



健身气功与中医导引基础课程培训通知

一、课程目的

以通俗化方式介绍健身气功与中医导引小知识，启发和引导习练者更深入去学习和掌握健身气功。

二、日期和形式

1. 日期：2025 年 4 月 4 日至 2025 年 9 月 26 日。

2. 形式：线上，采用钉钉平台。

三、学习对象

各国/地区健身气功爱好者。

四、课程内容

张明亮老师主讲的 78 讲健身气功与中医导引小知识（附件 1。中文讲解，中英文字幕）。

五、课程安排

北京时间每周五上午更新课程一次，每次课程共 3 讲，学员可限期重复观看学习。全部课程共 26 次。

六、报名和费用

参训人员填写报名表（附件 2），于 2025 年 3 月 31 日前提交指定邮箱。

全部课程费为每人 40 美元（人民币 299 元），费用包含课程和证书等费用。报名人员需在 2025 年 4 月 2 日前转账至国际健身气功联合会账户（人民币可微信支付）。

单位名称：国际健身气功联合会

统一社会信用代码：5110000071782885XM

账号：020000 8109 200 111227（人民币）

020000 8109 200 136595（美元）

开户银行：中国工商银行北京体育馆路支行



七、课程证书

全部课程结束，全程打卡学习者颁发《健身气功与中医导引基础课程学习证书》。

八、联系方式

联系人：田文彬、吴志鹏

联系电话：86-10-87187160

手机：86-13934504041（微信同号）

电子邮箱：users@ihqfo.org; twb@htcm.com

九、本学习班通知解释权归属国际健身气功联合会。

附件：1. 课程安排；2. 报名表



国际健身气功联合会

2025.3.11

附件 1:

课程安排

主讲老师：张明亮，国际健身气功联合会专家委员会主任，国际著名健身气功专家，中国健身气功八段，中医及养生专家，中国国家级非遗二十四节气中医导引养生法传承人、山西省级非遗中医新九针疗法传承人、峨眉山市级非遗峨眉内功导引按蹻术非遗传承人、峨眉丹医养生学第十四代传人，北京黄亭中医药研究院创办人与院长，北京中医药大学客座教授、山西大学体育学院客座教授。健身气功·六字诀、易筋经、十二段锦主创专家。

（北京时间每周五上午更新课程一次，每次课程共 3 讲，每讲约 5 分钟）

序号	时 间	主 要 内 容	备 注
1	4 月 4 日	第 1 讲 什么是健身气功？ 第 2 讲 调身及调身的作用 第 3 讲 调身的内容	安排讲师视频见面会
2	4 月 11 日	第 4 讲 八字掌的屈伸松紧 第 5 讲 八段锦练什么？ 第 6 讲 健身气功与“大”	
3	4 月 18 日	第 7 讲 健身气功与“慢” 第 8 讲 健身气功与“停” 第 9 讲 健身气功与“观”	
4	4 月 25 日	第 10 讲 生命只在呼吸间 第 11 讲 调息的概念 第 12 讲 调息的第一步	
5	5 月 2 日	第 13 讲 简单的呼吸方法 第 14 讲 “调身”与“调息”的关系 第 15 讲 “调息”的长远要求	
6	5 月 9 日	第 16 讲 “感受心静体松”浅解 第 17 讲 调心的方法 第 18 讲 练功前的准备	
7	5 月 16 日	第 19 讲 说说收功 第 20 讲 功前导引“从头开始” 第 21 讲 头部的三种练习方法	
8	5 月 23 日	第 22 讲 颈项式头部练习法 第 23 讲 关于沉肩 第 24 讲 肩肘式练习法	
9	5 月 30 日	第 25 讲 手指练习的重要性 第 26 讲 腕指式练习 第 27 讲 不要小看手指练习	

10	6月6日	第28讲 形动而神静 第29讲 入静 第30讲 气功来源于生活	
11	6月13日	第31讲 聊聊三调合一 第32讲 腰胯转动练习 第33讲 一五六八	
12	6月20日	第34讲 练功的顺序 第35讲 三调促进气血运行 第36讲 说说丹田	
13	6月27日	第37讲 中医五脏学说 第38讲 说说六字诀 第39讲 再说六字诀	
14	7月4日	第40讲 八字掌的练习方法 第41讲 六字诀的练习顺序 第42讲 啊字诀呼吸练习	
15	7月11日	第43讲 “摇头摆尾”练哪里 第44讲 六字诀的动作练习要点 第45讲 “攒拳怒目增气力”的手部动作细节	
16	7月18日	第46讲 关于六字诀的读音 第47讲 五劳七伤往后瞧 第48讲 说说咽字诀	
17	7月25日	第49讲 嘘字诀的口型 第50讲 古人论六字诀 第51讲 形升气降	
18	8月1日	第52讲 “吹”字吐气法 第53讲 六字诀的最早记载 第54讲 形、气、意	
19	8月8日	第55讲 心平气和与气定神敛 第56讲 保精、爱气、啬神 第57讲 气是添年药	
20	8月15日	第58讲 津是续命芝 第59讲 一通百通 第60讲 “一团和气”	
21	8月22日	第61讲 哼与哈 第62讲 肚脐在练功中的地位 第63讲 以肚脐为核心	
22	8月29日	第64讲 “实践出真知” 第65讲 说说韦驮献杵式 第66讲 明理、知法、真练	
23	9月5日	第67讲 调气 第68讲 体医融合 第69讲 气功与仿生	
24	9月12日	第70讲 易筋经的“改变” 第71讲 六字诀口型简要分析	

		第 72 讲 什么是静	
25	9 月 19 日	第 73 讲 练功的环境 第 74 讲 动功与心静 第 75 讲 天人合一	
26	9 月 26 日	第 76 讲 练功的准备 第 77 讲 收功的顺序和作用 第 78 讲 抓住细微之处	

注：第一次课课前将组织张明亮老师与学员视频见面会，交流本课程的学习要求和方法。

附件 2:

健身气功与中医导引基础课程报名表

姓 名		国 籍		(照片)
性 别		出生日期		
证件号码		职 业		
当前段位		使用语言		
所在组织			电话/微信	
			E-mail	
习练经历	习练年数: 年	练习频率: <input type="checkbox"/> 经常 <input type="checkbox"/> 偶尔 <input type="checkbox"/> 极少		
	主要习练功法:			
简要描述本人对健身气功功法的学习体会、理解				