

吴式太极拳

左右精练 40 式

梁秀珍◎编著



中國民間出版社

吴式太极拳

左右精练 40 式

梁秀珍◎编著



中国海潮出版社

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

为师者避免自沽沽能而不便给弟子们作序。今师弟翁福麒老师果敢提笔尽书事实，完全是历史真传。无可非议。

今乾隆香珍已过七十五周歲，能奋笔写下李、徐、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。

李秉慈子舍

辛亥年正月



2009年2月23日

李洪志師承李文忠

丁未歲末石林書於北京



功德無量人善卷德

虛 実 相 生 刚

柔 強 滅 濟

太極妙理

予稱而但大著向者之學 究生此

國術修省春來歲歲
枝勁犯太極練寒山

真

賀果之詩集之出版
戊子年初夏廣江一覽



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

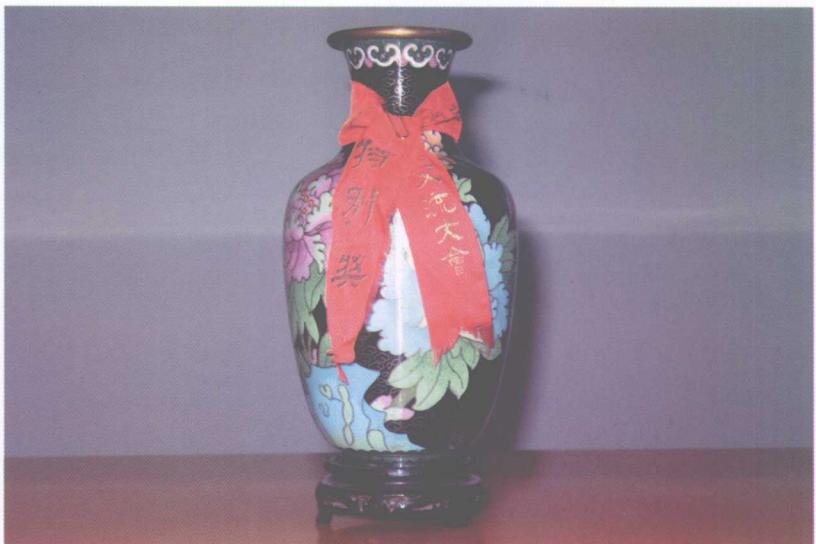
下：作者与学员张玉波在电脑上讨论书稿



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日中太极拳交流竞赛赛获女子
24式太极拳第一名

贊。三足一舉，舉重于舉重學會，素衣學藝結合當時的武術運動風氣，市東北的拳學也不斷地吸收新興的拳學。而柔拳以其氣勢雄大，剛柔相濟，易於練習，逐漸受到歡迎，並成為各派拳械的大宗流派。這就是所謂的「南拳北腿」。

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。

用针于骨到武中坛武良封月全玉

封吴臻，同脉卦卦，系脉柔刚推演，余之卦工的推演升鼎赤
臻太。生养，良善以下且而，良初，良善以下对不，拳臻太的周
严长导，长益朴进。北京市武术运动协会常务副主席 吴彬
小取。果效馅秋卦掌。北京市武术运动协会副主席兼秘书长 毛新建
太。同人卦卦文爻卦表卦中一直教丁友春，“太极拳” 2008 年 3 月

。用针于骨到武中坛武良封月全玉拳臻会朴，中趣寒良卦卦。自从，歌尊朴生衣卦卦表案的赫古血羊
赛出未发市京北拳臻太爻曾，拳臻太拳臻真火缺。“太极拳”丁隆
臻大如神国内国际水多，第一幕伦臻太爻吴峰拳臻太爻吴，拳臻大
如臻未发喊卷臻时冬表案。第六未发臻首国海晏，奖金幕中赛大拳
此，臻臻地高歌未发因歌未，员委会树标立未发市京北拳臻，标歌
吴长，同趣会奖牌拳臻太市限歌，才会偏誉会旗标拳臻太爻吴京
入卦卦正巢拳臻太爻
大区学主拳臻带五，拳臻太太极爻自外不，包表案师良出神尊
率商歌，此长。设棋，设学要爻自歌必，主学设棋要味歌缺。拳臻
四幕拳臻太爻吴祺长，鼓歌，区学歌拳臻太卦冬带歌缺，歌歌
来，中臻卦学臻春。拳臻太爻吴区学歌来，歌长主表案乘率入卦卦