



第二期国际健身气功·六字诀培训师班通知

一、培训目的

培养专业的健身气功·六字诀师资队伍，探索构建国际健身气功培训师等级制度，推动国际健身气功事业的深入发展。

二、培训日期、地点和形式

1. 线上：2025 年 4 月 14 日至 2025 年 10 月 6 日，采用钉钉平台。
2. 面授：线下面授课程时间 3 天，大约在 2025 年 10-12 月，地点中国。具体时间地点另行通知。

三、培训对象

1. 各国/地区健身气功教师及有一定基础的爱好者。
2. 首届国际健身气功·六字诀教练员培训班的人员（回炉）。

四、培训内容

1. 健身气功·六字诀的动作技术标准规范。
2. 健身气功·六字诀功理功法精义。
3. 健身气功·六字诀呼吸吐纳养生治病机理。
4. 健身气功·六字诀古典文献的研究与解读。
5. 健身气功·六字诀相关临床与科学研究。
6. 常见几种慢性病、疑难病的健身气功·六字诀运动处方。

7. 健身气功·六字诀练功与教学的三个阶段与层次。

五、培训师资

国际气联专家委员会中参与首期国际健身气功·六字诀教练员培训班的老师（见附件1）。

六、培训安排

培训分为两个阶段（见附件2），第一阶段为线上课程，第二阶段为线下课程，具体安排如下：

1. 线上课程：内容为首期国际健身气功·六字诀教练员培训班课程录像，每周一更新1次课程，每次课程时长为2小时。**学员可重复观看学习，有辅导老师群内答疑。**全部课程共26次、合52小时。

2. 线下课程：面授3天合18小时（含培训、考核、发证），培训时间和地点待定。

七、培训报名和费用

参训人员填写报名表（见附件3），于2025年4月10日前提交指定邮箱。

线上、线下全部课程培训费为每人1200美元（人民币9000元），费用包含相关资料、证书等费用。首期国际健身气功·六字诀教练员培训班的人员享受四折价格（480美元/人民币3480元）。报名人员需在2025年4月10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



八、培训证书

全部课程研修结束，颁发《健身气功·六字诀专项研修证书》。经考核成绩合格者，由国际健身气功联合会颁发《健身气功·六字诀国际培训师证书》，证明该学员具备六字诀中级教学水平。

九、其他事宜

1. 培训班授课语言为中文，同时备有英文翻译。
2. 线下课程食宿费、交通费自理。无法参加线下面授课程者，拟考虑用网络录播的方式进行学习。
3. 参加线下课程人员须自行办理人身意外伤害保险，报到时须递交责任声明书。如培训期间出现伤病等问题，由个人负责。

十、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@httcn.com

十一、本培训班通知解释权归属国际健身气功联合会。

附件:

1. 培训班讲师介绍
2. 培训班课程安排
3. 培训报名表



附件 1:

培训班讲师介绍

张明亮 健身气功·六字诀编创专家及标准示范者、国际健身气功联合会专家委员会主任、北京黄亭中医药研究院院长、峨眉丹道医药养生学第十四代传人

李金龙 山西大学体育学院教授、博导、健身气功国家级社会体育指导员、国家级裁判、中国健身气功八段

代金刚 中国中医科学院医学实验中心副研究员、医学博士、硕士研究生导师、中国中央电视台健康之路常设医学嘉宾、健身气功国家级社会体育指导员

陈昌乐 上海气功研究所副主任医师、博士、中国医学气功学会常务理事兼宣传部部长、上海市健身气功协会副秘书长、健身气功国家级社会体育指导员、中国健身气功七段

李云宁 黄亭中医导引国际联合总会（香港）秘书长、执业中医师、中国香港注册中医师、英国 IFPA, 美国 AIA 及 NAHA 认证芳香治疗师

陈惠娟 江苏省健身气功协会常委兼技术、句容市茅山六字诀健身中心秘书长、中国健身气功八段

王颖辉 北京王府中西医结合医院治未病科主任、副主任医师、医学博士、世界中医药学会联合会糖尿病专业委员会理事

黄 山 北京维元诊所医疗院长、主治医师、中国健康管理协会

功能医学分会理事、世界中医药学会联合会骨质疏松&糖尿病专业委员会理事、VCC 预防医学促进基金会常务理事

李利民 太原中华傅山园医药院院长、太原市尖草坪区李利民中医诊所执业中医师、国家高级营养师、国家二级心理咨询师

陈素军 加拿大好特瑜伽气功学院院长、原国际健身气功联合会新闻与宣传委员会副主任、HYF 国际身心疗愈联盟主席、加拿大健身养生文化协会会长、IAYT 注册国际瑜伽理疗师及培训师、NGH 注册催眠治疗师及培训师、YA 注册 500ERYT 高级瑜伽导师及培训师

Panagiotis KONTAXAKIS 希腊健身气功协会主席、希腊快乐龙健身协会会长、原国际健身气功联合会技术与推广委员会委员

附件 2:

培训班课程安排

线上学习和答疑 26 次课程				
时间：北京时间每周一上午更新课程一次，每次课程时长 2 小时				
序号	日期	线上课程主讲内容	主讲人	备注
1	4 月 14 日	典型“气功特色”的健身气功功法、体医融合的千年典范——健身气功·六字诀（含功法特点概述）	张明亮	20201129
2	4 月 21 日	健身气功·六字诀读音、口型与气息的标准与规范	张明亮	20201206
3	4 月 28 日	健身气功·六字诀“静态”调身法——桩功的练习与规范 健身气功·六字诀“六字诀法”+站桩的练习方法与功用	李金龙	20201213
4	5 月 5 日	健身气功·六字诀功法动作分解教学与规范（含易犯错误） （一） 预备势 起势 嘘字诀-肝 呵字诀-心 呼字诀-脾	陈惠娟	20201220
5	5 月 12 日	健身气功·六字诀功法动作分解教学与规范（含易犯错误） （二） 咽字诀-肺 吹字诀-肾 嘻字诀-三焦 收势	陈惠娟	20210103
6	5 月 19 日	健身气功·六字诀各式动作功理功用精解 注：从本次课以后每次课程开始都要带领大家练习六字诀功法（或课前课后各一次）	代金刚	20210110
7	5 月 25 日	健身气功·六字诀的源流与发展概述	李云宁	20210117
8	6 月 2 日	健身气功·六字诀功法中的中医五脏学说	陈昌乐	20210124
9	6 月 9 日	健身气功·六字诀的三个练功次第（口诀+动作）	李云宁	20210131
10	6 月 16 日	《养性延命录》中的六字诀 《千金要方》中的六字诀	李利民	20210207
11	6 月 23 日	健身气功·六字诀相关基础与临床研究总结分析	黄 山	20210221
12	6 月 30 日	健身气功·六字诀教学方法（三个层次）（口诀+动作）	李金龙	20210228
13	7 月 7 日	健身气功·六字诀吐气发声与印度瑜伽语音冥想的比较	陈素军	20210307
14	7 月 14 日	健身气功·六字诀功法中的形、气、神	代金刚	20210314
15	7 月 21 日	健身气功·六字诀呼吸吐纳治病养生的机理	黄 山	20210321

16	7 月 28 日	《太上玉轴六字气诀》中的六字诀 古代文献中与六字诀相关歌诀赏析	李云宁	20210328
17	8 月 4 日	健身气功·六字诀养生与治病的体用关系与运动处方的原则	代金刚	20210411
18	8 月 11 日	呼吸系统疾病及健身气功·六字诀运动处方	王颖辉	20210418
19	8 月 18 日	高血压及健身气功·六字诀运动处方	陈昌乐	20210425
20	8 月 25 日	糖尿病及健身气功·六字诀运动处方	王颖辉	20210502
21	9 月 1 日	睡眠障碍及健身气功·六字诀运动处方	李利民	20210509
22	9 月 8 日	健身气功·六字诀学、练、教的体会与经验分享	Panagiotis KONTAXAKIS	20210516
23	9 月 15 日	吐纳·行气·治病——古老的中医智慧——健身气功·六字诀	张明亮	20210523
24	9 月 22 日	复习 交流 答疑	张明亮 代金刚 李金龙	20210530
25	9 月 29 日	点评串讲（上）	张明亮	20210620
26	10 月 6 日	点评串讲（下）	张明亮	20210627
集中面授 3 天课程				
具体时间、地点、内容、主讲老师等另行通知				
地点：中国某地			时间：2025 年 10-12 月	
主讲内容：				
<div><div><ul style="list-style-type: none">● 手把手规范与纠正六字诀的动作● 面对面教授与讲解六字诀的诀窍● 心传心讲授与传递六字诀的气韵● 怎样做一名合格的健身气功教练员● 学员功法展示以及教师的点评● 学员模拟教学与讲课以及教师的讲评</div><div><ul style="list-style-type: none">● 六字诀导引动作的“由来”与功用● 六字诀的发声练习与校正● 六字诀 VS 八段锦● 健身气功 VS 医疗气功</div></div>				

注：根据教学计划及学员反馈等情况，授课题目及内容可能会略有变动。上表备注日期为首期国际健身气功·六字诀教练员培训班的培训日期。

附件 3:

六字诀培训师班报名表

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	
六字诀习练 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		
	是否进行过六字诀教学： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			
简要描述本人对六字诀功法的学习体会、理解及期望在培训班解决的问题				