

<<李雅轩杨氏太极拳架精解>>

图书基本信息

书名：<<李雅轩杨氏太极拳架精解>>

13位ISBN编号：9787536462519

10位ISBN编号：7536462514

出版时间：2007-7

出版时间：四川科技

作者：李敏弟

页数：260

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>

## <<李雅轩杨氏太极拳架精解>>

### 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。

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基础上又发展和创新，这是对优秀文化遗产的继承和发扬。

## <<李雅轩杨氏太极拳架精解>>

### 作者简介

陈龙骧，男，汉族，四川成都人，生于公元一九四八年一月，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国千名优秀武术辅导员，一九八六年获全国武术比赛雄狮奖。现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，太极拳大师，中国武术七段，中国四川省武协委员，成都市武协常委，《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，中国武术一级裁判。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《杨氏太极拳法精解》、《杨氏太极剑法精解》、《杨氏太极刀法精解》，《三才剑法精解》，《武当剑法精解》、《李雅轩杨氏太极拳架诠真》等刊行于世，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。

## <<李雅轩杨氏太极拳架精解>>

### 书籍目录

一、一代杨氏太极拳宗师李雅轩二、苟利太极，生死依之——记杨氏太极拳名家陈龙骧三、“大松大软”的练法为太极拳技击之必须四、杨氏太极拳的继承和发展五、感悟太极功夫六、浅谈太极拳功夫与太极拳运动七、浅谈太极拳轻柔的练功方法对推手的作用八、推手的感悟九、李雅轩杨氏太极拳架精粹（一）简单即寓深奥理（二）拥手上势用意明（三）奥妙无穷揽雀尾（四）支撑八面单鞭掌（五）提手上势虚实清（六）白鹤亮翅气磅礴（七）拗步掌法威力猛（八）虚回蓄劲挥琵琶（九）步步向前无敌手（十）搬拦捶法出手见红（十一）步随身换如封似闭（十二）豹虎归山气势雄（十三）斜单鞭接肘底捶，肘底捶法显神威（十四）以退为进倒撵猴（十五）凤凰展翅斜飞式（十六）海底针法用采劲（十七）收放自如扇通臂（十八）烈马发威撇身捶（十九）左右云手护胸腹（二十）高探马头击面门（二十一）左右分脚奏奇功（二十二）伤敌脚背用栽捶（二十三）气韵不凡右蹬脚（二十四）顶天立地打虎式（二十五）发劲猛脆双峰贯耳（二十六）披身踢脚显奇能（二十七）野马分鬃招式奇（二十八）野战八方穿梭式（二十九）抽身下势卸敌势（三十）金鸡独立站如松（三十一）白蛇吐信是险招（三十二）指裆一捶命归阴（三十三）当胸一击七星捶（三十四）气魄雄伟跨虎式（三十五）出奇不意摆莲脚（三十六）不怒而威射虎式（三十七）庄严沉厚十字手十、李雅轩先生太极拳精论（一）练法之一（二）练法之二（三）练法之三（四）太极拳的手型、步法和眼神十一、李雅轩先生一百一十五式杨式太极拳架大观附录：龙骧虎步跃太极

## <<李雅轩杨氏太极拳架精解>>

### 章节摘录

插图：李师名椿年，字雅轩，河北交河县人，生于1894年。

家贫，未进过公办学校，只读过几年私塾。

李师从小勤劳，经常帮助家人捡柴，拾粪，割草，看枣.....当时李师家乡武风盛行，从小即受尚武精神的影响，酷好武术，每遇逢场庙会，不计道路远近，总是不辞辛苦地赶去观看武术，回来后就爱手舞足蹈，几乎到了废寝忘食的地步。

家乡当时有位练少林拳的武师陈殿福，很有名气，李师之父亲见李师好武，就带他到陈老师那里去学少林拳。

陈老师见李师天资聪慧，性格刚强，欣然收他为徒。

李师勤学苦练，数年之后，功夫很有长进。

一日，殿福师对他说：“我今有事远出，恐怕不会再回来了，你我师徒就此分别。

”李师见师父远游，自己功夫尚未成就，顿时伤心泪下。

其师见状安慰道：“你年轻聪明，天份极高，将来成就必在我之上，然我习者乃外家拳，今有内家太极拳者，以柔克刚以静御动，你以后如遇太极拳名家，切勿放过机会，如能再习此术，即是你福份不浅，好好努力吧！

”李师与其师父分别后，终日勤练武艺。

一日逢庙会，遇恶少十数人，欺辱一做小买卖的老人。

李师生性嫉恶如仇，路见不平，出面干涉，众恶少欺李师孤身一人，围而攻之。

李师大怒，奋拳还击，当者跌出丈外，其余头破血流，狼狈而去。

从此，李师武技名闻于乡早。

## <<李雅轩杨氏太极拳架精解>>

### 编辑推荐

拳架，是人们对太极拳原理理解的外在表现。

李雅轩先生太极拳拳架，之所以有一种恢宏的气势，有一种不怒而威的神情；之所以现在被人们广泛地推崇，这从根本上是由于他对太极拳的深刻理解和认识，这才在技艺上达到炉火纯青的地步太极拳架的要领，诸如立身中正，安舒松静，虚领顶功，气沉丹田，松肩垂肘，含胸拔背，内外相合，上下相随，用意不用力，迈步如猫行，运动如抽丝等，练拳者怎样在行拳中具体体现，怎样做才不偏离方向、不变味，《李雅轩杨氏太极拳架精解》给出了权威和形象的解答。

<<李雅轩杨氏太极拳架精解>>

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>