主持人：大家晚上好。今天晚上是我们招生最后的一个沙龙，下面我们会开展专题沙龙，就是根据大家感兴趣的话题，从下周开始，我们跟老师和春春会去做一些专题的，比如鼻炎眼睛不舒，我们可能会做一些演讲，到时候根据大家的反馈，我们来选一些话题跟大家去聊。

那么今天我们再次给大家，也是最后一次给大家再介绍一下咱们健身的特点，还有跟其他一些健身方法的区别，以及我们16期咱们的这个基础班啊，其实昨天已经开班了，我们到底还都学习什么内容，给大家再详细的揭秘一下啊。

请来了我们的教学组的组长心灵翱翔，还有我们的黑哥，我先介绍一下心灵翱翔，西宁翱翔是我们三期的学员，因为产后风进来的，现在已经成为我们一个非常非常优秀的教练，他是我们当年在中国人寿合作指定的一个带操教练啊，给他们长达了两年的合作，效果特别好，口碑也非常好，心灵翱翔教练也获得了国寿平台上一些粉丝的喜爱，所以她的教学的能力，还有那种细节上面去指导都特别的强。所以这一期基础班也是非常幸运的，刚好是心灵翱翔来带班。她会给大家讲的非常细致，手把手全部教会。颜值担当，能力也担当，你给我们简单的先说一下我们这16期上课的一种模式，给大家了解一下怎么学习好不好，我们稍微介绍一下。

心灵翱翔：我们的上课模式是直播的形式，到时候我们会安排100多节直播的精品课程。我们在讲课的时候，有理论，有动作的讲解，都会给大家讲到，让大家理解这个动作背后的意义，不仅仅是做了一些动作，还要理解这个动作背后的意义，我们为什么要来做这个动作，教会大家学会开运动的处方，也就是说我们如果身体有什么问题的话，我们就可以根据自己学习的动作来开一个健身处方，来改善自己的一些身体的问题。

也可以说这就像我们中医所说的开方用药一样，我们的健身是可以治病的，所以说在这里，我们学习了健身动作，就可以用动作来开运动处方，通过健身就来改善我们的身体，这个是一点，再有一点，就是我们会带着大家进行实操课，也就是说带着大家来练习。同时还会给大家进行一对一的连麦指导，这个非常重要，可以面对面的视频，可以看到你的动作是否掌握到位，详细的给你指导。医师课我们也有安排，会给大家讲解一些经络的知识，以及我们在身体不舒服的时候一些应对的方案，同时还有按摩的手法，也会给大家进行讲解。

总之来说，我们要把这些动作落到实处，也就是让大家真正的去用到生活和工作当中，这是我们最重要的一点，不要去脱离实际，这个是非常重要的，有很多的健身运动，咱们不说它治病不治病，首先它与我们的生活是和工作是隔离开的，不是融为一体的，那么这样，我们就需要去单方面的去找一些时间啊，或者特定的一些场所呀，才能进行这样的锻炼，但是我们的锻炼，就是切切实实的能够让你用起来，我觉得这点是非常非常重要的，可以说能够融入我们的生活当中，从根部可以说就能彻底的来改善我们身体的一些问题啊，来解决我们身体的一些问题啊，所以说这点非常的重要，到时候呢，我们也会给大家详细的讲解，如何来把我们的这个动作融入到你的生活和工作当中，来提高我们的工作效率，以及提高我们的一个高质量的生活水平啊。

现在可以说大多数人都是一种亚健康的状态，比如说经常感觉困倦，或者身体哪里哪里不舒服啊，检查的时候也没有什么大的问题，我们通过健身就可以改善这一类的情况啊，让大家能够身心都感觉非常舒服身体健康，心情快乐的这样度过每一天的生活，让大家高质量的去享受生活。

这是一点，还有一点就是我们不仅有线上的教学指导，同时我们还有不定期的线下教学，线下的时候就是我们每个组都有教练，还有组长，都会设计线下活动，你可以就近去参加线下活动，我们都会有教练面对面手把手的教你怎样把动作更好的去理解到位，做到位，只有这样，我们才可以更好更快速的去提高，去改善我们的身体的一些问题。所以说线下活动也是非常重要的，大家有时间可以去参加一下，感受一下我们得明健身这个线下活动的一个氛围，特别好。

主持人：我先总结几点，我们第一个是有运动处方，等黑哥上来以后，我们就给大家展示，我觉得这个运动处方还比较有意思啊，因为这是一个全新的，以前没有在基础班教学中去教会大家的，可能是教练更擅长，没有刻意的教学员，到时候我们可以做一个运动处方出来就针对性解决我们问题，我们可以给这么一两个动作啊，或者穴位，黑哥来以后，我们来请黑哥给我们来说一个干货，我们找一个常见的急症，肯定不能说给你治糖尿病，比如说腰扭了怎么办？肩颈一下子痛，或者胳膊抬不起来，怎么办，我们可以处理这种问题啊，待会我们请黑哥上来给大家说一下。

好，那我总结了几个，第一个处方我印象特别深刻，所以我就强调一下，我们到现场试一下，另外几个点，简单说来就是线上的指导，还有非常有体系的教学，还有线下活动配合，线上线下结合起来，第三点就是我们有医师课，上面会讲一些中医的知识，还有一些推拿按摩的一些方法，以及可能孩子比如感冒发烧怎么处理一些中医知识，那么也会给到大家具体的实操啊，这个我觉得内容已经非常的丰富，不仅仅是健身了，已经拓展到中医解决自身问题，学习中医这块，我觉得非常的超值。

我之前练过很多，我给大家稍微简单的再去介绍一下每一种练习方式的区别。有瑜伽，普拉提，还有太极拳，八段锦，这我都练过啊，还有健身房的器械啊，器械有没有练过，但是在他们的塑形的那种小器械是接触过的。

那我就给大家简单的说一下，我们跟常见的这种健身方式的区别是什么？首先我们的健身看起来像什么，就当你看到我们在做动作的时候，大家觉得我们动作像什么，是不是太简单了？觉得好简单呀，好容易啊，特别像广播体操是不是。对，特别像广播体操，特别像初中高中我们在上体育课前的热身运动，好像还没开始做事呢，就练完了，就那几下，感觉没什么大不了，动作很简单啊，其实大部分人都是这种感觉。

我觉得也是这么样的，那等你练了以后，你才知道看起来和实际上是不一样的，首先我们先讲瑜伽和普拉提，瑜伽普拉提现在的问题点在哪，首先它很美，这点是符合现代人的审美，因为瑜伽虽然是印度的，但是它是从西方传播传回来的，反传回来的，所以瑜伽的那个衣服都是很现代的，包括普拉提，都很现代的，以前的一些传统理念，更多的被解剖学一些怎么做动作啊，怎么做更好给替代了，他们更多是追求体式。动作有没有作用，如果是一个好的瑜伽教练，他不追求动作来教你，是可以起到作用的，但他这个作用也是在一定范围内，是可以缓解疼痛的，瑜伽普拉提可以把你拉的很扁，把你长度宽度会比你拉的更松一点，但是你的胸腔会很扁，会起不来的，他的体型上就是也很瘦，但你人会很扁，这是特点，他的肚子小腹，都是收着的，95%以上，只有少数的很厉害的老师才会让你把腹部松开，他不要求你收腹，但是现在瑜伽不让你收，核心发力都要收腹的啊，他们都要收腹，所以我周边的瑜伽教练，因为我看到周边的朋友做瑜伽教练的，普拉提教练的，他们的下焦全是堵的，为什么呢？首先他们舌苔都是不正常的，第二个她们经常去看病，看妇科最多，肠胃不好，这两块，最多的看妇科，很多都妇科有问题，所以我就很纳闷，我说你们都练了这么多年，都练了十年，为什么你们还要去做手术，去看病，去看妇科？她们就回了一句，说瑜伽老师也是，我们也会生病啊。我想，也许是对的吧，当时我还没有练得明呢，我想也许是对的吧，但是练了得明后我就知道，她们练的是不对的，所以才会有病，其实正常的我们的锻炼方式是不要让自己生病啊，我认为这是正常的，但是她认为她生命是正常的，她们是为了形体美。是为了身材修长，但是扁扁的，吸气是不饱满的，它是为了美，并不是为了健康，有健康的成分，但是越来越多的已经走偏了，所以练瑜伽普拉提呢，如果你为了美，我觉得没有问题，因为这是一种时尚，现在流行你就去美，但是美的背后就是你要付出代价啊，除非你身体特别好啊，你不追求，你要追求的话，都会受伤，最终都会受伤，只不过是早晚，问题就是受伤啊，你的下焦会卡住，但是你的体型可能是会比较扁，比较细啊，也许你觉得很美，但在我们看来，那就是能量被锁住了，下肢能量腰很细，被卡住，所以他们会生病，所以你练了后你的身体问题是解决不了的，但是你可以臭美。这是你要练瑜伽，你就可以得到这些东西啊，就看你的选择，你够不够智慧，能不能看得更远，就是瑜伽普拉提的一个整体的特点啊，但它本身是可以解决表层的一些问题的，如果你碰到对的瑜伽教练和普拉提教练。

我再简单的说一下太极和八段锦，金刚功啊这些传统功法，简单的说一下，这些功法呢，其实长期练，只要你练肯定有效果，但是一定会很慢，相比较之下，太极拳更容易受伤，因为是屈膝在做这个动作，那么你的胯像我们都是练太极的人，都是40多岁的，30岁的，那你的胯一定开始僵死了，不是说完全已经开始僵硬了。如果你去练太极，就你三四十岁，40岁你一定会伤，你膝盖先受伤，所以我认识的，我爸是60岁左右开始练，膝盖受伤，就不练了，他之前就练打拳的，练太极拳后膝盖受伤，他周边的一批，包括我同龄的人也是去练太极，膝盖受伤的啊，所以练太极拳，基本上你现在去练市面上的太极拳你就会受伤啊，基本上跑不了，除非你找到非常厉害非常牛的师父，先给你开胯，再去练那个太极的套路，你这样子那可能会好一些，就是太极的特点。

还有一个问题是你的外层还是解不开，它有用，但是很慢很慢，有一点用，但不明显，你的外层肌肉没有解开，所以你在练呢，没有感觉，很多人是练的没有感觉，但是你动比不动强，但对身体的改善是非常微弱的，比较微弱的，特殊的例子咱就不说了，效果会很差，因为你外层都是这样子的，没有外层的肌肉拉开，你去动深层的是不可能的，我们的传统功法练的是气。气是哪里呢？气是我们的深层肌肉，包括形意拳，你的外侧不解开，你就练那种带呼吸的动作，其实你身体是无知的，包括八段锦啊，就之前我练的时候，我是没有什么感觉的，但是自从解开身体外层的肌肉以后，再去练八段锦太极，我马上手上就全是气。能感觉到那个气从手臂这样通过来，我就能感觉到那个气就呼到这儿，比如向上一拖，你能感觉到这两边就是内里的一种拉伸，气，你是有清晰的感觉，现在你这样一拉。你马上你觉得被什么被拽住，明显的被拽了，就他讲的那些点，之前讲的在我们没有解开身体外层的时候，身体是无知的，没有感觉，当你解开了外层以后，你再练这些小动作，你会发现，他讲的原来是在这，你就体会到了，否则你只是简单的去练，对身体没有太多的改进啊，真的是，还是要知道健身的顺序，我要先练什么，我们要先练外层的动作展开把它打开，再往里面练深层的小肌肉，深层的筋膜，深层的肌肉练到我们的脏腑，其实它是一步一步往里面走，而不是上来就训练。

好，我先讲这么多。其实得明的东西真的是叫简单而不平凡，我们请黑哥给我们说两句，你针对得明健身的几个特点可以聊一聊，给大家用简单的语言去直击要害，给大家稍微阐述一下。

小黑：行，我从得明健身和外面许多健身不一样的点上聊一下吧。首先给大家说一个，我们得明健身和外面许多健身不一样的点，许多人都知道得明健身可以治病，但它为啥可以治病呀，为什么？说起治病来，许多人第一想到的是吃药，要么就是西药、中药，要么手术，要么是理疗，可能宽泛一点的会相信理疗可以治病，但是你说健身能治病，没人能相信。别说大家，刚开始我也不会相信，我跟爸妈都不信，但是实践下来，得明健身就是可以治病，为啥。我只说其中的几个点吧，因为他为啥能治病，包括很多原因。

我们加入得明健身之后，你会发现来到得明里面，它不仅仅是健身，不仅仅是只有那么几个动作，他会让你全身心发生一个全方面的变化。思维上，理念上，生活习惯上，还有你的心态上，还有你的文化底蕴上，整体都在发生变化，就是三观世界观、人生观、价值观都在发生变化。文化理念都在发生变化，当然在这变化的同时，你会发现通过健身，你的整体身体素质都在提高。就是你加入得明之后。他背后所给你的东西，远远不仅仅是几个动作。

我先说为啥你来了之后能够治病，我们要先知道病是怎么来的。许多时候，西医告诉我们是什么细菌，什么这没吃，吃多了这个，吃多了那个。什么胆固醇吃多了，导致的这病，什么细菌增多了导致这样的病。但其实有一个根本的原因，可能大家没有想到，最根本的原因是我们的生活习惯发生了变化，工作习惯发生了变化。

以前人大家都知道，以前人病少。为啥？压力小，没有现在人这么多，想这么乱七八糟的。非常重要的原因就是他们一直处于劳动当中啊，他们吃个饭可能要先从磨面开始，早上起来第一件事就是要去下地劳动。即便是工人的话，他们早上起来第一件事也是要去。去工厂上班，所以干活大部分也是需要去体力劳动的。特别是农民，还有就是自己规律，特别是农民这一天当中基本上都处于劳动当中，但我们现在人呢。你的生活习惯？你的工作习惯？你的生活大部分时间是处于什么样的状态？你的工作大部分处于是什么样的状态？现在人更多的是刷手机，躺在沙发上刷手机，出门就是坐车坐着，回到家之后就坐沙发，躺沙发，工作当中也是坐的。就是有一个很大的特点，我们的生活还有工作，大部分处于坐的状态。躺的状态，也就是一种不动的状态。这种不动的状态，其实就是产生瘀滞的状态，其实就是一种造病的状态。

当你不动，淤滞增多的时候，你身体的所有机能都会减弱，当我们不动的时候，你的新陈代谢的速度都是慢，强度也是弱的。如果你不动，新陈代谢慢，产生的淤滞会越来越多，它就会导致你的新陈代谢的速度，血液循环的速度继续减慢。那个血液推陈出新的速度继续减慢，当这个新陈代谢速度慢，血液推陈出新的速度减慢的时候，一切的病就来了。

首先你会发现你容易感冒，抵抗力减弱，面对细菌的冲击的时候，你的抵抗力特别弱。还有就是当你遇到一个生活上的压力，或者说生活当中磕磕碰碰的时候，你会发现胳膊骨折了，腿骨折，面对生活压力的时候，特别容易郁闷，遭受一个事情打击的时候，一下就整个人就垮了。

也就是说这些东西，有一个非常根本的原因，就是我们整个身体已经越来越弱，为啥越来越弱，动的少了，全部都处于那种退化的状态，肌肉骨骼也变脆，这非常重要的原因就是我们的生活习惯发生变化，工作习惯发生变化了，动的少全部都变脆弱。

那得明健身有一个非常重要的点是啥？生活即健身，工作即健身。这个点它预示着啥？就是我们生活当中加入了健身，生活当中动起来了，工作即健身，工作当中动起来。工作当中来几个俯卧撑，工作当中来几个高抬腿，生活当中动几下胯，做饭的时候来几个扩胸，看娃的时候边看娃边做平举高抬腿。

你的整个生活工作全部都动起来，动，瘀滞就会减少，动，新陈代谢速度就会加快，这所有的东西全部就是一个良性循环，新陈代谢速度加快，血液循环速度加快，血液推进的速度加快，来了病菌，你可以抵抗它，你所有的抵抗力全部增强，你整个骨头你经常动，你的骨头就会越来越壮。

所以说你整个身体就会进入一个好的循环状态，良性循环。有的时候我们靠吃药去治病，你会发现，吃的时间久了之后刚开始可能症状会减轻，但是会进入一个瓶颈期，药就没法让你整个身体状态越来越好。

时间久了之后，你把自己吃成了一个药罐。但是得明健身不一样。你越练，你的身体越强壮，你的良性循环会越来越好，整个身体状态会越来越好，身体状态越来越好。许多病，你的新陈代谢速度加快，血液循环速度加快，推陈出新的那种能力加快。自愈能力就自然就增强了，整个身体素质就大上台阶，这只是其中的一个点。

光这一个生活即健身工作即健身的理念，我觉得就超越了外面的很多各种各样的健身，比瑜伽，一周练两个小时早上练两小时。还有那个什么健身房，一周练俩小时，就光这一个理念就比外面的很多健身理念高出很多层次。

主持人：我在这里再插一句啊，就是刚才说这个点，因为我比较有感受的，因为去练瑜伽一般是办年卡或者说次卡，那基本上每个人去一周也就两次，能去三次就很多了，一般两次左右啊，因为一次的话可能就太少，一般两次，那只有谁能天天练？好像那只有教练，因为她是教练她上课。上课的人只会跟着老师的口令练，不会自己练，他不会，只有当了瑜伽教练，普拉提教练经过了培训，花了一两万块钱以后，他学会了一些理论和练习的套路，他能够自己练习，否则他不会自己练，你这样练，他也不会，那么也就是说我们每个人在得明，你学完了基础班，其实你已经变成了一个教练的水平，最起码你会自己练，因为我们动作简单，你知道怎么练，即使没有跟操，你这会也能练上，就说你已经远远超于外面看到的教练的水平和状态，你每天至少能保持半小时到一小时，只要练完了得明，你每个学员都会养成一个习惯，一般是一天一小时，就我们这个是非常了不起的。

小黑：对。因为他找到了病的根本，其实就是你的生活习惯变差了，工作习惯变差。他从这个根本上去解决，生活即健身，工作即健身，立马这个根本问题解决，所以说你的这个病的根就消失了，那种什么抽烟过多导致肺炎，什么细菌过多，导致什么乱七八糟的病，其实那都是表象。

咱们健身动作很简单，是很简单，但是背后的道理不简单，非常深，非常深，道理非常深奥，就是它每一动都是在拉开我们的经脉，所以说我们是经脉健身。

举一个简单的例子，就我们一个简单的平举，谁都会做，就把胳膊抬起来，也没有什么高难度，也没有优美优雅，但是我们在整个胳膊上从手一直到胸膛，有六条线，学中医的应该知道六条经脉，它从指尖一直到我们的胸膛，是贯通的，我们一个平举向外拉出去，这六条经脉全部被拉出去了。如果你这个经脉这有粘住的地方，你一拉，横向黏住的地方开了。最有粘度的地方，胳膊痛什么网球肘，这黏住的地方，这么去把肘拉开，经脉被拉开了，其实经脉拉开黏连就拉开，黏连拉开经脉就通顺了，血液就过去了，血液过去就可以滋养这些组织，各种各样的肌肉组织，骨骼组织，还有什么血管组织？只要有血液滋养，也就是我们老师经常说的，真气所过春暖花开，血液所过春暖花开，它只要能血液过去，这个地方就是健康的，就是正常的。

病是怎么来的？就是没有血液过那个地方，要么血液太多，要么血液太少，没有血液那就是慢慢的瘪瘪瘪，干枯瘪死，那血液太多，就胀胀胀胀胀疼，慢慢的长出一些乱七八糟的组织来，小肉瘤什么息肉什么肿瘤。它如果是通顺的，血液是均匀的，分布是均匀的，不会出现乱七八糟的病。

所以说你看我们的动作，非常简单，外形非常简单，但是它符合了经脉运行的道理，它符合了身体健康运行的道理，就是这么简单的动作，只要去坚持，就会有很好的效果，基本上两周见效。

主持人：我觉得自己不舒服的，不是那种慢性病，一周肯定就有效果。

小黑：刚才我都没敢说一周见效，我觉得如果让我指点指点的话，这一个动作当下就见效，我都没敢说出口，

主持人：待会儿我们让黑哥教我们两个动作，让心灵带着我们练，肩颈和腰的问题吧，其实这个人如果肩颈不舒服，他的腰也会不舒服，这个人腰不舒服，他的肩颈也是不舒服，只不过哪个在当下他的感受更强烈一些，更严重一点而已，因为我们知道这一条河流下来知道吗？上下游会互相影响。

这样你先给一个方，就是说，比如我肩膀疼，特别难受，我脖子这会难受，你先给大家一个运动处方，你觉得应该用什么动作来解决？

不要超过三个，两个到三个。

小黑：非常好的一个动作，就是我们的平举。再加一个动作，就是扶墙抻吧，让心灵翱翔带我们练个好不好。

心灵翱翔：好，咱们来坚持一会儿好不好，坚持两分钟。我们肩膀外展，肩膀外展出去。你要要出效果，你肯定不能上来就这样停下来，我们要把我们的这个小秘密要给他展示一下啊，你怎么去动，让他能够感受到，他动不了，但你让他动。

好，我们来体会一下这侧的肩膀，有些人两侧的肩膀是不一样的啊，一侧灵活，一侧比较僵，好，我们感受一下，我们可以摸着这个肩膀。拔出去。好，回来。拔出去。感受他的这种拉伸感。三，四，好，最后一次，五，好，回来，哎，这是单侧的啊，先让大家找了找肩膀怎么样去发力，同时就是肩膀发力的同时，我们还要保持胸部的一个放松，也就是说我们可以微张嘴巴来保持一个自然顺畅的呼吸，不能说我们在拉的时候，我们咬牙切齿去这样加劲，你就越拉感觉就对身体会有一种损伤，所以说我们是往外拉的时候一定要保持一个放松，就是松中拉的，松中动，动中松，好，接下来我们再来双侧啊，双侧，一起向两侧把肩膀拉开。

好，拉开啊，在我们胸部的两侧啊，大家可以看一下，在身体的两侧，不要夹背啊，我们的背部是舒展的。好，我看一下。我们的肩膀是齐平的啊，大家也可以稍微靠前一点也是可以的，或者抱球的也是可以的啊。

小黑：这个地方我稍微补充一下，我们平时肯定不会去讲那么细的，因为带操讲那么一个动作会浪费很多时间，所以说我们在加入班级之后，会把每一个动作掰开了揉碎了，去给大家讲，对，所以大家在平时跟操的时候，你可能看着，就是一个简单的平举，把胳膊抬起来了事，但其实他是怎么发力的，每一个动作他都有很多点需要去注意，比如说后背抬起来，比如说肩胛骨抬起来，比如说胸口放松，这些点其实非常重要，如果没有掌握这些点，你自己随便去拉的话，其实是容易拉伤的，所以说大家在跟操的时候，你可以去模仿外形，但是如果不会去发力，比如说该放松的地方放松，你做不到这一点，可能也有效果，但是你如果长时间练，容易练伤，我觉得大家需要注意这一点。

心灵翱翔：嗯，这个特别特别好啊。来，大家做完之后来说一说自己的感受。看看你们手上有没有热流，有没有气感，可能还有什么酸麻胀痛，或者有热流经过呀，到时候大家可以看一下自己是哪一种感受，可以写在我们的公屏上。

小黑：咱们健身和外面是什么样的区别啊，有的时候你看外面有很多跑步的，他还有练什么健身房的，还有练什么太极的，大家有没有去看一下，还打嗝，我们在健身过程当中出现打嗝，排气，放屁现象。这对于得明健身来说，这是必须的一个过程，为啥？这其实就是身体里面的淤向外走的一个过程，但是你去练健身房呀，跑步啊，或者说太极。他们都还觉得，哇，你练动作竟然打嗝，竟然放屁，觉得好奇怪的事情，但对我们来说这是正常现象，而且你打嗝越多，大家越为你点赞，打嗝越深，大家越为你点赞，因为你排的层次深了，你排的淤气多了，身体里面的病是怎么来的，其实就是生了好多闷气，积了好多淤气嘛，这些淤气压在你身体里面时间太久了。

主持人：你们去吃中药或者是针灸啊，按摩的时候就会出现打嗝放屁的，所以我们的健身就是一种通经络的方法，就跟你吃药一样，在帮你治病，帮你身体通开。

心灵翱翔：对，好，应该差不多了，时间过得很快。已经两分钟了啊，我们已经坚持了两分钟，可以慢慢的放下来。好，甩动一下，放松一下我们的肩膀。好，大家可以把自己的感受写一写啊，打在我们的公屏上啊，刚才我们所说的酸麻胀痛啊，还有一种是暖流经过呀，大家有没有这种感受，都把自己的感受写一写。经过这么一个动作，大家感觉到没肩变轻松了，其实我觉得肩膀变轻松了，有的更松有热感，非常好。

小黑：为啥有热感，非常有热感，给大家讲一下啊，本来你这个地方是堵的是粘住的，这血液从从心脏里面，往这疏通嘛，出来之后，往这走，那你这卡死血液过不来，那损伤这地方都是缺血的状态。你把这个地方拉开了，血液就流过去了，血液流过去你就会有热流感，为啥？因为血是热的，当它流过来的时候，你原来血液少，它的温度是低的。血液流过来，血是热的，它就会带着热量流了过来，你就会有热感。

其实都是通经脉的一个过程。所有的酸麻胀痛都是在帮大家解痛治身体的一个过程。还有双掌发热都非常好，你这通的更就直接，一条经脉全部通到了手掌，通过去啊。

主持人：这边有一个肩部微痛，脖子发沉啊，我解释一下为什么一个动作人练完了以后会变轻松了，有人练完以后会发沉了。只要没有大问题，那其实就是你以前这块是无知觉的，那你经过这一次简单的平举激活了它，你感受到发沉，以前已经坚固了，它其实是一种激活，有的人很僵硬，再往后轻松的呢，因为它也是进一步给它激活，从无知到有知，会疼痛，会僵，但是等到继续打通到一定程度，他们就会变成酸，疼，热完后就轻松了，它过去了，这块就开了，就融化了啊，都是在一个变好的过程。

小黑：还有，为啥会有点麻？我给大家讲一下为啥会有点麻。有没有酸的？就像打了麻药一样有知觉了。酸麻胀痛都是好事情。这就说明这个动作起效果。为啥？先说一下酸吧，为啥会酸，这个比较好理解一点。当你在平举的时候啊，这地方在发力，发力就是做功，做功就会消耗血液，这里面的血液会变少。如果你这卡死了，这粘住了，心脏泵血到这过不来，这堵死了，这里面的血液就会变少，被消耗掉了嘛。这里面变少之后的每一个细胞啊本来血液足的时候，每一个细胞是一种鼓鼓的饱满的状态充盈的状态，但这里面做功产生了消耗，每一个细胞里面的血液就会变少了，变少了之后，这细胞就会成一种瘪的状态，这种瘪的状态其实就是酸的感觉，为啥？当我们喝一口醋的时候，我们的本能反应好酸呀，哎，就这么一缩，这种一缩其实也是一种瘪的状态，这个细胞里面缺血，它也是这种瘪的状态，如果我们用肉眼看它是瘪的。如果用舌头感觉它就是酸了，其实都是一个东西，一个状态，只不过一个是眼看，一个是嘴尝。这堵了，血液不足，瘪了，你只需要把这拉开血液过去，哎，这每一个细胞充盈了，就不会再有酸的感觉，它也不会是瘪的状态。

为啥会麻呢？麻，说明你的问题严重一点。说明这些经脉压得，经脉，你也可以把它想象成血管，经脉压的堵的比较严重。堵的比较严重，当我们这样去拉的时候啊。这些经脉或者说血管它被拉细拉长了。拉细拉长的时候，你在这样拉的时候，它在里面会以飞快的速度震动，小时候不知道大家玩没玩过那个铅笔盒，一个橡皮筋缠上去，缠到两根橡皮筋被拉细拉长，你这么一弹，它飞快的震动，其实也是你这些经脉被压的太死，你这么一拉，那经脉被拉细拉长了，微微一动，它就产生飞快的震动，这种飞快震动的感觉，其实就是麻的感觉，就像那种瘪的状态是酸的感觉，飞快震动的状态就是麻的感觉，都是一种状态，我们看你看那个麻的状态，这震动的非常，你把手放在一个发动机上。它飞快的震动，你的手就会有麻的感觉。它其实也是飞快震动。感觉上就是麻。

主持人：好，因为这个问题很多啊，我们不能够细了，不要给大家都解释了，想听的话请到基础班里，我们教练会跟你讲的更详细，因为我们时间有限，不可能继续解释每一个情况啊，那么这是一个动作啊，这个是平举，其实就说明了，刚才黑哥讲了一点，就是你教练做的很简单，但是你怎么能做出效果来，要必须要告诉你细节，告诉你关键的点，发力有很多很多，我们刚才讲了很多关键点，教练讲了好几个，没有再次的展开，要展开还能再展完整的一节课，两节课，你的后背有没有展开，手有没有反折的，肩膀有没有发力啊，你有没有紧张啊，你胸部有没有紧啊，你的手的气有没有过去啊，那今天所有点教练要告诉你，你看到就是哪个点。

所以里面的原理和细节还是更重要的，这个就是在我们的班级授课里会每一点大讲的，所以我们让每个人练都能够感觉到，从酸麻胀痛后，最后变成了这么热，有气，整个气就出来了啊，这就是我们的得明健身的特点，动作简单，但是它的内部是非常深奥的，有很多细节在里面。

第二个黑哥给的运动处方，就是肩颈不舒服的，一个是平举，另外一个是扶墙抻，黑哥可以简单的介绍一下，就是这种搭配的好处。

小黑：这种搭配的好处。对，我先问一下大家有没有感觉，经过这么一讲，才会发现得明健身不是广播体操，没有那么简单，终于不再觉得得明健身是广播体操了吧。

还有一个伙伴问，早上起来之后痰多，锻练后会好吗？这肯定啊，100%呀。我稍微给大家举一下例子哈，我在练得明健身的时候， 2017年春天加入的时候，一整个夏天，吐了好多痰，吐了得这么一盆子吧，但是当把这些痰吐完之后，我就发现我原来的鼻炎，咽炎，中耳炎，全部好了，鼻炎，咽炎，中耳炎其实就是身体里面有寒，也就说明身体里面有很多寒湿，你需要把这些寒湿排出来，我们通过动作可以帮你把那很多的痰湿都给排出来，这个季节特别适合练。因为还热呢，向外走的特别快。所以说非常建议那个伙伴进来试一下。

我就说一下那个扶墙抻为什么这样搭配啊。我就给简单的给大家演示一下，具体怎么练，不是说一两句话就可以讲完，就像刚才演示一下，说说一下它的道理就行了啊，不用讲，我们做扶墙抻的时候，整个胸膛啊，它会不停的扩扩扩扩扩扩，你这样扩扩扩，这一个死肉你不停的掰，不停的掰，不停掰，就把它掰开，想象火腿肠，你不停的掰，不停掰，火腿肠本来是硬的，是不是变松变软？一块肉或者一个橡皮泥，你不停的掰掰掰，是不是那个橡皮泥也会越掰越软，还有那一块肉，一块死肉，一块猪肉，你不停掰，掰掰，是不是那个猪肉也可以变松变软，它变松变软了之后你再去拉，它就特别容易拉开，所以说要这两个动作它搭配起来效果会非常好，所以说整个健身啊，那不是给你一个动作，随便给你一个动作，你就去练，这每一个动作为啥要这样搭配，为啥先练它，为啥再练它，都是有道理。

这些道理我觉得如果你仔细在外面看动作的外形啊，一个平举啊，一个上举啊，一个胳膊往上抬就完事。这些道理是在外面是看不到的，听不到的。也不是说一两句话就可以讲完，就是需要深入系统的长时间的去熏陶，不停的教练给你讲，不停的自己去实践，你慢慢的理解的就会越来越透。

就像这个你去拉的时候，许多人他一拉，我拉不动啊，我根本就拉不出去啊，为啥？这这都太僵硬，就太僵硬，所以说我们进来之后就会给你一个方法，让这个地方变松，变软变活，让他活了之后再去拉，一拉就开，那效果立马就出来，为什么有的人健身效果特别快，有的人健身效果特别慢，为啥？方法没掌握到啊。

主持人：是的，刚才黑哥说的特别对啊，这个道理，你要过来分析体会，包括那个吐痰啊，也是我们一个排垃圾的一种方式，什么痰迷心窍，抑郁，排出垃圾以后，你就会感觉到你的身体的变化，你的情绪会变化，人本来可能从一个内向的变成一个更外向的，从一个压抑的状态变成一种绽放的状态，那身体也是在往外绽放，整个人的身心都会发生一些变化。这就是得明健身特别不一样的地方。

刚才心灵翔教练介绍了一下我们大概内容，就是如果他外面想锻炼，他每天可能会占用多少时间，就是怎么来去跟练，他可能就很关心，那我在你这练，我每天要练多长时间才有效果。那练多长时间，能达到什么效果，每天得练多久，教练给大家说说。

心灵翱翔：一般的话，只要是每天认真跟着教练去学习，去认真练的话，一星期就可以改善，有一些人感觉腰经常僵啊，或者腿沉啊，这些类似的啊，一周时间只要你认真跟着练，都可以改善。

三个月之后一般的话我们的一些肩颈的问题，失眠的问题啊，腰背问题呀，脾胃的问题啊，平时经常出现的一些问题，三个月大家都会得到一个很好的改善你。

好比我，我举个例子，我之前一来月经就不走了，淋漓不断，困扰我好多年，我加入得明健身一个月的时间，这个问题就改善了，我就觉得哎呀好神奇，真的好神奇，我当时我都不知道到底是经脉健身的效果还是其他的原因，我想想其他也没有做什么，我就等第二个月嘛，我看看是不是碰巧，第二个月还是啊，就是月经来了七天准时就走了，我就感觉很神奇，所以说从那个时候我就特别认可得明健身。

我们女性朋友很多都是妇科问题嘛，妇科问题也是一个大问题，比如说月经就是我们身体的一个指向标，你如果月经出现问题了，说明你整个身体已经处于一种比较危急的状态了。我们有位学员体内有一个鸡蛋大的卵巢囊肿啊，特别大，是5.0啊乘以5.3厘米，想一下多大是不是？特别大，但是她练了四个月之后，消失了，去检查的时候囊肿消失了，怎么消失的呀，就是通过得明健身把经脉通畅之后，通过例假的方式把它给化解开，排出去的，所以说当时她也感觉很惊讶，并且她有这个哮喘的一个问题也得到了好转，所以说她一直紧跟着得明到现在，因为她在得明感觉特别受益啊，也省了很多的精力和金钱，一般的话，你想这个哮喘的一个问题啊，它是必须要长期服用药物的啊。

还有一些其他的问题等等，有很多的学员就彻底治愈了，那还有精神上的啊，比如说我们有小伙伴就是长达好多年的抑郁症，在我们得明也得到了彻底的治愈，就感觉发生了一个非常大的一个逆转啊，180度的一个转变，大家也非常惊讶啊，从一个特别抑郁的小姑娘到一个特别阳光开朗，而且现在是我们的大咖教练啊。我如果不说的话，很多学员都知道她是谁啊，真的特别厉害啊，特别棒，我们都非常的羡慕她。

我们得明健身不仅可以改善我们身体的一些问题，同时还可以改善我们心理的一些问题啊，所以说得明健身是身心同健。这个是我们得明健身的一个神奇之处，还有我们除了教大家健身之外，还会给大家教一些食疗方，一些按摩的手法。比如说一些感冒发烧的这些常见病，在我们这就非常小case啊，自己就可以通过我们的这个方法就直接就可以治愈，我们都有孩子，比如说孩子发烧了，感冒了，肚子痛了这些，我们有这个小偏方，直接就可以给治愈了，咱们就不用急急忙忙的又去这个医院给他挂号呀，很多人为这个孩子的问题，就特别着急，特别孩子发烧的时候就火急火燎的，晚上都睡不了觉，都要去敲医院的门，这个时候你就很焦急啊，整个的人也睡不好觉，这个精力啊，就别说金钱了啊，你首先这个精力上就会受到很大的重创啊，所以说在得明来说，你可以受益很多。你就是一个人进入，可以说是全家人受益啊，我们在群里的小伙伴经常说一人加入全家受益啊，因为他学到了嘛，不仅是我们的健身，还有我们的一些治疗的小方法，自己学到之后，自己就可以调理自己，可以调理自己的家人啊，朋友啊，你都可以去教给他们，同时也为自己赢得了一个非常好的人缘啊，而且家庭氛围也特别的好。所以说进入得明真的是非常幸福的一件事情。

主持人：好，谢谢心灵教练，黑哥想要补充点什么是吧，你是不是想补充一些特殊的，我们的一些治愈的症状，还是一些案例？

小黑：没有没有，我是看到有问内膜增厚能练好吧，能不能练好啊。

主持人：肯定可以啊，这个内膜增厚就意味着它的供血会比较多，其实我们这边有很多宫血，三个月内就练好了，可能长达七八年十几年的宫血，就是子宫内膜增厚，其实它就是那个厚嘛，才会宫血多，跟这个关系非常密切，这个我们肯定肯定能练好。

小黑：其实就是小腹当中的问题嘛，就是开胯，你们基础班好多动作都在开胯，而且刚才心灵也讲了，第一个月就见效，练一个月你就当月那个月经你就能感觉到变化。

主持人：一个人报名，你就可以改变你的家庭的整体的一个氛围，你就可以改变家庭的风水。不去医院大家就是健康，而且还提升你的家庭的地位，你就是家庭的那种保健师一样，那他们有个问题都会慢慢的解决啊，这个过程你先把自己练好，都会信任，你会把家里一把手搞定，全部给你搞定。

小黑：对，通过得明健身，把自己练成健身高手，你会发现不仅是一个健身高手，你是一个治病高手，你会发现遇到问题之后，你可以通过动作给他们解决，你可以通过无余给他们解决，你可以通过一个小小的食疗方给他们解决，再也不用去医院了求爷爷告奶奶，还要挂号，面对大夫的时候，还要忍受大夫冷言冷语。去了医院，你才会发现，大夫们基本上就是走流程，好，化验，好，眨眼一看，好，写单子，哪有什么人间情暖。

主持人：我再问一个问题，我作为感兴趣的小伙伴，那我每天要练多久？我进来以后。才能有效果。

心灵翱翔：一般我们早晨的话会带操啊，带着大家练半个小时，晚课的话是一周两节课，虽然说看着少，就是让大家真正的了解我们动作背后的意义，以及动作怎样去做，那么接下来就是主要带着大家实操啊，这个非常重要，因为你如果理解了，但是你不去行动的话，我们就变成了语言的巨人，行动的矮子啊，这样你永远迈不出第一步，你的身体也不会好，是吧？所以说最主要的还是先教给大家方法，带着大家实操，更多的实操，那么中间的环节，除了早晨和晚上，那中间的环节可以说就是要让大家在我们群里去打卡啊，这个打卡不是任务，就是要让大家学会怎样去融入生活和工作当中去做这个动作，比如说我在工作的时候，我就是在办公了一会儿之后，我感觉这个脖子好酸啊，坐的好不舒服啊，那么你瞬间站起来，比如说我就给自己定一个小目标，就做十个高抬腿，你就可以去录一下视频啊，呃，或者说就是在如果公司不合适的话，你在其他地方都可以啊，这就是随时随地就是练起来，那你做完这十个之后，你会非常的开心啊，因为你达到了一个小目标，所以说小目标嘛，大家不用给自己定一个大的目标啊，就是小目标，小目标一个一个实现之后，你整个的一个大大的目标就已经成功了，

主持人：也就是早上跟着教练半个小时，这个每天半小时是必须的。十点半的早操，除非你是特别弱的产后风类，可能你半小时练了受不了，你可能练个15分钟你就歇歇了，你可能另外15分钟到下午再练，你就把它拆开了，那么普通的小伙伴呢，首先也是半小时基本量，上午这个时练完了，剩下的时间，比如说中午啊，或者是比如上午十点多，或者中午一点多吃完饭，或者到下午两三点钟，你自己根据时间你再插进去练个几分钟，十分钟啊，做几个动作，或者跟我们的空间操，十分钟到15分钟啊，胯步走啊，或再插两个动作，自己去找电梯的时间再插一些练习，养成一个在工作中生活中锻炼的一种习惯，那晚上我们有两节晚课，这个是固定的要跟的，对吧，除此之外，晚上有时间的时候，你也可以练一会儿，这个时间可以自己掌控，你要有时间可练半小时，再做一练操，要没时间你练十几分钟啊，做几个动作也是可以的，也就是说我们的基本的锻炼量是一天半小时，好，那么我们把零散的加在一起的话呢，如果达到一个更好的效果，你要把它分散开来，可能一天大概在45分钟到一个小时，那么剩下的这个20分钟是零散，你自己去插空去练的，没有严格的要求，没有具体的那个要求啊，这样说大家就比较清楚了吧。

心灵翱翔：大家想让教练看一看自己做的对不对，也可以去拍一个小视频发到群里啊，这个教练都会给大家指导一下。

小黑：那个1953932说是固定的吗？我们带操时间是固定的，每天早上六点半都有带操，但你自己锻炼，可以有回放。你自己时间跟不上的话，你可以跟回放，跟回放的时间就比较自由。

千万不要觉得我们的动作外形很简单，你就觉得，嗯，简简单单练就可以。很多时候你动作你自己去看，你看不到精髓，看不到灵魂发力，看不到哪里放松。

问，产后两个月可以练吗？当然可以啊，你产后一个月就可以开始动了，而且你会发现你练了之后，娃的身体素质也会变好。

如果你懂，你会的话，你刚生完，生完娃就有适合你的动作去练，你那时候去练，你会发现整个身体素质恢复的会更快。没有教练指点你的话，你不知道怎么去练，所以说，就是你刚产后，你也是可以练的，但是呢，你得会练，如果会练那就要有人引着你们，那就是教练。

主持人：而且产后的话，你还要吃一些那个滋补的，吃血汤啊，配着你的食物啊，还有我们的这种食疗方配合起来，这样的话会更好，还要补要练啊，这种叫通和补结合在一起。

小黑：对，你看还有一个问，做操的时候怎么做到胸腹放松呢？一直体会不到这个东西，就是简单的一个胸腹放松。

主持人：别说了，这个放松就是一个大秘密，就是没那么容易说的，不说了。这需要我们要通过一堂堂的课去告诉你们，带着你去体会，这个咱们就不说了，这个就是一个大秘密。

小黑：大家你想，就是得病，现在到底能不能治病。到底是信呀还是不信呀，只有自己试过才能知道，所以说就3000块钱，你试一下就知道了。都说得明健身能治病，试过的都说能治，没试过的他就不敢这么说。

主持人：反正怎么说呢，自己来试一试，试一试是最真切的，不要只看到这个价格，而是看他后面给了你多少东西，那么你要是有这个想法的时候，就是试一试嘛，人生总要做一点有魄力的事情，就要做一点不是那么确定，但是又想做的事情，你想做你就做吧，只要你还能够承受的住，对吧？你说我就3000块钱，这个完蛋了，在后面你也没饭吃了，那可以等一等对吧，你可以缓一两年再挣点钱来啊，你只要花出去了，还有饭吃，干嘛不试一试？这人生就是这样，你只要心里感觉，哎，他很可能是对的，你就要去大胆的迈出去，给自己一个前进的冲动感啊，也许你就得到了，前面就有一块宝石，你就得到了，如果总是等到所有人都说，当你想等所有人都说很好的时候再来，那就是3万块钱了，已经不是3000块钱。

心灵翱翔：对，这些不贵啊，大家如果详细去算的话，是不贵的，我们是三个月的教学，但是呢，大家可以在群里进行一年的，就是保留一年的健身机会啊，我们一年会开两次班，第二次开班的时候大家还可以跟着练啊，所以等于说交了3000块钱可以跟着练一年等于说两期啊，每一期呢，是三个月的集训期，你平时的时候还可以在群里就是。

主持人：大家把握住机会。生病吃药永远超过这些钱的，把这钱拿过来强身健体，还是把更多钱拿过去吃药，躺在床上痛苦？大家可以做一个选择，你要什么样的生活？现在把身体搞好以后，你就可以享受更自由、更健康、更快乐的生活。

心灵翱翔：对，其实这些钱真的不算事，这一次医院就知道了，

主持人：每人再说两句话，最后总结一下。

小黑：还是那句话，试过才知道，你想试的话就找当地的组长，有啥问题的话也找一下，联系一下客服，找一下我们当地的组长，在我的体会当中，你不管有啥问题，找到一条正确的路子，就是越来越好。走的越深入，慢慢的就除根了。试一下就知道了。

心灵翱翔：从我自身来说，我加入得明健身之后，有去过医院啊，我敢打包票没有去过医院，小药铺我都没有去过，最多会去药店偶尔买一点这个，就像咱们这个气血汤啊，会有用一些这个药材啊，我会去买一点啊，或者说偶尔会买一些感冒清热颗粒稍微配一点。一般的话就是咱们得明健身，还有咱们得明给的食疗方啊，还有一些小药方啊，就都可以把家人的这些小问题给解决了，包括现在我老公就是一个牙疼啊，或者什么，他都是问我要怎么怎么着啊。我就给他说一说，去抓一些咱们的这个小药方嘛，就给他做这个药汤，喝一喝就好了。所以他之前不相信，但是现在他特别服。

[81:42.04]

主持人：都有这么一个过程啊，非常棒非常棒，我也是，我现在也是家庭保健医生啊，但是有时候也很苦恼，因为每个人都来找我，我也嫌烦，所以我说哎呀，先管孩子，老公靠边站，没时间没兴情，你就靠边站，表现好一点，那我就照顾你一下，这个可能当我们很牛气的时候，我们就可以拽一点，就感觉这个地位是不一样的。

你想让自己的后半生过得更精彩，你想在家里有更大的一种话语权，甚至说就是能够怎么说呢？现在社会真的很乱，包括疫情后啊，有很多有些后遗症啊，孩子的健康问题，大家都知道的就是你想让你的后代，让你的家庭更和睦，你想让你的身体，你的父母身体更健康，我们就要选择一条正确的路啊，正确的路是什么？肯定不是去医院，去医院是不得已，不得已而为之，有的时候是以鸩止渴，有的时候是能够暂时的解决问题。到底是哪条路，那么就看你们有没有这个缘分，你有没有这个机缘，有机缘就进来，没有机缘那么各走各的路，所以我觉得得明，能进来的一定是有缘人，有福气的人才能进来，那不是的话，就我们各走各的路，每个人都有自己不同的方向，那么就看谁更有缘分，好吧，我希望这次看到我们节目的，那就是有缘分能进来，也就是你的福气。

好，谢谢大家，希望在基础班能看到大家。

大家晚安，拜拜。