**20240317得明沙龙-瑜伽PK得明健身**

整理人：源宝、默兔、糖糖、淡如水、sandy

雨芯：欢迎大家来到我们今天晚上的直播间，今天晚上我们继续得明健身为什么这么神奇系列？我们今天晚上要做一个特别的分享，就是我们要比较一下得明健身和瑜伽到底有什么区别？

我是雨芯，来自川渝组，我是得明健身五期的会员。不管大家对瑜伽有没有了解，对得明健身总是有一点点认识了，不知道大家对得明健身的认识有多少，是不是能够感觉到跟其他的健身有不一样，或者练过瑜伽的小伙伴是不是已够感觉到了得明健身跟瑜伽也有一些不一样，那到底是得明健身好还是瑜伽好呢？大家心里有没有一个评判。

所以我们今天请大千老师来跟我们一起来讨论一下，我们得明健身和瑜伽到底有什么区别？我们这个系列还会进行很多次，大家如果有练过其他的像传统的武术、太极拳、八段锦，还有内家拳，也可以在直播间提出来，我们也可以请老师跟我们分享一下，老师总是会带给我们很多新的知识。今天晚上跟瑜伽比，下一次可能跟内家拳比或者跟传武比。

我们今天很荣幸邀请到大千老师，大千老师是我们得明健身的创始人，是我们气学中医的创始人，也是我们无余理疗的创始人。我们现在请老师连麦，请老师上来，欢迎老师。

**师：雨芯好啊。**

雨芯：大千老师晚上好，今晚本来是春总跟你搭，但是是我主动请你过来的，我觉得春总肯定是认可得明健身的，我觉得我们不能一边倒，全部都说得明健身的好，所以我必须要做一个中正的角色，老师没有什么意见吧。

**师：好啊。**

雨芯：既然是要进行公开、公正、公平的一个对比，也希望大家可以把我们的直播间转发给一些在瑜伽方面很有造诣的朋友，让这些朋友来提问，我们得明健身其实不只是健身，那我相信瑜伽肯定也不只是做一些体式这么简单，所以也邀请大家把直播间分享出去，让我们看看瑜伽的好处到底是什么。

我们今天晚上的两位嘉宾是我们的风语和洛洛。风语曾经在加入得明健身前，练过了四年的瑜伽，而且是做了瑜伽教练的，所以在瑜伽方面也是非常的有造诣。

风语：我大家好，我是得明三期的学员，我来自浙江，练习得明有六年的时间了。我在练得明之前是练过瑜伽的，因为那个时候身体特别差，也是想改善自己的身体，我看到市面上可能就瑜伽那些教练感觉气质很好，感觉看着很健康阳光，所以就去练瑜伽了。

我正式练的话，就差不多有四年，如果加上以前大学自学期间的话，可能加起来就七年左右。我当时练的是哈他瑜伽，就是比较传统的瑜伽，瑜伽本来是从印度传过来的，那个时候是印度修行人修炼的一种方式，传到中国来之后，主要是以体式，以瘦身减肥美容这方面为主。我就是冲着这个方向去练瑜伽的，差不多练了四年左右的时间。

瑜伽带给我的改变也是有的，当时让我体重掉了很多，就让我一直很坚持，我当时觉得瑜伽带给我改变太大了，主要那个时候还不知道得明，而且瑜伽会强调一些什么点，我就感觉挺高大上的。当时我内心就暗暗发誓，这个瑜伽是我要坚持一辈子的一个健身方式，因为那个时候还没意识到锻炼，意识到可以治病的那个深度那个高度，没有认识到。直到后来生完小孩，生完孩子之后，我得了严重的产后风，特别怕风、怕凉，身体出现各种问题，然后才进到得明，这个练完之后，我才意识之前瑜伽完全不能相比。

雨芯：可不可以先说一下练瑜伽的好处。

风语：瑜伽带给我主要的好处就是让我体重减了下来，之前可能一百多一点吧，减了十斤，就是这个好处。其他的好处没有明显的感觉，主要就是减重，保持一个身形这一个好处。我身体当时特别容易冒重上火，肠胃容易拉稀，身体健康问题没有改善。但当时我觉得正常，我没有往那方面去想，主要是体重让我减了很多，配合饮食这样子的，其他明显改善没有发现。

雨芯：好，那我们请洛洛也分享一下练习瑜伽的收获，她对瑜伽的认识。

洛洛：我跟大家聊一下我上瑜伽课的初衷。当时有两个原因，第一是天天上班，一坐坐八九个小时，长期伏案，脖子、背、腰都出现了一些问题，那时候也是别人宣传，说练瑜伽可以把肩颈不舒服等什么其他的问题啊都给解决了。

我就去报了瑜伽，同时还有一个原因是因为当时家里面发生了一些事情，整个人的状态不好，不好到什么程度，就是每天上班没精打采的，很吃力，吃饭，每天三顿不觉得饿，也不想吃饭，睡眠也不好，整个人经常是睁眼到天亮那种状态，可以说是进入抑郁状态。

那时候我已经发现自己身体出问题了，觉得不能一天到晚上班，一直坐着不动，正好有朋友说是可以练瑜伽，让你动一动，把你上班的那种脖子不舒服，腰部肩膀不舒服，还有腰不舒服的东西可以给你缓解，可以动一动，至少人不能一直不动，我就去上瑜伽了。

当时是一点基础都没有，一点点的去跟着教练去做动作，去拉筋，练了有两年的时间，当时最大的改善是把抑郁的状态调整了，原来以前抑郁的时候吃饭已经不香了，也不会觉得饿，睡眠也不好。练了有半年时间的瑜伽，每天很大量的去运动，肢体发生各种各样的变式，很快知道饿了，把不愿意吃饭的现象调整了，就是半年的时间，把抑郁的状态调整了。

因为在瑜伽馆里面喜欢瑜伽的人会一起沟通，一起交流，在等老师的过程中，大家也会相互聊一聊上节课，或者自己身体感受，那个时候自己就不再处于孤单一个人的那种状态，就把抑郁的状态给调整了，肢体也会柔软一些。

雨芯：好，我们洛洛的收获就是肢体柔软了，抑郁状态改善了，吃饭变香了，这个也是可以解决一部分的我们的身体的问题。其实，我们身体方面的我们情绪方面的，我感觉瑜伽好像很多是在宣传的，是可以健心，对于睡眠的改善应该是它宣传的一个亮点。

洛洛：睡眠方面没有太大的改善，可能会累一点，但是没有怎么把睡眠的那个状态完全调整好，还是会有那种，比如说睡眠不好，或者说早醒、多梦那种状态还是会有。

但是因为可能是在一呼一吸，会静心，没有杂念，当没有什么杂念的过程中，自然而然你有时候思想，就那种对一些事情很悲观的念头，可能就抛出去了，可能慢慢就把那个抑郁的状态给调整过来了。

雨芯：所以练瑜伽也可以打开我们的心，让我们走出去。我们直播间的小伙伴，这个瑜伽有过任何的改善，也可以在屏幕中打出来，或者有任何的疑问，也可以把问题提出来。洛洛当时的状态其实解决了很多，那肩颈不舒服改善了吗？

洛洛：有一部分改善，但是不彻底。如果去练勤一点的话，它可以改善。但是如果练得不勤的话，因为你伏案，每天都会八九个小时的伏案，只能是维持着让你没那么难受，但是没有怎么调整的。

风语：对，我是练了瑜伽，反而我的肩颈不舒服加重了。

雨芯：那这是瑜伽不好的方面，其实就是它有好的方面，有不好的方面。老师，我听说您也练了瑜伽的，那您简单说一下为什么会选择瑜伽这种变身方式好不好？

**师：我这样来说一下，咱们开启了这个得明健身跟其他的健身术的比较的这方面的沙龙开始比较了嘛，第一个拿上来的就是咱们的瑜伽。刚才洛洛和风语简单说了瑜伽，我觉得你们理解的瑜伽，它只是一个商业化的瑜伽，瑜伽远远不止这么简单，我简单再说一下，相当于给大家上个很简短的瑜伽课。**

**瑜伽实际是一种修行术，修炼术，说的通俗一点就修炼成仙，让我们达到一种永恒的境界，是古印度的修行术之一。就像佛教道教什么的，最终还是让我们超凡入圣，让我们脱胎换骨，这个是做瑜伽的一个根本目的，是瑜伽的最高境界。奠定这理论基础的，也就是这个创始人，据说是古印度的帕坦伽利，他写了一本书，后人提到的《瑜伽经》，这你们都知道吧？**

风语：对的，我上次看了一个，说《瑜伽经》里面做一体式的，只有一句话，就是你选择自己舒服的姿势做这个。

**师：后来他有了一个八分支法，这里头谈到了一些个具体的修行方法。那么接着后来瑜伽要跟各种各门各派跟佛教道教类似的，其中现在流行的主要是这个哈他瑜伽，主要讲体式和调整心态，大概这个情况。我们现在能够接触的主要都是体位的练习。包括调呼吸，调心神，甚至是凝神入定，三摩地等等这些，我感觉商业的市面上接触的少，甚至说没有接触。**

**你们看到的，比如这个式，最简单的，我给你们表演一下，就战士一式类似这些，先在西方流行起来，后来八十年代由张蕙兰传入我国，慢慢流行起来，而不是完全从印度传过来的，是在欧美流行起来之后传入我国，那么他们主要什么吸引了我们呢？现在来说是减肥、瘦身、形体塑形，那个时候还讲究修心。那么现在也讲，但是你们看到的那些瑜伽店主要就是减肥塑形这些东西。一个身材很好的女士来了一个这个动作，大家纷纷就过去了，迎合了现在快节奏的、身体走样的、尤其是小资的女性同胞的喜欢。瑜伽的特点是轻柔、没有任何暴力、简单，有一个屋子就可以。大家在一起交流，而且里面有注入了古印度的修行文化。可以这样说吧，风语？**

风语：对，老师讲得特别专业。我好久没有练瑜伽了，快要忘记了，老师又给我重温了一下。

**师：除了哈他瑜伽，还有热瑜伽、拙火瑜伽、阴瑜伽等等，派别很多。现在最流行的商业化的瑜伽就是这种体位式的哈他瑜伽，无非是编造一些造型，给一些说法和练习方法。我说得再通俗一些，就是给大家创造去习练的这么一个环境。就像太极拳，他有一个文化环境。瑜伽，他也有一个文化环境。**

**那么今天咱们PK的是什么呢？不想谈得过于深入，关于瑜伽的修行方法，高层的，比如凝神、入定，三摩地、观呼吸，还有持戒，这些东西咱们都不谈，呼吸也不谈。我就想从健身角度来讲，他对我们的身体塑形、健康，跟得明健身的一个比较。**

雨芯：我学过瑜伽是因为那会工作没有什么时间动，所以我去练瑜伽的时候，练的是这种体式的瑜伽。我后面做心理咨询，又接触了一些瑜伽，老师们教的瑜伽，会讲一些文化，讲一些东西，也不是专门做体式的。所以我觉得跟得明健身有一点点相似，就是他提供了一个文化的背景。但是在得明健身的话，可能得明是更成体系的。而瑜伽，国外的这个东西，瑜伽老师拿来讲的话，就只是一点点、一部分，就他只拿一个东西过来讲，可能就今天听一段，明天听一段，所以他全部都是散的。

**师：而且从我们大众对瑜伽的认知，他其实就是某种体位的一种控制术。你会发现几乎所有的瑜伽都是某一个动作的静止状态。他都是某种动作的静止状态，这是瑜伽体位练习最大的一个特点。比如这个战士一式， 他通过一系列的技术术语告诉你应该是怎么去做的，完了，保持住就可以了，他就让你保持住，一动不动了。从这方面我想谈一下我的看法，就像传武一样，站桩往这一站，一动不动。几乎所有的上犬式也是，人趴着，一撅，不动了。树式也是，一动不动。洛洛，风语，你们觉得这个东西对塑形、对瘦身、对健康他的益处和局限性，我们可以从这方面做一个切入点去探讨，撕开一个小口，大家去探讨一下。**

**你肯定不会去做这个，那就不是瑜伽了，啪啪啪的，这是篮球，投篮。我觉得瑜伽从外在展现出来的这个标志性的肢体动作，就是这个静止术，可以这样说吧。**

雨芯：老师，瑜伽肯定是有适用范围的嘛，既然它的静止术是要练的，是什么情况下适合这个呢？

**师：几乎所有的瑜伽馆里练的，就是静和定，就这两条。哪有拉伸，他热身的时候可能会做一些拉伸，但是真正上课的时候，几乎都是这些体位**。

生：体位也会拉伸，然后他会调整，一下子进入到这种状态。

**师：对，没错，也有某种的静态拉伸。咱们所有的拉伸是静态拉伸和动态拉伸。他们所有的拉伸都是静态拉伸。比如太极拳的标志性动作，就这个，缓慢的这个动作。那瑜伽的标志性动作，就是类似的，一动不动，然后保持，然后调呼吸，甚至观想，冥想这些都有，你觉得这方面他对给人们的益处，不足和局限在哪里？大家可以谈谈。**

雨芯：我觉得如果保持一个动作很长时间很疼的话，就会关注自己的身体。可能其它情况我不会去注意到我的身体，但是如果很疼的话，我的注意力就被它吸引到了，就会把注意力关注在自己的身体上，而不是外在的这些事情上。

**师：你看跆拳道的标志性动作，下劈腿，来一个这个。拳击的标志性动作就这个，对不对？风语，你谈谈你的看法。**

风语：老师刚刚说的，瑜伽的静止状态比较久。我是觉得做这个的时候，给我的感觉，身体会变得很僵硬，会有点紧张，腹部可能也会有点收紧，会比较辛苦，让我感觉不到放松。但是当时瑜伽给我们培养的，哎，你要坚持得很久。我们都知道筋长一寸，寿延十年，都知道筋要拉开拉长，对健康有好处。那我们当时的想法就是停留在你要拉得越久，才会拉得越开，你会保留得越久。所以我们努力拼命地去拉，但是这个过程会有点痛苦，不是很放松，身体难免腹部会收紧，就是那种状态，那个过程不是特别享受。如果再拉得过多一点的话，有些人可能甚至把筋拉泄了，腿不会马上起来，不是很活的那种。这就是这个过程给我的感觉，而且效果又不是很好。

洛洛：我练瑜伽的时候，像风语师姐说的那种情况我也有。我每次做什么动作，他可要求你核心收紧，每次我会把小肚子收得很紧，我在做动作的时候，想要达到他说的那个核心收紧的话，我就会屏住呼吸，把我的肚子这一块吸得很紧很紧。以至于后来感觉胸口这一块会有点憋着的，不太舒服。后来我进得明锻炼身体，刚开始每次做得明的很多动作，我做的时候心口会很紧，会觉得不舒服，就是以前练瑜伽的时候带过来的习惯，会屏住呼吸，心口这边就闭住了，把你的心脉给闭住了。所以每次练瑜伽动作的时候，经常是面无表情的，因为你心口闭住了。小肚子这一块收得很紧，然后把核心收得很紧，心口就给拉住了，一旦封住了之后，练瑜伽的时候，整个人的动作就属于那种面无表情的。

雨芯：我要往回拉一拉，我往瑜伽这边拉一拉。瑜伽的呼吸方式有很多种，那是不是因为现在大众普遍流行的这种是腹式呼吸，所以它要求腹部收紧，流传过来的可能是一个错误的东西。本来源头上的瑜伽有可能并不是要求你腹部受紧的。

风语：现在市面上的瑜伽会结合一些普拉提，因为他们强调收腹，瘦小腹嘛，很多会结合腹部收紧。可能传统的瑜伽没有强调腹部收紧，但是现在市面上比较流行的，就是因为要瘦小腹，肚子的一些动作，他会刻意提醒你腹部收紧。

雨芯：是因为现在的瑜伽被大众拿来做身体塑形，想要塑形的话，就必须要挺胸收腹，不然的话也没有人去了，对不对？所以它是一种商业模式了。

**师：今天咱们批判的主要内容，是大家能看到的商业瑜伽，主要对他进行有节制的批判。我先说一下瑜伽的益处，再说下弊端。咱们主要去和得明做一个对比，从而看到瑜伽的局限性，起码商业瑜伽的局限性。我感觉瑜伽做为一种练习术，总比在家玩手机、葛优躺要好。而且瑜伽也是在追求美，追求身材。只要去追求，去改变，就能有一定的效果。**

雨芯：对，是的，只要动起来都会有改变的。

**师：首先是动，你要从单位或者从家里走到瑜伽馆，聆听瑜伽老师对你的教导，你去跟大家一起做出一些大家认为正确的动作，这个时候你就进入一种动的状态，学习的状态。我觉得从这方面来讲，这个瑜伽它是有益处的，总比一动不动打麻将、 看书、打游戏要强。比你在家去纠结地想今天老公又对不起我了，比这样强很多。我觉得几乎所有的锻炼术，他只要不是暴力的，不是极端的，我觉得都是可取的。**

**那么咱们还是要快速解决大家的一些健康问题，我觉得就要谈一谈瑜伽的局限性，我觉得它的局限性非常明显。瑜伽，第一个太偏于静和动作的固定，他没有那种欢快的，热闹的，随心所欲的这些东西，我觉得这是瑜伽走向死胡同的必然。它并不能真正快速和正确地给我们带来健康。**

**为什么这样说呢？很简单，我们作为一个个体，作为一个动物来说，中医有句话，流水不腐，户枢不蠹。还有句话，变动不居，周流六虚，上下无常，刚柔相易，不可为典要，唯变所适。啥意思？就是我们人体要流动起来。猫为什么有九条命，摔不死，因为它的整个身体充满了流动，力与力之间充满了传导。猫柔软、舒适，为什么我们撸猫，因为猫太能给我们带来这个治愈的效果了。那么我们每一个人也都要变通畅，气机流转。一旦我们身体发硬了，比如大家可以跟我做一个最简单的动作，有的人可能就做不了。**

**胸脯前后动这么一个动作，不是夹肩，肩膀不动，胸脯向前挺出。来，大凌过来做一个。很简单的一个动作，你看，很难是吧。看看谁能做出来？晴晴能做出来吗？**

晴晴：我不会。

**师：风语来做一个。**

风语：我一做，后背感觉疼。

洛洛：看得到吗？

**师：看得到，洛洛你做。不对，你这做的不对。雨芯你做，你这还有点意思。**

雨芯：我最近刚好在练这个。

**师：你看很多舞蹈里边有，那个音乐一整，砰，砰，砰，来这个：砰、砰、砰。**

雨芯：对，因为这种也是相对比较静态的嘛。然后瑜伽的话，其实它也是这种静态的，我没怎么练瑜伽，刚才那个谁三帅说了，我练过瑜伽，我每周去一次，去一次我就疼一个星期，然后下一次去，好不容易不疼了，又疼一个星期，所以没法再坚持下去。但是我觉得那个瑜伽的话，因为它是起源于印度的嘛，印度地方比较热，是不是在比较热的时候，人们消耗比较多，然后这种做的静态的运动是适合他们的呢？我觉得我到夏天也懒得动。

**师：不是这样的。我告诉你们，为什么会最后形成了一些静态的动作一动不动？这跟古印度整个的文化是相关的，思想文化相关，就跟我们这个是儒学文化，他们是古印度文化相关，他们强调忽视肉体，强调精神。你们知道吗？**

雨芯：对对对。

**师：这一点太关键了，你们记住，佛教这也是怎么回事儿。他们觉得他们要通过精神战胜肉体，他做出一个非常难的动作，然后让你不断的冥想，去坚持，让你的精神战胜这种痛苦，肉体的痛苦。就像苦印度这个苦行僧一样，苦行嘛。实际上苦行的目的是什么呢？让你忽视所有的欲望，让你脱离肉体达到精神上的永恒，是这么回事。这才是瑜伽的真正目的。它为什么所有的动作都是一动不动，就通过换各种动作，让你接受肉体的痛苦，战胜肉体的痛苦。明白了吗？**

雨芯：嗯。

**师：虽然说这个瑜伽它根本就不是解决你健康问题的这个练习术，知道吗？不是，根本就不是让你获得肉体更健康的，它是要让精神超越肉体，忽略肉体的健康，忽略肉体的状态。**

雨芯：嗯，好像是这么回事，确实是的，人家要追求的是内在。

**师：对对对，通过凝神、入定和入三摩地，达到精神上的永恒，抛弃肉体。所以你看那个古印度，他这胳膊一举举了三十年嘛，举了一辈子吧，他就没落下嘛，他就是通过精神的力量战胜这个肉体的局限，他这整个胳膊就全都石化了。是不是？**

风语：这个我也听说过。

雨芯：是的。

**师：你看现在商业包装出的瑜伽，是借用了瑜伽的这种古老文化，为商业服务。他根本就不可能是快速的正确的解决你们健康问题，但为什么有人练的还身体好呢？我刚才说了，比不动强，你天天得去瑜伽馆，一起交流，一起做动作。这本身也带有一定的运动量，但真正解决健康问题，就是你真正有了问题，你靠瑜伽不能说完全不能，但是起码是健身很慢，投入产出不成正比。**

雨芯：明白了，所以练瑜伽练了这么多年，并没有完全的解决我们风语和洛洛这些身体上的问题。因为它本身也不是为了解决我们健康问题来做的训练，它的目的不是让我们获得健康。

**师：对，就像太极拳一样，太极拳的最终目是打人，所有拳种的目的都是打人，都是况技，所有的，只不过它的附属功能有可能是强身健体。你看我再给你表演一个，这数瑜咖就数学瑜咖，就这玩意儿。如果是我，如果是咱们得明的做这个体位，你知道咱们会怎么做吗？那很简单啊，你看我们可以变很多花样，首先像这样，咱这样，可以怎么样啊？不断的去折叠我们的神经，就像我们的扩，也可以这样，这边，也可以这边啊，还有摇，我们可以摇起来，这个东西，对迅速打通经脉通三焦帮助太大。你靠这个去冲撞我们的经脉，你说有多难？基本不可能。**

雨芯：对，所以洛洛和风语的很多身体的问题，并没有通过瑜伽解决。但是通过得明健身解决了，但是她们也觉得瑜伽是给他们了很大的帮助。为什么那些他们练的柔韧性，瑜伽练的柔韧性，还有练的其它的那个也有很大的进步。为什么这个健康的问题，到这他们解决的很快？就是你看洛洛她有崩漏，崩漏了很多年，到这儿一个月就解决了。所以瑜伽也是帮她通了一部分的嘛。

洛洛：老师，我特别想问你一个问题，我瑜伽上的有两年了，他们最开始不是说瑜伽有那种什么蝴蝶四，还有下犬四，练了之后可以把月经不调给练好。结果我练了两年，月经不调的问题还是没有调好。但是到得明之后，我在基础班练基础班的动作练了一个月，三月份开始练，四月份的时候，月经不调、宫血的问题就给调好了。所以我就特别惊讶，为什么我练两年瑜伽没练好，但是得明的这些动作，它到底是个什么理论？为什么这么神奇？就把那个顽固几年的毛病给治好了呢？

**师：很简单，他们发心是不一样的。瑜伽的初衷是放弃肉体，实现精神上的永恒。得明健身不是，得明健身上来就是打通经络，解决大家健康问题，所有的动作都围绕着通畅经络，理顺三焦，让我们的能量能够从压抑的状态释放出来，解决肉体问题的。你看比如说这地儿堵了，那上犬，瑜伽会有什么姿势？比如说这样，这个肩膀收紧，肩膀下压对不对？那你说这地方如果有粘连的，它能解决吗？它永远不可能解决这个地方的粘连，我们知道我们身体变差，外层都粘连了，内层不通了，那肌肉都粘连了，你按一按所有酸胀来我给你按一按，所有酸胀疼的都代表你有粘连，来按一按，你按一按这个地方看看疼不疼？**

雨芯：疼。

**师：疼，肯定疼，这样一顶疼不疼？疼的扣1。你只要疼，这地方一定是粘连，想都不用想。疼而且拒按，往下走，这都是疼而拒按这些地方，那么瑜伽有任何一个它这个体式能解决这种粘连吗？你练一百年，你这个粘连也解决不了，它就没有动态拉伸。往这一呆着，这人能活了？人经脉永远活不了，跟练站桩一样，你往那一站，你胯能活吗？你胯得动，所有的关键都得动，动才能活。你从来不动，就像你练站桩，你胯能开？都说站桩开胯，纯粹是扯淡，站桩永远不可能开胯。**

生：他们说好像是打通内在。

**师：他是那样说，他打通不了。**

雨芯：对，站桩说的是我让血液回到身体还是怎么回事，它可以运行，被运行就可以打通。

**师：你从内外往外挤压，外边锈死了，你很难打开，他只是一厢情愿。我们讲过俄罗斯套娃呀，我要把里面最里边的娃打通，你怎么打通？你只能靠一个一个拿。练得明健身就是从外到里，从浅层到深层，从经络到脏腑。那一点点的就行，你从一年级要学到初中，从初中学到高中，从高中学到大学一样。我也可以说，大家每一个人只要能够静坐，一年就能立地成佛，不吃不喝，很多念佛的说，我坐在这儿之后我誓言不成佛不起来，好些个这样的。结果最后又拉血又吐血，让人抬走的。那藏密的，很多打坐，天天打坐打坐，觉得打坐治风湿病，严重风湿病。**

生：老师，要是年轻人，如果胯没有这么死的话，站桩呢？

**师：站桩有一定的作用，但有很大的局限性。你身体病了，出现问题了，亚健康，通过它能解决一点，但是你没有必要完全用它呀。**

雨芯：嗯，但是我们现在，现在你看洛洛和风语，现在不练瑜伽了，洛洛教练现在还在练瑜伽，对不对？我看评论区有一直还坚持，梅梅说她一直坚持每周两节课，每周两节瑜伽，天天还在练得明。如果是在得明健身的同时去做瑜伽，是不是对身体更有帮助呢？

**师：我觉得得明健身这个圆是大于瑜伽的，你完全可以做得明健身，而不去练瑜伽，我是这样认为的。就是圆，大圆和小圆的关系，关于恢复健康这一块。得明是包绕着瑜咖这个小圆。你看比如说这个地方，我们拉就行了，天天你去拉就行了，这是我们的一个基本功。比如我们的这个斜侧扩，来跟我们一起做一下斜侧扩，大家一起来做，拉这个地方，1、2、3、4、5。你只要感觉到你用力，你看，去拽这个地方，我们做一下那边，来一起做啊，1、2、3、4、5。那财经里面有句话呀，叫做你不理财，财不理你，是不是有这句话吗？**

生：有。

**师：那这不是这个地方粘连了，瘀堵了，我们不拉这个地方它能开吗？问你们？**

生：不能。

**师：风语，洛洛，能开吗？**

风语：不能，我特别有感触。

**师：你妈妈，你爸爸会偷偷的给你开这个东西吗？**

风语：我做瑜咖的时候，都没有开到这一层。

**师：你只要不练，永远这地方打不开的。你别的地方练的再好，你这地方不练，永远是打不开的。**

雨芯：练瑜咖的小伙伴听一听。

**师：所以说你分别有五十个瘀滞点，我们都要层层的去把这五十个瘀滞点，有系统的打开，这些瘀滞点都打开，你身体就活了，就这么简单。**

雨芯：那瑜伽对我们开外层肯定是有帮助的，对不对？所以洛洛他们练的很快就可以练出得明健身的效果。所以欢迎那些练瑜伽的再来体验一下得明健身，会有更加神奇的效果吗？可以这样说吗？

**师：可以啊，我感觉得明健身对于塑形、美体、丰臀、丰乳的作用远远比瑜伽要大，只不过咱没有宣传。**

生：这也需要宣传。

雨芯：那有瑜伽的问题，除了过于静止，还有什么？刚才老师已经讲过了，它不光是静止的问题，它是根本不是针对于健身的，不是针对你身体的。

**师：还有就是第二点，现在所有的商业瑜伽，它就练错了，所有地方都要求收紧，核心要收紧，小肚子、后心夹紧、肩膀收紧，全都收紧，是不是干这个？**

生：对。

**师：你觉得这样紧的，本身我们生活就已经很紧张，我们生存空间和肉体的里边的这个整个的空腔，就已经很窄了。这个时候你还在去收紧，那和你们无形中套了一个紧身裤，紧身衣，束腰带有什么区别呢？**

洛洛：我觉得我练瑜伽的时候就没有让我笑，但是得明练了一个月，我每天会笑，你就动着动着，感觉心情特别好，就会笑容满面。

风语：我说一下老师刚刚说的腹部收紧，瑜伽强调收紧。我记得我当时从事教练的时候，身边也有很多教练，比如她练的很好，但她自己就有很严重的乳腺结节。就是有问题，很多就是心纹，报道很多瑜伽练习的都会有很严重的妇科疾病。这个其实就跟她的腹部收紧有很直接的关系，腹部那里都是紧绷绷的，收住了，气血不流通。我是来到得明之后才了解到这一点，他们身形看起来很好，但是可能妇科这个可能就不是温暖，问题会比较大，体身感觉保持挺好的，都是在收的一个状态，其实收收收的，都凝住了。

**师：对，其实我跟大家说一点，一个大秘密，咱们学员应该都知道，外边人不知道，小脸紧致是靠收紧达到的吗？**

生：不是。

**师：这臀部紧致，是靠收紧达到的吗？**

生：不是。

**师：是还是不是？靠里面通了之后，真气过来之后，它自然就给带紧了，带着紧致而又有弹性。你靠人为的去紧有用吗？就像我们所有的括约肌一样，食道里括约肌贲门也紧的，食物进去之后，避免它反流，这种紧是你能控制得了吗？植物神经控制东西，你能控制得了吗？你说，我必须保持贲门收紧，你这一夹紧，你吃饭吃不了。好多事情啊，你们去办的，往往是事与愿违，靠我们的意念，控制肌肉去做的事情，往往是事与愿违，尤其是植物神经控制的。屁股紧致有弹性，乳房丰满，上挺，脸蛋儿整个的紧致瘦溜，这个东西是靠我们的意志能控制得了的吗？包括你的血，包括你的尿，都不是，最终都是真气，真气过来气脉通畅之后，它自然而然形成的。一会儿还有时间的话，我说说呼吸，调息这个事情，都不是人为控制的，你们知道吗？老是吸-呼-吸，都做错了，都是非自然的。你如果天天的去想呼吸，你整个的生物钟，或者说生命节律就受到了严重的干扰。你能控制心跳吗？呼吸和心跳都是植物神经自主的调节。我就说这些。**

学员： 老师，你聊聊呼吸呗，瑜伽就是一呼一吸，一呼一吸。

**师：一个体位，一个调息，一个是冥想，这些都是瑜伽三大招。呼吸很简单，比如说我们很多人是表浅式呼吸，有的是胸式呼吸，有的是腹式呼吸，为什么会产生表浅式呼吸？你们为什么呼吸不够深沉？有的人说，那我就自主去练习深沉呼吸，有作用吗？不能说没有作用，但是作用是有限的。之所以产生表浅式呼吸，是你下边堵的太厉害。所有的气息只停留在上半部分，当你把下半身打通的时候，它整个的气息会向下波及到我们的三焦，那个时候你自然而然就产生了深沉呼吸。**

雨芯：明白了。但是他们练了呼吸以后确实是改过来了，本来胸式呼吸就改成腹式呼吸了。这种改的是不是有弊端呢？

**师：不要去改，你是什么？你要去通过身体的引导把经络打开，它的呼吸的范围就扩大了，变深沉和悠长了。比如说你下边不通，你无论如何腹式呼吸，你觉得打通下腹的效果能有多大呢？佛教有九节佛风，练肺呼吸的，还有宝瓶气，天天练这个，外边的肌肉都堵死了，你通过肺的舒张，你能把整个的胸腔给打开吗？你们记住，我说的这话很重要。多少人都是练失败了。比如说练宝瓶气的，天天干这个，但是这地方锈的一塌糊涂，外边像穿上了一个铁马甲，你想通过你肺的舒张去把铁马甲挣开，我跟你们说难不难？几乎不可能。有作用吗？有点作用，微乎其微。**

**这个问题很简单的，我们拉一拉扯一扯，把我们的胸腔的内和外，我们外叫外中枢，内叫内中枢，把它拉开、拉活，上中下三焦的气息上来，上焦打开之后，你的呼吸马上就办变得饱满有活力。呼吸是天然的，是你身体状态决定你什么样的呼吸，这才是叫关键。就像一个人卧病在床，最后阶段，开始倒气，倒气是他自主的，他想那样吗？**

雨芯：不是，是他的身体自主的，不是他想要的。你没有办法深呼吸了，堵的太厉害了。

**师：所以说要想健康，从内从外，从表层到里层，把我们的所有的经络经脉，经筋皮部就《黄帝内经》讲的皮部，什么叫皮部？皮肤表面和腠理，叫皮部。这些地方拉开拉活，整个的经脉真气顺流的转起来之后，我们什么都有好，all in one，都在这里。**

雨芯：那我们现在回答几个问题，有一个是关于健身的问题。他也是练瑜瑜伽很久，练得明有一段时间，有几次眼睛充血是什么原因？

**师：练得明健身过程当中，很多有过一些翻病，我们都应该正视它，去关注，但不要害怕。充血充呗，充两天可能就散了。其他的只能是具体问题具体分析。什么叫翻病？很多人想把我们讲的翻病改成排病，我就跟他说，你不要这样做，排病是把病邪通过我们的毛孔二阴发出来排走，包括从我们的九窍，耳朵、鼻子、嘴巴、眼睛，这叫排病。什么叫翻病？当你里面的身体，正邪出现变动，在里面不断翻滚，朝着好的方向翻滚，这种现象叫翻病。**

雨芯：好像说有几次眼睛充血了，我觉得如果是翻病的话，肯定是一次要比一次好的。所以坚持几次可能再翻几次就好了。我们很多人都有过眼睛充血的现象，不用担心。

**师：当你感觉状态良好的时候，出现的不适症状，大概率都是翻病。当你感觉练的有状态了，练出有感觉了而产生的不适症状都叫翻病。**

雨芯：坚持练就好了。下一个问题，上善若水，任方圆问天天练，这两天嗝特别多，气管感觉有个东西堵住了，是怎么回事？

**师：这个由风语来回答。**

风语：他这个问题是健身之后？还是健身之前？

雨芯：天天练了，这两天嗝特别多，应该是这两天开始有反应了，之前都没反应，没拉到，这两天终于活了一点了。

风语：好的，我来回答一下。首先恭喜，这是一个好现象，是锻炼之后的一个好现象。为什么会有嗝呢？就是你身体肠胃的中间，之前是处于被压抑的一个状态，会积累很多浊气、邪气，但是通过我们的经脉拉伸，把你管道拓宽、拓顺了之后，它里面常年堆积的废物，就会通过打嗝的形式给你排出来。你健身之后，通过嗝的形式会把一些垃圾浊气给它排出来，它是往外在排你的毒素，它是一个好现象。所以你这个情况，一定要继续坚持，恭喜你。它也相当于是一个翻病，就刚刚老师提到过的。这样能理解吗？

雨芯：下面贾蓉问，现在得明健身跟我们当前流行的筋膜抖动有什么区别？筋膜抖动是什么？老师知道吗？

**师：筋膜指的就是普拉提吧？普拉提它比健身房健身又进了一步，它是西方对一些筋骨病的一种修复术。普拉提最后它发现有一个筋膜的问题，就是肌肉和肌肉之间的联系，按说是抄袭了我们的十二经脉的走形路线，创立了十二筋膜的走形路线，记住啊，完全是剽窃，剽窃我们的经络。普拉提的筋膜线，完全是剽窃了我们的十二经络。西方人总愿意剽窃偷窃我们一些好的东西，加以润色。但是它画虎不成反类犬，虽然剽窃我们经脉，但是他的认知层次没有达到经络和五脏六腑之间的关系。还有经络是活的，他也不知道。他只是知道筋膜线，我感觉还是很low的。有机会咱们下节课还是大下节课，就是得明健身大战普拉提，他是一个剽窃者。**

雨芯：但是抖音上有筋膜自动抖动哆嗦，不是普拉提，但是都是类似的。

**师：筋膜就是普拉提出来的。然后通过大量的去卖筋膜枪，为什么那么多人卖筋膜枪？就是因为它赚钱，你知道吗？为什么那么多针灸馆艾灸馆，就是理疗当中艾灸它已经做出了一种文化，一种概念，它里面赋予了很多理疗的内涵，同时它不是医疗行为，相对来说又安全，规避了很多东西，为什么针灸不行，针灸它是医疗行为，破皮的都是医疗行为。所以说所有搞医疗的都拼命的扎堆搞艾灸，九年艾王，十年艾王。那个东西一条元气灸都卖几百上千，甚至是更贵，都是经济行为。这个筋膜枪啪啪的也是经济行为，明白了吗？**

雨芯：明白，就是现在所有的市面上能看到流行的，只要火的都是利益趋势的。

**师：那个筋结筋膜，你以为拿着筋膜枪就能打开吗？我会告诉你们，就是咱们得明健身最擅长就是拉结。你知道那拉结有多难拉吗？每一个结都是你长久的精神情志各方面盘结在那儿了。那个筋膜枪是很难去把这个结给打开的，尤其是胸腹当中的一些结。**

雨芯：那不可能打开的，就自己不努力，完全让这种外界的来帮忙的，这个都是行不通的，只有练过得明健身的才深有体会。

**师：你每拉开一块东西一块结或者粘连的地方都要经过翻病、发疹、发热、发痒，最后拉通这么一个过程。**

雨芯：没有舒舒服服的就解决问题的了，这个不太可能。

**师：对呀，你能舒舒服服就考上大学吗？不可能。十年寒窗苦读，多少个日日夜夜。梦幻当中人流，那为什么梦幻人流？人们都想舒舒服服就办到这个事情，我觉得都不可能。**

雨芯：好好生活还问膏肓有点堵，怎么打开？

**师：你都病入膏肓了，你咋打开呀？打开不了。心脏附近的那些东西都很难打开的。那都是由表及里、由浅入深，由经络及脏腑由腑及脏，是要层层深入打开，没有三年五年坚持练不可能打开。**

雨芯：对，好好生活，好好跟着练吧。如果你觉得瑜伽有放松的，你觉得刚才老师说的不对，其实如果这里疼的话，肯定是这里是没有放松的。你没有放松的根本，先好好学怎么样的放松，就是正身形放松。梅梅问，是不是练习越痛的点，越需要得明拉伸？

**师：你看那后背，咱就说要后背，后背、肩胛、肩胛缝里面，全都是东西，全是积液。你这一按，里面全都是东西。这里面这个东西，没个三五年，你都打不开。凡是向心性的、近心性的，靠近心脏附近的东西都很难。一个上焦的心脏，中焦的脾胃，下焦的小腹，这些地方凡是中心线里面的东西，你都万难打开。要从外及里，两边及中间，外层及里层，阳经及阴经，经络及脏腑，慢慢去打开。这就是咱们得明健身的十二级，还有六个阶段，说的很清楚。得明健身的次第必须层层的循序渐进，按章法去做。你不能说我就是拉这儿，我拉我天天拉。你拉的开吗？你拉不开。**

雨芯：老师解答的很好，就是中间的问题要最后才能打开，不要着急。

美眉问，是不是练越痛的点，越需要做得明拉伸？

**师：越痛的点？按理说，咱们健身它是有针对性找你最适合你练的点，而不是说最痛的点。你最痛的点你拉不开。比如说你这个地方痛，你得肝癌痛，你天天拉那个肝，你拉得开吗？你拉不开。俄罗斯套娃，一个套一个，一个套一个，不要企图上来解决你的大问题，先从周边小罗啰打怪开始。你这儿出了问题了，你能解决吗？很难解决。你只能先打开这个，再打开这个，再打开这个，再打开这个，最后都打开。Ok？**

雨芯：大家明白了吗？层层递进，由外向里。

还有下面这个问眼角发黏是不是属于胆经不通？

**师：凡是发黏都是瘀滞，你出黏汗，嘴巴发黏，大便黏，腋窝黏，说话黏了吧唧，做事黏黏糊糊，不爽快，头发粘黏，这东西都是你真气长期淤滞的结果。黏而变臭，身体出外发臭，拉屎变臭，说话嘴臭，说出的话喜欢说脏话，等等等等。耳朵里流出黄脓，一闻又腥又臭。是不是？**

雨芯：是的，眼角就是胆经淤滞嘛。

下面亚蓉还问得明跟拍砂有什么区别？结合是不是更好？亚蓉肯定还没有了解得明都有啥。

春春：我说一下。我在得明之前，有一两年的时间学拍打拉筋，拍打拉筋里有一个重要的就是拍砂。我那会上班的时候，几乎见谁拍谁，把我们同事跟我接触过的比较舒服过的人，我几乎挨个都拍过。

我给大家讲一个例子。我当时怀老二贝贝的时候，我学拍打拉筋。当时在西安办营，因为可能一周就要生了，我去不了，我就给公公和婆婆报拍打营。两天不给吃饭，只能喝姜枣茶，两天的营两个人好像是五六千，就给他俩报了，因为我认为这个有用。去了之后我公公和婆婆他俩是互打，因为两个人去，别人师傅也不给打，两个人互打。星期六给他们送去，星期天我们去接他的时候，就他俩都被打的，能看见地方都是乌青的乌青的。

通过那个事以及我自己操作的过程中，我发现一个现象，拍打它目的是什么？就是把堵的一部分，让它通过破裂以后把压力释放出来。通过血管破裂，把堵在这个地方的压力释散出来。完了以后，如果你身体比较壮，只是有堵的问题，短期内是有效的。但是大家记住，这种方式特别损伤气血，因为它需要不断的出淤血，出淤血出砂。大家看我们那时候讲究拍砂，不但要拍出来黑砂，还要继续拍，继续拍，一直到那个砂彻底消散下去。拍都拍一个多小时，你们能想到吗？我那时候几乎把我全身拍了个遍，脸都不放过，一度以为被老公家暴的，特别疯狂过。发现这个东西，就是我刚说的点，你们一定要记住，它适合的是壮年的人，只是堵。如果你持续的去频繁的去拍，会让一个人气血伤的非常厉害，虚症的人强烈建议少做，它会伤气血。

**师：实际很简单，我大概再说一遍。咱们得明健身恢复身体的方式很多。得明健身是一个团体，它里面有得明健身，有无余理疗，还有咱们药食同源的产品，吃的东西还有七七八八很多很多。那么咱们无余理疗就是推拿按摩引导，这里面咱们也有拍，这拍砂它只是众多的综合性的理疗其中一个很小的部分。你就说这个人完全靠拍能拍好，不现实，就像一个孩子一样，你天天喂鸡蛋，能喂好吗？一个道理。咱们一定要讲究综合性的立体，全方位的系统性的去解决问题。阴阳，系统性多方面、多种方案，多种方法，多种场景，共同的去解决问题，而不是单一的一个，明白了吗？**

雨芯：是的，得明健身和其他健身方式其实也是这样的，就像瑜伽，它是静态的多，我们是得明健身，有动态的，有静态的，有力量的，是一个整体。其他的就只是一个分支，一点点而已。

还有用户836问颈椎痛会导致口腔溃疡吗？

**师：口腔溃疡咱们说过很多次了。为什么叫口腔溃疡？是缺乏维生素b1吗？**

雨芯：不是。

**师：那个贴片，我小时候也贴过，根本不管用。口腔溃疡是你五脏六腑不调表现在口腔溃疡，就像火山爆发一样。它像不像火山爆发的那个小眼？特别像。就是火沿着经络上来，把你这个口腔烧破了，它在放火。**

**那为什么口腔溃疡？有时候你一上火，就有口腔溃疡？口腔溃疡两侧的是胆经，前面是胃经，舌尖儿是心经，你就记住这个就行。很简单吧？两边的是胆经。哎呀，上火了，两边口腔溃疡还伴有大牙痛，你肯定着急上火。跟老婆吵架了，老婆让你跪搓衣板，你不干了了。前面是胃火，在前面，嘴唇下嘴唇；舌头尖溃疡，你肯定有心火。在单位贪污了，上面要查你，那你第二天不得全都是大泡？你说是不是？**

**就比如小孩他这个口腔深层次老溃疡，一年四季都溃疡。我跟你说，这小孩严重的被压住了。你知道吗？胃也不好，小腹也不好，结果性格也不好，偏内向，压抑自闭。他就表现在口腔溃疡。明白了吗？**

雨芯：所以肩颈问题和口腔溃疡，它是伴生的关系，都是因为经络不通。还要看你的口腔溃疡的位置，它没有因果关系。

**师：我们中医最伟大的发明就发现了经络。你告诉我，你循着经络就能找个毛病，你哪儿有问题，看他在哪条经络，你就知道说哪条经络有问题，相应的哪条脏腑有问题。比如我们小指长不直，小指什么经？手少阴心经，说明你心气被压缩了，所以小指长不直。**

雨芯：最后一个是郭姐的问的，三年前鼻子做乳头瘤手术发炎了怎么办？

**师：鼻子做乳头瘤手术，鼻子哪儿？是鼻子外边还是鼻子里面啊？**

雨芯：鼻子里面。

**师：鼻子的问题，两条经脉，一个是肺，肺主鼻，素问五脏别论中说的很清楚，心肺有病而鼻为之不利，你一感冒风吹了，肺受寒了，鼻子马上流鼻涕，鼻塞不通了，所以说我们要宣肺。**

**还有就是肝情志抑郁，长期的情志抑郁导致慢性鼻炎。鼻子深部颃颡里边，里边往这儿再来这么多，那地方叫颃颡。擤鼻涕擤的粘鼻涕，或者干脆就擤不出来，这里面容易诱发鼻咽癌，就最里边那个东西就是肝出问题了。**

**外感风寒导致的就是肺的问题。你要说我没受寒，我这鼻子老想擤，就擤不出来，里边难受的不得了，肯定你情志抑郁，要么在公司没被提拔，要么家庭不顺，要么孩子调皮捣蛋，要么是生意做的失败了，没活成人样啊。明白了吗？**

雨芯：明白了，老师讲的太好了，我们今天肯定很多人都有鼻子的问题，鼻炎的问题。

**师：还有这个面相上，鼻子要长开，要长顺，长直挺，你这个人才好。这中脉的体现。你鼻子一缩，小鼻子一小，捏糊在一块了，这地方摁进去了，整个鼻子这样，你这人不仅长得不好看，而且一生不顺，也不健康。**

**鼻柱要挺，两个小鼻子要张，这个鼻子要圆润明亮，这个人一生幸福，长得也好看。好看不好看就看鼻子就行，鼻子长得好看，但这人呢多半差不到哪儿去。是不是？**

**你看看鼻子要是长了个猪鼻子，那你五官长得再好看，就鼻子塞一下，玩了。有的那个带口罩的，见光死嘛。那口罩戴上挺好看的，一摘下来坏了。**

雨芯：看楚莲姐说健身后小鼻子变大了。看见鼻孔就不好，是的。

**师：对呀，露天鼻，那为什么？这个大鼻子拉不下来，整个不顺。它就长出成猪鼻子，包括这一点就不好。**

雨芯：下面又有一个问题了，唇周经常出疱疹是怎么回事？

**师：唇周出疱疹，这是脾胃的问题。整个这个地方长东西都是脾胃的问题。**

雨芯：他说脸上有可能也是苹果肌上的吧？

**师：前面都是胃的问题，两侧胆的问题。上面有可能是肝的问题和这个太阳膀胱经的问题，下边有问题是小腹的问题。**

雨芯：谢谢老师！今天不光讲了瑜伽，讲瑜伽的来龙去脉，普及了瑜伽的知识，还问了这么多病，很难得。老师一般不答病的。今天晚上收获颇多，下一周预计会讲内家拳或者八段锦，具体等通知。大家有问题可以下周再继续来提问。如果我们有时间的话欢迎下周有传武经验的伙伴，也带着我们的问题过来跟我们老师PK一下哈。

谢谢大家！我们今天结束了，老师再见！谢谢洛洛，也谢谢风语，拜拜。