

# 《孟宪民太极拳教程》

## 图书基本信息

书名：《孟宪民太极拳教程》

13位ISBN编号：9787811211894

10位ISBN编号：7811211890

出版时间：2010-10

出版社：吕立江、孟芸、孟宪民 上海中医药大学出版社 (2010-10出版)

页数：209

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《孟宪民太极拳教程》

## 内容概要

《孟宪民太极拳教程》内容主要分四大部分，即：理论篇，太极拳法，太极推手、剑法，附篇牛春明拳照与太极拳文献。主要介绍了太极拳的基本概念与牛春明太极拳渊源和正脉传承孟宪民的经历，较为详尽地讲述了孟宪民拳理拳法、习练知要、练拳注意事项及太极拳的养生作用，同时将传统太极拳81式分为9节讲解，以方便教学。太极推手与剑也作了系统介绍与解读，方便读者练习，并增加附篇介绍牛春明太极拳与·剑的遗照与太极古代文献，以供太极拳爱好者临摹与参考。

《孟宪民太极拳教程》内容系统和丰富，对杨式太极拳进行了系统整理与总结，并汲取了其他太极拳名家的理论精华与重要观点，充实了孟宪民的拳理拳法外，还整理了大量的牛春明拳理拳术。《孟宪民太极拳教程》是孟宪民60余年的教拳经验和对太极拳练拳经验的心得总结，也是太极拳爱好者的必备用书。

# 《孟宪民太极拳教程》

## 作者简介

吕立江，浙江中医药大学硕士研究生导师，副教授、副主任中医师；兼任日本总合整体医学院客座教授。长期从事中医手法与中医养生学的教学与临床诊治研究，独创五步复位法治疗腰椎间盘突出症，效果显著。主编《腰椎整脊学》，《整脊保健学》、《腰椎间盘突出症》新世纪教材与专著3部，参编新世纪全国高等中医药院校国家级教材《中医养生学》、《中医气功学》、《中医整脊学》、《推拿手法学》、《推拿功法学》等教材15部，公开发表学术论文40余篇。现任全国骨伤教育研究会颈腰腿痛专业委员会副主席，医学整脊专业委员会副主席；浙江中医药学会医学康复专业委员会副主任委员，在专业研究之余，爱好太极养生研究，师从牛春明太极拳嫡系传人孟宪民先生。孟宪民，1938年生于杭州，毕业于浙江大学。春明太极拳馆馆长，杨式太极拳名家牛春明嫡系传人，中国武术段位七段，浙江省涉外武术特级教练。1946年起，师从著名杨氏太极拳第四代传人、外祖父牛春明，系统习练传统杨氏太极拳、剑、刀、推手等，为牛春明入室弟子，深得其亲授嫡传。孟宪民继承了杨式太极拳、剑、推手技艺，至今已习练60余年。自1981年起带领太极拳队员参加国内外一系列太极拳赛事，共获各类奖牌500余枚，获得冠军奖牌200余枚，教授学员20000余众，培训了众多太极拳优秀骨干。德艺双馨，文武兼备的孟宪民根据六十余年的教学经验，通过对太极拳、剑、推手的特点，结合人的生理特征，分析动作，阐述要领，适应现代人的需要，把传统套路加以改革、创新。创编了“牛春明太极拳精编套路27式”，以适应初学81式杨式太极拳传统套路项目和参加竞赛的需要，受到太极拳爱好者的欢迎和好评。

# 《孟宪民太极拳教程》

## 书籍目录

理论篇第一章 概论第一节 太极拳概论一、太极与太极拳概念二、太极拳的形成与发展第二节 牛春明太极拳渊源及传承一、牛春明与杨式太极拳渊源二、牛春明太极拳的正脉传承孟宪民第二章 太极拳理第一节 身法一、手型二、步法三、身法第二节 心法一、心静二、气聚三、神敛第三章 太极拳习练知要第一节 练拳的意与力一、练拳用意二、练拳用意不用力第二节 太极拳的练与养一、太极拳的练二、太极拳的养第三节 练拳注意事项一、练拳前注意事项二、练拳中注意事项三、练拳后注意事项第四章 太极拳的养生作用第一节 太极拳与中医养生一、太极拳与中医导引养生二、太极拳与中医经络养生第二节 太极拳的养生作用一、强筋壮骨二、疏经通络三、调和气血四、平衡阴阳五、协调脏腑六、培育元气七、强身健体八、延年益寿太极拳法篇第五章 太极拳法第一节 第1式至第7式第二节 第8式至第15式第三节 第16式至第28式第四节 第29式至第35式第五节 第36式至第44式第六节 第45式至第52式第七节 第53式至第63式第八节 第64式至72式第九节 第73式至第81式太极推手与剑法篇第六章 太极推手第一节 太极推手概论第二节 太极推手基本动作第七章 太极剑法第一节 太极剑概论第二节 太极剑法第三节 剑法十三势解说附篇一、万年常青二、古典太极文献摘录参考文献

# 《孟宪民太极拳教程》

## 章节摘录

版权页：插图：是年，健侯师祖也被聘为北京救火会的国术教官。至此，牛春明和健侯师祖得以朝夕相处，其坚持不懈、勤奋好学的精神深得健侯师祖的赏识，于是将毕生的技艺传授给牛春明。牛春明进入杨家门墙后，深得杨家父子器重，倾囊相授太极拳功夫，加上他自己的精心苦练，功深技精。健侯师祖晚年，又把秘传的点穴功夫传授给他。牛春明的肩臂、肘腕和手指已练到了相当的功力，指头肌肉特别发达，内劲直透指梢。据传，一次野餐，忘了带开罐头的刀，牛春明用手指当刀，点开罐头盒，而手指毫无损伤。具有这等功力，又熟悉人身上的生死穴位，点穴术就不仅仅是防身制敌的秘术，它还能用来治病救人。但健侯师祖未及传授解穴之法便仙逝了。健侯师祖过世后，牛春明曾一度行医至山西大同、河北石家庄、江西抚州等地，寻访精于点穴者，以求名师指点，完成跟健侯师祖未竟的学业。可惜始终未遇到精于解穴之术的高人。牛春明作为杨式太极拳的外姓传人，但他毕生只学一家之拳，练一师之艺，习一技之长，专心修炼杨式太极拳。因此，最终能登堂入室，达到“人不知我，我独知人”的“神明”阶段。他的太极功夫是纯正的，始终保持着杨式太极拳古朴典雅的风格。

1912年，杨澄甫公在北京中山公园设立拳场，公开传授杨家的太极拳、剑、刀、枪等，健侯师祖命牛春明协助澄甫公教拳。由此，牛春明的拳技开始在北京武术界有了影响力。1914年起，牛春明在杨家武馆任助教，直至离京南下，历时六年之久。1920年，为了把杨式太极拳向江南发展，牛春明秉承师命，离京南下。先后到过南京、上海、杭州等地，以教拳为生。其间，曾在上海哈同路68号租房设立太极拳馆。自1925年起，应聘到浙江兰溪体育学校和兰溪中医学校任武术教师，此后多年辗转于浙江各地教学。1928年回到杭州，一面开业行医，一面教拳。1929年秋，浙江省国术馆成立，澄甫公出任教务长，牛春明被召集到国术馆任教，担当澄甫公的助手。翌年，即1930年，澄甫公因另有约请而辞去浙江省国术馆教务长一职，离开杭州，赴广州任教。牛春明继续在杭教拳，并一度担任军警界的拳师。

# 《孟宪民太极拳教程》

## 编辑推荐

《孟宪民太极拳教程》由上海中医药大学出版社出版。

# 《孟宪民太极拳教程》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)