**20240323 大千老师广州线下活动上午场（二）**

整理：Sandy

清音：上午老师跟我们分享的一些知识点大家还记得吗？老师给我们讲了经络、三大要点、咳嗽按肺经上的太渊穴，合谷穴管肚子痛胃胀等等。大家把这些小的知识点都牢牢记在你的脑袋里面，然后去分享给你的亲人和朋友，让他们一起来受益。这就是老师给我们分享的意义，老师辛苦来我们讲解，带我们做操，让我们去体会健身，然后去融入健身。最大的收获就是你吸收到了，然后融汇到了自己的生活当中。这是对我们老师最好的回馈。

**师：说得太对了。**

清音：上午的下半场，我们继续来领略神奇的得明健身。神是示字旁，然后一个引申的申，就是一个上下相通的结构，从天通到底下，象征我们的心神合一，一个通达的状态。奇字，大可 。

**师：你的知识真丰富，记得王安石写了一本书《字说》，他把所有的事情都拆出来，拆字。**

**大家有没有发现我们穿的衣服上是啥字？勇往直前。说明了什么道理？当我们一旦知道了正确方向在哪的时候，你们要干什么？**

听众：勇往直前，坚持这个道路。

**师：这个道路是曲折漫长的，甚至是荆棘丛生的，或者是受别人非议的。家里人不理解，亲戚朋友抱怨，有的还说我们是传销。咱们果园也有这种情况，去了果园不回来了的。你们在实践得明健身过程当中，有没有这些情况？**

清音：就是亲人朋友不理解还误会的。

听众：有。

**师：实际当你练得如痴如狂，不成魔，不成佛呀。当你沉浸在得明健身的过程当中时，一般你周围的同事、家里人都会投来异样的眼光。实际我们也是顶着很大的压力，包括我们的管理团队、教练团队，各位组长都顶着很大的压力，但为什么我们一直坚持，一直勇往直前去办这些事情呢？大家知道吗？**

**其实我们共同认为这是一条可行的道路，这条道路能让我们健康，这种健康是身心同健的健康，是持续长久的健康，是让我们受益终身的健康。它的意义不仅是一个健身，上节课讲到了，它是我们的生活方式，包括我们的生活观念，我们的人生观、世界观可能都因为参与了得明健身而有了巨大的改变。有句古话说，君子豹变，大人虎变。如果你对你的生活，对你的人生感觉不满意，那应该怎么办？**

清音：改变。

**师：做缩头乌龟？躺平？向内求？我感觉这些都不是出路，出路在哪儿？出路就是我们用我们的手和脚去创造，去改变。我觉得这是得明健身很重要的一个意义。那么怎么办？从无到有，从我给大家开方看病，到现在咱们的学员遍及全国，包括老师在廊坊这有着一个世外桃源，花果山水帘洞，我们的学员可以在这儿自由自在地玩耍，健身，生活，实现他们人生当中做为一个人没有实现过的东西。**

**也就是说我们作为一个生命个体，你们感觉自己绽放得多不多？感觉真正自信地找到了生命的意义，活出自我的，举手。**

清音：我们是不是来到得明以后，感觉绽放起来了，活出来了？

**师：你们活着，迷茫，不知道活着的意义是什么，每天像行尸走肉一样，每天都惯性地活着，瞎活着，也就为了孩子活着，该买房买房，该看病看病……当我们坚持得明健身之后，我们的生活、观念、各方面就开始慢慢地发生了翻天覆地的变化，包括我本人也是这样。所以我们大家要不遗余力地实践得明健身，发扬得明健身，宣传推广得明健身，我觉得是我们义不容辞的责任。就像我写的，得明健身，勇往直前，这可能就是我们一部分人的使命，包括我本人的使命。**

**那么接下来给大家体验一下，我们是如何通过平举拉开我们的经络，实现绽放的。**

**平举是得明健身的基础动作之一，也是非常经典的动作。如果把人比做一棵树，我们是不是希望自己整个的树冠枝繁叶茂，向外生长？希望是这样吧，很简单，人也一样，人做为动物，他的外延是什么？就是四肢。我们有多舒展，有多向外延长，就有多绽放。当你的四肢不灵活的时候，无法向外伸展的时候，也就是你们扭曲和压力状态的开始。**

**所以说平举在得明健身里面有重要的意义。大家五指张开伸直。有没有这样并拢的？都不要并拢。五指张开伸直，小指拉出去，无名指拉出去，中指拉出去，食指拉出去，大指拉出去。五指张开伸直的意义非常重要，伸直张开，像树杈一样，枝枝叉叉是不是向外伸展的？**

**第二个要领，大家要理解，肩肘腕发力，而不是手臂发力。看见没有，肩发力向外，肘发力向外，腕发力向外，三者协同发力向外，五指张开伸直，有什么感觉？**

听众：打嗝了。

**师：有人很奇怪，为什么练我们得明健身的老要打嗝，太影响形象了，是不是啊？有人会说得明健身的人这么不注重文明，你们说对于健康，文明值几个钱？**

听众：健康更值钱。

**师：五指张开伸直，肩肘腕同时向两边向外伸展，保持住。我下去查看一下。谁小指拉不直？不看不知道，一看吓一跳。我跟大家说一下，小指要过无名指第一指节。刚才我看了，有些人不仅是小指，有五个指头都伸不直的。你哪个指头不直，就说明它对应的脏腑有问题。小指没长起来，不直的，说明心没有很好地发育出来，你去对应你们一生的命运，你的性格。**

清音：都对上了。

**师：小指不直的人压抑，你们扪心自问。长得好的，不一定不压抑。但是小指抠抠的，一定是心肺被压抑住了。为什么呢？心在这一扭，是不是就拽住了一整条经络？大家可以看一下，这条经一拽，有什么变化？小指歪了，如果你这长期这样扥着，小指是不是始终是这样的呀？两边都有心经，比如这边一拽这个地方，这条经沿路都是这样被拽住，小指就变成了扳机指。又叫做腱鞘炎。那什么原因导致的？所在经络出问题了。比如食指伸不直，这样，是哪条经络？手阳明大肠经，这条经络这一拽，这个食指就这样了。有人中指伸不直，就这样，有没有？就是心包，心外边的筋膜这地方堵了，导致你胸闷气短，精神受到压抑，这条线就这样拽住了中指。**

**那么既然如此，那咱们有没有治法？治法还很简单，你就拉它，是不是就拉到心胸这了？你跟它做相反的功力。它既然能拽住这儿，你也可以通过手指往外拉。我还发现好多人大指挑不起来呀。来，你们挑一挑大指，使劲玩命挑，我看看谁挑不起来大指。使劲挑大指，把这两边虎口拉开。你再用另一只手去拉那个大指，拉虎口，把这个地方拉开，有没有感觉？疼不疼？**

**手掌藏乾坤，你手掌表现出的问题就代表你整个身体表现出的问题。刚刚我走了一圈看大多数人的大指都拔不出来呀。大指代表什么？咱们老学员或者学习好的都知道。大指代表我们的中脉。中脉就是百会到会阴的一条柱子，也是我们生命当中最重要的一条脉。你拉大指，把大指拔起来，你整个人就绽放了。**

**刚才咱们做平举的时候，我发现你们所有的指头都没有彻底地绽放出来，我们起来再做一遍。五指伸开伸直，肩肘腕同时向外发力。明天上午带操的时候，我还会再次强调。**

**第三点，后背起。大家看我演示。能起来吗？要旋转肩膀向上提，然后继续保持肩肘腕同时向外发力，五指伸开伸直。**

**旁边的教练会给大家分组一一指导。这个动作是不是很难做？有人一做就下来了。其实在我们得明健身的锻炼过程当中都有多沟沟坎坎需要我们突破，你只要突破了，你就能上层次了。**

清音：刚刚还有小伙伴们问背掀起来干嘛呢？

**师：为什么要这样？你们看一下雄鹰是这样扇翅膀的吗？咱们有句话叫力从背起，背的锻炼非常重要。传武里面有一个拳种叫通背拳，咱们就借用通背这个名字，告诉你们背的重要性。你们要像鸟一样飞翔，鸽子、大雁、天鹅、雄鹰，是不是都是背掀起来这样飞的？有没有这样缩着飞的？没有。这样能飞起来吗？你们想不想像雄鹰、大雁一样展翅飞翔。那么我说过，你的肩膀就是翅膀。为什么你在生活过程当中，不能飞高飞远呢？**

听众：肩膀还没打开。

**师：这就是咱们得明健身的魅力所在，练了得明健身当什么？**

听众：当雄鹰。

**师：当雄鹰，当强者，但是你们必须把肩膀练起来，你才能自由地飞翔起来。**

**来，我们做两个向上冲举，让大家体会什么叫绽放。有没有感觉到气起来了，是不是感觉情绪一下就兴奋起来了。咱们再来一组。**

**你们看刘翔拿着国旗上台领奖，为什么有双臂张开的动作啊？绽放的状态一定是这样。**

**你会发现我们的国人走出去，一眼就能被人认出来。他是中国人，不是日本人、韩国人、马来西亚人。为什么中国人会爱做剪刀手这种动作，不做这种张开的动作？是因为肩膀功能的丧失，和五指不能张开伸直。**

**为什么中国人到国外爱吐痰，你看欧美人吐痰吗？他们没痰可吐，只有我们吐痰。因为我们压抑住了，心肺挺不起来了，含胸驼背，慢慢地压抑住了气机，你才吭咔地老吐痰。所以教大家一招，五指张开伸直，没事就做。然后再做冲举，吼吼哈嘿。下午还会让大家做一做乌拉。**

曹社艳：那可是在果园让大家常做的动作。

**师：近一千年来，人们被儒教文化，节欲、节俭、内求文化，部分带偏了。从骨子里，基因的层面，你们已经不知道什么叫绽放，什么叫自我发挥了。思想被绑架了。其实孔子真正的大成在哪里？在《周易·系辞》里，变动不居，周流六虚，不可为典要，唯变所适。这是孔子晚年韦编三绝最终悟到的他的最高的学问，而不是《论语》和后来被人肢解的礼教内容。**

**以后有机会给你们讲一讲中国哲学发展史和真正的中国经典传统文化。你们现在学的和看到的，大多数都偏礼教，包括让你们往内求，气往下走，对我们的健康都有影响。**

**我们要外走，要变得光明，变得外向，变得通达无碍。也就是我们前面说的人体是个通道，也可以说是跟宇宙天地万物连通的大通道。**

**时间差不多了，最后我们挑战一下平举三分钟。如果平举的过程当中出现了任何部位的，尤其肩膀和头部的，麻、凉、沉、胀、呼吸困难、心慌、头晕、打嗝、放屁，都是我们经络排邪，排毒，排除郁气的翻病现象，你们一定要坚持，不要害怕。那么我带领大家体验一下平举三分钟。**

**五指张开伸直，肩肘腕同时发力，不要超伸反折，能够立掌的立掌，不能立掌的平举就可以了，然后就交给时间。**