**20201114晚8点得明有话说 经脉足篮球之夜**

整理：源寶

露露：好，今天我们是来聊一聊我们的足球、篮球、经脉两球的一些运动分享。首先我们先让我们可爱的大千老师给大家先讲一讲序言，然后我们再把这个话题慢慢地引入到我们的讨论中来。

**师：袁教练上来了，袁教练可以说两句，来说一下你的足球篮球经历，简单说一下。**

袁教练：我是11年入的湖南师大校队，然后打了4年的职业篮球。就是CUBA，大学生联赛。本来我是以田径进的学校，但是进学校之后因为喜欢篮球，选择了篮球专业，老师觉得天赋还行，然后当了个冷板凳，一年之后，后面就苦学战术，然后就考到了国际级裁判，因为它本身而言就是分国家三级两级一级这样一直到国际级，没啥好讲的，后面跟腱拉伤就退役了。

**师：小袁你足球咋样？**

袁教练：足球我只有证。我是典型的纸上谈兵。

露露：那种可以去给别的踢足球的人做裁判，但是你自己不会踢的那种是吧？

袁教练：对。典型的赵括纸上谈兵。

**师：足球啊，这个印象小学我踢过足球，因为可能大家要都是我这个年龄段的小学的停车厂一般都是比较空旷比较大的，都是直接土地的。那时候我记得小学踢过。初中没踢过，高中踢过。然后后来就再也没有碰过，再碰过，就是咱们搞健身，那就开始重新把这个足球踢起来。**

**那么现在当然是咱们足球，我说足球跟实际的踢足球不是一回事儿，你说有门啊？几个人在那争抢啊？战术配合啊？上半场下半场是吧？**

**大家会发现咱们国家足球篮球虽然比较重视，抓的也比较狠，但是群众基础远远不如其他一些西方国家，还有一些南美国家。**

露露：你就像美国NBA，他们就是一条街道上面几乎每隔10米就有一个篮球馆，一个足球俱乐部，但是你看我们就没多少，每隔10米20米就会有一个篮球馆篮球架或者是足球俱乐部。

**师：这玩意你谁听从哪听说的？**

露露：是网络上这样说的。

**师：太可怕了，这比咱们街上药店都多。**

露露：对，以前就是说有一个非常有意思的一张配图，就是说中国的医院里面的人挤人，而且一条街上每隔10米20米就会有一个诊所或者是大大医院，他们就把国外的一些医院的照片和中国医院的照片做对比，就说中国的每一家医院间隔距离非常近，而且人都爆满，但是在国外他们的医院都是好像方圆几十里几百里才有一家卫生所，但是里面几乎没有人。

然后又搬出来一个体育设施，就说中国那个时候就说篮球馆，好像整个县城有的都没有一家篮球馆，但是他们说在美国的社区20米30米就会有一个免费的公共的篮球、篮球架、篮球馆，甚至是什么篮球俱乐部，然后他们的篮球俱乐部人非常的多，而我们这个篮球馆几乎没人。

现在很多单位里面也会有这种办厂的篮球架，但是他们都是是搞内部的员工一些活动，或者是一些组织给内定的，他们是不允许外面的人来使用他们的这些体育设施的。

**师：你看中国的国情和比如说美国来比较的话，有很大的差异。美国地广人稀，咱们一些主要的城市土地资源太少，人口太多，过于稠密，尤其以城市为中心的，你看现在咱们几乎你们包括我也一样看不到太多的体育设施。除了这几年国家大力发展的一些需要体育器材和体育活动场所。**

**在外边或者在社区内你看不到有篮球场。**

露露：因为你看现在这种公共体育设施还是很多的，也就是国家在这几年就是陆续投放的一些，像以前我们这些看到的公共锻炼设施都没有，现在这些还慢慢的就普及完善起来了，但是篮球它就需要投资相当的一些成本。老师你看现在一些公共设施是不是都那种福利彩票捐赠还是什么提供的那些公共设施？

公共设施的多少，直接就影响到我们平时普及项目的一个程度，你说没有公共设施，你拿着球，现在住的也不像以前都住着自己的小院子，可以在院子里拍玩都没有关系，现在人比较拥挤，都住在几十平的鸟巢里面，你也不能拍球，你也不能踢球，你要是踢球拍球马上就有人来投诉你。

**师：对呀，马上有投诉了的了，小区保安马上就过来。袁教练啊你多长时间没有踢球没有排球了？**

袁教练：三年。

**师：那还行，你前几年还打呀？**

袁教练：因为这几年慢慢的我感觉球已经远离了我的生活了，我除了去球馆里面打球，我就没地方可以打球了。

**师：没错，你看这个是一个非常严重的限制，你看现在咱们有裁判证的教练都没有机会去打球，何况我们普通老百姓。露露你呢？**

露露：我还好，我们家这个小区的对面就是一个体育场和公园连接在一起很大的地方。我反正是天天遛弯，我都是有时候站在我们这边有一个体育场里面有一个足球馆，它是公开的，露天也是免费的。我经常去那里，因为我从来不拿球，因为去那里肯定有人打球，我就是凑上去反正扔俩球玩一玩，我还扔得很挺频繁的，但是足球我没踢过，我从来没有踢过足球，到现在我都没有踢过足球。

**师：咱们从足球讲讲，我大概给大家说一下，为什么推广两球计划或者推广两球活动，怎么叫两球？足球篮球，我们在前面加了一个定语叫做经脉，经脉足球、经脉篮球，那么顾名思义大家就会认为，咱们的经脉足球和经脉篮球有别于我们普通认识的足球篮球，那么随着咱们健身的深入我越来越发现叫徒手健身，什么叫徒手健身？这个得靠我们身体，我们的俯卧撑我们的跳跃我们的举，投，走，这些都不依靠外在器械的这种限制，统称为徒手，包括我们基础班，大量的课程，动作。**

**那么人站立行走，双手解放出来，导致人现在由于生活方式的改变轻体力劳动，甚至无体力劳动越来越多，重体力劳动和搬重物的机会越来越少，那么我们的手解放出来，就导致我们上肢的严重退化，同时肚子梨形身材就越来越多，大肚子。同时由于我们平地行走，用腿的机会越来越少，包括汽车的普及，电梯的普及，导致我们腿下肢严重退化。那么我就一直在琢磨这个问题怎么解决，能解决的很好的办法就是让大家尽量的少开车，少坐电梯，并且进行适当的假日劳动和轻体力和中等体力劳动，就手上要不断的动，比如搬个箱子，比如说码货源，超市的，搬起来码上去，哪怕你只做10分钟，对每一天你们去活动你们的手脚帮助都很大，但是后来发现了很困难。为什么困难？因为人有一个惯性和一个惰性，只要说不被外在刺激强迫你做这个，我们大家很难从这种既有的生活方式当中改变，除非你病了，或者说有人强迫你，深深的刺激到你了，你才会有意识的去动手动脚。就像我们基础班要集训期，逼着大家写作业写日记，你们才会有那么一点点动力去做。就像这个鱼，如果它失去了原有的环境，不在水里，你给他拿到路上，不断的去让它多长时间回到水中保持活性，然后再拿出来，那么这个鱼它不能真正的在水中真正的获得自由，这是啥问题？**

**我们现在已经严重的失去了原有的让我们动手动脚的这种生活环境，你不可能到原始森林过去，不可能到农村去下地劳动去，我们还是困在这个城市的生活环境当中，停在开车状态，坐电梯状态。这个也想过我这个是不是在郊区，包块地每天过去浇水种种菜做园子。这个想法很好是吧？我也想落实，但是没有落实，因为种种原因，那么你又被迫的退回到城市的生活状态，就慢慢你还是走回那条老路，古人说的四体不勤，五谷不分。**

**什么叫四体不勤？四体就是手脚四体不勤了不勤劳了，因为你没有山旁边，你看我们这是平原，没有山你就不可能去爬山，没有坡你就不可能经常去爬坡，为了解决这个问题，就要强迫自己养成一种有别于这之前生活环境的方式。**

**那么经脉足球，经脉篮球就应运而生。我给大家讲一下最近，现在我孩子上学，那么要接送他上学，接送他上学最开始放弃了电动车或者是汽车的这种方式，而是通过徒步，学校离我们家也不算远，20分钟吧，那么孩子也面临这个问题，就是她的运动量，上了学之后运动量明显减少，课业负担越来越重，那么怎么保证孩子能有一定的运动？那么徒步上学就出现了，早晨徒步上学20分钟，中午接回来20多分钟，中午上学20分钟，这多长时间？对吧？他起码可以走上一个小时，你们想想，这非常可观这一个小时。**

**你们孩子每天走有一个小时吗？**

露露；我现在也是每天徒步送孩子上学，因为天气也变冷了，每天就是骑着电动车太冷了，开车也没地方停，我每天早10分钟把孩子叫起来吃完早饭，然后徒步20分钟，也就是20分钟左右，15分钟我们可以走到学校，这样的话身上暖暖的，在教室里坐着也不会冷。小朋友也是到学校以后做早餐了以后，通过15分钟的消化他的早餐，也能够很好的就是消化掉。

**师：对。孩子早上起来经常说，一出门爸爸冷，我就说走走就不冷了。那么如果他不走，由电动车带着孩子一直到学校，他也是冷，但是这学校很注意保暖，他空调暖气开得很足，很快孩子可能就热乎了。但是这代表什么呢？孩子早晨起来之后经脉不通啊，是不是？我们每个人都是，如果说是你出来就到学校坐那，你经脉是不通的。关于儿童体育锻炼的咱们先放一放。**

**那么在此我要想20多分钟怎么还能再高效利用。那么很简单，你可以带着一个球，因为这个路它只有一段是路口，剩下都基本是小路不走大车。那么为什么不能拍着球上学呢？他不拍我可以拍啊，我也要锻炼啊，带着足球上学，就像我接孩子，中午接孩子11:30，我说这个挺好啊，我拿一个篮球拍拍，我一直拍到那，然后等孩子，接孩子回来时我再拍回来，他愿意玩他也可以玩，那么又可以踢个足球过去接孩子，你啪啪啪啪踢过去之后在这等孩子，然后再把孩子接回来，同时利用中午的时间，我说服了他母亲，让他母亲不要让孩子睡觉，晚上可以早睡，那么中午尽量不睡着，因为孩子不困，孩子既然不困，你为什么要让他睡觉？这个时间干什么呢？在社区的小操场，跟孩子踢足球打篮球，这不很好的贯彻了我们得明健身的其中一大特点，生活既健身，碎片化健身方式，融入到生活工作的方方面面，是不是？我刚才说的是不是很有启发？**

露露：所以说老师刚才你说到生活及健身，我想到了为什么现在很多人办了健身卡，每个健身房都有一两千的会员，但是每天去锻炼的只有那么几十个的原因，就是因为大家办了卡，心理上满足了自己，我办卡了，其实身体上没有满足自己，他不想去，他觉得还要去健身房很麻烦，尤其是到了冬天，大家就觉得天冷了，换衣服也比较麻烦，然后运动完了，还要再去做很多的事情，天又比较冷，也比较麻烦，所以说冬天很多运动就限制了，大家就不愿意再去出门，也不愿意去健身房，因为本身你就冷，其实道理很简单，我们就是动一动就会暖和起来，但很多人他就是第一步迈不开，所以说他就干脆我也就不动了。然后越来越多的恶性循环导致不动越不动，越怕冷越冷越不想动。

**师：对，就是恶性循环，你只有迈出良好的一步，咱们基础班强迫大家写日记，强迫大家每天去运动，就是这个意思。一个好的习惯保持一周就能养成。非常简单，你一生你只要强迫自己，保持一周就可以养成一个良好的习惯，并且贯彻始终，但是很多人都一生都错过。所以一个好的氛围，一个真正的能够指引你走出来恶性循环的机会是多么难得。**

露露；所以说我们每个人都需要一条小鞭子，这个小鞭子也许是你身边的好朋友，也许是和你心心相印的一个人，也有可能是一个组织。

现在网络科技发达了，我们现在鞭策我们的就是网络，比如说我们的群，我们的QQ群，我们的一些学习群，都是鞭策我们的这一种方式，我就觉得挺好的。

**师：对。由于我们在平地丧失了大多数要去主动动跨的这种机会，因为路很好走，你不需要太多的肌肉发力你都能走起来。那么慢慢的你们会发现，我们始终是越来越甚至大腿小腿发力，而不是我们的胯关节发力。这就是咱们得明健身为什么强调以走为基，并且第一个让大家知道的胯部走的原因，我们只有高位发力，就下肢高位发力，我们才能激活我们的胯部，通顺我们的下焦，才让我们开始有活力。**

**那么人不会主动去发力，他只是被动，这人越来越懒了，这是所有动物的天性，你看那些家养的宠物动物园的宠物，你给他吃的时候他就吃，吃完了就睡，他们完全不具备野生动物的那种活性。**

露露：老师你知道吗？我们这好多朋友养的猫都不抓老鼠了。

**师：他那猫，你看那胖得不像个球嘛，有人说金毛的金毛猪，我感觉现在猫也变成猪了，而且猫打架，两只肥猫打架打两下就歇很长时间，再打第二次，太胖了。猫太胖，猫也是大肚子，狗也是大肚子，跟人全息共振了，养在人的环境当中大家都变成大肚子，那么所以你看小仓鼠，要给他整一个小转盘，啪……跑，咋跑的，他越跑的快，那转的越快，让他永远在转盘里面跑，立的转盘。所以说我给大家也准备了小转盘，足球，你们没事，你们就要养成从今天就开始养成，出去就拿个足球，当然在公路上大路上有车的你就别了，就是咱们的社区里面，你不用使劲地踢出响声，带球会吧？带球，什么叫带球？你就踢着走呗，你走到哪你都踢个球，不方便一会就把球抱起来，带球走。**

**咱们火箭班引入了这个项目，带球走项目，会详细教大家如何带球走。**

露露：老师，技术好的叫带球走，技术不好的叫球到哪人到哪，球带人走。

**师：那也可以，人本身就有追逐的本能，有个球你追球，你看那个狗，很多养狗的经常他也拿个球，拿个胶棒啥的，一扔，狗出一下就过去了。我觉得人也应该培养，人有追逐猎物的本能，你看小孩在一起争抢，不一样吗？一样的，一定要注意，恢复人的动物性本能。我建议你们从明天开始或者从今晚开始一会出去遛弯，你们就拿个球，小区有灯的，那都能看得到，你就往前踢呗，你走到哪你踢到哪，你就会发现你被动的动胯的机会越来越多，因为球在那，你必须被动的去拿脚去踢球，这个踢球的感觉是你平时走路没有的。**

露露：怪不得老师你现在成为了他们家长的焦点，然后人家看着你每天去要不是就拿篮球拍着球去接孩子，要不就踢着球去接孩子。

**师：对，你们要想在社区马上成为明星，你就从今天开始保准不出一周你就成名人了。我估计现在那些接孩子家长都知道我，天天的拍个篮球去的那个，天天的不是拍篮球就是踢足球的，准是个体育老师，或者是一个运动员。**

露露：我觉着不久我就能在抖音或者是快手里面刷到别人偷拍老师的这些视频。

**师：应该是，明天我注意观察一下。你们觉得我说的对不对？我觉得这是咱们的得明健身一个伟大的发明，伟大的发明就是创造性的提倡生活即健身。把这个东西发挥到极致，生活的方方面面的、有组织的，我看就咱们一家。有组织的上升到理论高度，并且能实践全国的，就咱们一家。**

露露：现在确实是这样，他们有很多搞经络按摩的比较多，但是很少有人说把经络和这些社会体育活动结合在一起的，他们就很少，非常少。

**师：袁教练你觉得生活既健身这个理念是不是振聋发聩啊？**

袁教练：本身就是，人生就是一场修行，我们方方面面都要提高自己，本来就是啊，健身的目的是为了提高你的生活质量，你生活质量本身就是柴米油盐酱醋茶，各个方面都有，我把这个东西融入到我的生活中去，那不就是最好的一种状态，时刻都在修行对吧？

**师：对，说得非常好。生活即是禅，生活即是体育，生活即是建设，很多人苦恼，没有健身场地，没有健身时间，但是这就像手里的沙一样这个机会随时在流失，也随时在拥有。你如果不珍惜视而不见，你就没有任何锻炼机会，不可能国家花大力气在你家四周给你修一堆健身场所。现在我们国情也不允许，只能通过我们自己创造性的发挥，把健身这融入到我们生活的点点滴滴。同时利用所有的场所，让我们需要有健身的可能，这就是我的一个宗旨，也是咱们得明健身的一个宗旨。**

露露：也是现在社会大众的一个需求。老师讲到这个点，其实是真的get到了我们现在就是说我们人真正需求的一个get点。你看现在很多人他想运动，他想运动就是总是有一些借口，其实这些借口都是他不知道怎么去运动而导致的。比如说在家里他也很想动一动，要不然的话也不会有这么多网络比较出名的健身APP，很多人现在跟着这些APP在家里可以进行一些简单的锻炼，很多人都喜欢的，他们对着这个电脑或者是手机来进行锻炼。有很多人是不喜欢和健身房很多人在一起的，因为他怕自己扭的比较丑，或者是不好意思，他就想在一个比较狭小的空间里，然后在那里自行的发挥去锻炼。所以说老师刚才get的点是一个非常重要的点，就是说我们随时随地，所以说这就牵扯到我们一些的篮球和足球的动作，能够在一些受限的空间和范围内来进行，抓住一些特点，让他感觉有意思，而且达到了健身的效果，同时又能够拥有我们经脉健身的一些理论的基础，这样的话肯定它的推广力度和效果。比那种现在上比较流行的篮球和和足球的这种赛事要好的多一些。

**师：对，我再说一个足球的好处，因为刚才给大家讲了带球走，带球走在所有小区，应该都是允许的。首先它没有声音，二基本不具备任何危险性，包括自己的危险和对别人的危险。所以说小区保安一般不会管，当然我这个这么长时间了也没人管。那么管的是什么呢？你大脚开球，我在小区也开过，但是后来被和谐了，我说一下大脚开球的好处，能够极大的激发我们脚下的阳气，让我们能够充分刺激到我们的脚和我们的胯。**

**咱们在接下来，各个班会来讲，比如火箭班去讲如何去做到大脚开球，如何充分的激发我们腿部的阳气，我这个可以联想到我们的国足，为什么我们国足能够尤其是关键一射的时候都射偏，或者没有力气或者射到别人的身上，跟阳气有直接关系，跟我们足球运动员的阳气有直接关系，这个是后话。**

**那么下面给大家讲一下经脉篮球的重要意义。足球说完了，那就简单跟大家说说一下篮球。**

**那么篮球怎么使？篮球不能当足球踢，篮球是拍的，我们可以拿一个篮球出去拍，但是篮球我建议你们尽量不要把气打足，为什么？**

露露：老师，会不会气太足了以后，你拍球的时候，你的力度和手臂的发力它就会要小很多？刘瑞云说跳太高，不好控制。

**师：对，不错。首先它可以避免严重地折着手指头，首先你如果打的很多，篮球像个石头一样，你抛起来之后一旦接失误一下很容易挫伤我们的指关节。这个还不是最重要的原因，最重要的原因就是，很容易就拍起来了。**

**我们拍球的目的是什么呢？就是激发我们上肢胸部的应激状态，让我们主动去发力，你狠狠的把球拍下去，他弹起来，这个时候你会发现他特别可以振奋胸阳，你们拍一拍试试，振奋胸阳。现在的人胸闷气短，上肢无力，无精打采的人非常多。由于胸闷气短导致气上不来，进而不能上头，导致头昏沉，记忆力减退，思维不够敏捷，比比皆是。**

**那么如果你们能大量的时间保持去拍球，那么就能极大的振奋我们的胸阳，振奋人的阳气从你们的腹部上升到胸膛，增加我们的心肺活性，啥肺的张力，同时能够极大的打开我们的肩膀，让我们的上肢充满力量，头脑变得灵活敏捷，你看作用是不是非常大？**

露露：对，这个要讲掌握要领，像很多女生她拍球只是动手指头，手腕到那里力量就停留在手腕了，他的力量是什么？我也不知道，拿手腕在那挂一个球，女性拍球好多都是这样吗？

**师：好一点的用肘部在动。但是有极少部分人他知道如何通过肩膀肩背发力去拍这个球。**

露露：一旦肩背发力用到了以后，他球拍的就会控制力非常强。而且拍球怎么说，老师这个拍球其实我觉得还是蛮有趣味的。现在我们说到篮球，但是现在西方精神里面他就把球类结合到健身，他们就是有这个要求，其实就是我们所说的弹实心球。

你看现在在健身房里的私教小会员，他们所使用最多的就是这种实心球，实心球就是说球小好控制，而且他重量要比蓝球稍稍大一点，他们很多的训练项目都是围绕着花式篮球的动作来展开的，他们那个时候也拍，但是他弹起来的会非常重，就像我们以前扔实心球的那种球，跟抱球操那种情况不一样，球操是空心的，很轻就像皮球一样，但是实心球，实心球就像我们以前中考的时候丢的那种实心球，但是相对要大一点，它有重量的一个级别，什么一斤两斤三斤，但是它是圆形的。橡胶的从2.5千克到30千克不止。

**师：你们上的多吗？学生接受度怎么样？**

露露：非常好。

袁教练：对，他本来可以练。从咱们得明健身的角度来讲，它可以能激活我们的上焦，然后经过我们的一个手三阳发力，激活相应的的经络，但是就是说从西方角度来讲的话，它是做出一个力量训练的，同时它是做一个稳定性的训练，同时也是能够做一个心肺耐力训练。

**师：你给大家说一下，篮球发力方式，最简单的，拍球。**

袁教练：发力方式的话，我们是五指张开，五指张开的话，我们的手心是空出来的，用指尖去进行一个柔软的拍打，然后用手腕进行发力，指尖是很柔和的，这个感觉就像什么？就像玩几个核桃的时候转动，那是直线的发力，带动手腕的发力，其实就是跟拍球差不多的感觉。

**师：那不讲肩部发力吗？**

袁教练；肩部发力是指运球，你只拍球的话正常的就是手腕了，你运球的时候你才会用肩部的发力。我拍球的时候不用，我拍球，这是很放很放松的。因为篮球讲究的是爆发力，你的瞬间发力的话才会肩部发力。

露露：我来插一句，所以说老师，好多打篮球的人手腕都有伤，是不是因为他们拍球的时候就是纯粹的把力量集中在手腕，用手腕的力量去控制球。

袁教练；我们很少用肩，用肩的情况下是进行突破的时候，因为我们需要大幅度的运动，所以我们要用肩，能带上来。

**师：咱们还是有些区别。细节会跟大家说，咱们只是今天做一个普及，要二球跟大家见个面。那么咱们经脉篮球讲的跟我们的平举四举，发力方式非常相似的，都是同时强调肩膀发力，向外拉出，产生整体上肢的控制力，用控制力把力传导到手，通过手去拍球，而不是简单的腕部排球。有可能很多运动员都是年轻人嘛，他肩膀是开的。他可能是自觉的时候就会肩膀是贯通的自觉就会发力。他力量还是比较通透。但是要上了岁数了。30是吧？35了40了是吧？我们肩膀锁死之后，如果你不讲究把肩膀拉开去拍球，很容易受伤，而且你使不出劲来。不仅是简单的拍球，比如说你投球，你快速运球，都是通过肩膀发力，我到时候可以给大家上一下，班门弄斧，上视频你们可以看到如何发力，露露还有小袁，你们也都可以上一些视频，肩膀发力，如何投球。咱们投球很简单，不需要篮筐投球，你直接向空中抛球就可以。如果你感觉没有目标，你向树叶抛球。**

露露：但是老师你知道抛球抛球并不是每个人都能抛到他想抛的那个点，他可能是眼睛看着点，大脑是想着我要抛到那，但是两个手把球抛出去以后球是歪的，根本就不能到达他想象的目的点。

**师：对很多人为什么从来不准？一是缺乏训练。第二个原因经脉不调，他觉得是正，但是一出手就是歪，但我们很运动员，他为什么投球不准？其中一个很重要的原因就是身体不通透和发力方式不正确。**

露露：对。所以现在你看大家都是提倡单手投篮，你看一般男的投篮都是单手投篮，因为他一只手发力，这样的话他的准确度就高一些。但是女生女孩子一般女士投篮都是双手在胸前投篮，这样的话虽然说两个手同时发力，你的力量会减半，就是说你不需要去用那么大的力去投，但是需要两个手的对称性和发力的均匀度，它就要保持很好，这样的话你才能够准确的投到我们想投的点上。

所以说单手投篮和双手投篮它也有利有弊。

**师：对，没错，你看很多特别小的，尤其小孩他投篮很准，他不仅是双手，他肯定没有成人训练的时间长，但是他投篮反而准。**

露露：发现了，有的两岁多的小孩，三岁多的小孩拿着球就能投到筐里去。我弟弟的小孩就是在拼多多买了一个在家里立的那种篮球架，他一点点的小朋友，然后有两岁多拿着球的时候就很随意的一声就进去了。

**师：对。反而是大了之后尤其是工作之后你们再投篮偷懒，你会发现非常奇妙的一个现象，你怎么投也不准。这就是你心手不一，就想着往那投，但是一伸胳膊之后，你的某一条经脉比如手少阳三焦经他短了半截，就短半厘米。那么你投的一瞬间他那个就拽住你了，一只手，他就拽住你的一只手了，拽住你的一只手导致你的另一只手发力过多，你受限那手发力少，就少那么一点点，直接导致你投篮歪了。**

露露：对。其实像这种现象不光是投篮能表现出来，平时我们扔垃圾的时候，大家我不知道有没有发现，扔垃圾明明看见垃圾桶很近，但是你随手一丢垃圾扔到垃圾桶里去。

**师：对，没错，这确实是这样，不是远了就近了要不就偏了。**

露露：对，然后自己还纳闷怎么这么近我扔不进去，其实就是潜在的一个经脉堵塞的问题，自己没发现而已。

**师：投球，我们讲的很少，最早那一批一期二期可能会看过我的视频，投棍子在菜地上投石头咱都干过。**

**那么后来为什么取消了？很简单，场地限制和有一定的危险性，你一投旁边有个人出来了，这一下砸着人了，或者大石头一搬出来掉地上砸脚了，有一定的危险性，所以后来都取消了，你们就知道为什么当时咱们叫跑跳投举爬了。投壶射箭啊，射不中反求诸己，这不是孔老二说的嘛，你要是射箭你射不中，要反求诸己，反求诸己什么呢？其实孔子的想法是这样的，反求诸己的内心是不是正，心斜你射箭就斜，他是这样认为的。**

**现在时过境迁，我们除了心是否正斜，还要看我们身体的经脉是否正斜。他很正，为人很正，但是一射箭更不行，那就是经脉太堵了太不通了。**

露露：其实很多人他是意识不到自己有经脉堵塞的，他觉得自己哪都好，平时做什么事情也是很很正常的，觉得自己没有什么问题，身体健康指标也是很ok的。现在我们这些问题包括我自己没有进入得明之前，我也觉得我自己是很ok的，我觉得我不存在经脉堵塞的问题，但是现在才发现自己淤堵的实在是太厉害了，所以说有很多的检测动作方式方法可以交给大家来检测一下，通过一个小动作，然后让你看一看你这条经脉顺不顺堵不堵，通过一些我们平常的老师可以平时比较常见的一些我们的健身动作，让大家来检测一下自己的身体，自我检查，自己就给自己检测出来了，这样的话发现自己的问题，才能够更有针对性的去解决这些问题，然后锻炼的兴趣可能才会提高。

**师：对，所以说你们一定要锻炼我们的协调力，篮球拍起来，足球踢起来，或者足球带起来，你们看一看小区，大家是否能够适应你们呢？当然你的篮球不能砰啪的大晚上10:00还在外边拍球，踢球把什么给砸了，这个肯定不行。估计所有物业都不允许，那么你就小心带球，小心拍球，拍球最好走出去走到社区旁边的小路上，总没人管你，来回拍就行。**

**具体怎么拍，怎么踢，怎么带，咱们接下来都会给大家讲，关键是你们要行动起来，如果没有最开始的行动，后面讲的多深，跟你们都没有半毛钱关系。**

露露：老师刚才说你说踢足球要是受限制的话，我刚才看到前面有一个师兄说，他说可以先踢矿泉水瓶，我记得小时候就特别喜欢放学的时候就喜欢踢个什么人家的饮料瓶盖或者是易拉罐，那个时候健力宝易拉罐特别火的时候，我们喝完了易拉罐，然后就是用脚把它踩扁，扁了以后就一路从学校踢到家里，然后也不觉得这段路有很长，就一直踢着往家走，我觉得这个方法也挺好。

**师：现在小孩踢这玩意家长都管，你看这么不老实腿脚都不闲着。其实你正是这个时候扼杀了孩子的活性。**

露露：我不管，我都和我孩子一起踢，我们经常踢着一个小石子，为了吸引他的注意力，不想让他一直想着从学校回到家里这么远步行上学好远，我们就是捡一个什么小石子，或者是有那种小瓶盖一直踢到学校去。这个袜子其实也是很重要的，就是我们运动的运动过程中，我经常见到有些女会员穿那种丝袜，穿着运动鞋去运动，你说穿着丝袜运动鞋能运动的时候他能舒服吗？

**师：是，我们爱美的同时一定要注重不要剥削你运动的权利，在能够充分运动前提大家可以尽情爱美，服装限制了运动，那么坚决说no。**

露露：老师刚才你说到带货，刚才说到篮球，我现在想多说两句，我妹妹就是我自己的妹妹，在生第一个孩子的时候，大概是在8年前，它当时的体重彪到180，就是一个女孩子只有1米58的身高，他快到180斤，因为他生第一个孩子的时候，那个时候你想一想女人第一次生孩子都觉得是个宝一样，每天就在家里营养堆的太多了，他的体质也不是很好，就吃完了就躺，然后就是怕动动一动，然后那个时候他的婆婆对他照顾的就太多了，生完孩子的身体体重大概在150多斤157斤，这个是想牵扯到一个关于篮球和减肥的神奇的效果。

因为我那个时候没有太多的时间去接触他，我们在两个城市，他就是生完孩子以后，利用暑假的时间来我妈妈家这边过了一个暑假，那个时候我就看到他150多斤，你想想作为一个专业的减肥教练，看到自己的妹妹158斤，我的心是崩溃的。我就跟他讲，我说你看我每天9:00我要去健身房上课，我那个时候比较忙，一直要忙到晚上9:00多钟才能回家。

我就说你每天早晨我9:00之前我给你提出来一个半小时，比如说我们7:30准时集合，然后到9:00我们一个半小时干嘛，我没有其他的时间，那个时候早晨没有时间，我那个时候也比较喜欢打篮球，我就带着他我们家马路对面不就是体育场吗？我说你每天早上跟着我去体育场，他说干嘛？他不喜欢跑步，不喜欢运动，也不喜欢跳操，也不喜欢各种和音乐运动有关系的东西，协调性非常差，很简单，我说刚开始的时候就是我喜欢投篮，我叫他干嘛？

给我10球我投篮，他就在篮筐下面拾石球跟着球跑去捡球，慢慢的他捡球的过程中他学会了拍球，他虽然拍的不好，但是我给他定任务，一天投篮100次，就是你要在这90分钟内进行100次投篮，这100次投篮的命中率至少要达到10%，10个球进一个球，对吧？10个球进1个球，100个球你至少要投中10个，然后这种神奇的效果就是他捡球回来拍两下投，然后一个月的时间他瘦到了130斤，27斤没了。

老师你看看，当时也没有去做有氧运动，也没有去做力量练习，什么和健康有关的运动。对，他就是捡投球，然后自己在那里拍运球，然后一天投100个，然后一个月瘦了27斤，这是我的亲身经历，所以说他现在迷恋篮球，动不动就是说我要去篮球场投球，一胖就是我要去投球。

**师：对，投球特别有用是吧？投球能把胸中的淤气都投掉，踢球能把下焦的淤气都踢出来，投球能把上焦的淤气都投出去，一定要多踢球多投球。**

露露：对。像那种空头没有篮的情况下，可像刚才老师说的，我们可以空投。什么意思？我们有个立式拉腹这个动作就是说，你看我今天做了一下立式拉腹，你完全可以撑起来，然后手上拿着球，加上你的肩挎的力量，就像上举的这种感觉，但是上举的同时加上了一个肩挎发力往上举，这个时候很多人把球扔出去容易，但是你还能球回到手上的轨迹就非常难。

所以说很多人他扔球扔出去了，你还想让球按照我刚才扔出去的轨迹回到我的手里就比较难了，这就是一个非常准确的练习。你看现在好多人都说了，说了明天也去投100个。

**师：因为有神奇的效果，你们很多人心口堵有心结，怎么才能打开心结，其中投球就可以打开心结，当你刚开始投球的时候肩膀是绑死的你感觉不到其他地方的变化，你只感觉到你投球很不顺利。然后不断的克服这种不顺利，最后通过咱们的系统的训练和坚持投球，把肩膀打开之后就开始出现神奇一幕了。**

**要知道神奇一幕是有多神奇，咱们是不是安排到下周啊？**

露露：对，所以说刚开始我也不明白你投篮怎么减肥效果这么快，我当时还不是很清楚，你看我也没让你做有氧运动，也没让你去做力量，就是简单的投一投篮，其实你说有氧运动它也不是很累，他也没有说一直在坚持跑，他就是很懒散的在那里捡个球拍两下往上投，现在我觉得就和我们经脉的一些理论知识能够很融洽的吻合在一起了，因为他投球的时候把身体的经脉撑拉开了，结果肥也减了，身体也好了，肚子也小了，就觉得很神奇，现在我就觉得是这么回事。

**师：感冒发烧没讲啊，你要想让自己少感冒少发烧，就要把自己的阳气给调动出来护卫我们的周身，就相当于你们穿铠甲，这样你在外头抗寒能力明显增强，细菌侵入你身体的这机会就很少，你们就可以通过两球和运球，让自己每天处在微微得出汗一种状态，每次你看你一会，早中晚甚至一天6次，如果在家的，你一天6次出去运球，每次10分钟或者15分钟，时间不需要多，加在一起能有一个小时。但是你如果1天分5次6次，这样去做，那么就能极大的激发你阳气往外走，阳气往外走，并不要害怕阳气丢了，而是阳气真正翻身做主人，他是保卫你，人是需要做事的，阳气是需要出来的，像男人一样窝在家里是没有出息的，男人只有出去打天下才有机会，然后还有感冒发烧喝奇猛绝对有效。**

露露：好，老师讲的特别好，我们今天的时间就到这里，如果想再听深入的比较精确的，还有一些我们内容更细微的，那就等到下节课。我们还可以探讨一些新的动作，给大家推行一些老师推行的一些新的动作，也可以给大家慢慢的讲一点。好的，老师今天辛苦了，大家辛苦了。拜拜，好再见，老师再见。好，大家再见。