**20250531得明健身理论培训课第三课**

**大千老师继续深入剖析10条得明健身理念之身心同健**

整理:紫水晶

**小刚：**大家晚上好！首先祝得明的所有伙伴端午安康！我们先来复习一下上节课主要讲的内容-经脉健身，还是把这个经脉理论篇十条简单的巩固一下，大家打在公屏上面，文化是根基，只要我们的根抓住之后，心就不会动摇哦！

我们要时刻要铭记，十个理论非常重要，它奠定了后面老师不断的讲，会不断的去升级或者是进阶。但是这十个理论又相互关联，就相当于一个整体，中医讲整体。时刻要记在心里，在各个地方，各个领域，各个环境，我们都能把这十个得明理论用起来。每一个台阶上来之后，它的领悟力、判断力和认识力都会有不一样的领悟，它所有的体会都在于一个物质。

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

好，恭喜大家回答非常正确。

我们有这个系统的经脉，我们教练如何用这个话术去给大家说，我们要简单清晰明了，经脉要达到通顺，经脉绽放。简单的要直中他的要害。我们也有系统的经脉健身，是着眼于锻炼经脉的健身方式，我们也可以跟学员去讲。

经脉健身，老师还给大家举了一个例子，最近眼角耷拉的，心情好像有点不高兴的，眼角下垂了，你这个有点向心性凝缩呀，对吧？或者是你工作遇到不顺利的地方，还有女士做埋线都不能解决问题，我们最终要通过去给他拉开，什么拉开呢？我们通过动作，老师都给大家延续了，从理论到方法，一一给大家实践了，拉扯胆经，胆经拉开之后，他的心情也高兴了，眼角纹还有三角眼，他慢慢就绽放了，这个就是经脉健身。

最后我们讲了一个道场，我们在学习，在交流，我们都需要一个道场，在这个场我们提前要给学员说，练了这个有打嗝，有放屁，还有各种翻病，这时候你们要听老师讲，这个道理告诉大家。

今天就给大家复习到这里，然后我们热烈欢迎我们老师闪亮登场，老师晚上好，老师端午安康！

**师：刚才小刚给大家复习一下，我觉得还挺好。然后咱们今天继续是得明健身的内部培训课，同时是对外的。上次给大家说了，咱们得明健身的三大特点，十个基础理论，其中有三个是咱们得明健身的三大特点。三大特点是什么你们说一下，一定要牢牢记住得明健身三大特点。咱有四十八字箴言，还有三大特点，就是说我们每一个小伙伴都应该张嘴就来三大特点：经脉健身，身心同健和生活即健身。我觉得这三条有开创性。**

**经脉健身是什么呢？是手段，着眼点就是经脉健身。身心同健，直接告诉你一个人的身心健康，身心状态，他们是互为因果的。生活即健身，就是让你的健身要在日常生活当中去贯彻，融入到生活当中，这个太重要。**

**我们要不厌其烦的去跟咱们的会员和外边小伙伴去说，但是我感觉就这三条都太高大上了，对方不理解，你们知道吗？最开始我总结了三个，总结的很全面，这三条你们能够理解深刻，大家一定能够把得明健身整好，能够把身心健康和幸福感找到。但是在咱们这么多年的摸爬滚打实践过程当中，我觉得老百姓很难接受这三点，尤其是后两点更难接受。**

**我们任重而道远，“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，虽然咱们求索到了，但是路仍然是漫长曲折的。因为老百姓进入低智化，他无法理解这三条，你跟鸡讲，跟鸭讲，对牛弹琴，你跟他说完之后没用。反而这半年老师做抖音火了，不用说道理，直接教方法，有效它就跟着你，我感觉一部分人是这样。还有一部分人是你的话要切实能解决这个需求，他才有可能去看，就是不跟自己产生共鸣的东西都虚无缥缈。**

**前两天我看网上喷的中医，说你不整中药的化学药理分析，你说黄帝内经，你讲黄帝内经的理论依据是什么？说黄帝内经这个那个有什么用，整医学就是整医学，搞什么哲学呀？这样去说话，你觉得有意思吗？而且下边一通附和，哲学跟中医跟医疗有什么关系？没关系，你们觉得有关系吗？首先我们就要确立我们的人生观，世界观，这就是哲学。没有它作为基础保证，其他的我们都谈不上了。**

**比如生死轮回，如果你不相信生死轮回，你是不是以后做的所有的事情都为这一辈子活着，这不大的问题吗？你们想想是不是啊？如果你都不爱国，那你做的所有事情跟国家有什么关系吗？就类似于这样的。人生观，世界观，价值观太关键了，我们现在老百姓，包括大学生对于三观没有概念，甚至是扭曲的，糊里糊涂的活。他英语可能考的很高分，但你让他讲讲人生道理，啥也不是。西方也没学到，中国传统也没学到多少，处在一种又忙又瞎，又聋又哑的一种状态。**

**中医本身就立足于哲学，阴阳的哲学观，如果你没有深厚的中国传统的阴阳、五行、哲学的基础，你中医是很难学通的，很难学明白。它不是一个技术，它是一个艺术，它是一个境界，他是用思想进取，能理解吗？所以说现在老百姓很难接受这高大上的三大条，但是我觉得可以通过两个方面去弥补，第一直接让他有效。第二转移谈论的话题跟他有密切关系，什么意思啊？比如说你鼻梁怎么塌呀，在中医讲这条经脉，这儿跟这儿是对应的，你把这儿拉开拉通拉活，这儿就挺起来了，就这一句话，小红书就能火。**

**有的说有人老眨眼，小孩儿挤眉弄眼儿，我看好多年轻人也眨眼，不停眨眼，控制不住，没事就在那眨眼，这眨眼就是毛病。我跟你说，眨眼跟足少阳胆经和肝经关系很密切，你都不用说别的，你就肝胆不调导致一直眨眼，这一句话就行了，他也不会刨根问底，为什么有关系？中医就认为这样的脏象理论，他跟他就有关系，中医把这个看成一个整体。眼睛跟肝胆有关系，所以你肝胆调通了，眨眼问题就解决了。尤其小孩儿很好调，调一下肝脾，疏肝利胆，这眼睛就不眨了。他想深入了解，说老师你说咋整，我吃点啥？他上来就吃点啥，你就直接告诉他吃奇壮壮，然后吃奇壮壮的时候，你一定要跟我们做一个操，拉伸胆经的操配合，效果加倍。这样行不行？你要说直接做操，不吃啥，他感觉总是缺点啥，你要反过来说你吃点啥，同时配合做操，我觉得更容易接受，你们觉得呢？**

**我们有好多小伙伴，他们这个问题都得到解决了，都是吃壮壮配合做操，要不你进我们这个群，我们有个内部群，现在收199，还送你一些资料，类似这样来说，你说是不是就进了，再给他截一下屏，截下东西说有效的。哎呀，这玩意儿行。是不是啊？**

**鼻梁变挺，你不要去隆鼻，隆鼻是假的，再隆都是假的，容易毁容。美容不是说现在大行其道，少则几万多则十几万，甚至上百万。你就抓住她的一个痛点，美容小心毁容啊，这就行了，因为老百姓无非一是利诱，一个是恐吓。那毁容的太多了，咱们不是去造谣，那太多了。**

**那可咋办呢？我刚想掏三万块钱。你先来点稳妥的，中医调一调，我教你一套操，你每天就是刮鼻梁，同时一定要调胃，一般调心口，调胃口，胃口不好，膻中就容易塌，鼻子塌跟它是有关系的。在刮鼻梁的同时必须调胃口，调胃口怎么调？你喝点奇壮壮，如果身体弱再配点奇真，然后我再告诉你，去练一练我们的独特的三扩，你加399健身小班。做三扩，吃奇壮壮，弱点的人配奇真，然后你刮鼻梁，一到三个月之后你看，当你感觉精神头起来的时候，你再去看你鼻梁起来没。你身体很弱，又没有自信，又感觉自己长得丑，通过一到三个月的认真调理，因为大家都在一块儿调，你有个感召，不至于一个人孤军奋战。你天天刮鼻梁，调心口，做操，配合奇壮壮、奇真，看一到三个月花不了多少钱，再送你一些资料，又是一个集体，每天有人带你，你何必上来嘎叽嘎叽动刀啊，三个月之后不行，你再决定自己动不动刀。**

**他只要坚持下来很快就能看出来，为什么呢？因为这个地方它是软骨，你看我的变化，这样鼻梁是不是塌下去了，这样鼻梁是不是就挺出来了？其实就是你的表情做到位了，持续的一个表情做到位了，它就慢慢在改变，能明白吗？对于那些小白来说，他是不是就愿意去尝试啊？你说那么多道理都没用，我就发现这么多年，咱们的理论中心写那些理论性文章浩如烟海，让做学问的人去研究，老百姓就别研究了。**

**老师也在不断的总结，怎么让这些小白、文盲有兴趣能够学，能够有效果，这个是老师考虑的问题。你不必讲太深，太高大上。刮鼻梁，做三扩，奇壮壮配奇真，这个事情看一到三个月。可操作性最关键啊。你还让他看理论中心这个著作，我发现原先咱们老是想当然了，你去看书，去好好学，其实百分之九十都不是学习型人才，一问吃点啥呀？那很简单，吃奇壮壮。要讲他能够听懂的，能够解决问题，简单实用高效。**

**今天咱们着重讲一下得明健身的第二大特点就是身心同健。原来我也想长篇大论来讲的，我觉得都没必要，身心同健的基本理论就是你的心情跟你的身体是密切相关的，身体好心情就好，心情好身体就好，互为因果，心情差身体差，身体差心理更差。现在绝大多数的问题是身体差的问题，也是心理差的问题。**

**西方心理学把心理单独拎出来去分析研究，孤立了，我觉得大错特错。黄帝内经里面说的很清楚，气上则怒，气下则恐，人的七情甚至六欲跟身体的契机有直接的关系，也就跟你身体有直接关系。身体差的，你还愿意出门吗？身体差的时候，你还创业吗？身体刚好点儿，我想创业，是不是这样啊？出门玩，身体差了之后愿意出去吗？身体好的时候在家里待得住吗？**

**身心同健就是身体跟心理是密切相关的。同时我跟你们说，绝大多数心理问题都可以通过改变身体而改变的，很多人不理解，很多人的心理问题都可以通过身体的调节去改变，改善。你看咱们很多人原先心情苦恼，身体很差，感觉活的没劲，天空是灰的，未来是黑的，但是通过得明健身这么几年来，随着身体的好转，他心情也好了，心境也好了，整个的又开始充满希望，充满未来了，想法也变得积极乐观了，不是像原先的这不行，那不行。当身体一下很差很差的时候，你所有的想法都是负面，尤其是产后风那些人都是负面，很少有正面，完了，我完了，什么事儿都往坏处想。你只要中间盘住了，什么事儿都是纠结的。咱们建那个池，类似这个好多人都是太纠结的，为什么纠结？心里盘住了，肉体盘住了。**

**老师想创立一个学科叫做身体结构学，结构决定心理，结构决定功能，就这两条。身体功能失调，功能差都是结构导致的。心理出现问题都是结构导致的，能明白吗？**

**我举个简单例子，这（袋子）比如是你，你这个袋子这一歪，你这人是不是歪了？气场是不是歪了？心里是不是歪了？如果这个结构卷了，那身体是不是卷了？心里是不是卷了？你不舒展，想任何问题都是卷着想，总是绕来绕去绕不出来。如果你这个袋子这样了呢（捏住了），是不是卡在这儿了？比如说卡在中间了，做事儿都是从底下往上做，做到中间你就做不动了，你事业受阻，生意失败，半途而废，这就是结构学。**

**比如说你的掌纹，你的生命线在这一直走，这地方出现个岛，那是不是你中年出现重大的身体问题了，那么这儿出现岛是不是早年身体出现重大问题？往下这儿是个岛，是不是中晚年出现重大问题？这条线就是你的健康的生命轨迹，健康的生命轨迹在哪个地方出现？十岁、二十岁……八十岁，这是结构的意义。**

**结构就是空间，空间和时间是一体的，空间可以反映时间，时间也可以反映空间。中国古人一直认为时空是一体的。身心一体，这是老祖宗给你们的智慧，这都不是我说的，老祖宗说的，身心一体，时空一体。古人认为东方，东方是不是空间呢？代表春天，春天是不是时间呢？代表早晨，还代表青年，又代表类别。就是中国的五行论把所有东西都装在一个筐里头，整个世界都装在一个筐里。**

**五行阴阳，问大家，前面是阳还是后面是阳？后背是阳，还是胸腹是阳？前面为阴，后面为阳，为什么？其实抗击打能力就能看出来，就是一个人打你的时候，你是这样（前俯）还是这样（后仰）打吧打吧，哪种啊？当人类没有直立行走的时候哪边冲上？背朝上朝外，你看我们一这样，这个是内和下，这后边是上和外。古人基本上认为凡是在上的、在外的、在用钢的属阳。内的、柔的、在下的属阴，那刺猬穿山甲是吗？都是。那问你们头和腹哪个是阳，哪个是阴呢？在上的是阳，在下的是阴，然后他又区分了尊卑，尊为阳，卑为阴，尊在上，卑在下。所以皇帝都得坐的高高在上，没有说仰头看人的，都是俯视众生，这是基本的阴阳观念**。**你要能学好阴阳，把阴阳运用在日常生活当中，你将无而不利。**

**小刚，你开视频出来总结总结，我感觉你状态越来越好。**

**小刚：**老师讲了很多，之前我们培训的时候都是在腾讯，那时候在一个直播间培训，我们大家一起来听，现在所有学员一起感觉非常受益。两点说的非常棒，老师新创立的结构决定心理，结构决定功能。大家可以反复来听一下。

**师：我接下来讲一下抑郁症。先讲一个例子，原先我治过一个他老有恐惧，迫害，叫被迫害症。比如说别人是在那唠嗑，你就觉得在说你坏话。别人不理你，你觉得针对你，觉得怎么不理我。别人笑觉得是在笑自己。还有上楼的时候总感觉后边有人要跟着自己，然后赶紧跑两步去开门，下边一有脚步声你就害怕。迫害妄想症，有没有？**

**这个古人讲叫但觉空人追捕，老是觉得别人在抓他，比如说上楼的时候，你在三楼他在二楼，他脚步蹬蹬蹬，你就害怕，赶紧往楼上跑，然后去开门，开门的时候生怕他过来，你还没有开开，有没有啊？然后甚至做梦的时候也是别人追你，抓你，最后总能抓到，一帮儿小伙伴在梦里跑，那个坏蛋总是朝你跑的方向追你，别人不追他就追你。有没有？对，上电梯的时候，我手抹了一下鼻子，他嫌弃我，莫名其妙的说，最后我总结了这个人神经。**

**现在神经的人太多了，很多人都是神经，我觉得这个都是心理压抑导致的，心里压抑扭曲。心按理说应该敞开的，他被压住，甚至肝也被压住了，心和肝被压住之后，他本能的就刚才我说的这种想法，能理解吗？如果按西医来说心肝压抑之后，他沿这个经络传导到大脑里，它相应的反射区就被拽住压住了。正常脑子应该是处在蓬松的，发面包一样蓬松开放的，它里边神经传导，还有脑神经的放电很正常，他在里面转，脑子里有脑脊液，有神经突触，在神经网络之间他都互相联系的，他就很自然的在里面串来串去的，这个人就没毛病。但是你这个地方被压了一下，就是情感区，比如说被压了一下，那会出现什么现象？他情感这地方就始终有一种被压的感觉，他总感觉自己压抑，你给他放到多么宽松的环境，他都感觉是被压抑的。**

**你看大s，她就是苦命相，你知道吗？同时这块被压住的地方，它里头那个情感元素就产生意识，情感元素不能很好的散开，那几年被她压住的事儿，就老在那待着不走，翻来覆去的。就那点事儿，她只要一个人，没人跟她霍霍，她只要一个人，这被压着呢嘛，她老是想这点事儿，三件事五件事儿就那么几件事儿，翻来覆去。一天黑或者怎么绕又绕到那事了，三年五年出不来，就在这儿，这有个点，被压迫点，就是脑子里就有那么一个压迫点。**

**那怎么解决啊？学得明健身，他这个地方你一想一次，一想到这事儿，这个地方就感觉越来越紧，更紧了，你感觉无法自胜，这是绝大多数抑郁症走不出来的原因，只要他一想这地方更紧，越来越紧，那他控制不住了，只有自杀能解决，没有很好的外力解决不了。为什么有时候说电击一下它能缓解一下，电击一下它就张开一点，就缓解，然后电击完它就又回去了，电击是有一定作用的。但是电击就像毒品一样，它不解决根本问题，而且还容易把脑细胞电坏了。**

**我为什么说抑郁症是你凝视深渊，深渊凝视你，最后把你拖入深渊。得过抑郁症的人都知道是无比痛苦的，最后只能自杀。那怎么办啊？有办法，他不是压着呢，你给他脑袋劈开，把人给弹起来，这问题就解决了。是不是啊？把大象装冰箱里分几步？第一把冰箱门拉开，第二把大象推进，第三把冰箱门关上。道理是这样，是这么简单，要有神之一手的话就这样干。我想过，不是没想过，扳脑袋。**

**你们看过漫威有一集就是有一个手能突破肉体，直接伸到你身体里，伸到你脑子里，从后边伸进去，从眼睛出来，然后抓住手从这走，就突破肉体屏障。如果说有特异功能，直接手就伸到你脑子里，然后给你抠一抠，这个问题就解决了。**

**但是，对我们凡人来说，没有必要那样，仍然有很好的解决办法，就是老师创立的得明健身。你们想啊，我虽然是不能打开你天灵盖给你抠一抠，但你本身你的脑子是孤立的吗？那脑子不是孤立的，是被经络盘绕着的，就像说经络就这样顺着就上去，他抓着你脑子，他这样给你按扁了。你看我这十个手指头就是十条经络，十条经络抓着你的脑子，那怎么办？我调经络呀，我让这个经络松开，然后我让扯，它能扯，因为它跟你的脑子是粘连在一块儿的。你比如说这个中指，我把这个中指蹬开，是不是这里的脑子也在蹬呢？这边中指我也这样蹬，是不是脑子也蹬呢？那这两边都蹬，是不是中间开了？**

**老师说的很清楚，这个课已经不是说什么也不想学的人来听了，我们只希望这堂课有好学的，他能理解到的。我已经把这个道理说的很简单，很简单，你要再不听你就是大傻瓜了，有大傻瓜吗？没有大傻瓜是吧？很简单，就是你通过经络和改变你的经络结构，改变经络状态，他去打开你的脑子，同时打开你的心，打开你的肝，你这个思想的魔咒是不是就解开了，这抑郁症是不是就好了？**

**为什么很多人经过多年的去平复才能好，其实他平复的过程就是这边打开的过程。那比如说你家里出了重大事故了，解不了，那去全国世界各地旅游去吧，换换脑子，你通过旅游外在的是不是把经络打开了？那个地方慢慢的就张开了，别一刺激你，就又这样了。不能经常刺激，慢慢让他淡忘，慢慢淡忘之后又干别的事情，那脑子是不是就舒展开来了，舒展开他就不想事了，等他自己能出来说的时候，说明已经好了，他敢面对自己原先的创伤了。**

**学员：**抑郁症的躯体化症状是怎么和实体的疼痛区别的？

**师：抑郁症的躯体化症状是你有明显的情绪焦虑，抑郁，并且情绪异常，情志性的疾病影响到你躯体的功能。比如说我一难受，我这手就不得劲儿，就伸不直就扣扣。我一难受，心里一难受，我就吃不下饭，这不躯体化症状吗？我一难受，小腹就紧，走路就困难。**

**那不是心理的：“我这还是行吧，没啥，我这脚就疼”，这个就跟心理关系不是很密切了，能理解吗？现在人绝大疾病都是心理和身体共同导致的，长期的压抑状态，工作、情感、家庭、孩子压抑状态，你一定会反映在你身体变差。当一个人高光的时刻，既是他身体好的时候，也是他心情好的时候；没有说是心情很差的人身体很好，或者反之身体很差心情很好，都不存在。**

**无论是他多么去想自我暗示都没用，身体和心灵是一体的。来打在公屏上，身体和肉体和心灵是一体的，他就是一体两面。**

**吵架手就抖，你比如说吵架一出事儿，一来事，心里咯噔一下子喘不上气儿了，就马上拨120。产后也一样啊，产后气血亏马上产后抑郁；产后婆媳关系不好，马上手抖，马上怕冷。**

**所以说你们一定要记住，教练还有其他人员等等，要用生动的例子，朴实无华的语言，去跟别人沟通。**

**再举一个例子，就是说西方研究就是腹有千千结，咱古代是愁肠百转，愁肠百转又叫腐节，为什么愁和肠关联在一块啊？西方研究人的第二大脑在肚子里，西方人一直以为大脑是意识、情绪、神经所在，实际现在他们越研究越不是那么回事，他现在已经发明了说人的第二大脑在肚子里，就是肠道里面有很多神经元类似的的东西，神经丛，他会影响会决定你很多意识情绪。你网上搜第二大脑-肚子，咱先不说控制思维各方面的，他说肚子也会思考，你知道吗？他研究来研究去，重点是慢慢的他们会发现五脏白解皆有神，这个神，人的意识跟身体是统一的。肉鸡们，僵尸们是听不懂的，被西医洗脑了，但是我要告诉你们，中医远远比西医高明，西医到现在才研究出来说人第二大脑是肚子，惆怅百结，就是说你一摸你的肚子里面全就是结。你这人呢思想意识肯定扭结。所以古人说要想安腹绵绵，肚子要柔软。**

**咱们原先有一个仙人揉腹，要把肚子揉开，揉活，结都散了，你心情就好了。不仅跟腹有关，跟胃有关。胃是跟情绪密切相关，你情绪不好就马上没胃口。当你有胃口的时候，情绪一定会转好。所以有人说难受的时候大吃一顿，高兴的时候大吃一顿，大吃把胃口吃开、吃顺，多进美食心情马上就愉悦。太有意思了，就是你多学习咱们健身的一些理论基础，老师这样翻来覆去给你们讲，对你们帮助特别大，就你们很多思想的扣就全解开了，不明白的道理也都明白了，不明白的现象也都明白了。**

**没有什么不是豪吃一顿就能解决的，食色性也，吃喝玩乐很关键呀。在保持有理想，做四有新人的基础上，你还要吃喝玩乐，颠覆你原先认知吗？原先你父母咋告诉你？在家要听父母，出门要听领导的，好好干活，踏实本分，是这样说的吗？没说让你全部吃喝玩乐，但是吃喝玩乐很关键，吃一顿美食很关键，要会吃会玩，不能胡捉瞎玩。就这样吧，然后下节课讲得明健身的第三大特点-生活即健身。**

**小刚：**好的，老师，谢谢老师！我也分享一点，老师讲了抑郁症，我听的很入迷。确实是这样的，我是跟着老师的理论一步一步从抑郁症里拉出来的，从抑郁症准备要跳楼的时候，天天听老师讲有个健身。那时候在QQ群的，天天听老师讲课，一步一步从工厂里面跳无数次。老师说过很震惊的一句话，就是说你什么都能放弃，但是你要把健康放在第一，然后我就遵循了这一条，我就勇往直前，最后就走出来了。

**师：好，小刚太不容易了，这我是见证的，小刚确实原先是有点抑郁。给你大大点赞啊，太不容易了。**

**小刚：**嗯，对。谢谢老师，谢谢师兄师姐们。

**师：我原先说过一句话呀，“一个人冲向高峰并不算什么，能在跌入低谷又冲向高峰，才叫牛人”，送给大家！**

**小刚：**好，谢谢老师！我们六月十一号神奇之旅准备开班了，欢迎大家进群，联系我们的组长。

最后老师说我们把健康普及更多的人，然后传授更多的人，欢迎大家加入我们的星光计划，让自己星光发宣好不好？

**师：星光发宣，照耀不尽。**

小刚：好好好，谢谢老师！谢谢大家！祝大家端午安康！再见。