



李靖简介

- 北京武术队教练李俊峰先生的女儿
- 北京武术队团体冠军主力队员
- 获国际太极邀请赛陈式太极拳和 42 式太极剑的金牌
- 拜八卦掌传人孙志君先生，太极拳传人朱天才先生为师
- 冯志强、叶树勋、杨振铎、李德印、李秉慈、高浮、门惠丰、阚桂香等老师的学生
- 中医师承北京中医药大学刘天君教授
- 李靖毕业于瑞典 Örebro University 健康科学学院。第一篇博士论文“论中国文化关键词‘心’的涵义”发表在 2013 年第五期英文的学术期刊《语言与文化》Journal of Languages and Culture。另一篇博士论文“中华‘合一’与‘心’的文化知识在中英研究文献的气功概念中被忽视”发表在 2018 年第 32 卷第二期英文的学术期刊《进展身心医学》Advances in Mind-body Medicine。

【目标】：动静相携，阴阳平衡。唯有“和”能带领我们走向美好的未来！

太极运动是“动”，静心是“静”。我们希望通过动静相宜的练习方法，提高觉知力，做到知行合一，与天地宇宙合一，提升自己的能力，顺利完成这一生的使命。

【公益静心】：静心，是中华古人去除杂念、与天地合一的方法。如果朋

友们正在寻找保持健康、提高自愈力、知晓生命意义、完成人生使命的方法，不妨来参加我们的“公益静心”活动！每周一，北京时间的晚上 21 点，李靖和我们“公益静心”团队的成员都会轮流进行直播，与世界各地的朋友们一起同频静心！

直播平台：腾讯会议。每次，我们会先练习 10 分钟的《太极松身》的动作，让身体纳入清新的能量。然后再随着李靖老师的音频一起练习 20 分钟的静心，让能量转换成自愈力和生命深层的意义。喜欢参加直播活动的朋友请添加微信：jianyun3197 并注明来意。

【静心课程】：目前的收费静心课程所用的语言是 English 英文。如果您希望参加我们的课程请见网站主页“Events”里的课程表。

【联系我们】：如果您愿意与我们用中文取得联系，请您点开本网站主页的“Contact”给我们留言。有微信的朋友也可到视频号“李靖静心”发私信给我们。

【寻找伙伴】：李靖静心是一支非常年轻的团队。我们需要更多有识之士一起来同频共振！如果我们的内容与您心中的所愿想通，欢迎您成为我们团队的一员！**让我们点亮心中的灯，为世界照亮前方的路！**

【Youtube 中文频道】：<https://www.youtube.com/@lijing108>

【微信视频号】：李靖静心

【微信视频号】：李靖的生活太极