**20250524得明健身理论培训课（二）**

**大千老师继续深入剖析10条得明健身理念告诉大家何为经脉健身**

整理：紫水晶

**小刚：**我们现在开始，大家把直播间分享出去。我们来复习一下，上节课总共讲了多少条健身理论篇？十条。精神文化理论篇大家一定要记住，这个是根基，它能奠定我们一直勇往直前走下去，而且不被动摇，没有文化的根基是漂浮的，琢磨不定的。所以我们有这个理论篇，我们就非常坚定，非常自信，勇敢的去说出去，让更多的人知道我们得明有我们的理论篇。上周老师给大家讲的这个理论篇有十条，大家还记得吗？这是我们的文化，也是我们的根基，也是精神支柱。

生活及健身、经脉健身、身体是个通道、身心同健、活出自己、绽放、三权、二屁理论、动静结合，大气一转，其气乃散。这十条可以每天反复的去学习，教练也会把这些知识点给大家巩固。

今天晚上我们邀请老师继续把我们的理论篇给大家精讲。现在有请老师闪亮登场。老师晚上好！

**师：这十条是咱们得明健身或者说得明关于健康的认识，我觉得这里面有很多独特的认识，甚至有颠覆性的认识，很多人会振聋发聩，会醍醐灌顶。这已经不是一两个人这样反应，为什么会这样？我们必然有其独特性，虽然我们基于传统的，我们跟传统很多理论有很大的不一样，你们接触得明时间长了应该都知道。**

**还是说一下，咱们主要是内部培训，针对咱们的教练、星光人员、组长和其他事业部小伙伴进行得明健身的培训。但是这个培训也是公开，其他人也可以听，我觉得这是咱们得明健身肩负着老百姓健康的使命。**

**上次说了十条，这回我要精讲，拿其中我觉得重要的理论概念精讲一下，今天咱们就讲得明健身的三大特点之一，咱们得明健身的三大特点当中最重要的一个特点是什么？是经脉健身，这是咱们区别于其他健身的重要的特点。**

**比如说肌肉健身，肌肉健身代表的是要撸铁，他只强调肌肉的强壮，我觉得非常Low；后来有普拉提健身强调筋膜，我觉得是比肌肉健身要强一些，但是也没有触达本质；咱们是讲的什么呢？讲的经脉健身。还有就是一些传统的，比如太极拳的五禽戏……，他们的理论我感觉是碎片化，没有多少理论基础，他只是健身动作而已，你发现了吗？你说八段锦有成熟的理论著作吗？五禽戏有吗？而且咱们还有区别于阿三的瑜伽，瑜伽它来源于心，其实来源于古印度，它讲究内心心灵的修炼，他并不是说特别注重肉身，所以说有些奇奇怪怪的动作让你保持，练你的定力，就是禅定。**

**其实瑜伽不能完全说是健身术，你可以说他修心术，只不过他后来让西方人流行又传到我国，成为一种非常商业化的流行的这个健身方式，所有的七七八八你会发现，他都有要从某方面去侧重，就是咱们的教练也好，在你们去说咱们得明健身的时候，首先要强调咱们得明健身是经脉的健身。**

**什么叫经脉健身呢？你要对经脉有个了解，经脉其实是络脉当中大的脉络叫经脉，经络包括经脉和络脉。有人就问了，经脉健身有啥特点？一般我们会怎么回答呀？咱们不是金波健身，不是肌肉健身，不是孤立的修心。咱们是基于经脉健身，通过经脉获得健康。比如说初次见你，问我们得明健身什么叫经脉健身？你一般怎么介绍的？**

**小刚：**经脉健身就是把我们身体扭曲，板节不通的这些经脉拉开，根据我们的经脉走向研发的这个健身。

**师：你们可以打开网站，咱们写这个经脉健身的定义，我们得明健身手册之一理论篇，经脉健身是着眼于锻炼经脉的健身方式，经络系统是生命能量运行的通道。经脉是经络系统的主干，内属脏腑，外连四肢，包括十二经脉和七经八脉，咱们官方是这么说的。经脉是否通顺，是否具有活性，直接关系到人的健康状况，经脉的通顺性和活性决定了生命活力。**

**概念里面也有什么叫做生命活力，经脉健身就着眼于经脉，锻炼经脉的通顺性和活性，并结合现代人生活工作特点而创立的一种独特的东方健身方式，它是得明健身依据中国传统医学理论提出的重要理论概念，也是得明健身的三大特点之一。**

**我觉得如果我们做报告，或者给人介绍发资料，你可以这样发。但是面对一个普通人，你用口头话去怎么表述，我觉得我们需要斟酌，对方也需要斟酌。我觉得应该是尽量直白的去告诉他经脉健身，它是怎么解决我们健康问题的。**

**我简单说两句啊，抛砖引玉，你们也可以说，你们教练当时是怎么给大家介绍得明经脉健身，因为我没有处在一线，认识我的人，找到我的人，首先都是先入为主，相信我了，所以我说什么他们听什么。但是我们一线的组长、教练，你们出去跟别人说经脉健身到底是怎么回事，我觉得我们既要有一定的理论概念告诉他，同时又很直白告诉他，我想象的应该是这样。如果他很认真听你直接就可以说，我们大大小小的疾病都是因为经络淤阻，经脉淤阻导致。所以说你只要把这个经脉经络打通，很多毛病都可以不药而愈。**

**人身体有十二经络，七经八脉，你只要把这些拉开、拉活、拉顺，很多病他就自己好，而不需要单纯依靠药物。这样说我感觉很顺，但是在实际情况下，尤其对于一些没有太多传统文化积淀的，我感觉听着还是不顺，那么就需要更多人去配合。比如说你直接可以做动作，或者说效果，说案例去让他理解，慢慢去理解什么叫经脉健身。**

**比如说眼角，你看你眼角纹有点重，这个就是它有条经络叫足少阳胆经，如果说这还表示过于复杂，我觉得就可以说胆跟这个有关，你只要拉胆经，这个慢慢就能好。你说有人信吗？你会信吗？这就是中医神奇的地方，你不要去做医美，去整这儿，你把胆调顺了，这就开了。**

**这个我也是很苦恼的一个地方，咱们这么好的东西，老百姓被愚民了，智商很差，智商很低，想问题不会绕弯儿，他直的或者让西医洗脑了，把人身体是割裂的。我原先说过五官跟五脏是对应关系，你五脏搞好，五官就好了。那五官怎么对应？眼是肝，你要眼不行调肝，嘴不行调胃，鼻子不行调肺，耳朵不行调胆或者调肾。这个东西对于那些中医黑或者说是没有中医概念的人，我觉得还是很难理解和接受，似懂非懂是不是啊？他还是抱的怀疑态度，你们深入一线的这个教练，组长觉得呢？完全说不通。**

**你看我说胆这两条线连着眼角，有吗？你解剖解剖不到，我说经络，经络也是没概念，你给他说那么多，咱们有些人说的太多，对方还是懵懵懂懂，甚至完全不相信。后来反正我讲这个跟胆有关，你把胆打开就好了，就这么简单，什么废话都没有，是不是啊？**

**看经络图，你给他拿经络图看，我感觉概念性的东西还是少喂，喜欢抠概念的，你给他发篇文章让他看，他如果能看进去，他是咱们的人，看不进去就算。**

**其实老百姓还是挺喜欢听的，听的也云沉雾绕。我感觉这不是一次两次让他听，其实就是刚才我说，你这儿跟胆有关，你把胆子整一整，调一调，利胆，调一调就差不多了。我觉得就这么简单说下去，没有必要说这有条足少阳胆经跟这个有关，我感觉又绕了。你看眼睛跟肝有关，肝不好，很多人就吃一个鱼肝油，有益于眼睛。绝大多数老百姓其实是（好学的除外）他只能听到这儿，再往下听听不懂，是不是？然后怎么办？你就去教他动作。**

**抖音上一下火了，你们搜了吗？大千老师的话题度二点五个亿，这个不是我瞎说的，你们抖音搜大千老师，然后他有一列，你找到话题，他是二点五个亿，估计现在又加了。那导致一个什么效果，我跟你说，我走到哪儿都有人认识，那时候去平原吃个螺蛳粉，吃个面，吃个米粉儿都有人认识，偷偷瞄你，我一看那眼神我就知道了，认出我了。**

**我跟你们说，老百姓这个他能接受，眼角纹看过来，有眼角纹的，如果说他能让我说的话，这些东西我都不说了，我直接做动作。如果他让我说就说两句，眼角纹跟两边胆经有关，虽然胆在这边，但是这边也有胆经，懂吗？我们要把这条线拉开，跟大千老师做，你们也起来跟我做一下，都跟大千老师做啊，一定要听话。**

**有句话叫“民可使由之，不可使知之”，你跟他做就行了，你也不用知道背后的道理。你看就这样做，两边都是胆经，胆脏虽然在这里面，但是两边都有胆经，胆经是这样走，绕耳朵，比眼角，你想眼角张开，你看很多人他一上岁数眼角跟这掉下，眼角主志气，你这人有志气，奋发图强，开朗乐观，他眼角就张开，反之就缩缩，凡是鱼尾纹特别多的，你们家庭肯定不幸，家庭关系就不好，为什么家庭关系不好，他天天那样，老骂他，骂骂骂，生活上事业上一看这个人的倒霉，特别简单，一看眼角就看出倒霉不倒霉。眼角光明净白，家庭幸福，明白吗？明白的扣一。**

**都应该学习传统文化，他都是全息一体的。胆主情志，有中精之冠。黄帝内经讲中精之冠，胆主情志，情志舒畅则甘举目张，胆挺，胆挺起来，不然的话胆一缩，很多吓破胆，胆一缩，整条足少阳胆经就淤缩，然后就把这个地方拉成这样了。我觉得这样表达，现实说法举个例子，我觉得还是有些人能听的。怎么拉两胁呢？整个把这条线都拉开，咱们学的，来跟我一起拉一下。首先上举拉，很多人上举举不动，举到这就举不动了，整个胆经就淤滞了。**

**检验胆经是否淤滞很简单，打一打，掐一掐，捏一捏，看这条线疼不疼，一疼，你整个胆经都淤滞。胆结石。怎么拉胆经，上边和下边都要拉，因为胆经它整个走人体的侧面，一直到小脚趾头。我觉得这样讲，老百姓他还是能接受的，他只要愿意听。你讲那么多理论没用，你喂不进去，就是说咱们很多小伙伴叽里呱啦说一堆，也不看着对方，对方都顾左右而言他了，你还说，没必要说，你带动他练一练，让他体会体会。**

**胆经瘀滞，捏捏，你掐他一把，他走过来，你拿大手一抓。哎呦，好疼啊，你看看淤滞成什么样子，谁不疼啊，你捏我看看疼不疼，你看不疼吧，这就是差距。我这通了我就不疼，你不通你就疼，就这样很直白的去说。有人腋下还有个大包，淋巴结，很多淋巴结就是肝胆，这是淋巴结，这儿叫淋巴结，这个腹乳沟淋巴结，都是肝胆，明白了吗？这一下形象生动的你就知道了健康跟经脉的关系了，经脉淤滞了，他表现形式就是一抓就疼，对不对？**

**不通则痛，痛则不通。经络不通，它一定产生疼痛，有的还是无故的某些地方淤青，没打，他就是淤青，就说明那个地方经络是不通的。报前一段时间特朗普手是淤青的，短暂的经络不通，我这样讲行吧？**

**小刚：**非常好，就一下子直中要点，简单，大家一下就能领悟到。

**师：就是这么简单，我们一起拉，手握空拳向上拉举，咱们没有那么多腕子应该怎么办，肘应该怎么办？肩膀应该怎么办？全靠本能，大方向正确以后全靠本能去调节。普拉提、瑜伽，他每一个规范都特别细致，你这个人整完之后你不会走路了，从脚下开始摆，一个一个给你摆，像积木一样给你摆来摆去的，咱们得明健身有那么多吗？他们注重肉体肌肉骨骼的摆放。咱们注重什么呢？经脉的通顺靠本能去调节。**

**比如咱说上身中正挺拔，你这要这样，那要这样，给你掰了一堆，那可真是费时间了，让你一走动又没了，这叫有其行，无其神。什么叫挺拔，很简单，大雪压青松，青松挺且直，你自己就知道什么叫挺拔，对不对啊，你还需要摆这摆那，摆了一堆吗？**

**健身讲究灵魂深处的东西，不叫摆。比如说我们说手握空拳，什么叫握空拳？不要握实了，握空拳。你看这几个手指怎么摆呀，我感觉没有意义。很多传武指导这个要并齐，这个是一个面上，大拇指要扣过来，腕子要直，意思是一堆一堆的，教你来教你去，你是摆出来了？教练一走又卸了，又不知道怎么做了。可能不懂的人会觉得这个很专业，实际是很low，为什么传武传不开，是不是跟这个东西有很大的关系啊，小圈子自己玩，大众无法理解，明白吗？**

**握空拳就是不要握紧就行了，就空着像握个鸡蛋一样。然后单手向上拉举，什么叫拉举？又拉又举，就像举起来了，上边又有人拉，这叫拉举。而不是说单手上举，然后肘与耳朵要有一拳远，要一条直线……，我觉得太痛苦，这样去表述太痛苦了，你就四个字，尽量拉举。尽量向上拉，什么叫上？你看角度往上。什么叫尽量？使劲要向上拉举。所有东西其实最终都归于自然本能，你就能做出正确的动作。短小精悍，慢慢去体会，不要给你们过多的条条框框，初期没有必要做的那么标准，你做多了，身体反应了，经脉通顺了，它自然而然就生发出正确标准。**

**我们把嗓门嗓音亮出来，舒展大方，自然绽放去做，我们尽量做我们的拉举，单手交替反复向上拉举。同时如果你们愿意身体稍微侧转一下，这就能够疏肝利胆。**

**小伙伴们是不是感觉很愉悦、很高兴？不内卷了，对不对？大部分人我们都是卷缩的，当我们做做这些动作的时候，我们就感觉很舒畅，有没有小伙伴打嗝放屁，有的还会头晕恶心。这个就是我们初步胆经经络舒畅的表现。只要你们每天去做一做，这个地方就慢慢的张开，水滴石穿，还做什么拉皮啊？拉完了，整来整去都是假脸，皮笑肉不笑都是假脸，那个东西不是自己的，是假的，你这个胆经拉开是真的。**

**做美容都是假的，把这个地方拉了，后边固定住，然后这个地方再缝合，都给缝上了，后期还得完整，那何必呢。你天天就拉这个，把这条线拉开，气血上注，他就把这里面顶开了，能理解吗？**

**有一阵我这个眼睛，不知道你们发现没发现，多年前我三角眼，绝大多数人一老了自然是三角眼，胆经不开的人也是三焦眼，两边就都掉下来了，胆经一缩，没有生机，他整条线都往下掉，掉掉就垮，连垮。**

**易中天垮的最厉害，易中天讲完三国之后脸就垮下来了，你现在可以看照片，整个全完，所以就很容易垮塌。为什么连垮？因为五脏六腑垮了，连接的经络也垮下来，之后他就把整个脸往下拉，明白吗？**

**你们要想真正的把脸整的精致，很简单啊，脸的精致就是整个眉毛展开，鼻梁挺直，眼角外展，整个的脸皮下顺，下颌骨张开，没毛病吧，就这个几点。凡是不符合这个的长得就难看，符合这个就长得好看。道理也太简单，你不要去做医美，你就好好练得明健身，把五脏六腑调顺调开，他通过经络就会影响你五官，五官就张开了。**

**小伙伴们，现在187人，有多少人练了得明经脉健身之后鼻梁挺起来了？……很简单，为什么呢？中脉练通了，挺了，他自然就把鼻梁挺起来。有人说不可能，我们都定型了，我跟你说大错特错，七年一骨就是七年骨头换一遍，就你那骨头，七年前跟你现在的骨头里面所有的骨细胞都不是原先的骨细胞，七年一骨，面向一定会改变，这个地方会饱满起来，两边会舒展起来，很干净，嘴巴要咧开，嘟嘟嘴都完蛋，这樱桃小嘴啊，反正我是不行，是吧？两颔张开，嘴咧开，鼻柱挺直，眉眼张开，这就是一个好面相。都是来源于经脉通顺，经脉绽放。你们是不是觉得学得明健身有很大的意义，起码在变美的路上是有很大意义。**

**我感觉就这样去讲，老百姓他就爱听，他能听进去，跟他有缘的，他没缘的那就不行了。像方舟子那个胡说八道，我们就给他扫地出门，他要过来听，我就直接让他走。也就是说谁都有自己的道场，就我们道场在哪儿，就在这儿，这个道场我们可以管理，可以控制，可以把握，可以主宰，你来了，要么听，要么滚蛋，别在这瞎逼逼，踢馆子那绝对是不能容忍。**

**如果说咱们在一个澡堂子或者在集市上，各抒己见，五花八门，拳脚相加都无所谓，但是你在咱们是主场的情况下，就必须以咱们为主。不是咱们的菜尽量远离。我们要原则，要立场，我们是开放的，但是我们要把握住我们自己的基本原则。人有的是啊，那话怎么说的“三条腿的蚂蚱不好找，两条腿的人到处都是”，人有的是，现在十三亿多人。小刚，我讲差不多了。**

**小刚：**刚才老师讲经脉精讲，主要讲的经脉通顺，经脉绽放，围绕这个核心，大家做的时候都有感觉吗？

**师：我觉得啥意思，就是说老百姓啊，你喂他点理论之后，你让他实操，让他产生效果，他就死心塌地跟你。你拉一拉，打打嗝，一顺气，人一精神。你这有点意思啊，你再教我一个动作吧，是不是？初期动作不用喂太多，一个动作就可以。**

**小刚：**今年线下见的新学员都是说从抖音过来，看大千老师来。

**师：老师为啥火了呀？就是把握住这点了，小糖人（糖尿病）你就做这个就行了，高血压你就做这个就行了，有鼻炎你就做这个就行了。这老百姓接受度很高，而且一做有效，包括那个治痔疮的，咱们这个被卡了多少次，重新发了好多次，每次只要一发就火，对大家太有帮助了，就这么一个简单的例子，我们只要这样去做，你每天坚持，一天两次，一次五十个，水滴石穿，过一些时日你再看，那个痔疮就是就回去了。**

**红红：**大家好，我来分享一个老师那个痔疮的动作。我妈那天的上厕所不是很方便，她还不通顺。她就想起老师痔疮的动作，然后她就跟着做了五十下，第二天她就发现大便很通畅。她就想，我昨天是吃什么药了吗？好像没有，我做了五十下迈毛，就刚才老师做的这个动作。分享给大家，大家可以实践一下。

**师：今天咱们在园，我看大米粘屁股，下午咱去那儿，到那俩小时，她一定要坐着，一动不动。你说这种人还有药可救吗？真的，我一看坐俩小时，我可是受不了，别说俩小时了，半个小时我也受不了。粘屁股，怎么在椅子上就能一直坐俩小时，我不可理解，你们得明健身小伙伴，教练，你们觉得你们可能在凳子上坐俩小时？是不是受刑啊，我感觉太难受了。但是我记得我在北京上班的时候，真是一坐坐一天啊，大多数人都一坐坐一天，一上午不光是坐了，上厕所没离开那地儿。我觉得这个是太折磨了，你们有多少人是这样一坐坐一天的，我看有吗？**

**考研的时候，一坐四五个小时；考试就一百二十分钟，小学生考试都是一下一个半小时。**

**凭什么考试要一百二十分钟？你说你们还能有个好身体吗？颈腰椎还能不出问题吗？我感觉非人啊，真是濯金饰而多非呀，就是说你们很多不良的生活习惯，不知不觉的就是集体无意识，大家都那样，导致你们的健康每况愈下，导致现在所有的疾病爆发。**

**经脉健身从经脉着手，去让我们的身体强壮，通顺，健康，我感觉才是根本，而不是什么七七八八别的。今天我发了一个视频，是健美的，看了吗？那体脂率，干尸一样，我感觉极大多数是反面，那肯定都是吃药，只不过他吃的药比较得法，站在那条路上一去不回头了。那健身死了多少啊，非常健身。**

**这是得命健身的三大特点之一，我觉得你要把这个健身简单说了，然后给动作，然后让对方有效。我觉得是推广我们得明健身的有效方法之一，你们同意吗？**

**同意是吧？咱们方法太多了，但是中间有个拦路虎叫翻病，这一定要提前跟对方说清楚，什么叫翻病？做了之后，比如打嗝，打嗝是不是翻病？我看有那个老公说他老婆，说原来你不打嗝，怎么跟得明健身做完之后打嗝，是不是学错了？打嗝就是典型的翻病，就是把你们淤气通过嗝的方式嗝出来，你再压回去，是不是又把病压回去了？咱们讲过所有的病都从五脏六腑向外走才好，打嗝、放屁、拉稀、呕吐、头晕、出疹子、情绪异常，一系列的都叫翻病，这是对于老百姓的一个很重要的拦路虎，这是假虎，你只要往前走他就消失了。你要是怕他就缩回来了，这个东西是一个试心石，就看他相信不相信，不管他相信不相信，你提前功课要做足。你做完这个有可能打嗝，不信你做做，噔噔噔噔做去了，嗝嗝，哎呀，你说的真准，他就开始相信你。**

**大米他朋友就说得明健身的人怎么一个黑不溜秋的，穿着朴素，但是这个动作很有效，这个既是对咱们的否定，也是对咱们的肯定啊。为什么会黑呀？因为老户外呀。为什么有效啊？因为咱们有这个得明健身护体，有经络经脉健身，那就这些东西啊。很多人怕太阳晒。**

**我觉得我们做得明健身的推广，首先自己要做，二要把这个东西教给别人，教给别人的过程中要善巧方便，要不厌其烦，要简单直接甚至粗暴。要提前做好预见。简单说什么，你过来，你给我做两个，简单粗暴。而不要说哎呀李先生你跟我做两个好不好？没必要。很多人你强拉硬拽，他就跟你做了。但是语气上要软硬适度，不要过于在乎它，但是又要拿余光瞟着它。**

**小刚：**痔疮那个我也分享一下，线下的，那个学员非常震惊，他练了好长时间，他说谁知道迈毛都能治好痔疮，天天咔嚓咔嚓练一天两百个，一周就好了。这大千老师不说出来这个谁知道呀？他这么说，然后所有人都震惊了，然后跟着练，这是什么动作，这什么动作？

**师：咱每一个动作你只要坚持练，相信一定有效。**

**小刚：**21期开班是6月30号，中间有神奇之旅，然后在组长群，发到各个群里大家扫码进，扫不进的可以联系我们的组长拉你进来练，我们神奇之旅有老师的理论篇，还有我们老师的直播视频带操。

**师：对于咱们教练关于经脉这块儿，是不是还继续得培训啊？十二经脉每周培训，一定要把大家的这个文化知识都教会了。**

**小刚：**嗯，我们周三继续培训。

**师：我们是打算夏令营完了之后是火箭班，每年都有一期量子班，火箭班完了就量子班。**

**小刚：**教练、组长、星光人员，我们周三继续抽查老师这个经脉健身的精讲。

谢谢老师，谢谢大家，再见。