**20231209得明有话说-正身形、提正气、身心同健分享会**

整理：糖糖

**主持人：**欢迎大家今天来到我们的直播间，请大家帮忙把我们的直播间转发到群里。今天周六相信有很多小伙伴今天晚上都是有时间的，一起来听一听我们两位师姐给我们做的分享。

我们今天晚上的直播火箭班火箭班已经到尾声了，想想真的是好快啊。九月十五号的时候我们开班，到现在一眨眼三个月的时间就快到了，时间过得真是挺快的。有很多小伙伴在火箭班锻炼的过程中，她们的身心各方面都有很大的变化。所以今天晚上我们请到了两位师姐来给我们分享一下她们在健身路上的一些故事。相信很多小伙伴已经很期待了。下面我们先邀请我们的河北组的三叶草师姐，请三叶草师姐连麦，然后跟我们大家讲一下你的故事。

**三叶草：**好的，我就给大家分享一下。我是2010年因为产后风接触到大千老师而进入得明的。我那会儿就是自己在网上找的，自己搜索产后风。因为那会儿谁也治不了，就是医院也治不了自己的病，然后自己又很痛苦，就在网上就搜索这方面的东西。然后看到了大千老师的一篇文章，上面有大千老师的邮箱，那个时候还不叫大千老师，叫清风大夫。看完那个文章以后，对为什么得这个产后风还真是豁然开朗，然后就给老师发了个邮件。老师就把我引到那个诊室了，引到诊室以后，就算是正式进入得明了嘛。因为在那个诊室里面，有老师很多的讲座资料呀，讲养生的，讲中医的。我进去以后就真的是如饥似渴，学了很多，也看了很多别人的帖子。因为刚开始的时候没有接触过网诊，心里也不太踏实，觉得不通过号脉就能看病，心里没底。然后看了很多人的帖子以后才下决心在老师这里看。那个时候我印象很深，我经常看巡城骑士教练的那个（帖子），我到现在都还有印象。

然后就有信心了，然后在老师这里开始看病。看病以后，然后第二年就好了很多，很多的毛病都不知不觉的就好了。然后就进入老师的那个QQ群，在QQ群里头，一直跟着老师混。老师也说了，你病好了，你也要经常回来看一看，你多学习。老师那会儿特别好，在帖子里面，经常跟你说一些鼓励的话，让你怎么做。就是你要有信心啊，你一定会好的，年轻得病是一福，特别的暖心，你自己也特别的有信心吧。然后又看了老师的很多的东西，很多的文章，就觉得这个病也没有什么大不了的。因为你明理以后，你就不会再惧怕了，因为你知道这个病是怎么回事了。以前年轻的时候啥也不懂，就是很糊涂，很迷茫。然后到了得明以后，就觉得有了方向，不是以前那种稀里糊涂的，生活都是一团糟。在QQ群里头，就这样一直跟着老师混。老师那会儿还带着大家唱歌，给大家讲一些中医方面的知识，还玩各种游戏，那会儿特别开心。那个时候真的特别开心。

16年那会儿，老师在群里面给我们说觉得病人太多了，他看不过来。他自己发明了一些动作，然后就开始教我们，就是让大家先实验一下。结果这样一练以后，好多人都还挺有效果的。然后老师就说我要办健身班了，一期免费。我一期就进了，进了以后，还没有正式开始的时候，老师就说了有什么动作，把这动作都列出来了，以后我们要学习这些动作。我记得很清楚，有一个动作是仰卧起坐，我从小就做不了仰卧起坐，然后我就特别害怕。老师说如果做不到的话，要惩罚，老师特别认真，他就说要惩罚。然后我就胆小了，胆怯了，我就真的觉得我肯定做不到。哎，算了，我偷偷的溜走吧，然后我就退了。

我现在想起来特别傻，依依也说你怎么那么傻。以前的性格就是这样，就是什么事儿还没有开始做，就畏缩了。就胆小，害怕，怕自己做不到，然后也不敢去尝试，就这样就错过了一期。二期的时候当时河北组的组长叫麦基，她找到我就问一期怎么退了，现在二期要收费了，而且好多人都好了。我一听，我也挺后悔的，我觉得自己真是没有勇气。然后二期的时候就进了。进来以后，其实每天我觉得自己练的也挺认真的，只是我现在回想起来，那个时候没有找到好的方法。因为那会儿太急躁了，那会儿跟现在的教学还不一样，就是你看了视频以后，自己默默的自己练。就是每天给你规定出来什么动作，然后你每天都要把这些动作练一遍。然后我是心里面不能有事儿，就是如果不完成的话，心里面很牵挂。我就每天早上集中把这一套动作全部都练下来，然后搞得自己很累。但是我觉得今天我的任务完成了。那会儿锻炼这个心态很不对，反正我完成了，我心里没这个事挂着了。这种效果可想而知。我练了一个月以后，那会儿是初级班，高级班，然后也没有练出什么效果来。

后来进了高级班以后，那会儿在群里面做整理。因为每天工作很繁琐，每天把老师那个讲的话呀，语音都打成文字，然后就觉得好累呀，高级班的动作好多都没有好好练，然后效果就不太好。别人有很多(人)效果真是不错，但是我没有练出效果来。我那会儿就觉得，是不是这个健身不适合我？我的体质是不是不适合？后来到期以后，让续会员费嘛。我就想我还是不适合练这个得明健身，然后就退出了。这一退就退了好几年。中间就是身体有不舒服的时候，就去找老师上诊室开药。就是把希望就寄托在老师的药上，希望吃药来改变自己的身体。

一直到了前年前年疫情那会儿，那一年身体就很差，因为受寒咳嗽。以前有咳嗽这个老毛病，一到冬天冬至这个节气就开始咳嗽，一咳就咳一冬天。然后这一次咳嗽持续的时间特别长。春天以后，因为倒春寒就反复的受寒，咳嗽一直都不好。然后我觉得咳嗽嘛，小病，然后就上当地医院去看。上了好几个医院，找了好几个医生，中医西医的法都办法都用了，然后都不见好转。咳嗽持续了差不多有快一年，后来还是老师开方给治好的。然后后来咳嗽影响到了心脏，就是整体气血都不行了。去年心脏的问题很严重，心慌特别严重，就觉得这个心慌一发作起来，自己就好像下一秒就要猝死的那种感觉。就特别可怕，别人理解不了，真的是特别可怕。自己的身体自己了解，那个时候就觉得靠药根本就不行，怎么样彻底改变自己，

**主持人：**开始正式好好得明运动得明锻炼了吗？

**三叶草：**这就是个机遇巧合。我当时把那个得明QQ群会员群所有群都退了，就保留了微信的河北大群没有退。有一天就冒泡了，当时河北组的组长刘组长就联系到了我。正好那会儿是搞公益带操，然后也跟着做了做操，觉得现在这个带操形式还挺好，因为可以视频，视频看到后觉得跟以前真的是不一样。然后练了一阵，还听了很多人的分享，其中就有依依的分享。因为当时都是一期的学员，依依我们最早是在QQ群里面认识的。那会儿我们在群里面也聊过天。依依那会儿的情况非常的差，她是严重的抑郁症。当时她聊天的时候，特别特别的负能量。你说东她说西，你说这样，她说那样。就是你怎么鼓励她都不行。然后说你要不然找老师吃药吧，她说我吃不了药，我吃药吃太多了。那会儿我觉得因为她太小了，是不是缺爱呀？我说找个男朋友。她说不是嘛。她就觉得别人不理解，她很无助，也很焦躁，就不是的，我不是，就是觉得你们谁也理解不了，就是那种感觉。

**主持人：是看**到依依的变化了之后，所以说觉得得明健身非常有用吗？

**三叶草：**对呀，我觉得依依都能好，依依那么严重，现在发生了这么翻天覆地的变化。现在看她的面相，特别的气定神闲，面相整个都改变了。她以前眉头是紧锁拧着的，但是她现在特别舒展，真的是换了一个人。当时还有二期一个叫程程的，她情况也非常的严重。后来我了解到她也当教练了，身体恢复的特别好，我就特别吃惊。这两个是我比较熟悉的人，然后我就觉得当时肯定是我练的不得法。我也觉得像她们都能好，那我好好练，我肯定能好。我也觉得我应该再来一回，再试一试。

然后十四期的时候我就回来了。去年夏天的时候我就回来了。这一次回来，我觉得我就要好好把握住，我就开始每天打卡，很努力。我觉得现在这个教学非常的好，跟以前真的是没有办法比。以前就是默默的一个人练，你练的正不正确，哪里发力这些都没有人告诉你。就是现在可以连线呀，然后每天还有带操，我觉得特别好。你看早上有带操，下午还有工间操，然后这样你就跟着大部队嗯很自然的往前走，心里也不焦躁，然后也不着急。然后就是每天很踏实的锻炼，该打卡打卡。我每天都打卡，这个打卡真的很好，可以督促你锻炼。

然后教练对你的帮助也很大。我们的悠然教练经常跟我连线给我指导动作，对我的帮助也挺大的。基础班毕业以后，我就自然的就升火箭班，早早的我就把钱交了上火箭班。

**主持人：**师姐火箭般的动作，我看了，看起来好有力量感呀！你的吊杠还有蹲起，一看就是锻炼的很勤奋的人。

**三叶草：**对，我这个人吧，脑子虽然不太好使，不像意林她们那么聪明。她们就是特别用心，她们会去钻研这个动作，会去想。我想的不多，但是我有一个好处，就是比较听话。每天都是打卡，每天打卡，每天锻炼，有打卡的我基本上都参加。我觉得这是督促你锻炼的一个方式，我就不放过。

你上视频教练就会给你指点，就是你哪儿做的好，哪有问题她就会给你指出来，就会让你进步。我何乐不为啊？就是拍个视频的事，几分钟的时间。我就觉得挺好的。所以到现在我们的打卡，我都一直在坚持。我们组里的，还有火箭班的，这些基本上我都参加。

**主持人：**师姐在自己组里面都还带操，对吧？

**三叶草：**对，这个也是小可她们一直在鼓励我嘛。我一直说我这不行，就说你怎么不行啊，你试一试吧？然后悠然教练一开始的时候也是鼓励我，就说你带操吧，你可以的，就鼓励我带操。刚开始带操，我也是特别紧张，总觉得自己做的不好。我从小就是特别容易紧张的一个人。如果说按照我以前的身体状况、以前的性格，今天你找我做分享这件事情，我以前是绝对不同意的，因为我觉得特别有压力，我也容易紧张，我也不愿意出来。现在比以前要好多了，你看你找我做分享，我就觉得，不就是聊聊天嘛，没有什么，可以呀，很自然的。

我觉得我比以前进步多了，身体也得到了很大的改善，我自己夸自己吧。原先是脾胃特别差。有很多的毛病，我这写都写了好几条。以前我有一个毛病，就是腿特别乏力，就是你怎么放都难受。晚上睡觉的时候，腿放在哪儿都不舒服，怎么都难受，必须这样敲一敲捶打捶打，才能缓解。现在已经早就没有这个问题了。我的腿现在也挺有力量，也挺有劲儿的。然后脾胃也好了。以前中午吃了饭，到晚上还在胃里面根本就不消化。现在我吃的特别多，就我现在又胖了好几斤，因为就是胃口太好了，吃的太多了。以前两个胳膊是网球肘，不能拧毛巾，拿重物也拿不了。就是我那个基础班没毕业的时候，我这个就好了，基础班没结束，不知不觉我这个就好了。还有那个乳腺结节，也不知道什么时候没有的。反正都是健身以后消失了，自己消失了。还有这个骨盆前倾，以前非常严重。我的骨盆前倾，我们的同事都知道，成天的她们都说我撅屁股，其实是假翘臀，其实是塌腰太厉害。

现在说起这个，就说起咱们这个正身形了。刚开始那个我们那一期的时候还没有特别提到正身形，是后来十五期提到这个正身形。然后我们北悠然教练就一直在给我们提这个正身形。视频连线的时候，教给我们怎么正身形，把正身形运用到生活中。现在就是有的时候会忘啊，偶尔的时候就会忘。但是现在有这个意识了，悠然教练说你有这个意识了，这也是一种进步。就是有的时候会想，哎呀，我没有正身形，我没有把腰背挺起来，没有提肩。就现在有时候总是会想到这个。骑自行车的时候也会想到，腰背持力，把上身保持中正。以前骑车的时候很累的，两个胳膊使劲架在车把上，把上身都放在这个车把上了，然后很累的用腿发力。现在不一样了，现在就双手只是起个支撑的作用，然后都是腰胯的发力，现在骑车子很轻松。我现在觉得骑车上班也不算什么了。以前刚开始骑车子上班的时候，觉得特别的吃力。以前上班我骑车子是三十分钟，我现在二十分钟就可以骑到单位了。

**主持人：**师姐现在典型的就是生活及健身。

**三叶草：**对对对，我觉得我把这个生活及健身掌握的还算可以吧。因为平常你干什么的时候都会想到，就会想到得明的这些观点呀，这些动作呀，比如说刷牙的时候呀，或者是你洗衣服的时候呀，你就会微微的前倾，坐胯呀，把肩提起来呀，就是这些方面。然后有的时候你在厨房炒菜的时候或者接水的时候，有的时候就会趴在水池子边上就做几个俯卧撑。就是你平常走路的时候，看见什么，看那个什么墩儿啊，看见什么就会做迈毛。就是平时抓住一切机会，就是处处都可以健身，时时都可以健身。我觉得咱们的得明健身特别的方便，效果还特别的好。

说起这个效果好啊，我说一个事儿。就是我有个同事，有一天上班，她说她胳膊疼，她这个胳膊疼疼了好几天了已经。我就想到咱们以前不是都都教过嘛，开了肩这个胳膊才能好。然后当时我就教她做咱们的扶墙撑。扶墙撑就做了一会儿，然后她说哎呀，我的胳膊不疼了。就做了那么几下，她就说她的胳膊不疼了，你就说咱们这个得明健身的效果有多好。哎呀，真的是大千老师太厉害了。

**主持人：**是的，我们的得明运动真的是直接把我们身体的十二经络全部都通了。

**三叶草：**对，他讲什么都特别的明白，你一听就能听懂。

**主持人：**谢谢师姐的分享。那么接下来让我们河北组的北悠然教练给我们讲一下我们三叶草师姐日常的一些情况。

**北悠然：**大家好，其实刚才三叶草师姐分享的已经挺全面的了。我觉得从各个方面都说的挺好的，我都听的入迷了。之前她也说过她的一些进步，但是没有这么去总结，说的这么全面过。今天从各个方面我觉得都分享的很好。我刚才在听的时候，然后就想起来去定州的时候参加线下活动，看到大家，那会儿你跟依依见面，然后还回忆之前的一些事情。

**三叶草：**是，依依对我的帮助也挺大的。来线下的时候，主动给我指点动作。有的时候啊，这个线下指导太重要了。有的时候我看着照着视频做，我觉得这些动作我都掌握了啊。但是依依说啊，你做一下什么动作，我自己还觉得自己做的挺好，结果一做啊，依依就说你哪做的不对，你这个感觉不对，你有什么感觉啊。其实自己做的还不对，所以说这个线下指导太重要了。

**主持人：**是的，线下非常重要。因为我们有时候有些点，包括你的脚放的位置啊什么各方面，可能都是因为视频有局限，不能完全看到。只有真正参加了线下，教练一眼就能看出动作做的正确与否。

**三叶草：**是是是，有的时候视频像悠然教练给我指导，有的时候自己怎么也找不到这个感觉，但悠然她们的眼光就很毒的啊，一看就知道你的问题在哪里。悠然教练很棒棒哒。

**北悠然：**主要是三叶草师姐特别勤奋。

**主持人：**最早提前把正身形的概念运用到你们河北组。所以河北组出了很多优秀的学员，这个其实是谁用谁受益。

**北悠然：**我觉得正身形的概念真的是特别好。那我就再说两句正身形哈。其实它不是一个动作，是一个改变原先错误的发力方式。你原先是这样站，然后现在用正身形的这种发力方式去站，然后在这种情况下去做所有的得明健身的动作，包括你平时走路啊什么的都这样去。如果大家对正身形不太明白的，可以去找自己的教练，或者去组里边去问哈，我就不多说了。

三叶草师姐的进步肯定是离不开她自己的努力，这是最主要的。如果说再好的东西给了你，你只放在手里，然后没有去用，给你一块金砖，你也以为你没有钱，是不是？所以说真正的最终的落实到她自己身上，就是她自己去练了，这样她才能够真正的进步，然后知道得明的好。并且刚才她分享了去给同事指导，其实谁也没有告诉她这个方法。但是因为她(学习了)健身的理论还有动作，我觉得她是有一定的灵活运用的能力了。所以她遇到问题的时候，她就会用得明健身的理论去分析。我觉得这就是得明能给予大家的一些不同于其他的东西，就是不光光给了你方法，还给了你方法更上层面的，其实是一些道的东西。因为你知道了这个，所以你自己能生出来无数多的方法，你就去会去用。我觉得这个是得明最吸引我的地方。因为教会你一个，你学会一个，教会你两个，你学会两个，教你一百个，你学一百个。但是老师教会了你这一百个上面更上面的东西，你自己可能能生出来万法，这是当然你得自己去用功，自己去真正的领会。如果不领会老师讲再多，大家还是收获不了那么大。所以我觉得就是在得明，你不仅要泡着，还得要真正的去吸收。然后真正的把得明的宝藏都挖到自己家里去，然后分享给更多的人。

我就不说那么多了，但是其实还有好多话想说。还有这一期咱们火箭班的教学也特别棒，特别喜欢这一期火箭班的教学模式。我觉得伙伴们进步也特别大。每一个活动，每一个环节都能够看到大家的这种积极参与，还有进步。

**主持人：**好的，谢谢。今天很感谢河北三叶草师姐和北悠然教练给我们讲了这么多，真的是受益匪浅。我觉得今天北悠然师姐讲的很多话，真的值得我们的宣传部剪出来，让我们更多的人知道我们的正身形，更多的人知道我们的得明健身。

下面我们有请我们江苏组的小雪（一片雪花天上来）师姐连麦给我们讲一下她在健身路上的故事。

**小雪：**hello，各位小伙伴主持人，大家晚上好。我想说的其实也是挺多的。因为在得明受益很多，一下子能够把所有的就觉得好的东西分享出来，可能一个晚上不太够。

我想首先感谢的就是我们的大千老师，他打造了这样的一个中医生态园。然后在这个生态园里面，让我们能够了解传统中医的一个博大精深。我觉得老师能够讲的很多道理，讲的很浅显易懂。这说明他是有很深的一个功底在那里，才能把这个复杂的事情给我们讲透讲明白。所以这一点我觉得非常感谢大千老师。

第二感谢的话，感谢一下我们的教练团。因为他们真的是蛮付出，也很负责任的的一个团队。每天给我们就是带操，然后带操完了以后我们视频，然后接着就是点评指出我们健身中一些不足的地方。就是这样的一个团队会给我一个潜移默化的一个影响吧，就是能够扶持着我，让我在健身这条路上走得更远，更坚持。

然后要感谢一下把得明介绍给我的事无事师姐。那时候我在十年前在广州的时候，她是我的妇产科医生。那时候我身体也不是说特别强，她就跟我说试一下得明健身吧，我们那边有个老师很厉害的。当时这句话只是听见了，也没有去细想，也不知道得明是什么概念。但我当时加了师姐的微信，然后后期我就会在她的朋友圈看一些文章。然后我看老师写的那些文章以后，我就觉得这些观点好像让我有种醍醐灌顶，豁然开朗的那种感觉。这种感觉我跟团队的小伙伴们也交流过，大家普遍的都认为都是这种感觉，就是豁然开朗的感觉。好像我知道这个事情，但是平时好像没有发现现，就突然看了老师的文章以后呢，就觉得有强烈的共鸣感。我不知道你有没有这种感觉，我就觉得很强烈的共鸣感，就从一点一点的积累积累下来的吧。

19年的时候疫情过后吧，我觉得要要提高一下身体的素质嘛。然后当时就报了一个基础班，但是基础班就是有练没练，三天打鱼两天晒网的。然后从基础班到火箭班是有一个过渡的这中间的过渡，就是要靠我们的教练团，包括我们之前的江苏组的组长骆驼教练，还有小刚教练。那时候我记得我发考从基础班到火箭班考核视频，我都懒得发，我就不想发。我就把账号给小刚教练，我说你帮我发吧，我拍了，你帮我发。就懒到这个程度。

然后就在他们的鼓励下，我才报的火箭班。报完以后我也没练，也没觉得什么东西吸引我。就觉得这个东西啊放在那里，就就先放在那里吧，反正一直在那里的，只要我想回去就可以拎得起来，就这种感觉。然后到了夏令营，就是今年的暑假吧，主要的改变和转折点还是在夏令营。在夏令营的时候，我带着孩子到了老师果园。我就是果园就是那种生机勃勃的感觉，然后包括老师讲的一些理念啊，还有小伙伴的一个分享呀，就无形当中就是给我的触动非常大。然后还有最主要的里面有一点，就是我蹭了一节量子班的课，然后我就决定我要为了上量子班的课，我要好好的练火箭班。我为了上量子班，我就一定要好好锻炼。

**主持人：**你要上量子班，所以说必须得把火箭班好好练了。

**小雪：**对，因为就是说健身它可能给我一些身体上的一些改变，就是让身体变得更健康。但是老师的一些思维理念，很吸引我。我就被他一些理念、想法和思维方式深深的吸引了。我觉得好神奇啊，很好奇，就觉得这个东西，我一定要一探究竟，然后我一定要好好练。然后我现在就迫不及待的就想上量子班。之前我就问水之源教练，我说我可不可以中途跳过火箭班，直接上量子班？水之源说不行，你必须给我好好练。我说好吧，那就好好练。

然后就这样子在练的过程当中，我就发现了一些就是健身，就是动作经络健身带给我实实在在的好处。之前是理念吸引我，理念吸引我去锻炼。锻炼过程当中，我就哎给我带来身体的一些变化。有哪些变化呢？一个是我的睡眠质量很好，以前的话夜里醒来可能很难入睡，现在不存在，晚上躺下即睡。前面五秒钟可能跟我老公在聊着天，后面我就已经开始打鼾了。

**主持人：**好幸福啊！

**小雪：**睡眠质量好了。然后还有一个是例假。因为我之前我很多年前有多囊卵巢内分泌失调，医生就告诉我，她说你不要要求自己太高。你这个病每次例假肯定是不准的。然后我的例假期基本上就是五个月四个月三个月两个月。然后这一次我在练习的过程当中就踹腿，就这一个踹腿的动作。当时做完例假就来了，那次例假距上一次才五十天。这是以前很少的，基本上没有。除非在吃药期间，那你让我天天吃药，我受不了。然后我觉得运动就可以让我就是有这么大的一个变化，让我更加坚定了，一定要练下去。这个是例假方面的，还有一个是我的精力方面的。就是以前可能会有一点内耗。就觉得这个我要做，我就担心自己做不好，就会很多心理活动。现在没有了。先做再说吧，就没有那种内耗，而且精力比以前要好了。

这个精力的话，你看我现在两个孩子要照顾，就是学业方面的我得顾着，接送我得管着。然后我公司要管着，因为我是公司财务嘛。包括我自己外面有报的两个班，基本上每天不在公司忙，就是在外面上课。再加上我现在是江苏组无锡站的站长，要可能要举行一些线下活动呀，我也不怵了。就是在精神上在体力上就有很大的精力去做更多我想做的事情。这个是我获益很大的一点。我有精力了，我可以做我想做的事情了，就让我很惊喜。

其他的在这个过程当中，我的决断力、思维能力都有所提升。包括我平时在公司给给员工开会一样的。以前可能我会想这句话我要怎么说，我现在开会基本上有个框架，然后夸夸夸就说完，完毕。一件事情说完，好，走人。就不会像以前为了怎么结束这段话去想我接下来要说什么才能让结尾不至于太尴尬，让大家都舒服的离场。不存在，我就把事情办完，散。就那种决断力变强了，还有对自己的一个掌控力，身体方面一个掌控力也变强了。

**主持人：**有一天你在晚课的时候不还提到，就是说给老公无余，病气不会被侵袭了？

**小雪：**哦，这个是火箭般的一个正身形。之前我也没感受，是通过我自己锻炼以后，慢慢体会就是有这种感觉。像以前我可能会给我老公推拿一下，然后就会他腰疼，第二天我就会腰疼；他脖子拧了。第二天我给他按完，我就脖子拧了。火箭班组织了正身形活动以后，再加上老师平时灌输的一些理念，你怎么远离疾病呢？一定要是树正气，那塑正身形，那不是也是在树正气嘛。然后就现在啊，我给我老公推拿之前，我就去先去做一下正身形。包括我上次给我朋友的一个孩子做，她发烧了，属于甲流，流感之类的发烧了，躺在床上两天不吃饭。在给她做之前，我到一到她房间里面，我就闻到房间里全是弥漫的那种病毒的味道。我就想完了，这下我肯定要被传染了。后来就我也很忐忑嘛，然后我就尝试了一下，我回来以后还没到家我就先做正身形。因为我怕我把这种病气带到家里，影响到家里人。然后我就在外面，我就做了正身形，做完以后回到家的。像以往我的身体体质，我是自己知道的，像这种情况，我肯定是会被传染的，但是那次没有。而且我给朋友的孩子推拿用上精油，然后给她喝了奇家产品，弄完一套下来，她立马就可以从床上起来，并且饿了。马上就能感觉到饿了，身体正常了。她跟我说了一句，她说终于没有昏昏沉沉的感觉了。那一刻我觉得好有成就感，就是通过这样的健身，无余的学习，老师的中医班，我就觉得我自己受益的同时，受益家人还受益我的朋友。这个我觉得是一个意外的收获。让我有一有种成就感。就是比如说你在接触一些在无余的过程当中，要接触一些病人的话，我觉得还是要做一下正身形，把这个正气提起来。老师说过“正气不树，邪气不散”。就是你一个人就是要有正气在的时候，他不容易被邪气所干扰，那股邪气也不容易进入到你的体内。我这么说，我不知道大家能不能能不能够感觉到，但是这是我的真实的感受。确实会有这方面的就是好处吧，正身形的好处。还有伤寒论里面不是还有一句叫什么，“正气存内，邪不可干”。所以我觉得这个就普普通通的一个正身形也不普通。就你看她动作很简单，但是它起到的效果一点都不简单。还有火箭般的时候，觉得招招都是大招，就学了一个动作以后，，我觉得这个动作好棒啊，好有用啊，就经常会有这种感受。

**主持人：**我也有这样的感觉，就是开始是只是运动，感觉运动能够把我们把身体调好啊，然后就很开心。后来就会感觉到得明很多理念在我在学习的过程中，除了我身体好之外，它能带着我帮我把一些人生观世界观各方面都能够往更好的路去引。同样的一个事情，你在没有得明运动之前，你去看它好像感觉很复杂。但是我们运动了之后再去处理这个事情，就觉得是一个很小的事情，根本就没有说那个复杂的那种感觉了。

**小雪：**是的，所以我觉得老师还是真的还是蛮厉害的，算是我们就是中国的一个先行者吧。在我的认识里面，我觉得他就是这样的存在。我觉得健身有时候可能就像一个引子一样的，就是把我们慢慢的引进来，然后慢慢的体会自己的身体，包括世间的万物，然后一些大道。我觉得都是在这个过程当中，慢慢慢慢慢慢一点的去悟。然后有一种强烈的感觉，就觉得是经络通，就觉得事事都会通，就是你能通的它都会通，自然就通了。

**主持人：**我挺认可观念的，我自己也是深深受益的。包括我自己，你们现在看我现在就比较大方啊，什么什么。其实我以前也是很胆怯的，就是也是在得，然后我感觉有这么一个舞台，然后我勇敢的走了出来，我勇敢的突破了我自己，绽放了我自己。真的是我在得明遇到了一个另外的自己。

**小雪：**我也是我可能本身就属于想绽放，但是没有体力去绽放，一些想法想法被被被自己的身体给控制着。当我打开当我通过健身的健身强大了，自己身体的时候，我就发现我的内心也强大了，我能够把自己的想法去活出来了。我勇敢的去就是去践行我的想法了。对，这个也是通过健身带给我的一个收获，真挺多的。

**主持人：**我自己也是感觉得明就是一个大花园，我们都是在里面挖挖挖，都在里面寻宝。

**小雪：**对，还有一点我的感受就是经络。比如说我现在还没有到达我完全通畅的那个状态，我很期待自己经络完全通开的那种绽放的那个样子，我还是很期待的。而且在这个过程当中，我慢慢体会到当我经络通的时候，我的感受力会变强了。比如说我的鼻子的敏锐度。我老公感冒的时候，我能闻到病毒的味道，呛的我受不了，我就立马就逃开了。然后包括我开车的时候，以前可能只能做到注意到一个点两个点。但现在我能可以感觉到这边来车了，那边来车了，前面哪个地方有，就是就是让我的注意广注意力的广度变得大了。这也是让我有有有体会的地方，注意的广度变大了，就可控的范围可控的范围变大了。这也是随着身体强大以后，内心强大了。应该是说经络变通了。

**主持人：**在这个过程中，我们各种嗅觉触觉种种方面都会更加灵敏。

**小雪：**对对对对，是的，就是变成什么呢？就变成更像我原来的本原的样子。经络通了以后，我就能够达到我原来天生的那个样子。我不知道你理解不？就是我原来应该有什么样子的，但是因为后天我可能受到种种的生活压力呀，学业的压力啊，各种那种情绪压制着，导致我不像我。等到我经络通了以后，我会变得我像我。

**主持人：**然后通过得明运动找到了本我。就这种感觉。

**小雪：**是的，就是这种感觉。

**主持人：**感谢小雪师姐姐今天晚上给我们的分享。那么我特别好奇，让小刚教练来给我们点评一下小雪师姐。

**小雪：然后**我想说的，我在这里分享，并不代表我是练的最好的。因为火箭班练的好的伙伴们很多，比我练的好的感悟力强的好的很多。我只是说有这个机会，我就上了，我就没有犹豫。水之源教练问我可不可以分享。我说可以，我就不犹豫。我觉得有这样的机会展示自我，有这样的平台让我去锻炼自己。那我愿意呀，我为什么不愿意？

**主持人：**我觉得真的得明人的一个共性，大家都勇于突破了以前的自己，然后展现了一个全新的自我。

**小雪：**对，是的。

**主持人：**刚哥好。

**小刚：**主持人好，小雪好。讲的很精彩啊，我也听的太入迷了。她现在进步非常大啊，几个字，就是眼神比较犀利，思维比较活跃。就是整个的经脉，达到一个通透，慢慢通透的一种境界。你看她讲话眼神，不由自主的，她不断的想，她思维非常活跃。她之前没有感受到这一点得明神奇而伟大的地方，通过正身形还有果园锻炼，一锻炼之后，她的气场一开之后，她经脉所束缚的点都要完全打开。然后她这个思维就开始就相当于她这整个格局就发生改变了。就相当于有一个口子，一旦冲破开之后，后劲特别足，这就是我们所有人期待的地方。小雪她是做到了。后劲足之后，她就完全有一种勇往直前的劲。但有一些伙伴呢之所以没有这种劲，或者是还没有出发的，等待爆发的，就是你只管跟住就可以了。

还有这小雪，她说了老师的班，包括这个火箭班，她有一种向往的感觉，对吧？包括外面，她说上了两种课，是吧？学东西千万不要学太杂，你要跟着这个思维去，跟着自己的内心去走。你看说话她没有一丝的纠结，非常的自然流畅的这种，对吧？特别好。所以你学多了之后，她在头脑里面有一种心，到底去不去。她有一种纠结在里面旋转啊，慢慢慢慢学深入之后，她有一种打架的过程，就你不知道什么方向，不知道目标在哪里。但小雪她的目标就是向往这个量子班，对吧？她一直有一个目标在下面，她后劲特别足，就是这个信仰一旦提起来之后，她这个力量就是内在的力量，非常好。所以慢慢思维她就完全一个，听的时候，哇，太享受了。你们有没有发觉？这个是完美的蜕变了，真的是。

**小雪：**谢谢老师，谢谢各位一起走过来的伙伴们。因为可能知道一个东西好，但是坚持下去还是需要一个氛围，一个社群。我觉得老师打造的这样一个社群，然后包括学员，包括我们伙伴大家一起共同为这个社群努力的这个氛围很重要，会引领我。

**主持人：**对对，所以我也是很喜欢得明的这个气场。我只要一带操，或者说我只要一我基本上是笑容满面的。因为我不管是看到各位师兄弟姐们，还是看到教练们，我无形中觉得是有一种气场跟我自己相投，然后大家都是那种热情洋溢的那种运动，健康的感觉特别好。

**小雪：**是的，我这个人从我的穿衣打扮都渐渐的就是发生了一系列的变化，不化妆了，然后衣服都喜欢穿的舒服第一，穿的运动风多一点。

**小刚：**对，内心已经属于一种张开的这个过程。

**主持人：**放松了，然后返璞归真。

**小刚：**对对对，你看小雪讲的，你之前一直有一个台阶看，在那里转转转，没转过来，这个基础大火箭，然后慢慢慢慢推，这个火苗就是需要等待一个，一旦把这个火苗推开之后，包括她申请站长的时候，那一番话说的非常的动人励志。不知道你们听没听过，她今天晚上这个分享，包括这个她锻炼的心得以及这个正身形啊，她整体的变化，包括思维活跃。我今天才知道什么叫思维活跃，其实就是像小雪一样。因为我在写字当中才明白，她的写字，她不是用这个手和眼睛在写，她是用头脑灵活度在写。所以她今天晚上讲到了，我就提到这点，她思维非常活跃，她已经打开了这种境界。

**小雪：**非常谢谢小刚教练的鼓励，前期要不是你把我拖的拉的，我可能还要等待。

**小刚：**这个是团队的力量。

**主持人：**非常感谢小雪师姐给我们讲了这么多，真的是听得很入迷，也感谢刚哥的点评。

一个小时的时间过去了，刚才两位师姐的分享，真的是让我们很多人听了觉得意犹未尽。不管是我们的线下，还是我们的果园，真的带给我们两位师姐很大的变化。所以说我们的各位小伙伴也经常要参加我们的线下，经常去我们的果园去感受一下，去体会一下，相信你们一定会有一个大的变化。

**小雪：**我还想说最后一句话，就是祝我们都通过健身，强魄自己身体的同时打开格局，绽放生命，有能力活出自己喜欢的样子。感谢这个平台给我这样的一个锻炼的机会，谢谢大家，再见！

**主持人：**感谢两位师姐的分享，感谢教练们的点评。今天晚上好快啊，一个小时的时间就过去了。感谢各位小伙伴的陪伴。我和大家一样的感受，就是两位师姐的分享，让我听的非常入迷。让我觉得我来到了得明，实在是一件太幸福的事情。相信我们大家都愿意在得明这个大花园里面挖呀挖，去找到很多很多宝藏，找到我们的健康，找到一个自我。然后在这里突破以前的自己，找到一个崭新的自己，让自己完成一个完美绽放。

非常感谢各位小伙伴今天晚上的陪伴。这里要和大家说再见啦，感谢各位来到我们的直播间，谢谢大家！期待下一次和大家的相聚，期待更多师兄师姐们来给我们讲一讲她们在得明路上的一些故事。谢谢大家！拜拜。