**20220927得明生活沙龙 瑜伽专题讨论二**

整理：Sandy

**阿媆：**上星期得明沙龙开启了瑜伽和得明健身的比较，听了大千老师和佳乐教练的分析，大家都意犹未尽，今天我们是第二场现代瑜伽PK得明健身。就像老师说的，现在市面上的瑜伽大多数是商业瑜伽，只练你的形体，可以塑形，但是你再往深里去练的话，就不能解决你身体的问题，比方肠胃的问题、妇科的问题。既然我们已经开了个头，那我们就往深里挖，通过一些具体的动作来进行深度的剖析和对比。所以今晚仍然是由我们的大千老师和佳乐教练为我们去分析瑜伽为什么练起来不能像得明这样不光是健身还能够治病。另外，13期的优秀学员虫虫脚也会参与进来。我自己是练了差不多快三年的瑜伽，很多问题并没有解决，反而是我练了得明之后，用得明的心法去练一些动作，有了前所未有的进步。我们待会儿可以和大家一块来探讨。

**佳乐：**那我先来讲一讲，之前我可能没有觉得这个点是个问题，但是接触了得明，然后更深地去理解身体健康之后，我觉得这个点简直是害人性命的一个东西。我这边没有那块砖，但是阿媆和虫虫脚你们可能之前在瑜伽馆都有见过，很多人练习瑜伽在场馆里都会练。一个场景就是有些会员早到了教室，在练习之前可能会选择躺在教室里面，而她躺的时候会在她肩胛骨中间和后脑上面放两块砖，见过吗？两块砖，一块这样竖着放在肩胛骨中间，然后一个后脑勺这样靠着，这样躺着，或者是竖脚式躺着。还有一些可能是拿一个瑜伽轮，也是顶在肩胛骨中间，然后在那躺着。这场景是不是特别多？

**阿媆：**经常这样。

**佳乐：**她们所有的东西都是戳脊梁骨，试图把这个地方打开，很多人一躺就可能躺个十来分钟。有的阴瑜伽练习的时间也会有好几分钟躺在那边。从这个动作看，她其实在不断地去把这个地方展开，但是忽略了一个更重要的就是我们得明一直在强调的我们的背。她反折式躺下，明明我们在生活中很有可能这个背已经反折了，然后她在练习的过程中，还不断地去把背往前顶，越顶她的后背，这个气血的运行越糟糕，然后整个太阳经的受损越严重，最后导致了她脊柱的问题。等会老师来给我们解答一下，这种到底对身体的健康有多大损害。

还有一点，就是一些瑜伽教练在练习站的时候，比如第一个山式站姿，双脚平行站或者并拢站，或者分开一个拳头，然后接下来她在肩膀上会做个文章，就是肩膀往前往上，往后往下，然后双手自然摊开，肩胛骨自然的往中间靠拢，然后沉肩，之后再把手往中间合拢，大家可以试一下，用你的身体去感受一下。来，肩膀往前往上，往后的时候往中间靠拢夹住，然后下沉，手臂伸长在身体的两边，跟身体呈30度角，食指大大张开，很多阿奴萨拉瑜伽的练习者可能会来到这一步，十指张开，然后在后背夹紧的情况下，再将双手合十在胸前，然后拇指轻触大概心轮的位置，两乳中间的位置，然后开始唱诵祈祷词。大家先不要去多想，感受一下你的胸腔。阿媆感觉特别难受的样子，那你再重温一下，就知道得明是多么美好的一个事情了。来，先把肩胛骨夹住，沉下去，然后手指两边敞开，十个手指合拢，拇指轻触心门的位置，然后双脚踩实，再将你的十个脚趾头向上抬起，分开往上提，大腿向上提，髌骨向上提，然后你的小腹前侧的耻骨往上提，尾骨微微向下，保持自然的呼吸。像山一样向下，脚趾头再向上提，腿往中间合拢。是不是感觉变大胸了？

**阿媆：**感觉那个好反人类啊。

**佳乐：**是吧，但是我之前练这个练习了很多年，就是瑜伽教练说什么，我跟着练什么，也不知道质疑，也不知道健康的方向是怎样的，我就跟着练。比如一个非常简单的山式站姿，为什么讲山式站姿啊？练习过瑜伽的伙伴可能听说过，有些老师会讲一句口头禅，一切体式都是山式站姿。这句话可能在瑜伽圈流行了很长段时间，大家都在口耳相传，都以这个为参照做所有的体式。那你想如果以刚刚的这个动作为模板去做所有体式的话，是不是很多时候你的视线只会盯着这个地方。刚说的那个小胸变大胸，胸好像扩得很开。哪怕你真的想变大胸啊，那你想葡萄结的好的话，肯定是这个藤蔓要好，这个根系要好，整个能量通道也要好，才能让这个果实成熟。你把后面断了之后，现在看着好像是往上顶的，但其实后面的这个能量枯竭了，那是不是慢慢地都憋住了？所以结合所有的点，然后跟老师交流了一下，就是目前瑜伽里面这个点非常普遍，关于背这个地方的夹紧，收拢，或者是过度的开前胸，过度的挺胸，挺腰，后弯。我们先围绕这一点跟老师请教一下。

**阿媆：**老师，这个夹背真的有那么不好吗？

**师：我感觉，如果你后背开了，你夹背无所谓。**

**阿媆：**我刚才做了那么一会儿就觉得僵得难受。

**佳乐：**来练习瑜伽的都是一些身体不是非常强健的人，多半是觉得健身房跳操或者是跑步吃不消的，一些体质偏弱的女性来练习，而不是说我已经很强了，瑜伽去作为一种很好的练习方法。针对这部分人来说，她本身气血就弱，再去这样做，那可能是不适合的，对不对？

**师：对。咱们得明健身强调力从后起，力从背起，还有后背是能量伞盖，我们非常强调背的练习。在我们这个健身升级的过程当中，要强调背的首先打开。背的打开放在第一位，就是前面的打开要以背的打开作为前提。背为阳，背为男；腹为阴，腹为女。对背的侧重、重视和打开程度要远远大于前面。这叫男长女短，男大女小，男先女后，阴阳嘛，掌握这个规律，这个健身的次序就不会乱。**

**佳乐：**我在大学的时候爱好的体育运动会多一点，各种球类或者是一些对抗性的活动多一点。刚接触瑜伽的时候感觉还好，但是练瑜伽之后，慢慢把其它的一些比较强的锻炼丢掉了，就只练习瑜伽的时候，会发现很多时候我的生命活力好像在变弱，很多时候不愿意抗争了，抵触抗争了，最后抗争不了了。然后就感觉练瑜伽还好，练其它的好像不太行了，久而久之是会形成这样的一种情况。

接下来，因为刚刚这样憋进去了之后，我们稍微来把那个紧张疏通一下，老师刚讲了我们的背很重要，那我们将手往前，我们在做平举的时候，很多人一上来平举，包括在线下有时候看到一些练习者很容易就把胸挺出来了，后背的腰间缩到一起了。然后一样的前面这个地方展得特别多，但是背的感觉找不到。

我们手往前做前平举的时候，大家去感受一下你的背是不是更容易展开来。前平举的时候，两个肩胛自然地顺着手臂往前伸的时候，会感觉到两个肩胛自然分开，你这个时候稍微弓一点背，低一点头，把你的关注点放在两个肩胛骨中间的位置。让那个位置往上往下，往左往右进行十字的抻拉，抻开来。好。在这个撑开的基础上，慢慢把头立起来，脖子向上拔。继续保持住背上下对拉展开的这种状态，然后再将你的手往前平举，打开到斜45度，你在开的过程中始终留意你的后背是能展开来的。好，如果还觉得这个展开是很清晰的，你再把手打开，一直打开到手臂，相当于单侧90度，来到平举的状态。如果你感觉我的背又缩到一起了，那我们再从头开始一下，注意胸不要挺，重点是先把你的后背打开来。好，保持后背打开，你能够感受到后背打开，你就可以把手再往平伸开来。如果感觉不到你的后背了，就停止。好，所有人尽可能来到后背，同时保持你的后背展开。然后再将你的手掌心转向上方，后背展开来，然后右手臂慢慢的从平举往上举的方向走，去感受你的后背展开的情况下，右侧的胸胁往上拉高，拉高抬起来。好，右侧胸口打开了。好，如果打开很充分的时候，左手也是慢慢往上，左边的胸口也在打开了。好，在做上举的时候，你感受一下你的后背是否是打开的，你的两侧是否是打开的。在这个基础之上，然后慢慢来一个上侧扩。好，放下来，我刚是不是铺垫了很长，但是我们平时在带操的时候，是不是直接很自然地去做上侧扩。

好，平时带操的时候你是随便一做，还是按照老师那个意思，我们的后面是打开的，两侧的少阳是打开的，然后你再阳明经打开的时候，你是否三个面都打开的。我们再来做一下。往上去做几个上侧扩，关注一下你的后背展开了没有。1，放松；2，关注后边；3，交替脚往前迈；4，放下来。稍微跑一跑，跳动一下，让气血更好的运行，不要紧张了。

然后接下来再做两个，感受一下我们在做上侧扩的时候，两边是不是也是舒展的，两胁有没有缩着。来，再做两个，大家感觉怎么样，是不是感觉我们整个简单的一个扩之后，我们整个胸腔这个地方是非常活跃的，非常舒适的，是往外展的，而不是这样缩起来的。

所以你在练习瑜伽，听到一些口令的时候，你再去对比一下，你就知道有很多的问题，这些问题是根深蒂固的，是口耳相传的。我问其他老师说，你为什么每次站立山式都要绕一下？她说老师就这么教的，所以她每次代课的时候，都会绕一下，在她们的意识里面，总觉得所有人都是这样子的，所以她觉得有必要这样子。把心胸打开，把心打开，但是她都只有在前面，没有在后面。她没有关注后面，因为看不到，镜子中看到的只是前面胸挺起来了。大家觉得怎么样？这两种，是不是一种非常自由，一种感觉非常拘束？

**师：对。你看看动物也一样，所有动物都这样，哪有这样的动物，那不搞笑吗？**

**佳乐：**爬不动了，走不了了。

**师：人与自然相参，道法自然。你觉得哪个东西你想不通了，跟他辩论，你觉得，那咱得有个参照物，就拿大自然做参照物啊。几乎所有的四肢动物都这样的，有不是这样的吗？没有。**

**阿媆：**不能夹起来，不能缩起来。

**师：你说有动物后边是夹着的，前面是敞开来的，把肚皮晾一边的，有吗？**

**阿媆：**这是第一个争议点。还有一个，在瑜伽里是腹部用力，腹部紧缩进去。但是我们得明要求前面是放松的，我觉得这个也是区别很大的一点。

**佳乐：**瑜伽里面关于腹部，有一个词叫班达，翻译过来就是锁。那么阿斯汤加瑜伽里面有三把锁，一个是喉锁，会把喉咙里面稍微憋紧一点，发出海潮的声音，感觉那憋着嗓子，你呼吸的时候有海浪拍打的声音，这地方锁住。第二个是腹锁，腹锁收住。第三个就是我们的裆部，盆底肌，他们叫根锁。他们的解释，我们的身体后侧是脊柱相连的，围绕着我们任督二脉这一圈，从尾巴骨翻过来到我们的牙齿到下巴，这些地方都是骨头相连，到咽喉这个地方相对是肉相连或皮相连，这地方有把锁。然后接下来胸骨柄到下面腹部又是肉，腹锁。然后到下面耻骨联合，翻过来到尾骨中间去，裆部，那块盆底肌中间，根锁。这三把锁是想把能量锁在里面的意思。实际在教学里面，大多数老师会从刚说的一切体式从山式开始，大家开始再来一次，感受一下。双脚平行站，然后将你的两条腿微微往中间收拢，收拢之后你摸着小腹，让小腹往上提一点点，然后裆部往上，后面提肛，会阴的位置往上提，然后腹部自然地往中间收拢，再加上普拉提的影响，吐气时降肋收腹。很多的瑜伽老师的口令都是吸气扩张，吐气降肋收腹，收盆底肌，这个地方作为核心收拢。在核心收拢的情况下，然后你再去做动作。我们就做上举，或者是瑜伽的手上升式，双腿并拢，然后腿向中间收，提盆底，收腹部降肋，双手合十胸前，然后往上抬手臂。这地方收住，然后慢慢地折叠向下，手落下来，手落到地上，然后吸气的时候这个地方再锁住，然后往前拉，背部拉平，这个很熟悉，对不对？然后慢慢的落手，脚往后，很多时候加一个屈肘四柱，四柱今天不多讲了，其实它问题也很大。往前上犬式时吸气，低头拱背呼气，下犬式，五个呼吸之后，吸气，往前，双手间然后核心收住，往前延展。再折叠，吸气向上，吐气向下落手，这个地方收住了之后做动作感觉是不是特别难受，特别不自然？能量是流动的，但它是带三把锁的流动。

**虫虫脚：**那个下犬式，我现在都没搞清楚，什么大臂外旋，大腿内旋，肌肉的走向，我现在都没搞清楚。

**佳乐：**这个旋的就更复杂了。再讲一个简单的动作，就是俯卧撑。大家准备做俯卧撑，手撑好，或者是一个平板式手撑好，在地上或者在一个高台上撑好，撑好之后把刚刚那个动作再去进行一下，裆部上提，腹部收紧，核心收住了。这时候感受一下你的身体，这个“收”用得特别多，一节课上核心收紧估计能够听到不下十遍。

**师：普拉提讲提肛、收腹吗？**

佳乐：普拉提讲降肋收腹，收盆底。她讲膈肌、腹横肌和盆底肌的呼吸的联动，吸气就想着这个球变大，呼出去就是降。之前可能就是收紧比较多，但是后来很多培训过普拉提的瑜伽老师，她们都很喜欢说降肋收腹，收盆底。

**师：我说两句，首先佳乐非常难能可贵啊，学了这么多，还能去推翻自己原先学的，或者内省自己原先学的。**

**阿媆：**很多人就停在那了，觉得接受了瑜伽，就不去思考了。

**师：这太难得了。很多学传武的，进去之后如果真正学了五年八年十年，甚至教学了，他真的就跳不出来了，他也不愿意接受外边的了。他不断地拿他自己学的那套去检验外边的，把它做一个准绳。**

**佳乐：**我认识一些十年的老师都是一样的。

**师：能不断地去比较，对原先的产生一些质疑，我觉得这太难得了。那咱们说一下腹部收紧这个事情。关于能量收紧，瑜伽是三个收紧，包括咱们的传武也是收腹，舞蹈也是收腹。首先能量收紧对不对？这很显然，通过我们对传统文化和中医、周易等等的学习，就告诉你们气学的道理，生命能量的道理，人为的收紧肯定是不对的。它收紧是你真气运行之后自然的收紧，而不是靠你人为。自然的真气自然地在那呼吸，在那收缩，你为什么需要人为？如果呼吸人为有控制，心跳人为有控制，肠道蠕动人为有控制，你觉得可能吗？这肛门也人为控制，去收紧，我觉得这有点太说不过去了。有很多传武的第一大法就是提肛，说有多少种好处，还办提肛班，其实本身这个提肛就是错误的。你真气不足了，整个中气下陷导致肛门不能收聚，那你主动有意识去收聚和真气贯通之后它自然的收聚能一样吗？完全不一样。胸提起来之后，把五脏六腑都提起来，肚子的压力变小，同时他的肠道更加通畅，里头瘀滞更加衰少，他肚子自然就有一股吸力，就往回缩，真气自然地就让你紧致。你不需要去收腹，你收腹累不累呀？你看看动物世界里有一个去收腹的吗？追兔子那狗，你看看它肚子瘦成啥样，难道那是它自己吸的吗？如果动物也都天天吸腹，你说这是不是违背自然？**

**阿媆：**以前瑜伽教练就是说收腹，使劲收，然后还用给你摁肚子。

**佳乐：**公屏里唤醒讲了很多，你可能就遇到了一个好的老师，她没有让你去收核心。我是09年开始接触瑜伽的，在我接触的这十多年里面，我听到的大多数都是要收紧核心。但我也遇到了一些不错的老师，他们让我们去放松，自然地去形成一些班达或者怎样的，但这样的人非常少。包括我在南京一个比较大的连锁里面待过，大部分的老师在这方面也没有比较多的一些见解。像你说的这个总体来说是比较少的，在这个环境中你可能听到的，十个人里面九个人是告诉你要收紧的。在我们得明里面，就没有人会告诉你要往这个方向去。

一节课上能够提到一句瑜伽经的瑜伽老师，现在基本上很少，讲到经典或讲到教义，或者是停下来告诉你是什么道理的，很少，大部分就是一节操练完就结束了。

**师：你看刚才唤醒说了以气引导身体，这个需要一定的高度，我不知道你具体怎么做的。凡是用意念去引导气，中国很多练气功的都是以意催气，这个绝大多数都是引入了邪路。就是以意领气，以气催功的基本都是邪路。真气不是靠意念去调动的。凡是意念能够调动的气叫浮气。这种浮气对我们身体有短暂的效果，但是它会严重地扰乱真气的运行。**

**佳乐：**关于腹锁，可能很多人有不同的理解，但大部分都理解为收紧。我有个瑜伽老师的朋友特别刻苦，每天早上五点钟起来练一个半小时的阿斯汤加，练了很多年，我的阿斯汤加也是她教的，她就是这样教我的。后来我跟另外一个瑜伽老师培训的时候，告诉我不要收紧，然后才知道原来她一直练错了，她练得一直是生理期有问题，到后来她松开了，然后自然而然形成的那种班达，她小腹的这个地方卡住的情况才改变，生理期才恢复到正常。所以我在实际练习的过程中，如果不去参加培训，一个教练只是学一个月的速成班，她往外教的就是最简单的，用力是最简单的，自然形成是最难把握的。甚至要放掉很多的东西，人要修炼的东西太多了，有形的东西是容易抓住的，我这个地方收紧，这地方下沉，马上就学会。

我们刚刚讲了一个后面，一个前面，那大家再想一想，如果在刚刚的练习过程中，后面这样子去夹，然后再加前面这样一夹，这个人是什么感觉？大家感受一下。

**阿媆：**就一直很紧，紧绷的紧。

**佳乐：**对。我也是在分享我自己练习瑜伽走过的误区，很多年我不以这个紧为问题，在这种紧里面，我觉得我在期待着、等待着有一天能够花开蝴蝶自然来，哪一天突然之间我可以进入到三摩地，进入到物我两忘，然后天人合一，梵我合一的一种美妙的境地。我也不知道它是怎样的，但是我向那个方向发展，我忍耐当下所有的苦。我感觉自己是个苦行僧一样的，这些我都能接受，总有一天我会花开。然而实际我的背并不怎么好，我的腹部里面也并没有怎么好。

所以到19年水之源教我得明走路的方法之后，我的腹部才有大量的气往外排出。那个时候我震惊了，我说怎么可能这么强烈，而且没有一个强的刺激源，我就走走路，而且越走越放松，越走不越不用力，不用意识去控制，很自然地去走，反而让憋在里面的东西能自然地解开了。否则老是把它挠一挠，弄一弄，也不知道有这个憋的东西，然后也不知道有什么途径给它解开来，好像越弄这个麻团越紧，越弄这个麻团越不知道怎么去处理。

**阿媆：**我也是因为生理期的问题去练的瑜伽，一直没好。后来我练了得明半年，自己调整好了，也没有吃药。我练得明之前还吃过三个月中药，实在是太苦，吃不下去了。还有腹部一直紧缩的话，肠胃应该也会有问题吧。

**佳乐：**会有。那种感觉就是不见更好，你也不会期盼什么，就觉得那个地方还行，然后就是这样练习着，等着。但没有对比过就不知道，原来得明这种方法见效来得这么快或者作用那么深。

**师：我看很多人摸到腹部像牛筋一样特别有弹性。有的人就是长期精神紧张，你摸摸他肚子，非常板硬，即便很瘦，摸肚子也是很板硬。你再让他去收紧肚子，我不知道为什么让大家都去收紧啊？**

**佳乐：**一方面是很多的减脂塑形的要求。收紧的话，减脂塑形的效果会更好。刚开始很多人都还要需要练习才能够实现收紧，很多人都不知道怎么收紧。

第二个，就是运动康复这个角度讲的。收紧才能有更好的腹内压支撑腰，这个地方收紧了之后，然后让腹横肌加上脊柱一起作用来维持稳定。怕光用腰，腰紧张然后加上腹部收紧的之后形成一个气压顶住了你的胸腔。

**阿媆：**瑜伽教练就特别不愿意让我们用腰发力，一直说核心收紧，避免腰发力，但是练了得明之后，老师就一直说要把腰胯的力量给开发出来。

**虫虫脚：**对，就是相反的两个世界。

**阿媆：**瑜伽就是避免腰用力，讲腰不好的千万不要腰用力。可是后来我来得明听大千老师说用进废退，我就觉得老师说的有道理。

**师：你说为什么都不让用腰发力，我都奇怪了，都是松腰坐胯。**

**佳乐：**因为理解的片面，之前很多人是这么跟我讲的，我当时也是这么认为的。就是人在坐着的时候摸自己的腰，多半腰是非常硬的，腰方肌是很紧张的，长时间用力是处于一种过度用力的状态，然后腹肌是软塌塌的，很少用力。所以如果你的腹肌用力，就可以分担你的腰方肌的用力，让你的腰可以歇一歇。但其实我们腰的紧张不是因为用力过度了，而是它动的太少了，你坐在那边老不动，它僵了导致的。

但那时候我不会这么去想，还觉得有道理呀，我腹部用力了之后，我的腰可以放松一点，这一圈你25%，你20%，我腰只能要承担25%，可以轻松很多，我腰肌可以软下来松下来。

**师：你们有多少人学传武和这些东西的，就是认真去松腰的，有没有？**

**佳乐：**我有认真松腰好多年。想办法引呼吸过去，想办法去松揉，用筋膜棒按摩，松揉引呼吸过去，意念观想等等的方式去让这个地方松下来，软下来，暖起来。

**师：站桩也是松腰，都是讲松腰。**

**佳乐：**其实瑜伽众说纷纭，像刚刚唤醒讲的那一种应该是正途。关键大多数瑜伽教练不像老师你教我们的时候教心法，教关键点，讲方法，然后我们自己去变。你讲一个非常高的意识形态，形而上的东西告诉我们，形而下的我们自己去把控，这个变一变，那个变一变，实在不会你再教两招，会给我们很多自己去操控的空间。但市面上的商业瑜伽里面没有形而上的东西，大多都是一些鸡汤，或者是一些儒释道的概念。

**师：上来就放弃肉身了，就干这个了。**

**佳乐：**对，放掉的那个东西是一个放松或者是一个大的利益去指导你健身，但是对于人体有多少了解呢，大多没有阿育吠陀的基础，没于医学的基础。这种情况下你去练习的时候，你是靠自己想象的。你听一句什么话，都靠想象的。

**师：从市面上的瑜伽来看，看不到一部去指导动作的经典。而不是像瑜伽经似的直接就强调冥想，禅定，入三摩地这些东西。他中间缺了一个环节，为什么要这样做。**

**佳乐：**没有中间这环节，我自己都连不起来，我看瑜伽经，我跟这个东西感觉连不起来，我靠不断的从意识形态输送到身体上面，然后就讲放松。中间这块我靠很多的培训想填充进去，但是培训时有可能这个人这样的去讲，那个人那样的去讲，没有太完整的一套中间的这个可操作的实践。

像我们得明健身手册一样的东西，老师的指导思想到我们实际的动作中间有个得明健身手册，你可以时不时翻一翻。过三关、背发力、腰持劲，很明确就写在那边。没有的话，这个教练说腰持劲是这样子，那个教练说腰持劲是那样子，众众说纷纭之后，你就混乱了。

**师：咱们的基础理论，首先很重要的一条，人体是个通道。几乎所有的后边的都以这个作为基础，人体是个通道，我们所有的锻炼都是保持通道的通畅性，而通道最关键的就是四关，肩关胯关。我们天地人三才，肩关是天，胯关是地，胃关是人，我们都要想尽一切办法把这三关打开。**

**佳乐：**老师，你把这个东西讲的那么清楚，所有人只要用心听了之后，他随时可以想尽方法去开发，去实践，他可以学个瑜伽动作去实践，学个普拉提动作可以实践，网上随便找一个健身的动作都可以去实践。但是我有好多认识的会员练瑜伽私教练了好多年，花了估计有十来万、二十来万，但是让她自己练一次，她不会，她要老师带着练，自己不会练。她说我只能记得那么几个动作怎么练。因为瑜伽老师特别喜欢讲非常多的话，作为教练对于学员的关爱，但这种情况下的学员是成长不了的，她把握不了大方向，她听到的都是细枝片叶。但她不是搞这个的，她没有空去琢磨那么多的关联是什么，背后的本质是什么，你的出发点是什么，她听到你说什么她就做什么。她后面有大生意要做，她有家庭要顾，她有很多事情，她没有在这上面花太多的时间，可能听完你这节课，下节课就直接丢掉了。

**虫虫脚：**我说一个我自己的例子吧，之前我就想通过瑜伽来练马甲线嘛，因为我体脂率很低，然后也练成了。是要做很多腹部的动作，收腹，还要搭配饮食，比如要吃高蛋白的，像牛肉这样的一些食物，然后吃比较少的碳水脂肪，练过一段时间，后来确实有马甲线了。但是我觉得腹部被收得非常紧，然后我妇科也一直有问题，这个是练瑜伽没有办法缓解的，是无解的，这个是我真实的一个体会。

**佳乐：**所以很多女性瑜伽练习者可能面临的一种问题，她们从形态上，从外面讲，哇，太棒了，但是可能她面临的是便秘的问题，因为我知道很多同事有便秘的问题，有肠胃的问题，她可能胃口不是特别好，吃不了太多东西，然后她整个人没什么劲儿，甚至她走不了太多路，她也不愿意跑。她可以在垫子上翻滚两三个小时，但是让她去跑个800米，她不愿意，她也感觉好像没有这个劲儿。因为她的练习里面也都是松拉，拉扯的。可能普拉提的练习者一般都有劲，但是很多的瑜伽老师其实身体没啥劲儿，除非她是练极度强的那种阿汤瑜伽，火箭瑜伽，然后都是倒立那种，她可能相对会有劲儿一点。

**师：她如果这样练的，不可能有劲。天天这样的人都没劲儿。**

**阿媆：**佳乐教练刚才不都说了嘛，他练了瑜伽之后都不喜欢那种对抗性的运动了。

**佳乐：**后来是因为我经常去练习武术，还相对会好一点，会把我往上提一提。在瑜伽这个环境都是女性，然后主导思想都是放松平静、接纳臣服这个方向的，没有竞争，没有我是男人，我要抗争，我要竞争，我要自强而上，都是走坤道的，没有乾的那个方向。

**阿媆：**我觉得这一点其实从反面验证了老师说的身心同健的这个道理。就是当我们从事了什么样的运动，然后时间久了的话，可能它反过来会影响我们的精神。

**师：这唤醒是咱们学员吗？你说瑜伽非常好，只是我们练错了，所有体位只是为了打坐开悟，进入三摩地，这是两回事啊。我们在批判的主要是商业瑜伽。**

**就是所有的舞、练武这方面，对肉体的锻炼和折磨这一块，主要在说这一块。大多数练瑜伽的要么是想塑形，要么是想健身嘛，咱们从健身的角度来谈论瑜伽。关于冥想、打坐、成佛做主，哪天我再给你批判批判。然后再加上中国的那些修炼的派别如何带领大家妥妥地走到沟里。**

**佳乐：**我当时练瑜伽之前有各种爱好嘛，我就想拓宽一下自己的运动的触角，然后去百度搜了一下瑜伽是什么，原来不是女性来练习的，主要都是男性来练习的，是为了静定，为了梵我合一，为了实践三摩地等等的。然后去接触，你可能听到了一些美好的境界，但是你这条路能不能通向那个地方，其实要打个问号。她倡导了一些好的理念，如果我们没有站在一定高度的话，这些理念都有可能有问题。但我们还在往那条路走的时候，其实没有很多的明显的阶梯。瑜伽八支的内制、外制、体位、呼吸，就是能量的一种调息，然后再到制感，然后思维集中，冥想，三摩地。好像就划了八个等级，但是每个等级你怎么去做，好像所有都缠绕在体式第三支的这个位置上，第四支，你的呼吸调息，你的制感都不是太明显。我说的是商业瑜伽。

**阿媆：**教练，你说这段话就感觉你花了很多钱。

**佳乐：**花了非常多的钱，当然也花了很多精力。就是很多同事在那边谈这个衣服好那个衣服好的时候，我在那边涂涂画画，在整理一些概念，什么是收，什么是放，因为我本身也想去理解这些概念，什么是放松，什么是用力等等，很多东西我试图去理解，试图去搞明白。

**阿媆：**我进得明后最大的感觉就是老师说的很多东西说了之后，我接着就能懂了，但问题就是以前没有人说过。

**佳乐：**没有人说。

**虫虫脚：**老师是高维思维。

**阿媆：**跟其他的不一样。就是领着你走的，走哪条路的人是特别关键的。

**佳乐：**对。之前我感觉很多年在一个圈里面走，通过自己的一点点不断地去琢磨，感觉好像慢慢走出一条道。然后一接触得明之后，发现那又是个新的领域，我之前以为的天花板可能在得明就是个地板，甚至地板都不是，就可能这个地板要拆了重建。然后我就重新去理解，我很长一段时间陷入到一个不知道往哪个方向练习的状态，因为我要搞清楚为什么，然后我慢慢去接触，慢慢去尝试，用身体去感受。可能很长时间之后，我就发现原来这个点在这里，但其实再回过来看，得明的很多人可能老早就走到正道上了，就感觉他们很幸福。

**阿媆：**跟对人很重要啊，方向很重要。

**佳乐：**包括这次去果园，老师给我再提一提，又感觉有新的方向了，所以多接触老师啊，有机会去果园让老师盯你一下，给你捅出几个问题来，然后你就知道往哪个方向去使劲，往哪个方向去突破了。

**师：对了。关于腹部收紧，但是有一个动作，腹部来做，对你们益处很大。这是腹部，很简单，就是吸腹，就练这个。你往里吸，然后放；往里吸，然后放。你知道练什么吗？这就是练腹部的活性了。我们大多数人腹部都是瘀滞的，你不断地吸放，吸放，吸放。你吸的时候，使劲往里面吸，如果你有瘀滞的地方和不通的地方，那地方会产生疼痛和阻碍，你们可以试试。有痛感吗？**

**阿媆：**对，会有痛感。

**师：这个动作一天不要多做，比如一天做两次，一次五分钟，或者一次做十来下就行了。是吧，很快肚子就疼了。这个道理很简单，就是通过一个很小的腹部肌肉的收缩放，收缩放，去按摩你的腹部，让腹部增加活性。**

**阿媆：**咱们的会员在底下都跟着做了，都有反应了啊。

**师：没事你就检验一下你肚子的通畅性，你就吸一下放一下，就是让腹部运动，让腹部和小腹自己去运动一下。但是它能不能完全解决问题？不太现实，你还需要去练别的，综合去锻炼。它只是起到催化和调化的作用。**

**佳乐：**老师，有人说瑜伽可能也有这个，但是她到底应该什么时候练，应该怎么练。包括老师说的，你可能加没问题，但是你现阶段能不能加，其实需要有人去把关。你现在应该多展开，因为这地方缩成那样子了，你还要去加，就有问题。如果你已经展开了，你往里面去加，其实没有问题，这也是个活动的能力。但很多人没有跟你去细辨，一棍子敲死，所有人都讲，不管怎么样，收啊。

**师：我们最终练啥，就是你基本能很自如地做所有动作。像小孩一样，你让小孩做什么动作，他都能做出来。但是我们是不是现在就要去没有次序地做所有动作，肯定不行。很多东西我们做不出来，而且很多动作可能对我们有害。所以说要有阶段，看自身的情况。**

**我们的次序就是先要活动四肢，增强一下力量，激发一下我们的能量，然后我们就开始练背。怎么练背？通过四关练背，背练开了之后练两侧，两侧练开了同时也可以练前面，后边、前面、侧面去练嘛，上下齐练，就这么简单。所有的目的都是打开通道，通过打开这个通道让我们天高地阔。让真气在我们的胸腹里面和我们的躯干、四肢里面。我们的大循环和小循环嘛。小循环就是胸腹循环；大循环是胸腹躯干和四肢、头部的循环。**

**阿媆：**老师，你刚才这个动作，呼吸要不要刻意的，比方我吸气的时候要……

**师：没有，啥也没有。**

**阿媆：**就自然呼吸。因为在瑜伽里面，呼吸也是特别强调的，有口诀，伸展的时候是呼，然后受用力的时候是吸，还是怎么样。

**师：咱们也有呼吸训练，但是咱们的呼吸训练只是把它当成一种运动方式。不要刻意强调呼吸，还有均匀绵长的持续地呼吸，这个咱们都不强调。比如我们的胸式呼吸、腹式呼吸。来，跟我做一下。你不断地吸，吸饱了你会感觉到有的地方紧，你吸不动。比如这些地方压迫住了，再吸，再吸你会难受。其实你吸的时候就是撑胀胸肺的一种方式。反复做几下，做三下就好使，不要多做，你做多了一点用没有。**

**阿媆：**虫虫脚，你有没有拉伸特别疼的时候，然后瑜伽教练就会说呼吸，然后把呼吸带到疼的地方，你就会放松下来，我练了三年，我一次也没放松过。

**虫虫脚：**瑜伽特别强调深长的呼吸，就是吸气很长，然后呼气时间更长，是吸气的两倍。

**师：都不要那样整，就是你不要自主地去控制你的呼吸。你把呼吸做成一个动作，比如我要把肺吸饱，你就去吸呀。**

**阿媆：**老师的肺活量真大。

**师：我憋气，我现在还没遇着过对手。就谁都是比我先上来，我都最后一个，我憋三分钟，一点问题没有。**

阿媆：你一直就这么厉害吗？

**师：一直就是啊，小时候就厉害，都比不过我，憋气三分钟一点问题没有。憋气时间长的人，忍耐力强。我记得吉尼斯世界纪录最厉害的好像是憋六分钟还是七分钟。**

**阿媆：**那他的内脏的机能怎么能受得了？

**师：就是长期训练。呼吸、心跳，还有真气能够催动的植物神经，能带动的东西，你们都不要自己去搞。你需要做的就是给它创造环境。比如你这样呆着吸不起来，那你就这样，这就顺畅多了。为什么不能夹背？一夹背，后边折了之后，不利于整个肺部的展开。这样展开，这肺部就完全打开了。如果挺胸展肺，这个肺部不能完全伸展开，它只是往前挤了，你的心肺里边的大血管都往前挤了，往前挤有什么用啊。咱们本着天高地阔的原则，你往两边走，你才能变得心肺强大张开。**

佳乐：而且膈肌是往后斜向下去长的，你的肺在后侧有更多的空间，其实前侧那个肺更小，这个展的不是肺，你展的是肠子，是胃肠这些地方，后侧才是更多的肺在那边。

**师：你后背一夹，把肺妥妥地给夹到前面来了。有个学员也不知道从哪练的啥，他因为肠胃有问题，他只有这样往前拱的时候，他能感觉到一点点舒服。他整个的后背都这样了。背部夹住之后，这个就挺出来的，他以为这样可以把任脉打开，就是打开阳明脉，实际这是打不开阳明脉的。如果把人比作一个弓，后边的弓已经折了。你去人为扽那个线能有多大劲，没有多大劲。我们后背就是弓。**

**首先你练的再好，能量体现在哪啊？记住，能量一定会体现在体力上、力量上，如果你越练越没有力量，你觉得说这也行，那也行，冥想也行，入三摩地也行，如果你越练越没有力量，你一定是走向了错路。很多传武的整来整去连气息都很微弱，你们各位记住，赶紧走，赶紧跑。没有体力就是没有生命力的。任何一个大师你们去看啊，如果他有气无力了，他说什么你们都不要去信。**

佳乐：无私无虑啊，然后放空放下啊，这种东西特别多，特别毒害人，但我沉浸在这里面很多年，现在还有一点在里面呢，就特别容易无私无虑。但其实你现实问题得处理，真正让你开心的不是你忍耐压抑就能让这个事情过去，忽略它，轻视它，不管它。其实很多时候就应该去处理它，面对它，然后你有能力去解决它，你那种开心是真开心，而不是你去创造一种所谓的开心或者平静的环境。很多人搞的那种，就是我这个地方环境要很好，我这个地方不要听到噪声，我练瑜伽的时候不想被干扰，我这个一个小时不要有电话，什么都没有，然后我静静地在里面练一个小时，哇，感觉好平静啊。一旦来到市里的时候是没有办法的，你在家练练，抱抱小孩，这个都很自然地去流动着，你的生命活力自然地变强变大，然后事情能够及时处理，而不是看到后放一放，我要自己修炼好，自己平静，要更好的去面对它，这都脱离实际了。

**师：对。我们要表现自己，大喊大叫，我们要展现我们的活力，这很关键。你只有一滩死水，它的平静没有任何意义，你必须让那个水流动起来，歌唱起来，要汩汩地流淌。要做活水，宁可做浑浊的活水，也不做是一滩死寂、波澜不惊的的死水。**

**阿媆：**老师又有金句了。

**佳乐：**我们在瑜伽这个氛围里面，大部分是往死水的方向去走的，平静的那种。我练那个阿汤可以练很长时间，我很刻苦，每天练一个半小时，甚至有时候练三个小时，练了一两年，中间打嗝放屁就很少。但是我来得明一看，你们都这么厉害啊，一个个几天就打嗝放屁，这么通畅吗？我发现方向不一样的时候，方向有问题的时候，这种会压着你，不让你这个东西出来，你想活跃点不行，不能这样子，这样浮了啊，这样燥了，这样轻狂了啊，这样怎样的，就不断地把你压回来，出不来。

**阿媆：**佳乐教练真的很难得，因为佳乐教练进得明的时候，他相当于是一个满的杯子了，然后他又把原来那些倒掉了，那很难。

**师：非常不容易。一个是满载而获的时候，他把这东西放弃，重新再盛，这个很难。第二种难，并不是你达到巅峰是成功，从巅峰掉到谷底再上巅峰才叫真正的成功。**

**佳乐：**春春说觉得今天带操时太疯了是一种生命力呀，能疯起来是一个了不起的事情。静定是在扼杀生命力。然后楚连说很多人动的少，但求静。少动的人去练瑜伽的时候，特别喜欢拉伸课，喜欢阴瑜伽，躺在那边不动了。很多人就是你这个强度太大了，稍微动一点就吃不消，我不来上你的课了。我来拉伸，摆在那边不动，练完之后很轻松，我今天又练了一节课，我感觉自己又更棒了。

**师：今天时间差不多了，意犹未尽啊。**

**阿媆：**我觉得今天把我们想聊的问题基本上都解决了。

**佳乐：**还是老师看得清楚，一下子把我们都点破了，点醒了。

**师：这东西并不是得明健身特有的，这就是揭示了生命健康的规律，你拿这个规律去检验其它所有的健身也好，各种练功也好，它都可以做一个试金石，明显就能试出来它对和不对，其实你会发现它们大多数都不对。如果不服的，你过来辩论，你连自己的基础理论都没有，你怎么跟我辩论？没有基础理论，对生命运行的方式都不知道，健康的真谛都不知道，只是一些一招半式，你说你怎么跟我辩论。**

**阿媆：**就是你讲的中医漫谈那本书里说，遇到一个东西，你可以去质疑他，但是你要有证据。

**师：你得看看，了解了解，你学来学去都没有学基础理论，你怎么跟别人去打擂，你随便拿一句话就去打擂？第二个就是你连对方都不了解，你怎么去攻击人家呢？起码我还看了看瑜伽，这传武我是很了解的，普拉提我也看了看，包括现在这个健身我也看了看，你才知道它有明显的破绽，明显的不对。**

**“放在瑜伽和太极拳圈还不炸了锅”，他们充耳不闻，把耳朵一堵，听不到，看不到，也不去做任何反思。**

**阿媆：**就是要看这个老师是不是生命力旺盛，像大千老师一样。

**佳乐：**下次重点讲讲呼吸吧，其实今天也讲了呼吸，但没有展开来讲。这个呼吸值得讲一下，因为我个人在呼吸的点上也实践过很多，也有不少可以分享的。

**阿媆：**好，今天就到这，谢谢大家，再见！