**师：大家一定要带着点激情，这种激情不一定是兴奋，但是一定要敞开的，放松的，要在持力当中放松。**

**清音：**下午我们是这样子，分上半场和下半场。上半场是老师带着大家做操，然后加上讲课大概是二十分钟。然后我们的管理人上来分享一波，加上解答大家在纸上写到的问题。专业的医师团队来答疑，还有我们的教练军团上来可以进来答疑。

**师：对，上半场是代操然后管理团队上来介绍；下半场由我带领咱们的医师团队和教练，一字排开，接受大家提问，好不好？**

**众：**好！

**师（带操）:首先上身要求中正挺拔，拔拔底部，拔拔四肢，然后晃晃肩膀，让我们从土里长出来。如果我们皮肤（是土壤）话，小苗是可以钻开的，钻出来的那种感觉。**

**稍微晃一晃，腰拔出来，腰从腿中拔出来，脖子从胸腔中拔出来，我们的人从皮肤当中拔出来，这就是咱们的经典拔腰和拔脖。甩甩腿，把我们的腿甩长，甩甩手腕，晃晃肩。开始第一个还是经典动作平举转体。**

（平举转体）（上举转体）（全蹲）

**师：这跟大家说一下，全蹲是后边持力下蹲，不是膝盖受力。**

(单臂冲臂，师指导学员)

**师：应该这个地方（后肩胛）发力，我告诉大家为什么。手三阳手三阴都通过这个地方，这个地方能否打开直接关系到你的经络能否通畅。也就是脏腑的问题是跟肩关节开不开有直接关系。大家懂了吗？**

**（师演示）要冲到这个程度。**

**得明健身可之所以神奇，它直接是作用在你经络的关键点上。我们的四班（基础班、火箭班、量子班、高阶班）他们最成的目的都是帮助你打开关键的经络卡点。那么其中我们提到了四关，也就是肩关和胯关。肩关和胯关是人体最大的关节。  
如果你的肩关胯关打不开，你们觉得你们还有未来吗？**

**众：**没有！

**师：一定要记住，一定要开四关。**

（继续冲臂，交流指点）

**师：这是量子班要学习的大招。量子班才是得明健身的开始。那既然量子班是得明健身的开始，为什么不从量子班直接教呢？**

**众：**教不了。

**师：对，教不了。这台阶你上不来。所以从基础班学习习惯咱们的得明健身，初步通顺十二经络。到火箭班让你有一定的力量，要激发你的原始活力。然后打好基础了，才是量子班开启得明健身。力从后起，力从背起，我们首先要打开我们的后肩胛，同时要打开我们的后臀。你们女生后边又凸又翘，怎么来的呢？这是揉出来的吗？**

**众：**练出来的！

**师：很多人要隆胸提臀，我非常不理解。实际上经脉练开了，气血过来，它自然就充盈了，就像一个气球一样。那你为什么动刀子呢？你们女生对你们自己太狠了，你们脸上动刀子，你们前面后面左边右边都动刀子。**

**我们再练一下高抬腿，好不好？高抬腿不是抬腿，是抬臀。整个的靠臀部后臀来发力。**

（师演示抬臀，一起做抬臀）

**师：那么大家有谁感觉自己后屁股发凉了？发沉发凉发紧，有吗？应该很多。  
不管天冷还是天热啊，都不敢坐地上，一坐就拉稀啊，对不对？你们得明健身练得好不好，从敢不敢坐地上就能看出来，大概就能知道你们后面的经脉开没开。要想强臀，必须要把膀胱经拉开。后边腰又凉又疼站不起来，腰椎间盘突出，坐骨神经疼痛，股骨头坏死了，你有必要换一个钛合金的骨头嘛？花了十几万美元？完全没有必要。只要把后臀拉开，它就不压迫（坐骨神经），那就不通了？**

**还有那个开肩也一样，你把这个肩膀冲开，后肩胛不去压迫整个的肩膀，你觉得你还会觉得肩膀酸胀麻沉吗？**

**众：**不会。

**师：那为什么我们现在很多人肩膀都这样？**

（左手够右手，右手够左手实验，师现场指点肩膀放松）

**师：大家发现问题了吗？也就是说你们的肩膀，不练不知道，一练才知道你们的肩膀已经锈死。**

（师展示肩膀灵活）

**师：如果你们做不出来，那么你们觉得你们是不是应该练习啊？有两条路，练习还是逃避？问你们逃避有出路吗？**

**众：**没有。

**师：你不理财，财不理你；你不管身体，身体也不管你。这么多人咱们的会员都练成功了，你们能不能练成功？**

**众：**能！

（团队自我介绍）

**清音：**大家想不想，今天我们这些过来人的分享呢？有句话叫做欲知山上路，需问过来人。这个山到底怎么爬，爬多高？山上有什么样的风景，需要我们经过的人才有权利去说。那么我们接下来邀请到的是大广东组的管理团队。然后我们每个人都来分享一下自己参加了得明以后的一个经验分享。大家掌声先欢迎我们的组长。

**曹社艳：**好，从我开始。大家好，我是曹社艳，我是广东省的五期学员来广州。  
其实说实话，我也分享过蛮多次了，我也不知道该到底该从哪里开始，反正就是一句话，叫做五脏六腑，一荣俱中，一损俱损。那时候我不知道是怎么回事儿，后来在练的过程中才发现。就是我当时如果不是遇到过重重的危机，我是不可能练得明健身的。我当时因为腰疼非常的困扰我，然后我就尝试解决腰疼的问题。第二个是因为我那时真的已经遇到了生存的危机，是真的快挂了，疼们连走路都踩棉花一样，然后还有很多症状，比如说脸上有痘痘，然后失眠，甲亢，然后肩周炎，胃不舒服，浅表性胃炎。当然了，女人的话因为提质问题，乳房也不舒服，特别是来月经的时候，真的是好难受，经常躁的不行。还有妇科，反正妇科是没少去的哈。这就是五脏六腑，一损俱损。

结果我一练起来。本来我是解决腰的问题，我的心情突然间就变好了，豁然开朗了。我的胃口也好了，能吃辣椒了。我这辈子都没有想过我的月经还能准时，从来没有想过，这都是得明带给我的奇迹，所以就五脏六腑一荣俱荣。所以发现我真的是全好了。如果你不去练，你永远在门外，你就感受不到得明健身所谓的改变命运，逆天改命一真是一点都不夸张。脱胎换福，让你重塑健康人生，这种感觉，还有现在那种身体状态以及身心愉悦的感觉，你是体会不到的。只有练的人才能体会得到。

**清音：**我叫清音，我是三期学员，现任广东组的教练。我是17年七月份加入得明健身的。我当时是因为产后抑郁，带两个孩子，每天有很多的琐碎的小事纠缠杂事处理不完。大家也知道照顾小孩到晚上你都没有一个清静的时间，所以把自己身体弄的很差，腰痛很厉害，我就是这种情况下加入的得明健身。

后来一个月之后，我就去跟自己的相片去对比，我就发现我的眼神变了，以前我的眼睛里面充满了红血丝，没有生活的神采，就是没有那种光的那种感觉。但是二十天以后，我的这组照片好像是在我的眼里面找到了光的那种感觉，我的眼神有光了，有神了。

我不知道大家有没有去做这样一个对比，因为这最让我们深刻的认识到有变化。  
然后我就跟着得明一直走到现在。我觉得我真的是把自己的生命与真正的事业，还有我们的生活工作都融入到一起了，我也很庆幸在得明里面找到一条新的出路。

**娇小玲珑：**大家好，我是娇小玲珑，我是怎么进得明的呢？我那时候身体虽然有些问题，但是不是很严重，但是想着我可以学一点东西提升自己，又让自己的的身体得到健康，获得知识，何乐而不为呢？

我加入的时候孩子还小，当时是抱着孩子还是背孩子做操的，好像有点艰辛，其实就像玩游戏， 也很很轻松。以前我是一个很容易紧张的人，拍的视频我以前是不敢直接这样子发出去的。但是在得明，我经常会拍一些健身视频发到群里面。

所以，我也很感谢大学老师提供一个这样的平台，让我们学习到更多的知识，获得健康。

**裕齐：**大家好，我是六期的学员。现在在广州省副教练。我是在2019年通过得明健身公众号加入得明的。

进入得明之前，我是有练了三四年的瑜伽。所以当时就是觉得挺好奇的，然后而且是可以治疗，然后我就加入进来。刚开始的时候其实不是特别的认真的练习，因为觉得非常一般，会发现这些动作太简单了。第一个月的时候，因为有教练的指导下，有教练的跟进，然后我就很认真的练了第一个月。之后发现我原来生理期的时候会胀痛，便秘，胸闷这些第一个月就很好的改善了。

我特别喜欢线下，那段时间经常会有线下活动。大家的那种正能量的氛围，深深的影响我。我真的我特别喜欢线下活动。我当时基础班练了一个月，然后后面就可能会有点慢了。疫情的时候，又捡起来了。然后就反正就一路跟着上来，然后一直升班到量子班。

这里我还是非常感谢啊我们的健身的团队，还有我们广州组的管理组，他把我拉进了当时是当了一个助理。然后觉得自己在得明有一份事情可以做了。而且同时可以学点东西，然后可以很好的成长，这一点太重要了。

然后在我们清音师姐，还有我们曹社艳组长努励下，我又进入的中心的教学团队。  
其实我以前可能还是偏于轻视动作，我也很少去跟操或者说去听课。但是在加入教学团队之后呢，你有一个责任，就是要去带动大家，所以要去学习。然后大家在教练部那种做事的氛围，还有大家这种积极团结是真的深刻的影响了我。

现在随着经常去听老师的课啊，听学员的分享，或者去跟教练的操之后，然后就感觉可以思维还是有上升了一点的高度，然后更能明白一些。回过头去看那些事情，就会发现，真的是醍醐灌顶的那种感觉。就是好像他们就是在指导着我的生活，他不仅仅是指导在健身上，更多是在我的生活上。因为我们平常生活当中是比较紧张，比较焦虑的时候，但是经过学习和健身，感觉自己的心情和心境都和以前大一样了。更轻松，自如的一种状态。所以我觉得一定要跟着班级，跟着团队一步一步的向上走，这就是我个人的一些体会，我就分享到这里。

**香槟：**大家好，我是广东组的香槟，我是三期的学员。说一下我为什么加进了得明？我其实是严重的产后风患者。怕风怕冷，精力体力都不足。当时是在微信朋友圈看到我们的一个学员就是产后风，他发了一个产后风治愈的视频。看到这个，当时我在治产后风的道路上已经找了好长时间。 我就觉得我得来试一下，我就进来了。

进来了以后，发现自己缺少改变了不少。之前我练过八段锦，对产后风的治疗上基本就是保持它不再往下掉，但是也没有改善。进了得明以后，我感觉就是精力啊体力啊，还有自己也愿意动起来。那还有一个最大的好处，就是去年去了果园以后，我是带着孩子去参加夏令营的。通过参加夏令营，就把自己也练了一遍。也跟着大千老师水之源教练还有很多教练， 一起练了一遍。虽然我的产后风还没有完全恢复，但是和以前比我的身体已经了不少，所以我要在在量子班这里继续练下去，我的分享就到这里。

**忻：**大家好，我是十一期的忻，我是怎么结缘得明的的呢？是通过我的姐姐，也就是西南组的信。我也是很多毛病，就是产后孩子之后腰疼，腰间盘突出都很严重。之前也试过了针灸，还有打封闭针，吃中药，但是腰间盘突出还是比较严重。经常是午睡都会被手脚麻醒。还有就是入睡非常困难的，脚非常不舒服，。因为我们会把这个角从小到大，我的脚不知道现在如果司是放去男子才修胡子，她是很那种酸酸胀胀的，经常要把用枕头把脚垫起来，她才会睡得舒一点，但是经常都是翻来覆去还是睡不着的。后来21年，我觉得自己的状态很差，我决定要通过得明健身来改变自己。然后就加入了十一期。

十一期基础班基本上每一节课我都是非常认真的去跟。虽然说刚开始跟练特别困难，就是经常就是练了三五分钟，就觉得很疲惫。那时候也不会笑，但是教练经常就叫要是笑起来，就算你不会笑，那你也要假装笑起来。因为辅导员非常认真，每天督促我打卡。我也经常和月楚教练视频，指点我动作。慢慢的我就改善了。

我比较想现在可以背着小孩（我们家八岁男孩，四十斤），做俯卧撑做蹲起都很自然，而且一下子做十个十八个吊杠抬腿。以前我逛街，经常逛街逛一下，就要找地方去坐着休息了。因为实在是腰最痛很难受的，很疼的，整个身子很疼，现在你逛街基本上没有问题的。

反正就是觉得只有在这个大环境里面去锻炼，你才会真真正正的体会到得明健身的神奇，我就先分享到这里。

**灵：**大家好，我是广东组义工灵，我是2019年加入得明的。在这里，我们非常感谢小丸子医师，是她把我带入到得明里面。

我2019年我进来之后，一直没去练。我是在2021年才开始练。当时重新练基础班，练完了之后，感觉整个人身体就就有一个变化。做动作以前比较僵硬，后来就开始能体会到动作的要领。中间也经历过翻病。所以我要坚定的在这条路上面走下去。

**海纳百川：**大家好，我是海纳百川。我是21年8月份加入得明的。我跟大家加入得明的理由有点不一样啊，大家都是因为身体亚健康所原引来的，我主要是来教朋友的。

我之前是护士，那个时候刚刚离职，想要回归家庭带小孩，这个时候报了基础班。之后觉得得明的这个气场太符合我了。我以前在医院工作，见过很多生死，所以整个性格慢慢的也是有点缩。然后你来这里之后，就感觉整个人都可以放开了，我就可以完全放飞自我。反正我觉得我终于找到我的圈子，就是这样子。然后加入得明义工，跟大家一起学习中医，然后一起干读书会。欢迎大家多来参加了读书会。

加入得明之后，我的娃因为以前发烧，真的就西医那些，吃退烧药什么的。现在孩子再发烧，我就给他做无余，有问题也再群里请教。我们的团队，大家真的都很好，你在群里真的是有问必应，有问必答的这一种。

还有在这里，我学到一个二屁理论，关你屁事，关我屁事。我以前就经常会因为相貌以及不爱打扮而苦恼，现在整个人就很舒服自在, 也能像这样大胆的分享出来。我希望我跟着大家的脚步一起，我像说我很开心认识你们。

**蓝天：**大家好，我是蓝天。我是2019年加入得明的，不是谁推荐的，是我追随的。小丸子医师是我的好朋友。然后我就看她每天在那里走来走去，我就很奇怪每天走来直去的不累吗？她就是精力爆棚的那种。然后我就开始就跟着她一起走。然后有时候到她家里面去玩，就是看她练那些动作，就是那个就是睡前三件套，她在那里练，叫我帮她拍视频上传。我就非常好奇的是一个什么圈子。我还看到其他的师兄师姐也是非常厉害，劈叉，吊杠，抬腿都很厉害。然后我就觉得很吸引我。因为我以前去健身班，健身房，练瑜伽，就是练一阵，然后就不去了，很浪费。但是得明健身，我就是骑车上班走路下班，然后就是半个月左右，我就觉得我就精力体力都上来了。我从来做事情都是三分钟热度，结果我一坚持也就坚持了四年半了，所以我就是也感觉特别好，就是很开心。

我以前其实我可以说我是一个谨人，为什么呢？因为我以前就是做什么事情非常容易拘谨。要进去办公室了，我要整理一下，做一下思想工作，我才能进去，就是那种。然后呢，笑也是就是那种笑不出来，就是有很多同事在那里闹在那里笑啊，然后我就是那种带着笑，但是从来不会轻易发自内心的那种笑。我现跟着老师学习之后也明白了，其实我就是紧。

现在锻炼那么久，身体也是活了好多，各种动作都可以做到一定程度。但是我还继续训练，一辈子都会坚持练习健身健身。

**渔余：**大家好，我是渔余，我是三期的学员，可能在我们的同学学中，我是最早最早的认识，大千老师的。那个时候老师还不叫大千老师，叫清风大夫。

因为当时当时我也不是因为什么疾病的原因，当时就是因为情绪的问题，反正可以说是易燃易爆炸那种，情绪很容易爆发。后来就开始加入得明健身，情绪慢慢就能控制了。之后也参加无余班，经常按苹果肌，然后我觉得我现在的皮肤比我以前好了很多。现在也是得明健身的义工，非常开心也非常高兴。

科科：大家好，我是新广东组十五期的学员，我叫科科。然后我加入得明，也是比较独特的。就是在2022年，因为我一直都有在喜马拉雅上面兼一些养生的心勤的习惯。就是有一次偶然的机会，我就打开了大千老师的讲中医的音频。然后我就觉得我觉得这个老师太牛了，因为我之前已经听过好多中医老师讲中医，但是他们讲的我都听不懂。但是大千老师讲的，我就感觉突然之间就有一个中医的门咔一下子打开了。然后那个那一天我就永远都记得是2022年11月25日。

后来我再网上又找到很多文字资料，包括老师广东十年前的演讲，我全部都看了。晚上听，白天看就这样过了一个月。当时是2022年的12月的26号，我相信大家都不会忘记。因为那个时候就是全国人民几乎都是在那两三周内都阳了。我记得当时微博上面大家都非常的恐慌，都在各种药品的炒作。但是因为我曾经过了一个月学习，就是老师讲的风寒感冒，咳嗽病毒性的感冒，还有就是发烧这些原理我都明白了。然后我完全没有存药，我就只用生姜红唐水跟那个风寒感冒颗粒。我就是烧了一两天，就好了，没有任何的后遗症。

2023年我报了基础班，然后火箭班还有小无余大无余四个班，然后也不断再论坛里挖宝。我也坚持站立办公，穿飞跃鞋。我就越来越觉得心好像打开一点了，然后就是锻炼也慢慢有起色了。每天站着办公，也不累了。

以前我是一个很消极的人。我觉得人就是越来越老，越来越老，这样子慢慢就没了。但是老师他就给了我一个希望，就是人生其实没有那么悲哀。就是说我们还是有希望，这是得明给的，让我重新燃起的希望。所以说特别特别的感谢老师，也特别感谢得明健身，这里的每一个教练都特别特别好，然后都非常的耐心。

我本来是一个负能量的人，但是感觉大家能量场都是正能量，他们每天都在笑，都会觉得得种很开心。

**如沐春风：**是通过为无为师姐加入的。看为无为师姐朋友圈推荐的文章，感觉大千老师是个高人。

先推荐前男友加入得明，结果他没有学。后来2022年身体非常差，之前体质也不好，上学跑步都是在最后，工作也总是觉得累，进入不了状态。十四期招生的时候就报名加入了。三个月的集训的时间，我就真的就是每天安做一件事啊，就是六点半的时候起来，然后去跟操。

后来感觉中午吃完饭之后不用睡觉，精神依然是非常的饱满。然后我通过正身型的活动，感觉腰比以前好多了。火箭班也经历了翻病。我坚信就是在未来的日子里面有得明健身会越过越好。

**清音：**非常感谢我们管理团队的精彩分享。大家觉得怎么样？我觉得这是我们作为过来人的一个分享。我们希望在座的新朋也好，老朋友也好，未来站在这个台上的就是你们啊，不管你是作为管理作为客理员来说，我希望大家在隔年都可以收获你们自己的一个健康人生，博出你们自己的精彩。