**20210331 得明中医群 师讲火克金批站桩、武术**

整理：开心（东北组）

众生报数...

**师：快了，还有5分钟闪亮登场，灯光在哪里？舞美在哪里？荧光棒在哪里？**

**吉时已到，少啰嗦开讲，话说昨天我们讲的啥？火克金，火代表浪漫，代表奔放，代表燃烧，金代表啥呀？为啥会氪金？你就会发现天才一般都不遵守规则、都不守纪律、都退学，比如比尔盖茨，因为大多数规矩都不是给天才准备的，你们发现了吗？反而会约束天才，有几个诗人循规蹈矩的？天然的浪漫主义情怀，发散的思维和放荡不羁的行为，成就了他们的才气。但是对于制度确实有害的，同时这种人也具有破坏力、煽动性，所以社会上诗人不能太多，天才不能太多，如果遍地都是天才，会是一种什么景象？家家都是诗人，你们受得了吗？服装厂服装工人正在做衣服，突然大家一起：“啊，这美好的衣服，像天边的云彩，通过我的手，你的身体，穿在了你的身上，啊！这浪漫而美妙的一天，我是制作幸福的工程师...这还了得吗？这社会就乱套了，但是社会有需要这样的人，他们像火种一样照亮黑暗，指引人们前行，西方说诗人是灵魂的眼睛，是这个社会的明灯，给无数人以希望，这说的很有道理，真正的开创者和社会的推动者，必须通过他们，因为他们瑰丽的想象和发散精神，打破一切规矩的能力，在他们身上得到体现。**

**今天上午事儿多，看看下午是否抽空给你们讲讲土克水，回来更精彩。**

**有人说站桩好，我不服，那是他没有遇到得明健身，庄子说了一句话，河伯的那点事，“出尔涯涘，观于大海，乃至而尔丑，什么意思呢？”河伯是河神，他认为自己牛逼的不得了，因为整条大河都是他的，可以兴风作浪，觉得天下自己最厉害，但是直到他东奔入海，才知道海的广博呀，浩瀚无垠，才知道自己有多么丑陋，站桩是可以强身健体，我也认认真真练过好几年，当时练的比你们大多数人可能都刻苦，一天不拉，站一个小时，而且是低桩，站完了汗都流一地，脑袋像个蒸笼，冬天可以穿着很少的衣服出去，自认为站桩神奇，这是20多岁的时候，30岁以里，本人做事就做到极致，只要认准了就不会退缩，所以站桩也是。但是后来越站越没有效果，就是头一年效果最好，然后就不行了，很多问题就解决不了，所以说后来才有了得明健身，成体系化的、综合性的，基于经脉的健身方式，单一的健身方式都有其局限性，而且没有理论指导是不行的。对于气血壮、经脉相对开的、年轻的，站桩有很好的作用。岁数大的气、血衰的、经脉闭塞的建议，坏处很大，越站身体越凉，有没有？膝盖疼受不了有没有？站完体力变差有没有？其实对于很多人啊，尤其学习传统练功的，太多的很简单的一些动作可以起到很好的效果，何必去枯燥的站桩呢？站桩的原理，也可以说叫内壮，他是通过不断的下肢受力，激发下肢的活性，把气血上涌冲开脉道，既是筑基又是内壮功。很多人喜欢内壮，就是憋内脉，把里面的脉道憋通，其实现在人大多数都打不通，知道为啥吗？外面夹的太狠，中脉内脉都通不了，就像一个管子，那大石头压着他，他能通吗？你里面拿火钩子通都不行，特别简单的道理，你只有把巨石搬走，再稍微给点水压就可以了，比如胯锈死了，站桩能开胯吗，一动不动开什么胯？很多练习，传统武术的，老说这开胯太重要了，光站桩就能站开了？不可能啊，得明健身有一系列成系统的开胯方式，你站桩站10年你也开不了，练咱们的健身三个月就让你开，你说不香吗？站桩往那儿一呆，肩膀能开吗？屁股蛋子能开吗？还是大腿内侧能开？还是肚子能开？还是两胁能开？这些都不能开，束缚你的巨石根本就搬不走，你内脉能开吗？有些人站桩之后心明眼亮，这些我早年都有感觉，越战越精神，其实你出去玩上半天也一样精神。如果再结合咱们的得名健身，不需要那么苦哈哈的站，而且咱们是进阶式的、系统式的，乐趣无穷，越做越有，不香吗？大量的成功案例，视而不见，就抱着自己的站桩不放了？这不是敝帚自珍吗？有那时间还不如游山玩水，自得其乐，像个猴子呢！并不是完全否定站桩，接触一下得明健身不好吗？在那苦哈哈吃干馒头，不能再吃个肉夹馍吗？抱残守缺和固步自封让很多人都丧失了很多机会，你们看看练站桩的，有几个活灵活现的？你说说哪个活力四射的？你问他，他是站桩得来的实践出真知，做个统计分析，谁敢说自己站桩站的活力四射，还不是病殃殃的。你们比较一下市面的养生功啊，比较一下效果，长期练这些的有几个活力四射的，咱们的得明健身，能把一个亚健康甚至病人最后变得活力四射，这个大家有目共睹，效果是硬道理，说一千道一万有什么用？你们谁敢站出来说说，我通过学什么什么什么最后活力四射了，那些说自己通周天了，你看看她的身体素质。**

匪进：仙人走算不算？

**师：@匪进，这个算，还有那些辟谷的，那些高级辟谷的，交了钱辟完了之后回来咋样？问好点吗？好点儿。好多少啊？好那么一点。一般不都这样吗？练几年养生功还是病怏怏，不想想怎么回事儿！**

闲逗：老师，水晶增加能量吗？

**师：@闲逗，你说电池能增加能量吗？把房间放一堆电池，你能量足了吗？**

**还有都说太极多么厉害，太极拳多么厉害，还说多么能打，上台三秒就玩完了，都是小圈子里玩玩就得了，别登台，登台就露馅儿，都说民间有高人能打，哪儿呢？你给我找一个，没有无数次的实战训练，说能打都是假的。**

文君：老师，成都有一杨氏太极老师真能打。

**师：@文君，这个我保留意见，没打过实战，都别说话，丢人。道理很简单，拳怕少壮，30多岁的确实打不过20多岁，要上40就更麻烦了，要师傅上35了就别上擂台了。现在太极拳习练者完全脱离了实战，没有上台的机会，也不愿意上台，还说自己能打，那就是骗人的。**

文君：他自己说的，不能台上秀，秀的都不是太极，真太极，非伤即残，当场俺胳膊都差点给懈了。

**师：@文君，就会欺负你们这种啥也不知道的，身体弱弱的。随便一个体校的来的，你看他能打吗？体校学不到真东西，但能给你打趴下，能打不能打，就看谁能打赢，要不你学太极拳就别说自己能打，退出搏击界，直接就说自己是养生太极拳，完事儿。**

文君：只能私发。

**师：你现在就发，你咋发我也说他不行，你私发。**

**为啥我会这样说呀？因为这个圈子我特别清楚，三个字儿“假大空”，他想表达啥意思啊？武术是杀人的，所有武术就是打架的学问，不一定杀人，难道一比武就要死人？那比武招亲咋办呢？这个例子很简单，首先人家就是体力劳动者，而且还年轻，经脉通畅的时候症状是效果好，你换个白领小白，坐办公室的，你试试。再上点岁数，马上膝盖就出问题。没有啥对和不对，站桩都说的太神秘了，没那回事儿。你记住，一个极其复杂和难学的动作，一定有问题，为什么那么多人都学不会站桩？学不会太极拳，难道是他高级吗？不一定，有可能是人为搞复杂了。**

宝宝：是不是真传没说出来，传的都是人家瞎编的？就像辟谷一样。

**师：@宝宝，非常有可能，其实检验的方式很简单，你看看你的师父练的怎么样？健康状况怎么样？是否充满活力？是否体力精力爆棚？然后你再决定跟他不跟他学，就像搞美容的，如果给你推荐美容的，她都一脸斑能行吗？还有就是看他的学员，有几个练出来了，这不太简单了吗？你不要听他天花乱坠怎么说？你就看老师的状态和他教出来学生的状态，一切明了。你看看学太极拳的，那个陈家沟的陈...肚子大的不得了，很多学太极拳的都是肚子大，你觉得正常吗？肚子大，没精力没活力，走路迟缓，腿脚不灵活，这样的离远点，那些学太极拳的为什么肚子都大呀？气沉丹田搞的，懂？气都沉下去了，肚子当然就大了，都憋大了，他们还以为是丹田气足呢，实际都是屎多呀，学太极拳的举个手都不敢，为啥？怕把气调上来，你说这个问题会不会呀？会的请举手，学太极拳的都不举手，他们都在练把气调到脚跟儿的功夫，生怕一举手破了功了，这不都学傻了吗？举个手瞧给他吓的，按那么说NBA都得死了。**

汪汪：那洗了衣服咋晾衣服呀？

**师：@汪汪，不敢晾呗，所以才有了升降衣架。我记得央视还有一个节目，是曲立敏跟一个小出家人的对话，就谈了这个走路，小出家人说要心平气和，把气沉下来，沉到脚跟儿，曲黎敏似有所悟，不知道现在悟成啥样了。因为庄子有句话“真人之息以踵”，这个就是渊源，他们就理解成用脚跟呼吸，这不是傻子吗？其实这都是打比方，真正的含义是什么？想听吗？庄子说的这句话精髓在哪儿？明天上午给你们讲一讲全息式呼吸法，明天谈谈呼吸，害人的腹式呼吸，振聋发聩，同时向大家介绍三焦一体式全息共振呼吸法，明天10:30更精彩。**

小葵：我做梦梦到有个大师给我输真气。

**师：@小葵，大师王林不也会输真气吗？**