**20230404无余公开课 气的乐章**

整理：Sandy

**RBJ:** 大家晚上好！我是今晚的主持人RBJ，今晚我们邀请了四位嘉宾从不同角度来分享无余技法，同时这也是我们无余班时隔一年重启招生的直播会，所以今天晚上的内容会比较精彩。今天的四位嘉宾，第一位是我们无余技法创始人大千老师，第二位是无余理疗部总负责人春春师姐。第三位是无余线下店的优秀技师夏晴，还有第四位就是职业中医师、康复师梅痕师兄。

无余技法是我们大千老师创立的气学中医临床实践的重要组成部分。当我们提到无余技法，大多数人印象当中会认为只是推拿，其实我们的无余技法除了推拿之外，还有无余相法，无余脉法和无余针法。那么无余技法是什么？当然是有请我们的大千老师来说说。

**师：展现智慧的时候到了。是“无余”这俩字，不是“无鱼”，周易爻辞里面有包无鱼，但是此无余非彼无鱼。无余这两个字最早出现在哪儿啊？经典里面叫做无余涅槃，佛陀讲涅槃是人生的终极目的。般涅槃又叫涅槃寂静，就是说所有人类的终极目标是涅槃寂静，不受后有，就是归零了**。**很多人一想到归零就害怕了，实际是万法归一，一归零，就是终极。终极大招就是涅槃，那么再次强调涅槃后没有东西了，都归零了，叫做无余涅槃，没有余漏。**

**无余涅槃，除了这个再没有别的了。就像宇宙大爆炸哪来的呀，宇宙之外还有没有宇宙啊，就无余了，就终极大boss。那么老师就起了这个名字“无余”，叫做无有余漏，指此便是。直指人心，见性成佛和这个道理是一样的。学过佛学过道的都知道，无有余漏，无漏身，中间没有什么弯弯绕，没有什么概念名词，直指人心，见性成佛，指此便是**。

**那为什么大千老师敢口出狂言去说这个是无余技法呢？有没有夸张的成分，我感觉应该是有的，原先大千老师过于低调，这次就起名字能看出来大千老师实际是不低调。为什么不低调？**

**春春：**实力不允许。

**师：因为我大千老师，人类的智者，看到了生命的真相，原先我讲过这个经历，我是怎么看到生命真相的。套一句时髦点的话叫做照见真相。这东西是看见的吗？不是看见的，是照见的，或者叫做实证的，自己证出来的，感觉到的。不是算出来的，不是逻辑推导出来的，不是别人教的，是大千老师亲身实践的，亲身知道，亲身理解，亲身证悟的，照见真相。这个真相也叫实证**，**实际证得，学佛学道的都知道实际证得。大千老师也套用这样的词，实际证得生命真相，你也可以说我膨胀了。我觉得这个东西应该传给人间，传给地球人。我的想法非常简单直接粗暴，我要把这些我认为是真相的道理告诉你们。你们能不能接住，就看个人造化了。我将用我认为最通俗的语言，最直截了当的语言表达出来，让你们能够感受到。**

**刚才主持人也说了咱们这个无余技法包括无余针法，无余相法，无余推拿等等，所有的东西都是基于一个道理。这个道理是什么呢？就是说你们一定要知道这世界的构成。大千老师会重新给你构建一个宏大的世界观。现在主流的400来年的这个科学的认识，它只是认识到了世界的一小部分。踏出去一脚，脚外的事情它都不知道。其实人类的文明不是一茬，而且人类也不是地球的原住民。到时候无余开班以后一节课一节课给你讲。**

**有人说你看懂黄帝内经了吗？看懂伤寒论了吗？大千老师都能非常简单地看懂。我认识了世界的真相，成为了人类的智者，你可以说我是狂妄自大、大言不惭，但是这些东西都不重要，重要的是我给你讲的道理，讲完之后你能用。很简单的，感冒、发烧、拉肚子、头疼脑热，大病小病我都能给你讲清楚，而且都能给你具体的办法去对症治。有人说我学过，我也没治好。这问题是告诉你了，你就能下蛋吗？佛还渡有缘人呢，佛有几不度，并不是说这东西给了你，你就能消化吸收理解，要是那样大家都是聪明人了。你就会发现所有的伟人的后代还能产生伟人吗？为啥不行？就是还有个人造化。我可以毫无保留地把这些道理告诉你们，清晰明了，没有弯弯绕的，也不会隔靴搔痒告诉你。但是你是否能接住，就靠个人造化了，不管接多接少，你只要接点，对你的人生、健康都有巨大的裨益。就是非常难办的事情，我们都很容易搞定，第二天好了。比如前两天给心月扎一针，牙马上不疼了，虽然后来又开始疼了，但是你想见效，起码持续好几个小时。那为什么会啪一针上去就不疼了？这就是因为你知道了生命的实相，疾病发生、发展、变化的规律。这些东西西医不会告诉你，没人会告诉你。大千老师会通过三期无余课更多地告诉你们一些真相。我就说这些。**

**RBJ:**有一个问题，有一些小伙伴对我们无余开班观望了一阵子，那么这一次咱们三期的课程内容比前两期会有哪些亮点呢，老师？

**师：我感觉第二期稍微有点随意，这个在这儿跟大家道一下歉，为啥呀？大千老师是个奔放的人，更喜欢无拘无束地讲些东西，但是没想到大家的理解能力、认识的深度角度还是需要循序渐进地一口一口去喂。我觉得我在三期会更加系统和有针对性给你们讲东西，而不是像二期那么奔放。我觉得讲得挺溜的，但是有些人跟不上之后就觉得有些乱，这是我要补足的。第二我是想更多地讲一些道理，而不是更多的一些技法，因为道理知道了，技法随之而来。第三我会在后半程多上病例，给大家分析。**

**RBJ：**对，尤其第三部分也是非常多人期待的，对于常见病，能学了能直接用。

**师：因为当时就我一个人在这，我按谁去，我不能按邻居吧。那么这次不是了，咱们果园这么多人了，我可以在现场随机看，或者你们有什么翻病的，我马上上手，咱们不需要任何准备，马上解决你当下的一些问题。**

**还有原先的一些病例，我也整理一下给你们上一上，告诉你们他们的问题在哪儿，应该怎么按，让大家快速简单直接安全地解决常见小病。我写了一个是儿童方面的，还有一些急症、急救的。实际那就是做个引子，大千老师只要讲嗨了会讲更多的案例。**

**RBJ：**那接下来我介绍一下春春姐，春姐是无余部总负责人，也是无余线下店的总负责人，同时也是我们健身板块的总负责人，春春姐会给我们讲讲无余和健身的完美结合，还有我们无余在面向市场时的优势。

**春春：**有兴趣的小伙伴可以找客服问一下课程链接，我觉得老师的理论课含金量非常高，而且这次三期是三个月的课程，二期都是两个月的课程，三期为了让大家学得更透，更有解决问题的能力，然后老师增加了一个月的课程。

咱们无余一期二期开班了以后，做了将近两年的线下，在面对线下的过程中，我深刻地感觉到现在的这个环境越来越恶劣了。不管是我们生活的环境，还是外部的一些医疗环境都变得恶劣了，我不知道大家有没有感同身受。所以我觉得如果大家能有机会认识到一些真理，并且有一些方法能告诉大家如何把健康更好地把握在自己手里，不止是自己的健康，还有家人的健康能够把握在自己手里，我觉得对于大家来说是需要紧紧去抓住的，时不我待的这种感觉。因为经常会遇上一些在医院被各种折腾之后然后再找过来的伙伴，其实在被折腾一圈以后再去重新解决的时候，问题就会变得更加严峻，更难解决。

我们得明不管是健身，还是无余，还是其他的，为什么都能够具有如此大的效果，能够解决那么多我们在市面上都是求医无门的情况下的问题，就是因为咱们有强大的理论的支撑。老师刚才说了，无余三期老师会更多倾向于给大家讲理。我们人生面对的方方面面的问题，不只是健康，一个先决条件就是明理，你知道什么是对的，什么样的东西才是你应该去追求的，我觉得这对大家来说太宝贵了。

我们的无余有强大的气学中医的理论基础，我觉得大家绝不能仅仅把无余看成就是一个推按呀，绝不是这样的，尤其是我们的线上班，老师亲自给大家讲理论，就是理论、手法。手法当然也很重要，但是明理是站在第一位的。那么我们在这个强大的气学理论基础上能够带来什么？就是我们面对各种问题的时候，你是了然于心的，你知道如何去抓住一个点，不是说来了这个病你就记住我要这样这样来，另外一个病我再背一下是这样这样，而是来了任何的问题，你会系统全面立体地去知道他大体的方向是什么样子的，你都能在不断摸索中去找到解决问题的办法，也就是基本上你能遇到的问题，基本你都能拿下，我感觉就是这样子。咱也不能说所有方面的，但是我觉得我们日常生活中遇到的，大家基本上都能够自己解决。这是第一个，理论非常强。

还有我们无余的手法比较妙，老师讲的是无余涅槃，无有余漏。一二期的都知道，我们目前无余讲的是头面篇，为什么选择头面篇做，很多人不理解，因外面按摩不都是全身在按吗？为什么我们无余只给大家教了头面篇的内容？其实我觉得这是它妙的地方。整体来看，头提纲挈领，头面都在我们的上层，它是相当于是我们的上层建筑，诸阳之会，而且它在最顶端，它相当于通过按头、耳、手这些，通过动末梢，能够快速高效地去牵动到我们的脏腑，然后去解决我们身体的不调。老师刚才说的有些急症，包括牙痛这些，包括我们线下店解决的一些月经不来，去医院打吊瓶都来不了的，然后一次推按就马上来了，就是无余以后效果来得极其快。因为它整体把握住了解决问题的核心点。

当大家学了头面篇之后，其实全身的手法都是对应的，其实全身也基本上就都讲到了。所以大家不用太在意是不是只讲了一个头面篇，其实它是核心。我经常会说咱们无余技法是蝎子粑粑独一份，市面上再没有，这是我在线下摸了这么久真实的感受，就是没有能匹及的了，没有能跟我们相媲美的东西，也是周围来来回回去试，包括我前期到别的店去试。大家有没有这样的感觉，一二期的，你们也可以说说啊，是不是我在说大话，是不是真实的这样的一个感觉。

**RBJ：**就是生活中常遇到的肚子痛、牙痛、痛经等，基本上用无余推拿会很快见效。

**春春：**给大家的感觉就是无余技法的效果来得太震撼了。咱们的女同胞也比较多，比较爱美的可以发图片，咱们之前做过脸部的一些比较震撼的，比如鼻梁起来了，晴晴就是一个非常典型的案例。有提到耳鸣的，咱们解决耳鸣的太多了。包括大方姐按脸上一个斑，那么深颜色的斑，按完两次，那个斑的颜色就从黑变成一个非常淡的颜色。你看雅姐也是用无余征服了家人，我们可拿出来分享的案例太多太多了。我们的无余技法，因为力很强，用的地方非常妙，所以效果来的非常厉害。

我再补充一点，我在实践的过程中感受到的无余和健身的关系。咱们健身讲究生活即健身，工作即健身。然后我们健身讲究开四关，要把两肩两胯打开，然后通过两肩两胯把脏腑的郁结拉开。那么咱无余，我刚才说有头面，还会有一些小关节、手，我们通过健身不容易动到的一些地方，尤其末梢，我觉得无余就是一个非常好的跟健身相辅相成的点。另外，我们有时间的时候去健身，可能还有一些时间在坐办公室开会，坐公交车、地铁，我们不便于去做得明健身动作的地方，无余都可以无缝衔接，所以我觉得咱们无余在做的事情是什么呢？就是把我们的肌肉像农民伯伯锄地一样，让它变得柔软，变成活肉。我先讲这些。

**RBJ：**老师是从高屋建瓴的层面告诉我们理论，然后春春姐把老师的无余技法面向市场在实践。那接下来有请无余理疗店的技师夏晴跟大家说一下她的成长过程。晴姐之前是患有严重的产后风，但是现在她是我们无余理疗店一位优秀的技师。

**夏晴：**大家好！我是夏晴。我之前是非常严重的产后风患者，大概有四到五年没有出过门，认识我的应该都知道。当时我有很多产后风的症状，怕风怕冷、出虚汗、全身疼。我最在乎的就是我的脸，我的面部也有非常严重的产后风症状，脸上发紧，额头也是比较紧疼。

**RBJ：**我看你鼻梁又挺了一些了。

**春春：**她以前是塌鼻子。

**夏晴：**对，我天生就是塌鼻子。我记得我刚从榆林到西安的时候，我在会员群里好像发过一张照片，老师还给我看过，说我这个一生疾病连连，因为这里没有了。但是经过我自己的努力，无余慢慢推，两个月的时间就已经推起来了，大家现在也能看到吧。

**春春：**她有一个对比照。现在她鼻梁更立起来了，她当时刚到店的时候，我给他照了一张。过了一段时间，需要给店里做一些照片，又照了一张。我说把这两张照片拼一块看一下，结果当时把我们店里所有人都震惊到了，鼻梁直接就立起来了。

**夏晴：**我继续说，出门的话，一吹风，脸就比较紧，所以我特别害怕。然后我来了无余线下店之后，我就经常给自己推按，我的眼睛当时也特别干涩，我就经常整这。因为我之前在其它美容院也待过三四年，也按摩过，传统美容院就是在表皮上做文章，没有真正解决我的问题，也解决不了我产后风紧的症状。通过咱们这个无余技法，不仅我面部发紧疼、眼睛干涩这些症状改善了，现在基本好了，然后我现在皮肤也变得越来越好了，整个身体状态也变得越来越好，每天能量也比较足，人也觉得越来越好看了。

**春春：**真的是变化巨大啊，你要把你原来的照片让大家看一看变化有多大。晴晴现在是咱们店的店长，她是负责咱们西安二店的整体运营。

**夏晴：**这个照片是我在老师诊室看病的时候发的，我记得那会儿还是大夏天，我要穿这么厚的棉衣，你看神情目光呆滞，面无表情。

**师：现在变成小美女了。**

**夏晴：**真的感恩老师，感恩遇到得明。

**师：我老长时间没看到你了，也惊讶你变化这么大。**

**RBJ：**在从事我们理疗师工作之前，你是有几年没有出过门了？

**夏晴：**我是16年生的孩子， 21年4月8日才出的门。

**RBJ：**那就是在之前的生理状态和心态下，是有五年没有出过门的，就是在从事我们理疗师工作之前。晴姐现在不仅仅是正常生活，也已经是我们的店长了，她的身体和心态通过理疗师这个工作有了一个翻天覆地的变化。

**夏晴：**是的，当时就是那么严重，那会儿就只想到去死了，生活真的是没有乐趣可言。现在我觉得真的是越来越好了，我在无余店不仅是从事这份工作，也把我自己的一些感受分享给我之前的很多产后风病友，让她们不要再走一些弯路。然后到线下店我结识了很多顾客，咱们的顾客也有不同程度的一些亚健康的状态，我们也能带给她们一些健康快乐。我们跟顾客也处成了朋友的关系。就请蒋阿姨说一下她在咱们无余店做理疗的一些变化。

**蒋阿姨：**感恩大千老师和各位老师！我是来店里一年多了。我一直比较注重养生，有什么病我不愿意到医院去，我就讨厌医院。所以我快60了，除了生两个娃去医院，平常从来没去过医院，有啥不舒服了就保健一下。

　我这腰腿一直不太好，就是通过咱无余推拿，还有锻炼改变了我。我原来出门就怕走路，现在我最起码喜欢走路了，有时候走半个小时、一个小时。回家有时候都不骑车，我从朋友家出来，想着回家也是遛弯，还不如我走路回家。还有去年我的胸有点不舒服，有点疼，她们跟我说用精油，我发现老师那个精油特别好，我就拿精油揉抹，现在好了，也不疼了。原来爱生气，一生气就疼，现在好了。所以咱那个复合精油，还有浓缩精油都是我最喜爱的。

我介绍了几个朋友也在咱店里做，她们也喜欢咱们这个精油，那会儿还不敢让她们用，有时候用完之后可能会有翻病。我还可以，我就少量的用，就没有翻病。她用的多，腿痒，我说你少用点，本来就不应该让你用，因为她跟我是朋友，我就给她分享了，我说咱这个精油好，然后她就买了。当时跟店里都没说，我说是我买的，让你用，你别到时候出问题。我是敢用，因为我用的时间长，她才来时间不长，我就怕到时候痒了她受不了麻烦，但是用了之后她就整天说这是我用过最好的精油。

**春春：**我记得蒋阿姨之前录过一个视频，她刚来店里的时候黑眼圈特别重，就顶着两个大黑眼圈。

**蒋阿姨：**我的黑眼圈原来可重了，现在也都慢慢淡了。

**春春：**蒋阿姨说你们有本事把我黑眼圈做没了。

**蒋阿姨：**看我脸上这三个点原来可重了，现在不细看都看不出来了。因为我老按苹果肌，这块就淡一点，下面这个按的少，但也很淡了。手上也有斑，手上的也淡多了，原来颜色很重的。我还要分享一个，就是我的手指甲，以前不光滑，现在我这两天摸这个指甲比原来光了，可光了，原来就是那棱子。

身体改变了好多，精神了，原来老困，健身完之后就感觉浑身有劲了。我的朋友看到我的变化，就老问我，我说是跟操，在这做无余技法，然后我朋友也就过来。因为我人缘好，他们都愿意跟着我。我就说这么多吧。

**RBJ：**谢谢蒋阿姨。接下来最后一位大咖级的嘉宾，咱们的梅痕师兄，中医师、康复师，在医院从事推拿工作的医师。也是我们无余班的学员，下面的时间就交给梅痕师兄。

**梅痕：**老师好！大家好！我是无余的一期学员，也一直是跟着大千老师学气学中医。我是在医院从事颈肩腰腿痛的诊疗和康复工作。就像刚才春春姐讲的一样，对于这个无余，首先还是要明理，我们明白清楚道理之后，无论来一个什么样的患者，或者他有什么样的情况，我们都心里很有数，能针对他的情况做出一个解决方案。

像现在我们科里主要是以调理颈肩腰腿痛为主，有很多患者头晕、迷糊、手麻、耳鸣、耳聋，都很常见，但是这些情况靠针灸几天疗效其实并不显著。这时候一般我都会给他们做手法，加强一下疗效。刚才春春姐也说了，无余可以补充一些我们锻炼不到的一些小关节上的一些不足，对于治疗我也是这么应用的。很多时候针灸或者是一些常规疗法已经达不到它的效果了，这时候我就会把这个病号喊过来说我给你弄一下吧，然后基本上做一次手法之后，因为我们这边病人比较多，时间也比较紧，也就十几分钟吧，基本上都能让他当场见效。比如耳鸣耳聋、眼睛模糊、迎风流泪、犯迷糊的这一类的病号，包括手麻我做的比较多，效果都比较好。

因为我之前本身就是学针灸推拿的，常规治疗肩周炎、颈椎病的疗法就是先放松，弹拨，然后点按穴位，都这么一通操作下来，其实自己心里并不知道具体哪个手法、哪个方面起了作用。但是通过学第一期无余技法课程，我是从理上明白了治疗疾病的思路。

我最开始用无余取得一个比较好的效果，其实是用在我对象身上。因为她常年痛经，用针灸给她针过，当时也给她做过隔物灸，在局部小腹做过推拿手法，也有效果，但是效果并不是很显著。后来到了学无余之后，当时正好看到春春姐分享了一个案例，就是可以治疗痛经。然后我想我也试一下吧，给她在面部做了一次手法，我记得也就做了十几分钟，做完之后，真的当时她就感觉不疼了。所以那次我一下子就很有思路了，当然也不是这一次就完全给她治好了，做了两三个周期，每次一疼，我就给她做手法，经过两三个周期以后就再也没疼过了，她痛经的问题就解决了。

在无余二期开班的时候，我也分享过有一个病号胃病特别严重，有胃食管反流，经常反复打嗝。然后他说大夫你看我这种情况怎么办啊，一直打嗝，整晚都睡不着觉。我当时也不确定会不会有用，但是理上明了了，知道他大体的问题在哪里，大体有一点思路，我就给他试一下做手法，时间稍微长一点，做了15到20分钟吧。印堂和山根的位置重点给他推了一下，然后面部给他放松一下，边推着他这个嗝就不打了，当时我感觉就太神奇了。然后他第二天早上起来之后又开始打了，因为刚才老师也说了，我们这个手法真正懂了之后，就像打开了一个开关一样，一打开就可以给你通开。但是因为他本身的问题比较严重，他胃病特别严重，一直反酸，有胃食管反流，一直刺激着，所以我们不可能光通过这个手法一次就给他解决掉，但是我们确实有了这个思路之后，就可以通过这一点把他这个问题给解开。

我还治疗过一个患者是膝关节炎，大家应该都知道膝关节炎的疾病特别容易发生在中老年人身上，而且关节类的疾病是比较难缠的，不是很好治疗，针灸起来效果非常慢，得需要坚持很长一段时间。后来我也是偶然一次尝试，之前我在大群里也和大家分享过，也给大家拍过视频，一个大爷针了五六天，一直没有效果，当时我们都很着急，我说那我给你用手法推一下，当时就在膝周、还有几条主要的经脉重点刺激之后，应该也就十来分钟，接着我就去别的治疗室了，然后这个大爷蹭蹭蹭蹭跑过来了，他本来是拄着一根棍子，他拿着棍子蹭蹭跑过来，然后非得给我演示他的腿，说大夫你看我的腿抬起来了，现在可灵活了。当时还是特别有成就感，因为确实学以致用了，能解决一些大家看来都很难的问题，对我来说还是比较有成就感的。现在很多膝关节的疾病基本上都是我给做的手法，如果常规治疗一段时间没什么效果，我就给他做手法，基本上当时就能取得效果。我前两天也给大家分享过，我们做一次手法之后，他可能会缓解一两天，然后还会疼，膝关节疾病是一个退变性疾病，不可能是根治。但是如果我们的家人，比如父母和爷爷奶奶，他们如果有长期的这种病的话，我们只要坚持给他做手法，他就可以一直保持自己很灵活，也很舒服的状态。这一点对于我们的家人来说是非常好的，因为这种病啊，你去医院的话，花钱不说，还浪费精力，然后效果还不一定怎么样。我觉得学习无余对家庭来说是非常有利的。

**RBJ：**师兄学完无余技法之后对疾病的治愈率是不是有明显的提高？

**梅痕：**对，基本上现在患者找我都得排队，因为我们的手法确实比较独特，然后我们找穴又找得比较准，而且我们又经过锻炼，点穴点得非常透，所以治疗颈肩腰腿痛的效果都远超于常规的治疗。很多病号做了一次两次，他明显能感觉出来弄完之后确实就舒服了，这是我们比较独特的一个地方。

刚才我说了，我本身就是学针灸推拿的，之前治肩周炎就是先给他放松放松，轻拨轻拨，按摩一下肌腱，然后再给他按按穴位，当时对大多数人都是这么做这一套，但是效果并不明显。而我们有老师无余的思路，再加上我们找穴比较精准，点穴点得透，做得比较细致，然后效果就特别好。

**RBJ：**弹幕上的一句话，老师的学生以后都是名医，都是当地的名医。

**师：确实很开心啊，自己的学生都变成名医了，老师就不用当名医了，老师当智者就行了。我特别希望桃李满天下。我的愿望就是把我认识到的这些所谓的实相真理告诉更多的人。**

**RBJ：**无余三期课程的详细介绍，大家都可以看招生简章。咱们聊了这么多，今天是时隔一年第三期无余招生的直播会。

**师：大家是盼星星盼月亮的无余三期终于又王者归来了。下边还有谁的分享？**

**春春：**店里有一个顾客叫欣然，她的变化也特别大，她当时是做完头疗，情绪爽了半年。还有一个后来一直跟着咱，也是特别好的，还有河南组的可心。失眠早醒的问题现在特别多见，咱们调失眠，尤其是顽固性失眠的效果都非常好。

我再给大家简单介绍一下课程安排。首先我们线上的课是每周两节课，老师讲一节理论课，然后我会再讲一节手法，我们针对头面篇的一些手法以及跟我们身体的相关性等等，就实操方面的。线上的课程为期三个月，每周两节课，然后在授课期间我们每天中午都会安排有小带操，带着大家，让大家养成习惯。

线下的话，一个是可以到西安这边的线下店来学习和实习。另外因为我们现在全国各地也有多家无余线下店了，我们会安排在大家就近的点设置线下学习和实操的点，这是今年非常大的一个变化。一二期的时候，因为大家刚开始学，对于自己整体解决问题可能还不太有把握，那么到今年咱们全国各地已经快有十家的无余线下店了，应该还会陆续增加，所以我们会在全国各地设置多个线下集中学习的点，我会亲自到这些点跟大家一块儿去实操。

基本上咱们就是这样，所以大家不用有任何害怕说学不会怎么办，我们日常都会不断地去解决大家的问题，也就是教大家明理，让大家有辨别力，有方法。然后我们还有强大的整个团队去帮助大家解决问题，带着大家一步步学会解决问题。

**RBJ:**我给大家总结一下，首先我们无余是有线上班，你线上加的那个群，是可以一直学习，就是你前几期的内容，等后期再开四期，五期，六期你会一直学习，终身学习。然后咱们也会安排线下教大家现场推。

**春春：**我再说一下，咱们这个无余学了以后，不但是可以让自己好，让家人好，同时我觉得它是可以成为大家的一个职业的方向，你看夏晴、开心以及现在刚来的魏红都曾是产后风，之前身体都非常弱，她们通过在店里不断地去做以后，自己变得越来越强大，整体的身体素质提升了非常高，所以大家如果希望未来有一份更好的健康职业的话，我觉得这是一个非常好的选择，包括直接到西安来就业都是可以的。报名了就可以来西安学习，在学习期间你们就可以来。

有人问没有劲按得好吗？手没有劲，越按手越有劲啊。其实无余不需要太大的劲，主要是方法好。

**RBJ：**你进入我们的无余班，然后后期无余的开班，你可以继续跟着学。如果有高级班的话，你当然得重新交费。但如果是无余基础班后期的四期五期六期你都可以无限地跟着学，因为我们只有一个群，叫做无余技法班，没有分无余技法一班，无余技法二班。

**春春：**大榕树提到去线下学习还需要另外收费吗？在西安线下是不需要的，西安线下你只要食宿自理就可以。

**师：大家的提问里，一个失眠问题，一个便秘问题。这很简单，便秘是调阳明经；失眠调下腹、中焦都可以，调开了就好了。为什么现在人那么多失眠的，失眠这个道理特别简单。你这个经络气血瘀滞在这儿，血液往头上攻，回不来，顶在头上，导致头过度地充氧充血，这顶的，你就失眠了，这是最常见的一种失眠。就是很多人都是工作过于劳累，劳累之后所有的经络气血出现了塌瘪和堵塞现象，你明明很累，但是由于经络堵塞，把气血打到头上，你却很精神，这叫猴顶灯，就像猴子一样顶着一个灯，都顶在这儿了，干脆你就睡不着。这其实非常好解决的，咱们在无余技法班里面就会手把手教大家如何通过技法，甚至会告诉大家一些食疗办法，还有些健身小妙招，把这个地方疏通开，这个气就呼呼啦啦一下来，你感觉这个气一下沉下去了，一下就困了，就睡着了。**

**这个道理是最重要的，你别老说心肾不交、阴虚火旺，这只是一些概念，它不是真正的导致失眠的真相。你说心肾不交，那怎么办？那我们交通心肾。交通心肾用什么呢？用那个夜交藤，你试试去吧，你永远治不了这个问题。吃什么枕中丹、酸枣仁类似的，你吃去吧，治不了失眠。因为他们根本就没把道理弄明白，道理就是刚才我说的这么简单。**

**便秘也一样。为什么出现便秘呢？肠道从这儿，这是食管，这是胃，下边是肠子，盘来盘去产生挤压，中焦、下焦盘住产生挤压之后导致肠道变形挤压，里边整个的消化吸收利用都出现了不调，就产生了便秘，这出不来，全都胀着。外面说的又脾虚便秘，又是阳明燥结便秘、又血虚阴虚便秘。但是咱们都是综合整体地来看待便秘，通过你手去摸，你都能摸出来这是什么性质的便秘。然后通过手法促进肠道蠕动，解放整个肠道的经络的通路，便秘很快就好了。甚至通过手法提升肠道的空间广度，肠道顺了，便秘就解决了，而不能简单地吃番泻叶，打开塞露等等，这些东西不仅是治标不治本，而且会严重地干扰破坏你整个的肠道系统。又吃益生菌，又吃香蕉，又吃苹果，他都不知道这个便秘到底是怎么得的。还有灌肠治便秘，喝浓盐水等等，你这肠道就会越来越差，是不便秘了，但拉稀了。拉几次稀又开始便秘，便秘拉稀相结合，你这个肠子就坏了。然后再去种有益菌，种粪去改善肠道的菌群，你这整来整去，最后就乱套了。**

**春春：**咱们不管是调失眠，还是调便秘，效果来得都特别快，只要明了理，你就知道你的方向在哪儿了。像咱们这两天刚来店里的魏红，也是个产后风，来之前在家里是整晚睡不着。到这儿就第一晚没睡着，然后从第二天开始，就属于倒头就睡着的状态。简单的一个头疗，效果就会来得非常快。

**RBJ：**今天大家的问题还比较多，那么大家可以期待下一场集中的答疑会。

**师：下场答疑，一是分享，二是答疑，三是告诉大家一个小妙招，让大家切实感受到无余的当下神奇。**

**RBJ：**那咱们就周四晚上八点见，谢谢四位嘉宾！谢谢老师！谢谢大家！