### 20190224公开群道无为教练讲仙人走之三走拉伸经络及作用

整理:热心

**道无为：**德明健身的三走包括高抬腿走、侧步走、还有后退走。首先高抬腿走，在做高抬腿走的时候，保持上身中正、全身放松，将这个腿最好是由腰胯拎起来，大腿由胯拎起来，高高抬起，然后自然放下。然后侧步走它就是横着走，像螃蟹走一样，将一只脚横着向外迈出，然后另一只脚跟上，迈腿的时候可以带着手一起张开。后退走，也是指保持我们仙人走这个姿势，然后倒着走就可以了。倒着走的时候，你得头往后看一下，注意安全，别掉个坑或者绊了跌了一下什么的。后退走也是要腰胯发力。其实这三个都是要腰胯发力，是用到腰胯这部分的核心力量。

三走大家都了解了吧？具体怎么走什么的。没声音了吗？刚才我说了一遍三走怎么走，大家听见了吗？还是说是刚才没声音呢？行。然后三走都是在仙人走的基础上，我把仙人走也说一下吧，主要还是体会仙人走要领，然后以这个为基础来做三走。仙人走首先是头部，不用仰头也不要低头，也不要向前探，也不要太向后仰，保持目视前方，使眼界开拓。然后身体保持中正，不要东倒西歪的。

仙人走的时候肩部要展开，是吧？不要驼背罗锅，脚尽量不要内八也不要外八字，正常走就行了。然后主要体会的是腰胯发力向前走，然后手臂就自然摆动就可以了，这是仙人走。在仙人走基础上做这个三走。哈哈，唐山味，对。然后咱们走啊，包括仙人走三走，这都是第一个要练的，为什么呢？咱不是说了嘛，要以走为基。以走为基础，因为这个人哪，人老先老腿，主要还是腿部，腿脚开始先不行。所以说咱们首先要练的就是在根源上，以走为基，把腿保持住，不要让它先不行了。这个人一不能走，基本上就完了。大家都明白这道理，就可以。

然后说一下三走都拉伸到哪些经络？高抬腿走主要是动的是咱们前面阳明胃经，这个侧步走动的是两侧的少阳胆经，它还拉伸一点腿内部的三阴经，包括的是足厥阴肝经，足少阴肾经和足太阴脾经，稍微里边也拉伸到，然后主要还是两侧外侧少阳经。所以说为什么说在做侧步走的时候，手臂也可以跟着一块张开呢？因为你手臂这一张就跟飞鸟展翅一样。腿带着一个劲，然后手上面带一个劲，这就沿着把少阳经整个就打开了。所以说咱们走的时候尽量还是说腿动手也跟着一块动。

后退走主要是动的是咱们足太阳膀胱经，包括练腰的时候，后退走也有很大的作用。其实这些都是挺简单的这些东西。核心就是体会到一是腰胯发力，二是你最好体会到确实拉伸到这些经络了，确实有感觉。大家都理解都明白了吧？实际上说多了也没用，主要还得是自己练。一开始肯定是感觉差一点，慢慢来，练得越开，这个感觉自然就来了。然后大家可能有个问题，就是说比如高抬腿走拉胃经，侧步走拉胆经，后退走动的是膀胱经，大家可能把经络和脏腑可能有时候搞混。胃经跟胃还不是一个东西，胃它确实是属于脏腑，然后这个胃经隶属于脏腑的，怎么说呢？从脏腑延伸出来的一个东西，比如说胃就属于中央政府，是吧？然后他由中央政府派出来，也延伸出了很多经络，然后由这些经络来控制它附近的区域。所以说咱们动这个胃经，是由一是把他附近控制的区域被动到，二是由经络传导到胃中央政府，间接的影响到胃。如果胃不正常疾病什么的，都可以动到它。这个大家能理解吗？我说的这些？就是他俩不完全是一个东西，但是有从属关系，能够互相影响。而且咱们做这些三走的动作，它不是单纯的动一个脏腑，比如说侧步走，说单纯动胆，这个还不高明，对吧？咱们就侧步走是整个动它经络，包括这些脏腑，这都全部拢括到在内了。

咱们再说一些相对拔高一些的要求。做三走的时候高抬腿走，尽量是抬得越高越好，最好说大腿面能踢到肚子，这个最好。做侧步走的时候也是说腿尽量抬高一些。但是你抬高侧步走，你抬起来之后，你保持的确实是往侧面走的，你不要说前后倾，就是比较正的往侧面走，往侧面开。就开合吗嘛，这就是。然后从精气神这方面来说，做的时候，你要做得有点气势这种感觉，把全身的精气神都立起来，全身精气神筋骨都立起来做的时候，一开始你最好就做的就是大开大合，真的就是开就开出去合就合上这样子的。因为你一开始如果做的就是很软，或者说很拘束，你就不能把筋抻开，也不能把经络打开。

对，用力做也可以。用力做不是说你肌肉绷上劲做，你是展开之后拉筋的感觉，还有拉经脉这种感觉。你不要说用力做事把肌肉绷上，你肌肉绷上你还是开不开。开合的是整个人体经络和筋骨的开合。我现在说这些足够大家练一段时间了。现在大家还有什么问题吗？主要是咱们再回答回答问题。因为一起讲就这么多，然后有问题来问。

放松做，你还是没有理解什么是松。对，你们有什么问题可以上来，我解封几个。说一下慢蜗牛这个问题，她说放松做嘛，实际上这个放松你还没有理解，什么是松啊？你可能理解松就是懈，懈怠的懈。对，松而不懈嘛，你理解松其实是懈，很软。这个就不行，什么是松?松其实是打开之后的一个感觉，就是打开之后自然松利、通利，这种感觉很通透，这才是真正松的。咱们一般人都是理解松不就是那种很软很懈那种感觉嘛?一放松，人就塌。不能塌，一定要把这整体你就算松也要把整体筋骨和精气神都立的起来，这样才行。

说一下小魔仙这个，后退走可以缓解腰部不适的，因为腰部主要就是膀胱经嘛，后退走的时候能不能退一步进一步？也可以，但是效果可能不如一直走那么好，因为你要一直后退走，你可以持续不断的体会后退走这个动作，不断体会。你进一步退一步就有点差了，不过也可以，就是慢一点。大家也可以上来说有问题。高抬腿走大腿根扯着像抽筋那种感觉，对，这也可以，这也对。那就是你这个筋短嘛这很正常，平常多压压腿。

**惠晓春：**鼓励大家上麦说，可以上麦说，因为hello语音里头它好像到了多少个字以后他就写不下了，你们可以上麦说一下，自己锻炼的过程中有什么疑问都可以问一下，我就下麦了。

**道无为：**侧步走时候觉腿短什么原因，那就是因为你腿部经络还是没有拉开，主要还是筋短。只有一边疼是什么情况？你这是哪一边疼？是一条腿疼还是说什么？就一条腿疼，那条腿不疼是吗？如果你只是一条腿疼的话，就是那条腿筋相对短一点，这也很正常，因为咱们人体左右其实是不对称不平衡的，一般都是不平衡的，左右这两条系统嘛实际上是。你看经络它也分左右，说12条经络其实分左右的，24条经络。

学员：头顶疼是哪个经络？是膀胱经？

头顶疼，对，有可能是膀胱经的问题。对，头顶是膀胱经，然后你前面就是阳明经两侧就是少阳经。就很笼统的分这个区域就这么分的，三阳经遍布人体的表面。

学员：我走路久了一直腰疼。

**道无为：**看你怎么个疼法，咱们锻炼肯定会有些疼酸累这些情况都会有的，因为你想改变身体的状况嘛，要改变身体健康，你就会有些付出，不可能是什么都不变就改变了，对吧？

学员：印堂发红，血压不稳是哪个经脉的问题？

**道无为：**印堂这个部位主要是对应的人心口、心脏上的这一块。印堂发红可能是心脏稍微有些问题，看怎么红。如果你这个红比较好那种红，就是比较饱满透亮，比较好看那种红可能是还好一些。如果这个红就是那种比较暗那种红，或者说红的很鲜艳也不好，这说明是有问题。血压这个就很笼统了，因为咱们所说的高血压这些东西，都是个和综合的一个病。他不是说对应哪个地方。哪个脏腑或哪个经络出问题，都可能导致血压不稳。

学员：一运动就打嗝。

**道无为：**运动就打嗝，这也很正常。因为你动到脏腑经络了。然后它往上反或者有一些变动，他都会打嗝，这很正常没也没什么可说的。

学员：用后退走对应膀胱经，对吧？

**道无为：**对，后退走是对应膀胱经。

学员：一气急就头疼，要揉什么穴？

**道无为：**一气急就头疼，可能是胆经往上冲，肝胆经。你揉什么穴？你可以一般说揉太阳穴，还有你可以最好你沿着胆经一直揉下去比较系统。单纯某个穴不如直接动这条经络好。而且很多按摩的东西很靠手劲的。一般人他没手劲，它对经络动的不大。还有就是要锻炼咱们这个动作嘛？侧步走，不断的开合胆经，也是有效果的。

学员：高抬腿走感觉挤到腹部和肚子。

**道无为：**对，咱们对经络和筋啊，一是抻拉，二是揉捏。揉你知道吧？这两个都是正确的。头晕也是，有的冲的厉害就头疼呗，有的它表现形式就是头晕。顶的那种头晕，它就是往上冲，还有一种是比较空，那就是气血上不去。

学员：身体背部左侧感觉不通，包括脖颈。

**道无为：**对，刚才不说了嘛，人体左右系统，一般人它都是不平衡的。可能就是左边稍微不通一点，右边相对好一点。咱们练身体就是把身体练的更平衡一点。因为只要是一个不通，它都会导致不平衡。

学员：肾经这条经络怎么练？

**道无为：**那就多了。一开始主要还是在形体上练呗，还有就是通过平常饮食什么，各种生活习惯来养这个肾经。失聪，耳朵这个问题呀，咱们都知道肾通耳，其实很多疾病实际上并不是说肾经的问题，而是少阳经的问题，包括足少阳胆经和手少阳三焦经。少阳经两侧经脉的影响，很多疾病都是由于他的原因。

学员：累饿的头晕。

**道无为：**当然了，你累饿的时候就头晕，那就是那种空那种头晕，因为气血上不去，所以你头晕。

学员：练冲臂和架肩膀的时候手会酸痛。

**道无为：**那种酸痛很正常，酸痛。很正常的。你们不论练什么，你要体会到把这个人体一是打开，二是把这个筋和经络也是要抻到打开。脚腰酸累，一是这个人的筋骨还是不行，还是很弱，二是说你还是气血不通。酸累是什么情况呢？酸它就是气血不够、不通导致酸。如果气血畅通的话就不会有酸累的感觉。

学员：耳鸣是哪个问题？

**道无为：**耳鸣分情况，有可能是少阳经的问题，有可能是肾经的问题。分实症虚症嘛，实证像打雷敲鼓一样很激烈就属于实证，一般来说就是胆经少阳经有火往上冲，伴随着红肿热痛流脓之类的。还有那种微微的跟蚊子叫那种的就是是虚，有可能是一个肾经，肾比较虚导致的。大家还有什么问题吗？咱们再问问三走的问题，主要是咱们讲三走嘛，我先把这些回答了。

学员：前列腺炎尿频是经络不通还是堵？

**道无为：**经络不通不就是赌吗？对吧？那肯定是不通，咱们下面就再回答一些关于三走的问题，然后咱们现在还有半个小时了，大家对于刚才讲三走这个动作，还有没有什么疑问？

学员：高抬腿走站不稳。

**道无为：**就是因为你一是因为你筋骨还不够强，二是整体这个结构还不行。所以为什么要你们大开大合拉到筋和经络这些东西呀？你拉不开，你整个结构都是不稳的，所以说你到外头走，站走的不会稳。

学员：后退走腰响。

**道无为：**这个是好事，很多这个响啊有可能是筋的问题，它筋不断动，它就会响。

学员：腿是越抬高越好吧？

**道无为：**你一开始当然是它越高越好，你抬得高动作大才能拉拉到，对吧？

学员：仙人走半小时还走不热，是为啥？

**道无为：**这个跟个人体质是有关系的。而且说你不要说单纯依赖走，还有很多其他动作综合来比较好，但有的人可能走走他就热了，有的人他确实是光走他不行，而且半个小时，其实综合练半个小时来说，应该身体有微微发热这种感觉的。也可能说是你这个还是动的比较小，最好还是说综合点。咱们不是有一套动作嘛初级班。

学员：自然放下腿，感觉不自然怎么办？

**道无为：**没关系。自然它是一种体现，一种表现。你练得也不能说完全通了，就是通到一种程度之后，他自然而然就会很自然很松利。

学员：先要先人走？

**道无为：**对，一开始先仙人走，是要把身体先走开一点，就像找感觉一样，先找找感觉。我建议是尽量是户外练习，除非天气特别不好或者大雨，或者说雾霾比较严重，下大雾啥的，这种时候就不要在户外了。平常天气还可以的时候，尽量是大家上户外走练习。因为你在室内练习和户外练习是不一样的，户外是很广阔的，导致你整个心境眼界都会放开，身体也会跟着一起放开。而且说户外整个环境，包括一些微风冷热什么的，都是对人体是一种锤炼。不有一句话吗？温室里的花朵吗？就是因为不经历外面的风雨。外面的洗礼，你就会导致身体相对说弱，大环境对人体的影响嘛。所以说引申一下说为什么说名师出高徒，名师都是给了徒弟一个大环境，在整个他的带领下，徒弟自然而然水平都跟着往上提，他都同样的道理。对，户外锻炼心情好。

学员：四举多久再酸才算正常？

**道无为：**今天咱们不讲四举，下次讲四举，咱们再提几个问题，然后咱们今天的课程就结束了。三走多久再酸才算正常？这就根据自身情况来。你主要是练出感觉，有感觉就好。而且你练出感觉之后，还要注意不要过头。就是感觉出来之后，人会有一种振奋感，或者是想接着练下去。这个时候就要注意了，过犹不及，不要过头。

学员：高抬腿的时候，上面不自觉动。

**道无为：**这是说明你腰腹这块筋、经络啥的还有点不通，所以说牵扯的身体不稳，上面就不自觉动。

学员：高抬腿，上身前倾。

**道无为：**尽量不要前倾。就和仙人走要求一样，身体保持一个中正、正直，不要前倾后仰，左右东倒西歪的，不要这样。这些原因主要都是因为身体经络还有一定的不开。所以你动的时候，它就会牵扯到。因为不开嘛，你动它，它自己空间不能够应付，所以它都牵扯到别的地方，导致身体出现前倾后仰之类的。

学员：一天什么时候健身好？

**道无为：**随时，咱们德明健身的特点，随时随地都可以健身。而且建议是分布到整天的很多时候，因为你健身哪，你一练它都是有那种状态在。它不断的影响你身体，如果你说你一天我只练半个小时啥的，他那个状态维持的劲就维持的很短，就不能够对身体改善很大。所以你要一直保证状态，或者说你如果你可以的话，就是身体素质比较好的话，就在一定时间内，比如说一小时两小时运动，比较大那种意思，要强度大一些。也可以维持一天的状态。其实最好就是整天把这个时间分布均匀一些，咱们这东西应该不算累。

学员：高抬腿颈椎大椎处响。

**道无为：**对，这都是不断调整筋的过程。不断调整筋的，响是好事。其实不响有可能就是你没有动到。

学员：只能炼一小部分。

**道无为：**也不是，我这样说吧，你最好每次练就要练出感觉来。就是那种练完之后身体微微发热，微微兴奋，到那个感觉状态。每次练都练出这种感觉来是最好的。就无所谓练多少。但是这个无所谓练多少，不是说是你真的是练一点就行了，你一定要用一个词来形容勇猛精进吧。因为你只要保持那个状态，人体气血什么的都是不断通利的，起码你会维持一个身体的健康，对吧？不容易生病，咱不说不得病就不容易生病。可以，当然可以了（听音乐）。你最好你要是能够跟音乐节奏动起来才好呢。对吧？其实真正的好的功法是不容易受外界影响的，也不是说不能受外界影响，就是有外界的影响也就是影响不到，因为你会和它不断同化合上。其实没关系，你也可以不听，你也可以听（音乐）。如果说你锻炼比较投入的时候，你就是放音乐放视频，你可能就不知道他放了什么内容，这也是有可能的。没关系，这个就是根据个人的习惯喜好来嘛，到最后的时候就是听不听，看不看都无所谓。是吧？行，咱们现在这课讲40分钟了，大家问题问得很多了，今天就到这吧。然后我们下次再开课，大家有问题下次接着问就行了。谢谢大家，我先退了。