

<<雷慕尼陈式太极拳45式>>

图书基本信息

书名：<<雷慕尼陈式太极拳45式>>

13位ISBN编号：9787546403366

10位ISBN编号：7546403367

出版时间：2011-1

出版时间：李雨樵 成都时代出版社 (2011-01出版)

作者：李雨樵

页数：121

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：<http://www.tushu007.com>

## <<雷慕尼陈式太极拳45式>>

### 内容概要

雷慕尼太极拳系中华太极宗师雷慕尼先生整编其苦修数十载的武学领悟所创，尽得太极泰斗陈发科先生真传，以其招式转承开合，刚柔相济，发劲时脚踏四隅，出拳后能打卧牛之地]而享誉武林，在全球习练人数众多。

雷慕尼陈式太极拳四十五式，取自雷慕尼名拳陈式太极拳三十三式，又加入精华招式重新编排，动作更加严格规范，套路的分段更加合理化、科学化。

拳法以缠丝为核心，在招式上有上下相随、节节贯穿、螺旋缠绕的特点。拳架舒展大方，刚柔并济，松与拥内外相合，拳术周而复始，循环无已。它是大众强身健体、修身养性的极佳套路。

《雷慕尼陈式太极拳45式》是李雨樵先生所编著。

《雷慕尼陈式太极拳45式》采用全彩图文示范，分解教学、要点提示、完整演练相结合的教学方法，对拳法的每个动作要领进行详细的解析示范，易学易懂，是广大太极拳爱好者学练太极的金牌教材！

## <<雷慕尼陈式太极拳45式>>

### 作者简介

李雨樵，原名李超，字雨樵，法号慧超，“九华山居士”。

河南温县人，生于一九三七年八月六日。

一九四三年定居江苏徐州，随伯父李克森学习陈式太极拳。

一九六三年得到陈照丕老师的指导和陈庆洲师兄的指引。

一九六六年经友人韩宝礼介绍，师从山东省济南市武协主席洪均生大师。

一九七四年经师兄李桐引荐，师从宗师陈发科高足雷慕尼前辈。

此后经常往返于陈家沟、济南与北京市，访友拜师，研究太极的内涵，闭门潜修，并在此期间修撰编写了陈式三十三式太极拳、三十八式太极精要、太极十三桩等拳谱。

自一九八八年始授徒，专职教授陈拳。

二十世纪九十年代先后被聘任为香港世界永年太极拳联盟会荣誉会长、香港武术家协会荣誉会长、香港李老能形意拳研究会荣誉会长、香港康艺太极拳研究会荣誉会长。

二零零四年成立了深圳陈式九华太极会推广中心，同时兼任深圳市武协会理事，以及香港陈式九华太极研究总会总监。

至今门生数千人，遍及日本、美国、马来西亚、澳大利亚、加拿大等世界各地，并屡获殊荣。

## &lt;&lt;雷慕尼陈式太极拳45式&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 雷慕尼陈式太极拳——师陈式，显特色一、广纳百家，技击与健身并重的陈式太极拳二、武灵文秀——陈式太极拳大家雷慕尼三、雷慕尼先生太极论1.“太极”命名浅识2.陈式太极拳松与棚四、雷慕尼陈式太极拳45式——取师雷慕尼陈式太极拳三十三式五、习练雷慕尼陈式太极拳45式的三个阶段1.第一阶段——招熟2.第二阶段——懂劲3.第三阶段——神明第二章 雷慕尼陈式太极拳45式入门技法一、两种手型1.刁手2.钩手二、两种掌型1.华罗掌2.螺旋掌三、两种拳型1.空心拳2.实心拳四、十种步型1.盖步2.弓步3.马步4.偏马步5.倒叉步6.独立步7.仆步8.盘步9.左虚步10.右虚步五、两种眼神1.眼顾2.眼盼第三章 雷慕尼陈式太极拳45式技术分解第一段第一式 起势第二式 金刚捣碓第三式 懒扎衣第四式 六封四闭第五式 单鞭第六式 云手第七式 玉女穿梭第八式 前招第九式 后招第二段第十式 野马分鬃第十一式 高探马第十二式 左右擦脚第十三式 蹬一跟第十四式 前蹬拗步第十五式 击地捶第十六式 翻身蹬脚第十七式 青龙出水第三段第十八式 连环掌第十九式 倒骑麟第二十式 白蛇吐信第二十一式 海底翻花第二十二式 裹身鞭第二十三式 护心捶第二十四式 大鹏展翅第二十五式 双推手第四段第二十六式 三换掌第二十七式 倒卷肱第二十八式 退步压肘第二十九式 中盘第三十式 白鹤亮翅第三十一式 斜行第三十二式 闪通背第三十三式 掩手肱捶第三十四式 金刚捣碓第五段第三十五式 撇身捶第三十六式 指裆捶第三十七式 斩手第三十八式 翻花舞袖第三十九式 海底翻花第四十式 掩手肱捶第四十一式 飞步拗拦肘第四十二式 连环肘第四十三式 窝里炮第四十四式 金刚捣碓第四十五式 收势附录：陈式太极拳十三桩（雷慕尼）

## <<雷慕尼陈式太极拳45式>>

### 章节摘录

版权页：插图：雷慕尼，湖北武昌人，生于1911年，逝于1986年，曾任北京市武术协会顾问，北京市陈式太极拳研究会副会长。

雷慕尼先生早年生活坎坷，3岁丧父，16岁失母，多年随伯父生活。

由于幼孤加上生活多舛致使他少年时便身体虚弱，后来更罹患当时人们畏为绝症的肺结核病，经常吐血，多时达到半痰盂。

伯父见他身体如此虚弱，便建议他弃文习武。

生性好静不喜运动的雷慕尼于是才去投师学艺，开始了习武生涯。

学艺之初，雷慕尼先生拜当地大洪拳名家杨秀亭学习大洪拳。

他虽然勤勉用功，但因性格使然却没能学到杨老师高超的外家技艺。

此后，他又跟随耿小山老师及同乡张鸿逵学习杨式太极拳。

由于太极拳动静相宜，拳入易理，激发了他极大的兴趣，至此才算真正跨入武术之门。

1928年，雷慕尼先生来到北京，进入了当时汇集北京众多武林高手的“北京国术馆”，并在国术馆高级训练班学习。

他先后师从国术馆馆长许禹生学习太极拳、随刘采臣学习形意、随廖实秋学习劈挂、随许子先学习通臂、随宫润田学习擒拿、随吴彦青学习岳氏散手，并学习各种器械。

在这期间，雷慕尼先生还经朋友介绍，认识了时任中州会馆教师的陈式太极拳第十七代传人陈发科先生，并开始跟随陈发科学习陈式太极拳。

1932年春，雷慕尼先生被发科公收为入室弟子。

在陈发科的悉心指导下，雷慕尼先生功夫日益精进，尽得真传。

在发科公所传授的诸般技艺中，雷慕尼先生尤在功架上下了超常的心力与功夫研练，他的走架意、气、形、神浑然一体，动如脱兔，静如处子。

发劲处崩弹冷脆，转换处缠绕连绵。

到晚年他的拳架更达到了动静自然、随心所欲的境界。

雷慕尼先生不仅在发科公处学到精深武艺，更以陈先生为人作为心中的表率。

发科公为人诚笃，武德修养甚高。

当时发科公开场授徒，习练太极拳开始之前，总要先以武德训勉，强调要尊师敬友、品行端正，不要好勇斗狠、目中无人。

对于发科公的训勉，雷慕尼铭记于心，而这一切更对他以后的习武授徒都产生了深刻的影响。

## <<雷慕尼陈式太极拳45式>>

### 编辑推荐

《雷慕尼陈式太极拳45式》：一代太极大师雷慕尼毕生武学大成，以传统陈式太极为基础精炼而成，技击与健身并重，当今武林太极众流派中佼佼者，以缠丝劲为核心，招一式上下，相随，节节贯穿、螺旋缠绕，转承开合，刚柔相济，发劲可达“脚踏四隅，拳打卧牛之地”，拳架舒展大方，恁与棚内外相合。

雷慕尼关门弟子，世界永年太极拳联盟会荣誉会长，李雨樵大师，亲身示教。

<<雷慕尼陈式太极拳45式>>

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:<http://www.tushu007.com>