**20240309 得明文化大讲堂 得明健身为什么这么神奇？**

**春春：**欢迎大家来到得明文化大讲堂，我是今晚的主持人春春，是咱们二期的学员，然后最近咱们应该是直播了两周了，带操的过程中，应该跟了咱们操的小伙伴应该一直在听到的一句话就是得明健身很神奇，但是为什么神奇呢？它背后有什么渊源呢？有什么样的依据呢？或者文化底蕴呢？今晚咱们的文化大讲堂，就把这一块谜团给大家揭开，为什么得明健身这么神奇？

今晚咱们隆重的邀请了两位重量级的嘉宾。一位就是咱们得明健身的创始人，大千老师，大千老师也是气学中医和无余理疗的创始人，欢迎老师！还邀请了一位我们会员特别喜爱的教练，小黑。小黑是跟我一期的，首先小黑是我们会员特别热爱一位教练，她已经成长为我们得明事业的中坚力量，目前是咱们得明健身管理部的副总，同时也兼任咱们京津冀大组的组长，欢迎小黑。

咱们刚才讲得明健身为什么这么神奇，那么小黑你是不是先给大家讲一下，得明健身是什么呢？

**黑土地：**得明健身，我先用比较官方的语言讲一下，我们得明健身其实是依据传统中医当中的经典理论著作，比如《黄帝内经》《伤寒论》，以这些为理论基础创立的，经大千老师三十年悟道经验总结，还有得明全国各地的小伙伴十年亲身验证实践总结出来的一套适合现代人身体素质、适合现代人生活方式的一种经络养生术。

这个其实有的人可能听不太明白，但我觉得用大家常用的话讲的话就是得明健身就是经脉健身，它就是要把经脉拉开，你只要把经脉拉开了，你会发现许多问题就这么自然而然的消失了。
比如说我们手上有六条经脉，其中有两条手厥阴心包经，手少阴心经。当你把这个手厥阴心包经手少阴心经拉开的时候，你会发现心脏的一些问题解决了。其实就是经脉健身，拉开经脉，就这么简单。

**春春：**好，小黑给大家讲了一下大概一个笼统的概念，得明健身是什么？首先是经脉健身，讲的为什么它能够缓解或者解决我们一些不适，因为它能把经脉拉开。

那么我们继续往下问，第二个问题，我想问一下老师，就是我来得明的时候，我知道老师其实是之前十多年一直是做中医的。我刚来的时候，咱们的得明健身的公众号还不叫得明健身，叫得明中医。我就是从公众号自己找来的，当时叫得明中医。

然后我就想问一下老师，因为中医能治病，大家都是能够接受的，那为什么老师从做中医最后转到这个健身，其中有一些什么样的渊源，或者说原由，老师是怎么想到之前一直做中医带学生的这样一个状态，到后来要去创立得明健身？

**师：这个事儿首先要有一个缘起，就是老师要做什么，老师是要做中医吗？就是说有一个终极目的，就灵魂三问，我是谁，从哪里来，到哪里去，类似的就是这些终极问题。那老师年轻的时候也面临这个问题啊。我记得在大学，我当时的一个理想就是参悟人生宇宙之理。当时我晚上看着星星，我就说我必须用此生参透人生宇宙之理，我感觉从那个时候就种下了这个因了。**

**那么我最开始也不是学中医的，最开始学的《周易》、《道德经》这些古代经典典籍，后来是要为了验证《周易》里面的阴阳关，那最简单就学中医嘛。也就是说我学中医的目的并不是中医，那后来用中医去验证这套阴阳理论。我感觉是切实的，也是行之有效的。**

**那么后来也希望自己再往更高的高度去拔呀，就是说读万卷书行万里路，最终我们还要落实到实践。那么经过这若干年的中医实践，我感觉中医不能根本解决大家的健康问题，这个健康包括身体和心灵两个层面的，那么百尺竿头更进一步，创立了得明健身。**

**得明健身是通过我们的主动的锻炼，让我们整个的经络打开，让我们的整个身心得到绽放，我觉得是让我们获得健康的一个捷径。所以后来创立得明健身，搞了这么多年，我们整个的得明健身实践的历程，我感觉是成功的。**

**春春：**就是通过老师自己的亲历和带着这么多学员，觉得这条路目前是老师认为是走对的，是吧？

**师：明明知故问是吧？对，不只是说觉得成功了，我感觉是非常成功啊。成功的定义是什么呢？就是帮助了千千万万的亚健康和疾病人群啊，你们感觉得明健身帮助你们的有谁呀？**

**黑土地：**起码我感觉得明健身不仅帮我解决了身体的问题，还知道了该如何去过自己的人生，而且心态、思维格局都有了一个很大的变化。我感觉这种成长是我二十几年的学习所没学到的一些东西。

**师：对，也就是得明健身，它不仅是健身，它是一种理念，是一种文化，甚至是一种信仰，它颠覆了很多人的世界观、人生观。**

**我觉得得明健身有狭义的得明健身和广义的得明健身。狭义的得明健身就是通过得明健身获得健康。广义的得明健身就是得明健身创立了一种理论，这个无异于像哥白尼发现日心说，哥伦布发现新大陆一样，我感觉是一次创举。虽然它是继承，但是它也是创举。**

**春春：**我觉得其实老师就是一直在不断的去突破原有的局限或者认知，让我们不断的在自己之前认为的这个点上不断的去一步一步前进，有方向并且有方法，然后能够不断的让你的身体上台阶，包括自己的心性和认知。就像小黑刚才说的，她不只是觉得解决了她身体的很多问题，她觉得她的人生格局的认识解决问题的方方面面，与人相处等等都拔高了很多，就是感觉人生的境界上了一个层次。我感觉这个境界提高其实是很有难度的一件事情，如果是以前的话，可能我的人生就是简单的普通的，在医院做一个会计，整天三点一线。其实加入得明之后，我就整个人生大突破，大改变，所接触的人，所做的事都有了巨大的突破。

**师：为什么它是一种创举，那为什么我感觉它是非常的， 不能说是划时代的，但我感觉在历史上应该留下一笔。**

**比如说咱们健身提出了一个理论，就是绽放，咱们健身是以像花儿一样绽放的方式去健身。就这一个，你看其他健身，传统五禽戏、太极拳、八段锦，外边的普拉提、瑜伽，什么都没有触及根本的获得健康的方式。就是我们很多人之所以不健康，往往是由于我们没有真正的绽放，处在扭结不通压抑的一种状态，那需要我们完全打开。这个打开，并不仅仅是心灵的打开，还包括身体的打开。就刚才说的这些健身方式都没有抓住核心，告诉你如何实现肉体的绽放，你们想想是不是这样？没有提出来，就说这个概念，它们没有提出来。**

**有人提我们要绽放人生，活出自己！有人提出来，但是具体的方法在哪啊？就肉体的锻炼，达到绽放状态的方法在哪？没有。你看咱们得明健身，从基础班一直到量子班所教的具体的动作和整个的进阶，细节都在围绕着让大家肉体的绽放。咱们很多啊，五十个概念嘛，咱们现在是文化，去宣传得明健身的文化，我感觉是需要把这个概念不厌其烦的告诉大家的，这是一个。**

**再一个就是老师始终跟大家说，人是个通道，无论是你的肉体还是心灵，人体是个通道，人体是哪个通道啊，就是天地运行宇宙运行的通道，你是整个大的通道当中的一个组成部分，这个直接推导出来，我们并不需要有意地去积攒很多东西，去积攒能量，攒这个攒那个，生怕消耗，拼命地收集积攒，古人讲，叫圣人不器，让你变得更有公心，更有创造力，更敢于去绽放自己的能量，释放自己能量，与整个宇宙建立大循环，我成为一个整体，变成这个天地大循环的一部分，你也是整个能量通道的一部分，那么你就会不断地获得更多的能量。**

**也就是说，你不去藏私去积攒能量，反而会获得更多能量，这个是很多传统功法包括现在的都没有去涉及的，你们发现了吗？人体是一个通道的概念，绽放……我觉得咱们把握住经脉重要的这一环，去通过四角拉伸的方式，虚而不屈，动而愈出等等的，我们那么多概念，我觉得完全可以说颠覆了目前你能看到的所有的健身方式。**

**黑土地：**许多健身方式都是传统的要求静、养、守，闭目养神，很多这种的。我们的理念直接就是颠覆性的改变。

**师：对，他们可能是有一些理论、只言片语作为指导，而我们是系统性地阐释了健康的本质、生命的本质，和咱们健身的阶段、层次和主要达到的目的，我感觉这些方面我们已经建树起来了。**

**春春：**老师基本上已经把得明健身的文化底蕴都剖析到了，就是它为什么能够这么神奇？刚才老师从理上讲了，我想让小黑说一下，你认为的得明健身神奇是神奇在哪儿？它的根源或者你通过自己这么多年的体会，包括你自己练的过程中，以及你在指导学员的过程中，它神奇在哪些地方？小黑，你先讲一讲。

**黑土地：**我先从自己的体悟上，就是感觉上，说说得明健身为啥这么神奇吧。就是我自己曾经感觉到，哇！好神奇啊，超乎我的想象。

**春春：**小黑最常用的一句话，“得明健身，神奇而伟大。”

**黑土地：**就是感受到确实是神奇而伟大。我先说第一点，以前能接触到得明健身，也是因为身体有一堆毛病，比如鼻炎、咽炎、中耳炎、头痛、牙痛。这些问题吃过好多中药西药都没有解决。但是加入得明健身之后，我觉得这个很神奇，当初就做了这一个动作，然后坚持了一整个夏天，就不停地排痰，排了一整个夏天，排出来好多好多呀。然后到了冬天，我就惊讶地发现多少年的鼻炎咽炎全好了，然后头疼也好了，失眠也好了，超乎我的想象。

当然不只是这一个动作起作用，还有那一整套动作，然后我一做这个动作，我就不停地吐痰，就是这样，然后觉得病就悄无声息地消失了。之前曾经吃过好多中药都没有好，困扰我很长时间，来得明健身后就消失了，我觉得太神奇了。

这是其中的一个点，后来发现这还只是一个浅层次的神奇。再后来练的时候，我们整个健身过程当中不是要开肩开胯嘛，然后肩胯开了之后，然后不停地各种扭转各种动。哎，我感觉到这整个身体两侧给拉开了，当时我还不知道是啥，后来才知道是拉开了。把这两侧的经脉拉开了之后，感觉整个身体好柔软好灵活。当我身体感觉到灵活的时候，某一天我突然感觉自己的思维好像灵活了。因为我之前其实是一个比较木讷的人，也内向。我回头再想，原来我之前的自己很呆板很固执，然后当肉体灵活的时候，思维就开始变得灵活。你看问题的时候，你可以从各个角度，变化当中去看。这是另一个方面的神奇，你就感觉思维竟然可以这么灵活。

这还不是最高层次的哈，后来练着练着，更神奇是我在练的过程当中，我感觉我整个胸膛被死死地箍住了，然后依然是开肩开胯，开肩开着开着，哎，我感觉整个胸膛这个地方，哇，一下子打开了，撑开了，撑开之后就立马感觉这里面空间大了好多。当空间变大的时候，我就发现自己莫名其妙地开心，你不知道为啥要开心，但你整天就很开心嘛。以前是莫名其妙地不开心，不知道为啥就是不开心。但是当这个地方撑开的时候，你就发现每天都很开心。

之前我容易纠结于一个人或一点事儿，我都来回纠来纠去，然后这也不行，那也不行，到底该怎么办，然后不停围绕这个点想很多事情，纠结到可能一晚上都不睡觉。但是当我感觉到这个地方打开了后，我遇到问题，遇到人和事的时候，我轻松地就过去了，我根本就不用再去想他。这个时候我发现自己的心胸变开阔了很多，而且看事情积极了很多，乐观了很多。

这时候我就明白了老师当初说的那句话， “身心一体”。当你的身体是这样的时候，你的心、你的思维也是这样的。当你整个身体格局打开的时候，你的心态、心胸、思维全部都可以打开新的格局。当我能感受到这一点的时候，我觉得这个健身太伟大了，因为它可以改变我们的性格，可以直接让我们的思维格局打开。当你的心发生变化，变得积极乐观的时候，你会发现你和周围的人际关系变好了。当你的思维格局打开的时候，你会发现其实你可以做更多更大的事。当你能够做更多更大的事，接触更多人的时候，其实你会发现你的事业在发生变化，你的人生轨迹就发生了变化。我现在回头再总结，我觉得得明健身就是神奇而伟大。如果每一个人都练得明健身的话，我感觉我们整个人类都可以上一个很大的台阶。

我给学员指点的时候，也见过很多学员的案例。今天在和坚持聊天的时候，她就说她这个嘴箍得特别紧，然后都不笑，好像也不敢笑。后来老师给她讲，要不停地开下焦，然后她在开下焦的过程当中，手这个地方就顺势出来很多疹子，下巴这个地方也出来很多点，然后我就想起来老师讲的全息理论，你手上这里代表下焦，下巴这代表下焦，和小腹都是一体的。然后当你一个点发生变化的时候，它会对应到这些点一起发生变化，它们都是一一对应的。这个全息理论也很神奇啊。

**师：小黑，你讲得太多了呀。咱三个人一起聊啊， 慢慢聊，把一个点聊透。**

**我说两点，这算爆个料，我也不是一下子走到这条正确的道路上来的。所有人通向成功的道路都是漫长而曲折的。之前我也练过各种健身，包括各种功法。比如打坐，我不知道你们有多少人打过坐，喜欢传统健身功法的很多人都会接触打坐。我打坐很有毅力啊，我也特别神往打坐出境界，境界就是入定，叫禅定。那么先要打坐，先要安定下来，经常我一打坐就两个小时，很少人能坚持下来，而且我打坐是双盘，从小就会双盘啊，一打两小时。**

**春春：**太厉害了。

**师：老师这个毅力非常强，我感觉我对自己都特别佩服。外边请师傅，说这个师傅要能双盘，第二，说能够打坐两个小时以上不动，这就相当于有功夫。其实老师就以为那是有功夫，实际上对这个打坐，最终我是了无所得，你知道为什么？来源于两点，就只说两点。第一，我怎么打坐，心都静不下来，不能真正地获得安定，总是烦躁，然后不断去压抑，去排遣，去忽视，但还是不可能真正地入定。**

**那定境老师也进去过，包括有出现各种幻象，年轻啊，那时候二三十岁嘛，但真正地入到真定，没有过，可以这样说。也就是说很多人打坐，你越想控制你的心，你的心就会越波涛汹涌。我当时一直是以为自己水平没到，不行，还得下功夫。现在回想，完全是南辕北辙，以后会给大家讲为什么，今天就不讲。那么最终我就站起来了，不干这事了。我感觉做了一件非常对的事情，也就是说，动中静是真静，静中静都是假静。就你没遇事儿，谁都说自己有点功夫，遇事儿就能看出一个人的人品，对不对呀？记住我一句话，动中静才是真静，忙中闲才是真闲。闲中闲，静中静都是假的，都是扯淡。**

**春春：**这个太宝贵了。

**师：第二，我打坐两个小时，经常会越打坐越困，然后就开始点头，然后一会儿背也弓了，腰也塌了，还在那打呢。就是为了追求这两个小时甚至更长的时间，希望能打出境界来。但是这个身体肉体它不受控制，困来了，是真困，有时候困，打坐打得都睡着了，并没有对自己的身体产生多么大的良好的促益，就是你想通过打坐获得肉体健康上的改变，我感觉不现实，你还不如躺着睡会儿呢。**

**当时我打坐一直要气沉丹田，一定要气下去，往下走嘛，然后像自己装在一个蛋壳里，这样一待，现在想起来啊，简直是荒唐至极。王重阳说了一句话，“养气忘言守，降心为不为。” 养气忘言守，你想把这个真气守住，你只要想守就守不住。为不为，什么叫为不为呀？为不为，其实它这个矛盾，做什么，做不做的事情，“空手把锄头”，“人在桥上过，桥流水不流”类似这样的话，都在说一个什么呢，矛盾论，实际你越想去做的事情你越做不好。无心插柳柳成荫，有心栽花花不开呀。中国道家讲真气，真气这个东西是不能去想象的，也是不能看到的。很多人说打坐入定之后看到真气在身体流转，全是扯淡。就老师到目前自己的经历和学识，基本上我知道了什么是真气，什么是道，如何获得健康，生命密码。咱们文化宣讲的时候，有机会就某一点都会给大家详细来讲。**

**最后再说一点，就是太极拳讲塌腰坐胯、松腰坐胯，老师都严格遵守过，结果把腰整得啥也不是，后来通过得明健身才真正把腰正过来，这以后有机会可以跟大家交流。就是腰一定要直起来，而不能松腰坐胯，更不能塌腰坐胯，这些东西都是刚才跟你们说的“绽放理论”，“人体是个通道”，“虚而不屈，动而愈出”，“越用越有”的这些理论基础衍生出来的。**

**春春：**我感觉来得明的很多人啊，老师是这么一步步走过来，其实来得明的很多人都是打坐站桩是吧？八段锦什么各种瑜伽啊，都是经过了很多的这种摸索是吧？或者说摸索或者实践，然后最终发现走到老师这走到得明健身，才是最终找到了能够指引我们，或者带着我们实践身心，获得健康的一个方法，全套试过是吧？

**师：包括瑜伽，我也练过。**

**春春：**呀，以前老师也练过这个。老师这个是第一次知道是吧？

**师：很早就接触那个瑜伽，那自来水从这个鼻眼进去啊，这鼻眼出。**

**春春：**还可以这样。

**师：我就慢慢给你们讲吧，这个啥这个数息啊，六字大明咒不是，那什么六个数啊，那什么玩意儿？一二三四五六七啊，那类似的像站桩什的类似的，反正能练的我都练过。这八失眠代，气功热嘛？不光是八失眠代，九失眠代气功热嘛，八九失眠代。**

**春春：**这些功法，我是除了打坐，打坐那会儿刚好学佛哈，有在学佛，然后又怀着贝贝，怀着老二，然后天天大肚子，然后还要盘在那，双盘，然后在那念嗡吗呢吗呢吽，然后要念数量要达到多少个，然后就念念念念，念的瞌睡的呀，然后每次都想放弃，每次都想放弃。然后群里的人就说你不能放弃，你已经坚持了这么多天了，你一定要去再坚持。但是我每次坚持，我都无比的痛苦，然后最后我实在受不不了，我就把那个群退了，然后我就再不打了，太瞌睡了。就象老师刚才说的，哎，尤其是晚上晚上去打，还挺着个大肚子。

**黑土地：**不是后来有的人打坐，为啥要打坐？因为失眠，然后可以通过打坐，然后那个会睡着，治疗失眠。

**春春：**对。

**师：比如说这个失眠，我们大多数失眠啊，都是因为下堵，中下焦太堵，气血涌上来回不去导致的，多余的血涌到脑子上，导致脑子这个神经放电是吧？导致异常兴奋睡不着，其实解决的办法就是把中下焦打开之后血往回流回去，你这问题就解解决。但是啊，你看你说打坐，强行你想把上边上来的血往下压，下边是死的，你把血往下拉，它去哪儿啊，它没地儿去，你知道吗？**

**春春：**堵着的，底下没空间。

**师：下边堵着都是，没空间，那血拉不下来，知道吗？有时候可能某一回很有效，因为它血都涌在中间，强行拥在中间上不去，他有时候可能也能睡着，但是副作用就非常明显，你整天昏昏沉沉的，脑袋上也没有气，下边还不通。你想想，行不行？这个就是老师强烈不建议大家吃六味地黄丸的原因。**

**黑土地：**都把瘀滞堆积在下焦了，越堆越多。

**师：气功老师都练过，包括这个内功和外边火焰掌啊，寒冰掌啊，哎，我那书我看多了。**

**黑土地：**火焰掌也练过。

**师：吞云吞月啥的，服气，餐霞这些东西，那时候对这个可感兴趣了，没事儿就翻这些玩意。**

**春春：**我感觉老师的这个，或者你们很多人的练法还比较高级一点。我觉得我好像没来得明之前，好像一直都是在咋解决问题的这个事情上。比如说这儿疼了，哎，拔罐，然后拍打拉筋，我感觉我学的这些好像都偏低一点哈，没有到那个比较高的那个上啊，都是想着怎么解决问题的。

**黑土地：**那我当初练的就是跑步，然后那个做操，跟郑国燕的操，还有那个也模仿过太极，整肌肉。

**师：跟你们说过，老师练站桩是吧？整整坚持了一年啊，一天没落下呀。后来是因为效果实在没有了才放弃。那老师练的低桩，一站站四十分钟啊，每天如此啊，早上起来八点就开始站，起来第一件事儿就到那站桩去，你知道吗？一下站四十分，从刚开始一分钟都站不住，低桩啊，一分钟都站不住，到最后站四十分钟啊，那膝盖前面都有硬筋了，站的，刚开始站的效果，跟你们说特别好啊，这春天开始站啊，春寒料峭，我光着膀子都能出去，那效果好的，要往那一站之后，那个汗出如洗啊，头像个蒸笼一样，热气腾腾的，像蒸馒头一样，然后后背出汗哪，然后站完了四十分钟之后，地上一滩水啊。**

**春春：**我的天。

**师：你们想想啊，老师这个我就认准的事情，我肯定是给它做极致了。也有效果，也有效果，但是效果有限，到后来就没效。到后来站桩就站那一动不动。**

**春春：**老师通过那时候说那个背那个书就能看出来，老师属于只要认准了，就超级有毅力的，绝对会去做的。

**师：然后就试验了所有的东西是吧？也拜师啊，发现都不是我想要的，中间就很迷茫。最终还是自己去发明嘛，自己去参悟，自立，最后悟到大道嘛，就是咱们几个给我的头衔，几个创始人嘛，都是我自己悟出来的。**

**春春：**对。

**黑土地：**我觉得老师这一点很难得，许多人他在练许多功法的过程当中，很容易陷进去出不来，然后感觉练得没有效果。总觉得是自己是不对的，然后继续坚持，继续努力，很多人就陷入了这样的怪圈当中。

**师：我感觉就是说我快四十岁啊，四十岁前后思想大爆炸，我的第二次思想大爆炸呀，把这个整个的得明健身和这个几个创始人这几个事儿全部这十年炸出来，一通百通啊，全通了。**

**春春：**我觉得老师好像基本上把这些该说的都说到了哈，为什么失眠？你们每个人觉得，你们可以打一下啊，就实践过的，你们觉得得明健身对你的体悟比较大的，大家可以敲一敲，就神奇之处啊。我觉得对我个人而言，我反正我实践那么多年，我觉得我变人了，我变了一个人，就是嗯很多人以为我一直以来的性格都是现在这个状态哈。其实我以前没练得明健身以前是特别懦弱，或者说属于那种，反正各方面都是属于一个偏低的一个人，就是怕事，比如说要跟人吵架，我是自己没法去吵的，我要去争一个事情，我需要拉一个人，然后或者能说的人，他在前面我站在后面，就这样一个状态，我给大家说大家都不相信，以为我一直是这样的状态。就包括我婆婆都说现在的我和刚结婚时的我完全是两个人。就是说通过健身，我感觉这么多年，病的事情，我经常跟大家说，我感觉解决病哈，在得明就属于感觉就是非常顺，或者说只要认准哈，我那时候就是基本上一年多，一年多到一年半，我身上大部分的困扰我的这些东西，它就基本上不会再变成困扰我的点了啊。然后完了以后，我感觉更多在后期更多是我自己这个整体这个状态的一个变化，就是人整个做事啊，然后看待问题啊，然后胆量呀整体的这一块的这个升级改变。所以说我感觉很多人，现在我经常说现在人有一个特别大的问题啊，就是他会去想着工作怎么做好，然后想着怎么去挣更多的钱。但是很多人他不会去关照一个点，就是去想一想自己的身体是个怎么样子的身体，为什么会不舒服？会有一些问题？很多人不愿意去剖析身体，觉得好像生病了，就去找找医院，找大夫，没有想着自主的去关照自己的身心状态，或者说去了解是吧？最起码你得去知道你这个身体是咋运作的。我觉得现在很多人他是没有这个想法，去想身体是怎么运作的。你只有明理了，就是知道你的身体是怎么转的，那么你才会知道啊，我接下来应该怎么让他在一个更好的一个状态。

**黑土地：**我觉得春春这一点说的太好了，就是之前自己身体也出现过问题嘛。你第一想法就是去求助于大夫，你觉得大夫好像能给你解决所有的问题。然后其实现在就是亲朋朋友或者说家人，他们依然处在这样的思维当中，觉得我有问题了，我自己解决不了，因为我不懂，但是大夫懂，我要去求助大夫，但其实你会发现，你自己的问题，你自己是最清楚的。当你明白了道理该怎么去解决的时候，你会发现你清楚你自己的问题，你还知道有什么样的办法可解决它，然后这种解决才是真正的解决问题。它和大夫给你吃药，还有做手术，就完全不是一个概念。

**春春：**就缺一个自立自强。我觉得每个人真的是这样一个状态，自立自强是一件，所有的事情都要让你，就是你要让自己的能力范围越来越大，这个能力范围包括方方面面，现在很多人可能只是想着我有权利，我的能力范围会大。其实我觉得当你能对自己的身体，首先第一条啊，你心居住的这个肉体，它是为你所用的，你对他的掌控力有多少？我觉得现在很多人需要思考这一个点啊。

**师：说白了就一句话叫自救。**

**春春：**对，自强。

**师：一定要自救自强。自强不息嘛，自力更生，艰苦奋斗。外边这个相当于就是魔道。魔，魔就是什么呢？邪知邪见，这外面的所有的邪知邪见太多了，尤其是健康方面啊，我们一定要睁大眼睛选对路，这点太关键了。哎，你们看过那啥吗？周处除三害吗？**

**春春：**看了，太可怕了。

**师：周处除三害，你们可以去看一看。**

**黑土地：**我才只看了一个预告。

**春春：**他们说那个是铁头功，我觉得那个电影其实也是对人的一个冲击。

**师：对，这个邪知邪见啊，他们以佛道儒，咱们说传统文化以佛道儒，以这个光鲜亮丽的外表，通过这些去欺人，你们知道吗？这个老师就相当于打破小雷音寺。他们就是雷音寺嘛，什么叫雷音寺啊？就是如来讲法的地方叫雷音寺。他们师徒四人在去西天取经的路上，后来遇到了小雷音寺，什么叫小雷音寺？**

**春春：**假的。

**师：哎，对，那些魔就幻化出了一个雷音寺，说让你去朝拜。现在这种事情太多了。**

**春春：**对，比比皆是。人一定要去多了解多认知，然后要不然你就只能被人宰割，大家记住这个点啊。嗯，我看四十七了，咱们是不是留点时间给大家答疑。然后我感觉像大家说的好像也是这样，就是得明健身为什么神奇？好像一个就是感觉能对自己产生变化的点说不完，因为变化太多了，然后好像你把它拿出来，要把它怎么去说，好像也就是这么，因为它符合了大道，它能够用很简便的方法啊。我觉得我们接下来其实可以把很多的，五十个概念呀等等在很多的这个经典的理论概念，可以拿出来给大家剖析，慢慢剖的过程中，你就知道为什么健身能够去解决这么多的问题，能够让一个人发生那么巨大的变化啊。

**师：可以啊，就是说咱们下面就得明健身这个主题啊，你们可以问一些问题啊，尤其是新来的，你们觉得有什么困惑呀，疑问啊，或者困扰自己的地方，你们可以提出一些问题，关于得明健康啊，健身这方面，药啥的咱不说，其它咱不说，就是围绕着这个健身这个环节，你们可以提出一些问题。是吧？**

**春春：**嗯，我感觉大家好像都容易问自己的症状。

**师：症状就别问了。**

**春春：**最后逐青问的这个，我念一下吧这个问题啊，逐清问的，在一次生了几天闷气，气到不觉的饿以后，每次例假走路稍多一点，锻炼一用力，外阴就发酸，例假就快停了，量极少。这种情况是因为什么？是正常锻炼，还是等姨妈前三天过去以后再继续锻炼？

**师：这个很简单，生闷气都是身体里的气产生了结导致的。尤其是生闷气，一闷气气就结在这儿。我们得明健身有一个理论就是要开结，开心结、开腹结、开脑结、三结。中焦上焦是一体化，三丹田一体化。三丹田上丹田脑，中丹田心，下丹田腹。就是这个结导致你们不健康的根本原因。**

**这佛也说了此节若存是非风起，这在楞严经上里面的话，就是我们因为有结，有身结有心结，才导致我们有认识，肉身我们陷入轮回，那么这是大的说。小的说就是我们这个身是个正常的一个身体，一个肉身如果产生过多的结，就导致我们的健康。肿瘤就是结，甲状腺结节，甲状腺结，肺结节，都是从结节开始的慢慢的变成肿瘤。胆结石都是结。**

**按理说它应该是散开，不断的循环。但是由于你的作息习惯起居和情绪，导致这东西结在这儿，结在这就产生了堵，堵就产生了不通，这个真气不通了之后在你身体里运转就变慢，变得黏色不通，那么你就没有精力，各种毛病都出来了。所以说咱们得明健身以打通身体的结，别的健身没说这个，包括金刚弓、五禽戏、八段节，哪个给你们说要解结？没说过吧，好，你们除了除了得明健身之外，任何功法说过要解结的，没有听过的扣一，基本都没听过。我觉得我从来没听过，我之前我闻所未闻，没有听过哪一个功法觉得你需要解结，咱们知道说通则不痛，痛则不通，要通经络，这个到处谈。但是没有说解心结、解腹结、解脑结，三结合一去解，从来没人告诉我。为什么得明健身这么神奇呀？**

**得明健身就是直直的告诉你要解结，解结一分，你就通一分，结完全解开了，你这个人就完全不用，就这么简单道理。**

**解结通过什么呢？通过经络，通过肩胯，就是你一生闷气，这个结就更重，你整个人都不对了，上面不对，下边也不对，中间也不对，所以说应该练得明健身去解结，路只要选对了方向，选进步是立竿见影的。小黑对不对啊？是不是得解结呀？**

**小黑：**对，我们在练的时候是解结，但是这里面有一个问题，当大家不知道结这个概念，而且对心里没有感知的时候，不知道自己里面有结，你根本就找不到它。我觉得这是对很多人来说一个很大的问题，我们练得明健身了，你就能感觉到这些东西，但是不练就感觉不到它。

**师：对，你这个就像老在厕所里待着，你也感觉不到臭的一个道理。**

**春春：**就是很多人不锻炼的时候，你都没有紧的感觉，你看我们都是越锻炼，哇，这一拉好紧，里头好紧。你没有锻炼之前，你觉得好像就这样，也没觉得哪疼，反而一练就跟你爬山，你经常不爬，也没觉得腿疼，一爬一动，哎，怎么还疼呢？其实是一个道理。就是让死的一个状态，木的一个状态，麻木的一个状态往活走的一个过程。

**师：对，刚才有一个问题是脑结，什么是脑结？你这个大脑在头在头腔里边，在颅腔里面它也是会收紧的，在这边紧，紧的部位不一样，由于你的思考、你的情伤，伤痛的伤，伤的部位不一样，结的方式也不一样，总之，它不是梳理。我们大多数成年人，你们脑子不是舒展，你脑子越舒展，你心情越好，幸福感越强，激励越好，越有感性思维。**

**春春：**思维越活跃。

**师：感思越活跃，但是我们大多数人这个脑子不是完全舒张的，而是不断的拮据的，**

**春春：**往一块挤。

**师：你看很多人强迫症，他老想那么一件事情，天天想为，什么呢？正好那个强迫症那个点那个地方打个结，瞪着放电，在那压迫着放电，你就老想，天天想。很多抑郁症也是，压住之后你不得不去想一些消极的、绝望的。如果你完全打开了呢，你马上就不这样想问题，懂了吗？**

**春春：**对，就跟河流一样，为什么很多人遇到事后，他会有情绪，这个点我觉得特特别好。通过这个河道很好理解，如果河道里有一块大石压在河道里，那么水流过来的时候，冲击到石头，它就会激起浪花。但如果这个河道很宽畅，并且是通畅，没有这些石头的结在这压着的情况下，水流即使有一个激流过来，也能很顺畅的流过去。这就是为什么有的人遇到事，他情绪一下就不受控。为什么有的人遇到他情绪照样能够非常平和的去解决，就跟身体的通透性有直接的关系。

**师：对，我们我们脑子像一个海绵一样，按理说应该像海绵羊，但海绵某些地方打结了，要不断的打结，那个地方就出问题了。各种消极的、负面的、不受控的很多情绪或者想法就层出不穷。也就是身心同健，我们讲的身心同健的，你要通过经络的调理，慢慢的把你的脑结打开，很多人怎么大脑节，就有一套系统的方法叫大脑节很难，但是只要你坚持就可以。当你感觉所有的工作去拉动你脑结的时候，你就感觉哇，我真真切切感觉到我在拉我的大脑子，拉你的脑子就太有意思，你就感觉你那个地方在挣扎，在膨胀，脑结里面有结的地方打开。**

**你看我们很多中风的、脑出血的、脑淤血，还有脑梗塞，这些都是由于脑结压迫，最终导致不可收场的这一种现象。**

**小黑：**还有脑萎缩，我觉得如果之前能感觉到自己脑袋里面收缩的话，然后通过不停的练，然后把脑袋经脉都撑开，我觉得根本就不会出现脑萎缩的这种病。我现在周围听过好多人就是老的萎缩。

**师：原先咱们没有脑萎缩、老年痴呆，现在越来越多了。现在别说脑萎缩，中年人都开始脑萎缩了。**

**小黑：**其实就是有脑结，就是他们在脑袋处于一种突出产生结的状态。如果我们能够练得明健身，你在前期能感觉到脑结，通过一系列的动作，拉开经脉，去撑开它，根本就不用担心这个问题。

**春春：**好，下个问题，喝水打嗝，一跟操锻炼，更是打嗝，排痰。

**小黑：**这个是大好事。这个身体里面会有各种各样的瘀滞，一种是气态的，一种是液态的。有时候我们做平举的时候，就会把这个口子给拉开。口子一拉开后，下面中焦或下焦的一些淤滞，就会向外冒，它以气体的形式向外冒，它就是打嗝。如果它是液体的形式，然后就是吐痰，其实都是身体里面的淤滞在向外排。

**春春：**小芒果问老师，我子宫脱垂医生让少剧烈运动，问咱们的蹲起能不能做？会不会影响她的子宫脱垂？

**小黑：**我觉得这个需要他不能只去练蹲起，需要整体通经脉、调正气，正气一起来胸腹的力量会增强。增强了之后，子宫脱垂自然就消失，再配合整体和蹲起结合起来去练，就不会出现这个问题，越练越好。

**春春：**我给大家说一个点，这个老师给大家说的，医生说让你左的时候，你一定要记住，你要往右，他可能回答不只是这一个问题了。比如说你腰不好，医生说尽量不要弯腰了，膝盖不好，不要走路了，不要跑步了，你们想想，对不对？

你们一定要去思考，是不是要这样，你什么不好了，不要用了，所以说这个点一定要有自我的判断能力。

放环问题不回答。

**师：反正放环不好，这很简单，放环不好，是往自己身体放环，还有男性结扎都是。**

**人以通顺为美，流通起来，人身体要流起来，你给他放环堵住了，你想想他气就不走了。还有结扎一样，给扎住了，他气也不走。**

**小黑：**起码结住的那个地方就已经封了。

**春春：**反正身体里做支架、做搭桥等等一类的问题，都是给身体里头放异物都非常不好。

**师：很多搭桥都是胸闷导致急救，然后上去做手术，就是放支架，放支架要再解决不了问题，就是搭桥。这些都完全没有必要，我就教大家一招，胸闷气短的时候需要急救，你赶紧按外关，胸闷难受的时候，你就抠外关，找疼痛点，摸到疼痛点之后，狠劲按，当他很疼很疼的时候，疼过之后，胸闷气短的现象就消了，急救完了之后练得明健身，或者说调理，把心胸打开，千万不要在心脏上做文章。**

**很多胸闷气短，心脏病，都不是心脏本身出的问题，而是心脏周围被压迫到了，影响了心脏。这个是心脏，外边不断的压迫，压你，你说是心脏有毛病吗？人，基本心脏不出毛病，被压迫了之后，它才表现出一些不适。所以你需要把外周这些地方，一抬，这心脏就活了，简单吗？你不要心脏里面放支架，放完支架之后，你要去溶栓，不停的吃溶栓药，不然支架的地方容易有血栓，对整个身体健康都会有长期的影响。**

**春春：**其实就是一个非常简单的道理，你要解决的是施暴者还是解决被害者，一定要记这个点。我们解决问题应该解决施暴者，你要知道谁导致你出了问题的，而不是马上就把这个出了问题的人给他揪出来。

**师：对啊，突然心悸胸闷心慌，心脏是出了问题啊，是心脏周围打它压迫它出了问题。贼到你们家，你害怕尖叫，你说是你出了问题还是贼的问题啊？哎呀，赶紧的把他嘴捂上，怎么让他尖叫啊？而不去抓获那个贼呀。是不是啊？院子里狗在那叫，为什么？有贼进来了，你说他妈的狗不行了，啪一棒子把狗敲了，别他妈给我叫了，实际有用吗？**

**春春：**所以大家遇到问题的时候，一定要长脑子。我们有一个学员问到，坐着都气喘吁吁，胃口也很差。医生诊断为肝脾瘀滞，气血不调。现在胃烧心，胃食管反流，怎么调整？这又是问病了。

**师：这个简单，你就拉胃就行了。咱们的治胃高抬腿，你天天高抬腿，做平举，把胃拉开，这个问题就得到很大的改善，快速就改善，你连续坚持一周就改善了，特别简单。**

**春春：**免疫低，肺结节，锁状纤维化。这个老师刚才都讲了。

**师：肺结节，就是经常这个膀子往下压迫，导致压迫到肺，肺产生结节，实际你拉一拉拽一拽，就我们的三走四举，四扩，立式拉腹，把这地方外在的结节肌肉拉开之后，经络通了，肺内结节慢慢就化掉，特别简单。连续练一到三个月，这个肺结节可能就掉了。咱们很多肺结节都掉了，子宫肌瘤结节，肿块，胆结石，这都不是个事儿啊。肾结石练了一两个月，肾结石就排出来了。**

**春春：**然后有一个好的反馈，1802这个用户说，自从跟公益操以来，时不时的小腹会咕嘟咕噜叫一声。我要恭喜你啊，这个咕噜叫说明你之前死水一潭，身体开始往开化了啊。

**师：对，就是当你练咱们得明健身，你抻抻拽拽的时候，心脏它就咕噜一下子，过血了；两胁咕噜咕噜过血，过水过血；胃咕噜咕噜，过腹部，咕噜咕噜叫。所有咕噜咕噜叫都是大好事，都是代表经络在通的一个过程。**

**黑土地：**我记得我在练的时候，感觉到腰上咕噜咕噜，然后下去了东西，立马就感觉腰挺拔了很多。

**师：对，好多腰疼了，就练一段时间，感觉腰咕噜一下，过去一个东西，从此腰就不疼了。还有些腿凉的，练练练练，两个三月之后一股热流顺着大腿根直接就下到足底，经常过热流啊，过两次，有的过一次之后，腿就不凉了。我说一下，过热流是啥呀？就你大腿根儿腰胯那地方堵了，你一下给通开了。腿部下肢大动脉，原先处在血液流速变慢，流量变少，那地方一通了之后，突然一下子大量的血液流下去了，就感觉一股热流直达脚，然后这个问题就解决了，大量的血液就流下去了，你马上腿脚就不凉了。**

**春春：**热流这个事情啊，应该咱们健身的人很多都有体会。我是从去年夏令营之后，腿部从膝盖以下到脚面就不停的有热流。

**黑土地：**我们跟公开操的就有热流感。从后臂，然后直通到脚底有热流感。

**师：直接就贯穿到脚底下，特别明显，然后他这个脚，整个大腿都有变化了。比如说，原先凉现在不凉了；原先发干，尤其是小腿前侧这起干皮儿，热流过去之后，就发现不起干皮了；原先脚底发空，热流过去之后，脚底不空了；原先脚上起大厚茧子，热流过去之后，茧子慢慢消失。咱们这个例子太多了。**

**春春：**真气所过，春暖花开。问题就都解了。

**师：在咱这儿都是so easy呀。**

**春春：**女，四十七岁，停经两年，略胖，面微红，有时候腰痛，有时候心慌，是不是不正常？自己有问题，一般都是你自己会有感觉，就是不正常了呀。需要如何调理，健身可以改善吗？

**师：你肯定不正常。你感觉不正常，就是不正常。你不要去拿化验单去看，他说你正常，你就正常？你心慌气短，怎么检查不出毛病啊？你说你正常不正常吧？拿化验单一切正常，你说你正常不正常？还用他跟你说？你自己觉得你正常不正常，你说你幸福不幸福，你自己不知道你幸福不幸福？**

**春春：**关于健身是否改善，我觉得我们今天已经说的非常多了，应该已经回答了你的问题了。第二个，女，六十九岁，说话总被呛着，咋回事儿？

**师：说话被呛，喝水被呛，吃饭被呛，说明什么呢？你血管这个地方和肺门那个地方卡住了。就这个地方你揉揉，你压一压，按一按，拽一拽，这地方肯定疼。疼啊硬啊凉啊。你看肺癌的食道癌的，呛咳可严重了，喝水吃饭就呛。我不是吓唬你，一喝水就呛，还老呛。别人一年呛两次，你几天就呛一次，你赶紧检查去，食道变形了。**

**春春：**反正这个问题你一定要引起十二分的重视啊。

下一个，男，尿频，喝水十几分钟就尿，间隔十几分就要排尿，直至排完。能解决吗？这个小黑回答。

**黑土地：**肯定能解决呀。之前有很多学员有类似的问题。其实只要下焦空了，膀胱的容量就会增大。关键是把下焦练通练空，你这个问题解决很简单。你想解决病上的问题，对得明来说就是比较简单的。

**春春：**你看这个是膀胱，周围别的地方都堵了，然后就挤它，导致这个膀胱被周围欺负压迫呀，它就剩一点点了，它只能盛一点点的尿量，所以你要不停的上厕所。周围的结，你给它解开了，堵着的地方，你给它通开了，那膀胱是不是有空间了？它是不是能盛更多的尿液了？它是不是就不会尿频了？就这么简单。

关于脑结的，刚才都已经说了啊，我就都过了。

**师：刚才那个吃饭老是呛着的，噎着的，我说一下，你们做一个实验啊，馒头拿一大块儿，别拿别的啊。馒头烧饼吧，嚼一嚼，就是一个大团儿，你不要嚼碎了，你直接吞咽，你看你能不能咽下去。你看看你咽的过程中哪儿是窄的，窄的地方就有问题。很多人咽不进去啊，按理说，我们应该很容易把这么大块给咽下去。你要咽不下去，你这个有问题。**

**春春：**现在人的食管都细。

**师：还有一个检验的办法，就是你嚷，你说话高声嚷，你能不能嚷出来，你要嚷不出来也有问题。一嚷，一喊，你都喊不出来，你这是不是有大问题？**

**你看有人吃干的，容易卡在心口那下不去，胃经都堵了。很多人吃个热豆腐，哎呀，到这候下不去了，烫心口啊，为什么下不去啊，这边堵了。**

**春春：**最后一个问题，主动脉瓣关闭不全，重度反流。

**师：很多小孩先天性心脏主动脉关闭不全，三尖瓣膜等等的关闭不全，如果是小孩的话，你不用去治。很多都做手术，大可不必呀。很多小孩先天性的就有这个问题，随着年龄的增长，身体会自我修复，你需要干的一件事情，就是把经络整顺整开。孩子这心脏的问题就能不药而愈，他就自己就长全了。就跟囟门一样啊，囟门关闭不全，身体弱生机弱嘛，迟迟关不上。**

**春春：**对，囟门就是会随着孩子慢慢长。但是有的孩子关的就早，有的孩子关的晚。

**师：对，有的孩子关的早有孩子关的晚，就看你身体硬朗不硬朗。硬朗的孩子会很快就关了；不硬朗，他迟迟不关。这个心脏瓣膜也是这么回事。傻子去开胸，去做这个心脏手术。**

**春春：**好，那我们差不多了，我给大家预告一下。明天晚上是咱们医师答疑课，是咱们大家都特别喜爱的事无事医师给大家解答一些问题。所以大家明天还可以继续，今天没有答完的问题，明天可以继续在咱们医师答疑环节上去问。

然后下周咱们还是继续给大家公益带操，大家一定要坚持，要给自己一个机会多多的了解多多的实践啊。下周，除了大家特别喜爱的肩颈，中焦肠胃的一些问题，还会去收集一下大家更感兴趣的一些点，给大家去做这方面的带操。大家可以在各自的群里头跟组长反馈一下。

好，老师和小黑，你们最后再一人说一句话，结束今天的得明大讲堂。

**黑土地：**我先说，我自己亲身实践过来，感觉得明健身的效果超乎我的想象。我希望更多的人能够来尝试一下，亲身验证一下我们今天的主题，得明健身真的很神奇。

**师：春春你替我说一句吧。**

**春春：**老师太厉害了，老师是来拯救大家的，你们来了的一定要要多多学老师的知识，没来的也要多去看老师讲过的东西。

好，大家再见，明天见。