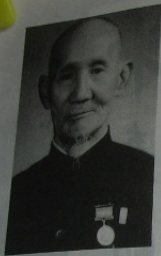


牛春明太極拳

郭什錫書





牛春明(1881~1961年),满族,北京人。21岁时在学医的同时开始学习杨氏太极拳,从此演练、教授并研究太极拳达60年。1956年曾代表浙江武术队参加全国武术汇演并获好评;1960年由他演练的太极拳被拍成电影《万年青》。他拳技精湛,武德高尚,为继承、发展太极拳作出了贡献。

更册,如拳经,“重武德,重武学,令武心”既通玉真,亦
期勤学苦练,为人师表,贵武德“以武强身,平”世“而
精神为太极拳,玉真天,“太极拳求中”,有国生南
国书第到,勤勤明也,又得太极拳言外,和平,为世

序

太极拳在我国有悠久的历史 and 深厚的基础,自太极拳形成至今约300年以来,很多太极拳名家继往开来,承古立新,推动了太极拳技术的发展和形式的多样。近十多年来,太极拳运动又随着中国武术走向世界,使太极拳的技术更趋于规范与完善,从而揭开了太极拳发展的新纪元。

太极拳是武术运动中最富智慧的一种拳种。她融练拳与养生为一体,技击与练拳紧密结合。讲究以静制动,以逸待劳,以柔克刚,以少胜多的技击原则。无论在技击理论,实战技法,还是在健身养生诸方面,都有独到之处。

牛春明先生是一位武术界倍受尊敬的前辈,他拳技精湛,武德高尚。一生为太极拳事业辛勤耕耘,弟子数以万计,遍及国内外。

牛春明先生的太极拳继承了杨式太极拳松沉舒适、刚柔相济、气魄宏大、形象优美的特点;并要求做到虚领顶劲、含胸拔背、松腰胯、分虚实、沉肩坠肘、用意不用力、上下相随、内外相合、相连不断和动中求静等十大要领。讲究完整一气、气势团聚、全身整劲。特别强调“以腰为轴,带动四肢”,“上下相随”,“一动无有不动”的整体

性，真正做到“心为令，气为旗，腰为蠹”。在教拳时，他更强调“松”字，并坚持以“松”为贵，由松入柔，运柔成刚，刚柔相济。牛先生的太极拳功夫纯正，尤对杨氏拳种的招式、手法、技法有较深的研究，功深技佳，始终保持杨氏太极拳古朴典雅的风格。

牛先生生前就想写一本能反映自己风格和特点的太极拳书籍，并已撰写了部分内容，然因种种原因未能如愿，实为憾事。在牛先生故世三十余年后的今天，定居在香港的牛筱灵女士为了却其先父的遗愿，在牛先生遗稿的基础上，将其整理、完善并使其出版，这是武术界的一件喜事，也说明牛先生所从事的事业后继有人。希望《牛春明太极拳》一书的出版和“杭州春明太极拳馆”的成立，对继承祖国传统的文化遗产，开展全民健身活动，提高人民的健康水平，促进物质文明和精神文明能起到积极的作用。

当代中国武林百杰之一
浙江省武术队总教练

陈顺安

1998.4

前言

太极拳不同于一般体操，它是以轻缓柔软的姿式，使人体各组肌肉和各个关节伸缩舒展活动，同时又必须配合均匀的深呼吸，自始至终连续不断。整个套路在意念的导引下贯串着用意不用力、棉里藏针、运柔成刚、寓动于静的精神，这是太极拳的规律和特点。

学练太极拳必须注意思想集中，意识和动作要一致，动作到那里，意识就到那里。以腰为轴，含胸拔背；以手为轮，沉肩坠肘；上下相随，行云流水；手足呼应，如猫独行；呼吸深缓，随式运气；舌抵上腭，唾液勿弃；自然调节，密切地配合，从而内外上下完整一体。练拳时要一阶一级的循序渐进，不间断地练，由熟生巧，日久气血自然流通，气质自然变化，体质自然增强。

目前，我国正处在经济高速发展，社会主义建设突飞猛进的繁盛时期，发展体育事业，普及太极拳术，对提高人民身体素质、健民强国，具有一定的意义。多年来我国把太极拳作为体育项目及保健医疗手段，为广大群众和医务工作者所信赖和采用，并已取得了一定成效。参加太极拳锻炼的人数越来越多，由城市到农村，由个人到集体，已发展成为群众所喜爱的运动。

当前太极拳在日本和东南亚已成为时尚的运动；在

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>