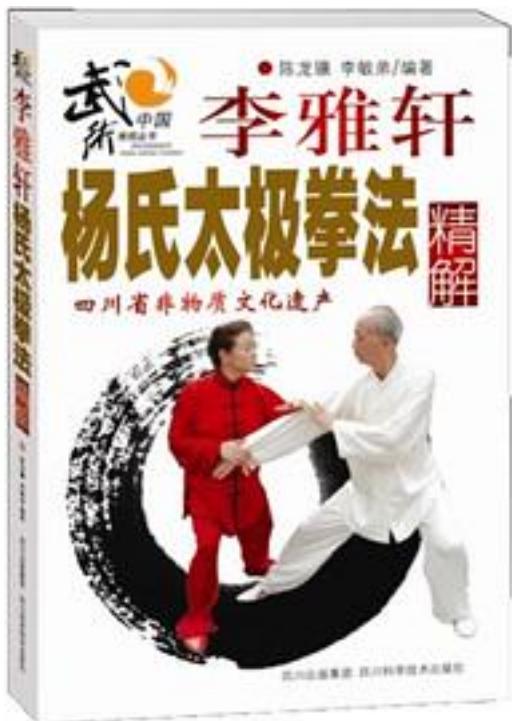


李雅轩杨氏太极拳法精解



[李雅轩杨氏太极拳法精解 下载链接1](#)

著者:李敏弟

出版者:四川科技

出版时间:2007-7

装帧:

isbn:9787536462663

《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。

作者介绍:

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》。

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
· · · · · (收起)

[李雅轩杨氏太极拳法精解](#) [下载链接1](#)

标签

杨式太极

太极拳

太极

杨式

爱好

武术

《杨氏太极拳法精解》

评论

果然是高手见解

[李雅轩杨氏太极拳法精解 下载链接1](#)

书评

[李雅轩杨氏太极拳法精解 下载链接1](#)