**20250517得明健身理论培训之得明健身手册理论篇**

整理人：江南

小刚：大家晚上好，今天晚上我们是健身理论培训，得明健身手册之理论篇，它里面总共是十个理念，这些理论依据四部经典著作，根据老师三十年悟道的经验总结出来的健身理论。

这个理论奠定了我们在晋升事业、工作、家庭，大的方位，就是万事万物都可以拿这个健身的理论文化去运用，活学活用，学以致用。那么从今天晚上开始，讲的就是从高维的角度，也就从神气的角度给大家剖析我们得明健身核心的东西。这个东西也是现在大家所追求的精神支柱，也就是得明文化。我们今天给大家说的是健身培训。

**师：你讲的非常好，我感觉从整体的，从全局的做了一个前言，小刚，我感觉你升华了，绽放啊，大家都见证你的进步，太不容易了。**

**我简单说一下，咱们是得明健身培训，给谁做培训？主要是给教练、组长做培训，同时也是给我们的会员做培训，并且我们临时决定放开到非会员，那么你们也可以听听。**

**我觉得主要还是针对我们内部员工，事业部的小伙伴，我要说一说得明健身，让大家可以放矢的把我们的得明健身传播出去，这个是宗旨，并不是我要针对外边人讲介绍的那些事。**

**我简单说一下，你们了解得明健身，加入咱们的事业，我觉得是非常光荣的一件事情，知道为什么光荣吗？因为得明健身是真正的解决大家的健康问题，现在健康问题岌岌可危，大家都知道，无论是身体还是心理的，无论大人小孩的，无论是男的女的，无论是有钱的，没钱的，健康问题，不仅是我国，全球都出现了重大问题，好像我们走入一个死胡同，好像健康的问题只能靠外边的机器和化学药物去解决，忘了根本，忘了什么根本？身中有大药。**

**古圣先贤，对于事业部的小伙伴，你们一定要记住几点，古代的并不等于落后，更不等于医美，别人说你这东西来源《黄帝内经》，都几千年前的东西，你还学几千年前的东西，怼的你哑口无言，哎呀，好落后啊，现在都是量子了，都是飞机大炮了，都是太空了，都是中微子了，怎么还抱着两千多年前的东西。**

**咱们国家重提文化自信，你们一定要记住，传统文化是个宝，而且是瑰宝，原先的东西不一定是落后的，不一定是愚昧的，反而有可能代表先进。比如说出了很多大人物，文化巨匠，老子、庄子、孔子，反正诸子百家那些东西，那些东西他们的思想境界在哪儿来啊？思想境界、道德水准、文化高度，包括艺术成就是现在人无法企及的，精神文明建设远远高于我们，现在我们很多人是精神沙漠，精神的沙漠。虽然你有飞机大炮，你是物质的巨人，但是你是文化的矮子，内心空虚寂寞，什么都不知道。你是物质的巨人，你有了，但是又能怎么样呢？你都不知道怎么活。**

**所以说古人几千年，包括古希腊，亚里士多德，柏拉图，包括印度的，佛陀等等，他们精神境界是我们现在无法企及的。他们的精神世界是我们无法企及，我们追求什么呢？追求精神境界，其实人应该追求精神境界，而不要像一个区域一样活着。就知道吃烤羊排，就知道吃，天天无限的索取。**

**同时我告诉大家啊，我们的事业部的小伙伴，中医它对人身体的认识，无论是身体还是心灵的认识，远高于现在的西医和普遍的我们对身体的认识。你们跟老师学这么长时间健身，应该有所体会的，有效的东西并不是飞机大炮和昂贵的仪器核磁类似的东西。**

**比如吃饭，我啃那个核磁共振，能行吗，还不如一个馒头，一个馒头一块钱，核磁一个都上千万吧，那馒头几千年前就有了，这核磁刚制造出来的，但是管饱吗？啃核磁，拿牙咬，大牙崩掉了。**

（人家说这个东西都不是吃的）

**师：健康问题，能解决健康的不一定是贵的，一个道理啊，不一定是全西方的，它就能解决健康，有可能健康很简单就解决。**

**李勇，有钱吗？有名吗？有关系吗？去了美国，但是他解决健康问题吗？你会发现那东西它不能解决健康问题，反而正确的理念和方法，哪怕很简单一个方法，一块钱一个方法，能解决你这个问题就是好方法。**

**那么咱们得明健身是不是好方法，解决多少个问题，解决你们问题，你们很多人加入得明，成为咱们的员工，成为咱们的义工，成为咱们的事业部一员，你们很多人都是身心受益的，你们都是受益者所以加入了这个事业，通过自己的一年、两年、三年、四年，一至八年的实践，证明它是完全正确的。我觉得这个太关键了，你们不是我外边大街上划拉的，人才市场招聘的一些人，你们连练都不练就做推广，这样的太多了，保健品公司的他吃自己的保健品吗？卖化妆品他用自己的化妆品吗？还有董明珠强迫员工用他的手机，很多吐槽啊，而你们是真真正正得明健身受益的啊，发自内心的推广，我觉得这个很重要。**

**所以说我首先做一个简单铺垫，你们要知道自家有宝，而不能别人一说，自惭形秽或者热脸去贴冷屁股，导致本身是出于好心，但是你们得明健身推广受阻。前几年我们太热情了，围着一个人太热情了，我有点看不过去了。那么热情有效果吗？你们记住，好东西要讲方式方法，不好的东西推销也是讲方式方法。魔与佛是相似的，相似度99%。一个不好吃的烧饼他推销的方法和一个好的烧饼推销的方法是一样的。**

**咱们这么多年向外推广得明健身，推广无余推养，推育儿，推得明理念，推产品，我就发现了，好的东西必须讲方式方法，没有好的方式方法反而起反作用。**

**比如说这个东西我让你喝呀，太好了，买呀，下单呀，十块钱一罐儿，不行，我再送你一罐，不行，我再送你一罐，你觉得老师还有人格吗？马上让人看低了。老师要推广什么，老师也要当推销员，老师要推广什么？**

（得明健身文化）

**师：就像得明一样，得到光明，我想的一切办法就是让你们得到光明，先得到健康，健康包括身体和心理，通过得到了健康，你又发现你整个世界变了，你看待问题，看待世界，看待别人，全变了。。如果你扭曲变态，身体孱弱，你觉得这个世界是不是灰暗的，马上就灰暗，你一扭曲，你感觉别人都扭曲，你就是一个哈哈镜，你不平，整个世界都不平，如果你变成一面很平的镜子呢，世界原本的面貌就映照在你的镜子里，所以说要做事先做人。**

**三观要正，怎么三观正啊？身心要健康。那么这个做一个铺垫啊，咱们讲这个得明健身培训，老师说的是这样的吗？小刚快出来，我不能唱独角戏，**

小刚：对对对。

**师：哪对呀？**

小刚：做人如开花嘛，做事先做人，心要平易近人平和。

**师：好，两层意思啊，你们记住，咱们的东西是好的，咱们是继承了中国经典传统文化里面的好东西，古代的不一定就是落后的、愚昧的。你们一定要记住啊，你们要有文化自信，你们练了这么多年，取得这么好的效果，我们要充分自信是好的。**

**第二做事要讲方式方法，接下来会慢慢来，你不要像太阳一样热烈去照射别人，别人马上就跑了，也不要上来推广这些东西，他以为你赚他钱。现在人与人之间非常隔阂，充满了不信任，这都是四十年不断的洗涤洗的，那商家给大家洗的。**

**你又要给大家推荐这个东西，又不能让对方过于抵触，那么一定要讲方式方法，方式方法是什么？就像明星，只要说他喜欢那个明星，明星代言的东西都会买，你认可这个文化，这文化推的东西是不是你也买，你认可这个人了，爱屋及乌我们必须推广一种文化，一种精神，一种理念，一种生。活方式，大家能够在里面自得其乐，这个就是关键。**

**那么我们得明健身，你们打开得明健身网站找到得明健身手册，一是理念篇，二叫生命能量理论篇，第三叫锻炼要求篇，第四叫锻炼过程篇，要求过程理论，这个是必看，原先理论中心整理出这些东西，我觉得很多都沉淀下去了。你们应该常看常新，我们今天从理念篇开始讲，得明健身手册之一。**

**得明健身理念篇总共十条理念，十全十美，小刚，你来说下是哪十条？**

小刚：经脉健身、身心同建、生活及健身、绽放、活出自己、大气一转其气乃、动静结合、身体是个通道、三权、二屁理论。

**师：这十个理论极其关键，有的第一次接触的可能耳目一新，我给你简单捋一遍啊，咱们要给大家培训这十个概念。**

**第一是经脉健身，我们的健身是基于经脉健身。**

**第二，身心同健，告诉大家健身不仅解决身体问题，还解决身体心理问题，身心一体，身心医源，身心同健，都是高屋建瓴的对你们整个的锻炼、修炼有重要的指导意义。**

**第三，生活既健身，把健身融入生活。**

**第四，关键了，绽放，我跟你说，这外边那么多健身方式有谁提出绽放啊，有吗？**

（没有）

**师：没有一个，都没有提出过绽放力。修炼的，古今中外有明确提出来健身要绽放吗？提出来吗？没有，重要的理论概念啊！**

**第五，活出自己，这个有说，但是作为一个健身理论，什么叫活出自己，从健康角度活出自己，过来在这说。**

（我觉得就是自我不愿压抑，然后自己的理想、想法都能够有足够的力量和勇气去追求，去实现。）

**师：好，说的不错。我跟你说啊，活出自己说的学术点叫做把真我释放出来，把真实的自己释放了，活出自己。**

**第六，三权，一样是振聋发聩的一个理论，哪三权？生命权，领地权，交配权，交配权又叫繁衍权，保证了三权，你们才能真正健康，只有保证了三权，才能真正解康。对于凡人来说，对于小人来说，对于老百姓来说。你们绝大多数身体健康问题都是因为三权出了问题。咱们健身小伙伴儿应该深有体会吧。**

**第七，二屁理论，什么叫二屁啊？就是让你放下绝大多数压力，对自己的要求的压力，对别人的要求压力，二屁，什么叫二屁？大米，啥叫二屁？**

大米：自己是个屁，别人是个屁。

**师：对呀，这这个是二屁正宗，你不要太在乎别人，同时也不要太在乎自己，里面有深刻的哲学道理。没有人我之见，人是对方，我是自己，都不要过于强调执着于我怎么怎么样，对方怎么怎么样，有人很好，天天照顾别人，有人很坏，只想着自己。这个咱们要讲，这些理论你要去对外宣传，别人认可了，你要多去跟他聊，别人不认可的，直接pass掉。成人只选择不培养的，对外。**

**比如说去宣传我们，就像钓鱼一样，钓你爱吃的鱼，钓出来烹饪出来的时候再说别的，打猎，你打什么猎啊？都是猎，你打熊，打鸭子，打鹿，你只要选一种，小刚，我们打什么？**

小刚：我们打的就是帮助，感觉对自己健康非常渴望的，我们顺势来一把。

**师：实际很简单，非会员你们也听着啊，我们对你们是有取舍的，我们把你们分成一二三四级，三六九等，我们只取其中一等一级，这很简单啊，相信的，心有戚戚焉的，问题不是很大的，不是七七八八啥都学的，啥都学，啥都不信的，或者坚信别的，不信我们的，或者掉沟里爬不出来的，啥劲也不使，就想让你拉他或者白嫖的，类似这样都向后转，那剩下的就是我们能够争取的。**

**你们千万不要胡子眉毛一把抓啊，咱们事业部小伙伴啊，觉得谁都能说服教育，原先你们都是这样，因为我也有啊，三十年前我就啃那硬骨头，你说我傻不傻，你不信，我偏让你信，平白的制造矛盾，制造困难，往泥地里走，圣母心泛滥，谁都想拯救，实际世界之大，你拯救的值非常的有限，既然很有限，那为什么不挑好拯救的拯救呢？为什么要啃硬骨头呢？完全没有必要。**

**就像做买卖一样，世界这么大，两家做买卖，它不存在竞争关系，虽然同行是冤家。像我调理产后风一样，有好几个同行把我当成假想敌，你说有必要吗？产后风多如牛毛啊，有什么冲突？没冲突，我从来不会跟同行冲突，因为商业化潜在太多了。**

**你看动物世界，食肉动物会自相残杀吗？食肉掠食者会自相残杀吗？很少，它有领地意识，因为羊太多了，都是羊，没有必要为了一只羊，食肉动物在那自相残杀，有争的，不是没有争的，但是绝大多数人都不会争的你死我活，因为角马多的去，羚羊多的去啊。**

**老毛写了一篇文章，中国国内阶级分析看过吗？开篇说的特别好，要对用户进行分析，然后找到自己的目标，而不是眉毛胡子一把抓，谁都积极努力去宣传推广，想了还不伸手就pass，很简单，而且很多病重的能拉吗？他都进医院了，你还拉他干什么呢？你是不是在跟医院抢生意啊，能这样干吗？**

（不能）

**师：别人抢就抢，反正扭头又来一个，哎，你说是不是这样啊，那病人不是有的是吗？那为什么要跟医院抢，为什么要跟同行抢，都给你们，这个就不多说了啊！**

1. **动静结合，老师深受道家阴阳思想的影响，可以说至关重要的影响就是阴阳，做任何事情阴阳之道，一阴一阳之道，动静结合，刚柔相摩，八卦相荡，鼓之以雷霆，润之以风雨，日月运行一寒一暑。日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉，寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑相推而岁成焉，这全都是阴阳之道。这孔子说的，你这说的好不好啊，你懂得了阴阳你就懂得了处世哲学，你就懂得了人间道理，你就无二不立。那太极也是，都是阴阳，这个咱们会讲一讲。**

**有人说锻炼好还是休息好？这不二嘛，我记得多少年前搞辩论赛，有什么可辩论的呀，都有道理啊，都要采取啊，你说你是不睡觉好？还是睡觉好啊？这话有意义吗？你该睡就睡，该醒就醒了，该锻炼的时候锻炼，该休息休息嘛，动静结合，劳逸结合，要饱食与减食，少吃相结合，饥一顿饱一顿不一定不好，为什么不一定不好？**

（饥的好处嘛，刺激身体有可能免疫力还增强。）

**师：饱有啥好处？**

（得到了满足愉悦，把胃撑大）

**师：把胃撑大，如果老饥胃就小了，你胃一撑大就这么大，你看动物界绝大多数都是饥一顿饱一顿，蟒蛇吞了一下，一个月不吃东西，饥一顿饱一顿。**

（增强身体的适应能力）

**师：再问你，小鸡在恒温的环境好？还是在有温度变化、有幅度变化环境好？**

（适应环境能力）

**师：你在一个地方待的好？还是好几个地方来回跳的好？**

（来回跳的个，因为有变化）

**师：恒温它也得有微微的起伏。婴儿放恒温箱好，还是自然的环境好？**

（自然环境好）

**师：那为什么医院，还是都要放恒温箱里边？里边一点风都没有，你觉得好吗？**

**实际上你看那个风，其实生下的小孩就应该有微风吹拂，轻轻的吹拂，为啥知道吗？他一吹，他那皮肤就有感觉，通过皮肤的感觉，他就会动荡到里面的经络。里边经络就活了，活了它就能活五脏，如果完全是恒温，这孩子呆傻了。温度的变化可有微风吹拂，对孩子幼儿特别好，而且微风他吹拂，不是像电风扇似样这样。妈妈摇小孩摇篮曲，孩子睡着使着了，要不断的去刺激孩子，让孩子适应外在的环境，让他五脏六腹活络起来，一活络起来一灵动起来，孩子一下就发育起来。**

**最后一个咱们要讲身体是个通道，什么叫身体是个通道。实际这身体是个通道就是让我们变得更加通透、通顺，跟外在的天地，外边所有的能量要交通，而不要自己去积攒，你越积攒越多。老百姓现在都喜欢积攒，结果最后把自己都堵死了，攒钱攒攒攒攒，最后得病了，全让医院给你报销了，你攒攒攒，攒恨，包括积攒学问都是这样，毒鸡汤啊，那女博士都学傻了，为什么会学傻呀？他被条条框框压住了，最终是越学越少，书是越学越少，道理是越学越明白。**

**明白的前提是什么呢？就是融会贯通，触类旁通，引而伸之，触类而长之，天下之能事毕矣，天下道理都是一个道理，大道至简，这古人说的很清楚，很多做实业家，或者学到顶尖了，最后发现大道至简，自己出了很多书很多理论，最后就一句话就说清楚。包括这个西方的经济学，心理学都很low。**

**我看西方经济学那些书，写了自己，照咱们的货殖学差远了，中国的经济学叫货殖学，货殖学、货殖论就是谈做买卖的。当你真正明白人体是通道的时候，你看道德经说圣人不积，既以为人己愈有，既与人己愈多，啥意思？圣人不积，为人着想，那么你就越来越有，给人越多，你自己获得的越来越多，多么深刻的道理。**

**咱们人体是个通道，就是这个意思，越付出越得到，越抓越堵越少，越别人越背离你，远离你，咒骂你，所以圣人不积。这十个概念，我觉得对于我们的人要进行记忆，一说得明经典的理念有哪十条，你们能记住吗？小六你来，**

67890：三大特点不用说了，绽放、三权、二屁、人体是个通道、动静结合。

**师：大气一转，其气乃散，不错啊，小六不愧是理论中心的扛把子。**

**还有第九条，大气一转，其气乃散，什么叫大气一转，其气乃散？**

（大气就是整体的这个人体的气机，气就是邪气，你真正要让你的所有不调变调，是需要让你整个身体良好的转动起来，这才是解决问题的根本）。

**师：也就是说，任何疾病几乎通过旋转你的大气、真气，都能把邪气融化掉，驱散开，极其重要的一条，《伤寒论》上说的大气一转，其气乃散。**

**那么这十条今天差不多了，我建议今天十条下来啊，教练必须滚瓜烂熟，而且能用自己的语言表述出来。我觉得我们要大力推广这十条。**

小刚：嗯，好的。

**师：而不是大家拙嘴笨腮的，得明健身好，真好，太好了，然后什么也说不出来了，急的不得了，你练吧，过来练吧，准没错，我都受益了，汗都止住了，然后其他就什么也不会了，有没有？咱们小伙伴一定有啊！好在哪？你就把这十条搬出来，你想想对方是不是立马看你一眼了，哎呀，太有学问了，你还得引经据典，你说刚才老师说的一套，你是不是觉得老师不一般。我们必须拿文化去装点门面，我没有那么多金子银子跑车，那怎么办？拿文化装点我们自己，做一个有文化的人，有内涵的人，有情趣的人，有理想，有情操的人，这不一般啊！**

**老百姓喜欢有文化的人，他崇拜有钱的人，畏惧有权的人，但是他从内心里是尊敬有学问的人。所以为什么老百姓都希望自己的孩子考大学，那大学它是一个执念，是一个什么执念啊，对文化人的执念。**

**我们的优势在哪儿啊？就是文化，就是精神，就是理念、理想。那么这十条理论篇为什么叫理论篇？这个东西才是自己要掌握要吃透，同时要传播给别人，立马得明健身就高大上，不一样。你想想外边有几个工作室，能说出什么来呀，什么都说不出来，无非是什么普拉提，看两本书学两下，也就这个了，瑜伽，他可能瑜伽经都没看过，他都不知道瑜伽是谁创立的。他为了要报班学点他就开店了。**

**咱们能一样吗？你们这些教练、组长、星光，你读一读，背一背老祖宗一些经典，我们的十条理论就能指导你们，你们自己的健身，身心建设，同时也可以通过文化人去传播。非常表扬小刚，表扬他什么呢？表扬小刚把很多经典句子摘抄出来，然后不断的去分享。小刚你说说吧！**

小刚：老师的文化一直指引着大家，老师说的每一句话重点我基本上都摘抄或者是记录下来。当你遇到瓶颈期或者是没有精神支柱的时候，你不如拿老师的文化来读一读，瞬间人就变得自信，变得强大起，这就是坚持文化的自信心。

**师：好，说的不错啊！今天也差不多了，你们教练、组长和星光，你们有什么疑问可以提一提，小刚，你开始布置作业，十条要理解，要背得滚瓜烂熟，同时每一条都能去说一说，道一道。**

小刚：好的。大家有问题可以提一下。

**师：这些理论没有什么高下之分，只不过最适用你目前自身的特点，比如说我就纠结，特别看重别人，或者特别看重自己，二屁理论一来全部粉碎掉，有的学轻功得到，炼丹，攒精气神，一看到人体是个通道人，全放开了，这个太重要了，原来自己原来抱这个毒娃，毒娃攒攒攒，结果最后人体是个通道一来把毒娃扔了，理论杀人最厉害了。**

**以前只知道收，不知道放，一放精气神都涣散掉了，跑了，没了。我给你们讲过那个故事，年轻的时候，我也报过班，有个学员说，老师赶紧给我收收工吧，我屁股收不住了，天天泄气，泄的那胃里凉得不得了，浑身一点气都没，他要觉得那个丹，身体的精华呀，从胃里泄出去了，吓坏了，这叫理论杀人。**

**就像原先国外做个实验，把这个死刑犯拉出来，蒙上眼睛啊，在他腕子上割一下，然后接个水盆，水盆拿个水管子滴滴滴滴，然后就看这个人的脸色，从正常色变成煞白色，最后这人死掉了，很经典的一个，观念、理念、心杀人。**

**所以说你们尽量的不要去看太多的毒鸡汤。有人说你这有可能是毒鸡汤，这个问题真是无解，就看自我判断，因为每个人都说自己最好。比如说买桃，桃甜吧，我以原先爱说这样话，甜不甜，你觉得他会说什么？可以说甜，我跟你说不甜，你别买有这样吗？**

**就说这些吧，小刚布置作业考试，咱们的产品考，这个也考。**

小刚：好的，老师。

**师：每周六都是得明健身培训课，依托的就是健身手册一二三四，今天讲的非常好，还得精讲，我建议把二十期和十九期神奇之旅再发出来，让大家看看，那就这样吧！**

小刚：好了，今天晚上就结束了。