

<<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：9787536475168

10位ISBN编号：7536475160

出版时间：2013-1

出版时间：陈龙骧、李敏弟 四川科学技术出版社 (2013-01出版)

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>

## <<李雅轩杨氏太极拳法精解>>

### 内容概要

《李雅轩杨氏太极拳法精解》由陈龙骧、李敏弟编著。

李雅轩杨氏太极拳2011年申报“四川非物质文化遗产”成功。

全书的第一部分是李雅轩先生太极拳精论，是李雅轩大师一生练拳的经验总结，是练习太极拳的指导性论著。

第二部分和第三部分说太极拳的源流、太极拳的名人武技轶事、李雅轩宗师的生平事迹、太极拳的练法要领，以及整套太极拳的具体每招每式的练法用法和五种推手的具体练法。

## <<李雅轩杨氏太极拳法精解>>

### 作者简介

陈龙骧，男，汉族，四川成都人，生于1948年1月，现成都飞机公司工业（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，中国著名杨氏太极拳家，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。

1983年被评为全国千名优秀武术辅导员，1986年获全国武术比赛雄狮奖。

曾任中国国际太极拳年会副秘书长，国际太极拳年会拳师名师级别评定委员会委员。

中国武术八段，中国四川省武协委员，成都市武协副主席，《中华武术大典》编委，新加坡李雅轩太极拳学院名誉院长，成都市李雅轩太极拳武术馆馆长，四川省李雅轩太极拳研究会会长。

多年来在《武林》、《武魂》、《精武》、中国台湾《太极拳》、新加坡《武坛》等刊物上发表大量文章，其专著有《李雅轩杨式太极拳法精解》、《杨式太极剑法精解》、《杨式太极刀法精解》、《三才剑法精解》、《武当剑法精解》，《李雅轩杨式太极拳架铨真》等行于世，多次参加国际和国内太极拳名家研讨会，多次应邀赴国外讲学，在国内和海外都有好的影响和很高的知名度。

其事迹收入《中国武术名人辞典》、《中国民间武术家辞典》、《世界名人录》等。

李敏弟，女，汉族，一九五一年十一月生，河北交河人，系一代太极拳宗师李雅轩先生之女，家学渊源，深得其父衣钵之传，多次代表成都市参加四川省武术比赛，获太极拳械冠军，~九九六年在河南陈家沟获国际太极拳锦标赛太极剑冠军。

中国武术七段，成都市武协常委，新加坡李雅轩太极拳学院名誉院长，成都市李雅轩太极拳武术馆副馆长，四川省李雅轩太极拳研究会副会长。

现与其夫陈龙骧均为四川省非物质文化遗产（李雅轩太极拳）传承人。

多次参加国际和国内的太极拳名家研讨会，并赴国外讲学，与其夫陈龙骧合著《李雅轩杨式太极拳法精解》、《杨式太极剑法精解》、《杨式太极刀法精解》、《三才剑法精解》、《武当剑法精解》等传于世，其事迹收入《中华武术大典》。

<<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、发劲之一 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) 大摆推手法 (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

## <<李雅轩杨氏太极拳法精解>>

### 章节摘录

版权页：插图：关于身体修养方面：在平素行走坐卧之间，也要不断地思想杨老师在时打拳推手的一切情形。

无论在任何时间，也别忘了心神气意的舒适愉快，神清骨爽的精神。

假如不心神愉快，神清骨爽，天天在精神萎缩、抽抽缩缩的日子中过生活，那非但在功夫上不能进步。

即身体的健康方面也必大受影响。

练功夫有了松软轻妙，虚无的气势。

推手时才能随机应变。

如没有这种松软虚无的气势，出手时就必致愣愣呵呵，顶顶撞撞。

没有太极拳的味道了。

我对太极拳的练功，经过长年累月的思想，认为如果只是为了健康身体上的要求，那么无论如何动作。

总不至于对身体有任何的坏处，但要想在太极拳方面取得些技击功能，必须有真的太极拳先生教导，自己有些聪明，不断练习和研究才行。

假如择师不慎，走错了门路，把身体弄僵了，或弄零散了，那功夫下得愈大愈久，反而离太极拳的技击功能愈远，学者不可不慎。

总之，练真的太极拳功夫要有机缘。

有福分，否则碰不见正宗的太极拳老师，或碰见了失之交臂，自己也不知道，或者自己不识真假好坏，遇着杂门左道的老师反以为是好，倾心学之。

日子久了，错误愈深，虽遇正宗老师，也难纠正，本有练好拳的决心，反而练不成了，这真是一件令人痛心的事情。

所以说练好拳，是一件很不容易的事。

人人都知道，要想在技击方面收效，是离不了快。

但是快是要实际之快，而不是形势之快，表面之快也。

如动得冒失，动得慌张，形迹过大，神气外露，非早则迟，这是形势之快，表面之快。

这种表面之快，形迹很大，效果很小。

如动得恰当，意思走在前头，动心动意，动神动气，来得小巧，运用于无形，来得不早不迟，恰到好处，这就是实际之快。

这种实际之快，虽是看着很慢，则收效很大。

形势之快，全凭蛮力，动得冒失，动得慌张，动得形迹大，所以容易被人感觉，外面看着虽快，但收效不大。

实际之快，其动作是精细、恰当的，是在平素松软、虚灵、稳静上练拳，以养出来沉着的内劲，因其动之于无形，均不易被人察觉，故收效很大。

我时常对太极拳的用法不断地思想，我认为鱼鹰的捉鱼形势，与太极拳用劲的情形相似。

它捉鱼的形势是刚柔并用，有伸有缩，有缠绕不休之劲，又有志在必胜之决心，故这种精神值得吾们研究。

又突鹞之击兔的形势，也值得研究，它击兔的形势，不是以爪甲死力去抓，而是用翅膀上的冷弹脆劲去弹击，其进攻时的气势，是有去无回，有敌无我，故其劲极大。

就是很坚硬的土块，也被打得粉碎，它这种奋不顾身的精神，很值得我们研究。

<<李雅轩杨氏太极拳法精解>>

编辑推荐

《李雅轩杨氏太极拳法精解》配以多幅插图，动作分解清楚，是不可多得的太极拳法精解。

<<李雅轩杨氏太极拳法精解>>

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>