

<<太极拳授课实录>>

图书基本信息

书名：<<太极拳授课实录>>

13位ISBN编号：9787500943273

10位ISBN编号：750094327X

出版时间：2012-11

出版单位：人民体育出版社

作者：赵琴

页数：335

字数：257000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<太极拳授课实录>>

### 前言

耄耋谱新篇，情系太极春 5年前，也就是2007年3月，赵琴先生81岁的时候，人民体育出版社出版了他的《太极拳的健身和技击作用》一书，把他近30年追随著名武术家、太极拳技击艺术大师王培生先生所学到的拳术技艺，结合自己苦练精研的收获体会，对王培生老师的经典之作吴式太极拳37式，从体、用两个方面，逐式逐动地进行了细致、独到的解析。

此书在太极拳界引起了很大反响，获高度评价，为广大太极拳爱好者起到了拨云见日的作用。但是，很多人并不知道赵琴先生在完成这部著作的过程中，始终忍受着头部带状疱疹的剧烈疼痛和昼夜难眠的痛苦。

我被他的精神所感动，欣然命笔为他写了“于无声处听惊雷”的代序。

5年来，我经常打听他的健康情况，没有问及过他写作的事。

我以为他已经安心颐养天年了，但没想到他又令人欣喜地完成了《太极拳授课实录》这部经典巨著。

一天，他打来电话，再次嘱我作序，使我心里很不平静。

一位86岁的老人，还这样呕心沥血、奋力急耕为什么呢？

我们从他的《太极拳授课实录》的自序中就完全可以窥出其心境。

他既不是为了名利，也不是为了晚年的辉煌。

他是为了不让“先辈们许多好的高深武功被带进棺材，成为绝唱”；“不像《兰亭集序》那样葬于地下，成为千古憾事”；为了“青出于蓝而胜于蓝……”不让“一代不如一代的悲剧重演”；为了不让“有志上进之后学，临太极之门径，望洋兴叹”！

……

## &lt;&lt;太极拳授课实录&gt;&gt;

## 内容概要

《太极拳授课实录》一书，合盘推出的老架83式，不是我们现在常见的杨禹廷先生所传授的吴式太极拳(北派)83式，而是王茂斋先生所传授的传统老架。

两种套路各式的动作名称基本相同，但动作规范和文化内涵差异很大。

杨禹廷先生为了通俗易懂、便于推广普及，用圆周八方线规范拳式动作。

王茂斋先生所传的老架83式太极拳则是按易经休、生、伤、杜、景、死、惊、开的八门来规范动作。

《太极拳授课实录》内涵高古而丰富，与人体经络、脏腑和周易八卦、阴阳五行、天文地理等方面的知识息息相关，其健身、技击、开智作用的理论、方法深奥、有趣，其效果更为明显。

杨禹廷先生传授的吴式太极拳(北派)83式，易学、易练、易懂、易于推广普及。

王茂斋先生所传授的吴式太极拳老架83式，相比之下要难学、难练、难懂，不易于推广普及，但却是我们追根溯源，进一步摸清古今太极拳的发展变化情况，进一步揭开传统太极拳的精髓、奥妙、真谛，挖掘研究传统太极拳和中国传统文化的好教材，对有志于陟圣造巅、攀登高峰、饱览传统太极拳无限风光的广大太极拳爱好者来说是十分珍贵的，阅后会觉得有曲径通幽、耳目一新之感，对你原来所掌握的拳术技艺会有新的启发、新的激荡、新的补益，会有很大的收获

(注：这两种练法不一、内涵不同的新、老83式太极拳套路，都是王茂斋先生和杨禹廷先生分别传授给王培生先生，又经王培生先生再传而流传至今的)。

另外，赵琴先生还在多篇附录中把“太极拳与易经”“太极拳站桩要领”“太极拳拳理”

“吴式太极拳所涉及的穴位”等都作了深入浅出的诠释，是太极拳界不可多得的佳作。

## <<太极拳授课实录>>

### 作者简介

赵琴，1926年出生于北京市，满族，正白旗，觉罗氏。

1937年日寇占领北京，他不愿过亡国奴生活，流亡南下，就读于大西北的六盘山右的国立十中。

抗战期间，当时的国民政府为了安置来自沦陷区的流亡学生，设立了西南联合大学和西北联合大学，同时还设立了22所流亡中学，即国立一中到国立二十二中。

当时校舍非常简陋，多利用当地的庙宇和祠堂，生活非常清苦。

新中国成立后，他在工厂当了一名机械工人，并函授自学于哈尔滨工业大学，专攻金属切削专业，能够熟练操作各型车床、铣床、刨床、磨床，成为一名八级技工。

1958年独自设计制造出空压机、曲轴专用机床以及大型电机锭子专用机床。

1962年调入技术科，编制了86千瓦直流电机全部工艺，并设计了工装设备。

1966年“文革”期间，屡受批斗，并被逐出技术科，当了搬运工，从事重体力劳动。

1978年调回工艺技术科。

1984年作为主要设计者研制645型旅游客车获得成功，并投入批量生产。

1985年退休。

1986年，受聘参与中国第一台食品速冻机的设计研制工作，负责机械传动部分的设计及整机制作工艺。

1978年，参加太极拳辅导站的太极拳学习，后成为崇文区代表队成员之一，先后获得两届北京市太极拳团体冠军。

1980年起，从王培生老师学习吴式太极拳，先后掌握了37式吴式太极拳、83式老架、太极刀、太极剑、太极推手、乾坤戊己功等等。

随老师习拳8年后，于1988年正式拜师入门。

1989年，协助师兄李和生接办东方武学馆并担任授课工作。

1990年到江苏淮阴市，办班传授吴式37式太极拳等；同年又前往内蒙古巴彦淖尔盟等地开班教学。

1991-1993年在北京师范大学办班传授吴式37式太极拳及老架83式太极拳。

2004年被聘为杭州市吴山太极拳协会专家顾问。

2005年被聘为北京大兴鸣生亮武学研究会高级顾问。

2006年被聘为第五届北京市吴式太极拳研究会名誉会长。

在王老师同意下，先后收有海内外弟子多人；小松琦已也(日本)、今雄尔(日本)、朴钟学(韩国)、朴钟球(韩国)、黄立新(南开大学博士生)、陈友元(南开大学本科生)、王同元(技师)、俞克贤(公务员)。

## <<太极拳授课实录>>

### 书籍目录

#### 第一章 八十三式太极拳授课实录

作者自序

第一节 八十三式太极拳动作名称

第二节 八十三式太极拳动作分解

#### 第二章 三十七式太极拳授课实录

第一节 三十七式太极拳动作名称

第二节 三十七式太极拳动作分解

#### 第三章 太极原理重点讲解

一、太极拳与易经

二、如何克服双重之病

三、细析揽雀尾

#### 第四章 弟子心语

后记

## <<太极拳授课实录>>

### 编辑推荐

太极拳名家、86岁的赵琴先生新著《太极拳授课实录》包括两个部分：王培生先师传授、赵琴先生讲授的吴式太极拳三十七式；第二部分是王茂斋宗师传授、赵琴先生讲授、周鸿策整理的吴式太极拳老架八十三式。

在附录中还收录有：赵琴先生写的太极拳与易经、太极拳站桩要领、太极拳理，还录有练吴式太极拳涉及到的主要穴位。

<<太极拳授课实录>>

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:<http://www.tushu007.com>