

## 凤凰园--高维跑步（现在开始）



### 起势：

- 1、笑意微微，自然站立，两手下垂，两眼睁开，全身放松，自然呼吸。
  - 2、想象一对凤凰从天而降；帮助我们一起习练高维跑步；
  - 3、我们的身心灵已经融入凤凰园的强大能量场，与宇宙的超强能力场共振了；
- 祝福全体凤凰园修炼者与我们一起快乐跑步，跑出地球，跑入高维。

**第一节 竖起拇指 耸肩健肺**

**第二节 双臂后挺 翘臀强椎**

**第三节 内八字脚 原地跑步**

**第四节 双臂前推 释放怨气**

**第五节 碰撞鱼际 敲击合谷**

**第六节 拉伸经络 变动维度**

**第七节 手握车把 奔向高维**

**第八节 快乐跳绳 赤子丹心**

**第九节 挺腿侧摆 平衡阴阳**

**第一节 拇指耸肩**

### 动作：

- (1) 双手臂弯曲预备跑步姿势
- (2) 双手轻握拳，并翘起拇指
- (3) 甩动手臂时
- (4) 原地跑步时带动肩膀一前一后甩动(高欢穴)

## **第二节 挺翘臀部**

动作：

- (1)上身稍向前
- (2)翘起臀部
- (3)双掌靠后，掌根挺直，掌心朝臀部外侧

## **第三节 手握车把（脚有分合）骑车进入高维**

动作：

- (1)双手臂弯曲在腰前，距离要十公分
- (2)跑步时将双足渐渐分开，根据一二三四口号分开
- (3)双足再根据一二三四渐渐收拢

## **第四节 胆经拉伸（快速打开，左手先出）**

动作：

- (1)双手掌交叉朝前
- (2)左右手渐渐展开
- (3)左手在臀部左侧，身体靠左侧弯曲
- (4)右手渐渐抬高并高出头部，右侧身体稍拉直跑步
- (5)双手根据节奏交叉收拢
- (6)再依次做右侧同上动作

## **第五节 敲打鱼际**

动作：

- (1)双手掌半握拳，掌心朝上，敲打小鱼际部位2-8次
- (2)掌心相对，敲打大鱼际部位2-8次
- (3)双手轻握空心拳，小鱼际轮换敲打合谷2-8次

## **第六节 双臂催掌（注意快慢）**

动作：

- (1)双臂弯曲在胯靠前
- (2)掌心朝下
- (3)虎口圆开，如催劲手势
- (4)双臂催动掌力，先慢一二三四
- (5)双臂催动掌力，快速1-8
- (6)依次进行

## **第七节 内八字脚**

动作：

(1)上身跑步通第一节姿势

(2)双脚内扣，如内八字脚跑步

## **第八节 甩动跳绳（排瘀血）**

动作：

双手如拿着绳子向前甩动

第九节 挺腿摆动（动作慢慢变慢）进入高维

动作：

(1)双手自然下垂

(2)双腿挺直将身体向两侧摆动

## **收势**

双手相叠，虎口交叉，男士左手在里，女士右手在里，在肚子上轻轻一按，臆想，宇宙把我们排出来的阴垃圾回收处理了，同时给我们这个修炼空间输入了正信息，正能量，感恩宇宙，感恩凤凰，感恩地球！

完毕！