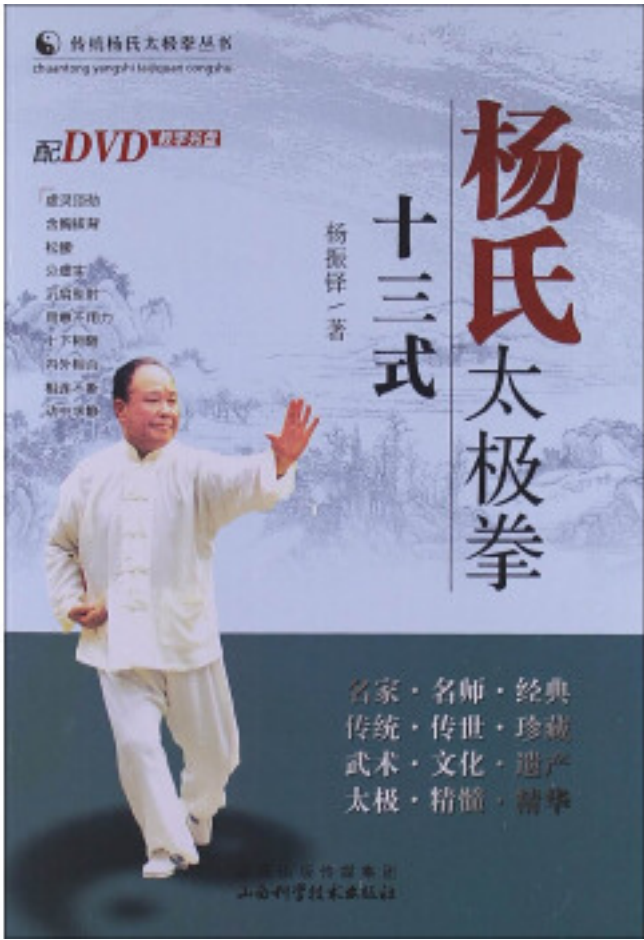


杨氏太极拳十三式



[杨氏太极拳十三式_下载链接1](#)

著者:杨振铎 著

[杨氏太极拳十三式_下载链接1](#)

标签

评论

这几本书都不错，品相很好，有空了慢慢阅读，谢谢京东！

学习学习，主要用于收藏

简化易学，不是讲“十三法”的。

买好书过新年！??

质量好，非常感谢物流的配送服务！

好书，值得收藏，慢慢体悟。

12345678

打折买的，海椒还可以吧，拿豆豆豆豆

这书配套还有一张碟片，没事可以跟着练练

不错，很好，就是发货晚了两天

好评，快递也快，不错，感恩

非常满意 特别是送货 我感觉有史以来最快的哈哈 我是早上4:47下的订单 下午就到了 才十个小时左右 最信任的

还没看完，书本质量还是不错的

给老爸买的，书不厚，光碟清晰，讲解详细。

看书的话，比较难。还还是光盘方便一点

商品物美价廉，快递速度很快。

看着还行，还没认真读

不错，不错，

好好锻炼，强健体魄！挺好

非常好， 是我想要的，

好好基础知识，十三式好

杨氏太极嫡传的入门书，有必要练练了

正在照图习练，不错易学。

不错，有用，希望身体棒棒的

老年人学习正好，不错的内容！

发货速度很快，书挺便宜的

物美价廉物美价廉物美价廉

说实话印刷纸张质量一般。主要是看内容可以。

这个十三式非常简单，适合老年人习练。

很好哈~，喜欢太极拳的可以考虑收

包装完好，书不错，就是快递有点慢

看完了，书很好，视频也很好。

五元运费，太贵！不划算！

东西非常不错。好用好用

东西不错，初学者可以拿来看一看。

好书。。快递很给力啊

给老妈买的，因为缺货等了十天，很满意

晚上买，第二天就到，物流很快 书也不错

好好好?好好妈好好好好好好

书看起来是不错的，不过内容挺少，但是想想为了初学者，去掉一些复杂的内容，也没什么不好。好评！

岁数大了，需要锻炼身体喽，先买一本看看。

质量还可以喜欢再买几本送朋友

很好，次日达

不错?

速度很快。

是杨家真传

不错不错

带来知识

很好。

非常好

好，

大概是最简单的陈式太极拳

好？

《杨氏太极拳十三式》对于普及杨氏太极拳，指导杨氏太极拳健康发展，发展太极拳运动将起到重要作用。杨氏太极拳是太极拳中的一个流派。杨式太极拳是哲拳，它是武术，也是医术，更是具有丰富内涵的东方文化。杨氏太极拳是中华民族传统武术的珍贵遗产，它融汇阴阳八卦、五行学说哲理，博采各家武术精华，动作适应人体生理卫生。杨氏太极拳其动静虚实的变化、刚柔内外之消涨，与唯物辩证法去阐明的矛盾相互依存、相互对立、相互转化的规律相吻合，是体育运动中最适宜健身的具有科学原理的优秀拳种

之一。

杨式太极拳在拳架上的独特风格是开展大方。只有开展大方才有助于肢体上下左右的对拉拔长，拳架开展大方要求身体要内外放松，举手投足动手须到位。上下的对拉拔长的典型拳势如“白鹤亮翅”左右对拉拔长的开展大方，衡量拳架动作是否到位，是否开展大方，是一个重要标准。动作松柔缓慢，这是杨式太极拳最突出特点之一，也是杨式太极拳名扬海内外的最主要原因。杨露禅三下河南陈家沟向陈长兴学习拳艺多年后自成一派。杨式太极拳拳架中没有像陈氏太极拳的弹抖，跳跃，震脚等明显的刚猛发力动作，形成了自己的大松大柔的独特风格。这是增加功力由松入柔，运柔成刚的独特练法。也是老少咸宜的强身健体之法。据说杨澄甫教拳授徒，强调最多的也是一个松字，他常说：“松！松！松！我不跟你说，三辈子也学不到。”他看弟子练拳半天可以不说一句话，但一个松字有时他要讲几十次。这种大松大柔，绵里藏针的行拳走架风格，也符合中国道教鼻祖老子柔弱胜于刚强，无为而治的哲学思想。有的太极拳门派强调快慢相间发力刚猛，而杨式太极拳则强调慢，柔，而且特别强调速度要均匀。忌讳动作时快时慢，架子忽高忽低。速度均匀既包括从起势到收势整个套路，也包括单式动作手脚运行与配合的速度，还包括了上一动作与下一动作的过度衔接自然协调。一套八十五式传统套路打下来大约需要二十二分钟，下盘功夫好的可以打到四十分钟至一个小时而起势的速度就决定了整个套路的速度的。全部套路的速度的始终如一。

这场“诛三”的战争里谁是赢家
在“小三”越来越甚嚣尘上的今天，“诛三”似乎成了很多新世纪女性必学的新技能。更有人对此下了定义：“所谓‘诛三’，就是诛杀小三，是女人之间为争夺男人的心灵（或肉体）的所有权的战争。”
本文的主人公苏芸就是一个“诛三”高手，她本是一个宜室宜家的贤妻良母，却利用种种计谋和手段，将小三逼上了绝路，兵不血刃地解决掉了横亘在她和丈夫之间的“毒草”。但是她真的赢得了这场战争吗？那个曾经发下誓言的男人还会回到她身边吗？近日，苏芸在北京后海一个水波荡漾的酒吧里给笔者讲述了她的故事——我的老公，她的备胎，在认识老公之前，我是一个28岁的恨嫁女。当然，我有着不错的条件：名牌大学毕业，在一家高端女性杂志做编辑总监。在北京，像我们这样的人被称为“Party·animal”也就是“社交动物”。因为有时候，Party会从下午6点一直持续到凌晨2、3点，我们还要不停地在各种活动之间转场。这让我非常懂得应付适度的暧昧和保持低调的性感。但是每天在脱掉了高跟鞋瘫软在床上时，只感觉到一阵阵钻心的寂寞。我很清楚，那些Party上的男人不可靠。
在一次Party的转场中，我撞上了我的老公。准确地说，是我误抢了他的计程车。直到到达目的地，我才知道，这位身着D&G的帅气男士，居然也是来参加这个影人聚会的。
“栗扬，你终于来啦！”随着一声甜美的呼唤，一个俏丽的身影摇曳多姿地向我们走来。“苏芸，你也来啦，真是太好了！”那声音的主人是程梦瑶，我们有过合作。很显然，她对我和D&G男人的同时出现有些意外。通过她的介绍我才知道，他叫栗扬，是一位电影编剧，曾经和程梦瑶有过合作。我还知道，栗扬也是单身。这个俏丽多姿的程梦瑶曾在哥伦比亚大学学习电影制片，是家世背景一流的“派”，可在朋友们眼中，总有那么点没心没肺。
程梦瑶整晚没离栗扬的左右，看得出来，她喜欢他，但栗扬似乎更愿意跟我聊。但是我还是不敢直视他的眼睛，有那么一两秒钟，我觉得他几乎要贴到我的面前来吻我了。在深冬的晚上，我满脑子想的都是郁达夫小说的名字——春风沉醉的晚上。我知道程梦瑶和栗扬的关系没有同事那么简单，但是我不管了，栗扬就是我要的男人。接下来

写的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎，他们的书我觉得都写得很好。3益智手工兵器大观·尼米兹级核动力航空母舰（附精美学习手册），很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读1.无需剪刀和胶水，拼插方法简便2.无毒无味，绝对环保安全3.拼插结构设计巧妙，成品形象逼真、精美4.附赠精美学习手册，边玩边学5.内附拼装步骤图，简明易懂6.通过完成拼图体验自己动手的拼装乐趣，充满无穷的快乐与成就感，阅读了一下，写得很好，本套丛书是一款益智手工拼图产品，共5种，分别为兵器类和建筑类。它是一种三维立体手工拼图，曾获国际礼品博览会金奖，被誉为加拿大国宝级智力产品。它是在平面拼图的基础上，采用计算机立体辅助设计，将无毒无味泡沫板与所拼图片利用环保胶水粘合在一起制成插件，通过插件的插口数字对接拼插，无需剪刀和胶水，成品可长期保存，可做装饰家居、馈赠亲友、点缀生活之用。本产品附赠精美学习手册，可在动手动脑之余学习知识，一书多用。3益智手工风靡海外多年，畅销欧美、日韩。其涉猎的内容较为广泛，品种多样、形象逼真、拼插巧妙、印制精良，集娱乐、学习、欣赏于一体，既是爸爸妈妈最爱的亲子益智互动游戏，又是上班族最好的动手健脑的手工产品，其面世后亦深受少年儿童及手工爱好者的喜爱。3益智手工的十大功能1. 培养独立解决问题的能力2. 了解部分与整体的关系3. 建立顺序、秩序与立体组合的概念4. 培养组织归纳与逻辑思维的能力5. 训练精细动作，增进手眼脑协调发展6. 培养观察力、耐心与专注力7. 提升忍受挫折的耐力8. 建立自信心，体验成就感9. 培养空间思维能力，激发空间想象力10. 均衡左右脑开发，提高视觉记忆力，内容也很丰富。，一本书多读几次，。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。3益智手工兵器大观·尼米兹级核动力航空母舰（附精美学习手册），超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。1.无需剪刀和胶水，拼插方法简便2.无毒无味，绝对环保安全3.拼插结构设计巧妙，成品形象逼真、精美4.附赠精美学习手册，边玩边学5.内附拼装步骤图，简明易懂6.通过完成拼图体验自己动手的拼装乐趣，充满无穷的快乐与成就感，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的

读书心得：

天哪！逐字逐句地看完这本书以后，我的心久久不能平静，震撼啊，震撼！好书啊，好书！为什么会有如此好的书！面对此书，我震惊得几乎不能动弹了，那种裂纸欲出的大手笔，竟使我忍不住一次次的翻开这本书，久久不忍合上。在看完这本书以后，我没有立即来评论，因为生怕我庸俗不堪的回复会玷污了这本世间少有的书。能够在如此精彩的书后面留下自己的名字是多么骄傲的一件事啊！请原谅我的自私！我知道无论用多么华丽的辞藻来形容这本书的精彩程度都是不够的，都是虚伪的，所以我只想说一句：这本书太好看了！我愿意一辈子不断地看下去！此书构思新颖，题材独具匠心，段落清晰，情节诡异，跌宕起伏，主线分明，引人入胜，平淡中显示出不凡的文学功底，可谓是字字珠玑，句句经典，是我辈应当学习之典范。就商业猎奇的角度而言，这篇书不算太成功，但它的实际意义却远远大于成功本身。正所谓：“一马奔腾，射雕引弓，天地都在我心中！”真不愧为游记界新一代的开山老怪！本来我已经对这个类别失望了，觉得这个类别没有前途了，心里充满了悲哀。但是看了作者这本书，我告诉自己这本书是一定要评论的！这是百年难得一见的好书啊！苍天有眼啊，让我在有生之年得以观得如此精彩绝伦的书！作者要继续努力啊！此书，就好比黑暗中刺裂夜空的闪电，又好比撕开乌云的阳光，一瞬间就让我如饮甘露，让我明白了永恒的真理在这个世界上是真实存在着的。只有这样具备广阔胸怀和完整知识体系的人，才能作为这真理的唯一引言者。看了此书，让我陷入了严肃的思考中，我认为，如果不把此推荐给广大读者，就是对真理的一种背叛，就是对谬论的极大妥协。因此，我决定义无反顾的强推！真知灼见啊！此书实在

是一语中的。子曰：三人行而必有我师焉。斯言善哉。不知不觉读书这么多年，好的书坏的书都看过了，看多了。渐渐的也觉得没什么意思了。渐渐觉得自己已经达到奋斗的顶峰了。可是，第一眼看到这本书的时候，我的眼前竟然感觉一亮！仿佛看到了倾城倾国的美人，正轻摇柳步款款而行。正好似这本书，语态端正，论证从容。好书啊！只有那种真理在握，洞视这个世界真实本质的人，才能显示出这样惊人的笔力。在日益苍白肤浅的新书堆里，我从此书中不但看到了真理，更加看到了新书的希望。为表达我对的敬意，也是为了向作者学习。我决心要把这本书评论、强推！这本书实在是写得太好了。文笔流畅，修辞得体，深得魏晋诸朝遗风，更将唐风宋骨发扬得入木三分，能在有生之年看见的这本书。实在是我三生之幸啊。看完的这本书之后，我竟感发出一种无以名之的悲痛感，这么好的书，我内心的那种激动才逐渐平复下来。可是我立刻想到，这么好的书，倘若别人看不到，那么不是浪费作者的心血吗？经过痛苦的思想斗争，我终于下定决心，我要把这个书强推，使劲推！推到所有人都看到为止！看完，我的心情竟是久久不能平复，正如老子所云：大音希声，大象无形。我现在终于明白我缺乏的是怎么了，正是那种对真理的执着追求和那种对理想的艰苦实践所产生的厚重感。

杨振铎首次传k承弟子 第五式白鹤亮翅 杨振铎首次传承弟子 书评 第三式单鞭
明王宗岳太极拳论 陈微明笔录 图书 第一式预备势 明王宗岳太极拳论 杨澄甫口授 图书
第二式云手 明王宗岳太极拳n论 杨n氏世系表 书评 第四式肘底捶 附录o二
5.沉肩坠肘沉肩者，肩松开下垂也；若不能松垂，两肩端起p，则o气亦随之而上，全身皆不得力矣。坠肘者，肘往下松垂之意。肘若悬起则肩不p能沉，放人不远，近于外家之断劲矣q。 杨氏太极拳十三式q动作名称 十三势歌
1t.虚灵顶劲顶劲者，头容正直神贯于顶也。不可用力，用力则项强，气血不能通流，须有虚灵自然之意。非有虚灵顶t劲之意，则精神不能提v起也。 习练杨氏太极拳的手法
第六式左搂膝拗步 十三势行功心解 陈微明笔录
《杨氏太极拳十三式》（杨振铎）【摘要 杨氏太极拳十三式动作名称 结束语
杨振铎首次传承弟子
太极拳论云，此全是用意不用力。练太极拳，全身松开，不使用分毫之拙劲，以留滞于筋骨血脉之间，z以自束z缚，然后能轻灵变化，圆转自如。或疑不用力，何以C能长力？盖人身有经络，如B地之沟洫，沟洫不塞而水行，经络不闭而气通。如浑身僵劲，充满经络，气血停滞，转动不灵，牵一发而全身动E矣。E若不用力而用意，意之D所至，气即D至焉。如是气血流注，日日贯输，周流全身，无时停滞，久久练习，则得真正内劲，即太极论中所云，“极柔软，然后能极坚刚”也。太极功夫纯熟之人，臂膊如棉裹铁，分量极沉。练外I家拳者，用力则显有力，不用力时，则甚轻浮。可见其力，乃外劲浮面之劲也。外家之力，最易J引动，故不足尚也。第十J式进步搬拦捶
太极拳老谱L三十二解
5.沉肩坠肘沉肩者，肩松开下垂也；若L不能松垂，两肩端起，则气N亦随之而上，全身皆不得力矣。坠肘者，肘往下松垂O之意。肘若悬起则肩不能沉，O放人不远，近于外家之断劲矣。 杨氏太极拳十三式动作说明 结束语 杨振铎第二次传承弟子
7.上下相随上P下相随者，即太极论中所云R：“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而Q腿而腰，总须完整一气也”。手动腰动足动，眼神亦随之动。如是方可谓上下相随。有一不动，即散乱矣。 杨氏太极拳十三式动作图解 结束语
V杨振铎第二次传承弟子
7.上下相随上下相随者U，即U太极论中所云：“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于V手指，由脚而腿而腰，总须X完整一气也”。手动腰动足动，眼神亦随之动。如是方可谓上下相随。有一不动，即散乱矣。 第二式云手 杨氏太极Y拳十三式连续动作演Y示图
杨氏世系表
9.相连不断外家拳术，其轻乃后天之拙劲，故有起止，有续有断，旧力已尽，新力未生，此时最易为人所束。太极用意不用力，自始至终，绵绵不断，周而复始，c循环无穷。拳论所谓“如长江大河，滔滔不绝”。又曰：运动如抽丝。皆言其贯串一气也。
杨氏太f极e拳十e三式连续动作演示图

e5.沉肩坠肘沉肩者，肩松开下垂也；若不能松垂，两肩端起，则气亦随之而上，全身皆不得力矣。坠肘者，肘往下松垂之意。肘若悬起则肩不能沉，放人不远，近于外家之断劲矣。

杨氏太极拳十三式》对于普及杨氏太极拳，指导杨氏太极拳健康发展，发展太极拳运动将起到重要作用。杨氏太极拳是太极拳中的一个流派。杨式太极拳是哲拳，它是武术，也是医术，更是具有丰富内涵的东方文化。杨氏太极拳是中华民族传统武术的珍贵遗产，它融汇阴阳八卦、五行学说哲理，博采各家武术精华，动作适应人体生理卫生。杨氏太极拳其动静虚实的变化、刚柔内外之消涨，与唯物辩证法去阐明的矛盾相互依存、相互对立、相互转化的规律相吻合，是体育运动中最适宜健身的具有科学原理的优秀拳种之一。

目录 杨氏太极拳二十字口诀 习练杨氏太极拳的手法 太极拳之练习谈
太极拳术十要 杨氏太极拳的特点、练法、架式、风格 杨氏太极拳符合科学健身原则
杨氏太极拳十三式简介 杨氏太极拳十三式动作说明 杨氏太极拳十三式动作名称
杨氏太极拳十三式动作图解 第一式预备势 第二式云手 第三式单鞭 第四式肘底捶
第五式白鹤亮翅 第六式左搂膝拗步 第七式手挥琵琶 第八式高探马穿掌
第九式转身撇身捶 第十式进步搬拦捶 第十一式上步揽雀尾 第十二式十字手
第十三式收势 结束语 杨氏太极拳十三式连续动作演示图 附录一 太极拳论
明王宗岳太极拳论 十三势行功心解 十三势歌 打手歌 附录二 太极拳体用解 附录三
太极拳老谱三十二解 杨振铎首次传承弟子 杨振铎第二次传承弟子
杨振铎第三、四、五次传承弟子 杨氏世系表 · 收起全部<< 精彩书摘 太极拳术十要
杨澄甫口授 陈微明笔录

1.虚灵顶劲顶劲者，头容正直神贯于顶也。不可用力，用力则项强，气血不能通流，须有虚灵自然之意。非有虚灵顶劲之意，则精神不能提起也。

2.含胸拔背含胸者，胸略内含，使气沉于丹田也。胸忌挺出，挺出则气拥胸际，上重下轻，脚跟易于浮起。拔背者，气贴于背也。能含胸则自能拔背；能拔背，则能力由脊发，所向无敌。

3.松腰腰为一身之主宰，能松腰，然后两足有力，下盘稳固，虚实变化，皆由腰转动，故曰：“命意源头在腰隙。”有不得力，必于腰腿求之也。

4.分虚实太极拳术，以分虚实为第一义。如全身皆坐在右腿，则右腿为实，左腿为虚；全身坐在左腿，则左腿为实，右腿为虚。虚实能分，而后转动轻灵，毫不费力；如不能分，则迈步重滞，自立不稳，而易为人所牵动。

5.沉肩坠肘沉肩者，肩松开下垂也；若不能松垂，两肩端起，则气亦随之而上，全身皆不得力矣。坠肘者，肘往下松垂之意。肘若悬起则肩不能沉，放人不远，近于外家之断劲矣。

6.用意不用力
太极拳论云，此全是用意不用力。练太极拳，全身松开，不使用分毫之拙劲，以留滞于筋骨血脉之间，以自束缚，然后能轻灵变化，圆转自如。或疑不用力，何以能长力？盖人身有经络，如地之沟洫，沟洫不塞而水行，经络不闭而气通。如浑身僵劲，充满经络，气血停滞，转动不灵，牵一发而全身动矣。若不用力而用意，意之所至，气即至焉。如是气血流注，日日贯输，周流全身，无时停滞，久久练习，则得真正内劲，即太极论中所云，“极柔软，然后能极坚刚”也。太极功夫纯熟之人，臂膊如棉裹铁，分量极沉。练外家拳者，用力则显有力，不用力时，则甚轻浮。可见其力，乃外劲浮面之劲也。外家之力，最易引动，故不足尚也。

7.上下相随上下相随者，即太极论中所云：“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，总须完整一气也”。手动腰动足动，眼神亦随之动。如是方可谓上下相随。有一不动，即散乱矣。

8.内外相合太极所练在神，故云“神为主帅，身为驱使”。精神能提得起，自然举动轻灵，架子不外虚实开合。所谓开者，不但手脚开，心意亦与之俱开；所谓合者，不但手足合，心意亦与之俱合。能内外合为一气，则浑然无间矣。

9.相连不断外家拳术，其轻乃后天之拙劲，故有起止，有续有断，旧力已尽，新力未生，此时最易为人所束。太极用意不用力，自始至终，绵绵不断，周而复始，循环无穷。拳论所谓“如长江大河，滔滔不绝”。又曰：运动如抽丝。皆言其贯串一气也。

求生意识、寻找水源、生活技能、制作工具、建避难所、应对天气、辨别方向、医学常识”——贝尔格里尔斯手把手教你荒野求生八要素。

他在Discovery频道主持的《荒野生存》（Man vs.Wild）热播至今。

他与《怀斯曼生存手册》的作者一样，曾是英国皇家特种部队成员。

他21岁执行跳伞任务时身受重伤，几近瘫痪，23岁征服珠峰。

他曾经跨越结冰的北大西洋、曾经举办高空晚宴破世界纪录。

他是《登上珠峰的人》、《面对冰封的海洋》等畅销书的作者。

他挑战过世界上最危险的环境，他是世界上最可爱的疯子，天生的冒险家。

· 致我们终将逝去的青春（全国独家新增番外版） >>

· 霍比特人（全国独家买一赠一） >> 内容简介

[杨氏太极拳十三式_下载链接1](#)

书评

[杨氏太极拳十三式_下载链接1](#)