**20221011得明生活沙龙 普拉提专题讨论**

整理：Sandy

**阿媆：**欢迎大家来到得明沙龙，继上一次探讨现代商业瑜伽和得明的对比之后，今天我们继续对普拉提和我们得明健身来一个PK。感兴趣的会员或者非会员都可以进来，我们一起探讨，越辩越明，道理越争论结果可能越接近于真相。我查了一下，普拉提是很现代的一项运动，它的发明到现在也没有多少年的时间，而且这个普拉提居然是一个人名。今天佳乐教练会为大家介绍一下普拉提，然后请大千老师来分析这项运动先天的局限性。

上次我们讲到了呼吸，我记得瑜伽有呼吸的要求，普拉提好像对呼吸也是特别看重，但是我们得明健身从来没有强调过呼吸，只需要顺其自然地呼吸。为什么瑜伽和普拉提会特别强调呼吸的重要性？它是不是真的很重要？我们得明从来没有特意强调做什么动作的时候要吸气要呼气。

**佳乐：**对。瑜伽伸展时吸气，收缩扭转时呼气；保持不动时吸气，然后进阶呼气，或者进入更深体式的时候呼气等等。然后普拉提一般是做动作发力的时候吐气。吸气的时候你有可能是保持不动或者轻松归位，然后吐气的时候发力，会有一些规范，甚至还有很长的时间去练习呼吸的一些方法。

当时我刚开始学习的时候，有各种方法，我觉得很新奇，然后我去练了很长时间，我也不期待会有什么，因为也是第一次练，也不知道会有什么，应该有什么，又没有比较过。然后身体就可能一直像上次说的一样，等着它发生变化，但是它不一定有变化。而你在得明的练习里都没有去管呼吸这件事情，但是身体的变化会这么明显。

之前涉及到呼吸的那种课程是相对比较高级的，比较神秘的，门槛比较高一点的，一般在私教上会用得比较多一点，普遍的大课的话也就是顺便带一带。

**阿媆：**我也很好奇。得明基础班没有讲到呼吸,火箭班、包括后边量子班会讲到呼吸吗？还是得明健身始终就不强调。

**师：我记得讲过关于呼吸的事情，首先呼吸是一种身体的自主行为。你不用关心，他也会呼吸，你说有突然停止呼吸的吗？**

**阿媆：**不可能，那就憋坏了。

**师：其实一直在。你会发现你呼吸的强度、频率不受自己意识支配，除非你自己去控制它。如果你不是自我控制的话，进入无意识状态，他自己仍然是在那呼吸，包括你睡着觉之后。没有说你一睡着觉就停止呼吸了，对吧。**

**阿媆：**所以这种刻意的控制，他是想体现一种什么呢？

**师：我给你们讲一个简单的例子，你们就知道了。很多人为什么会出现表浅呼吸和突然的深吸气。很多有病的人都感觉吸不深，那么吸不深是不是他想吸不深？**

**佳乐：**不是他刻意的，是身体的问题。

**师：呼吸并不是肺的伸缩，它是通过胸腔膈肌去拉动，甚至腹部参与，完成一张一合，你整个的胸部张开的时候，肺张大，然后吸入空气。就像鲸鱼一样一张嘴，海水都灌进去。如果大脑的脑干发射神经信号，植物神经去自主地让你整个的胸部，甚至背部要参与，膈肌、腹部都参与到呼吸的一张一合里面去，那么你们想如果它很正常地能去控制这些部位，胸腔、背、膈肌、腹部都能自主地参与进来，你觉得你的呼吸还会表浅吗？**

**佳乐：**正常的时候就不会了。

**师：那是很简单的道理。它就联动起来了，为什么会出现表浅呼吸，就是中间的经络堵塞，导致整个配合呼吸的肌肉、经络不能做到协调一致，甚至他下边比如腹部过于瘀滞或者膈肌会紧张，它被迫地不参与你的呼吸了，它没有能力去参与到你的呼吸里面，你只是在这个地方做一些扩张，就出现了表浅呼吸，明白吗？中医上讲，如果呼吸发生了改变，就代表你开始出现病变，身体恶化。**

**佳乐：**就是一些重大疾病或者是一些身体变化的前奏，或者是一个信号，是吗？

**师：对。你看有些老爱长出气的，动不动来一下，还有的心脏不好的他会倒气，怎么吸不上来了，倒一口气又吸上来了。其实这都是身体结构出现了不协调，甚至身体器官出现病变，导致了他所有的呼吸受到了压抑，整个的呼吸状态出现了不调。比如压迫了肺部，很多人爱叹气，我记得我20多岁的时候还也爱叹气。你们谁爱叹气，有的时候长叹一口气，包括经常打呼噜的，还有呼吸骤停，然后突然又起来了。**

**阿媆：**挺吓人的。

**佳乐：**前几天我跟几个人睡在一个房间里，我旁边那个人打呼噜声音是我这辈子听过最响的， 1个房间5个人，然后此起彼伏的声音，那个人声音那样一下子，我的心都提起来了，声音太响了。

**师：这种都是身体出现了重大不调，表现在呼吸。那么解决办法也很简单，你不要通过呼吸去锻炼你的呼吸，去改变这个不调，这很困难。你锻炼呼吸肌，天天干这个，你说你累不累？你这样呼吸，你练5分钟、8分钟有什么用？没有太大的用处，你长期练，那你就被迫让大脑去接管了自主的呼吸系统，你想想对吗？**

**佳乐：**吃力不讨好，就是舍本求末。

**师：你时刻都注意着呼吸，觉得多点、少点，是不是天天都干这个？**

**阿媆：**会成为一种负担。

**佳乐：**我早先就像最初的练习者一样，跟着瑜伽老师吸气怎么样，呼气怎么样。我就赶趟，手臂向上的时候吸气，吐气的时候下，因为从瑜伽入手是这样的。然后到我进入瑜伽10多年了以后，那个时候练习比较勤快，也感觉好像自己的呼吸发生了一点变化，呼吸时我感觉到了从原来的胸腔或者腹腔的呼吸，到好像呼吸蔓延开来了。像老师你之前说的就是保证像个气球一样的，哪边有憋着就让它鼓起来，然后确保它是鼓起来的，是在动的这种状态。我感觉那个时候好像自己的胸，自己的腹，自己的躯体好像都在动了，然后我拿这个去教人发现教不了。到后来接触得明比较多了，知道了从结果上去教会他这个东西是不现实的。只有他身体调节好了，他身体ok，他自己就切回到这种最自然的就是像婴儿一样的很完整的一种呼吸的状态。

**师：你看很简单，比如胁下堵了，这里堵了之后它没有传导，这个地方就参与不了你的呼吸了。比如你肚子堵了，它也不参与呼吸。你一呼吸，你里面所有的肌肉都是在联动地干这个，但是我这就不联动了，这动它不动。如果你想通过不断地呼吸去打开它，那么你就舍本逐末了。就是如果我们这儿这粘连了，它不参与到呼吸，那么如果你把这拉开了，是不是它又参与了，这呼吸又正常了。我们现在很多人想通过意识、意念去改变外在。本身你整个的肉身是受意志控制，你整个肉身就是意识的工具，你通过意识控制肉身，通过肉身改变外在，这个是正途。如果你想抛弃肉身，直接从意念去改变外在，这是邪途。不然的话，你何必要产生肉身，你直接用意念发功去干这个干那个不就得了。整个世界制造的，就是你的意念装在你肉体里，它就是一个驾驶员，驾驶你肉体这个车，你去开挖掘机，你去修路，干这个干那个。同样的，你不要通过这样的呼吸去改善粘连，其实解开粘连的办法非常简单有效，你把这地方拉开，真气一过来，就可以改善。**

**佳乐：**我之前也会接触一些普拉提的训练，因为我练瑜伽，练着练着之后发现普拉提特别好。我17、18年以瑜伽为主，到19年我的练习和教学都以普拉提为主了。

我先介绍一下普拉提，普拉提的创始人叫约瑟夫普拉提，是德国人，他父亲是体育方面的从业者，然后他母亲是自然治疗师。所以他父母从身体、心灵上给了他一个很好的教育基础。他从小体弱多病，后来他就练瑜伽或者古印度古希腊的那些传统功法，然后把自己练得很好，后来滑雪、摔跤各方面都练得体格非常棒。

到一战的时候，他被拘禁到英国一年，被集中关押起来。但他心态比较好，在被关押的过程中，他带着周围的伙伴一起锻炼，当时英国爆发了一个大流感，然后这部分跟他系统训练的人都没事，所以就把他传得很神，说这个人很厉害，他的练习方法多么好。

普拉提和瑜伽不一样，瑜伽是印度过来的，是几千年前的古瑜伽术传下来的，时间比较悠久。而普拉提是一八八几年的时候，约瑟夫把各种运动疗法整合到一起，学了很多东西包括瑜伽，然后总结自己练的效果和自己的理念，创立了一种训练的体系。刚开始他也没有讲法、门派，就带着这帮人练，之后躲过了大流感，然后就有了一个厉害的事迹。后来他出来之后搬到美国，开了一个健身工作室，从一个点开始，然后慢慢普及开来了。

普拉提有些动作看似是像瑜伽的动作，但是教导的方法是不一样的。普拉提主要是练习核心的一些肌群，他会针对于这个框框，我们讲的四关里面，它重点会是胸腹，尤其是腹，腹核心，然后胸、肩、背、腰、臀，这个地方想象成一个四方盒子，中间穿个轴，然后轴稳定，所以做动作的时候，比如做个上举时，这个地方是要非常稳定的，然后会配合呼吸。有几大原则，第一是核心要非常稳，做很多动作的时候稳定。第二个就是配合呼吸，做动作的时候吐气。

约瑟夫到美国教学之后，很多年之后普拉提就在美国那边盛行起来，舞蹈的或者是运动康复受伤的运动员等各界的人都会去练习。最早他是帮助很多卧床不起的人练习。练过普拉提的人都知道有个核心床，里面有一些弹簧，一些轮子，然后绳子一穿，改变力的方向，可以练习手臂。弄个蹬板在那边蹬，然后再加上弹簧的阻力，比如卧床不起的，他躺在床上可以蹬蹬腿或者是抬腿，腿拿个绳圈套住再蹬的一些练习。对于很多受伤的人或者是运动员，包括科比等等一些很厉害的运动员，他们都觉得可以通过普拉提的训练，让他核心的区域更稳定，有助于提升他的运动表现，让他的职业生涯更好。然后还有一些人可以通过普拉提摆脱一些职业的伤痛，或者是改善一些身体的运动损伤。所以现在实际线下的商业瑜伽馆里面一般都会开普拉提，而普拉提一般是以私教为主。我刚开始拿瑜伽去私教的时候，我不知道怎么去教，因为感觉这个东西一个球一样的，就是各种各样的东西都在里面，不知道怎么去教你。但是普拉提，我可以针对性地练个肩，练个臀，练个腹。它可以练某一个部位，它可以排出一节课来。那么我们以前瑜伽上上下下溜完一圈，没有能够短时间改善人的这种效果。所以普拉提在实际私教的教学中会更占优势，价值感也会更高一点，收的费用也会更高一点。

还有很多专门去做普拉提的馆都非常高级。因为普拉提最初的很多内容就是给躺在床上都不能动的人做复健训练的。所以它有几个套件，就是核心床reformer，有一个床，然后上面竖很多那种铁杆柱子，上面可以吊着挂着绕着。每个柱子之间再装一些弹簧，可以压弹簧拉弹簧，你就像在一个大的方盒子里面做各个方向、各个维度的牵拉活动，这叫凯迪拉克，这个名字很好听，凯迪拉克非常大，所以一般一个馆里面也就有一个凯迪拉克，是用来私教的，它不太能上大课。但是核心床有很多个，还有梯桶、稳踏椅、脊柱矫正器等等的一些小套件，它是靠器件去训练人，然后这个成本比较高了之后会发展成那种垫上普拉提，类似于瑜伽那种团操课一样的，拿一些小球给你玩玩，小哑铃、弹力绳等等的一些小器具给你练一练。所以它是以抗阻训练为主练习力量，尤其是负责稳定性的核心小肌肉群。

**阿媆：**普拉提比瑜伽要更倾向于力量训练。我们前面分析过瑜伽是比较静，然后伸展比较多，力量比较弱。普拉提就偏向于力量型，而且更精准。

**佳乐：**力量非常稳定。你去看看普拉提的课程，基本上慢慢地把每个人都调成一个比较稳定的，就是一排机器人活动的时候，身体很稳，动胳膊就动胳膊，其它的不动。然后瑜伽里面可能全身都乱晃，那种晃来晃去的，没有个阵型。 普拉提这种出来的，规范形体非常好，很练形体。很多女性练习者过来说我要改善含胸拱背，我要调体形，或者要减脂塑形。因为它有力量，又不像健身房的力量那么大，比较能吃得消，对女性练习者还比较友好。所以很多人是选用普拉提作为塑形的方法，包括它的呼吸，很多人就说你要想瘦肚子很简单，就用普拉提的呼吸 。

我跟大家讲一下普拉提的呼吸。他们一般会选择用手虎口插着横膈膜这一段，大家可以感受一下，虎口插在这边，身体立直，然后在吸气的时候是用鼻吸，嘴呼，然后吸的时候就大力吸，因为手虎口放在两端，是让你的肋骨往两侧有更多地扩张。

其实我们生活中也会有经验，就是感觉呼吸的时候前后径这个幅度比较小，然后侧向径会开度比较大，自己感受一下两边，前后这个幅度不大，但是侧边变化非常大。吐气的时候最早我看到的一些教法是嘴巴发出嘘，或者是吹蜡烛那种。但是后来他们觉得这种比较伤气，就换一种方法，就好像有一只蜡烛放在这边吹，但是吹不灭，然后气流稍微温和一点。你们可以用不同的方法都试一下。

鼻吸，嘴呼，呼的时候就上节课讲的降肋收腹，然后提盆底。就把这个地方四四方方各个方向往肚脐的方向收，上往下，下往上，右边、左边往中间聚集，吸气，吐气，我们就做5个。收紧，收紧，让它再收紧。大家感受一下，先不论对错去感受一下，吸气，呼气，启动这些肌肉，让膈肌往下，盆底肌往上，腹横肌往中间收，多肋肌稳住，就是上下一个球一样往中间收紧，气球就变小，上往下，下往上，不管那些肌肉名字，你把它往中间收就行。收的时间停留多一点，比如吸4秒，呼你可能到8秒的样子，给它一个收的时间。我们就做这么几个吧，然后你收完是不是感觉这个地方硬邦邦，很有存在感？

**阿媆：**我觉得挺累的，要这么刻意地体会这种呼吸的感觉，我现在是不太适应这种方式了，我就觉得很辛苦。

**佳乐：**因为你找到了根本的一些美好的东西或者最具有价值的东西了，这些东西就都不需要的了。邦邦硬，对不对？然后你还在这种邦邦硬的情况下抬肩，或者是做一些类似招财猫这种动作。

**阿媆：**我刚才做的时候在想，做5个，要做这么多，就是身体在本能地抗拒这种方式，没有一点轻松愉悦的感觉。

**佳乐：**所以它一般偏紧，特别是这种呼吸方式，会特别紧。我刚开始接触的时候我觉得特别好，因为这个地方我一直没感觉，然后收收收，当然有感觉了。但是这种感觉不是好的，当时就很肤浅，就觉得对身体有更多的觉知和控制了。

普拉提本身定义自己又叫做控制术，控制术就是我控制我的身体，让身体为我所用，控制它，让这个地方收紧来保护脊柱，他是这样想的。这个区域有力量，保护脊柱，所有的力都是从这个地方发力，带动手，这个地方要先发力。所以它的六大原则，一个是核心，然后做动作时专注，要有它的呼吸，然后还有流畅，精准控制等等那些，我先介绍到这，大家再交流。

**师：我说两句，说一些根本的问题。首先你做瑜伽，做普拉提的目的是什么？实际大家的目的都是一样，身心获得健康。刚才佳乐说了普拉提是在监狱里面，没别的地儿去，就相当于徒手健身，那么他前后发明了500多个动作，后来普及全球了。那么你们要记住它的核心理论是什么？这很关键。其实你只有真正地知道身体运行的规律，就是人能获得健康的根本规律，你才能去发明真正有效的治疗方法、健身方法。但是你会发现普拉提先生，他主要还是从实践的角度出发，去拿500多个动作解决一些局部的问题。它对生命奥秘的理解程度，我感觉他还没有深入。你看他无非就是一些综合训练的办法，他能不能把他所有的综合办法上升到一个生命科学的高度，我感觉是没有。**

**咱们得明健身PK普拉提，PK瑜伽，那么就要说一下得明健身的理论根基在哪？就是依托于我们传统文化的精气神文化对生命奥秘的解读，这已经说得很清楚了，经常练习得明健身和听咱们课的应该都知道了，就是我们五脏六腑、四肢百骸、经络的通透性和我们的整个生命是否处在绽放状态，就这两条。一是无比通透，一是无比绽放，里面的真气能够顺畅地循环往复，整个身体里面生机盎然，真气充满身体，就这个。我们所有的得明健身的理论和实践都是基于这个基础的，你想想能一样吗？一个是没根，一个是有根。**

**佳乐：**老师讲到这一点的时候，我就觉得差距太大了。之前我作为一个瑜伽教练或者作为一个瑜伽练习者，我花太多时间在琢磨这个东西练什么，然后你说为什么练也讲不了太多，然后能练什么，掌握这个动作的口令，然后带着别人练习，让别人能够比较精准地发力，差不多就这样了。根本的身体怎么运行，你现在这个情况到底需要什么动作？好，你肩膀疼我带你练练肩，你这个疼我给你练什么。你说我这个问题可能是哪里造成的，我又不是医生，交给医生去，所以就把这个东西抛开了，我只安守在我健身小小的板块里面，我那就是教教动作了。这种就是老师说的缺乏后面有生命力的东西，没有根。

**师：它无非是一些健身动作的罗列，在实践中能够解决大家的一些健康上的问题，无非就这个。但是得明健身不是，它依托强大的咱们祖国的精气神核心文化，健康方面又依托咱们的医学瑰宝黄帝内经，同时又通过咱们的身体能量运行的通道“经络”去展开。**

**佳乐：**所以我刚开始发现得明健身这么简单，又这么高效的时候，我当时就一下子懵了。我之前学的那么复杂，越学越复杂，越学越庞杂，然后这里面就是各种小脉络、小关联、小相关性的那种东西串联在一起。但大千老师这边一两句话就都串起来了，一以贯之，然后一以贯之上面有生命的力量不断地在流淌，然后这个上面每个人按照自己的状态可以开发出各种各样的动作，然后让自己的能量，最根本的东西流淌得越来越好，身体循环越来越好。我觉得这个太了不起了。

**师：对。咱们根本的目标就是让生命之花绽放，让五脏六腑、四肢百骸无比地通畅，让真气在里面自由地流淌，你说这不一下就说到根本了嘛。**

**阿媆：**感觉他们是很教条的机械式的僵死的训练，而得明健身是灵动的，我们人是活的，得明健身的训练方式也是很灵活的。

**佳乐：**而且僵化的动作还不太好学。我做个示范，大家可以感受一下所谓的不太好学。比如这也是一个瑜伽的动作， 四足位撑着跪着，然后抬手抬脚的过程中，有的练习者会在这边放一杯水，让身体完全不能动，显示稳得不得了，这地方一点都不能动。

那种练习的时候，我觉得他的心境也好，他的身体的内在也好，他可能练出来，但他里面的很多东西其实暗暗的是紧张的，他的生命能量是抑制住的，不允许自己去多的晃动，他觉得晃动会伤腰，晃动会扭伤，但其实不是的。

**师：对。这一点非常关键，咱们也接触过普拉提的，他就是要控制住，要稳住，他忘了生命的自由流淌，形式的多变才能带来生命流淌，就是形式的多样化。他不断地稳躯干，这本身就不对。**

**不稳之稳才叫大稳，这是中国哲学。不射之射才真正是大射。上德不德，是以有德。广德若不足，这都是中国东方智慧。这些地方你都撑开了撑活了，真气充满之后它自然就稳定了。那种稳定是灵活、活泼的，自然的稳定。五脏都通了之后你说话就稳了，你跟别人谈生意就非常稳。如果你不通，气都浮在上面，你强压的稳都是假稳。**

**佳乐：**老师，太了不起了。所以现实生活中很多人肩膀不舒服，他会做这种肩膀内外旋的招财猫动作，有时候很刻苦地练很久，有很多人练出了肩膀的一些问题，因为这样练太单一。

**师：对。要各种方向去练肩，肩本身它是一个万向轴，你要把各个方向都练通练活。它有一个地方本身能掰动，你掰不动，为什么？一定是旁边的肌肉堵死了。为什么这些肌肉堵死了？他可能还深层次的跟五脏六腑有联系，经络就很好地解释了脏腑之间的关系。**

**经络往里面扎根到我们的五脏六腑，往外附着在我们的胳膊腿四肢。所以你就不断地活，各个方向去活，把万向轴整得无比灵活，就会不断地抻到五脏六腑，也让五脏六腑的活性上来。活性上来，真气在里面转，那就没有阻碍。同时你胳膊、五脏六腑的抻动也让脑子活动，因为经络也都盘在脑子上，脑子最后也解放了，你这个人思想才解放。**

**佳乐：**所以很有幸能够遇到老师。

**师：就这么简单，你看咱们把这个道理说得非常明白。**

**佳乐：**我工作的这个馆是一个很好很优秀的馆，每个人每年都出去培训好几次，花好几万，然后去各种各样的学习，这个老师那个老师的，各个体系的，但都听不到这么通达，这么了不得的话。老师觉得好简单的话，但是我们当时是没有福气听到的，还在里面打转。

**师：外国人就是一个解剖的医学，他只知道解剖，只知道肌肉。他还进步了，还知道小肌肉。普拉提控制小肌肉，知道小肌肉是控制很多关键的运动稳定性。**

**佳乐：**对，越小肌肉越深层，就是控制稳定姿态的。

**师：咱们还得表扬一下普拉提，他起码比练健美的脑子好一点。**

**阿媆：**他有一定的功效性，但是我觉得它本身创立的思维角度就已经先天决定了他练到后面不会有很大的发展，因为他只关注在了表面形体，没有考虑到里边五脏六腑的东西。

**师：有会员问，我们不提倡练肌肉吗？咱们不是不提倡练肌肉，咱们强调一点，得明健身的一个特点，恢复你自然的运动属性，恢复你天然的运动能力。什么叫天然的运动能力？跑跳投举爬，就像一个动物一样跑跳投举爬。猴子嗖上树了，猎豹向前奔跑，鸭子嘎嘎嘎游泳等等，恢复你天然的天性的运动能力。在这个过程中，当然你肌肉各方面的协调性或者平衡性、控制力，这些东西都出来了，你何必要单独训练肌肉。**

**阿媆：**它不是一个刻意追求的结果，它是自然而然随着经络畅通伴生的结果。

**师：它自然就出来，不需要你去分析，割裂，然后单独出来。你看咱们中国的五禽戏也好，八段锦也好，要求练肌肉吗？它不要求。是两种文明，西方美术从素描开始，但是咱们东方美术从素描开始吗？他可能画个人画不像，那你能说他不是画家吗？着眼点不一样。**

**阿媆：**思考的角度，思维方式不一样。

**师：咱们的目的就是调达五脏六腑，强壮身体，咱一样可以强壮身体。他练肌肉，会练出块。动物界有一个动物练出块的吗？豹子前腿这样？有没有任何一个动物练出马甲线的？牛马甲线？老虎马甲线？都没有。为什么健身界猝死的特别多，长寿的少？你们琢磨。**

**阿媆：**太紧了，压迫到了。

**佳乐：**为了这条线，他们好多这种收，特别是普拉提里面特别多，瑜伽老师一般都有个小肚子。然后普拉提老师一般两条甚至三条线，腹白线这个地方也是凹进去的，就三条，川字形的，都憋到里面，缩得很厉害。

**师：他故意去收。**

**佳乐：**对。他所有的练习里面，一练习必练核心，练核心必练呼吸，所以一练习他就收。

**师：他不明白。我跟你们说一条非常重要的原理，他为什么要收？因为他会发现不健康的人，他都大了，都垮了，他就拼命往里收，让自己收得线条很好。**

**阿媆：**普拉提教练线条都特别好看。

**师：实际这是错误的，她有可能是线条好看，但是她里面已经非常紧了。真气有一个特点，比如我们上岁数之后胖肿了，你说我得瘦脸，实际是你里面通了之后，真气在里面转开之后它自然就回收，这种回收是真气带着无意识的，不是你主观控制就会回收，就变得紧致的。不是我要收，我拿绷带缠住，我要再收点，这就把里面箍住了，箍死了腰。腰怎么变细？非常简单，你只要把腰周围的、前面、侧面、后面肌肉搞通畅了之后，拉动腹部里面的郁结，把结拉开了之后，真气在里面一打转，小腰就这样了，懂了吗？**

**而不是你这还都是板硬的时候，你拼命拿塑料袋绑住拼命收，收完了之后，里边都结块了，她里面真气不转了，你觉得你身体还能好？**

**阿媆：**她们都节食，都很控制。

**师：她节食之后，脂肪变少了，但是里面的瘀滞一点没变少，而且还加多。很多人收腰之后，那女的看着很瘦，但是一堆妇科病，你问她们，例假不正常，痛经，小腹凉，练了那么多了还小腹凉，你说咋回事？**

**佳乐：**根本内在的问题没解决。是一个瘦的病人跟一个胖的病人。

**师：很多瘦的女性节食瘦下来之后，但她瘦下来你会发现一个问题，尤其你会发现她胳膊、手并不顺滑。比如她的腿，大腿比较细，小腿比较细，但是你发现她膝盖是大的。而且是小腿的肉还是疙疙瘩瘩的肉。她是瘦下来了，但是整个线条不顺，关节大，知道鹤膝风吧，像鹤一样的关节。如果她腹部有结的，尤其肚子有结的，她虽然瘦下来了，你会发现她膝盖是大的。这时候你按她肚子，无论是脐周还是胃脘，甚至小腹都是一个大硬块。天天收核心的都是一个大硬块，然后你去摸她膝盖，摸两侧、外侧、内侧，你一揉她嗷嗷地叫。**

**阿媆：**但是他们还不自知。

**师：你会发现很多练这个的，她看似身材好，但实际你再扫描一遍，你会发现她并不顺，反而手关节大，手长得也不顺，也不像葱管。但是你会发现很多大大咧咧的女的，微胖的那种，反而身形特别好，特别顺。女的要圆润，男的要方正，而且你就观察她的手长得像葱管那样的。反而练瑜伽、练普拉提很多的人的手长得并不好看。就像刚才佳乐教练说的练瑜伽的有个小肚子。因为她老是做腹式呼吸，她不敢做胸式呼吸，导致气机下沉，小肚子鼓起来。**

**她们通过意念，通过自己的坚持，不断地锻炼，反而是走在错误的路上。那些不锻炼的、好吃懒做的、天天玩的女的反而长得很圆润，说话也很甜美，你发现了吗？**

**阿媆：**这就说明选择的方向是多么的重要，在错误的道路上会越走越偏。

**师：就跟呼吸一样，很多还很高大上，花几万块钱练这个呼吸，你们千万别练。就像一个气球外边包个泥壳或铁壳，你不断地通过呼吸想把这个铁壳或泥壳挣脱开来，你觉得难吗？你就通过一个肺，天天吸气呼气，想让自己身体通透，不是说这一点效果没有，效率太慢。**

**佳乐：**对，效率非常慢。

**师：本来这样你拉上100天，而你通过呼吸想把这地方的结节整开，我估计20年你也整不开。**

**佳乐：**我就花了很多年，然后偶然之间可能有一点效果，但是远远不如得明健身的效果。

**阿媆：**从投入的时间、精力、包括金钱，现实来说，得明健身是性价比最高的。

**佳乐：**而且这个收益利滚利，会越来越好。

**阿媆：**而且这个过程是很快乐的。你练瑜伽或练普拉提很痛苦。

**师：有会员说，他们不知道能拉开结节，没有这个概念。普拉提有没有拉开结节的概念？**

**佳乐：**没有。就是稳定，然后流动，然后专注地去做动作。

**师：他不是有筋膜训练吗？**

**佳乐：**他是后来有筋膜训练的一些点，但是他整个还是重在发力上面。他就是一些发力，比如他这个地方还在收，然后肩膀这个地方手臂伸直或者伸展等等，它也有延伸的概念，但是它的延伸概念不会讲到结节，你到底伸展什么？他没有结节的概念。没有这种概念的时候，你练的时候，你的延伸到底在延伸什么？也经常会听到手臂伸得无限长、无限远，但你身体也没有改变。问题是你不知道要拉到胸里的结节，拉到腹里的结节，这个是没有人去讲到的。没有人讲到你这里是盘缩在一起，人是向心性凝缩的，你要做离心式拉抻。就是延伸，想象你变得非常宽广，手可以碰到那边的天空等等。如果现在有老师这样的思维，我再去练，我觉得很好，你的引导词很好，我可以练到，但是如果没有这样的思维，练的时候我可能是茫然的。

**阿媆：**我看刚才有个问题，普拉提也是这么伸展，他们有没有翻病？

**师：他们外国人打嗝吗？**

**佳乐：**没有这个概念吧。

**阿媆：**没有反应，那就足以说明普拉提的训练只是表层的。

**佳乐：**我练得明的摇肩这些，我本身是放屁多于打嗝。那时候练阿斯汤加瑜伽每天早上练一个半小时，练到一年左右的时候，可能就是偶尔某一天打大概一两个嗝。

**师：他们对打嗝是怎么认识的？**

**佳乐：**没有人去讲打嗝。

**师：没人讲，还是老外不打嗝，还是说练这套东西就不打嗝？**

**阿媆：**不打嗝，他怎么练都不容易打嗝的，都往里面憋。

**佳乐：**你看得明这边如果开腾讯会议，大家在一起练习都开麦的话，打嗝声此起彼伏。在健身房里、我们瑜伽馆里普拉提课上是听不到的，静悄悄的。

**师：他都是往里收紧的。**

**佳乐：**收紧就不会发出来。一个是不会发出来，然后也没有人引导你要把这里面的一些结拉开来，或里面的一些邪气排出来，没有这些概念。我的肉体好好的，我就是肌肉无力，我就是要让筋骨系统练得很活跃，我的新陈代谢好了，我就胃口好了。

**师：不打嗝也不放屁，是吧？**

**佳乐：**对，基本没有，也不会去管那些东西。

**师：放屁还得装个排风扇。**

**佳乐：**他就不适合在房间密闭的环境里，大家都在冥想，然后掐个指印，然后想象吸进去新鲜空气，排出去废气浊气的时候，咘，一个人放屁，浊气排出来，你到底吸还是不吸，你憋气也不行，你吸气也不行。

**师：真可乐。咱们得明健身要在室内练可练不了。这边打嗝，那边放屁。**

**佳乐：**不太适合。

**师：咱们太不礼貌了，是不是？**

**佳乐：**咱不进笼子，进笼子多难受。

**阿媆：**可是市面上现在流行这些运动都没有练几下就打嗝放屁的，咱得明是独一份。

**师：咱们主要是通过四肢和胸腹运动拉动五脏六腑，通过外在的引导脏腑运动产生排气的现象和各种翻病。**

**阿媆：**只有咱们是真正去打开五脏六腑的瘀滞，把这个结打开，才会有这种现象。

**佳乐：**所以我这里要感慨一下，这么好的一个运动，其实还没有被大部分人所了解和珍视。但相反大家趋之若鹜的瑜伽、普拉提可能就是某个时期发展出来的，可能又是因为商业炒作或一些事迹、一些口号相传或者是一些效果扩展开来的。约瑟夫普拉提开始也是一个人，我带你练练，慢慢扩展开来，从一个工作室十几人发展到上千人，在全球成为一个流行的代名词，其实是可以很好的发展的。像我们得明这么好的一个理念文化、练习方式，我觉得每个人应该好好地练习，然后把这个很好的东西在自己身上受益，然后再传播出去，我觉得太好了，我们是历史的见证者和缔造者。

**师：对，他不也是一战期间才出来的。**

**佳乐：** 100多年。

**阿媆：**然后瑜伽是7000多年。

**师：50年之后咱们也全球流行。**

**阿媆：**肯定会的。

**师：我看前面有一个人提到了冥想，普拉提讲专注，他有冥想吗？**

**佳乐：**普拉提的冥想就是运动中的冥想，就是呼吸，他要很专注，专注于你的呼吸感觉以及躯干的稳定，然后你做任何动作的时候保持躯干的稳定和躯干发力。其实刚开始练习的时候不太容易找到这个感觉，要练很长时间。所以我在练习瑜伽很多年之后练到普拉提，我当时是视若珍宝，我觉得普拉提太好了，以前觉得他练得累，后来发现原来发力体系这么好，因为它有个明确的发力体系，一个框架可以学习。

瑜伽里面都是感凭着自己的感觉，每天一遍遍去拜，一遍遍去练，去总结。普拉提是一个非常完整的唤醒你这个地方的练习方法，我觉得这个东西太好学，也太好教了。

**师：我简单说一下咱们的所谓冥想和意识训练，还没有怎么讲过，今天简单总结一下。咱们首先没有任何妄想，我在蓝天白云下像一只小鸟一样翱翔，我深处大漠，我深处绿洲等等，有妄想的冥想咱们是没有的。咱们也不强调闭眼，也没有闭眼，也没有姿势。但是咱们确实也是强调关注。关注什么呢？他关注控制、核心。我们需要关注什么？给大家讲过一句话，人体是个通道，我们是一个器具。比如我们是一个碗，这里面盛满了是什么？**

**佳乐：**真气。

**师：对。盛满了真气。我们要关注肉体，因为咱们没讲过如何关注其它的，你们就关注肉体，让肉体始终处在支撑中放松的状态当中绽放，让这个碗绽放，同时保持碗是立住的，尽量放松的过程当中，要关注里面的真气自由地流淌，是不是好高大上？**

**你就关注这个东西，这个东西似有似无，其实就是关注真气的状况。那么怎么才能让真气的状况很好，就是保持你这个碗始终处在绽放和支撑中放松。真气就在里面像小鱼儿一样游，其实我们是关注这个东西。啥叫真气？你迎之不见其首，随之不见其后，你根本无法去定义真气，但是你确实通过不断地关注，你能感觉到真气。**

**这个感觉真气让你的真气更好，目前来说得明健身的办法就让你保持身体中正挺拔，双肩平展，像小鸟一样向外拉抻，同时我们所有的肌肉在绽放的支撑的前提下做到尽量的放松。你松一块肉，包括里边的经脉，你经络松一块，真气就过去一块，不至于抓住。你如果肌肉过于紧张，它会抓住真气，真气就凝缩了。你只有松开，真气才能舒展。**

**就像咱们果园养的猫一样无拘无束。你不要老抓着它，抱着它，一定给我好好的，像只猫一样，这是没用的，你不要用自己的行为去控制猫，你一松开猫，猫呲溜就跑了。我们的真气也一样，你只要放开，真气就会在你身体里面自由地流动，而且真气会不断地查漏补缺，哪不足，真气就去哪修补。真气所过，春暖花开，这都是古代修行的秘要。**

**比如你这有个疮老不好，为什么不好？因为整个经络不通，或者这点不通，顶上来了，那么你只要把这整通了之后，真气过来修补，这一点就完好如初。也就是我们大多数伤口都不会留疤，之所以留疤是你没有处理好，真气迟迟来不了，结缔组织在那慢慢生出来了，慢慢就留疤。如果当时处理很好，真气一过那是不留疤的。记住我一句话，“真气所过，春暖花开”。我们无余技法和气学中医想解决的问题，就是扫除一切阻碍你真气运行的东西。把这些都打通之后，你真气就流过去了，流过去之后你就好了。古代修真，什么叫修真？就是修真气。什么叫真人？具备完全真气的人叫真人。**

**阿媆：**我要变成一个真人。我都听懂了，但是我感受不到，说明我里边还是堵的比较厉害。

**师：一点点来，你打通一点，真气就过去一点，人就变得年轻一点，就更加有活力。**

**阿媆：**所以遇到得明，遇到老师，真是越来越觉得是件很幸运的事情。

**佳乐：**当你的境界都在往上拔的时候，我觉得一切都可以为我所有，一切的工具，一切的动作，一切的派系里面的东西都是可以去借用的，而且咱们讲的都是提纲挈领的东西。

**师：对。咱们得明健身可以逆天改命，可以改变我们五脏分布的状态。比如很多人肺的位置很低，你胸一低肺就低。我们能很好地调整，保持住，然后通过不断地拉伸稳定住，你的肺慢慢就长上来了。胆也一样，胆怯的人是胆被压在这了，你通过不断地身姿的调整和经络的抻拉调化，胆慢慢就上来了，“肝举胆张”，人的肝在这边，肝举起来，胆由原先缩的小胆变大，一下子人就变得勇敢了，充满斗志。还有鼻柱，很多人是这样的鼻子，通过咱们得明健身对中脉的训练，慢慢地你鼻柱变挺，拉开，眉头变得舒展，印堂变得开阔，整个的气机向下顺，然后两边向上挺。**

**这都是基于我们身后的中医理论基础和精气神文化，咱们是踩在巨人的肩膀上才能看到这些东西。**

**阿媆：**所以这么一比较一分析，结论自然就出来了。

**师：都能变，甚至骨骼都能变，按理说骨骼是不能变的，筋架是盘在骨骼上的，骨架筋架，肉铺在那上面。我们可能3年5年可以改变筋架，10年可以易骨，骨骼也是会发生改变的。因为我们整个的身体系统都是在不断地新陈代谢，生长和死亡。**

**佳乐：**太了不得了。今天真的是饕餮盛宴。

**师：有点意思吧。时间差不多了。**

**阿媆：**今天说了好多的大秘密。明天周三有中医课**，**没报的赶紧，你光听老师的讲座就能感受到老师有多少好东西，有多少宝贝，老师的中医课上更多。

**水之源：**下周的得明沙龙，我们可以再往下展开，大家感兴趣的传统的八段锦、太极拳，我们都可以去讲一讲，跟咱们得明健身做一个对比。你们身边如果有练传统功法的人，练了一段时间，而且他的问题没有得到很好的解决，有一些问题，可以喊他过来听一听。

**师：对，还有学传武的，有疑问的，就千年难题解决不了的，你到时候都可以在这儿说，咱们互相交流，我可能给你一些你意想不到的答案或者是一些说法。**

**阿媆：**那我们下周和传统功法再打擂台。谢谢大家！再见！