**20240907得生活-公益带操实践与理论相结合3**

**师：好，那咱们今天讲的主题是啥呀？**

坐看云起：我们接着讲一下平举的后两个作用。

**师：平举一个四个作用，我总结的头两个是哪两个呀？**

坐看云起：我就记得一个通周天了。

**师：就俩周天嘛，大周天、小周天，看似很玄幻，迷惑了很多人啊，上节课我把大小周天好像是讲清楚了，你们听到了吗？上次讲大小周天和平举如何才能通畅大小周天，而且我们好像发出去时候还给封了，发抖音快手类似这样的，头条发的应该是给封了。**

坐看云起：他们现在可能对那些大小周天辟谷之类的，可能都是会审核屏蔽一下的，就是一刀切，最简单粗暴的工作方式，一刀切，不看内容，只看名字。

**师：对呀，可以提干细胞，提换头术，提幽门螺旋杆菌，提种粪，中国传统的一些名词，就不能提。关于种粪，就像肠道益生菌，种菌群一样，从哪找菌群呢？从正常人的粪便中寻找肠道菌群，其实它们慢慢也认识到了割裂法分析法和远离自然环境给肠道带来重大的影响，你回来，你会发现中国古代天人相应，人是自然一部分的，这种理念早就说清楚这些道理啊，一方水土养一方人听过吧，要走，带一抹家乡的土过去，都听过吧。**

**让孩子接触泥土，我们的合餐制，而不是分餐制，大家互相吃对方的口水这等等，都是让我们的菌群有一个互相交流融合的过程，多跟健康人在一块吃饭，少跟不健康的人在一块儿吃饭，包括妈妈嚼馍馍，然后再喂给孩子，之前都觉得不卫生啊，说那还了得，那不就互相吃口水，结果怎么样呢？西方人就由于把这些割裂，排挤掉了，导致这回开始种粪了，是不是啊？**

坐看云起：对，啥都可以移植啊，什么种头发种粪，然后换这个换那个，总之就是把别人的夺过来，变成你自己的，最后发现自己融合不了，还要抗排异啊。

**师：对，如果中医谈种粪是不是大家都得笑话死啊？中医有一个种粪疗法，各位你们能接受吗？绝对不能接受啊，这落后的、愚昧的、无知的，我接受不了吧？那西医这么高科技也谈种粪，为什么大家能接受啊，那种一次老多老多钱呐，几万块十几万。**

**实际两方面原因嘛。一个是你体内的客观环境，不适合有益菌群生长繁育了，你把肠道系统给破坏了，老去洗肠，老是吃化学类的药物，破坏了肠道的内环境嘛，最终导致这些菌群消失消减缺失；第二，人类，他不运动，过于干净，脱离自然，没有户外，跟土地跟所有人不接触，他本身衰弱之后又不能得到其他人群和环境的的滋养和共享，这不是人为的割裂吗？进一步加重自己的荒漠化，就像现在小孩一样，一个个都憋在家里，白天憋在学校，晚上憋在家里，甚至憋在各个托管机构，各个课外辅导班一个道理，人为的，把我们把每一个人都孤立起来，脱离自然，与自然对抗，畏惧自然。**

**那么今天咱们讲这个平举后两个的重要作用啊。后两个是什么呢？我刚才已经说了，一个是振奋宗阳，不是宗气，是宗阳，宗是宗教的宗，阳是阳气的阳，宗也是老祖宗的宗。另一个是三焦同振。**

**什么叫宗阳啊？我们知道有一个宗气，人的气分肾气脾气心气肺气营气卫气等等的，还有一个宗气，胸中大气叫宗气，还有个祖气，祖气在哪儿？祖气就下边嘛，元气，祖气，根基之气，根气都在下面，上面是宗下边就祖，祖宗嘛，一上一下，明白了吗？**

**今天我们带操，教大家排扇叶，打开的同时吸气，吸饱气，把整个的肺吸起来，就像那个鱼鳔，要鼓起来。如果跟操的应该都看了，超级精彩。那么这个地方你鼓的是什么呢？鼓的就是宗气，宗气实际就是心肺之气，它有一个衡量指标，西医的就是肺活量，这能明白吧？有心肺的活性嘛，其中一个指标它是肺活量，我记得咱们初中高中的测过，对一个东西吹，然后上面有数据显示，前段时间我说现在初中高中孩子的肺活量急剧下降，就是我们宗气是不断的开始萎缩的，我们胸阳越来越弱。我们做一个实验，我们吸，好，一二三吸，感觉难受吗？吸不动了，好，停顿片刻，然后开始吐，你们啥感觉啊？**

生：吸到一半的时候，已经进不去了。

生：两边胸廓骨头，感觉顶的有点疼啊。

**师：我跟你们说，当你练我们的得明健身无余导引术，把邪气导出，这里都打开之后啊，你们的肺这就自由了，胸廓打开之后，你肺是能够很大程度的向外胀大，饱满，像气球一样，懂吧？**

**那为什么原先我不教你们呼吸吐纳啊，现在涉及到一些，你知道为啥吗？因为你原先是个铁桶，胸胁后背像个铁桶，里边的肺你怎么胀你也胀不动这个铁桶，很多外边的瑜伽教你们的呼吸吐纳，实际上起的效果微乎其微。**

**当你通过得明健身无余导引术把这整个都导通，外周胸窝嘛，我们讲过胸窝是能量外中枢，把这些都整通整软整灵活，你的肺再通过深呼吸就能顶出来了，它有了空间了，很简单是吧？所以你看老师吸的都非常饱满，感觉它这整个活了，整个胸腔和肺是一体的，一体胀大，而不是像很多人这肺一下就吸不动了，明白了吗？**

**那就是说我们练平举，然后不断的晃动的目的是什么呢？很简单，就把肺拉开啊，把胸窝把肺拉开，让它像鱼膘一样胀大，这个是达到了振奋宗阳的作用，那振奋宗阳有什么益处呢？西医知道心肺功能的重要性，你心肺强大，人才能充满动力，心肺是把气血和氧气，把血液和氧气放到全身啊，这很简单，对不对？**

**那中医认为人就是个喷泉，它能旺盛的喷薄，心肺把气血泵到全身，肺主治节，肺朝百脉，那心又是百脉之主，它总管全局啊，心是能量中枢。那么你想想心肺何等重要，就像我们的太阳一样，那太阳功能正常，对我们是不是太重要了？**

**几乎所有的万物生长靠太阳，没有太阳，你可想而知，明白了吗？首先你们记住，要强调心者君主之官，肺者相傅之官，一个皇帝一个宰相，你觉得重要不重要？所以说第一层就要把心肺打开，只有心肺真正的打开，整个胸阳振奋起来，你才真正获得活力，明白了吗？你看有的瑜伽馆或者传武，说我们要沉下心来，我们要气沉丹田，我们要腹式呼吸，你们觉得对不对啊？为什么不对啊？**

坐看云起：因为你上边都没撑开，你还腹式呼吸往下沉的话，你上边郁闭的就更严重了，必须把上边撑开才谈到往下降落。

**师：对，说的对，实际上面你还没有撑开，就不要谈降落的事情，你都没玩过，你知道沉浸的意义吗？对，没有学爬就想走了。**

**首先我们第一条，最关键就把心肺打开了，我们只有真正的把心肺打开，就是你的生命之伞真正撑开，你才能再去说其他，是不是啊？好，我们再来两下好吗？来，我们平举。**

**那有学员问是用嘴还是用鼻子呼吸。**

**都行，没什么区别。只要想办，不管你用嘴还是用鼻子都行。**

**开始吸气，吸入之后别动，开始憋气，开始憋住，你们感觉整个的胸胀起来了吗？吸住再吐，只吐一点啊，然后再吸，吸饱，把这个地方顶出来，疼吗？疼是吧？记住，这个地方要打开，振奋宗阳，就要把这地方振奋起来。**

**咱们得明健身无余导引术振奋宗阳平举，最终我跟你们说，首先把这个打开，打开，顺势这些地方啊，你们捏一捏疼不疼啊，疼吧？这些地方都要层层打开，并且这个地方有隆起啊，有人说，大千老师你说的不对，这胸骨，我都成年人了，都四五十岁了，我这胸骨怎么可能隆起呢？不现实啊，骨头啊骨骼长成了，对不对呀？**

坐看云起：不对。

**师：为啥不对？**

坐看云起：骨头之间都有缝儿的，完全可以撑开，里边有结缔组织。

**师：你看我特别喜欢坐霸说的，说完全可以重开。这样的话哦，语气特别坚定，态度特别肯定，就这个地方，胸骨连接，这个胸骨啊，它是个架子，这架子随着你从来不去平举，从来不去撑胸，那么这个架子慢慢就塌回去了，塌回去产生了粘连和骨骼的变形，明白了吗？**

**那么只要你有意识的、假以时日的不停的练咱们得明健身，尤其是平举，这慢慢的这个打开，是不是它又能撑出来啊？就像我们练得明健身的，一般普遍身高都重新长高两到五厘米，知道吗？你们都长高了吗？长高了多少？**

生：两厘米。

生：三厘米。

**师：依依长高了五厘米是吧？我是长高了三厘米。有人说了，你不可能，那骨头停止发育，怎么会长，但是你别忘了骨架，你比如他驼背，这驼背一下子就叠成两厘米，三厘米都有了，一立起来，是不是，还有盆腔拉起来，颈椎拉起来，胸椎拉起来，节节拉起来，别说两厘米了，五厘米都有可能，是不是啊？**

**如果说这样，你还有必要去断腿增高断骨增高吗？有必要吗？那断骨增高才长多少？长十厘米？好像是五到十厘米。现在追踪这些断骨增高的，害人不浅啊。很多人基本的行动能力都丧失了，这个知道吗？**

坐看云起：还有去给孩子们打生长激素催呀，就跟那个催肉剂一样，结果造成孩子的骨骼特别的脆弱，里边整个空了。

**师：导致骨质疏松啊，而且进一步影响寿命，这个你知道吗？骨质疏松，骨头没有向里面生精化气呀，反而被翻出来，导致内部空乏，引起生命力降低和寿命减少。就像你催熟的苹果，化学农药的这个苹果一放就烂。好的苹果，咱们果园的苹果放着不烂，只要不是被虫蛀的那样的很能放。但是你会发现打农药施化肥的，这个苹果一放那，有其形无其气，就像我们现在教育培养的孩子一样啊，高分低能，没有灵魂。是这样吗？**

坐看云起：嗯，孩子没有思考力，创造力了，一点灵性都没了啊。

**师：对啊，一点灵性都没了，包括眼角膜激光治疗近视，今天不让做了吧，完全失败了。失败的案例太多太多了。直接导致眼部视力出现严重问题啊，和一些感染问题啊，根本就不让做了。有的就导致晶状体啊是玻璃体啊破裂。**

坐看云起：有的应该是那个角膜穿孔了，他把角膜磨薄了，磨薄了以后，然后差异多的容易破裂。我刚看了一个新闻，当然看了个标题啊，大家都说眼科医生为什么他们不做激光手术治疗近视呢？然后今天播放那个大标题，就说眼科医生统一在那儿集中做手术，我一看没没救了。

**师：实际这个振奋宗阳啊，宗阳振奋起来，你的整个生命之树就立起来，对于我们的一生意义极其重大，你会发现所有成功的人士，他整个的胸脯都是宽阔和隆起的，凡是不宽阔不隆起的塌陷的，这种人都没啥生命力，少气懒言，整个的脑供血不足等等等等一系列的都来。**

**那你想想这一塌陷之后，你的气血上不了上焦，它还能上到你的头上去吗？在这儿就卡住了，它还能往上走吗？**

**很多人气郁结在这个地方之后，就缺乏活力，缺乏想象力，思维就开始变得迟钝了，因为大脑充分的得到血氧的支持，它才能是有效的运转，如果缺血缺氧，这个大脑你觉得它是不是处在这半工作状态啊，很简单，心脏泵血往上泵，它泵的整个的过程就这儿、这儿、这儿、这儿如果出现了堵塞，是不是直接导致大脑缺氧缺血？**

**你们要想自己变得聪明，让孩子变得聪明，理解能力强，富有感性，富有艺术细胞，我建议你们一定要让把孩子把这儿打开，这是通向艺术之门，明白吗？**

**如果这个地方被压抑住了，这些东西堆积，就坏了。游泳人的胸部都很结实。你看那些领导啊，有一个瘪胸的吗？所有的领导有两个特点，他既然具备领导能力啊，一般都具备两大优点：第一，非常具有活力，这儿那儿不断的走啊视察呀开会呀抽烟呐权力斗争啊，他若没有活力没有生命力，生命力不顽强，你觉得他能当领导吗？多少个人精中拼出来的这么一个人，是不是啊？你会发现所有的企业老板、政府官员、一些企事业单位骨干，其实最很根本的就是他们具备生命活力，能折腾敢折腾这是第一；第二，这些领导都具有一定的煽动性鼓惑性感染力，一点感染力没有，谁会听他的呀？而这两条都必须有强大的心肺功能作为基础。**

**咱们说五行，金木水火土心肝脾肺肾，哪个是管艺术的，知道吗？管艺术的，心肺啊，心肺管艺术，心主才华，肺主灵性。凡是有韧性有技术头脑的，哪儿要强大呢？肝肾。你看技术骨干一般肝要好，要有韧性。**

**走的长呢肾要好，有领导能力的要表现，把才华表现在外的，心要好，有灵感，非常通透的，有强烈的艺术细胞的肺要好，肺主魄，人要有魄力，必须肺也强大，对不对？实干精神，有韧性，有中华之魂，有生命之魂，肝要好，肝主魂。**

**咱们说平举的重要性，平举就是打开心肺，整个心肺胸廓的一把钥匙，我们叫做翅膀，煽动一下翅膀，把我们的整个的心肺功能调动起来，这是第一。第二，咱们说了平举可以达到三焦同振，拉动三焦。什么是三焦啊？坐霸，给大家普及一下。**

坐看云起：三焦就是上中下，一般我们把心肺叫做上焦，肝肾叫做下焦，中间的脾胃是中焦，然后脏腑的通道呢也叫三焦，它是气血在里边走的一种道路，也叫三焦。大概就这个意思吧。

**师：这三焦对应的我们的古代传统文化，就是天地人三才，又可以说是坎离和中间的戊土，在中国传统文化，我想就引入一些天地人三才，这是我国古代典型的天人相应观，仰以观天文俯以察地理，这个就是天地立极，人位乎其中矣，叫天地人，人与天地相参，与天地共振和谐。**

**这个看似抽象实际也很简单，为什么？很简单啊，跟大家举个例子，天气晴朗的时候，你的心情是不是好啊？你即便不出去看，你在室内待着，你也感觉心清气爽，有感觉吗？心胸开阔。**

**外面愁云满面的时候，要下雨，气压压的很低，压下来的时候，你是不是会感觉胸闷？变天的时候，昨天晚上有风湿的女性同志是不是感觉难受啊？这不就是我们与天地相参嘛，有这个感觉吗？**

**快下雨的时候很难受，哗一下来，心胸一下就好了，有意思吗？就像你们女的总有那几天烦心事，一下来舒服了，是不是啊？那没下来的时候难受死了，要男的在面前，得骂死他，是这样吗？这个就是我们作为一个自然人，在自然的环境上必然受到天地的影响。**

**再比如我们在一个很高的高楼上，你们有没有感觉干燥啊？感觉干燥不接地气。那如果你下来住平房住两天，你感觉这么舒服呢，感觉受到了滋养是不是啊？很多人麻木了，他感觉不到，但是很多人还是能感觉到，我不知道你们感觉到了吗？反正是我是感觉到了，当你接触地气的时候，你感觉哇好舒服，好像鱼儿游在水里面。**

**当你给人举到二十五层了，你感觉心烦意乱，有没有？这就是我们跟天地之间的关系，你既受到天的影响，也受到地的影响，天地是长养我们的，他们有强大的磁场，有强大的背景，辐射，有强大的整个的气机的变换，要共同影响。也就是说你新到一个地方，水土不服，拉肚子上吐下泻，晚上失眠，是不是换一个地方啊？这都是环境对我们的影响。那你怎么可能忽视环境独立的存在，这是不可能的事。**

**那么对于我们的身体也一样啊，如果我们的胸廓完全打开了，心肺功能非常强大，你觉得是不是特别爽朗舒服，跟天气万里无云的感觉是一样的。当你感觉特别压抑不适的时候，你要考虑一下你的天是不是压下来了，是不是啊？**

**你感觉没有快乐，没有幸福，没有灵感，整个生命都枯竭，你感觉很压抑很扭曲的时候，这样你想想，就是你的天，是不是已经压下来了，黑云压顶啊。那很简单啊，你看看你这儿是不是塌下来，捏一捏疼不疼。其实大多数人都疼啊，你们天都塌下来了，对吧？都压下来了，没幸福感。**

**我们中国人，我感觉是最没有幸福感的，对不对？同时，也看你们的额头是不是饱满明亮，这额头对应哪？对应天，这就是天，你们看额头，发黑发青发白扭结，抬头纹一堆，皱纹，这个地方印堂拧结，是不是？很多人都这样啊，然后他们就没有幸福感，是这样吗？**

**大方说比以前饱满。**

**我跟你们说啊，就是老师通过这么多年的锻炼，咱就不叫修行了啊，锻炼把这个完全打开之后，你这个幸福感满足感喜悦感，这些东西这不是教的，你知道吗？我让你喜悦，你就能喜悦吗？我让你哭，你能哭吗？让你笑能笑吗？这些东西都是学不来的，天生就带着，你把这个打开了，你自然就喜悦，自然就高兴，自然就有满足感，自然而然就有魄力，是不是？这不是你看多少书能看出来的。**

**那么同样，我们把这个打开了，我给大家做一个小比喻，我看一下啊，我们这个地方叫上焦，这个地方是中焦这个地方是下焦。我们上焦，太多人闭住了，并且开始含胸了，那含胸，你们觉得他会只是胸部含胸吗？**

**好，你们看啊，你们看啊你们是怎么变得更加弱和被压抑，这，整个的长度是不是往下耷拉了？又开始折叠了，对不对？这个时候你们会发现你们这个地方，这是哪儿啊？中焦，是不是下去了。那对应这个，是不是这样啊？那同时小肚子是不是就出来了？我给你牺牲一次啊，牺牲一下我的形象。**

**然后你看我的肚子是不是这样，现在是不是正常的？那么如果出现垮塌式，整个胸一垮下去，这点一窝，看到没有，是不是大多数都变了？好多人也这样，耷拉下去，然后腰一塌就出来。看到没有？腰再一窝。哎，好多男都是这样的。你就知道大多数人为什么大肚子了，你整个的胸全塌下去了。**

坐看云起：我根本就找不出一个正常的，还有后脖子那儿一个大鼓包，一个富贵包，在那儿整个浑身上下这儿凸出来，那都没有一个前后平整的，你就找不着。

**师：你看中国男足零比七输给日本，这说明什么呢？阳气极度虚弱啊，现在还有一个黑神话悟空还撑着。那么说明什么呢？你说男的怎么减大肚子，你说他不吃饭，慢慢把肚能瘦下来吗？**

坐看云起：瘦也没用，瘦子很多都三高，肚子也大，有的确实很瘦，瘦子他也三高。

**师：有没发现男的背都驼下去了，你看都这样了，全都驼下去了，知道吗？**

**实际上你改变身形，马上肚子就能瘦一半，这样一拔，胸一挺，看到没有，这肚子就小一半了，然后再通过不断的拉伸，不断的通调三焦，慢慢的里面的赘肉和肥肉就往外走，以能量的形式跑出来。那么你想想，就是从平举练起，把我们的这个地方拉起来，你拉这儿，你一拉是不是就起来了，肚子还大吗？**

**三焦全拉顺了，上焦展开了，下焦瘪下去了，中焦通畅了，吃饭也香了，睡觉也好了，三高也少了，大肚子也没了，明白了吗？**

**你说的太对了，把这个啥都说全了，驼背，塌腰，胸陷，大肚子，全都出来了。**

**那问题出在哪？就出在这个人呢，他身子塌了，主要就身姿塌了嘛，不竖起来，就弯了折了。我这样跟你说，这人一旦这样啊，他再有聪明才华，我跟你说，这人废了，知道吗？**

**你看储殷，油腻大叔储殷，头条很有名的，是哪个大学教授，他辞职下海做头条，我就发现近一两年，他由于做自媒体天天在家呆着，就在家呆着做自媒体的，对身体的糟蹋太厉害，年轻人糟的也太厉害。**

**他讲了挺多的，不与人怎么交往啊。原先他在学校，要上课呀，要开会呀，要走动，要见这见那个，要立课题啊。现在这些东西通通都没了，他只要做自媒体就行，你说你觉得行吗？你看他的整个身形啊，他也胖了，人也塌陷了，你看，说明什么呢？说明生命在于折腾，在于运动，我不是说他做头条不好，也不是说建议他应该回归大学，而是说他选择这种生活方式不健康，明白了吗？**

**他讲的可好，这个公知嘛，是几大公知之一嘛，明白了吗？你一定要动起来，要把我们的疆域扩展开来，行动，活动的范围要扩大，要多与人交往，而不要局限在自己一个小圈，不要局限在书斋，不要局限在你的书房，不要局限在一个小的环境，也就是说，不要当井底之蛙，要走出来，要见到汪洋大海，明白了吗？就是说我们的一个人，一定要拉起来。**

**你看刘德华，你看看谢霆锋，身形正不正？你再看看任贤齐，废了嘛，刘欢，都废了。你看凡是善于管理身材的，一般活的都不错，都充满活力，不管他通过什么方式管理身材，他管理起来，这人不倒，不耷拉，不变形，一般都好，这个跟心情有关，跟生活方式有关，跟确定的人生目标有关，跟从事的职业也有关。**

**所以说我们一定要把身材管理起来，那刘欢啥的都不行了。也就是说我们得明健身无余导引术，把肩胯当成是我们的活力来源，只有肩胯搞好，我们才能把我们胸腹的能量导出来，胸腹的淤滞减少，把我们的身形竖正，经络拉开，让你灵活的像个像个猴，明白了吗？**

**感慨完了，感慨过头了。**

**还有一个大的变化，如果说感慨啊，我原先年轻的时候啊，蝶泳是蝶不起来的，蝶起来是需要露头的，要强大的肩膀的力量把水压下去之后，人上半身浮起来，从水中窜出来，然后再下去。**

**我年轻时完全不行，上岁数了反而行了，为什么？就是把上焦练开了，我从来不做举重，举杠铃这些我几乎完全不做，几乎不把它作为一个目标，从来不做力量训练。有些劳动使铲锹啥的，是劳动，但几乎不做举重力量训练。但是你会发现，随着你上焦的打开，你上焦的力量越来越大，包括握力，不知不觉握力就出来了。**

**我记得年轻的时候拿菜刀轻轻地拿，但随着上焦的打开，你的力量释放出来，拿菜刀狠紧狠狠的就握住。你们会发现一个人上焦有没有劲儿，两个人握手的时候就知道了，对方是否使劲握你，这很关键。不是刻意不刻意，就很自然的，他有劲儿去握，你就能感觉到他上焦的力量。**

（足下生说上焦开了干啥都轻而易举，我也是，以前游泳游不动，去年好像突然就容易了很多了。）

**是啊，你可以看一看我朋友圈那个游泳，就是这样，他非常娴熟，就是所有技能，所有能力都来源于你身体的通动性，身体通透了，整个能量就起来了。**

（得明健身可以和力量训练一起练吗？）

**因为咱们很多都是产后病人的妇女，这力量训练我感觉对她们还是有一定的压力，咱们有力量训练，俯卧撑就是啊，吊杠，双杠，这些东西都是带有一定力量啊，但是咱们不练举重，有一定的危险性，举重哑铃都不做。有举重，但带操没给你们带啊。咱们举重有砖头啊，有举砖头和扔砖头，有一定的力量训练的。但是我意思说不是健身房那种举五十斤一百斤，这个就卧推，那种推举就不做，那个就是你力量通顺之后，自然而然出现的。**

**下周我给大家带次操吧，然后教一些简单的，透露一些无余导引术的方法，一直没说呢，只是平时无余导引术的方法，怎么具体导邪外出。**

**还有就是如何查病，你有什么症状，通过你症状在某个部位，表现形式是什么，通过经络，咱们告诉你怎么查病，同时告诉你你得什么病，应该通过哪条经络，哪个脏腑，对应哪个经络，哪个脏腑，然后简单教一下如何排病，就方向性道理性给大家简单说一下。讲文化马上就讲了，我带大家重温文化，你们就关注那微信群就行了。**