



国际健身气功联合会
INTERNATIONAL HEALTH QIGONG FEDERATION

关于调整第七届欧洲健身气功运动会 功法培训安排的通知

尊敬的各健身气功组织：

因工作安排冲突，原定于第7届欧洲运动会期间举办的健身气功·大舞培训班将更换内容。经组委会研究决定，11月6日将由清华大学马勇志教授进行太极养生杖功法培训。其他内容不变。由此给您带来的不便，敬请谅解。如有疑问，请随时联系组委会邮箱：ihqa2016@gmail.com。

特此通知。

附：太极养生杖功法和主讲人简介

第7届欧洲健身气功运动会组委会

2026年8月14日

附件：

太极养生杖功法和主讲人简介

功法培训：健身气功·太极养生杖精讲班（11月6日）



在中国传统养生术中，以杖为器械进行身体锻炼的历史非常久远。健身气功·太极养生杖取义“太极”之理念，继承传统持杖功法之精要，是一套以器械导引肢体运动并配合呼吸、意念调节为主要手段的功法。健身气功·太极养生杖，既可成套练习，又可单式或多势组合练习，动作柔和缓慢，舒展连绵，动静相间，意境优美，意气相随，适应于不同人群的健身锻炼。长期练习对提高人体柔韧性、平衡能力等有良好效果、特别可以明显改善心血管系统机能。

主讲人：马勇志教授

清华大学副教授，中国健身气功八段，国家级裁判。健身气功太极养生杖主要编创者和示范者，多次担任国际和国内健身气功功法教学培训工作，多次担任国际和国内健身气功比赛的副总裁判长、总裁判长的执裁工作。近些年，代表国家先后出访二十几个国家和地区进行健身气功的宣传和推广工作。

