**20220920得明生活沙龙 瑜伽专题讨论**

整理：Sandy

**阿媆：**欢迎大家来到得明直播间！品物流行，健运不息，传承国学经典，强健国人体魄，实践快乐生活。我发现得明的价值观说的特别好，我们已经有很多的小伙伴实现了快乐生活。现在是我们的得明沙龙时间，今天要交流的一个话题就是瑜伽和得明哪个更适合？这可以说是我进得明以来一直非常感兴趣的话题，因为我自己练了好几年的瑜伽。瑜伽起源于印度，经过至少20年的推广，在我们这个市面上已经得到了广泛的认同，尤其是女性练习瑜伽的很多很多，包括我自己也练过。而我们得明健身是2016年成立的，从成立的时间上来说，比瑜伽的传播时间要短，但是得明健身的效果，就我个人而言，我觉得要好很多。那么今天我们会请到得明健身的创始人大千老师；还有我们的金牌瑜伽教练，佳乐教练；练过瑜伽的虫虫脚，以及锐君师姐。我们一起来分析得明健身和瑜伽到底有什么区别。

佳乐教练是我下定决心报得明的非常关键的人物，我就是听了佳乐练教的课才来得明的，我觉得你把瑜伽和得明结合得特别好，理论和实践都超强。老师也来了，一个是得明健身的创始人，一个是资深的瑜伽教练，当你们俩碰到一起的时候，我很期待今晚的辩论。

**佳乐：**这不是辩论，我们都是学生，向老师学习。我是09年开始练习瑜伽的，我很认真地练了好几年。当时是在学校里面，练瑜伽的男生本来就很少，基本上一个大场馆里面四五十个人，就只有一两个男生，我是其中一个。当时也是出于好奇，想要去了解一下，练一下。刚开始练的感觉还蛮不错的，然后一直在练，练了好多年，现在回想起来其实身体也没有很明显的变化。然后自己通过深入的学习发现很多练习其实都是有问题的，那就导致了你再怎么努力，但是方向搞错的时候，还是会有问题，甚至你不光没练好，反而把身体变得更糟糕了。

等到2019年的时候，因为水之源的原因接触了得明健身，当时她带着我，教了我一些动作，然后我跟着去做了之后，我的身体很快有了很大的变化，那个时候我惊呆了。后来在跟老师对话的过程中就发现我很多的方向是练错了，哪怕像刚刚说的我不断地否定前面，然后自己调整到感觉更对的一个方向。练了得明以后发现以前练的还是有问题，甚至有些方向完全是相反的。慢慢地就知道了，原来为什么练习这么久没有效果，是因为练的方向是有问题的。

**阿媆：**老师，那佳乐教练说的这个问题在哪儿呢？

**师：首先，咱们要定义一下，什么是瑜伽？你们练的是否是真的瑜伽？这很关键。**

**阿媆：**都是瑜伽馆，都是瑜伽教练，那人家说是就是啊。

**师：对。我们大部分接触的，外边你能见到的都叫商业瑜伽。咱们要跟她PK，首先要了解你PK的对象，就是说这个瑜伽是否是真的瑜伽？就像中医一样，你们现在报名学的中医，包括学校上的中医是否是原汁原味的真的中医？**

**首先我们要给瑜伽做一个定义，还有就是你练的瑜伽是什么瑜伽？首先瑜伽产生于古印度，是某个大师创立的，后来还写了一本《瑜伽经》。然后分众多流派，比如冥想的、体位的、调息的、热瑜伽、阴瑜伽等等，流派众多，理论纷杂。其中体位式的和调息式的，还有冥想式的传到欧美，近现代在欧美盛行，然后再传回我们，我们第一次接触到的是张蕙兰老师的蕙兰瑜伽，80年代，在海边，主要是以冥想调息为主，当然也有体式。然后瑜伽就开始大量的商业化。我感觉现在很多瑜伽馆做的瑜伽主要还是浅层次的、体位式的瑜伽为主的的商业化瑜伽，就是说我们能接触到的都是这种瑜伽，比如你练的上犬式类似的，偶尔有调息，有少量的冥想。那么其它的戒律啥的，我感觉现在也没人遵守。印度也是节欲大国，讲戒定惠，跟佛教有一定的相似。我感觉你们接触的瑜伽只是商业化包装的，以体位式为主的，配合调息和冥想的，很多都没有冥想，冥想都变成睡觉了。**

**阿媆：**是的，老师太了解了。

**师：所以我们今天PK的主要是这种瑜伽，就是你们能学到，力所能及的。当然瑜伽修行是另一回事，我们大多数小白在城市里面接触的瑜伽都不是瑜伽修行。瑜伽修行很繁杂的，包括学习一些经典，瑜伽经类似的，整个人生观、世界观可能都要重新改造一遍。那么我们接触的无非就是来几个动作，有一定的难度，让我们进入要么放松的阶段，要么体式固定的阶段。因为它大多数体式都是一个固定的、支撑的、持续的某一个静止的体位。那么如果说咱们这个定义好了，今天我们PK的主要是这种瑜伽馆的商业化的瑜伽，以体位式为主，就是在瑜伽馆内做的那些东西。让咱们佳乐教练给大家讲讲，咱们可以剖析几个动作来分析为什么咱们的得明健身效果那么好，而瑜伽你练了三个月半年甚至更长时间也没有这么好的效果，根本原因在哪？**

**佳乐：**就像大千老师说的，我们能接触到的瑜伽已经是各种各样的变样变样再变样的，说是瑜伽，但其实都不知道是什么样子的一个健身的融杂了。那么我们做一个比较经典的体式，比如上举，拜日式，我们会第一个动作从手合十向上到上举，这个里面跟我们的上举可以对应，那么首先她经常会采用什么方法呢？就是双手合十，然后往上，这样抬起来，然后手要非常用力地去并拢。大家可以试一下，手用力的去并拢，然后向上。然后现在再加上一些解剖的学习之后，很多的瑜伽教练指引的时候，还要加一个肩膀下沉，让肩膀远离耳朵，手合十，肩膀离开耳朵，你这个时候记得关注一下身体的感受，尤其是你肩膀区的感受。好，保持在这边，自然的呼吸，放松，手用力的合拢，手往上举，但是肩膀往下沉。好，把手臂放下来。这个时候肩膀的感觉是什么？是不是感觉这边锁死了？

**阿媆：**很难受。

**佳乐：**对吧，肩膀要沉下去，然后这个地方又不能抬上去，肩膀压下来了，是一个很别扭的状态。肘窝要伸直，然后肩膀下沉，但是很多时候伸不直，对不对？手和肩膀做对拉。我几乎100%接触到的瑜伽教练都是让肩膀下沉的，哪怕上去的时候肩膀也是下沉的，肩膀远离耳朵。你去瑜伽馆里去练习的话，可能一节课上听到不下十次肩膀远离耳朵，沉下去，沉肩，这个说的最多，听的最多，包括我刚开始也是这样的，她对拉的是手臂。每个瑜伽教练基本上都会这样强调。后来我学了得明之后发现，天呐，我怎么走入了这样一个误区，然后跟我的瑜伽朋友们去交流的时候，他们说沉肩有沉肩的好啊，然后我就没有办法讲下去了，也只能说各有所长吧。

然后第二个，我们自然地上举，放松手臂，然后上去，手保持一定的放松度，让肩膀带着手臂向上，手保持放松，肩膀向上延伸你的手指，去感受你的肩膀远离你的胸腔，让肩膀尽可能向上，甚至带着你的胸腔向上，带着你的腹腔向上，拽起来，把你腹部往上带起来，甚至把你的双腿都要往上，感受你的双手手指和你的脚指的充分的抻拉。保持放松，你可以走动一下，手指可以微弯一点，尽可能让你肩膀带上进劲向上，也可以抬抬腿，好，放下来，是不是至少这一块练习的过程中我们感觉到很舒服，放下来之后，这个地方也更舒服了。我在没有接触得明之前，都是这样子去练习的。很多练习艾扬格瑜伽的，因为艾扬格号称对体式的解读比较细致，很多瑜伽馆都拿艾扬格作为康复训练，就是说明细节很到位，练习功效好。就是拿块瑜伽砖夹住它，然后再往上走的时候，一边让大臂微微外旋，一边收回你的肩髃，把肩膀收回来，大臂的肱骨插回到正位，插回到那个肩槽，就是大臂收回来的情况下然后再慢慢往上，你会发现奇难无比抬起来，对不对？在这种情况下，很多人都抬不起来了，然后他夹一块砖拿起来，然后一节课这样子抬几次之后，你会发现出很多汗，都虚的不得了，就是太难受了，十分痛苦。很多时候做出来的感觉就是让你感觉到各种怀疑人生，你练习的不是身体，你练习的是你的意志力，就感觉你好像要拼尽全力去忍受，然后再收回来。她的出发点是什么，说你很多地方是松开来的，所以要咬合住，咬合住才健康，然后咬合住的情况下，肩膀再下沉，带起手臂。所以我先拿这个来做个比方，就会知道很多时候我们都不知道为什么有这个口令，不知道往哪个方向练，但是我们听到老师讲这个口令的时候就跟着做了，甚至没有产生怀疑，自己也没有基本的知识去审视这个东西到底是对还是错的，我就这样照着练了很多年。然后练习得不好，瑜伽老师经常会用到阿斯汤加里面经典的一句话叫练习练习，一切随之而来。所以很多是拿这个毒鸡汤一样灌自己，我不好是因为我练的还不够，我要继续练，那么一年两年三年四年，很多年过去了，好像还不好，我还要继续练习。今天先分享这个动作吧，点太多了，我们可以分几次去说。

**阿媆：**佳乐教练说的这个情况我一直也有，我练了四年瑜伽，我就觉得人家做的都挺好，教练做的挺好的，然后我自己做不到，就觉得是我练的还不够好。我做那个前屈，一直到现在做前屈都会有一口气顶到肋骨，可疼了，就一直不知道为什么。

**佳乐：**很多时候都是憋住了，就是很多往深处压进去了。

**师：对。印度的瑜伽这种练习术跟我国传统的文化和传武有非常大的相似之处，虽然它的时间跨度很长，悠远流长，5000年、8000年，但是传到现在，你们会发现一个很简单的问题，就是每一个动作为什么要这样做？**

**阿媆：**教练要这样做啊。

**师：对啊，你再问教练为什么要这样做，教练说我就这样学的，我老师就这样教的。然后就像佳乐说的你做做就知道怎么回事，实际很多人做做也不知道怎么回事。咱们有一句老话，读书百遍，其义自见。你觉得可能吗？**

**阿媆：**不是那么回事。

**师：对。你让狗读，让猫读，让一个傻子读，你读100遍有用吗？读1万遍也没用。这个东西一旦没有传承，没人告诉你是怎么回事，你完全凭借摸索和自己的亲身实践，你有时候很难真正地理解他的本意。包括我们中医开个方子，有一句话，太阳为开，厥阴为合。这些话到底什么意思？木克土是什么意思？走到现在，虽然大家都在应用，但大家谁也不知道咋回事。就是树太高，你从树底下爬上去之后，你已经不知道根本在哪。到了叶子的时候，因为太高了，这树5000年跨度，那最后是不是走变形了？走弯路了？迷失掉了？很有可能啊，因为谁也不知道来路在哪。这一点特别关键，不知道来路在哪里。**

**你说追求瑜伽每一个体式的真正的含义是什么，这些体式什么时候产生的，是不是远古就有，还是后人加的？她对每一个动作的解释是否是原先的本意。我作为一个外行，我感觉应该是无从参考、无从考证。不知道你们练瑜伽的是不是这样？**

**佳乐：**是的，今天群里大家也讨论了，现在对瑜伽老师的要求很低，你可能不需要太多的基础，你身体素质好，能吃苦练上一两个月，然后我动作做起来，我可以倒立，可以做很厉害的后弯等等的动作，做起来很漂亮，我就是一个很厉害的老师，我都会这样子去理解。把体质好对等于老师好，但他这个体质好，到底他的身体健不健康，或者他对这个动作理不理解，那就是打1万个问号了，太多太多的问号了。

**师：你看刘果说，“其实我对这些瑜伽教练所教的并不满意，但是我也不知道深层的原因。”就是这个东西为什么要狠劲往下沉，这个东西无从参考了，大家都这样做，每个教练都这样教，你就这样学，有多少人能提出反对意见甚至怀疑呢？我觉得很少很少。**

**就像咱们传武一样，所有的传武都讲气沉丹田。到底气沉丹田对不对呀？有人打过问号吗？几乎没有人敢质疑。都这么讲，约定俗成，你进门那一天，他就这样教你，所有的老师都这样教，所有的学生都这样学，但是谁问了一个大大的问号，为什么？它来源于哪？哪部经典？没有人告诉你。**

**阿媆：**好像我们都已经习惯不去质疑了，我觉得这才是要命的。

**师：这才是给你们灌的毒鸡汤，应该是洗脑成功了，瑜伽就是这样的。**

**阿媆：**我看虫虫脚说，瑜伽好多动作发力方式跟得明是相反的，她练过瑜伽，我们让她上来现身说法，讲讲她练瑜伽和得明的效果吧。虫虫脚也是我们13期非常优秀的学员，练得特别好。

**虫虫脚：**大家好！我讲一下我个人的经历，我之前接触瑜伽也是有很长时间了，大概有有十年左右，大学之前就接触过了，然后断断续续地练。我练瑜伽的初衷是为了解决我的颈椎和背痛的问题，其实练了瑜伽以后，这部分的问题是有缓解的。那么好长一段时间我就不想去练了，然后就这样断断续续地练了一段时间。直到去年年底我接触到得明，然后今年三月份才加入得明的基础班，练到现在是在火箭班，大概是这样的一个情况。我觉得我在得明健身这四个月左右的效果，可能比我之前十年的健身效果要来的好得多。

因为之前我的妇科是有一些问题的，例假一直不太好，月经不调，其实我练瑜伽的初衷也是想锻炼身体嘛。但是在这么漫长的过程当中，这一方面的问题并没有改善，那么在得明健身这四个月，我的例假就比以前规律了很多。然后以前淋漓不尽的问题也好了很多。包括之前的一些亚健康的状况，包括失眠、晚上睡觉要起夜、还有各种各样的小毛病，现在基本上都没有了，所以我就很坚定地继续深入，升到了火箭班，想继续深造，再深入地练习得明。

**阿媆：**真的受益很多。

**虫虫脚：**是的，这个是我对比得明和瑜伽的第一个区别，就是效果特别好。第二点，得明的性价比确实很高，一方面确实有效果，第二就是得明的学费跟瑜伽比起来就是很经济实惠，性价比是很高的。现在瑜伽的学费都很高，像私教的一节课练一个小时就要200多，包括年卡都是很高的消费。得明真的是有效果，然后性价比又很高的一个健身的选择。

**阿媆：**我想问一下，你练瑜伽的时候有出现过拉伤吗？因为我自己拉伤过。

**虫虫脚：**瑜伽是有这样的问题，比如我们得明做的床上三件套，在瑜伽里面就是另外的一个名字，然后教练会来帮你做一些青蛙趴，或者劈横叉和竖叉。比如像我练了十年，我现在也劈不下去，确实是天生的韧带就不好的这种人，然后老师会助一下力，比如替你压一下，还有就是脚在上面踩一下，这样强制地去拉开这个经脉，然后就很容易受伤。

**阿媆：**佳乐教练，你在培训时候也这样强制给人家去压吗？

**佳乐：**有一些机构会这样，我当时是没有。但是我知道很多瑜伽老师会喜欢帮你深入，也有很多情况是在课堂上因为辅助过伸之后造成了身体的伤害，直接就是给她压伤了。刚刚说的踩在人身上，或坐在人身上，压在人身上等等，就是靠一个外力给她弄下去。因为当她们没有内涵的时候，就只能看到外在的东西。

大千老师里面搞通了之后，他一些很简单的动作，可以帮我们身体做调理。但是在我们没有学习到这块，没接触这块的时候，我们可能看的就是一个体式，我的体式折叠多深，我这个青蛙趴下去多少，我这个坐脚式打开那个腿能下去多少，我下去多一点，我就是进步了，我就身体好一点了。都觉得我横叉竖叉下去了之后，我身体就健康。但其实从得明的角度讲，可能这个地方是有很大问题的，你拉开了之后，没有气血过去，反而对身体是一种伤害。所以得明看到更根本的东西的时候，他就不会去追求那些了。而瑜伽教练搞得很辛苦，冒了极大的风险，可能还赔钱。

**阿媆：**我就觉得很纳闷，这样会容易造成顾客或者学员拉伤，为什么还这样去做？

**佳乐：**她要去服务啊，这也是一个服务。有一些人喜欢老师给她辅助，她觉得这节课被关注到了，老师给我辅助了一下，我感觉很开心。但也有一些人天生不喜欢跟别人接触的，就是你不要碰我，碰我之后会难受。但其实很多老师习惯性地都会每个人碰一下，对每个人都照顾到。刘果说，下一次马立马发朋友圈。包括那种倒立什么的，很多人就是通过老师给她弄好了之后，赶紧跑开，然后拍个照片，翻倒立成功等等。

**虫虫脚：**以前我们瑜伽馆也有这种，周年庆的时候，专门请了摄影师到瑜伽馆来给你拍各种pose的照片。

**佳乐：**这也是为了锁客嘛，为了让你能够继续往下练习或继续复购。

**虫虫脚：**感觉就是很商业的。

**佳乐：**所以刚刚老师就标定了，就是现在商业化运作的，全国范围内那么多的瑜伽馆的练习情况，对标的是这个。

**师：现在的商业瑜伽简直就是POS瑜伽，体位瑜伽，完全忘了瑜伽的根本目的是什么，瑜伽的深层次道理是什么，这个咱就不说了。咱主要说这个商业瑜伽完全是流于形式，你发现了吗，不管是减肥，还是说干什么，都完全流于形式了。这些搞瑜伽的，他们对瑜伽的了解也是知之甚少。**

**阿媆：**但是老师，我们这边瑜伽馆的教练看起来确实身材匀称苗条，特别养眼啊。

**佳乐：**大多数的女教练，首先是她身材好，后来去做的瑜伽教练。极少数的人是因为去练了身材好，练好的比较少。

**师：就像拍洗发水广告，并不是用了洗发水之后头发飘逸，本身她就光鲜亮丽，然后才能拍那广告。**

**阿媆：**老师这么一说就明白了，但是大家看到就会颠倒过来，以为会是练了才好的。

**佳乐：**就跟品牌代言人一样的，先有那个代言人。

**阿媆：**我觉得好多事情真的是老师一说，把那个问题抛出来，你往深里面去想一层就会发现他的套路了。

**虫虫脚：**我想问老师一个问题，我在瑜伽馆发现瑜伽教练都是那种A4腰，就很苗条很纤细，身材看着也挺好的，但是感觉不到特别有活力或者是健康的状态，包括她来摸你，就觉得这个教练的手都是比较凉的。她在瑜伽馆每天这么大的运动量，照理说身体应该是比较健康的呀，为什么感觉这个健康状况还不是特别好？

**师：这个问题很简单，佳乐教练应该有深刻的体会。首先中国的哲学有句话叫道法自然。看自然界的植物动物、山川河流，他们的状态和规律，我们去效仿它。比如我们作为人，但人也是动物，你看所有的动物有没有几个做瑜伽动作的？**

**虫虫脚：**没有，可能猫要做一下，这样伸腰下去。

**师：瑜伽很少动起来的动作，大部分都是静止体位。除了变色龙，你看动物界几乎就没有静止动作的。猫、狗、羊、兔子，所有动物几乎都是在自然的运动过程中，要去应用这些动作，比如奔跑、攀爬、投掷、扑咬，都是这些动作。也就是我们人作为动物首先你身体的所有的结构要满足这种运动的自然属性。咱们抛开文化方面，就是道法自然，如果我们丧失了这些功能，你说对人是不是有影响？就是你所有的五脏六腑满足你基本的生命体征需要外，它还必须满足你自由运动的目的。而这些自由运动的方式都是哪些动作，你们应该耳熟能详。看看猫，看看狗，都知道，它都不断的这样动，和劳动也像，和活动也像。就是让你的身体越来越灵活，越来越协调，做出在自然界中可以做出的动作。咱们得明健身的动作就是符合道法自然的动物的基本的动作方式。非常关键，违反了这个，故作的动作，你要小心再小心。**

**她手冰凉，为什么会手冰凉，她全是静止状态。静止状态不能带来身体气血畅快地流动，也不会带来旺盛的生命力，你就记住这一句话就行了。咱们佳乐教练会给你再说说的。**

**佳乐：**我见过很多练了十多年瑜伽的老师，她身体极不协调和灵活。因为她的练习方向都是直线条的。她身体甚至都没有像我们这种摆动转动的动作，她都不太会练这种。她所有就是一个体式过渡到一个体式，再过渡到一个体式，没有很复杂的绕动等等的。所以她的身体是没有办法练出来协调性和灵活性的。所以很多老师感慨练瑜伽是简单的，但是让她跳舞，她根本跳不起来。那如果一个人练习很长时间，她都没办法很好地灵活她的身体的话，那就是有问题的。

第二点，就是刚刚老师说的生命力的问题。我在大学接触瑜伽之前是喜欢各种各样的运动的。后来我觉得瑜伽好厉害，因为其它的运动感觉都是追求外在的成功和胜利，唯一个瑜伽是向内观的，那是我接触到的第一个向内观的功法，然后我觉得，哇，这个好厉害，好像比什么都厉害，慢慢地其它的都不玩了，时间久了之后身体就不好了。原来打篮球的时候，没有想那么多，直接就野蛮冲撞去投篮等等的，反而身体是健康的。你回过来内观感受身体等等，你束手束脚的，反而活力出不来。

然后我爱跑步，我有时候就约一些同事们去跑个步，结果他们说不要，我走路都不愿意。但是他可以在垫子上练两三个小时，他不愿意跑一千米，他走不动。他就是身子软，他咔就卡在一个位置上，折下去一个位置，别人看来高难度，但对于柔软的他来说可能就是一个很简单的位置，他摆在那边，摆各个位置，卡压在那边，其实他身体也没有什么太多劲。

**师：对，这点非常关键。刚才佳乐教练说的，第一个，他去内观，这个非常要命，和中国伪传统文化是相一致的，他往回缩，往内走，他不愿意往外走。你看印度的甘地还讲究非暴力不合作，它是一种被动、向内、柔弱和乞求的一种文化。**

**虫虫脚：**这个也比较符合印度人的性格特点。

**师：这非常要命呀，你说人都活成那样了有什么意思？和中国人一样，禁锢文化、中国伪传统文化、静定文化、内省文化、内观文化、戒文化，这个东西走到了另一个极端，这个极端非常可怕，就直接扼杀了人的生命力，扼杀了所有的向外探索的精神。为什么我们国家我们这个民族近几百年远远落后于其他国家，最重要原因就是让我们的伪传统文化给带偏了，让我们变得越来越累，越来越弱，越来越封闭。印度和中国都属于东方文明，目前来看，他们都有这个明显的缺陷。**

**第二个，就是佳乐教练讲的。她在瑜伽垫上练，她不是在奔跑中、在跳跃中去做动作，她都是在床上做运动，你觉得长期在床上做运动，她的体魄能够强壮起来吗？**

**阿媆：**我进馆里练了四年，这之前我是跟着那个蕙兰瑜伽练，我很喜欢瑜伽，因为我不太喜欢剧烈的运动。然后我练了得明一个多星期时，每天打嗝放屁，就很通畅。然后疫情过去，我去瑜伽馆上第一节课，就排不出来气，憋得我特别难受，然后那一天我就真切感觉到这两种方式很大的一个区别，一个是让你通畅，一个是让你缩进去。我那天情绪也特别低落，就觉得我练了那么久，我喜欢这么久的一个运动，它的效果其实没有自己想象的那么好，其实有点受打击。

**师：也就是因为它的文化，目前的几个瑜伽已经是违反了我们的生理活动的要求，甚至走到了健康的反面。我们把我们的双肩比作翅膀，是不是应该展翅高飞啊？鸟的前肢进化成翅膀，如果也把我们的上肢比作翅膀，是不是应该振翅高飞？这两边应该充分打开，上扬，然后飞翔，对不对？但是她不断地锁肩、沉肩，是不是走到了我们展现我们翅膀生命力的反面呢？她这锁住，她不让你飞。**

**阿媆：**她还夹肩，特别要夹住川字纹。

**师：她不让你飞，她把你的翅膀打断，给你锁住，让你不断地下沉，你觉得你还能飞起来吗？周易里面有句话叫，垂其翼，君子于行，三日不食。垂其翼，翅膀都垂下来，就别飞了。就像中国传武一样，说气沉丹田、沉肩坠肘。手不过眉，这个手抱球不高于眉毛，那你说你够个苹果，咋办呢？这NBA的球员可怎么办啊，手不能过眉，过眉代表气机容易上浮，你觉得可怕吗？**

**佳乐：**我也练太极，然后我接触得明之后，我云手的时候，我会有意识地去变大幅度，总有师傅过来说你的手太高了，低一点，这就对了，不能这样子啊，这样子就不对。你这样稳，气要沉下去，你这个浮起来了。所以我到公园里面练也练不痛快，我不能跟随自己的感受去打开，顺着把身体的气给它捋顺了，疏通了，反而是要憋回来。

**师：对。这些老师傅们的师傅毒害他们了，他们完全接受了这种毒害，自己完全不知道，又把这个毒害传到下一代。佳乐教练一这样打，这还了得了，这气机全都浮起来了，太可怕了。如果你反驳的话，你说一句，你看乔丹做动作，那怎么说呢，他气息不上浮啊。老师傅就说你别管他，咱们这个就不能过眉。**

**佳乐：**夏虫不可语冰，所以我一般也不跟他们去讨论，觉得太难了。我曾经感觉是能够去讨论，但是太难了，我觉得还是不说好了。

**师：因为那个圈子所有的人都遵守这样的规则。就像裹小脚一样，一帮小脚女人来了，这个女的脚太大了，我们都是女人，必须裹小脚。**

**阿媆：**这个思维打破是最难的。虫虫脚，你还有问题吗？

**虫虫脚：**我练得明健身有四个月，有很多翻病的状况。比如我以前痛经的状况有好转，后来又更痛一点。还有我的肝经起了很多疹子，反正我就觉得在这四个月当中经历了很多这种小的翻病状况。我以前练瑜伽好几年，就没有这种翻病的情况，我想问一下这是为什么呢？

**师：这个很简单，它不断地让你内结，向内走。咱们讲过，人之所以得病是由于胸腹有内结，由于我们纠结，我们的生活、工作、情绪不够舒展，那么你所有的经脉、五脏六腑向内集结、纠结，结于心，结于胃，下面结于小腹，上面结于脑。如果你练的所有功夫还是往内走，你觉得里面的病能翻出来吗？**

**阿媆：**越藏越深了。

**师：就是你的私房钱越藏越深了。那么只有往你这个内结的反方向走，这个结才能往外走，就是我们讲的离心式拉伸。你们所有动作都是舒展的，向外的，去对抗你本来向内纠结的病情，那么这个翻病马上就出现。包括咱们一举手，一高抬腿，很多人上来就打嗝。他长期不打嗝，稍微一做就打嗝。昨天果园来了一位老太太，七十来岁，她是警察大学体育系的教授。那么她来了，我就看出她有大问题，因为她嘴是紧闭着的，胃不好。胃有结，嘴紧闭。她很快就说了她食欲不好。人很瘦，食欲不好。气机闭塞，她稍微跟咱做一会操，做一做一会儿嗝就上来了，她也感觉很舒服。**

**就是当屋内一片黑暗的时候，无论它黑暗多久，只要你开灯，是不是瞬间就亮了？ 原先我打过这个比喻，这也就是说，你病情无论多么深重，只要能起来坚持练得明健身，让气机往外走，你内结的病机就会向外出现翻病。**

**虫虫脚：**难怪效果那么快。

**师：对。你打太极，都往里面收，就不会出现翻病，你的病只会越来越重。**

**佳乐：**瑜伽也特别爱收。可能很多瑜伽老师把这一句话奉为经典，叫做肌肉拥抱骨骼，不知道你们听过没有，就是收。人不是在那正常站着嘛，但是她非要什么大腿收，腹部收，骨盆收，尾骨卷然后再收。弄完之后，脚趾头抬起来用力，然后小腿内旋，大腿外旋，尾骨内收，然后腹部提，胸腔提，肩膀外旋，沉肩，然后手臂外旋，十指张开，头顶向上，弄完之后这个人不能动，全身都在憋着劲，好熟悉，我这个练了好多年啊，就是非常努力地去练习了很多年，就把整个人弄得硬邦邦的。然后那时候就是特别刻苦，在食堂打饭排队的时候也这样，山式站姿，要像山一样的站，所有的这些东西都把人的肌肉都收得紧紧的。还有之前说的阿斯汤伽瑜伽，我连续练了一年，每天至少练一场一个半小时，有时候还练两场。那个坚持下来一年的时间，我可能中间偶有一两次打嗝放屁，一两次，很少。

但是我按着水之源教我的走路的方法，走一走之后，那个排气量之大，可能我过去30年的排气量都不如那一个月走完之后出来的那个量大，我当时都惊呆了，我说身体发生什么了，就是触动到那个气机了，人开始通畅起来，往外走了。而刚刚说的阿斯汤伽瑜伽，根锁腹锁、喉锁，就把人缩缩缩，缩得很多女性练了之后生理期都不来，会有很大的问题。然后包括练力量的俯卧撑，收紧腹部，收紧胸腔，这个地方收紧，包括肩膀夹住，然后下去，这样练了很多年，所有东西都把它收紧了。后来我参加得明线下时，黑哥有来，黑哥说心口再放松点，再放点。我已经放松得不得了了，再放松点，我还是在紧。就是我能完成一个动作，在地面上做一个俯卧撑，但是我做的时候，我的身体是紧张的，揪着的，我的练习只会让我的结压得更深，我好像能做10个，20个，30个了，但我的结会压得更深，反而不如做个高台上的，我慢慢地做几个，那个结可能更容易往外排出去，要找到一个合适的引导的方法。所以这里面出入就太大了。

**师：嗯，有的时候他一句暗示，一句话就让你陷入万丈深渊。咱们知道传武讲的气沉丹田，再深一点的，还有一句话叫敛气入骨。就是把我们的气机向里收，收到骨头里。练深层次的传武的，他们去理解和揣测应用这句话的时候就坏了。“他始终想着要敛气入骨，收，收到骨头里，所有的气机不能外发，外发就会耗气，我收，往里收，敛气入骨。”是不是现在很多练传武的是这样的，就是一个理念害了很多人。“他不敢，哎呀妈呀，我散了气，气都跑了，跑了我害怕呀，那我必须收，再收。收，往下沉，沉到脚底，沉到足底，你会到足底呼吸，跟我一起做，呼吸。”是不是都这样啊？最后还得来个收的动作。“大家一起跟我做收式，收，气归玄元，气沉丹田。练功不收功，到老一场空。最后还得把所有的你打开的气机，阿弥陀佛，赶紧收回来吧。”实际都是错误的，全是毒害人的暗示。**

**阿媆：**我现在练得明练得我都不愿意去瑜伽打卡了，我只要打卡满了次数就能把那个学费拿回来，我都不愿去。

**虫虫脚：**我的瑜伽年卡也没有用完，但是我觉得我以后就练得明了，瑜伽我也不想练了，而且得明每次的带操课就练得特别爽，特别舒服。

**师：咱们得明的一个核心理念，跟大家说过很多次了，人体就是一个通道，是一个生命通道，也是一个能量通道，你只要把这根管子里面搞得越来越通畅，管子越来越粗，通畅粗壮，这边能进，那边能出，就像一个港口一样，吞吐能力变强，那么你就能在这整个的能量通道当中享受整个生命的神奇。这个是最重要的，你不要去积，往里面堵东西。一会儿堵点，你感觉这个气都炼丹了，结个丹，整个结，再整点元气进去，最后你把你这管道全都堵住了。你就往外走，古人说的很好啊，圣人不积。把你作为生命循环当中的一节，你要保持通畅性和宇宙的连接，你就越来越旺，这才是根本。你如果能理解这层含义，你这个健身就不会失去大方向。还有咱们经常说的“越用越有”。**

**阿媆：**接下来还有一位嘉宾是我们刚加入得明14期的锐君师姐，是秦果教练的妹妹，她也练过瑜伽。她目前感觉练得明的效果比她期待的要差一点，老师给她点拨一下吧。

**锐君：**我之前也练过一段时间瑜伽。现在我练得明还没有多久，暂时没什么感觉。一般就是每天早上六点半的半个小时对我来说没有什么大的困难，有时候甚至连汗都不出。有时候出点汗，有时候一点汗都没有出，翻病之类的我暂时还没有这些症状。不过我这段时间就感觉肚子这隐隐地疼，不知道是什么原因。一般我的肠胃是很好的，很少有这种情况出现的。这段时间特别是这几天老是肚子胀，我也不知道咋回事。

当初我练瑜伽的时候也拉伤过。我们那时候有高温瑜伽、阴瑜伽、流瑜伽那些。流瑜伽是非常累，最难受的就是高温瑜伽，躺在热的地板上。

**师：我解答一下秦果妹妹的问题，不知道秦果给你做了一些指点和解释没有？咱们练得明，无论是基础班还是高级班，整个的练习过程当中都会不断地出现翻病，初级、中期、后期，都是由表及里，层层翻病。道德经上说“夷道若颣”。夷就是平坦的道路，颣就是坎坷的道路，真正平坦的道路对于外面人来看很像是坎坷的道路。当然还有“进道若退”，你进步了感觉在退步，身体好了感觉身体在翻病，我们把这个叫做翻病。在你的进步过程当中会有层层的病邪出来跟你对抗，如果你退缩了，那么你永远不能取得进步，如果顶住这个压力，就能把病邪翻出来。这个翻病为什么不叫排病啊？因为这个病邪以结的方式从里向外翻滚而出。有时候不能完全理解成是排病。排是往外排泄嘛，我感觉翻这个字眼用得更好。你说你小腹疼，肚子疼，我感觉就更像是翻病。你说你原先没问题，为什么会疼呢？如果排除其它原因，你只是做了得明健身基础班的动作，尤其是做了很多动腿的动作，那么就会出现腹部疼痛，比如隐隐作痛、绞痛、钝痛和刺痛都会出现。如果你没有坚持多久，我建议你尽量能够坚持下来，每天不仅是半个小时。咱们有一个基本原则，“少量多次，持之以恒”。如果你能把得明健身这些看似简单的动作分解到你一天的生活当中的每个时段，比如咱一天三次，每次十分钟也比你一次半个小时要好。**

**锐君：**可能我还锻炼的不够，有时候忙起来就不记得了。

**师：我不知道你身体整体的素质怎么样？咱们照顾大多数身体有病的和身体弱的、亚健康的，我们刚开始的动作的强度都是渐进的，逐渐加强，比如做一个高抬腿，初期我们只是要求能够抬起来就可以。如果你做这个动作没有问题，也不出汗，那么可以试着往高抬一些，力所能及的高抬，大家可以跟我做一下高抬腿。那么很多人就会出现浑身发热和打嗝放屁的现象，这个是大家已经非常清楚的一种翻病，放屁现象。简单做一下，上身挺拔中正，尽量高抬。有很多人抬不了多高，很多人都抬不了，因为他屁股是锁死的。来，跟我做十个，尽量上抬。咱们后面打开之后很容易能贴到腹部，而且不累。如果你感觉做这个还行，那么可以一是抬高，二是加快，每抬一下都能打到胸，但是不要去弯腰，多做几次，你马上就出汗了，浑身发热。**

**锐君：**就是幅度要做大一点，要根据自己的体能去做。

**师：因为我们很多产后风、亚健康的，她抬腿都费劲，你说要求她这样，你说现实吗？如果我们想继续加强难度，那么就加上技巧。比如我们做这个加转体，或者猫腰。就是我们高抬腿的各种变化，适应你的不同阶段，找到适合你的身体素质的强度。又不累，又能微微出汗，浑身发热，让自己明显活跃起来。我觉得是所有练习得明的你们应该考虑的。**

**阿媆：**就是我们根据自己的身体情况，可以适当地去调整幅度和数量。

**师：还有跟咱们的教练也再强调一下，咱们教练主要是给大众，那些弱的，给她们一个能够慢慢恢复身体的机会，咱们给她提供这种舒缓的动作。但是你确实身体可以，或者你有一定的底子，有一定的运动天赋。那么咱们教练可以针对这些人，给她们把难度、强度和技巧性拔起来。**

**阿媆：**锐君，你是不是觉得要像瑜伽一样出很多汗才好啊？

**锐君：**也不是这个心理。其实我得明健身时练得比较舒服，没有那么辛苦。刚刚佳乐教练不是说过嘛，瑜伽要收这收那的，肚子要收紧，尾椎骨那边又要怎么收，那个手臂要怎么样，整个下来真的是很辛苦。得明就是很轻松，你想怎么做就怎么做，反正动作做标准就行了，没有太多的要求。相对来说，得明锻炼的时候就没有那么辛苦。所以一般得明健身的时候我不会看时间的，基本上很快就过了，但是练瑜伽时我会经常看时间，还有多少分钟。

**阿媆：**是煎熬。

**锐君：**煎熬，但是自己又要去，所以就很矛盾的感觉。我以前带女儿去瑜伽，一进瑜伽馆她就说，又要来自虐了。

**佳乐：**现在大多数的客人都是花钱买罪受，反而身体还不健康。

**锐君：**有些动作真的是很辛苦的，特别是开一字马，或者身体前屈那种，做前屈那个肚子真的是很难受。

**阿媆：**练得明之前，我也理所当然认为，运动就是要痛苦的，不痛苦哪会有收获。但是练了得明之后就发现原来可以这么轻松，这么开心，而又这么高效地去锻炼。

**锐君：**瑜伽就是练得太痛苦了，也受不了。有时候其实不是太想去，但是最后也是硬着头皮，还是去坚持下来，是靠自己的毅力坚持下来。

**阿媆：**公屏上说办了卡必须去，不然浪费了。

**师：佛教里面有一句话叫做“苦行非道”，知道啥意思吗？**

**阿媆：**是不是说这种受苦的修行，其实并不符合自然的大道。

**师：你追求通过苦难和让自己受苦达到修行的目的，这条路是南辕北辙的。你看印度有个瑜伽大师，他就苦行了，他把这个胳膊举起来，一举30年不动，从来没放下来过，有照片啊，他最后整只胳膊全僵住了，活动不了了，完全丧失功能，就是一个骨头架子在这放着，里头完全没有肌肉了，就是一层皮，就这样端着，端了30年，吃饭睡觉，你看他这是不是去受苦？你说这有意义吗？没有任何意义。他还感觉自己很神圣。**

**大家记住啊，苦行，我们适当吃点苦，锻炼我们的意志是可以的。但是你如果想拿这个苦行，受苦来还债，很多迷信的讲一个人这一辈子受的苦是有限的，那你把这个苦吃尽了，你就离苦得乐了，这个想法是幼稚和天真的。**

**你想通过这种苦行获得智慧，那是不可能的。智慧是怎么获得的？当你得大自在的时候，当你不受外物影响，各种观念的影响的时候，你才真正地能够获得智慧。包括一定要受苦吗？一定要享乐吗？这些东西都是外在执着。你天天说我一定要干净，穿的衣服一尘不染，家里地擦得一尘不染。你说这是不是执着，这也是执着。包括向内观，外在都是浮华的，都是虚无的，我们要向内。你说内外有本质的区别吗？其实内就是外，外就是内，无所谓内外，内外都是一体的，这都是通道的一部分。**

**阿媆：**老师，感觉你讲得好高深，上升到了一个哲学的层次。

**师：你只有上升到这个东西，从这个出发，你研习的所有的东西和你实践的所有东西才有本啊，不然拿什么做本。咱们讲“本立而道生”。没有本，哪有道。道是方式方法。**

**阿媆：**老师，我记得有一天你在果园带操的时候好像说了一句话，说其实佛教最根本的是要人自由。是什么意思？

**师：人追求什么呢？追求无拘无束、自由自在。那无拘无束、自由自在是什么呢？是别人不管你吗？这叫无拘无束、自由自在吗？这不对。庄子里面，列子御风而行，就很厉害了，风一来了，乘着风到处飘飘悠悠的，到处翱翔。但庄子说，泠然善也，犹有所待者也。就是他仍有所依靠，他依靠什么？他需要依靠风才能起来。那么他既然依靠风，是不是就会受到风的局限。那么佛教想打破啥？打破一切限制。哪才能体现一切限制，就是你的内心。这就涉及到佛教的根本教义了，这个咱就不多说了。**

**阿媆：**快九点了，没有想到说了那么长时间，

**师：挺好啊，佳乐、虫虫脚，锐君、你，一起聊聊，时间就过得很快，要不时间怎么打发呢。人生、生活应该充满一些快乐，做一些有意义的事情，大家在一起聊一聊，不亦乐乎。**

**阿媆：**我今天也终于明白为什么我练得明这么开心，而且很轻松，真的比我练瑜伽要轻松很多。练瑜伽真的就是咬着牙硬着头皮做这个动作，但其实很痛苦。但是练得明，每天觉得这半个小时的跟操太轻松惬意了。

**师：我原先在事业部讲过白乐天，白居易。白居易是白头翁，他是白头发，为什么白头啊？少年读书太刻苦了，满头白发，后来他的忧郁气质伴随着他的一生，包括他凄美的爱情故事。也就是说，人生的终极目的不是来受苦的，也不是来享乐的。但是对于我们来说，我们应该享受生活。**

**阿媆：**跟了老师之后才知道，有很多事情，其实你换个思维，换个方式也能够做到很好，而不用那么憋屈，那么受苦地去做。

**师：对。我都犯了一个毛病，甘愿自己受苦。**

**阿媆：**就觉得一定要受苦就会有甜果子吃呀。

**师：那是不可能的，别做那梦了。你吃了多少苦果和你到底能享多少福，这个东西不是等号。那坏了，我天天拿刀拉我自己，我就痛苦，拉够了，我就享福了？可能吗？那不是大傻子嘛。很多人说吃亏是福，那我就不停地吃亏，逢人我就吃亏，我天天吃亏，这也吃亏，那也吃亏，我吃亏够了，就能享福了？这个东西，你绝对是喝了蒙汗药了。**

**佳乐：**PUA了。

**师：太多这样的，中国这个社会传统文化糟粕太多。**

**锐君：**就是你的收入不一定跟付出成正比。你如果付出的太多，不一定就会收获那么多。

**师：劳苦大众吃了那么多苦，也没看咋享福。佳乐教练来总结一下商业瑜伽和得明健身吧。**

**佳乐：**我总结一下。我09年接触瑜伽，练了十多年，后来在瑜伽里面经过很长时间的自我反省去总结，慢慢发现很多练习方法的错误，更正了很多，当时我感觉我的认知是超越我周围的那些瑜伽老师的。因为我去指导一下，他们都觉得我的指导更好。但是，我在接触得明的时候发现我是空白的，我不知道的太多了。因为我之前是在那个范围里面去做比较，我觉得我还不错。但来到得明的时候，我感觉，哇，都好厉害，然后我在归零的情况下重新去学习，把很多的东西刷掉了。所以就是一句话总结，好好练得明吧。

刚刚谁说的第一个健身就接触到得明的有福气了，这个收获非常高，老师不光是讲健身方面的，还会贯彻到生活的方方面面，其实背后是一种高维的思维。或者叫健身兼健脑，就是你的脑子先搞明白，不然的话，你一会儿听这个体系的这个老师讲，一会听那个体系的那个老师讲，那普拉提也是有太多太多老师跟你讲各种各样的信息，但是你能不能筛选，能不能明白。那要跟着大千老师去学习，把这个道理弄明白，你才能有辨别能力，不会上当受骗。

**师：讲的不错。咱们佳乐教练也给咱们带过很多次操，做过很多课程的分享。咱们得明健身现在也是自成体系了。希望大家学习得明健身的，可以先了解一下得明健身的理论体系是什么，咱们有本书，想明白道理的要看一下这本书，关于咱们整个的理论基础是什么，然后你们再去做动作。包括基础班、火箭班、量子班、高阶班走过来的，你们也一样，不仅是要去练，还要去学习理论，你天天傻练，有可能你这个理不通，你就不能把这个理应用到你的实践过程当中。比如这个肩膀，我们要练成什么样？是大块吗？肯定不是。是锁死吗？当然不是。包括我们的胯、背、胸、腹，头，各种肌肉，你要练成什么样，你要去看书，看咱们的教材，尤其你们要听我去讲其中那个抽象的道理。这个抽象的道理非常重要，比如离心式拉伸、力从背起、力从后起、能量伞盖、内中枢、外中枢等等这些概念，将来对你们练习过程当中作为重要的指导理论是非常有用的。我感觉咱们这次沙龙今年是开了一个好头，我看关注的人也挺多，很多人没有走。**

**下次沙龙的主题，我建议咱们还是可以PK一下，让佳乐教练来谈一谈瑜伽的某一个动作，再说说学了得明之后的纠正过程。接下来还可以做对普拉提的分析，咱们对普拉提习练者的指导和意见，我觉得也是可以的。包括给传武、太极拳、八极拳可以做一个系列。有兴趣的可以报名参加讨论，用理论说，看看我能不能说服你，还是你说服我。**

**包括舞蹈的挺胸收腹到底对不对？为什么女生越练舞蹈身体越弱，伤病越多？北京舞蹈学院的老师甘草向我反馈，舞蹈学院的孩子们生病率几乎80%，尤其是腰。你练啥伤啥，你说这还了得，孩子早早下腰，为什么腰发育得不行。小胯，腿细，她是苗条了，但那是病态苗条。包括习练太极拳的，为什么肚子大？练八极拳的也肚子大。风头正盛的普拉提的问题，它对中医经络的剽窃等等，我们都可以拿出来说一说。**

阿媆：那我们今天的交流就到这儿，谢谢大家！下周二继续文化沙龙，我们不见不散！肯定是越讨论越精彩，我们在比较争论中才能发现哪个好，哪个不好。