**20221025得明生活沙龙 续聊站桩那些事**

**整理：Sandy**

**佳乐：**大家晚上好！今天得明生活沙龙继续来聊一聊站桩的一些事儿。今晚我们邀请了一位练习站桩时间比较久的资深练习者给大家讲讲站桩，然后大千老师再给我们讲讲生活中如何更好地去找到自己的最佳站姿。上次老师给了我们三条非常宝贵的经验。第一要多样化的活动。第二少量多次，不要让自己逼到墙角，不要练伤了。第三点是要尊重自己身体的感受去练习。老师的这些经验可以帮助我们避免了很多的弯路。

在直播之前跟今天的嘉宾沟通时，他讲了一些关于他们教站桩的一些理念，我发现有很多地方我们可以去借鉴，他们有些地方的理念比较不错，跟我们是比较契合的。希望通过彼此的讨论，让大家可以更好地找到一个合理的站姿，包括我们刚刚的一些练习的动作，如果我们简单的去讲身体保持怎样，在把握不到的时候，是否可以有一些途径可以帮我们在生活中更好的找到正确的站姿。首先欢迎李兆运，先请李老师分享他怎样跟站桩结缘的，以及他因为站桩改变了哪些。他的案例讲述了他之前有很多亚健康的疾病，比如有脑出血。60%面积的脑出血，如果面积再大一点可能这个人就不行了，然后动手术也会有很大的风险。第二他有脑梗死。第三个是肺血栓。第四个是急性胰腺炎。第五个是肝上海绵样变形。第六个是腿血栓。第七个肾结石。第八个高血压。第九个可能是消化类疾病。第十个前列腺肥大等等的一些问题，他是通过站桩一段时间之后，这些问题都有改善，所以我们先请李老师跟我们分享一下他结识站桩的因缘，和他实际练习的一些体验。

**李老师：**大家好!有幸参加你们对站桩的讨论。我讲一讲我怎么和站桩结缘，以及站桩前后的一些变化。我是03年得了脑出血加上脑梗塞，比较严重，大夫下了病危，然后还有07年肺血栓也是下了病危，肺下面横膈膜发炎，有黏连，特别痛。然后是2017年又得了急性胰腺炎，当中又发现了肝上有海绵样变形，严重的话就容易肝癌。这些是比较严重的，其它的还有高血压、消化道等等一系列的问题。

**佳乐：**你在练习站桩之前有很多的亚健康甚至是重大疾病的情况，然后通过比较系统的练习功法，或者是分了次第以及一些东西结合，身体有了改善。详细是怎样的情况呢？

**李老师：**通过练习之后，我发生了很大变化，身心比较正常了，面色还比较红光。原来睡觉很难入睡，一整宿都睡不着，然后我就想要改善，一开始找的艾灸、按摩，然后就上医院找大夫，但他们都没说我是什么病。最后2020年在济南找到了宇清养正团队的苏老师，他是形意拳尚氏的传人，他在济南教养生功法、站桩等一系列，加了一些心法理法在里面，我去了以后感觉挺好，只要一站桩就感觉酸麻胀痛，有点热像。

**佳乐：**之前你跟我们沟通的时候说了你们有一些类似于站桩的，那就是站功了，还有像睡觉的一些睡功，还有一些配合呼吸的导引术，有点像八段锦一样的，你们老师自创的宇清12式，就是一些配合呼吸的动功的锻炼，还有行禅等等。最终你所有的疾病状况都改善了。屏幕上观众问你是怎么做的，想要了解这一部分，也希望通过我们今天这次沟通，让大家可以更好地了解站桩的一些益处，可以很好地吸收到我们的练习中，练习时也需要注意一些身形、功架等等才能可以更好地去发挥。包括我那次去果园那边，大千老师可以帮我去注意一下肩膀应该怎样子，也要带到生活中。

然后你是从无极桩开始的，你说无极桩可以很好地去应用到生活中，那我们就从无极桩这个点开始切入，我们得明倡导生活即健身，倡导站立式办公，我们到底怎样站着可以站得很合理，越站越健康，越站越有活力，我们是可以从站桩中吸收有益的一部分的。

**李老师：**合理不合理，我不敢说，但我站桩后感觉到身体有变化，而且受益了。

**佳乐：**李老师先带我们简单练个5分钟左右的无极桩，大家感受一下。可以吗？

**李老师：**好的，大家一起来站一站。

**佳乐：**在你的分享里面，我看到很多你的同期同学都很佩服你，因为你的毅力非常好，坚持得很好，看到你的改变，然后说你有个什么记录都一直没有被打破。

**李老师：**从2020年7月18号一直到现在，我中间很少中断过，从原来的两三分钟一直慢慢到10分钟、1小时、2小时这样，最长时间是站到4个多小时。我就讲讲无极桩，无极桩很简单，就好像我们站立那种感觉，再加一些东西就可以了。

第一步，开始我们两脚并立，放松为要。十指要轻轻抓得住，就是少少的有那种感觉就可以了，还是要放松。

第二步是双腿放松而不用力，就是说我们不往后绷，也不能往前屈。双腿往后绷一下，然后膝盖往前送那么一点点。这就是放松最正确的方法。

**佳乐：**OK，绷到底，松一下。

**李老师：**稍微绷一下，就是紧的感觉，然后膝盖往前送一点点，就会感觉放松了。然后第三步就是命门后靠，肚脐正对的后面，命门后靠目的就是为了让我们的生理弯曲垂直，利于督脉气的上升。命门后靠了以后，尾闾自然就下垂了，主要目的也是为了让尾闾下垂。尾闾就是尾巴骨，原来它是往后撅的，然后命门后靠以后会往下了，往里收一点，下垂一点。这个动作如果找不到感觉，你把整个后背靠墙，然后用手摸一下命门的地方是不是有空隙？

**佳乐：**现在贴紧了。

**李老师：**对。没有空隙了，这个状态是最正确的状态。保持这种姿势，找到这种命门后靠的感觉，站桩的时候就可以这样站。然后双肩自然放松，双胳膊自然下垂，也是要放松，这时候我们的中指对着裤缝就可以。肩部放松的情况下不要往上耸。如果耸的话气下不来，这样是不对的。一定往下沉，双肩往左右稍微抻一点，稍稍往前含一点胸，不要扩胸，这就是为了让我们后边的夹脊是打开的，也利于我们督脉上行。

再下一步就是百会上提。百会我们都知道是两耳相连的线和鼻中线交汇处。百会上提是什么感觉呢？就是我们在体检的时候想高一两公分，就那种感觉。然后百会上提，下颌微收，这俩是相辅相成的。目的是为了让后脖梗那的生理弯曲拉直，让督脉之气上去，也是为了让我们后面的脊柱稍微往上有拉的感觉，有个劲。

下一步就是舌抵上颚。就是我们的舌尖往前卷一点，用舌头背面轻轻贴在牙齿后面，牙龈后边和软腭那个地方中间交接处凹凸不平那个地方，轻轻贴在上面，搭鹊桥，任督二脉连起来。如果正确的话，你的唾液立马就增多。如果唾液多的话，我们分三次轻轻咽下去，不要吐，这是我们的精华，可以让身体直接吸收，然后想着把唾液咽到丹田里。

然后我们要调整身体的重心，上身不动，以脚腕为轴，晃动我们的上身，上身稍微往前倾了一点点，能感觉到我们的重心在脚底含空处。就好像我们一个空杯子一样，在接触下面的这一个平面的中心，重心是大约在乳房往后一些那个位置，然后你找到重心落在那上面。这时就感觉到我们的整个脚掌着地了，不是左边、右边，也不是脚跟，也不是前面，是我们整个脚掌着地。

下一步就是我们的眼睛，收心神，眼微闭，闭8-9分，开1-2分，然后把目光斜向下45度，虚虚地看向眼前三角区的空间，这时把我们的关注力放在呼吸上，或者是身体的感受上，身体上的酸麻胀痛都可以。

然后我们深深地吸一口气，缓缓地吐出来，鼻吸鼻呼。再来一次，缓缓地吐出来，这也是为了让我们全身放松。我们训练的整个过程就是这样。最好能坚持至少30分钟。

**佳乐：**李老师很详细地跟我们介绍了他们体系的无极桩的站法。从脚到腿、脊柱、命门和脖子后侧两个自然生理曲度如何去拉直，以及两肩如何摆放等等。

上次大千老师讲了他之前也练习过站桩，通过站桩有所收获，后来大千老师经过各种探索，觉得有更合适的体系，不断总结摸索出更好的得明体系，然后他用一种新的方式帮助别人去调畅我们内在的五脏六腑，然后我们很多的学员因为得明健身的练习，现在也像您一样有很多的医学奇迹的发生。所以今天我们结合大千老师和您的一些分享，然后我们去聊一聊，我们在生活中如何站，这样的站是否能够很好地运用到生活中，像脊柱保持中正等等的一些话题。我们作为一个普通老百姓怎样站可以越站越健康。

**李老师：**姿势是一部分，以放松为要。先把身体放松下来，心神静下来。黄帝内经说过恬淡虚无，精神内守。这是要决，然后才是下一步。

**佳乐：**恬淡虚无，精神内守是你们的核心理念吗？

**李老师：**也可以是。达到这两方面以后，才能有效果。行，请大千老师来讲讲。

**师：首先谢谢这位老师的分享，非常详实，非常周到，也非常专业。现在的得明生活沙龙，咱们邀请会员以外的老师或者同道中人，跟大家一起做这种交流，我觉得是非常有益的。那么上节课我也讲过站桩，我也亲身经历过站桩，也取得一些效果，后来又有了得明健身，上节课也给大家讲了为什么。这是我的一家之言，咱们可以充分来探讨交流。**

**刚才这位老师讲了无极桩的站法，首先它是站桩当中的一种，我不知道您的老师是哪位，那么大体上还是沿袭了传武的诸多站桩的技巧。比如脚五指抓地、垂尾闾、百会上提、下颌内收、舌底上颚，目视45度向下，类似这样的，包括精神内守等等的。无极桩和普通站桩，就是咱们最常见的所谓的站桩，有所不同的地方，它完全是一个站，它不是一个高桩，我感觉是不是高桩都谈不上，它只是一个站立式的桩。**

**佳乐：**李老师给我们介绍一下你们体系站桩的几个阶段。

**李老师：**我简单说一下宇清养正的体系，站桩的第一阶段是无极桩，第二阶段是松静桩，第三阶段是混元桩，第四阶段是浑圆桩。这只是宇清养正体系的一部分，站桩不是宇清养正的主要内容，还有心法、理法、宇清12式、心理的调理，情绪的调理。

**佳乐：**大千老师认为无极桩都不算是一个高桩，是让人先适应站，学会站，一个非常简单的抓手，让人从没有接触过站桩的情况下，可以通过无极桩来练习，逐渐从一分钟到半个小时能够定在这边，然后才慢慢进入所谓的高桩。方不方便你来展示一下你平时练习时的功架。

**李老师：**好的。

**师：你听过我的讲座，我其实是有不同意见的，主要是在站桩的局限性这一块。站桩是我国传统的健身功法，也是筑基功之一，它是延承了我国的传统的健身文化和道家文化。我对站桩还是有些想法的，咱们直接简单地剖析一下。比如说腰部，刚才您也说了，命门向后之后尾闾就下垂了，这一块我也不能说错，我只是从得明健身，从经络角度，对生理结构，我给大家别开胜面稍微讲一下，你们就知道这个地方应该怎么做了。**

**我们知道人有颈部、胸和腰的生理弯曲。咱们讲过说背的重要性，那么生理弯曲的通畅非常重要。道家讲后边整个是督脉，督脉总共是三条，从上向下贯穿的一条，夹脊柱的两条，总称为督脉。那么它保持通畅性对我们整个生命的旺象非常关键，它的通畅性是什么样？是要我们把生理弯曲变直吗？**

**佳乐：**我个人在接受各种系统培训的时候，会听到两种声音，一种是主张S型，一种是主张直。我之前有一对会员是夫妻，两个人之前都是北京体育大学的一级运动员。男的就是生理曲度比较S的，精力特别活跃；然后女的是脊柱一条直，有点强直性脊柱炎的先兆，她的腰已经冻结，然后整个人的气息比较弱，有这样两个案例。

**师：李玟等等那些明星歌星，身体八道弯，但是感觉她身体也挺好，并没有出现所谓的身体很差，包括一些跳舞的**S**弯。实际生理弯曲是一种生理结构的存在，因为很多正常的人也有很正常的生理弯曲。那么生理弯曲过于弯曲和过于直，我感觉从形态上来说都是不妥，这是第一。**

**第二其实更重要的是整个的颈椎、胸椎和腰椎的通畅性。很多女性比如20来岁，她为追求 S弯，她已经很弯了，但是她也没有问题，因为她这些部位的通畅性很好。所以咱们得明健身更强调的是通畅性，就包括这个地方，原先我也尝试过腰部往后顶，随着咱们不断地锻炼，你发现这个地方的通畅性是最重要的，也就是它的柔韧性、活跃度和里面经络内循环的通畅性更重要。我们对腰部的活动是最重要的，我觉得就这一点上，无论是不是往后顶，还是尾闾下垂，首先最关键需要解决的是这个。**

**给大家表演一下。这个腰，传武讲站桩往后走，然后下坐，这个是对的，我也认为没啥问题。但是你们会发现，其实比这个更重要的是腰部里面的通畅性。这个通畅性如果能优先练出来，我感觉应该是优先于不断保持不动通过内壮达到通脉的作用。**

**中老年人上了岁数之后，尤其现在很多年轻人也这样，腰部过于板结了，很多动作他都做不了，弯腰也疼，躺床上久了腰部也发酸、发沉、也疼痛。从这一点上我感觉站桩的局限性就出现了。虽然李老师刚才讲了，摆的姿势各方面的应该是沿袭了整个传武对姿势的要求，也比较专业。但是就桩架来说，重复我观点的第一点，就是要做多样性的运动。我就先抛砖引玉吧，李老师，有什么不妥的你也指正。**

**李老师：**刚才一开始跟佳乐老师练了几个上举动作，还挺好的，一直在打嗝，挺好。

**佳乐：**所以刚刚大千老师说的意思是，站桩是人要保持一个桩架的状态，但是对于普通人来说，当我们的腰如果有更好的活动能力，它是优先于我们选择一种姿态保持的。就是当我们这个区域在没有活动充分或者是没有活动能力的时候，就直接让它固定在一个姿势中，可能是不利于那个地方的经络通畅的。

**师：对，表述得非常准确。你看包括我们胸部也一样，无论我们是含胸、还是挺胸还是直胸，这姿势我感觉当然最好的是直胸。但是胸部里面的通畅性的优先级和对健康渴望的优先级，我感觉会大于不管是你直胸还是含胸还是挺胸。你会发现我们很多人的身形是多样性的。很多人不断地含胸，一辈子身体驼背，他身体也很好；有的人挺胸了一辈子，身体也挺好；有的人歪着，他身体也挺好。为什么呢？当然对大多数来人来说身体的中正是很重要的。很多人他身姿不正，但是他里面仍然很通畅，他通过各种各样的练，很通畅，仍然能够获得不错的健康的身体。我感觉所有的健身包括传武都应该把身体的通畅性放在第一位。我只是要表达这个意思。**

**佳乐：**李老师通过的站桩的方式，身体发生了巨变，很多的问题不药而愈了。那么你对于通顺性有什么实际的感受可以跟我们分享交流的吗？比如我们平常人站个10分钟可能就不舒服了，或者半个小时已经是极限了，1个小时都可能是顶破天了，你如何站到4个小时，你在过程中做了什么？你是怎样让身体达到你们所谓的放松，怎样去让身体达到长时间处于一个状态中而不累，不难受的？

**李老师：**不累是假的。大道至简，站桩最简单，也最难熬，就是那么傻站，没有什么诀窍。老师讲的身姿你把握好以后，然后恬淡虚无，精神内守，把这个东西放下以后，你就不管其它了，然后交给时间，没有什么诀窍，这个也得靠毅力。

**佳乐：**你们同期跟你一起来练习的，是否都能像你这样能够一路坚持下来，如果没有一些调整的话，保持傻站着，是不是很多人就觉得没有办法很好地坚持下去？

**李老师：**就是你姿势对了以后，然后你感觉到像往下坐在腿上，就好像坐在凳子上一样。你坐在凳上肯定不累。敛臀翻胯以后，然后往后一坐就坐在大腿上，就大腿骨上面，就像坐在凳子上一样，他就感觉稍微不累了，一开始不累，这样时间长了以后你肯定要累。

**佳乐：**所以围绕着通顺性，你个人的练习中有没有关于这种通顺性的意识？在大千老师现在的观念里面，通顺性是各种健身或者想要调理身体的一个至关重要的因素，就像我们的理念，品物流形，健运不息，身体要很好的循环起来。如果淤堵了，就会导致能量淤积。你刚说的搭鹊桥或者其它方式，都好像在有意识倡导着任督二脉的能量的周流。那么就想问一下您对于通顺性的态度是怎样的？

**李老师：**我以前就是呼吸不通，堵在胸部，身体在活动时候特别紧、僵硬。所以现在基本上我们都是做腹部呼吸，然后呼吸时胸腔里面感觉特别清凉。而且站桩期间如果出汗，以前像湿布裹在身上一样，特别热特别燥，特别难受。而现在就算出汗再多，哪怕我在太阳底下晒着站桩，内心也是清凉的，通畅。然后有时候站了我这个肌肉就感觉有电麻感，来回环绕，我现在只要一摆站桩姿势，就全身电麻感特别强，打嗝、放屁、热象，基本上都有。

**佳乐：**大千老师，那种通串的电麻感是不是一种通畅的表现？

**师：不是。咱上节课说过，首先站桩是传统功法之一，也是一种筑基功，就是基础功。那么站桩的目的主要是激发内部的经脉，让气脉循行更加旺盛。用西医来说就是让血液循环更加快速。然后让它转，形成一个气场，形成内部的一个场，通过这个场去打通经脉，并且让你这个人稳定地在某种场中受这种场的影响。那么会出现有时候头皮发麻，整个胳膊热流涌动，都会出现，这就是站桩的魅力。站桩虽然没有成为大众健身的方式，但是它一直会拥有一些爱好者。包括我也是一样，就是刚开始的时候新奇的感受特别强烈。就像练平举，你这一平举，咱们挑战三分钟平举，是不是很多人马上各种感觉都来了？**

**佳乐：**李老师，我们会有一个平举动作，只是将两个肩膀向两边撑开，然后肩膀带上劲，抬高一点点，然后往外抻开，直接把肩往外拔开，然后保持一段时间，过程中很多人也会有各种各样的反应，刚说打嗝、放屁、身体的热流感，也是会有很多身体的现象出现。但整体的我们的意识也都是在疏导疏通，在寻求能量的贯通。

**师：要不这样，你带大家做一下，看一看三分钟平举的神奇。**

**佳乐：**李老师，我们来一起平举，大家准备好了吗？首先人自然站好，我们正常的站姿，双腿站稳，头顶向上，整个人脊柱立起来，不要缩着，然后保持胸腔放松直立的状态下，两臂自然展开，胸不要往前挺，后背要有力，后背一定要有力，我们后背非常重要，是太阳膀胱经，后背有劲，在后背有劲的基础上，然后去感觉你侧边的少阳、前面的阳明。整个我们身体的肩膀这一圈，顺着你的胳膊往外抻出去，找到这种感觉，然后你的手指微微张开，拇指往外伸出去，注意微微弯，你的手肘和手腕放松，找到肩部的发力，让你的肩膀伸出去，两个肩胛骨往外分出去，找到这种感觉。重点就是你的后背要带上劲，往外伸出去，找到之后我们两臂自然的平举，肩膀微微往上带起来一点点，不是那种沉肩向下拉，微微带起来一点点，稍微抬高一点点，然后两个肩胛分开，往外抻，往外拔的力量不要卸掉，始终往外拔，微弯手肘。好，计时开始。

然后在这个过程中我们这样保持，我们为了时间的高效性，以及我们得明健身的上下齐练的这个非常关键的理念，我们就加上高抬腿。大家如果觉得累的话，你保持平举就行了，如果觉得还有劲儿，可以上下齐练。一定要把上面的肩膀这个意识带上，如果有干扰了，你就可以下面先不着急练，把肩膀的意识保持住。脖子向上立起来，脖子不要缩着，拔脖。心口放松，不要憋劲。脖子再拔高，肩膀再展开。手指微微张开，手再向两边够出去。

我们已经非常快的过去了一分钟。好，然后这个时候可以做一点轻微的转体，平举转体是一个非常重要的大招，双脚踩稳，向右转，向左转，保持手臂始终向外抻开，这个力量始终不要去放掉，肩膀往外抻开，然后右边转，转动的过程中不要因为转动而卸掉劲。往左边转，很好，在有限的空间里稍微转动一下就好了。再次提醒心口要放松，眉头要舒展，牙齿不要咬得紧紧的，放松，但是撑开这个劲不能松掉。往右边，再展开，不用怕。但如果小伙伴长时间没有练习，我们还是鼓励少量多次。身体允许的情况下，尽可能完成三分钟练习。再往右边转，两分钟了，再往左边，胜利就在前方。

好，最后一分钟我们就保持静定的状态，好好地感受你的肩膀是否充分向两边抻开来，就带着你的胸口向外抻开来，舒展开，脖子拔起来，安静地保持最后的一分钟，好好地去感受身体。三分钟的时间到了，缓缓地放下你的手臂。

李老师，平举的练习，很多伙伴从刚开始也是抬不起来，然后慢慢抬到3分钟，5分钟10分钟，有的人20分钟，有的人可以保持很长时间。今天这三分钟的练习，您感觉怎么样？

**李老师：**我感觉很好。

**佳乐：**大方说打嗝不断。有人说全身热了。李老师，您感觉怎么样？

**李老师：**我现在就是这个地方有点酸，大臂发紧，别的没有了。

**佳乐：**可能李老师没有练习过关于肩膀的发力来让手臂放松。我们得明里老师一直让我们去找到肩膀的发力，对于得明的学员来说，非常重要的一关就是找到肩膀发力。因为我们在实际的教学中发现就是平举或者任何一个上肢动作，发力特别容易发生在手臂上，他找不到肩关节这个部分。但四关在我们的理念中是非常重要的。四关开了之后，你才能通过我们手上的一些经络去拉动到我们的脏腑，因为经络内联脏腑、外联四肢百骸，所以通过外抻，肩膀发力可以很好的动到。

**师：佳乐，我们练平举坚持三分钟，尤其对于初学者，你不需要说太多，就说两点。第一，举住了，别掉下来，有的人他越举越低，就不合格。第二，你举到后面累，容易缩着，所以会缩回来，你不要缩，你往两边拉开。一是不要掉下来，二往两边拉开，肩膀放松。我感觉把握这两点，然后各种奇妙的事情就接二连三出现了，比如肩膀非常酸，上面酸、后面酸、前面酸，就酸得要死的。有的人感觉太酸了，不行，就掉下来。其实你再坚持坚持，酸劲就会过去，变成发热。你们有没有这感觉，变成发热，和站桩一样，就是在最艰难的时候再站一会，突然一股热流过去，然后你发现你能站更长的时间。**

**和跑马拉松或者跑5000米差不多，可能头两圈，他气脉不通，带不上劲，跑得很沉，当跑了两圈之后，他一下子气脉通了，气脉一通了，能量就上来了，他就能跑更长时间。我觉得这个不管是站低桩还是平举，道理是一样的。咱们学习了黄帝内经，里面不是说了嘛，人长寿，两个要决，第一个是气脉常通，第二个是肾气有余。所以咱们得明健身讲的，无论是站桩或者其它的，咱们的三走四举，所有健身功法的核心都是要打通经脉，站桩也一样。**

**你看现在年轻人健身可选择的非常多，如果过程过于枯燥，或者动作过于单一的，我感觉就很难突破。站桩、传统功法有它得天独厚的作用，但是你让他这样一站，然后眼睛一闭，往那一待一个小时。其实当时我站桩还讨巧了，你知道我干什么？确实特别无聊，为了打发时间，我把电视打开了。**

**佳乐：**我之前跟一个老师学习静坐，那老师也是边看电视剧边坐。然后试着不被电视中情绪的东西牵动心绪，看的时候他太恨这个人，也保持内心的平静，喜欢这个人也不能表露出来。

**李老师：**因为我比较喜欢静，所以我肯定喜欢站桩。

**师：上点岁数的人是千帆阅尽，什么事都经历了，他没有太多事向外弄了，他就能定。当时我练站桩时20多岁。**

**佳乐：**气血正旺盛的时候，真不容易。

**师：我把电视打开，抱球，往那一蹲一站。我给你表演一下，好多年没站桩了。交流交流，站桩确实很累，我当时也是与肩同宽，就这样，每天早晨就这姿势站。**

**李老师：**原来我一开始学也是这样站，然后我又放弃了，那时是从网上学的。后来又有病，找到宇清养正体系以后，通过站桩，慢慢站着站着就坚持下来了。因为从无极桩开始，不费力，就和我们平常的站立一样，只要你可以站住你就可以站，任何人都可以试试，又能带来很多效果，为什么不站。所以从无极桩、松静桩、混元桩、浑圆桩一直练到现在，而且身体也有很多变化。

**师：对，任何一种传武，如果你练得非常痴迷，而且不过，像太极拳，你只要不过，我感觉对身体都会有大的受益，起码比躺在床上捏手机强太多了。包括打太极拳，原先我也打。**

**佳乐：**那是强太多了，不可比了。

**师：关于冬日暖阳说的，一定要松静时间长了才有效果。关于高桩松静，还有传武讲松静，我是有些不同意见，代表我个人的意见，你们有什么啥不同意见也可以提。刚才李老师也讲了关于松静。那么松到底是目的还是方法？为什么要松？松的程度是什么？怎么来松？我在教学员的过程当中就发现，如果肌肉过于紧张的情况下，你根本无法做到松。如果上来对很多学员强调松，他都不知道什么叫松，因为他浑身都紧。那么紧是怎么导致的？肌肉粘连、经脉瘀阻、气脉不通，它顶在那导致的。如果一味去强调一定要松，就像一个野兽，比如小兔或者小狐狸被夹子打到一样，你说你只要放松，这夹子就能松开，你觉得夹子会松开吗？永远不会松开，你越松夹子越紧。你只有挣扎把夹子挣扎开了，你自然就放松了。他嗷嗷叫说疼啊，你说你要放松，你说放松有用吗？我深切体会到这一点，比如我们肩膀这里粘连了，你这放松，粘连会解开吗？你肩膀都抬不起来了，你说放松，你的肩膀能抬起来吗？**

**有人说松是站出来的。对于一个健康人还好说。对于有疾病的人，肩膀抬不起来了，他永远站着，他肩膀能抬起来？也就是站桩的局限性，站桩是静定的功，通过打通内脉去达到强身健体的作用。我的背部都堵死了，我肩膀都抬不起来了，我两胁都堵了，你说通过站桩能解决这些问题吗？**

**李老师：**可以啊。我们的身体是大药。

**佳乐：**我们现在已经一个半小时了，开始争论起来了，李老师，您请讲。

**李老师：**身体是最智慧的，身体比大脑智慧。我们宇清养正的站桩体系是把人还原到原始的状态。恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。站桩是为了把我们身体的淤堵通开的。然后怎么去做到松，就是恬淡虚无，精神内守，慢慢把身体的肌肉放松下来，把身体内的机能激发出来。只要你身体松下来，你身体的机能自然而然就会调整，人的身体是最智慧的。站桩，松的是肌肉，骨要撑，筋要绷，这在练功里是最基本的。所以说松不是垮，它是把紧的肌肉放松下来，但是我们里面的筋是绷的。骨撑了以后，筋好像是绳子一样把骨架绑住，绑住以后你这个姿势就固定了，固定以后你的肌肉再通过咱们的心情，通过深呼吸，自己的意识慢慢放上去，你的肌肉慢慢就放松下来了。放松下来以后，你气血通过你的筋的绷的力量，你的气血就调动起来，这就是以形引气,导气归元。咱们练的是我们的丹田，丹田那是最原始能量。先天的是老母亲给我们的。后天是脾胃，我们在养。肝心脾肺肾，相生相克，肺和脾胃好了以后，心脏基本不会得病，没有说心脏有癌症的。所以我们基础好了以后，内脏不会出现什么病。关于这部分，我就有点班门弄斧了，就不多说了。我挺佩服大千老师写了这么多书，今天聊了这么多以后，你给我一些反馈意见。

**师：我再简单说两句。得明健身除了继承了传统文化的精髓，同时又发扬了咱们得明健身独有的文化特质。比如传统文化讲究静定内敛，保精全身。但是我们就开始对现代人更强调，我们要绽放自我，要天地循环。比如传武讲的沉肩坠肘，但是我在给大家的教学实践当中发现，大多数人的肩膀都是死的，导致经络不通，进而影响五脏六腑功能的发挥。那么在这种情况下，我们是无论如何做不到让肾气充盈，脾肾两健。你说静定，养丹田之气，通过我的实践发现用这种方法很难养起来。丹田之气哪来的？不是说我们珍惜精气，精气就下注丹田，最后丹田充盈饱满。我感觉不是这样。我也走过很多探索之路，最后我发现必须天高地阔，就是胸腹整个能量能够有序地循环开来，下边下焦能量能够上到上焦，上焦能量能够顺利地降到下焦。上下焦，包括中焦能够通畅地，充分地循环起来，最终真气才会自然而然地聚集在丹田，形成真正的所谓的保精全神，这是我认为的。如果单纯地讲气机下沉，精气内敛，收入小腹，我觉得这个功法大多数人会练成大肚子，而不是真正的保精全神。这只是形式上的，以为能够保精全神，结果多数人练成了胸中无气，肚子瘀气，最后变成大肚子，这是我的看法。**

**李老师：**对，是这样，气到了以后是容易大肚子，所以站完桩以后一定要配合动功。动功，我们有宇清十二式，也可以像你们这样去练，举手抬腿这些动作也可以配上。然后我们的站桩是把气沉到丹田以后，然后用动功把我们丹田的气再传达到四肢百骸当中，这样肚子就不会变大。如果不配合动功，你说的这一点是肯定的，肚子会大。

**师：刚才您有一句话，把真气输送到丹田，我不知道你是怎么做的，能详细说说吗？**

**李老师：**把真气输送到丹田，这没法说。身体是大药，大道至简，就是你把形摆上以后，以形引气，身体自己去调节，也不用意识，也不能刻意去想，身体自己去把这个气导到那里，我们本身就有这种功能。婴儿的呼吸都是腹部呼吸，这是最原始的。所以我们练桩是为了恢复我们原始的本能。为什么我们后来是胸式呼吸了，为什么我们会有病？是因为我们的生活不规律，是因为我们有情绪，造成了瘀堵，是后天造成的。

**佳乐：**今天聊了一个半小时，渐入佳境了，要不我们下一次再聊。

**师：下周接着聊这话题，咱们都扯开话匣子了，好好说说，包括让李老师介绍一下他们的动功，我比较感兴趣。**

**李老师：**动功在宇清养正公众号里面就有，公开的。它主要是从形意拳演绎出来的。宋氏形意拳尚字辈传人，苏裳祺老师。

**师：下次咱们和李老师接着聊，把冬日暖阳也请来。冬日暖阳说的有素质的人可以把真气藏于经络，也可以聚于丹田。到底能不能操纵真气？大千老师也有不同意见。**

**佳乐：**期待大家碰撞出更深的火花，我们可以从中去吸收到很多。

**李老师：**我的理解可能不对。但主要是因为我从站桩当中受益了，从我一路当中学到的，吸收了的东西，感觉比较对，给大家分享一下，然后让大千老师指点一下。

**佳乐：**把好戏留在后头。上次分享的时候，冬日暖阳师兄也是有非常多的沉淀跟思考，跟老师碰撞起来非常精彩，很期待下周二，我们下周二再见！

**师：下周再会！**