

《吴式太极·南湖传习录》

图书基本信息

书名：《吴式太极·南湖传习录》

13位ISBN编号：9787507545059

出版时间：2016-9-19

作者：马长勋,王子鹏

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《吴式太极·南湖传习录》

内容概要

《南湖传习录》由吴式太极拳第五代传人马长勋先生口述，其弟子王子鹏整理。内容分为两个部分，第一部分为人物事迹，主要介绍吴式太极拳第二、三代传人的武功、故事，以及马长勋先生随第四代传人刘晚苍先生及第三代人王子英、张继之、李文杰等前辈的学习经历。第二部分为太极拳拳理，包括马长勋先生对传统拳论、歌诀的理解，自己数十年的太极修炼体会等等。这些内容对于太极拳爱好者提高技艺，具有非常重要的参考价值。

《吴式太极·南湖传习录》

作者简介

马长勋，男，吴式太极拳第五代传人。1933年11月生于河北省枣强县，曾任北京武术协会委员、北京吴式太极拳研究会名誉副会长、中国民间中医医药研究开发协会武术医疗研究会名誉副会长、传统太极拳健身推手研究社社长、国家一级武术裁判员。

王子鹏，男，吴式太极拳第六代传人。1971年2月生于河南省鹿邑县。1994年毕业于郑州大学政治系。先后在《北京晨报》、《经济观察报》、《北京娱乐信报》、《中国房地产报》、搜狐等媒体工作，历任记者、编辑、主任、主编等岗位。

书籍目录

人物篇

一、

南吴北王

(一)、王茂斋篇

- 1、吴门立雪
- 2、开窍
- 3、十年磨出吴式拳
- 4、掌中鸟不飞
- 5、飞了的烤鸭
- 6、“二百五”
- 7、铁枪林
- 8、结交袁良
- 9、学拳管饭

(二)、吴鉴泉篇

- 1、吴式第一好手
- 2、一根筷子对大杆
- 3、沪上较技

(三)、王子英篇

- 1、“活老虎”
- 2、兄弟试手
- 3、不打不相识
- 4、同门无忌
- 5、互敬互重
- 6、断臂剑
- 7、平生遭际实堪伤

二、

师门往事

1、

带病投师

2、

登堂入室

3、

相得益彰

4、

“快手刘”

5、

初识太极纯功

6、

暗度陈仓

7、

软磨硬泡

8、

王家学艺

9、

专攻推手

10、

世家派

- 11、君子之德
- 三、吴门诸贤
- 1、张继之
- 2、李文杰
- 3、杨禹廷
- 4、门外高人
- 5、师友之间
- 拳理篇
- 1、吴式源流
- 2、吴式拳打不了人？
- 3、推手不是角力
- 4、不能把比赛当唯一目的
- 5、旁观者不清
- 6、推手正在失去内涵
- 7、“武艺”的境界
- 8、一个“拳”字误一生
- 9、口传身授
- 10、推手“三规”
- 11、拳论是一个整体
- 12、以人练拳
- 13、开手
- 14、守住中定往开打
- 15、双重与虚实
- 16、阴阳相济
- 17、松慢圆匀

- 18、中正安舒
- 19、能婴儿乎？
- 20、立如平准
- 21、换力
- 22、站桩
- 23、玄关窍开
- 24、拿脚练拳
- 25、三位一体
- 26、开展
- 27、打一寸的功夫
- 28、六防六攻
- 29、六法三功
- 30、懂劲
- 31、病手
- 32、功夫细中求
- 33、打轮
- 34、无形无相
- 35、《授秘歌》
- 36、《八字歌》及其他
- 37、打手歌、乱环诀
- 38、太极总手
- 39、结语

《吴式太极·南湖传习录》

精彩短评

《吴式太极·南湖传习录》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com