

# 《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.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。

# 《李雅轩杨氏太极拳架精解》

## 作者简介

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。

女，汉族，一九五一年十一月生，河北交河人。李敏弟系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。现任中国武术七段，中国武术级裁判，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，多次参加国际和国内的太极拳名家研讨会，并多次和其夫陈龙骧赴国外讲学，并与其夫陈龙骧合著《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》等传于世，其事迹收八《中华武术大典》。

# 《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，回来后就爱不释手舞足蹈，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》

### 精彩短评

- 1、看着看着就掉页，封页开胶后掉内页，我年前让别人在其它网店上买过一本，没想到这次在当当网买的也一样，我认为这不能是偶然现象。
- 2、还不错，爸爸很喜欢
- 3、李雅轩杨氏太极拳架精解非常好
- 4、东西不错，蛮不错的！
- 5、老公喜欢天天在看，跟着学习呢，
- 6、好书，好书啊，一看就知道了。
- 7、有些李老的体会读读还是挺有价值，对行架的技攻解释也有利于我们更好地去理解每个式子的技击意义
- 8、看了后对练太极拳感悟会很多，提高了些认识和方法，我练的是85式，虽然不同，这部书是很传统的四川的套路，但很多理论可以相通。具体的拳架动作对初学者有点笼统，提高还是不错的
- 9、喜欢这方面的书籍。等看了再来写心得。
- 10、转发一下：发表于2012-01-21 22:14:33收起这本书最精贵的地方就是李先生的感悟笔录！买到后第二个月，发现一本2009年再版的有李老完整全照的“杨式太极拳诤真”经典之极，马上买下。... 阅读更多
- 11、此书理论见解独到，读后受益颇多，太极拳就应该是这样的。
- 12、太好了，就是送来的时候书是坏了。因为非常喜欢所以没有换。以后再买一本
- 13、大师的动作很美。我就在练此拳，通过本书的学习，可纠正自己不规范的动作。
- 14、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。
- 15、书拿到手的第二天，我就拿过去给师父显摆，结果还没具体看，就被师父一句“好书”征用了！命苦啊！
- 16、爸爸很喜欢这个书
- 17、在李雅轩的其余几本书中就数这本实惠了，不但有李的练功体悟，还有他的练功照片，是不可多得的太极拳书籍。虽然我不是练杨式的，可是有辅助作用，特别是照片旁边的说明，也是很有实际作用的，对于用意不用力，这一中心，起到了很好的作用。
- 18、这书不是我所需的，只是带老人购买的，不过挺满意的，至少表现出来是这样，简单翻看了一下写的还行吧！教科书一类，应该具有实用性的。
- 19、文字平实简明，意味道理晓畅，确为内行明师（惜乎患癌病逝！）一生习拳经验，值得一读！字上得来终是浅，绝知此事须躬行！
- 20、讲解的不错，受益匪浅
- 21、李雅轩前辈的拳照足堪师范！！
- 22、不错，对于练习挺有帮助的
- 23、好书，想练太极，买来看看。李雅轩的拳照气势开阔。
- 24、拿到包裹的时候满心期待，拆开包裹发现书整个像散了架一样，装帧相当糟糕，翻一页掉一页。
- 25、开卷有益反正我买回去还没有看还是要有些天了
- 26、适合有太极拳基础的人细细研究~
- 27、这本书很好，很早以前在西北书城看到过想买却没有买。这次看到就买上了，打折50%，实惠。
- 28、好书,狂读中....
- 29、看其拳架，形神兼备。确有一代宗师风范。
- 30、对学习太极拳 尤其是杨氏太极很有帮助
- 31、比较喜欢里面李雅轩的拳架图片。 文章的内容都是网上可以搜到的
- 32、好书，买了几本赠人
- 33、帮人买的，感觉挺好的
- 34、一直很喜欢太极，这是家乡的名家写的太极的书，我看到了武者对太极的热爱和他们的感悟，很有帮助。太极健身、护体、养心，太极精神在日常生活中也可以用到。
- 35、邮递太不给力了，看了三天，书皮掉了，我自己又粘上去了

## 《李雅轩杨氏太极拳架精解》

- 36、在杨式太极拳中，独成一家。
- 37、身体不是很好的，有必要练练太极哟
- 38、这样的水平也好意思出书
- 39、春节期间把这本书看完了，对于初学者很有价值。其中李雅轩的拳照和练法精解，很有用！
- 40、书不错，发货快，包装好，价格相因，比淘宝还便宜  
很适合我现阶段的学习，内容也很丰富
- 41、学太极拳不仅要练习还要体会。这本书教会你更多东西。
- 42、老爸说好
- 43、我把这本拳书当习拳字典,经常翻看,每次都有领悟.
- 44、李雅轩杨氏太极拳架精解价格非常实惠。
- 45、这本书最精华的内容就是李雅轩大师的“十、李雅轩先生太极拳精论”。这部分对学练太极拳少走弯路，领会什么是太极拳给予了非常精到的解答！另外，本书好像存在一个文字错误：“奥妙无穷揽雀尾”的第二式应该是“掇（扌+履）式”，而在第63页本书错误的写成“扌+朋式”。也可能是校对疏漏。
- 46、书很好 送来挺快的
- 47、本书有李雅轩先生的练功照片，气势磅礴，非常有参考价值，李雅轩先生的练功心得更是高屋建瓴，希望同修们认真体会，必然收益啊！
- 48、李雅轩的拳架，后学研习的楷模！
- 49、老公的师傅推荐这本书，所以就入手了
- 50、值得一看，印刷不错。
- 51、还没来得及好好看呢，但感觉不错。
- 52、书很好，李雅轩宗师是太极拳承上启下者，现代太极拳没有他将会失传。拳架气势磅礴，雄伟浑厚，不愧一代宗师。但书有破损，遗憾。
- 53、现在杨式太极高手不多,有真功夫的人少,此书适合有一定基础的人,同时还是需要经验老师指导.比其它杨式太极书强多了.
- 54、我以前学的是杨澄甫式，后来学了何明传的李雅轩式，现有了真人图片实在太好了
- 55、装订不行，没看就散了。
- 56、属于杨氏太极拳定式前期传授的套路，可以跟后期的85定式相互参照。
- 57、这本书非常好,对学太极拳帮助很大
- 58、内容不错，但出版社真的很糟糕，严重开胶，基本都是散的，以为是偶然，结果发现买的基本凡是这同一出版社的都是如此。太闹心了。自己拿胶水沾了沾。
- 59、权威名家写的，应该不错



# 《李雅轩杨氏太极拳架精解》

## 精彩书评

1、作者陈龙骧出了两本书，一个拳架精解，一个是拳法精解。两书内容大体差不多。区别是前书中的照片是李雅轩的，不亏是从民国走过来，经过实战考验的，真叫一个气势雄浑！不推荐用作者自己照片的那本。

# 《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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)