**20231111太原线下活动-大千老师讲无余（上）**

整理：糖糖

**楚连：**那我们现在就开始了。今天下午是我们的无余专场，很多新来的小伙伴不知道什么叫无余，没听说过。无余是干什么的？它真的能治病吗？或者是有的听了个一知半解，今天下午一边是大家提问，一边就直接上无余手法，让大家体验一下神奇的无余手法。

好，会前我们征集了很多的大家的提问，昨天老师也过了一遍，很多都是想治病解决问题的，其实无余的很多小方法小手法都能治病。先让我们的无余理疗负责人春春给大家先简单介绍一下无余，解决大家长久以来的这个困惑。

**春春：**那我先说一下，老师再补充。为啥要给大家说一下这无余。因为咱们得明人都知道，经常都说无余。但是也有很多小伙伴不知道无余是什么，不知道无余是干嘛的。咱们这个无余这两个字是老师起的，无余理疗，无余技法是一种手法。那么无余这两个字来自于哪里？来自于佛经的无余涅盘。无有余漏，只此便是，就是说它把所有的东西都包含了。大家也看到，昨天老师给咱们第一位做的时候他的这个感觉也是，就是通过无余，它也是在我们气学中医的理念下。早上也介绍了老师是气学中医的创始人，得明健身的创始人，也是无余技法的创始人。咱们无余技法有相法有针法也有我们技法里头理疗这一部分。咱们有小无余，也就是头面的无余，还有目前我们正在开班做的大无余，针对全身的。

之前我们讲得明健身是经脉健身，还有一个特点是什么呀？生活即健身，工作即健身。意思是什么呢？希望大家能在生活的日常方方面面中去把身体的状态一点点的提升上来，那么无余也更是这样子。我不知道大家早上有没有去观察我、小黑、依依，其他人也有，大家在听老师讲课的同时，大家都在自我的无余。不管是面部的、手部的还是身上的，很多人都在做。我觉得无余就是能够让大家在把你几乎能用上的方方面面的点，方方面面的时间，所有碎片化的时间全部能利用起来，然后去提升自我。中午吃完饭，我还摸一个姐姐的手，我跟她讲这手有点硬。我们所有健身和无余的目的都是让我们的身体变什么样？变柔软，变通顺，变调达。大家记住我们基本上的方向就是去病，然后为什么它能去病？因为它能让我们的所有的地方一点点的变柔软，变松块，就相当于给身体在一层层的解绑松绑。在松绑的过程中，然后你会发现你的病不药而愈，是不是这样一个感觉？我差不多说这么多吧，老师您补充一下。

**师：刚才春春说了一句话，非常关键，就是让我们的身体柔软。我们的一生都是从柔软到坚硬。我不知道你们有没有体会？就小孩，有的小孩硬邦邦的。你看都是老人了，都是身体差了，硬邦邦的。道德经上有句话是“人之生也柔弱，其死也坚强”，坚强就是身体僵硬了。我们由生到死都是这么一个过程。所以说我们如果想长命百岁，想一生少疾病，一条很重要的指标就是身体要柔软。西医有那么多的指标，千条万条，我们其实有一条关键指标就是身体要变得柔软，骨弱筋柔。这个骨弱不是脆弱的意思，是骨头很嫩很有韧性。骨弱筋柔，我们才能会百脉调达。这是个基础。你骨弱筋柔，身体柔软，你这个经脉，百脉在你的身体里才会畅流无碍。我们讲黄帝内经有句话叫什么来着？这个人长寿的秘诀？**

**春春：**有没有知道的？现场有没有学学咱们气学中医的？应该有两个点，来说说。

**心月：**长生的秘诀是气脉常通，肾气有余。

**师：这一看就是咱们的铁杆，这是咱们的金牌教练心月。气脉常通，什么叫气脉？气脉其实就是经脉。经脉常通，就是经脉要顺畅。我看来了很多老年人。这实际你们这个病那个病最终归结一个病，都是经脉不通了，堵了。这堵那堵，就给你堵出各种毛病。堵到背就背凉，堵到肚子肚子凉，堵到腿就腿凉，腿难受不舒服。堵在里面出不来，它还化热。这里边热外边凉，你堵在下边上不来，就下边淤热上边凉；你这堵在上边下不去，那就是上边热下边凉。堵在脑袋，头晕迷糊，记忆力减差。总之经脉不通是根源。经脉不通的程度和部位决定你的疾病的性质。**

**现在疾病应该有多少种呢？应该有一万多种吧？不断的疾病，就是说西医大夫穷尽一生也不可能了解所有疾病，他只能局限在比如说心脑血管科胃科。就是进一步细分。你觉得这样分来分去，他能够了解健康的这个全部吗？都是不能的。但是你会发现这个这条路我感觉走不通了啊。第一个是由于说现在这个医疗开支，健康开支越来越大。现在这个国内有一种新的提法，叫新三驾马车，医疗、养老和教育。你想想开支有多大，同时需求有多大？医疗就我们健康出问题了。还有就是说我们老龄化的问题。马上我们就是有2.5亿老年人了，60岁以上啊，这是相当可怕的。那么我们这个老人的最大问题是什么呢？就是健康问题。现在年轻人最大问题也是健康问题，包括咱们的孩子小孩。反正我接触的抑郁症、孤独症、自闭症、精神分裂越来越多。这些都是我们不仅身体出了问题，心理也出了问题。我们中医认为身心是一体的，那咱们怎么健身也是身心同健。什么叫身心同健？就是身体也要去锻炼，心理也要去锻炼，二者不是对立的，不是割裂的，是统一的，身心同健。**

**咱们这个无余手法主要是通过我们的个人的手法，相当于捏通经脉，把我们经脉捏通。经脉捏通，很多病症马上缓解。它不是说待一会儿缓解，它马上缓解。急性病和慢性病的急性发作期，你捏上就好。包括我孩子早上起来肚子疼，我初步判断是翻病。因为去哪儿，就带着孩子来哪儿，经历了这个肠胃的翻病，然后上午一直疼。春春你讲讲吧，春春给整了整，然后中午就是睡得很踏实。**

**春春：**她上午好像是上吐下泻，还感觉挺严重。早上起来就吐了，昨天在车上好像也有吐。再就是她本身肠胃的地方，大家看到那个鼻梁压着本身有结。然后翻的过程中她也没吃，然后完了以后老师也给她按了一下。凌子跟我就给她按合谷。大家都知道肠胃，大肠经上的苹果肌和合谷，重点是合谷。大家可以跟我找一下自己的合谷的位置。食指和大指的交叉的地方，这有个区域。这个区域大家去找的时候，可以靠骨沿或者骨沿的位置，重点去找这一条线上敏感的点。大家现在就可以按自己的位置找一下，一会儿我们也会帮大家找一下。很多人这个地方是硬的。就是按上去就跟那个硬肉一样，非常硬。你们都可以按一下自己的，然后推进去，去往里头筋上去揉。有没有痛的地方？大家可以感受一下。有，是吧？有没有不疼的，有没有觉得自己按上去没有感觉的人？没有感觉可以让咱们的人可以给你演示一下怎么按。这个合谷的位置对于肠胃翻病或者肠胃急症腹痛的效果来的特别快。我们那会儿其实给珊珊按的并不久，因为小孩子嘛，她怕疼，她就拒按。然后抓住可能按个十秒钟就被她拽走了。但是中午的时候带她回到住的地方以后，她就躺着睡了。起来以后就没有任何感觉了，就基本上好了。

**师：基本都会疼啊，只是疼的程度轻重。还不疼的，你赶紧举手，让咱们的教练给你按一下。**

（现场体会按合谷穴）

**春春：**有没有不疼的，没有感觉的？尤其是肠胃弱一点的人啊，往往反而好像没有感觉。而且你们去看一下这个位置有没有长斑斑点点，发青，有黑点，褐点，凹陷以及莫名的堵出来下发青，看这是一个非常明显的发青，他肠胃的问题就比较明显，偏寒偏淤。这就是咱们的无余的相法。所以说一定要去找矛盾点。

**师：还有没有不疼的？不疼的赶紧举手。这默认你们都疼了啊。为什么大数人都疼啊？因为大多数人肠胃都有问题。是不是都疼了？**

**春春：**对，那个阿姨的她就没太有感觉。

**师：如果身体很差了，没有感觉是板结不通，不疼。如果你还疼，还痒，它还能挣扎，说明你神经还在。像拔牙一样，你的牙疼说明你牙是活的。如果说把牙神经切了，不疼了，你是不是你牙就死了？**

**春春：**对，做那个根管，他就是把牙神经杀死。

**师：对，如果你还能疼，这说明你还有救，你要不疼了，说明你就麻木了。春春你说一下，按完了之后孩子的反应。**

**春春：**我刚才好像差不多说了。就是重点按了两个区域。刚才一个给大家说的是合谷，是不是？合谷是我们哪条经脉上的一个要穴？手阳明大肠经。老百姓都知道肠和胃是不是一般都喊在一起，哎，说这人肠胃不好，是不是？为什么他们喊在一起？因为他们都是阳明经，一个是手阳明大肠经，一个是足阳明胃经。然后我们按了两个比较好取的地方，一个就是手部的合谷，另外一个大家说是哪儿？按了她的苹果肌。她的合谷和苹果肌都是拒按的。

**师：苹果肌在哪儿啊？**

**春春：**苹果肌在哪儿？有没有不知道苹果肌在哪儿的？我看大家手都自动到位了。

**师：你们掐一掐自己的苹果肌，看有疼的吗？**

**春春：**包括找下手感，你触摸一下苹果肌的这个感觉。如果处于板硬的状态，都不是好的一个状态。大家都可以去捏一捏自己的苹果肌，

**师：这样啊，就是如果你肠胃不好的，一般苹果肌都会疼。你捏一捏自己，有疼的举手，掐一掐这个地方有疼的吗？如果不疼，我们的教练下手。**

（现场体验捏苹果肌）

**春春：**你看小孩子的状态是什么样子才是健康的状态，就是软而富有弹性，这是最好的。而不是现在追求的那个打玻尿酸，然后让它硬邦邦的顶在那儿，气机胀在那儿，它并不是好的一个状态。知道吗？软而富有弹性是最好的。

**师：你看这位女士，她揉苹果肌不疼。但是她揉唇周是疼的。那为什么呢？咱们的经络走向，它并不是说你每一个穴位它都会疼，如果说这个地方疼的严重，下边疼严重，代表腹部以下瘀滞的厉害；如果说苹果肌疼痛，代表心口胃脘这些地方瘀滞的厉害。所以说咱们是通过无余简单的经络按摩就能明显发现。大家可以看一下人这张脸，如果把它比喻成胸腹，那么我们的鼻子以上代表我们的胸部，鼻子以下代表我们的小腹，鼻子代表我们的胃脘。那么你们是不是能联系到你这个地方有问题是不是都反映在胸腹？问大家啊，大家看好了啊。那么如果他苹果肌这个地方有一个黑点代表什么？**

**春春：**胃的中部。

**师：就代表这个地方有问题。对不对？如果这个地方，有一个黑点代表哪啊。她这边有问题。你看她这儿长了一个痦子，对不对啊？那代表什么呢？小腹这地方瘀滞的问题。对不对？你琢磨琢磨，你这个地方，是处在不通的情况，有没有这种情况？**

**学员：**天生有痦子。

**师：天生也代表她那儿一定就问题。只不过，她可能现在身体没有完全在那地方爆发出来。比如说我们再看看她的牙齿，你看到没有，她这个牙齿你看它倒向这对边，看到没有？下牙齿代表哪儿，你们知道吗？小腹下火，上牙齿代表哪儿？代表我们的胸膈这个地方对不对？这牙齿不齐代表什么呢？代表经脉不顺。你比如说咱们现在很多孩子。牙齿发育不齐？有的牙齿长得歪歪斜斜的，有吗？特别多。有的是虎牙也呲出来了，这个就相当于长得多余牙也出来了。那么代表什么呢？就代表孩子五脏六腑发育不调，经脉不顺。那么你单纯的去叫做矫正，你觉得管用吗？可能你的牙齿能矫正一些，但是你肚里的问题是没有解决。也就是说我们脸上的问题都是由因为五脏的问题反映在脸上。比如说你们黄褐斑长得最多的地方在哪儿啊？**

**春春：**两颊。

**师：对啊，这个地方，它有的往这边偏，对不对啊？这相当于蝴蝶斑。那么这个蝴蝶斑如果我们全息对应啊，全息对应对应在哪儿啊？**

**春春：**两胁。

**师：那么，你们可以，我就不方便了，你去薅抓你的乳房腋下，这叫胸胁，你抓看看疼不疼？**

**众：**疼。

（现场体会抓胸胁）

**师：那么刚才通过这个女士是给大家简单的讲了一下，科普了一下，我们无余方面的一些相法。尤其是刚才给大家讲的这个脸，脸对应胸脯。脸上有什么，你看，尤其是说一些女性说爱美。稍微说上点年纪30以后，脸上就容易长斑，甚至长痣都会有。还有需要提亮颜色啊，各方面的，反正是女人的钱基本都花在脸上了。那么如果你们能懂一些中医知识，脸和脏腑的对应关系，你就知道出了什么问题。有很多人一张光鲜亮丽的脸，这哪儿来的？天然的光鲜亮丽的脸从哪儿来的？从五脏通顺来的。你只有五脏通顺了，你的脸上才不脏，不长各种东西。我希望如果可能的话，女士们把钱花在通顺五脏六腑上，要比贴在脸上强太多。因为随着年岁增长，你贴不过来了，再上点岁数。**

**那么，刚才咱们说到苹果肌。**

**春春：**这两个位置给她大概（掐了掐）。其实小孩子还是比大一点的人好做一点。很简单的给她掐了掐。然后完了以后，中午带她回去躺了一会儿，起来基本上就没啥感觉，再问就没有感觉。其实早上我觉得她还是很难受的，就厕所都没咋出来。

**师：其实你看像这个我感觉有些家长，很多家长啊，如果没有接触过咱们得明，我估计得送医院了。然后医院做检查，挂吊瓶，然后开个单子说阑尾炎，说那个啥胆囊炎也有可能。这啥都有啊，就万种可能都会出现。但是你想想就是你学得明简单单的无余几个手法，我也不着急，孩子又吐又拉，我也没着急。**

**春春：**对，老师一点都不着急。

**师：我说没事，翻病呢。然后又甩给她们了。中午我回去，一会带回去，然后往那一躺，睡着了，然后就好了。就这么简单。你说如果这个东西要普及下去，给国家得省多少钱？我觉得我们这个整个健康产业要引领全球了。**

**春春：**省了钱有可能会变不成三座马车了。

**师：这个咱们不要把这个三个马车当成这啥，尤其是医疗啊，教育啊，这个要当成三座马车，我感觉咱们就太危险了。**

**那下面咱们进入答疑吧。**

**楚莲：**行，大家有什么问题自己主动站站，老师和春春还有嘉宾现场给大家做指导。

**学员1：**大家好，我今天来的时候是带着问题来的，首先我进得明有一个原因是因为我生了孩子以后，我这个大胳膊，就是右胳膊的外侧这块老是发麻。就是说你在挖它的时候，它就有迟钝感，不通。就这一块的迟钝，你看我前段时间就是留下的疤，就是我在不自觉当中，我已经把它挠破了，可是我没有痛感。

**师：从什么时候开始？**

**学员1：**好几年了。但是我进了得明以后，就经常做这个动肩的动作，这块就能感觉到筋在发转拉动了。那个动作还是在机缘巧合才能碰到，才能感觉到这个地方拉到。这一块就特别的木。

（师现场无余调理）

**师：你看，你看咱们说过，手三阴心肺和心包，都是这一条。那么咱们初步判断，那么这一条线叫什么？手厥阴心包经。咱们看一看，简单按一下。有什么感觉吗？**

**学员1：**不疼，但是感觉里面有个东西在嘎吧嘎吧转的。有点麻。

**师：开始麻了。 哪儿麻？**

**学员1：**这儿。现在好像那个麻的感觉没了。又出来了，又出来了，是中指麻。对，中指太准了，太对应了。现在又不就刚刚那一下刚压住的还有吗。没了就没了。

**师：青的，整个是暗色的。大家看到了吗？同时按摩这个地方，无论是按摩这个地方还是按摩这个地方它都出现了麻，对吧？这种情况说明什么呢？就是说明整个这条线厥阴心包经有问题。**

**那么，你做一个动作，来，你们也可以跟我做。平举，平举之后，以中指为轴，向外拉伸，拉动肘部。使劲，自己往外找往外推的感觉，拉动肘部。以中指为中心往外拉。慢慢慢慢，别着急，拉住别动。使劲是使一个持续的力，就拉动这个地方。**

**麻了？哪个指尖麻了？**

**学员1：**我感觉我手心麻了。

**师：手心开始麻了，太好了。这边呢？**

**学员1：**这边呢，这边感觉我刚刚没用上劲。

**师：你再用一下劲，这两边都拉住，往外拉，既像推就像拉。**

**学员1：**这样的话感觉五个指头小拇指都不明显。

**师：对吧，这边怎么样？现在拉住别动，好，拉住别动。呼吸是不是都急促了？**

**学员1：**是的，食指麻了，脸烫的很。

**师：OK，再坚持，大家跟我一起坚持，拉住，我数60个数，你们再放下。**

（数到60）

**学员1：**我感觉一开始很困很难受，感觉坚持不住。但到了30以后反而很轻松了。

**师：好好好，后来还有麻的感觉嘛？**

**学员1：**后来也有，但是不是那么持续。

**师：你感觉手怎么样？抓一抓。**

**学员1：**因为我肩胛骨这个地方曾经以前麻过，可能这段时间练的稍微好点。

**师：好，谢谢你。我给你回答你这个问题。我跟大家说一下，这位女士这个问题其实是一种普遍现象。她现在感觉只是这地方有问题，实际她整个的肩膀啊胳膊呀，甚至心肺呀都开始出现问题，开始出现经络阻滞。那怎么知道呢？很简单，首先拉拉按按它就会产生麻。这种麻刚开始可能是一拉它会麻，那慢慢的会出现什么呢？你不由自主就麻，早上起来麻或者是全天都麻。这甚至会辐射到整个半边脸都麻呀。有吗？脸麻，手指头麻，手臂麻，还有的稍微压一下就麻。按理说稍微压一下你就不会麻。有的病人就往这一靠，再起来后背麻了。比如腿麻，经常的腿麻，脚麻很多很多。麻是什么呢？你们知道吗？**

**春春：**不过血。

**师：麻是不通，麻木，麻还轻，木更重。什么叫木？知道吗？没知觉，就失去感觉。麻，你还有感觉，能感觉到麻。那么这位女士，这一整，一下子经络就走串到哪儿了？中指上了，对不对？手厥阴心包经是不是正好过中指啊。那么初步可以判断就是手厥阴心包经的问题。你是基础班还是火箭班？**

**学员1：**基础班。

**师：随着这位女士练火箭班，练量子，练下去之后把肩膀活开，通过肩膀的神经是不是就通了？她后背，肩胛你还有问题吧？所以说咱们得明健身和无余理疗以什么为目标啊？通畅经络，气脉长通，肾气有余，这就是咱们宗旨。**

**下一位还有吗？**

**学员2：**我现在是这种（情况），就是今天和师姐交流的时候，发现我这个地方有一根肋骨高低不平，这个地方特别高。这个是什么问题？是天生的，还是说是有什么哪个高。就在这这边这个有了。

**师：这确定是肋骨吗？怎么还有这么奇怪的人，那么我给你按一下啊，你看疼不疼。**

（师现场示范）

**学员2：**还行，疼，但是能忍住的那种。

**师：其他还有啥问题吗？你感觉？**

**学员2：**其他就是我耳朵湿疹已经好多年了，也不好。然后就是甲状腺。

**师：那影响你什么吗？**

**学员2：**湿疹就痒嘛，流水，就有时候就抠出来，里边是黄色的。两个耳朵都有。

**师：真是我的妈呀，这里面这么多脏东西啊。**

**学员2：**每天都有。

**师：你去做采耳吗？**

**学员2：**不去做。

**师：我大概清楚什么原因了。这是先天性的，你看先天跟这个颧骨高，你看是不是对应了？你们看看，来给大家走走。你看啊，你们可能有的不容易看出来，但是我很容易就能看出来。你看她这边是不是尖的？他这边是不是凸出两边的是不是啊？那么跟这个地方是。不一定是长成这样脸型她就锁骨高啊，但是这也是一一对应的。那么导致什么呢？就导致它整个这个地方会出现板结和挤压的状态。有人说高了怎么还挤压呀，这个你们知道为啥高还挤压吗？就你撅一个筷子一样，你咔嚓一撅，这筷子撅在这地方，那个地方是不是凸出来呀？那凸出来那地是不是不通啊，对吧？也就是说你过高或者过压下去？都代表什么呢？都代表不通，所以说他这个耳朵，正好连过来，带过来，表现在耳朵的湿疹。这些都是联系在一块儿的，你下来可以让谁给你做一个双拳灌耳。**

**要不现在给你做一个。就这个湿疹啊，尤其小孩湿疹，这个耳朵湿疹其实特别好解决。手法很简单。洗洗手，我手挺干净，就不需要洗手了。手不要过于冰凉，把耳朵露出来，大家看啊，用你们的双掌掌根，用掌根按住耳门，就耳眼这个地方，直接压住。这个东西我治好了很多很多人。**

**春春：**对，包括那个先天失聪的那个。

（师现场示范）

**师：压住之后，然后是肩膀发力，你看外撑，然后向里挤压，然后开始揉腕，疼不疼？**

**学员2：**有点，还能忍住。

**师：现在什么感觉？**

**学员2：**上面在这边有点憋疼。

**师：耳朵热了吗？疼吗？**

**学员2：**就是热。疼，也就上边。

**春春：**你看他的疼痛感也在偏上，就在这个区域。

**学员2：**这下疼，这儿疼。就刚才往下戳了一下，两边都疼。

**师：开始出来了，它有一个唤醒的过程。**

**春春：**这是出砂了，两边都有砂。她的砂好鲜啊。而且你看她是偏上的位置，跟她那个苹果肌还有这个地方对应，都在偏上。

**师：大家看到了吗？由刚开始，她没有感觉到，慢慢有感觉到，最后她开始呲牙咧嘴。那说明什么呢？说明这个地方是有问题的。而且热不热，现在？**

**学员2：**热

**师：很热，对对对，你看这个出痧是明显的异常，一般人都不会这样。你回去体会一下，就是这种方式要多做几次，湿疹就能大为好转。**

那么通过这么一个小小的案例，大家学到了什么？

**学员：**我觉得应该都是相通的，外部内部应该都是有连接的。

**师：太好了，说的太好了，比西医强太多了。西医他能说出这么有水平的话吗？西医能说出来吗？这牙疼那叫牙周炎，他认为这个跟里边有相通吗？**

**学员：**没有。

**师：就像我看看过一个脑垂体瘤的。那个我给治好了。他认为脑垂血瘤就是脑垂血瘤啊，他不认为别的。经过咱们的健身无余和食疗，两个月之后，奇迹发生了，脑垂体瘤没了。然后去医院检查，他说什么都不相信没了，说之前是误诊。他们治不了的病，咱们能治，反而他也不承认。就是说我们中医的先进性，是几千年来都被印证了的，不需要西医来证明来认可。这个说出来了，说我们内外上下都相通的，一句至理名言。**

咱们再采访一位啊。来，就刚才那些，你感觉是学到了什么啊？

**学员：**我觉得就是就是说，咱们平时都是以西医为主，但是今天就学到了中医她的博大精深。从一个点上解决了这些问题。

**师：从哪个点上？**

**学员：**经脉。

**师：从经脉点上，太好了，这又是惊世骇俗，震耳发聩的一句话。这经脉啊。那西医他相信有经脉吗？问你们啊，他是不是就信解剖啊，那么他解剖不到经脉，他是不是觉得经脉不存在呀？那为什么西医他这个啥，他一直不认可经脉啊，主要原因啊，他就是说看不到。我问大家一个问题，那地球这个公转轨道能看到吗？是不是啊？你心里是怎么想的，能看到吗？你跟你老婆老公爱情见证能看到吗？难道这些东西？不承认吗？实际他们存在的。这些东西并不是能够通过仪器可以检验的。这个关于这个经络是否存在啊，这以后咱们有机会可以好好聊聊这个话题，这是一个哲学问题。**

总之，中医通过经络确实解决了大家的健康问题，能够给大家实实在在治病。那你就还有必要去争论它到底存在不存在吗？没必要。

好，下一个。

如果问题不大，可以在那儿说问题。如果需要过来解决，可以出来说。

**学员3：**应该是需要，就现在跟你说话的当中，我觉得我神志有点不清的感觉。我感觉一下好像就断片的感觉，反正整体这个感觉？

**师：那你觉得你有什么问题？**

**学员3：**就是经常精神不行，反应迟钝，情感淡漠。

**师：那属于木型人。**

**学员3：**我记事以来就是这个头没有利索过，就是成天就像有个紧箍咒似的，但是有时候还跟上，就像刚才我坐的就特别难受，出去走了一下，好像就是像跟你说话的时候，我感觉很远，觉得就是不知道自己说出来好像哎，这是我说的这个头。反正顶着觉得就你们还有谁有奔不起东西来，还是东西顶着啊，

**师：我当然知道了啊，就这种类型的呀，都属于这个五行人啊，就木星人，木行人，他的特点是木头。是反应迟钝，钻牛角尖，做事一条线，它不是一个面，甚至照顾事情不够周全。不属于善于交际那种。但是爱钻研，这个啥呀，容易是用情专一。搞科研类型的是一把好手，就木型人的特点。**

那么这位女士说，刚才他说离我很遥远，实际很近，但是为什么会很遥远呢？

**学员3：**为什么呢？我想知道呀。

**师：因为这个信号它出不来，你知道吗？整个的它这个经络传导和神经传导慢，它藏在里面就像装在套子里的人，他在里面，以管窥豹就看你，这就很遥远。如果你能出来，他的气机从经络出来，感传能力强，那么他就会感觉离我很亲切。你们有没有这种感觉，就是上课或者开会，你听那声音很遥远，对不对啊？对方离你也很遥远。这个实际说就是你的经络气脉压住在一刹那。明白了吗？**

**学员3：**我是觉得我这气血是不够用。

**师：不是不够用，是堵在里面了，没出来。咱们如果说用中医来说就是厥阴没有出来。厥阴肝经，就是咱们说的肝脾不调，肝脾不和导致的。包括你有这个痦子，都代表下边要堵着。**

**学员3：**那我这个头经常闷闷的，这个应该怎么办啊

**师：头不行的话，应该把胸打开，胸打开，经脉一开，这气血一上去就好。那么这一点说，我简单跟大家说一下。有没有脑供血不足的那种感觉的，举下手。脑供血不足的。**

**脑供血不足的教大家一招，就是后边的这个大椎。我看一下你的大椎。有问题，你看这地方皮都发厚。你们来看看，你这抓过挠过。**

**学员3：**就是抹小雷，一直抹小雷一直起疹子。

**师：你给大家走一圈吧，你给大家看看。你看她这个后边她为什么会出头发蒙啊，你看着她一直处在这种（状态），那皮都是硬皮。看见没有？**

（现场演示）

**你看我们看一下这位呀，这个颈椎你们看一下是不是都是大硬皮呀。你看你摸一下，你看这大硬皮，对不对？这是都板结了。**

**学员：**我也经常容易头晕。

**师：也是一样一样的，你觉得这个有问题的应该排一溜。**

**你们有这个大椎问题啊，就是脑供血不足，头昏昏蒙蒙的，你们都要注意了一个地方，就这个大椎。**

**来，你过来，她这也是比较明显。来我们看一下，看一下这个形状。看到没有？是不是一个包啊？这如果严重了会这么大，你知道吗？会更大。这个地方，它是这条经络横向经络和纵向经络的交汇处，就相当于一个交通枢纽。如果这经堵了，这个督脉对不对？如果督脉堵了，直接导致我们脑部供血不足，这要引起我们高度的重视。我估计现在有三分之一人颈椎都有问题。你们要想把颈椎整好，首先第一步，要去除大椎包。大椎包怎么去，你知道吗？很简单，大椎包用咱们的无余就给能揉掉。怎么揉啊？这很简单啊，春春你来吧，你来整一整。**

（春春现场无余推拿大椎）

**师：你有啥感觉吗？热了吗？**

**学员：**热热的。感觉到就是往头上会疏通的那种，气往上。

**春春：**对，你现在这坐姿非常好，尽量去保持，不要让脑袋窝着。

**师：都有，气血不足和这个经脉补偿都是同时伴生的。**

**学员3：**反正记得从小就是精神状态不是很好。

**师：他是一个自身建设的一个系统工程，需要一点点来。为什么咱们创立得明健身啊？还有无余理疗？就是说你循着这条道慢慢的去整你的身体，慢慢就整好。**

**学员3：**反正我升入量子班以后练了两个礼拜，觉得就累的，后来就基本上没好好练。

**师：对，你这掌握好节奏，练的掌握好节奏，不是说一个简单的一个事情。**

**学员3：**谢谢老师！

**师：**你看刚才这位女士啊，她说的涉及到一系列问题，我跟大家说都不可能三招两式给解决。你要说这一招包好，你觉得有这个吗？人的身体建设都是有一个循序渐进，由浅入深，持续推进的一个过程。

(中场休息期间，心月讲述现场一位学员的变化)

**心月：**趁着中场休息反馈一个好现象。她刚刚做完老师教的平举以后手指头可以全部伸开了，之前她需要手掰一下才能伸开。咱们的健身动作好好神奇啊，咱们的健身动作太超值了。

**学员：**我觉得这个就是刚才咱们做这个平举的时候，我这个手不麻，这个手所有的指尖就都麻。但是就是你数到40以后，慢慢慢慢慢慢就全部麻了，但是我不知道。然后坐在这儿，我就握手然后就能打开了我还告诉心月，我说你看我之前这个手打不开，应该是刚才做平举的时候，这个指头这个血过去了，或者是怎么着就能打开了，就是好神奇。

**师：就这种神奇的效果呀，在咱们得名健身过程当中，比比皆是啊。已经成为非常平常的事情啊。比如说多少年的卵巢囊肿，鸡蛋大的子宫肌瘤，还有滑膜炎、半月板损伤类似的，太多太多了。都是西医都盼死刑的，它都是通过得明健身和无余理疗，一一治愈了。**

**学员：**我看过大夫，大夫就说过，你要是想解决这个问题，就做个小手术，他要弄开，我说那我别做了，我就这样，我习惯了。因为两三年了，我说我习惯了。

**楚连：**这个手术也省了，继续好好练，继续做无余。

**师：**咱们休息多长时间？

**楚连：**休息半个小时吧。

**师：**好，然后一会儿我给大家讲一下这个半际质为什么突然就好了，

**楚连：**好，下半场老师继续给大家讲。大家可以互动交流，喝点水休息休息。