20190323公开课-开心分享德明健身让我活出自我放飞自我

整理：云南开心

主持人：德明健身，依据传统中医理论，结并合现代人体质特点，而创立的一种全新健身方式“经脉健身”，做到生活即健身，实现真正的身心同建！请问，今天你德明健身了吗？欢迎大家收听喜马拉雅的德明公开课，我是今晚主持人水之源。人生一世，总会被各种各样的事务所烦扰，被各种关系所束缚，甚至被疾病所控制，你可曾想过人一辈子到底为什么而活呢？我先介绍下今天主人公，西南组开心，德明健身一期学员，德明健身二年多，不仅自己身体得到很大的变化，人变得活泼开朗，家庭关系也变得更好了，真正活出自己，放飞自我。

开心：大家好，我是西南组的开心，来自云南。唉哟今天是个好日子，进事业部做事刚好一年真的好高兴。今晚在这里分享下德明健身如何让我活出自己，放飞自我。

主持人：想知道你是怎么认识大千老师，并加入德明健身的呢？

开心：我是通过亲人介绍认识了老师，认识了德明，是老师让我看到未来和希望，之前的分享，不知道大家有没有看过听过，看过都感受到我当时的痛苦。我从小就是一个典型的药罐子，因身体体质不好，慢性支气管炎，每天都是药陪我渡过，想甩都甩不掉。当时太怕发病了，一发病真的太痛苦了，一发病全身无力，直到病情控制住也要缓几天，力气才能恢复。每当想看到别的小朋友可以到处去玩，那时候挺羡慕别的小朋友，心里挺难过的，爸妈不让出去玩，只是怕过度跑跳岀汗又开始难受，我只有每天呆在家里不能出去玩，这也不能做，这也不能吃，那也不能吃，就是一个哮喘病弄得我不能过和正常人的一样生活。后来到外面工作几年还是一直吃药，而吃的都是强的松这些西药，对身体伤害太大了，那时也什么都不懂，只知道吃药把病情控制住也没有想太多。直到结婚后第二年才能彻底甩掉这个大药罐子。

记得我是有一次妇科不舒服，去做检查查岀来有卵巢囊肿，当时开始也不在意这个东西的存在，反正不疼不痒。后来直到有一次去复查这个卵巢囊肿长得很大5.0/5.3的大小，医生告诉大小和鸡蛋一样大，当时真的有点吓到了，医生叫我尽快手术，说得非常严重，还会一天一天长大。当时觉得有个很重东西压住自己一样，为了这事哭了好几回，整个人真崩溃了，为什么总是让我受这样痛苦。家里人也劝我说，还是去做手术吧。直到后来自己也决定想去做这个手术的时候。就在这时候遇见了老师，就找老师开方一直喝着汤药，后面2016年9月老师开办了健身班，当时啥都不想。我就直接报名参加了一期初级班，开始汤药加健身。

主持人：我想知道，开心你选择喝汤药，和健身，来治疗卵巢囊肿，当时家里人有没有会反对？没有走常规西医治疗方法，选择小众的方法，你又是怎么坚持下来的？

开心：当时我也和家里人说过，在网上认识一个中医，然后在网上开方喝中药，当时我话还没说完，我爸我妈，还有我老公都说网上的东西不可信啥的，没把脉就开方喝汤药，说这样喝坏身体怎么办坚持不让我喝。后来我没听家里人的话，自己偷偷开始喝汤药加上健身，起夜尿的问题有了改善，现在一个晚上起一次，睡眠也好了。以前一晚最少要起夜三次，睡眠也不好。经过一段时间自己坚持健身加汤药，后面身体慢慢有变化了。家里人只有高兴，不会反对了。我的时间比较自由，每天不断认真健身，不敢偷懒，害怕一偷懒担心有什么动作自己会错过。虽然在健身会岀现各种疼痛感觉，我都当作是翻病，这种感觉特别幸福的。

经过自己四个月健身奇迹发生了。后来又去医院复查卵巢囊肿居然消失了，那时想会不会是弄错了，感觉老天对我是公平的。回想德明健身动作看起来虽然简单，但是经过认真健身岀这个效果太好了。非常感谢老师创办一套这么好经脉健身，符合现在所有亚健康人群。

还有一个肛门裂也有几年，当时最怕上大号了，严重的话还会岀血。也是经过健身也不知道什么时候就好了。当时让我更加坚信老师讲中医理论和健身方式，那时就想着好好的健身，自己的健康只能靠自己了。

主持人：你卵巢囊肿查出来是什么时间？吃汤药什么时间开始？加上健身4个月，你花了多久时间治愈了自己的卵巢囊肿？

开心：卵巢囊肿以前一直是月经期有，经期过后就没有了。这个是从2012年左右不是在经期查岀来有囊肿，但是没有长大。在2015这样子查岀来长和鸡蛋大小。在没有认识老师前，到别中医把脉开方也喝过汤药。后来在老师开办健身前喝老师的方，但是只是喝汤药没有明显变化。后来刚好老师办健身班加入了，汤药加健身四个月就这样和卵巢囊肿没有了。

主持人：真替你高兴，一身的大小病都治好了。都说身心一体，你除了身体的变化，你心理上有什么变化吗？

开心：以前还没健身前什么事都是斤斤计较，反正会无原无故生气，天天摆一张黑脸，和老公之间只要不合意的事，也是经常吵嘴，会大哭大闹，气的时候几次用刀划伤自己。当时我老公都叫我去看心里医生了，当时也不愿出门，也不和别人过多接触，天天就呆在家里，整个人都呆出问题了，现在回想那时真的好傻。进德明健身听老师讲课才知道，心情不好，容易烦躁，是人体的经脉不通导致的，老师也说过要不断的去拉伸这些经脉，经脉通畅心胸自然宽阔，心情自然而然好了。然后经过一年多积极的健身，这样能带给自己快乐和开心，信心满满，在德明大家庭真心很高兴。自己在也参加了德明事业部做事，当中让自己成长了很多，学会做事和享受生活和工作。之前总是为着别人活一样，想想以前总是活在别人的眼光下，什么不对事情都是往自己身上扣。就是我有时候有事出差不在家，总是想着老公会不会做饭吃之类的，会不会一个人忙不过来，出门反正老想着家里，所以这样子受伤都是会自己。加入德明健身以来，我的心态各方面都有很大的调整。而且老公看到我的变化，都不用去叫他健身了，有时感觉他比我还积极健身了。我们德明健身动作看起来简单，但是实际上道理不简单，练起来效果非同一般。经过这几年健身力量变大，身上肌肉变得结实了，现在都能把120多斤老公抱起来了。

主持人：你变得自信，开心，有感染力都能影响你老公和你一起健身了，真了不起。对了，你老公之前做健身吗？现在也天天健身吗？他有什么改变？

开心：我老公之前没有参加过什么健身，他当时看到我健身总是说这样做有什么用，我叫他一起健身人家不干。后来久而久之我有了这么大的变化。现在从来不叫他健身，人家比我还要积极健身。以前无论做什么事，总是泼冷水。现在什么事都挺支持我的，还有他脸上以前很多斑点，通过健身他脸上斑点基本是没有了。他健身后能看到了他脸上微笑。

主持人：我知道德明有游天下，我从来没参加过，你参加过好几次，给我们分享下游天下的感受吧。

开心：我参加过三站游天下，黄山，蛾眉山，敦煌，还记得敦煌游的，由于家里经济问题，我是借着钱参加的，我真的不想错过和德明人一起玩耍，一起开心。岀去玩回来后，在外面游玩画面经常在梦梦见，甭提有多开心。我就想不管后面会怎么，还是先让自己开心起来，我觉得才是最重要。人一开心看什么都舒服和顺眼，生活也美得很好。现在的我是真的做到活岀自己了，放飞自我。2017年参加游天下第二站黄山和第三站蛾眉山，还有第四敦煌游，每次回来后整个人状态都会上一个台阶。

主持人：听得我都想去了，今年我也努力争取8月份参加游天下的-长白上。时间差不多了，开心你最后还想给大家说些什么？

开心：老天总会眷顾人让我认识老师和加入德明健身，才有今天这么开心生活的我，自己虽然不是最优秀的，但我是那个天天不断健身的那个。在这里谢谢老师，谢谢师兄和师姐一直的教学和指导。在这里再说下德明健身，真的可以人开怀大笑，自信满满。所以在真心希望大家加入我们德明健身一起健身，一起受益。

主持人：谢谢开心的分享，我能感受到，德明是一个温暖的大家庭，每个人都是收益后，自愿分享给身边更多的人受益，也感受到开心的淳朴，率真。她非常努力，可是去年我们德明的比武状元，我就觉得好厉害。我们德明不只有美丽的女生，我们还有男生，那我们想知道开心怎么练成比武状元这个的秘密。那么现在我们来邀请她的好朋友，也是来自西南组的同期加入德明健身的小伙伴，平常人来跟我们分享一下开心不为人知的一面，我们的平常人好来了。

平常人：谢谢主持人，谢谢开心的邀请。我是西南组的组长平常人，大家好。主持人:你给我们来说一说，开心一个是健身前后，你感受到她的一个变化。还有一些她怎么练成比武状元，你给我们透露一点好不好，我们很好奇。

平常人：开心跟她很熟，又感觉不熟。这个开心一直都是在云南，我这边是在广西，我和开心都是德明健身一期的学员。说实在的四期之前，我脑子印象里面都没有多少开心这个人。因为除了偶尔交那个作业以外，好像都没见她冒泡过，也没有什么交流。

后来四期的时候我们就看她也是一直坚持的，好像也是相信应这个德明健身的，然后积极地怂恿她出来做德明的事，做这个副教练，后来慢慢的就出来跟我们一起做事。有一次偶尔的机会，她把她的健身那个视频在组内传上来，我一下子很吃惊。因为刚开始那个一期交个考核视频的时候，开心交那个视频做那个动作，我感觉她做的比我还生硬很多，就比如那个是则则人拉抻，我感觉她下去下得很吃力，没有我那么轻松。后来到去年上半年，她就不小心上一个视频，就是那个横批的嘛，我就看到开心变化很大，我就想她背后肯定很很努力的付出，感受比我还努力，我还真挺惭愧的。后来就慢慢的就发现她也是在背后一直在努力。其实刚开始我们都很认可，也很喜欢这个德明健身动。

平常人：说实在的我自己个人从德明健身身体上面也有一些变化，特别是那个晚上失眠，还有那个便秘这一块，坚持一个月健身下来，我自己个人变化挺大，我也是很很认可，就是说很死心塌地的认为德明健身可以对身体有改善，有影响。我也是第一次这么神奇的知道有这样的一个动作，而且这么简单的动作，上体育课都可以做的动作，坚持一个月能够对身体有这么大的改善。之前我晚上失眠睡不着，还有那个便秘，就是几天上大号真的很难受，我老是想着要怎么样的吃什么样的药能够改善。没想到在德明这有这个动作能够改善。但是我觉得我身体不是有很大的问题，这个小问题，所以能够通过这个简单的动作改善。那时候我还觉得可以接受和理解。

平常人：后来就是看到开心，知道开心的例子，然后知道看到开心的变化。我很震撼，我真的更对德明健身更加忠心的，去怎么样就感觉很震撼。没想到这个动作对一个人的身体变化那么大，能够坚持下来。我们在组内开心也分享过健身前的一些照片，就像刚才她说的，我们也早就知道她的历史。开心也是亲人介绍进德明的，那么我们也一直跟她的姐有交流，也知道她过去真的很不容易。但是看到健身后开心的变化，让我自己个人对德明健身，真的又是一种更加坚定信心，还有一个无比的这个崇拜或者就是那种感觉好像真的很出乎意料很神奇。

平常人：开心真的很努力，知道她的历史了以后，我也才更加明白她为什么那么努力。可以说对于像她这样子的状况，我真的能够感受和理解就是唯一的出路了。真的也很不容易。

主持人：肯定尝试了很多没有办法了，找到了最后一根救命稻草，一定要把它抓住。

平常人：对，所以说看到她进步和看到她现在的状况，真的很欣慰，为她欣慰，也很为德明。更加斩钉截铁的认为这是一条正路。真的像开心做那个吊杠，就是武状元的时候，还有那个横叉，竖叉，她能够做这些动作。真的很激励着我，给我很大鼓励，我想我可以做得到会一直努力。

主持人：反正我现在还没有做到一字马，也是我的目标，但是估计要付出很多，我马上连线下开心，我问她每天练多少，看看她到底练成什么样子，我们都学一学，好吗？你稍等一下。开心你来告诉我们，变成这个我们的得武状元，你是每天练了多久。

开心:这个就是我自己是开着店了，我时间也比较充足，我想着身体只能靠自己去每天坚持健身才能有变化，但是靠吃药什么是达不到很好的效果。我是早上起来六点多起来，然后就去健身到八点多就回来，回来的话是把家务干完了之后，我现在是在整理部现在一有空的时候，我就整理一下文档这样，然后一边在店里面，器材全部都是放在店里面，然后别人来这里看这些器材的时候，也怀疑老公买的，然后我老公说是我是我健身用的，然后那人就就说你也举了这个杠铃起来。可以只要坚持下去，我觉得德明健身这些动作都可以让你霸气吊杠，横叉，竖叉都能做到。

主持人:那你上午两个小时以外，其他就在店里就相当于间歇性的做了，就没有特别完整的时间对吗？

开心：对，我晚上出去也是一个小时，就是吃完饭以后出去就打打球，然后做一下各种动作。反正我在店里面没有旁人的，我随时都可以练。有当时有点害羞，但是现在习惯了，反正感觉健身起来，看见有人在这里照样可以健身。

主持人：好厉害，三个小时以上，可能要四个小时。

开心：对啊，我们真的进了这个德明健身，我以前不敢做的事，现在可以说有什么大不了的，在别人看着我也是照样可以完成，也可以照样做是不是！以前是很光顾看别人的眼光。

主持人：现在总的来脸皮变厚了对吧？。

开心：我的脸皮确实厚了很多。

主持人：我们今晚还有一个神秘嘉宾要登场，我们要多给他留点时间，我们的大千老师在哪快快快快出现。人见人爱花见花开，车见车爆胎的大千老师。

**师：刚才我就你就那啥，你就没忽略我。**

主持人：我按照这个顺序来，虽然你是我们的特级嘉宾，但是我们按照出场顺序一个一个来，送给老师一个那个尖叫声。不好意思，我可能点错了，反正就是送给老师，这个可以了。那个大千老师，你是对我们的特邀的高级嘉宾，我们要问你最难的问题，就是刚才我们开心分享她那个卵巢囊肿，这么大就是五厘米左右，她最后能够先通过健身把它给消除掉，我们都觉得不可思议。你给我们介绍一下这个卵巢囊肿，从西医角度和中医角度两个角度给我们解析一下，让我们包括治疗的方法，让我们做一个认识对这种疾病。

**师:那个啥那个我先说两句,你赶紧到一群说我已经开始了，把广告轰炸的呀，那个水资源，你再来一波那啥尖叫，首先那暖场你知道吗？得热场多来几个没事！这个刚才我听了开心，这个是八点就开始听了。她那个卵巢囊肿啊我这个反正我没印象，因为看的病人太多了，这个你只有就认真的听这个大家说，我才能记住一些，不然的话真是记不住。这个卵巢囊肿，其实对于咱们中医来说，这个病它不算特别难治的病，为啥这个几个月就能好了，吃药加健身是吧她一下就好，其实挺简单。这个会者不难，难者不会，你要不会就坏了，这东西卵巢囊肿它就是下焦瘀滞的提前的一个表现，是吧。它就挤那了嘛挤的那卵巢那个地方，它不能很好伸展的，那个气血微循环局部气血啊，它活不开，就堆在那就囊肿，咱中医就这样讲它那只是病名。同时卵巢囊肿，还有伴有盆腔积液，是吧。子宫肌瘤这个东西它虽然是情绪不一样，实际都是下焦挤住了那边就出水这个积液。它长得啥那个肉都都在那是吧有囊肿，它再那个啥那个结了恨点就是肌瘤，再严重那就癌变了囊肿。**

主持人：就肿瘤是吧？肿瘤有良性的啊，恶性的。

**师：恶性肿瘤那就成片宫颈癌啥的那就不好治了。**

主持人：但它这么大，你说小一点健身就化掉了，当然也吃了汤药加上健身，它就消除了，我觉得挺不可思议的，我们的健身动作怎么会这么厉害。

**师：这个咱们就是经脉健身，你把那个经络拉开了，它那个这个局部瘀阻是吧，它那个就像交通一样，交通堵塞慢慢它就化开了。这人非常积量是吧，它谁也不愿意这个啥，它们个体就是说各组织器官，不愿意自己癌变对吧。**

主持人：它是被迫是吧是被迫。

**师：什么是被迫，实在没办法了，所以才这个那个的变态，就形状性状变态。你稍微通点，它就里边那东西就特别高兴，就马上开始那啥活跃起来，运动起来或者它里边啊就开始这个啥这个修复，就开始往正常方面转特别智能的身体。**

主持人:他们西医好像就是如果不大的话，他不管就是你要是不大。如果大的话基本上就是做手术切除，对吧？没有什么好办法。

**师：没什么好的办法它就切，他有的切那个卵巢囊肿，他把卵巢也切了，你知道吗？**

主持人：你很大的没办法。

**师：整体是小姑娘很多这个十八，二十二，二十五六啥的就很多切卵巢的，一个切，那个很快也会被切掉。**

主持人：现在听得都蛮惨的。

**师：惨呗,现在人谁不惨。**

主持人：不注意现在人一代比一代差，不知道保护自己。

**师：这个从那个年轻时候当姑娘的时候，她就这样淤滞是吧，基因的问题这个事，但这个啥妈妈带孩子的问题，自己学业问题，她从来不知道活动下边，导致下边越来越不通，这个发育起来之后，下边也憋着囊肿憋着啊。就典型的痛经，小女孩痛经多少。**

主持人：那我就很奇怪，我为什么我觉得汤药在中医里面已经算是很厉害的了，就是针灸啊，汤药啊，为什么咱们健身就比汤药感觉效果还好，还是结合效果更好。

**师：你摔倒了，你自己靠自身力站起来，这个一劳永逸，你要老是靠别人扶着，谁能扶得那适当。**

主持人：还是激发了我们人体，自我自救的能力自己运动。

**师：人生如大要，谁也靠不住，你说咱这个啥生活这么多年你说你真正靠谱谁，真的靠不住，最后你吃饭自己吃，我拉屎自己来。这东西能代替吗躺在床上得病没人能代替。**

主持人:好，现在大干老师再问你一个问题，其实我一直很想知道这个问题。就是我们传统的对西医从小就很认知，因为我们在这个就是环境下长大，然后对中医开始一点都不懂，现在我开始热爱中医以后。对西医就比较排斥，但我觉得肯定西医肯定有它的特长或者它的好，那么中医肯定也有它的好和不好，这是一个就很哲学的东西。你给我们大家普及一下，那中西医它们的长短或者你认为它优点和缺点，那我在得某种病的时候，我去选择什么时候选择中医或者什么时候选择西医。

**师：这个你要说是敷衍的说，还是从那个啥哲学高度说的。**

主持人：你就说我们能听懂的，我不管你怎么说，让大家能听懂就行。

**师：那我先说一句高大上的，然后咱们再听懂的说。高大上就是两种文明的这个啥区别，人类这个文明，这个啥地球目前咱那个文明不是地球上这个第一次，已经很多次了。所以它是上古真人类似的，这都属于上个文明体系的，这个所以说中医它上古文明体系的，这个文明医学文明的知识。咱们这个西医是这个文明才刚开始的这个啥现代化这个医学，就像一个小孩一样叫蹒跚学步，它还有很长一段路去认识这个生命科学，它也在不断认识这个从哲学高度去说的，如果从那个啥大家听得懂的这个高度来说，那就是这个西医它目前仍然是一种对抗的医学和一个分析的医学。**

**师：对抗，什么叫对抗？抗生素。阶段杀灭和抑制是吧，这都是对抗式的这个抗，这个医疗方式，这个西医的它自身的认识，自然的这个认识问题的一个方式的对抗。你是吧你跟我有矛盾了，我就杀了你，他就这个意思。这个西医的手术不都是这样吗？还有它这个认为很多这个人得病都是病菌真菌导致，可是他不知道他为什么人会感染这些东西，有人同样说在那个啥这个有菌的环境，为啥有人没事，有人有事，它不从自身角度，从系统角度来考虑问题，他直接认为你是吧侵犯了我，那我就得消灭你。**

主持人：其实很粗鲁的一种方式。

**师：对对，非常简单，就是大脑直白，这个就不怎么仇恨,为什么？咱们这个世界上是吧这么多这个战争啊，就仇恨，你对我不好，我也对你不好，他不知道为什么。**

主持人：所以相当于是把它给包容进来，有点相当于太极那种感觉我把你化掉，通过你自身的力量把你给化解掉。

**师：对对对，这个是咱们中国文化的一个那啥一个瑰宝，它是能够调化融合。和恰是吧也就是咱习主席说的这个啥？一是和平崛起，是吧。这个第二个啥玩意呢？叫做那个啥叫做和谐社会呀。他不讲这个吗？不要对抗，有事咱商量着来是吧别老打官司。**

主持人：对，那我再问一个问题，因为我现在对中医比较痴迷，我觉得好像什么事我们都能搞定，但是好像也未必。那我比如说什么情况下，可能这时候西医可能比我们中医处理起来更好一些，有没有这种病例或者是你认为的。

**师：也有比如这个病人大失血需要抢救，那这输血中医没有是吧。**

主持人：我们有那什么汤，但是灌进去太慢了。

**师：那也不慢，其实也挺快的，我也做过实验，当时这个输血确实是一个进步。还有比如说狂犬疫苗是吧，这如果是真的疫苗的话，注射进去的这个狂犬就是能得到控制。中医它也有治疗狂犬的办法，但这个东西已经淹没在民间了，这个不好说了。还有这个抗生素是吧这个战争年代的时候，对于外来细菌，你这个创伤啊是吧，外来细菌感染消毒啊这些东西，它还是有它的优点，这咱实话实说。**

主持人：对，这方面哈我们还是要要认可西医，不能一棒子打死，反正我现在对西医几乎一棒子打死，要回来找一找。  
**师：我也差不多一棒打死，起码这一个医学它有优点。**

主持人：还能找到？

**师：找不着。**

主持人：对，如果找不着那还是有问题，我们的这个小孩有问题，它肯定有它的优点，只是多或少。

**师：这个东西既然能那啥能大行其道，它肯定有它的优势，还有它短期效果。麻醉，抑制，杀灭，喷雾是吧，你咳嗽突然给你整点激素上去，你马上不咳嗽了是吗这不是优点。咱就不说它能不能去根，或者说能不能导致病情耽误和延误，这咱就不说了。对，吃上就不疼了，这他麻痹你神经了就不疼了，我说这也是优点。有些现在那个优点挺多都是短期的，它突然的一下就起效了。**

主持人：就是往往我们在急的时候，用它来稍微稍微去控制一下，后面我们用中医把它病根除了这样可能会更好是吧？

**师：对。8点差不多了吧。**

主持人：其实更多是用健身把病根给除了，现在我们健身效果更好。

**师：这东西治本是吧。中国人他这啥感觉现在开始意识到健身了，我看清楚。**

主持人：对，现在健身类别很多，像那个健身房我们俗称撸铁类，我没撸过觉得那个我不喜欢。还有一大类就是女士喜爱的瑜伽，现在比较火，我因为练过瑜伽，我给大家分享一点点瑜伽的知识好吧，瑜伽有很多类它的英文名叫yoga，它本身表达的意思就是一个链接合一，也就是你的身体和你的心灵能达到一个合一的境界。这是瑜伽的本意，其实也是一种修行，我认为是一种修行的模式有很多类别，它包括以下几大类，我不说的很全大概提一下。

智慧瑜伽它更多通过看书看典籍，各类典籍，就像我们的佛经，他们有很多书，我去过看书，去思考问题去想，它有一个经典的问题叫要去思考解答(我是谁)，我觉得挺难的，反正我是没想明白。然后第二类瑜伽卡玛瑜伽，它们叫行为瑜伽，就是通过做事，在做事中和别人交往和做事中去反省自己，内观自己去改变自己。第三类是叫奉爱瑜伽，这个只能说它在做很多事情，它强调一种仪式感，以前我们第一次看到瑜伽，有很多人会记得是叫张惠兰，在海边很美很美，带着花环穿得很漂亮，它就属于这个体系的叫奉爱瑜伽。

**师：他叫啥了，我这小时候就看过她了。**

主持人：看过是吧，张惠兰。

**师：现在她咋样了，在美国呢。**

主持人：现在我这还不太了解，反正不在中国。

**师：当时挺新颖的，那时候瑜伽。**

主持人：她先瑜伽介绍过来的，她第一个介绍过是美籍华人，应该是第一个把瑜伽传播过来的。到了我们现在常见的这个是她那个时代，就是她现在就属于一个体系的奉爱瑜伽。现在其实我们常见的体系，其实叫哈他瑜伽，这个很多人听说过，就是这个哈他瑜伽是有体式的，只有这一类对瑜伽它的哈他意思就是阴阳的意思，阴阳平衡的意思，那么这里是有体式的是有动作的。我们所看到的那种各种各样，不管是美的或者其实都是这类别，但是现在就是我们大部分人能接触的瑜伽就叫瑜伽，只不过在哈他瑜伽里面再分类。什么慢点的动作，叫什么很慢叫阴瑜伽呀，强度比较大的叫什么汤伽，还有流瑜伽就各种各样，其实都属于这个哈他瑜伽或者叫它体式瑜伽，就是做动作的要分类，其实这是几大类。

**师：那个奉爱瑜伽它不是体式的吗？**

主持人：但是他就是有体式，但是它主要还是在那个需要更强的仪式感，它更注重这方面方式可能更侧重的。但现在很多人他会融合，他不完全说我就做某一方面瑜伽，因为体式瑜伽现在被欧美人搞的很火，印度人人家都不怎么练体式瑜伽，印度人都练前面几个瑜伽。欧美人他们接触瑜伽后，就把这个体式瑜伽给他做的特别火，然后反过来去影响到比如中国，日本，包括又回去影响印度，就是返回去提示这块欧美做的更牛掰更侧重。

**师：我还问一下，印度现在他瑜伽火不火，呀。**主持人：印度的瑜伽他们是这样的也火，但是不火在体式瑜伽，他们修炼更多的是那个前面几伽。还有一类瑜伽马上要说叫什么，叫那个叫曼陀罗瑜伽，曼陀罗瑜伽它是一种唱诵，你们听说过唱诵嘛。

**师：没听说过。**

主持人：没听说过，那我去学过，他们最原始唱一个音叫欧明，后面会唱很多种。他们在印度恒河边就不停的在唱，就有一个人天天在那唱诵像唱歌一样，就一直在唱，从早唱到晚，这也是瑜伽。

**师：那这个传到中国了吗？**

主持人：传到了，他们去练瑜伽以后最起码学会一个唱诵就是欧明，那我唱给你听。

**师：大家欢迎。**

主持人：很简单，就一个词不要激动。

**师：你稍等一下，您来个声笑。**

主持人：就是进一个音，只不过我可以拉的更长，或者怎么把它从下腹这个音从到中间，胸一直到头顶有一种音变化的感觉。这个我觉得跟老师你说的那个唱歌开脉很像，你要不给我们来一个呗，我觉得我们其实比他们还好，他们唱的还没有我们唱的更自然。

**师：这个我不在行了，这东西这我可不会唱瑜伽。**

主持人：就是开脉，你以前不是发过帖子说那个唱歌开脉，我觉得可能道理有点类似。那个我们看啊开心也在，大干老师给我们唱一个好不好？大千老师别客气，给我们来一段你最擅长的快点吧。

**师：你就把我给卖进去了，咱等会咱先聊。那啥不是你这瑜伽介绍完了，那啥像那啥节目，咱说一会儿很到位的。**

主持人：没节目了，下面就是唱歌节目，已经一个小时了，每人唱一段，一人一分钟我们就结束了。

**师：你说你想唱你就唱吧。**

主持人：不行，我唱完了以后每人都唱一段，因为我觉得我们德明有一个特点，大家都能放开心把歌唱出来，我觉得挺挺了不起的，就是真的能够唱出歌的人，他确实就是心还是比较打开的。我来一首还给自己来个掌声！唱一段我和我的祖国。

**师：我跟你说那稍等一下，咱们那啥这个办点那个广告没发呀。**

主持人：发广告，我在唱。

**师：你先发个广告，然后咱们再唱，咱一会儿都结束了。**

主持人：好，我来一唱。

**师：等会，还有一个事。**

主持人：还有什么啊？语音播报我都忘了。喜欢我们节目的朋友请搜索德明健身，关注我们或者登录我们的论坛网址<dmzy.org>。德明健身六期班正在火热报名中，感兴趣的快点加入，我们的这个健身是杠杠的，效果更是了不起的神奇，还有我们的微信也可以关注一下，就叫德明健身微信公众号。大家可以就进一步了解我们。

**师：好好来个呱唧呱唧。**

主持人：好，再来一个掌声啊。好，我来给大家唱一段我和我的祖国。

**师：等一下，还有一个节目。**

主持人：还有什么节目？

**师：你统计一下有多少新人从来没来过的，他那个啥通过喜马拉雅直接进来有嘛。**

主持人：我看一看，我现在是在主播里面，在那个一个软件里，我不是在那个页面上，我一下也看不到，得结束的时候我反过来再看数据，现在看不到数据。

师：不是你让他打1。

主持人：大家第一次进入我们就是直播间或者第一次了解到德明健身的,大家打1,我们看一看有多少新的小伙伴来了解我们这次。快点，1越多我们马上开唱得就越快。

**师：还真有新人新进来了。还打2你也太调皮了2啥意思！不错。**

主持人：还是蛮多的。可以打2的也可以表演一个。

主持人：好，最后我们还剩最后两分钟时间了，那么我来唱一段，老师你也要唱啊，我唱完了不许跑，还有我们的主人公也要唱，我们每人唱一段体现我们德明特色。

主持人：唱我和我的祖国。下一位，下有谁啊老师来。

**师：你们先来我垫后。**

主持人：好，那开心，我们的主人公开心上，老师再不上就打他屁股了。

**师：你这个第一个人敢这样说。**

开心：唱从头再来。

主持人：太棒了，唱得真好听。听着霸气的那种，该轮到你了吧老师。

**师：我也唱这个吧。（唱从头再来）**

开心：老师再罚唱一首了。

**师：为什么？。**

主持人：我觉得老师还想再唱一首。

**师：可以了，你都知道我唱歌跑调。**

开心：这个是你接的我的唱，你重新唱一首。

**师：你这不是今天非得让我出去了。谁都知道我唱歌跑调。**

主持人：好了好了，我们时间到了，虽然我们很想听老师唱歌，但是我们要把这个机会留到下次了，聊的很开心。那么今天我们一个小时的直播时间就到了，谢谢今晚主人公开心给我们带来的精彩分享。谢谢我们的嘉宾平常人。谢谢我们大家人见人爱，再来一遍花见花开，车见车爆胎的大千老师。我们今天节目就到此结束了。

主持人：如果还有疑问的朋友或想提问题感兴趣的朋友，那么你可以等待下次我们公开课的时间，过来跟我们互动或者来搜索我们的节目，德明健身来进一步关注我们的论坛地址。<dmzy.org>可以登录访问我们德明的所有的信息，还有可以参与我们第六期的报名正在进行中。最后还可以关注我们的德明微信公众号。大家说再见了，再不舍得也要说再见了，大家再见，晚安。

**师：希望大家都来参加我们的节目，大家一起嗨皮。**

主持人：好，我们要下了。拜拜。