



国际健身气功联合会

INTERNATIONAL HEALTH QIGONG FEDERATION

第 11 届世界健身气功交流比赛大会功法培训班通知

一、健身气功导引吐纳研修班

(一) 日期：2025 年 7 月 22、23、25 日

(二) 地点：温哥华

(三) 培训主讲人：杨柏龙教授&张明亮教授

(四) 培训内容：

1. 习练健身气功必须了解的基本知识
2. 健身气功“调身”与“导引”的理论与方法
3. 导引类功法的杰出代表——健身气功·八段锦
4. 健身气功“调息”与“吐纳”的理论与方法
5. 吐纳类功法的杰出代表——健身气功·六字诀
6. 健身气功·八段锦的习练精要、误区与进阶方向
7. 健身气功·六字诀的习练精要、误区与进阶方向
8. 当八段锦遇上六字诀——“导引”与“吐纳”如何结合？
9. 你的运动处方——寻找适合你的健身气功习练方式
10. 习练体验交流与分享

(供参考，具体内容以实际培训班为准)

(五) 参加人员：爱好者均可报名参加。建议至少有六字诀/八段锦的功法习练基础或培训前提前进行功法学习。

(六) 培训证书：完成培训内容且表现合格的学员可以获得国际气联颁发的培训合格证书，并可以获得直接报考国际健身气功三段的资格（注：段位需另外申请及参加考试，已获得三段及以上段位的人员不参与）。

(七) 培训费用：360 美元/人。在 2025 年 3 月 31 日之前全额付款，可享受比赛费早鸟价九折优惠。

备注：6 月 21 日报名截止后，将在正式培训前通过网上组织一次课前见面会，由主讲老师对如何更好学习本次课程进行课前辅导。

讲师简介：

杨柏龙：国际健身气功联合会专家委员会顾问，北京体育大学教授，原北京体育大学导引养生中心主任，中国健身气功九段，健身气功国际 A 级裁判；曾任中国健身气功协会常委、技术委员会副主任、国际健身气功联合会推广委员会副主任、健身气功推广普及功法编委会编委，主编了健身气功·八段锦、十二段锦功法及教材。数十次担任国际、国内大型健身气功比赛的总裁判长、仲裁主任及各种培训班的主讲教师。曾出访 30 多个国家讲学百余次。



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。



二、明目功基础学习班

(一) 日期：2025 年 7 月 22 日

(二) 地点：温哥华

(三) 培训主讲人：雷斌教授

(四) 培训内容：健身气功·明目功（青少版）

- 1.明目功的源流、特点和功理作用
- 2.明目功的各式动作教学和技术要点、易犯错误
- 3.明目功的基本呼吸方法和意念活动

（供参考，具体内容以实际培训班为准）

(五) 参加人员：课程适合健身气功爱好者或计划开展明目功教学的人员。

(六) 培训证书：完成培训内容且能完整演练功法的学员可以获得国际气联颁发的培训合格证书。

(七) 培训费用：120 美元/人。在 2025 年 3 月 31 日之前全额付款，可享受比赛费早鸟价九折优惠。

三、明目功进阶提高班

(一) 日期：2025 年 7 月 23 日

(二) 地点：温哥华

(三) 培训主讲人：雷斌教授

(四) 培训内容：健身气功·明目功的应用与眼部保健手法

- 1.明目功的中医脏腑、经络理论基础
- 2.十四经脉的常用穴位
- 3.明目功（青少版、成人版）在眼部保健中的应用
- 4.眼部保健手法
- 5.明目功的教学方法

（供参考，具体内容以实际培训班为准）

（五）参加人员：课程适合已有明目功（青少版或者成人版）功法基础的人员。建议课前提前进行明目功（青少版或者成人版）的学习。

（六）培训证书：完成培训内容且能完整演练明目功功法的学员可以获得国际气联颁发的培训合格证书。

（七）培训费用：120 美元/人。在 2025 年 3 月 31 日之前全额付款，可享受比赛费早鸟价九折优惠。

讲师简介：

雷斌：武汉体育学院武术学院副教授，硕士生导师；中国健身气功协会委员，健身气功八段，健身气功国际 B 级裁判；健身气功·易筋经、明目功（成人版）主创人员；健身气功·大舞、二十四节气养生功编创负责人。系统学习中医骨伤专业并获得《医师资格证书》。主编和主要参编教材 12 部；是《健身气功》、《健身气功·易筋经》、《健身气功·大舞》、《传统体育养生理论与实践》4 门湖北省一流课程负责人，6 篇健身气功研究论文入选奥林匹克科学大会。曾赴近 20 个国家进行健身气功讲学。



备注：健身气功导引吐纳研修班与明目功功法培训班同期进行，请报名时留意。培训费用一经缴纳不再退还（保留课程回看资格）。