第一图书网, tushu007.com

<<李雅轩杨氏太极拳法精解>>

图书基本信息

书名：<<李雅轩杨氏太极拳法精解>>

13位ISBN编号：9787536462663

10位ISBN编号：7536462662

出版时间：2007-7

出版时间：四川科技

作者：李敏弟

页数：374

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

前言

太极拳是一种有浓郁民族色彩、风格独特的体育项目，在我国开展最为普遍，深受广大武术爱好者的青睐。
究其原因，太极拳哲理内涵，且揉合内外功于一体。
其作用既能强体益寿，自卫御侮，又可怡情养性，是一种术德兼修、内外兼练的完善优美的拳术。
太极拳要求外动内静、动中求静、以静御动、虽动犹静。
外动的形体，要一举动，周身俱要轻灵，尤须贯串；内静的心态，如心不静，则不专一。
太极拳的动静离不开技击法则，尽管其变化万千，而理唯一贯。
即由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。
雅轩先生随杨澄甫学艺多年，得杨氏衣钵之传，技艺精纯，把由懂劲到神明亲身实践所得的真知，提炼成精辟的拳理，又返回到实践，再指导实践，数十年如一日，在四川传人万余。
雅轩先生按师传把太极拳扎扎实实学到手，在此基础上又发展和创新，这是对优秀文化遗产的继承和发扬。
雅轩先生既得杨澄甫先生真传，又积数十年传拳经验，提出自己的独到见解，并对一些拳家语，作一定的分析和评语。
这反映雅轩先生对待传统文化严肃、认真，不拘于人云亦云的治学态度。

<<李雅轩杨氏太极拳法精解>>

内容概要

《杨氏太极拳法精解》是一本不可多得的杨氏太极拳拳书。
书中的第一部分是李雅轩先生太极拳精论，是一代大师李雅轩先生一生练拳的经验总结，而且是李雅轩先生自己本人亲笔所写，我觉得精论非常宝贵，是练习杨氏太极拳的精髓。
李雅轩先生太极拳精论这一部分，不但内容极为丰富，几乎囊括了太极拳的各个方面，而且包含许多其它拳书没有的内容，这其中既有李雅轩先生对纯正杨氏太极拳风格的继承和具体阐述，也有李雅轩先生对太极拳理论的发展。
尤其可贵的是，精论不但具有很高的太极拳健身价值，而且具有很高的实用价值，对练拳及练推手等具有很好指导作用。

作者简介

陈龙骧，男，汉族，四川成都人，生于公元九四八年一月，现任于成都飞机公司工业（集团）体协，工程师。

陈龙骧先生系一代太极拳宗师李雅轩先生之嫡系传人，八岁即追随其师学习太极拳艺，深得其师器重得师衣钵之传并发扬光大。

一九八三年，陈龙骧先生被评为全

第一图书网, tushu007.com

<<李雅轩杨氏太极拳法精解>>

书籍目录

第一部分　李雅轩先生太极拳精论　一、李雅轩先生太极拳随笔——练法之一　二、李雅轩先生太极拳随笔——练法之二　三、李雅轩先生太极拳随笔——练法之三　四、李雅轩先生太极拳随笔——推手泼劲之一　五、李雅轩先生太极拳随笔——推手、发劲之二　六、李雅轩先生谈太极拳　七、太极拳的锻炼方法及其主要说明　八、李雅轩先生谈太极拳的书信　九、推手与发劲　十、散手　十一、杨澄甫老师推手发劲的情形　十二、说太极拳名人发劲时脸部的表情第二部分　李雅轩杨氏太极拳　一、太极拳源流　二、太极拳的医疗保健功能　三、杨氏太极拳名人武技轶事　四、杨氏太极拳在四川的传播者——李雅轩　五、杨氏太极拳练法要领　（一）杨氏太极拳的基本规则　（二）杨氏太极拳对身体各部位的基本要求　六、杨氏太极拳动作名称　七、关于杨氏太极拳中的几个动作名称注释　八、关于杨氏太极拳图解中的一些说明　九、李雅轩杨氏太极拳练法图解第三部分　杨氏太极推手　一、浅谈太极推手　二、为太极拳推手比赛进一言　三、太极推手练法图解　（一）单推手法　（二）双推手法　（三）定步推手法　（四）活步推手法　（五）行步推手法　（六）大（扌履）推手法　（七）推手散推法第四部分 附录　一、明宋远桥《宋氏家传太极功源流及支派考》　二、太极拳论　三、明山右王宗岳太极拳论　四、十三势行功心解　五、十三势歌诀　六、打手歌、又歌　七、乾隆旧抄本太极拳歌诀六首　八、太极拳真义　九、八字歌　十、心会要诀（又名三十七心会论）　十一、周身大用歌（又名三十七周身大用歌）　十二、十六关要诀　十三、功用歌　十四、撒放秘诀　十五、五字诀

章节摘录

第一部分　李雅轩先生太极拳精论　　一、李雅轩先生太极拳随笔——练法之一　　未从出势，先将脑筋静下来，摒除杂念，身心放松，去掉拘束，如这样子才能恢复人在未被事物缠绕之前的自然稳静及天生具有的灵感。
稳静之后而出动，并要在动时仍保持其稳静，不可因动将身心的稳静分散了，这是需要注意的。
按人之身体，本有天然赋予的健康功能，所以未能人人健康者，是因未能锻炼身体，以培养这种天生的健康，而且被些事物的缠绕，将这些自然健康功能给摧毁了，所以不能人人身体健康，今要达到健康，就必须先将身心放松，静下脑筋来，以恢复身心的自然，恢复自然之后，也自然会有天生的健康功能，不能只是一味地操练身体的外形，也不能像和尚道士之只修炼内部静坐养神，必须动静参半，身心兼修、内外并练而后可。
太极拳的练法，其最重要的是身势放松，稳静心性，修养脑力，清醒智慧，深长呼吸，气沉丹田等。
这些规矩，每练时要想着这些，日久才能起到健康身体和疗养疾病的作用。
假如练时动作散慢，气意上浮，那就对身体无甚补益，所以太极拳的功夫，对气沉丹田这一规则是很重要的。
然而太极之气沉丹田怎样可以做到呢？
那就必须先松心，后松身，心身俱松之后，其意气便可自然地沉到丹田了，而不是使硬力将气意压到丹田去的。
如是用硬力将气意压下去，那就会弄得周身不舒服，甚至身体生疾病，这是一件很重要的事，学者应当多加注意。
此外，尚须平时注意精神上的修养，以作功夫的辅助则更好。
在练时，先将全身放松，尤其是两臂，要松得如绳儿拴在肩上的一样，不可稍有拘束之力。
如此当稍待，以俟身心稳静下来而后出动。
出动时，仍用一点点思想上的意思松松的将两臂棚挑起来，以腰脊之力牵动两臂，稳静地出动，将一趟拳演变出来，非四肢之自动也。
每见练者，不知本此意思用功，浑身扭扭捏捏，零零断断，浮浮漂漂的局部乱动，以为这是太极拳。
这是大错，以致长时间练不出一点太极拳味来，未免可惜。
练拳时当细细体会，找它的要领。
找着要领之后，经常练习，不数月便有两臂有松沉的感觉，两肩有些酸痛的情形，这倒是很自然的，以后拳意就会达到手上来了。
如再有名师指点，对太极拳的道理也就会一点一点地领悟，身上的灵觉也将会慢慢地充实，如此则不但在修身方面有显著的功效，在应用方面也会有巧妙的动作，这全是由于在松软的基础上着手练功练出来的。
如果只是散漫飘浮的练法是不行的。

编辑推荐

一百一址五式杨氏太极拳，是太极拳名家李雅轩先生所传授，雅轩先生是杨氏太极拳宗师杨澄甫先生的得意弟子，全面系统地继承了澄甫先生的衣钵，在拳械、推手、散手等方面，技艺精绝，炉火纯青。

太极拳在前清咸丰时代，有些人称它为“ 神拳 ”，余以为这个名称很有道理。
称神拳者，并非指神怪之神，而是神经之神，神气之神，一者是因在练功时不是用力，而是用意，用神用气；二者是在对手时，其动不是专靠肌肉的伸缩为主，而是以神经之动为主，其变化运用巧妙神奇，有令人不可预测之处，故称之为“ 神拳 ”。

第一图书网, tushu007.com

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