

吴式太极拳

左右精练 40 式

梁秀珍◎编著



中國海潮出版社

吴式太极拳

左右精练 40 式

梁秀珍◎编著



中国海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

吴式太极拳左右精练40式/梁秀珍编著. —北京:中国海关出版社, 2008.5

ISBN 978-7-80165-495-3

I. 吴… II. 梁… III. 太极拳—基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第043106号

吴式太极拳左右精练40式

梁秀珍 编著

中国海关出版社

(北京市朝阳区东土城路甲9号 100013)

新华书店经销 煤炭工业出版社印刷厂印刷

2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 4.5

字数: 100千字 印数: 1—3000册

ISBN 978-7-80165-495-3

定价: 18.80元

海关版图书, 印装错误可随时调换

图编部电话: (010) 64227190-653

发行部电话: (010) 84252703

出版社网址: www.haiguanbook.com

金钥匙书店: (010) 65195616

为师者避免自诩法能而不便给弟子
作序。今师弟翁福麒老师果敢提笔
尽书事实，完全是历史真情。无可非议。

今徒梁香珍已过七十五周岁能奋
笔写下学、练、教太极拳的成果公诸
于世，为推广普及太极拳运动立下
新功，实属不易，愿今后师生共勉之。

索秉慈 子舍

辛亥年正月

2007年2月23日

教
育
人
功
德
無
量

教育人功德無量
丁亥歲末石城於竹邊亭



虛實相生剛

柔並濟

太極妙理

秀珍師坦士著河世之學 飛生記

國術修南春東發歲
技勤托太極練賽生

英通

賀果之何新出版
戊子年初春廣江行一覽



作者与老师李秉慈（中）、师叔翁福祺



作者与李德印老师一起研讨本套路结构



作者练功照



作者练功照



上：作者与深圳师妹张洪泗探讨拳理

下：作者与学员张玉波在电脑上讨论书稿



作者指导部分弟子和学员练功



作者给学员讲完课后带领学员晨练吴式太极拳左右精练套路



上：1991 年作者参加濮阳国际传统武术表演交流大会获第一名

下：1995 年，作者在日本神奈川参加第六次中日太极拳交流竞技赛获女子
24 式太极拳第一名

序一

在全民健身运动中发挥骨干作用

在现代紧张的工作之余，演练刚柔相济、快慢相间、轻灵协调的太极拳，不仅可以健身、防身，而且可以修身、养生。太极拳把形体运动与意念活动相结合，以意念导引形体运动，导引气血运转，可以得到形神兼备、精神与形体双重修炼的效果。邓小平题词“太极拳好”，表达了对这一中华优秀传统文化的认同。太极拳在全民健身运动中发挥着越来越大的作用。

年逾古稀的梁秀珍作为退休教师，从自己的健身实践中，体会到了“太极拳好”。她认真演练太极拳，曾多次获得北京市武术比赛太极拳、吴式太极拳和吴式太极剑第一名，多次在国内国际的太极拳大赛中获金奖，是我国首批武术六段。梁秀珍积极参加武术界的活动，担任过北京市武术运动协会委员、东城区武术馆高级教练、北京吴式太极拳研究会名誉副会长、深圳市太极拳研究会顾问，是吴式太极拳第五代传人。

教师出身的梁秀珍，不仅自己演练太极拳，还带领学生学习太极拳。她深知要教好学生，必须自己要学好、练好。为此，她向李德印、刘鸿池等多位太极拳老师学习、请教，并拜吴式太极拳第四代传人李秉慈先生为师，系统学习吴式太极拳。在教学过程中，采

用演绎与归纳相结合的教学方法，使学生易于掌握，举一反三，触类旁通，受到了学生们的欢迎和好评。不少学生参加了北京市以及全国的太极拳比赛，取得了优异的成绩，成为太极拳推广普及的骨干力量。梁秀珍老师培养出了一批批太极拳运动员和爱好者。

太极拳的健身、修身机理和文化内涵十分丰富，需要有更多的像梁秀珍这样热心肠的教师参加演练和研究，使太极拳运动沿着科学发展观持续发展，在构建和谐社会以及全民健身运动中发挥更大的作用。

北京市武术运动协会常务副主席 吴彬

北京市武术运动协会常务副主席 吴彬

北京市武术运动协会副主席兼秘书长 毛新建

2008年3月