

親愛的高爾夫專業人士，

我為您帶來一個獨特的禮物想法：「未來高爾夫揮桿氣功高爾夫」。

這份禮物將古老的氣功練習與創新的高爾夫技術相結合。有兩個主要的變化：

**A. 雙段揮桿 B. 高爾夫球桿自旋/自扭曲**

這些改變將增強您的揮桿效果：

1. 使用驅球桿增加 **40 到 100 碼**。
2. 至少提高 **150%**的準確性。
3. 至少提高 **200%**的效率。
4. 節省至少 **300%**的練習時間。
5. 減少全身受傷的風險。
6. 等等。

我可以百分之百的信心保證，這將是一次卓越而有益的體驗。

附件是我為您準備的書籍，希望您會喜歡。

最好的祝愿，安東尼·G·T·張 電子郵件：[anthony@directups.com](mailto:anthony@directups.com)  
[anthony@sing2learn.com](mailto:anthony@sing2learn.com)

未來高爾夫揮桿

氣功高爾夫（第二版）作者：安東尼·G·T·張

---

親愛的高爾夫專業人士，

我為您帶來一個獨特的禮物想法：「未來高爾夫揮桿氣功高爾夫」。

這份禮物將古老的氣功練習與創新的高爾夫技術相結合。有兩個主要的變化：

**A. 雙段揮桿 B. 高爾夫球桿自旋/自扭曲**

這些改變將增強您的揮桿效果：

1. 使用驅球桿增加 **40 到 100 碼**。
2. 至少提高 **150%**的準確性。
3. 至少提高 **200%**的效率。
4. 節省至少 **300%**的練習時間。
5. 減少全身受傷的風險。
6. 等等。

我可以百分之百的信心保證，這將是一次卓越而有益的體驗。

附件是我為您準備的書籍，希望您會喜歡。

最好的祝愿，安東尼·G·T·張 電子郵件：[anthony@directups.com](mailto:anthony@directups.com)  
[anthony@sing2learn.com](mailto:anthony@sing2learn.com)

未來高爾夫揮桿

氣功高爾夫（第二版）作者：安東尼·G·T·張

---

## 目錄

1. 為什麼我想要寫這本書？
2. 什麼是我快樂生活的最佳方程式？
3. 我在教授高爾夫或網球時始終遵守的兩條規則是什麼？
4. 氣功高爾夫的來源在哪裡？
5. 高爾夫難嗎？
6. 什麼是氣？

7. 什麼是氣功高爾夫？
8. 氣功高爾夫如何幫助您始終獲得完美的揮桿？
9. 傳統揮桿與氣功高爾夫揮桿的主要區別是什麼？
10. 氣功高爾夫的好處是什麼？
11. 如何培養集中力量並最終掌握它？
12. 在練習高爾夫時應該避免哪些主要常見錯誤？
13. 哪種學生最適合氣功高爾夫訓練？
14. 我為什麼如此確信我的學生將達到一級分區，或成為職業高爾夫球員（可能是高爾夫超級明星）？
15. 我對高爾夫界的建議
16. 摘要
17. 安東尼·G·T·張簡介
18. 附贈：為什麼生活如此引人入勝，多彩而美麗？

---

1. 為什麼我想要寫這本書？

我之前寫過五本書。每本書都與其他書截然不同。第一本書叫做「學習外語的最佳方式」。這本書展示瞭如何使用細胞公式和樹形概念，結合獨特的從外到內（與傳統的由內而外不同）系統和材料學習外語。它逐步教授您，並且就像您學習第一種語言一樣，這樣您將永遠不會忘記所學。在使用所描述的方法學習後，您將能夠在日常對話中自然輕鬆地應用所學知識。第二本是「如何將您的常識轉化為第六感 - 逐步確保您 100%成功」。我希望確保我的孩子們理解這一點，這就是我寫這本書的原因。這本書逐步展示瞭如何培養您的集中力量，這是每個人最好的基礎。在從洛杉磯飛往中國上海的飛機

上閱讀了我在飛機上的書後，一位教授評論說，每所學校都應該有這本書。當我詢問她的理由時，她回答說：“這本書太積極了，無法做錯。”

第三本叫做「你永遠不知道」。這本書被修改成一個未來的電影劇本，名為「你永遠不知道」。這本書講述了一個一開始嘗試了一切但仍然遇到困難的作者。然而，他仍然能夠從困境中走出來並取得成功。此後，他非常珍惜生活，每天都感覺自己生活在天堂。

第四本是「您快樂生活的最佳方程式」。這並不是很難，但不是很多人能夠過上快樂的生活。我希望我的孩子，親戚，甚至朋友都能過上真正快樂的生活。這個公式非常簡單。即使您在生日時鬧翻了，剩下的 **364** 或 **363** 天中，您仍然是世界上最幸福的人之一。第五本書是一個令人毛骨悚然的故事，名為「甜美家庭中的黑洞」，故事探討了一個親密家庭的生活。乍一看，他們似乎是甜美而美麗的，但在表面下隱藏著一個威脅要吞噬他們所有人的黑暗。

對於這本「未來高爾夫揮桿 - 氣功高爾夫」，除了將這本書作為父親節禮物送給我爸爸，我希望全世界能夠找到一種更簡單，更高效的高爾夫揮桿方式。同時，他們可以避免很多重複的挫敗感。您有沒有見過那些練了幾年甚至幾十年的高爾夫球手，但最終仍然在掙扎，無法做到，根本不能控制那顆小小的高爾夫球嗎？為什麼會這樣？您知道為什麼有些國家有數千年的歷史、文化、經驗，甚至是哲學，但他們的人民仍然移民到年輕的國家，如美國，學習和研究嗎？為什麼會這樣？您是否曾經想過為什麼每個人都想成功，但最終只有少數人能夠成功？為什麼會這樣？您是否見過孩子們試圖盡可能多次地堆砌樂高積木，但實際上他們永遠也不能堆得太高？為什麼會這樣？您是否意識到那麼多在課堂上學習外語的學生，儘管獲得了 **A**，分數也非常高，但在現實世界中無法應用這些技能？為什麼會這樣？我認為以上所有問題的一個嚴重問題是：他們沒有堅實的“基礎”。我喜歡在妻子、父母甚至孩子麵前證明自己是一個有價值的人，因為我犧牲了一些家庭時間來訓練自己打高爾夫。我尤其需要向我的孩子證明，他們父親的方法是行得通的。我希望我全球的學生們能夠理解氣功高爾夫以及其中的哲學。這樣，他們可以將氣功高爾夫應用於日常生活中，過上非常幸福的生活，並贏得許多獎杯。一旦我完成這本書，我計劃使用 **YouTube** 和 **Facebook** 等社交媒體來介紹氣功高

爾夫。然後，我可能會建立一個特許經營系統，將我的秘密傳授給我所有的學生，就像少林功夫的傳承一樣。當我的學生掌握了氣功高爾夫，他們將能夠成為職業高爾夫球員或高爾夫教練，並繼續將我的氣功高爾夫方法傳播到全世界。因此，下一代將能夠擁有一個非常簡單、強大和高效的高爾夫揮桿。

以下是傳統高爾夫揮桿與氣功高爾夫揮桿之間的兩個主要區別：

**A. 兩段式揮桿** 首先，氣功高爾夫採用了兩段式揮桿方法，與傳統揮桿只使用單段式揮桿不同。可以將其類比為火箭或航天飛機—在它們離開地面後，會切斷第一級火箭並繼續前進。同樣，氣功高爾夫遵循相同的物理原理。在上揮桿過程中，採用兩段式揮桿方法可以減少不必要的動作，減輕重量，提供更多時間逐步形成視覺畫面（允許氣先行，然後形成畫面，然後採取行動），最後在進行第二段式揮桿之前恢復能量。整個過程如下：

**A. 準備**：將三維與四維連接，實現與手握高爾夫球桿的身體平衡對齊。 **B. 氣先行** **C. 形成第一個三維視覺畫面** **D. 行動 1 - 第一段式揮桿** **E. 氣先行** **F. 形成第二個三維視覺畫面** **G. 行動 2 - 第二段式揮桿** **H. 氣先行** **I. 形成第三個三維視覺畫面** **J. 行動 3 - 下揮桿**

通過按照這些步驟緩慢而確切地揮桿，我可以保證您的擊球會非常平穩，高效，有力，而且優美。

**B. 高爾夫球桿的自旋/自扭轉** 第二個方面是旋轉或扭轉高爾夫球桿。在氣功高爾夫的揮桿開始時，高爾夫球桿的球面開始旋轉，直到上揮桿完成。這種旋轉動作立即將高爾夫球桿頭與揮桿平面對齊，提供了牢固的支撐系統。當與三維方法結合使用時，這一技巧變得更加有效，因為它可以幫助您輕鬆保持正確的揮桿路徑，發揮肌肉記憶的作用。

與傳統揮桿依賴各種動力源（如肌肉動力，身體旋轉動力，腕部動力（扭轉動力），序列動力，能量轉移動力和體重動力）不同，一個常常被忽視的關鍵動力是高爾夫球桿的自旋動力。值得一提的是，右手和左手選手的完成位

置應該介於傳統高爾夫姿勢和武術擒拿姿勢之間。傳統姿勢缺乏足夠的扭轉，或者根本沒有扭轉，而擒拿姿勢扭轉過度，並且會破壞整個三維動作，導致它們不再作為一個團隊連接在一起。此外，您手掌的角度取決於您的高爾夫球桿長度以及您的身高。高爾夫球桿越長，角度越平，而高爾夫球桿越短，角度越陡。

氣功高爾夫揮桿過程中，在上揮桿過程中持續旋轉高爾夫球桿球面被認為能夠利用旋轉動力來提高性能。這一概念可以與自然和物理的各種例子相關聯：

- A. 武術：**李小龍的截拳道拳擊涉及旋轉拳頭，這樣可以產生額外的力量和速度。同樣，在氣功高爾夫中，球桿球面的旋轉增加了揮桿的力量和控制力。
- B. 子彈或魚雷：**當子彈被發射時，它在空中旋轉，提高了穩定性和準確性。類似地，在氣功高爾夫中，球桿球面的持續旋轉有助於在揮桿過程中更好地傳遞動力和控制球。
- C. 打井或使用螺絲刀：**打井或使用螺絲刀時，旋轉或扭轉工具是確保穩定性、控制力和高效穿透力的必要條件。同樣，在高爾夫球中，球桿球面的旋轉提供了穩定性、控制性以及與地面或球的高效交互。
- D. 藤蔓：**大自然中的藤蔓旋轉攀爬，使它們能夠找到結構支撐並到達陽光。在氣功高爾夫中，球桿球面的旋轉可以視為一種類似的適應，提供穩定性和有效運動。
- E. 繩子：**繩子的扭轉有助於增加其強度和耐久性。同樣，在氣功高爾夫中，球桿球面的旋轉可能有助於提高揮桿的力量和控制力。
- F. 蟒蛇：**蟒蛇在捕獵時扭轉身體，產生更強大的壓力和更好的控制力。在氣功高爾夫中，球桿球面的旋轉可能有助於在揮桿過程中產生更大的力量和控制力。
- G. 太陽、月亮和地球：**地球繞著太陽運轉並繞著自己的軸旋轉，保持平衡並促進高效運動。同樣，在氣功高爾夫中，球桿球面的旋轉被認為有助於平衡、和諧和高效的揮桿機制。

H. 具有遷移模式的動物，例如鮭魚、加拿大雁、海龜和帝王蝶，具有令人驚嘆的能力，可以長距離旅行並返回特定的位置或原點。然而，如果環境變得污染，類似於氣遇到電阻或異常壓力，這些動物可能在找回家的路上面臨挑戰。

類似地，在氣功高爾夫中，目標是消除由可見和不可見元素引起的任何干擾。一個關鍵因素是確保下揮桿後球桿球面的旋轉將其帶回到原始位置。這種對齊確保在衝擊時球桿球面是正方形的，與球的甜點相連接，從而在揮桿時實現最佳的力量、準確性和一致性。

這些例子突顯了自然和物理中旋轉的作用，強調了在氣功高爾夫揮桿中利用球桿旋轉動力的潛在好處。將球桿球面旋轉納入揮桿技術中，專注於利用球桿的旋轉動力來增強性能，從而可以充分利用平衡、力量、穩定性和精確性的自然原理，提高整體表現和與五維的聯繫。

所以現在我們知道了為什麼在上揮桿過程中需要旋轉球桿，但是有什麼好處呢？有很多好處（我們將在下一章詳細討論）。總的來說，高爾夫球桿的旋轉可以通過利用旋轉運動的原理，增強效率、穩定性、準確性、空氣動力學、力量，並減少受傷，從而使高爾夫球手能夠將球準確地揮向目標，並在衝擊時傳遞最大的能量。

請記住，我所教授的一切都是完全遵循自然法則和物理法律的。如果我提到的任何內容不符合這些法則和法律，那麼就是錯誤的。

氣功高爾夫的好處有很多，如下所示：

A. 它可以輕鬆增加您的擊球距離至少 **40 碼**。氣功高爾夫為高爾夫球桿提供了強大的支撐系統，使揮桿更有力量和靈活性。通過融入扭轉或無形的扭轉，它穩定了球桿，並創建了一個能夠在應力或運動下抵抗變形的強大平衡結構。扭轉動作增加了球桿的靈活性，使您擊球的距離比傳統揮桿要遠得多。正確運用氣功高爾夫，使用驅球桿時，至少可以將您的擊球距離增加至少 **40 碼** 或更多。

**B. 它是學習高爾夫的更加高效有效的方式。** 氣功高爾夫將高爾夫揮桿分為兩個階段，通過上擺桿，使學習和按步驟跟進更容易。這種方法可以顯著縮短至少 **10** 年的學習時間，使您不必花一輩子努力控制高爾夫球。一旦掌握了這個方程式，並將其應用於所有 **14** 個球桿，就可以節省本應用於不同球桿練習的時間。

**C. 它至少提高了 150%的準確性。** 氣功高爾夫通過融入扭轉動作來提高準確性。就像在擊打時旋轉拳頭一樣，氣功高爾夫中的旋轉顯著提高了準確性。通過在保持揮桿平面的情況下按照順序旋轉球桿並轉動身體，您的準確性可以提高至少 **150%**。自然的扭轉和輕鬆靈活的動作使球桿面始終與目標對準，從而導致更直的擊球。

**D. 擊球時節省能量。**

與傳統揮桿相比，使用氣功高爾夫需要更少的能量。氣功高爾夫中的扭轉運動可以實現更節能的揮桿，類似於家用電鑽的高效旋轉方式。與傳統揮桿相比，用氣功高爾夫方法擊球時，您會感到不那麼疲勞和緊張。此外，這種方法有助於防止在揮桿過程中反復撞擊地面可能導致的自傷。

**E. 它降低了擊球時受傷的風險。**

氣功高爾夫通過揮桿過程中產生的旋轉力將衝擊力分散到更大的區域，從而降低受傷風險。這種力量的分散減少了集中衝擊在單個點上的機會，從而降低了手、手腕或身體受傷的風險。此外，通過自然扭轉釋放氣有助於防止體內壓力積聚，類似於武術表演者打破物體時釋放壓力的方式。這減少了受傷的可能性並創造了更愉快的體驗。

**F. 更容易擊中球桿面上的最佳擊球點。**

對於氣功高爾夫，球桿面在整個揮桿過程中始終保持在揮桿平面上，從而更容易將球持續擊打在甜蜜點上。揮桿平面和球桿面之間的連續連接改善了

接觸並增強了性能。即使使用長鐵桿，用傳統方法擊球可能具有挑戰性，氣功高爾夫也可以實現更充分、更輕鬆的揮桿和更遠的距離。

**G.** 有一個方程式可以有效管理所有 **14** 個俱樂部。

氣功高爾夫利用了一個看不見的秘密揮桿方程，它是管理高爾夫中所有 **14** 個球桿的關鍵。這個方程式涵蓋了高爾夫各個方面，包括推桿。通過學習和應用這個方程，您可以節省大量時間，簡化您的遊戲方法。

**H.** 它可以幫助您可視化 **3D** 圖片，引導您實現完美揮桿。

可視化對於高爾夫運動的一致性和最佳表現非常重要。氣功高爾夫強調在採取行動之前可視化 **3D** 圖片來指導您的行動。這種可視化有助於實現揮桿的同步性、一致性和最大力量。

**I.** 它具有更多的空氣動力學性能。

氣功高爾夫中的扭轉運動使高爾夫揮桿更加符合空氣動力學。與旋轉子彈如何受益於空氣動力學的增強類似，氣功高爾夫中的旋轉可以在揮桿過程中創造穩定性並減少阻力。這種簡化的飛行提高了遠程性能並有助於保留能量。

**J.** 它提供了堅實的信心。

氣功高爾夫使上桿過程中輕鬆進入正確的揮桿平面，從而實現準確、高效、精確。遵循氣功高爾夫方法可以為每次揮桿注入巨大的信心，從而提高整體表現。

**K.** 它可以更輕鬆地處理困難的謊言和情況。

氣功高爾夫的旋轉運動使其更容易應對具有挑戰性的情況，例如深草或沙地。旋轉動作增強了球桿的完整性，允許更深的穿透並改善擊球時的能量傳遞。這使得在困難的球位中導航和擊球變得更加容易。

好處有 **10** 多個，只需要改進兩個。我希望您能看到它的優點並足夠靈活地嘗試一下。結果將是令人難以置信的偉大。