### 20190612公开课-各种牙齿、皮肤问题、咳咳的种类

整理：广东天使

**春春：**德明健身成立于2016年，是一家致力帮助大家通过健身获得健康的公司。德明健身以全新的健身理念，是一种独特的具有中国传统医学理论，结合现代人们生活特点全新的健身方式，以通畅经脉为健身的手段，秉承身心同健，倡导生活即健身，把健身完全融入到生活的方方面面，从而快速全面地提高人的身体素质，让亚健康及疾病人群获得健康。自创立以来，短短两年多的时间，经过广大学员的亲身实践，极大地提高了大家的生活品质和身体状况，很多亚健康状态通过健身得到非常大的改善，甚至症状消失。今天3点档分享的是山东组六期清风化雨的月总结，为我朗读的是我们山东组的高真师姐。

**高真：**大家好！我是一名幼儿园老师，做的是新教育理念。知道德明是两年前，幼儿园一个家长在群里分享了大千老师的文章，我看了以后很认同，就关注了公众号，在公众号里看了很多篇老师的文章，很认同老师的理念。看了关于刷牙的文章后，就一天只刷一次牙了，也告诉家长们，不要纠结孩子每天必须认真刷牙。知道了德明健身后，觉得挺好的，自己学着做动作，也告诉家里的老人们，一定要走起来。

但是这两年来我没有每天坚持做，只是偶尔想起来就做一下。自己是一个身体还算不错的人，精力充沛，爱活动。但是从去年开始身体出现一些状况，月经不调，甲状腺结节，乳腺增生，这些小毛病都开始找上来啦，而且精力不再充沛，有时候懒洋洋的不想动。我想一定是哪里出问题了，一定要找到解决办法。

在今年3月底，我又重新看了看德明健身，看见六期班正在招生，决定要报班系统的学习，就这样走进了六期的大家庭。因为自己以前练过瑜伽，也很爱运动，所以初级班的动作对我来说不算难事，基本都可以做得到，只有仰卧起坐做不起来，每天锻炼，一个星期以后我在做仰卧起坐的时候，发现自己很轻松的就坐起来了。

我的主要问题是每天要坚持做，把它变成一个习惯。时刻也想着48字箴言：以走为基，上下齐练，侧重拉伸，开通经脉，随时可练，重在平常。简单高效，直接实用，既要舒缓，又讲力量，阴阳相济，刚柔并重。别图多，别图快，轻松舒展、少量多次，循序渐进地去锻炼。我的时间还算充裕。每天在幼儿园户外看孩子们玩耍的时候，我就可以练习，一会儿走，一会儿举，又是拉又是压，又是蹦又是跳，连孩子们看了都跟着我学。

由于晚上要陪老二睡觉，所以晚上的课不能够现场听，都是第二天早上五点钟起床，边听回放，边在客厅里锻炼。锻炼了两个星期左右的时候就开始感冒，嗓子疼，咳嗽的厉害，特别多鼻涕，尤其是右边的鼻孔鼻涕特别多，后面还是黄鼻涕。没怎么管他，后来也就自己好了。

最近这一个星期脸上又开始过敏。脖子，头皮都痒。我就开始清水洗脸，抹上芦荟胶，别的什么也不用，也慢慢好转了。右脚脚后跟的内侧面长了一块廯一样的东西。很痒，还出水。刚开始发现的时候就用各种东西去抹，去处理它，也不见好。后来听黑土地教练的课，说是只要往外排的东西都是好事，我就放下心了，不管它，排去吧，好像就没觉得有那么痒了。

这些排病的现象都是好事。我的身体肯定有很多瘀堵和不通畅。希望能够坚持每天的锻炼，自己能和自己的身体有更多紧密的链接，自己也能像教练们有个年轻活泼的状态。谢谢遇到了德明健身！谢谢认真付出的每一位教练！！

**春春：**她这个职业蛮好的，都是跟小孩子打交道。这一个月的反应还挺明显的，就是翻病的问题。小真真为什么你选的这篇文章呢？

**高真：**清风化语这名字挺好听，打开一看写得又那么好，里面有一些翻病什么的我也有过，就知道她说的不是假的，是真的这种。

**春春：**一会让大婷把她遇到的这些翻病的问题给大家都从原理上讲一讲，一会儿又都是满满的干货了。

**大婷：**牙与肝肾关系最为密切，一般人50多岁就开始掉牙了，原因是肾不行了，因为肾主骨生髓。牙是骨头的外化，骨质疏松牙齿脱落都是肾的问题。为什么小孩掉了牙还能长，因为他的肾气不断翻新，不断的冲盛门，牙齿掉了又长。有的老年人80多岁了，满口牙掉了之后又长出来了，这种很少见，就说明肾气还是比较充足，枯木逢春又开花了，身体不好不可能长出牙来。还有牙龈萎缩，牙齿松动都是肾的问题，就肾气濡养不上来，牙齿就必然脱落松动。牙胀，牙肿，牙周炎牵连着整个面部神经都痛了，甚至辐射到太阳穴，就是肝火沿着足少阳胆经上冲，治疗主要就是清肝火调肝火。

**春春：**对，一般牙痛多发好像都是两侧的老牙多发。

**大婷：**对，牙肿尤其特别爱两边肿，一般都是两边肿。

**春春：**腮帮子和腮帮了连着脖子这一块。

**大婷：**对，不要说一牙疼就去拔牙，下面的火不清拔了这个牙火从别的牙走，难道你把牙都拔了吗？这个就跟扁桃体发炎一样，这扁桃体肿大，它是个受害者，它是第一道防线，保证病邪不至于攻进来。

**春春：**对。现在医疗好切东西，感觉把东西切出来了问题就解决了。

**大婷：**烟囱下边还没清，上边就把烟囱堵了，或者把烟囱拔了，你说有啥用？磨牙是肝胃二经牵引着牙周肌肉神经导致，还有牙齿怕风，怕冷，怕热，怕酸简直几乎什么都怕，这就是牙齿松动的先兆，肾弱了，肾气不行了，这风一见牙就不舒服，都是下焦不固。下源是人体的根基，根本，元气所在，气血之源，它的好坏直接关系到整个身体的好坏。

**学员：**牙黑，虫牙的。

**大婷：**虫牙一般都是黑。小孩吃糖吃多了，脾胃不消化，气淤气滞腐化之气向上熏蒸到牙齿，给细菌生长的机会就会导致虫牙的爆发，还是由于脾胃不调造成的。预防虫牙就是少给小孩吃粘腻之物，调畅脾胃，脾胃好了虫牙自然就好了。

**春春：**院子里头大人们都知道不能给孩子多吃糖会把牙齿吃坏，所以有的家长就给孩子吃糖这个问题管得很严，但是孩子也一样牙齿会变黑，是不是同样的问题了？

**大婷：**对，它是脾胃的问题，脾胃不消化糖，脾胃不行了，所以要少吃一点糖，先把脾胃调好了。正常的人吃点糖不要紧，但是已经脾胃不消化了，再吃一些粘腻的东西更不消化。牙疼它是有原因的，第一个就是肾气不足了，牙齿松动；第二是肝气上扬导致的，就调肝气。牙龈出血，一般就是胃火上冲导致的，治疗应该降胃火。还有虫牙，不要去把牙神经给它钻死了，如果把牙神经给钻死了这个牙就是一颗死牙了。让少吃点一些糖，他做不到，只能说在不要伤害牙神经的基础上，你愿意补也没办法。

**春春：**现在很多家长发现孩子牙齿有黑，就会马上到医院去做处理，这种处理一般都是西医的方式。

**大婷：**对，那就是洗牙，补牙，拔牙。智齿它有兼顾其它牙齿的作用，而且它是通肾气的，轻易不要拔智齿。牙痛怎么治，如果是肾虚了，牙龈整个萎缩外漏了会导致牙疼，这种肾虚引起的，就补肾。还有刚才说牙龈出血什么的，胃火导致的你就调胃火，两边牙肿的那种就清肝火。刚才说虫牙也是不能完全归咎于吃糖，主要就是湿热气蒸，给湿热之邪创造了环境，就产生了蛀牙。

**骆驼师姐：**暴牙是什么问题？

**大婷：**暴牙如果不影响的建议不要为了美观去拔牙，是经络产生一些变动才出现的暴牙。

**春春：**还是跟整个经脉有关系，气不太顺，五官的形状或者是外形都是由脏腑的气决定的。

**大婷：**五官就相当于五脏开了窍。就像鼻炎，鼻息肉这种主要是因为肺气不利导致的。如果去把鼻息肉给割了，最后变成空鼻症什么的就很痛苦。动不动就流鼻涕、打喷嚏、花粉过敏、鼻炎、就是肺气不利，肺壅滞就会产生一连锁的反应，脾气也不调，肺气不利，那么导致鼻子也不好，吃饭也不香。花粉过敏是外邪引动内邪的过程，五脏调好了，五脏安和气血充沛过敏自然就好了。春春你以前好像什么过敏来着？

**春春：**我以前是金属过敏，现在就完全没有任何感觉，这个太让我意外了。以前说是体制问题，就好像觉得这就是应该的，其实咱们健身以后发现没有什么是应该的，五脏六腑调顺了以后，外在的这些东西都可以改变。

**高真：**我小孩小的时候乳牙是非常好，特别的整齐洁白，而且她不刷牙，牙上也不会有牙垢，吃了东西喝上一口水，整个牙齿就非常干净了。但是她有一个毛病就是磨牙，整天晚上睡觉就听着她咯吱咯吱，一晚上都被她吵醒。后来有奇珍粉了，我喝的时候给孩子也喝点，大概喝了有四五天磨牙就好了，很神奇。

**大婷：**奇真粉配伍24味中药，层次非常丰富，它有调有补，肝经和胃经调开了之后就好了。

**高真：**对，时间很短，就四五天的时间，晚上就听不到了，但是刚开始因为喝的时间也短，停了两三天之后晚上又开始了，所以后来就坚持喝了一段时间，现在晚上都不会有磨牙，除非是这一天可能吃的不合适，吃太多了或者怎么着的时候晚上会有几声，平时都不会了。

**大婷：**现在小孩的问题主要就是肝郁和脾胃的事，小孩就这么点事儿，只要不给他乱吃东西，他不会有事。

**高真：**对，我小孩从小也没给她补过，我看周围的家长都在不停的从孩子会吃东西开始，就是补钙、补锌、维生素、反正能补的东西通通补，然后很多孩子整口牙齿都坏掉的很多。

**春春：**对，这个非常明显，小孩非常重要的一点养护就是把他的脾胃给养好，这是非常重要的一点。

**高真：**我现在想明白我牙齿为什么会有会有牙缝了。以前我的牙齿也是非常好的，吃肉什么的都从来都不会塞牙，但是后来得了产后风以后，牙齿慢慢就开始松，肉也不能吃，没法吃都是缝，最后门牙这个位置都能塞个硬币过去。我就一直在想这个牙缝是怎么来的，32颗牙齿它是排列整齐的，不可能是牙齿变小了，牙齿也不能变窄了。随着这两年健身，最近这一段时间发现前门牙缝开始小了，没有那么宽了，然后往旁边转移，到了侧牙的位置有缝了，缝开始往后赶了，牙齿也是比以前要好一些了，吃肉什么的都没问题了。就是说我们这牙齿它是大小是不变的，我们整个牙龈的气血就好像是一个袋子一样，把牙齿牢牢地固定在了一起，当我们生病或者是肾气不足的时候，也就相当于这条气血的袋子，它没有那么结实了，所以造成了牙齿和牙齿之间排列就没有那么紧凑，就会出现牙缝。

**大婷：**对，就是肾气不固。

**高真：**我以前都不敢笑了，因为一笑前面牙齿缝那么大，现在总算是好了，只有一条小缝了，很神奇。

**春春：**健身的过程中身体发生了很多变化，我们都觉得真的不可思议，觉得太神奇了。

**大婷：**对，随着健身经脉通畅了人体气机自己就会调整。

**春春：**对，人体非常的智能。

**大婷：**感冒简单的说一下。人受冷之后，风寒之邪侵入人的鼻部，使鼻部的气机不能蒸化，这部分不能蒸化的气机就以清鼻涕的形式流了出来，如果这股风寒之邪进一步阻碍鼻部气机的蒸化就会使人渐渐鼻塞。一般着凉先是打喷嚏，然后就是流鼻涕了，如果当时发现的时候赶紧喝上姜糖水，有一点苗头的时候赶紧喝上，第二天就好。如果寻思能扛过去，没采取什么措施，下一步就是鼻塞了。如果这股风寒之邪约束在人的体表，使毛孔闭合，不能正常散热，人的内部体温就会上升，这就是发烧了，鼻塞接着就发烧了。如果这股风寒之邪侵入到肺部，影响了肺的宣降，肺就会条件反射地进行抵抗，想把这股寒邪咳出来这就是咳嗽。如果肺无力咳嗽外出，肺就会因为寒邪的压迫而喘促起来，就会变成喘了。

**春春：**喘就比较严重了，就相对来说。

**大婷：**对，采取正确的治疗措施一般不会这样，一般都是因为错误的治疗，凡是流清鼻涕的一律按风寒感冒治。有的会出现嗓子疼、咽肿，就是风寒之邪约束到咽部，使那里的气血聚集不散而肿大作痛，这看似热实因寒而得，解寒则热则散，这时候不要吃一些清咽利喉的药，这是寒包火，一般一听咳嗽就吃镇咳药，咳嗽说明肺在抗邪，想通过咳嗽的方式咳邪外出。感冒初期咳嗽得越重底气越足越不可怕，说明正气很强，适当采用咱们德明的感冒方，助正气一臂之力很快就好了。如果你用镇咳药把强行把咳嗽给它压下去，那么导致正气衰弱，衰弱到一定程度就无力咳嗽就转为虚弱的喘咳了，要是继续镇压下去的话，很可能就会停留下病根就不好了，可能会变成哮喘或者老慢支之类的，形成病根就不好治，所以说治病的方向很重要。

**春春:**时机很重要。咱们身体里头有股正气，外敌入侵的时候就相当于症状两军交战打得热烈，说明正气还是比较足的。如果想让战争停就相当于是一个敌军把咱们打灭，要不就是咱们把敌军灭了，其实就是这两种情况。现在很多人只关注症状，症状下去不一定也是好，要考虑你是给自己的兵力助阵，还是给外地助阵，这其实就是两条路，症状看似是一样的，但结果大大相反。

**大婷：**只要是身体不是特别弱的，感冒不吃药七天也就好了，只要别添乱，这事就不会造成严重的后果，所谓那些造成严重后果都是错误的治疗造成的，除非你身体太弱了。

**春春：**现在大多数都在添乱，添乱已经成了一种大众的理解了。

**大婷：**咳嗽分很多种，一般的咳嗽就是风寒感冒引起来的，外感热咳的很少，咳嗽也可能化火，是寒包火引动内火上冲引起的咳嗽。还有一种是肾性的一些疾病出现，比如说浮肿，小便无力，肾虚损，这种正气很弱，肾伤了之后肺的应急反应也会导致咳嗽，这种是长期慢性疾病，体力精力都不行了，也会导致这种肾性的喘或者喘咳。还有一种还有肝火上冲，肺火上扬导致的，肺咳，干咳，肾咳，心咳，大家了解一下就可以了。由于慢性疾病导致的咳嗽，病程非常复杂，需要中医去辩证，一般的咳嗽就是风寒感冒引起的。五脏六腑都会引起人的咳嗽，如果是长期的咳嗽，就需要中医辨证诊治了，就不仅仅只是风寒感冒引起的咳嗽。

**学员：**大便长期粘腻，无力拉出，长期失眠，舌苔胖大，齿痕明显，脸上长痘痘，脸色蜡黄，加入初级班练了一个月，刚开始有效果，半个月后就打回原形。

**春春：**其实她的这些问题除了脸上长痘痘我没有，其他我全都有，健身前全都有。

**大婷：**脸上长痘痘说明正气还可以，如果体质非常弱可以配合中药调理。

**春春：**一个月的时间毕竟动作也是一部分，没有层层再去递进。十来年或者几十年落下了一些病根，期望短期内一个月两个月半年把它彻底除根，说实话不现实。

**大婷：**已经生病了最好是配合中药调理，咱们以前有个学员失眠非常严重都好了。心月那时候便秘好几天，是长年累月的便秘的，大便都拉不出来脸色都发暗了，可以去看看心月的那篇分享。

**春春：**大家一定要有一个概念，啥事情要符合规律，自己去想一想得病的病程和去病的病程是有对应关系的，水滴石穿，它是需要一个过程。

**心月：**现在每天早上准时，一睁眼就上厕所。

**春春：**舌头胖大，其实分两种情况，一种淤堵导致的，还有一种就是像馒头泡在水里嘘泡的那种，大部分人应该两者都有。把身体的淤和虚都解决了，经脉通畅了以后，堵的问题解决了自然就不胀了。当堵的问题解决了以后，虚的问题随之也慢慢的因为气机运化就好了，吃进去能够吸收就变化为气血，这时候虚的问题也慢慢得到解决了，齿痕胖大舌慢慢也随之解决了。

**大婷：**我那个时候比你还要严重，刚开始健身的时候越走越冷，因为我身体淤滞太严重了，现在我身体已经全部恢复健康了，当时也是配合喝了大概半年的中药。身体太弱了，它就懒，就不爱动。

**春春：**有人说天天想睡。这些东西其实我们前期都走过，我以前是死睡，死也睡不够的那种感觉。

**大婷：**你要听听我们分享，比你严重多了现在都恢复了，大家都是那样过来的。

**春春：**为啥那么有信心的让大家去健身，为什么周围能够越来越多人跟着练，其实就是自己实打实的效果，这没有任何虚假。这段时间很多人反映哪里长红点了，哪里长疹子了，哪里痒痒了，尤其夏天这种情况特别多，或者是哪里长了个包出水了什么的？

**大婷：**因为春夏阳气生发，体感四时之气，鼓舞正气往外排邪。

**春春：**其实是好事，能够走到外面的都是好事。

**大婷：**对，一方面因为五脏六腑淤堵，导致没有气血滋养皮肤，皮肤就会发干；再就是因为郁气外发，沿着经络向外表现在皮肤上，就会表现出湿疹了，或者是严重的就有白癜风，牛皮癣。或者是肝中有火，或者是脾中有湿，或者是肝脾不调，或者是肺中有寒，体内的湿毒、热毒、寒毒向外发导致的。轻湿疹治疗方面就是把它发出来就好了，但是像白癜风、牛皮癣这种下面已经有病根了，仅仅说是往外发是不好使的。如果是用中药治疗的方向，就是把下边病根先给它破坏了，它就成了无根之木了，然后再把上面那些邪气发出去，那么这个病就会好了。因为它已经是时间太长了，已经非常严重的一种疾病了，已经埋下病根了，如果不把那个根给破坏掉，仅仅是发就会越发越多。像风寒之邪被压到肺里之后留下病根，变成哮喘和老慢支形成病根，他就感四时之气，年年到那个季节它就犯了，这种有病根的都不好治，所以把病都消灭在萌芽状态，一旦形成病根就不好治了。

**春春：**发现脸上能长痘痘的一般都是年轻人，叫青春痘，一般上了年龄很少会脸上长痘痘的。

**大婷：**脸上长痘了说明正气还是比较足，如果正气不足它长斑，你知道吧？

**春春：**对，很多年轻时候长痘痘，上到30多岁就开始成为变成斑了，其实是已经无力去顶痘痘了。三十几了还长痘痘，恭喜你，说明你像十七八。

**大婷：**长癣就比长疹子要严重一点。

**春春：**发疹子，长痘痘这些说明能量还是有的。我以前最早的时候会有痘痘，生完孩子以后就不会了，任何东西都不会长了。今年健身后，就开始狂发，我的后背有整个手这么大的一片全起疹子，可高兴了。出完疹子的那边郁包就比没出疹子那边的郁包明显小了，顺了。

**高真：**脚上长东西我还长过。练了半年的时候，大冬天的我整个脚底板除了脚上面，整个脚趾头、脚底板、脚侧面全部起的是水泡，连成一片，最后就是抹东西都不管用，就是连成一片很大的。

**大婷：**当然不管用的东西，发出来就好。

**高真：**对，开始的时候我不知道，我还以为长脚气了，哪有长这么严重的脚气，除了脚背上，其它的地方长满了。大冬天我光着脚都不能穿鞋，有半个月的时间才彻底好了。我脚得产后风之后有一个毛病，就是感觉脚心里有两坨冰，从这一次脚心里出了那么多水泡之后，感觉就没有了，消失了，那时候就是锻炼半年的时候。

**春春：**很多貌似看着问题很严重，其实就是一个新的境界来的时候，症状看似很严重的时候可能就是好事。

**高真：**是，当时是挺吓人的，后来翻过去之后脚心没有那种冰的感觉了，之后真的觉得太幸福了，都不知道脚心里整天有两坨冰那种感觉，尤其是睡觉的时候，在你快要入睡的时候，一瞬间脚心里冷冰就特难受。

**春春：**冰化了，滴滴通过去了，把这一块寒给它化成水，原来可能是一个凝滞的东西给它化开了，以水的形式给它出去了。

**大婷：**有人说脚后跟疼的，练了一段时间好了，过一段时间又不好了。人体气机是螺旋式上升的，一般是重复三次契机才能稳定。

**春春：**对，反反复复的，有能量了就把问题给攻一攻，但能量不足也要缓一缓歇一歇，能量攒够了，再去攻一攻，经过几轮就把它拿下了。

**大婷：**对，身体往下掉容易，往上都要不太容易。

**春春：**下坡容易，上坡难的。大群里有人问通督脉，一般在武侠小说里头会常说到，什么任督二脉什么大冲之类的，大婷把这个说一说。

**大婷：**这些练的都是用你的意识强迫身体去发生一些错乱，或者用一些有为的方法，这些是不符合天道，也不符合道学的基本原则的。比如说通州天意念导引这都是误导，真正的丹道是无为而生，千万不要用一些有为的方法对身体施加任何的影响。很多练气功最后都走火入魔了，以为自己通州天了，这些都是不实的幻想。元气能不能通州天，它是自然而然走出来的，不是用人为的意念导引的。这就是拔苗助长，这小苗生出来了，没有人去拔他，他可以自己生长。不管练气功还是什么道贵无为，无为了道就开始有为了，你只要有为，那么始终是你再压制他。

就像悟真篇里说的，自有天然真火候，何须才叹与吹嘘，劳形按引皆非道，服食餐霞总是狂，丹安神息任天然。打通任督二脉本来就带有一种很功利的色彩，水到渠成，任督二脉贵在自然流通，它绝不是用人为的方法可以打通的。很多学道的人很愿意通过自己的意念引导去做一些事情，最终反而会害了自己，得到一些小果，不能得到大成。你在世间的凡念层出不穷，也不知道你的心机放在哪里，你自己的心安下来，气机就会沿着自然的方向流转，久而久之就会该蓄满的地方蓄满，该通畅的地方通畅，就是这个意思。

**春春：**好棒，相当于我们很多的事情应该交给元真自己去解决，对不对？

**大婷：**人身有能量的聚集和发用的机制，又有统一调节和调度的智能程序。这个从久远以来就以生命集成的方式，不断地按一定的规律演化和完善并升级，千百万年，甚至更长，一直在进化，一代代的神识气与形共同酝酿完成了这套机制。真气无时无刻不在身体里发挥作用，这个真气就是我们的能量基础，真气的运行就是能量场的循环。只有大多数的情况下，真气的运行不太顺畅，在这个过程中无故地消耗了大量利用率非常低，能量场的级数很低，效率低下，从深层过来的真气马上就被派往前线，就是我们身体的各个部分，有时候完全是疲于拼命。

所谓真气起火，就是让真气相对富裕起来，一旦真气闲下来或者相对多起来，它就会以能量之流的方式加强整体能量场，或者是之前一直没有补上的缺，对于身体就是一次大修。如果一直不让真气闲，那么就永远没有大修的机会。浑身放松下来之后，就会减少做功，这个时候让真气闲下来，这些不用的气，这时候它就会往下掉，往里调，等这些气自然的掉下去，形成堆积，并且他们将在那里得到休整，休整完毕之后又会与喷泉能量流的形式重新喷上来。如果积蓄的足够多，这股能量之流你就会感到，这时就是起真气了，他就会以久旱逢甘霖的感觉滋润的全身。古人讲到的黄芽白雪，也就是在这个基础上继续酝酿产生的高级能量流。真气的到来一般不同的层次不一样的，一般会觉得突然很精神或者内里发热，而且这个热是非常舒服的，是如熏如醉如酥的感觉，感觉身体有一种被充盈的感觉。

那么武火和文火是有什么不同，文火它更温和一些，可以持续地温养身体；武火在通关脉的方面作用显着。这个就是大家了解一下，现在我们大家百脉不通，心性也不行，可以说连铸机都没有入门，这些也就是大家稍微了解一下就是了，听听道理就是了。

**春春：**对，老师曾经也说过，在身没有搞通透的时候去练这个很容易就走火入魔。

**大婷：**对，老师已经讲过站桩、太极拳，现在开始讲打坐了，如果大家对这方面有兴趣的可以去听老师讲打坐，肯定会讲到这方面的事。

**春春：**这方面的东西都会陆续的，前期已经讲了一部分了，陆续的都会再给大家讲。

**大婷：**任督二脉用什么动作可以通的就不要再想了，这个已经讲得很明白了。