

首届国际健身气功·六字诀教练员培训班

课 程 安 排

课 程 序 号	授 课 日 期	授 课 时 间	线 上 课 程 主 讲 内 容	主讲人	备 注
1	11月 29日	20:00 22:00	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	
2	12月 6日		健身气功·六字诀读音、口型与气息的标准与规范	张明亮	小雪
3	12月 13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	
4	12月 20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	
5	1月 3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	圣诞节后
6	1月 10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	
7	1月 17日		健身气功·六字诀的源流与发展概述	李云宁	
8	1月 24日		健身气功·六字诀功法中的中医五脏学说	陈昌乐	
9	1月 31日		健身气功·六字诀的三个练功次第（口诀+动作）	李云宁	
10	2月 7日		《养性延命录》中的六字诀 《千金要方》中的六字诀	李利民	春节前夕
11	2月 21日		健身气功·六字诀相关基础与临床研究总结分析	黄 山	

12	2月 28日		健身气功·六字诀教学方法（三个层次） （口诀+动作）	李金龙	
13	3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	加拿大
14	3月 14日		健身气功·六字诀功法中的形、气、神	代金刚	
15	3月 21日		健身气功·六字诀呼吸吐纳治病养生的机理	黄 山	
16	3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	
17	4月 11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	清明节后
18	4月 18日		呼吸系统疾病及健身气功·六字诀运动处方	王颖辉	
19	4月 25日		高血压及健身气功·六字诀运动处方	陈昌乐	
20	5月 2日		糖尿病及健身气功·六字诀运动处方	王颖辉	
21	5月 9日		睡眠障碍及健身气功·六字诀运动处方	李利民	
22	5月 16日		健身气功·六字诀学、练、教的体会与经验分享	Panagiotis	希腊
23	5月 23日		吐纳·行气·治病——古老的中医智慧——健身气功·六字诀	张明亮	
24	5月 30日		复 习 交 流 答 疑	张明亮 代金刚 李金龙	
集中面授5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：2021年6或7月		
主讲内容：					
● 手把手规范与纠正六字诀的动作			● 六字诀导引动作的“由来”与功用		
● 面对面教授与讲解六字诀的诀窍			● 六字诀的发声练习与校正		
● 心传心讲授与传递六字诀的气韵			● 高血压、糖尿病、睡眠障碍等疾病的简单诊疗		
● 怎样做一名合格的健身气功教练员			● 高血压、糖尿病、睡眠障碍等病患者到底应该怎样练习健身气功·六字诀		
● 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					

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！