**20240915得生活1群师直播预告传统养生术**

整理：Sandy

**师：关于传统武术，传统养生术，一定要慎重学习，里面的坑太多，站桩就是一个坑。《得明健身2017讲课汇编》里关于传统武术和传统养生术的内容可以看看。**

生：老师，是黄帝内经在误导人吗？

**师：没有，是后人误读。你看传武，自己给自己吹得神乎其神，真要跟拳击打，一败涂地。其他的也一样，充满了假大空，自己在那自嗨，大家要高度引起注意。不是传统不好，是没有继承好，现在都是假大空，比如站桩这几个要领，都是错误的，搭鹊桥、含胸拔背、沉肩坠肘、松腰敛臀，错误得不能再错误了，谁练谁上当。今晚给大家讲讲，有想听的吗？**