**20221108得明生活沙龙 聊聊太极拳1**

整理：Sandy

**佳乐：**大家晚上好！今天的得明生活沙龙我们来聊一聊太极拳。谈到太极拳，我问周围的伙伴，你觉得我们中国国内流行最广泛或最被大众认知的一种拳种是什么？他脱口而出太极拳。因为太极拳在小区、公园都能看到，某个角落都有人做这种动作，开始云手、单鞭、揽雀尾等等的，就是非常有特色的一种拳种，因为它的整个过程非常缓慢、舒缓。穿的衣服是传统武术的白色套装，一般他们就是练太极的。流传如此广泛的一个拳种，但是关于它的技击性，可能很多人就没有办法觉得太极拳是有实战能力的拳种。我的太极老师带我练习的是杨氏的老架108式，我在练习的过程中更多的体会是在拳架中的行云流水、放松、或者是练的那种方式，气沉丹田等等，跟技击性没有太多关系，所以我们今天也不在技击性上进行过多的探讨和论述。回归到根本，关于武术会被强调的一点，就是强身健体、强健体魄的这个属性。那很多人认为太极拳非常养生，你看80岁的老人都可以去练习，有些80岁老人可能跑不了步了，但是太极拳他们照样可以打。我在南京的时候，公园里有一个老人，他整个人的状态已经是非常佝偻的，而且他一条腿是瘸的，他依旧在练习，甚至在教授别人太极拳。他把自己以前练习的一些经验分享给别人。所以似乎太极拳是一个老少皆宜，什么时候都可以练习，具有保健养生作用的一个功法。那我们今天就想深入探讨一下，结合分享者的体验，大千老师会从气学中医的角度去阐述一下太极拳。

今天有两位分享嘉宾，一位是足下生教练，一位是王炎师姐。足下生教练是我们得明的伙伴都非常熟悉的教练，他是七期的学员。因为一些身体的疾病原因结缘得明，然后在这条路上越走越好，受益非常多，后来成为了教练。足下生教练也有过练习太极拳的经历，所以先请足下生教练分享之前练习太极拳情况和收获。

**足下生：**我是16、17这两年在日照出差，那时经常和同事们去公园玩，因为那时候身体不是太好，我就想去公园寻找一种锻炼的机会，看看人家怎么锻炼的，反正只要有公园的地方，基本就有打太极的。一个机缘巧合，我遇到了一个武术协会的女教练，童老师，她一直在无偿教公园里锻炼身体的人练吴氏太极拳，她是王培生的传人。当时比较喜欢太极，我们就主动去找到她。

**佳乐：**您当时是被他们比划的感觉吸引呢，还是你老早就觉得想要练太极拳，这次终于有机缘遇到了？

**足下生：**一直有学点东西的想法，以前总感觉学太极不错，很潇洒。然后就找到那个老师，人家挺热情教我们，然后就一直跟着练习，教了我们大概有半年时间。从最基础的架子，最基本的步伐开始，对我们非常负责。回来以后就是线上交流，偶尔问问，自己练的也不是太多。后来就发现膝盖不行了。

**佳乐：**就是练习的时候发现膝盖不舒服的问题，是吧？

**足下生：**嗯，膝盖不舒服了，但是当时练了之后我的稳定性稍微好一点了。练的时候，像走马路牙子，走一条线，能够走了，能走得很远，而且比较稳，这个是练太极拳的收获。

**佳乐：**就是单腿的平衡性得到了提升。

**足下生：**强一点了。后来我发现我只是在练花架子。老师也说要压腿，要热身，但没有教具体怎么热身，怎么去活动，就直接练习基本步伐和套路，前后大半年的时间。后来一年后又找到老师再教我们。我们再跟着练就又不行了，感觉自己拉下好多，就是因为中间隔了好长时间。

**佳乐：**所以这条路特别是遇到了膝盖的问题等一些别的原因导致没有很好地深入下去。

**足下生：**没有老师带之后，咱只是练了个套路。在日照练完了以后，感觉自己太极拳练挺好，整个套路都打下来了。然后到巨野那边小公园找老头老太，也去跟着人家练，人家说，哎，不错，不错，你练过。咱觉得还挺有成就感的。

**佳乐：**感觉可以行走天下，广交天下拳友了。我当时在公园里也拜了老师，跟着他学太极拳。那位老师是年纪大了才去练太极拳的，他年轻时主要是练习少林拳，哼哼哈哈，蹦蹦跳跳踢腿那种。他就跟我说，要多练少林拳，练完少林拳之后，身体的基础能力好了，然后你再练太极拳的时候容易练好。如果光练太极拳，不去踢腿、压腿等一些基本功就练不好。只能说明太极拳本身的练习其实并不完整，它需要一些其它的东西配合，没有那些配合，光太极拳本身可能并没有能很好帮助身体打开或者是避免膝盖的问题。

**足下生：**我感觉还不太系统。我和我同事一块练的，他年轻一点，悟性好一些，身体状况也比我好一些。他练得挺有感觉的，他的表现和反应程度效果比我好。因为他练了一、两年后，手上有气感，然后白鹤亮翅可以这样抬，而且他找到了松腰坐胯，那种往下沉的感觉。

**佳乐：**那他身体的整个状态是不是也改善很多？

**足下生：**我们看着还行，因为他是经常练，经常摆胯，大家一说他会练太极拳就觉得他很厉害。

**佳乐：**你的朋友相对你来说在太极上的耕耘时间会更长，那他后来呢，是不是感觉一路上越来越好了？

**足下生：**2019年我接触得明了，头一年还看不出啥来，因为我一直在学习，而且我身体状况比较差嘛，我练了一年以后见面和他再切磋还不行，我各方面还没有打开。但是过了20年、21年这两年之后，我们再聊的时候就不一样了，我感觉我的状态在他之上了。

**佳乐：**这是有点弯道超车的意思吗？

**足下生：**对。我发现交流的话，他只是围绕太极的话题。咱的东西就不一样了，我感觉我已经超越他的东西了。

**佳乐：**你可能是站在一个相对高的视角来看待各种运动方式。

**足下生：**自从我了解得明之后学到的理论，就是说咱对健康的认识和对身体结构的认知，我觉得已经和他不是一个档次了，我觉得咱们的理论已经超越他掌握的太极理论了。

**佳乐：**这个我也很有体会。我最近跟瑜伽馆里的很多教练进行交流的过程中，我明确地能够感觉到他们论述的点在哪里，会看的很清楚。我在大千老师这么多堂课的熏陶下，发现转换思维后很多事情就明白清楚了。那么你身体上的变化呢？

**足下生：**身体上就更明显了。这个白鹤亮翅，我以前不行，我现在根本就不费劲。还有压腿，我也能到胸以上的高度了。

**佳乐：**那太好了。足下生教练讲的这个例子，我觉得非常有代表性。和他一起锻炼的伙伴因为自身条件好，练太极渐入佳境。然而他在这条路上因为膝盖疼，又因为各种原因停滞不前了。后来他遇到得明之后，慢慢又超过去了。

为什么传播如此广的一种健身方式，它动作又非常舒缓，给我们的感觉都是在养，他的朋友坚持练太极那么长时间，但是到后来改变不是那么明显。而我们这种锻炼方式可以很容易去超越它？

**师：首先太极拳只是一种拳种，它只是中国传统技击方式当中的一种，有它的局限性。他的理论高度，我感觉无非是它最经典的理论著作，王宗岳的《太极拳论》，太极拳论当中对身体奥秘的揭示，我感觉是很少的。他在太极拳论里面主要论述的还是太极拳在具体的应用过程当中的一些基本原则。**

**他上来就说了一些大话，比如，太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。这马上就说打拳的基本原则了，人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。下面都是展开对整个拳架的论述。那么现在老百姓一定要知道你练太极拳的目的是什么？足下生，你的目的是想当拳王吗？**

**足下生：**不是。就是想健身。

**师：健身的目的是什么呢？**

**足下生：**就让自己的身体好，没有病痛，当时因为浑身不舒服嘛。

**师：对，就是获得健康。首先你们要记住，你们去练太极拳的主要目的是什么？我感觉99.9%的人的目的都是想获得健康。你看练健美的不是那样，打拳击的也不是，他可能就不是追求健康，他追求肌肉的美感、块大。尤其20多岁他身体有啥问题，他没有问题。包括打拳击的，那目的性更是非常明确了，他就是想把对方打倒，获得冠军。那么太极拳呢，它首先作为技击形式当中一种，那么它必然也是体现在搏击上。这说的很明确，你看太极拳论最后讲的，斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外乎壮欺弱，慢让快耳。有力打无力，手慢让手快。那也就是说，从太极拳的老祖宗的理论著作当中，我们就可以看到，它的主要目的还是用于技击。**

**佳乐：**从我们之前接触的一些影视作品中看，它好像在阐述的是一种另辟蹊径的、从另外一个角度去获得技击上的胜利，倡导以慢打快，以柔胜刚，目的还是为了把人打倒。

**师：观耄耋能御众之形，快何能为。讲耄耋之形可以御众，可以四两拨千斤。那么太极拳创立之初所有的理论框架都是围绕着技击去的。它最开始是否围绕着养生去的，这个不好说，只能说副产品是有养生的功能。那么后来众多流派，尤其是六大流派就互相演变，可能有养生的，更多的养生的目的也出来了。**

**我们普通人追求的是健康养生，让我们身体越来越好。那么首先你们要考虑，学太极拳是否最合适？技击也是运动的一种方式，我们知道适度的运动可以让我们健康。但是健康的六要素，运动只是其中一种。其它的，睡眠、心态、休息、饮食等等，你必须都俱足了，你身体才能获得健康。要追求带给你健康的运动方式，咱作为普通人，你能通过拳击获得健康吗？**

**佳乐：**不大可能。

**师：所以这也是很多人探讨的一个问题，我们一定要明确学习太极拳的目的是什么。太极拳是否适合达到那个目的。然后我们再讨论太极拳作为一种技击门派，它里面的养生功能是否适合我们达到养生的目的。它里面有哪些优缺点，你这样一分，大概就知道为什么我们很多学员原先学过太极拳，后来学了得明健身之后发现得明健身获得健康的速度比其它的要快，程度要比其它的要大得多。是不是，足下生？**

**足下生：**对。其实开始学太极拳套路的时候，到了后期老师教我们套路，他还会教一些手法，因为他的一些动作都是要用内劲的，反正是练了一段时间，我找不到那种感觉，就不知道怎么用这个力，觉得越学越难，而且膝盖又受伤了，然后我就放弃了。

**师：我们会发现，太极拳初期每个人都能打点，最基本的云手、推手，就慢吧，是太极拳的标志性动作。像跆拳道的标志性动作就是上踢腿；拳击的标志性动作就这个。你刚开始可能感觉太极拳很简单，但是你越深入玩，你会发现和学中医一样，门派众多，不知所去，就不知道怎么做了。**

**佳乐：**我去公园练时也是啊，现在年轻人到公园里练的都很少了，我去了之后，不管我天资怎么样，都觉得我是一个年轻人，所有人都过来告诉我一堆理论，过来说要这么摆，这样呼吸，N多人来给我指导。然后我听得云里雾里的，就感觉这个东西没有一个系统，因为我是一个理工科思维的人。

**足下生：**一个公园就好几伙人在打太极，派别师傅绝对是不一样的，杨氏的，陈氏的，说的都不一样。

**师：谁也不服谁。**

**佳乐：**有的可能关系好一点，互相交流一下，有的就是老死不相往来。

**师：这和中医派别一样。**

**佳乐：**我第一份工作时，身体底子很差，每一年的医疗报销都打出一沓的那种，时不时感冒一下，这里肿了，那里长出一个东西等等，问题很多，然后我就想要去改变。那时候就找到公园里跟着练太极拳。当时特别想听到一些指引你正确方向的话，但实际就是一会这样，一会那样，很迷茫，失去了方向。

**师：回到刚才那个话题，为什么足下生练得明健身效果这么好，很快就超过了在长期单一练太极拳的伙伴。也就是说太极拳的理论高度只局限在技击。这个你们不要反驳，你看看太极拳论怎么论述的就知道了，上来就说无极而生，动静之机，这种套话谁都会说。就是它如何深入到指导太极拳，这个里面是有一个落地的过程。**

**那么咱们得明健身很简单，直接告诉你健康的奥秘是什么？咱们有小循环论和大循环论，四关论，这直接保证你是否能获得健康。小循环是胸腹循环。胸腹和四肢之间的循环是大循环。你要强壮你的小循环，恢复你的大循环，那么你身体就好，就这么简单嘛。健壮小循环和恢复大循环的关键就是打开四关。通过打开四关，然后通过有系统的健身方式，把我们的小循环、大循环，搞得旺盛，生机盎然。胸是天，腹是地。天地循环变得非常旺盛，周流顺畅。大小循环都非常顺利地流动，身体自然就好。**

**佳乐：**回忆起2019年水之源给我介绍得明健身的时候，我那时还不了解德明健身。在一次喜马拉雅的公开课上有机会向您提问。我当时问，瑜伽分很多体系，有的流动性比较强，有的力量性比较强，有的比较偏阳性的练习。如果我感觉累的时候，是不是应该练一点阴性的，偏拉伸的，定在那边不动的练习。老师当时给我打了个烧火的比方，我一下子明白了。

**师：这就是你建立了基本的生命观、健康观之后，你就知道如何获得健康，达到什么目的。就是大小循环都旺起来，你身体自然就好。小循环是基础，大循环是延伸。能够保命要小循环好；你要想强壮，整个的精气神饱满，你必须建立大循环，要充分地去拓展你的大循环，就是胸腹和四肢之间的循环。**

**那么知道了这个，你就拿它去衡量太极拳。太极拳是否能极大地促进大小循环的旺盛运行就完了。它每一个动作是否能让你顺利地打开四关。四关打开，大小循环才能旺盛地循环起来，不就完了嘛。就是这么简单，你拿这一点去套拳击，套瑜伽，套普拉提都可以。因为保证大小循环是我们健康的前提，这并不是咱们独有的，也不是咱们的门派，咱们就是看到了人要获得健康的必备条件。**

**佳乐：**老师始终在提醒我们本是什么，丢了这个本，你任何的练习都可能最终得不到你想要的结果。

**师：这就是道，这道并不是咱们私有，并不是你只有练得明健身才能获得。而是你只要能建立旺盛的大小循环，就能获得健康，就这么简单。**

**咱们再次说一下气沉丹田，太极拳论上也讲了，虚领顶劲，气沉丹田。不偏不倚，忽隐忽现。但这里面并没有对气沉丹田做出更多的解释，这个气沉丹田到底是一种状态，还是一种动作，目前来说各派之间都有争论。实际我感觉它应该是一个状态，不是一个动作。但是你会发现现在大多数练气沉丹田的人都把它理解成一个动作。**

**佳乐：**最后都要收下来。

**足下生：**对，先有这么一个动作，然后引下去。

**师：收式嘛，所有收式最后都是这个。**

**佳乐：**我练习的老师让我们从最初的时候，一开始就下去，前面三个起式，一练之后整个气就下到足底，然后开始做动作。

**师：对。他就不会让你把气提起来，不能气浮于外，气浮于上，这样就吓死太极拳老师了。你要一干这个，都吓死了。不管是有意无意这样的，就导致气机向下，升不上来。那么按我们的小循环理论来讲，小循环是气机从小腹顺畅地流到胸，然后再布洒到下面，建立了旺盛的气机上下周流。一旦你有意不让气机上来，要气沉丹田，就会导致一个严重的后果，你们发现了吗？就是中焦甚至下焦的气不能很好地填充到你的心胸、肺部。他不敢这样，挺胸也不敢，什么也不敢，这样就更难了，你要来个这个动作，那简直是欺师灭祖。你要按他的意思去理解气沉丹田，那么一个严重的问题就出现了，小循环的状态受到干扰。**

**如果拿自然界当中的水汽流动，大气环流做比喻，它就阻碍了水由地面蒸腾到天空。他不让这个水蒸腾到天空去，他要让水慢慢地再回到河流里或者泥土里，他不让往上蒸了，他要下边气沉丹田。**

**佳乐：**所以这造成了阴阳分隔的状态。

**师：你看凡是练太极拳气沉丹田的，你会发现很多人都心肺不利，大气都不敢出。**

**足下生：**老师，陈家沟那个王战军，他在肚脐上放个几斤重的金属坨，然后他啪地能弹出一两米去，我不知道他这是一个啥状态？刚刷抖音还看到他了。

**师：他年轻气盛的时候还比较有生机啊，后来学太极，然后开始理解太极拳的气沉丹田，不偏不倚这些要诀，你会发现他无论神情和肢体动作都变得呆滞了，你发现了吗？你仔细琢磨琢磨。他坐那四平八稳，一动不动，他想把自己包装成一个气沉丹田的大师高手。因为太极拳论里面也说过，往后学，太极拳毕竟是武架，那往里面练，练的是什么呢？这个拳论里面说的很清楚，若问用意终何在，益寿延年不老丹。这些人最后都变成炼丹，练内丹，内家拳的那条路子。很多人学来学去学迷糊之后，他就走进丹道门了，要练不老丹。不老丹是要在下丹田聚丹。他的潜意识就是要把下丹田气海充盈起来。他不懂得什么叫真气，他以为肚子大，肚子有气是真气，而且他们不敢散气。所以练太极拳的不敢散气，他不敢把气从下丹田往上调。**

**这帮人是被另四个字给局限住了，就是保精全神。他们要练不漏精，和这个气机沉结在下丹田炼成金丹，他们很多人会走这条路。有些老拳师到晚年都往长生不老方面走，他们认为光练拳是不行的，必须最后炼丹结丹。最后他身体衰弱的时候，很多拳打不出来了，他就知道这条路是不通的，想延年益寿必须往丹道方面转，往精气神方面转，要在下丹田结丹，迷信到这方面去。王战军那些人估计也看了这个书，因为他们知道拳师不如禅师，不如道家。他们都是一脉的，都互相接触，然后就会有人告诉他，你不能老练拳，老练拳最后不能结丹，真气不能内注，不能打通大小周天。**

**他们分两派，一个是专门练拳的，丹道派的那些人根本就看不起这帮人。然后是天然的学佛学丹道的，觉得比练拳的要高一个层次。然后练拳的慢慢看了一些这方面的书之后，也认识到了自己的不足，他们就会往佛和丹道方面去靠。有一条鄙视链在里面，就像学中医的一样，开药方的瞧不起推拿的；针灸的又瞧不起开药方的；练全通的又瞧不起这几家。**

**我从这里都走过来了，其实太极拳最早不叫太极拳。公认的太极拳才200年，从乾隆年间开始，王宗岳写太极拳论，后来就咱河南温县的陈家沟出来的太极拳。他起这个名字起得太好了，因为太极两个字给人无限的遐想，带有强烈的文化色彩。**

**关于太极是否张三丰创的，还有张三丰是否有其人，这都存在争议，我就不说这事了。明确的是陈家沟出来的太极拳，然后又由杨露禅发扬光大。但是我感觉太极拳后来人对太极的理解还是很浅薄的。他们只是以太极之名创立了这么一个拳法，而且这个拳法存在先天的缺陷。如果用太极阴阳二字是来理解，避实就虚，借力发力，以静制动，以柔克刚，舍己从人，以弱胜强，我觉得这方面首先让自己陷入被动。都是别人先动，敌不动，我不动。比如两个人开枪对射，敌不射，我不射，不就这个意思吗？敌不发枪，我不发枪；敌若发枪，我必发枪。你觉得对吗？**

**佳乐：**感觉有点精神胜利法或者立场有点弱。

**师：这不就是弱者的无奈表现。一切技巧都没有用武之地。在我们的印象中，太极拳都是一个小老头把一个大力士给打掉了。为什么会是这样啊？这是由于民族的弱势这个态势导致的，近200年从乾隆之后是我们国力开始衰微，西方列强船坚利炮敲开国门的开始。你只能以柔克刚，以少胜多，对方先发力，我再化之，这不就是民族的被动性吗？我们知道你做任何事情，双方产生关系的时候，你都要处在主动，掌握主动性，主动地攻击和主动去骚扰对方要比被动地承受强太多。因为我们近200年到100多年越来越弱，越来越差，我们实在没有办法去主动，那么我们就发明出了这么一个东西。在被动的过程当中，化被动为所谓的主动，四两去拨千金，因为你没有对方力量大，那怎么去战胜对方呢？我们就发明了一个所谓的四两。没办法呀，人家是个大小姐，我是个丫鬟，我怎么办呢？我出身卑微，以卑承贵。这种文化的流行我感觉跟我们整个民族这200年的衰落有直接的关系。**

**佳乐：**所以太极拳作为一个文化的产物，无论它的形式，还是它的理论，都是非常薄弱的，甚至是偏颇的。

**师：你看徐晓东出来的时候，雷雷应战，把雷雷一下就打趴那了。还有后来一些太极拳师出来，包括马保国，那都是不堪一击的。你就知道他本身就是一个谎言。**

**佳乐：**对，击碎了多少人的梦啊。

**师：包括霍元甲太极拳打大力士那也是子虚乌有的，这大家都知道。然后有人就说了，这是由于太极拳缺乏职业化，他失去了练拳的土壤等等导致不能跟职业的拳手相抗衡，但你会发现他连业余的也打不过。就是刚才我说的，要从太极拳的理论根基上去探讨原因，我感觉本身太极拳的理论就存在先天的缺陷。我记得以前咱们在喜马拉雅上也专门论述过类似的一些问题、一些动作，比如收尾闾，垂尾闾，含胸拔背，舌抵上腭等等一些动作，包括站桩、桩功，你们可以去搜当时的音频，咱们都讲过了。**

**我感觉从一些理论基础上，理论方向上就出了问题了。那么有人说，怎么可能，国家大力推广太极拳成为老百姓的健身运动方式，这简直像熊猫一样，成为国人标志性的健身动作。你看太极拳，非遗的，京剧、大熊猫，一提这个都是中国的。你们不要被贴的这个标签所迷惑，你要看一看它的实质是什么。我感觉对于老百姓来说作为一种简单的运动方式，尤其老年人，我觉得是可取的，毕竟动起来了而且还比较简单。如果不走架的话，就这样绕一绕，我感觉对膝盖的伤害很小，就怕你热衷于痴迷于去更进一步学习，那么太极拳理论的弊端就出来了。我说的有没有道理？**

**足下生：**有道理，要不我就中间停了嘛，幸亏停了。

**佳乐：**王炎，也上来聊两句。她是我们14期基础班的学员。

**王炎：**大千老师好！佳乐教练好！大家好！

**师：我还以为是个男的呢，王炎，谁给你起的名字？**

**王炎：**我原名叫王水，然后一位看五行的师傅说我水太多了，缺火，我就把它改成王炎。

**师：你回头把八字给我看看，我看看到底你缺啥。**

**佳乐：**太好了，我太幸运了。

**师：你这名字两个极端，从王水到王炎。你说说你对太极拳的看法。**

**王炎：**之前我也练了大概两年的太极拳，当时那个老师教我们时说要用丹田发力。我比划一下，用丹田发力起，然后气不能上来，气要在肚脐眼之下，然后大概就是提肛运动，用小腹这块整个发力，然后发力紧，然后小腹松开来，然后再继续紧，然后松，基本上就是这样。他完全就是用丹田，气不给你上来。然后我练的时候没有办法做到气不上来，我都是气一直上来。但是那个老师是气一直不上来。我如果气不上来就觉得憋，气上来就能感觉舒畅一点。

**师：对。你这是本能自救反应。**

**王炎：**是的，然后练的时间长的话，我就觉得下焦瘀滞。慢慢地我觉得效果不好，就不练了，因为我本来就是低血压。然后教我们太极拳的那个太师傅，我没见过。据我的师傅说，他50几岁就去世了，他的功夫特别厉害，全部是用丹田这发力，然后他们推手时轻轻一动，人就弹出去了。

**足下生：**挺神的。

**王炎：**但是我自己练的时候，如果气不上来的话，我就觉得憋，所以后期我就自己练，我就这样气上来练。

**师：你看拳论上有一句话，叫做劲起于脚跟，主于腰间，行于手指，发于脊背。你会发现所有太极拳都讲腰发力。起于脚跟，以腰带动全身，以腰为轴，这就是一个重大的缺陷。我们知道我们有四关，所有的力都发于四关，而不是发于两关。四关就是两胯两肩，那么胯为地，肩为天。你就会发现太极拳讲究腰间法力。他只有地，没有天，他从来没讲过肩发力啊。**

**王炎：**没有，上身放松，下面发力，中间发力。

**师：这就是他永远也打不过拳击。人是四肢，连接胸腹的就是四关。四关协同发力，人才有劲儿。就像一辆自行车一样，前轱辘别动了，就后轱辘动；前轱辘千万不要打气，把后轱辘气打的得足足的，你觉得可能吗？**

**佳乐：**多形象的画面，老师讲的真好。

**师：咱们小循环是胸腹之间的循环。两胯之间是腹部，两肩之间是胸部，只有这两个地方通畅，并且旺盛地交流起来，气能上来能下去，在这样不断地运转过程当中，你就越来越旺了。他让你在下面别动，千万别往上调，调就完了，他们就讲气浮了。他们要气在底下待着，不要上来，一上来就浮了。那就问一下，NBA那些选手天天干这个，他气怎么没浮呢？这就是学太极拳的人的通病。**

**佳乐：**是，我稍微高一点就被旁边的老太太说，你看你的手太高了。

**王炎：**当时就是按照这个标准，老师不让我们气上来，气上来了就觉得我们练的不好。

**师：就像清朝让女的裹小脚一样，你看看比你大的都裹着小脚呢，必须要裹，千万不能让把小脚露出来，长大了。你本能地刚从下边提上来气，有点劲，大力水手。那马上说不行了，这可了不得了，又把你气压回去了。**

**王炎：**当时我一直在练，气不给上来，但是我就是没有办法完全不上来，就觉得挺憋的。然后老师还说，你不要憋气。我就觉得特别矛盾。

**佳乐：**让人左也不是，右也不是。让你难过还不允许你难过，还要你放松接受这些难过。

**王炎：**后来我就不管了，我就干脆让气上来。

**师：上来，怎么着，老师不教你了？**

**王炎：**看我练不好就算了。后来我就自己练了一段时间，然后也有出现一些症状，我觉得小腹瘀滞，后来我就放弃。

**佳乐：**那你作为14期学员，练习得明健身这段时间感觉怎么样？

**王炎：**我原来血压一直挺低的，现在练了得明，我是第14期的学员，大概练了两个月不到，因为我晚了半个月进来，现在血压已经升到了90多了，之前我是80。

**佳乐：**太好了，这个感觉舒服吧，没有让你憋着吧？

**王炎：**感觉舒服，特别是平扩的时候，我感觉把心胸全部都拉开了。我以前经常感觉喘不上气，少气懒言，然后拉的时候我就感觉特别舒服，特别敞亮、敞快。

**师：咱们得明健身还有一条理论基础，就是绽放，让人整个经脉像花一样绽放开来。这个是有悖于他们所谓的那些传统经典理论的，传统经典理论是往回收，归根曰静，是谓复命了，要把所有的气往回收，结丹，保精全神，炼气还虚，他们讲这个。那么这是否是真正的传统理论呢，我感觉不是，他们曲解了古代的道德经、周易、庄子他们的用意。**

**绽放理论是得明健身继承传统理论的精髓之后，提出的一个独树一帜的概念，叫绽放，所有的经脉，奇经八脉和十二经脉要像一个生命体一样去绽放。你只有充分绽放，十二经脉打开，我们的身体才能真正好。小循环、大循环才能充分地建立。你用绽放理论去衡量所有的功法、拳法、健身术，凡是不符合绽放理论和有悖于绽放的，那都是有问题的。**

**佳乐：**今天我线下给人上私教课，那个人之前上过很多私教课。我问他，你一般是怎么练习的，你怎么用劲儿的。我发现他都不会，他只会把自己塞到一个个动作里面。我今天带他做了一下平举，我试着带他去感受平举，我能感觉到他心动的感觉，因为他突然间好像接受了一点来自于这种让身体疏通的畅快的以及打开的练习方式。他就觉得原来不用那么紧张，原来可以这样放松地练习，原来可以练完之后这么舒服，他觉得很惊讶，他很开心，后面还继续上课。

**师：你看所有的太极拳是打架子，并不是一个非常随意放松的动作。你看像我们这样的动作都很放松随意，这个才是大自然动物本能所具有的一些动作，你越恢复动物本能的一些动作，你越能获得生命的绽放。这就是我们另一条理论基础，就是恢复你作为动物的一些动作本能，跑、跳、投、举、爬。恢复一些本来属于你的，在自然界当中的一些动物属性的动作，你就获得健康了。你何必一定要做这个动作，做那个动作，没必要。**

**王炎：**是的，我觉得我来得明练了两个月吧，精气神比以前提高了，原来我就老是没劲，气不够用，提不上来，气虚啊，练了之后我感觉就是气通畅，特别练完之后感觉很舒服。

**师：我们现在很多人由于社会的压力和不注意运动，平时抑郁，导致本身气就压在下边，那你还让气进一步压在下边，不往上释放，不往外释放，你觉得你能好得了吗？**

**王炎：**以前我也不懂啊。

**佳乐：**因为很多人讲No Pain No Gain，所以练瑜伽，很多人痛就那么忍着，从一分钟忍到两分钟，到三分钟，哎呀，感觉进步了，其实把自己弄得越缩越紧。

**师：这就是曲解了最开始的东方文化，僵硬思想，僵硬动作，印度那个练瑜伽的，手这样举着，举了一辈子，他所有的运动功能全部丧失了，就相当于一个竹竿一样在这呆着了，瑜伽苦行，他就折磨自己，以折磨自己为乐。**

**佳乐：**气机就是想要流通，文君说的，憋着就是反人类的。以前我是真没感觉到，这个很基本的东西都是需要教育的。我以前在一个场馆教室里面会练一个小时，两个小时，甚至有时候练到三个小时。我现在不行了，待一会儿我得出来活动一下，我感觉特别舒服。

**师：太极拳永远不允许你做扩胸这个动作，只有这样抱球，你要敢这样做就反背，或腋下要起来的话，这都完了。我们讲过足少阳胆经通过腋下，我们现在肝郁气滞的人这个地方你按一下都是疼的，来，跟我一起按压。**

**王炎：**疼的。

**师：都很疼吧。但是太极拳要求你夹腋，虚腋夹腋，搁个鸡蛋像夹个鸡蛋，他绝对不会让你张开，必须夹住了。**

**足下生：**对，让你收着去作。

**师：实际这就是来源于太极拳的技击属性，所有的技击都是防御性的，如果你都是防御性的，你觉得你还可能做舒展的动作吗？那就会把你的腋下、头、胸膛都暴露给对方，这是绝对不允许的，他始终处在一种保护状态，所以这样的技击其实都不利于我们身心的舒展。他都处在一种警戒防御的状态，你怎么可能舒展。所以你们想通过技击去获得健康，实际走了一条弯路，甚至走到了一条不通的地方去。**

**佳乐：**就是一句话让你搭进去几年，你还不能怀疑。如果怀疑了，不练了，会说，你没有悟性，没有善根，你可能就没有走下去。所以你得不到那个好的东西，那个东西得太深了，我感觉我挖不到。

**师：你怎么挖也挖不到。他说你坚持不够，你挖上一辈子能挖到了。其实一辈子你也挖不到。**

**佳乐：**你留一根线，让我慢慢地顺藤摸瓜摸过去吧，你藤都不给，我感觉太难了。

**师：就像后来这些伪佛教经典所说的，你要不信我，下八层地狱，这样的话实际就是吓唬人的。近几百年流传的传统的一些东西很多都是假的。**

**佳乐：**我感觉这种坑太多了，这就是对人的一种精神控制。

**师：就是精神控制，如果不叫精神控制，你想想东方文明能衰落吗？肯定有不对的地方了，慢慢才衰落下来。这不仅是科技的问题，人文呢，你觉得近几百年东方人文怎么样？咱们国家经过元清异族的血洗，对咱们本民族文化的摧残，你觉得咱们的文明经受摧残之后，还像原先那个文明吗？**

**佳乐：**我们通过探讨太极拳，聊到了健康的根本，希望大家都可以回归到最自然的根本点去考虑，看一下自己的身体是否健康受益，自己的心情是否因为这个练习变得舒畅愉快，当我们的身心都受益的时候，那么就大胆地去实践它。另外一定要向比我们更高层次，更高维度的老师们学习，打开格局，打开思维。

**师：下次可以再来第二场，说一说太极拳为什么伤膝盖，咱们得明健身如何帮助他不伤膝盖，到底怎样好。选择太极拳几个大家耳熟能详的，容易掉坑里的动作，我们给他纠正一下。**

**佳乐：**太棒了。我们这一期从理论的高度对太极拳进行了剖析。那么下一次我们讲用我们的理论如何实践到具体的动作里面，欢迎大家收听，下周二不见不散！