习练《晚间理疗》有助睡眠

（ 2017-11-12 ）

经朋友引荐，今年七月初我来到澳洲凤凰园，希望通过学习强健身体。

第一节课是《凤凰茶修》和《晚间理疗》。学员当中已经练过一段时间，在《晚间理疗》的分享时说：“ 练习之后感觉睡眠好了 ”。这让我很期待，因为我的睡眠也时好时坏的，经常被轻微的响声扰醒后而很难入睡，我一直担心随着年纪增加，我的睡眠质量可能会变得很难改善。

练习之初，我觉得《晚间理疗》的动作极其简单、缓慢，练习的强度不大，参与学习的老年人居多；而我五十岁不到,所以有点怀疑这个方法是否适合我，锻炼的效果又会怎么样？

半信半疑之下，我断断续续地习练了几周，没感觉到睡眠有明显的变化。 老师鼓励我坚持练习，并告诉我每个人的感受和效果各不一样，是正常的，不必着急。后来慢慢地，我有时觉得早上该起床时我还没醒，想继续睡，好像重新尝到了点睡眠的香甜。直到有一天，我清楚地认识到，我的睡眠真的改善了。

我女儿患肠胃型感冒，我陪她去看医生，医生问女儿夜间起夜几次，女儿答两三次。女儿的回答让我仔细回忆起前一晚，我竟是一夜睡到早晨，没有听到任何声响，也没被女儿三次起夜干扰，这在以往是不可能的。我想这一定是练习《晚间理疗》的结果。

另外还有一件事让我对《晚间理疗》的功效大为吃惊。

我今年十月份回国探亲，见到了我小时候的伙伴，她几年前患乳腺癌，经手术治疗现在情况基本稳定，但睡眠一直不好。特别是我见到她的那段时间，为照顾年迈的母亲，她不得不与母亲同住一处。母亲夜间起夜没有她的帮助是不行的，有时会起几次夜，这让她觉得疲惫不堪，身心交瘁。在我的推荐下，她跟着我做了《晚间理疗》。

几天后，我打电话和她告别，她的叙述让我很欣慰。她说那几日一直坚持练习，就在前一天的夜里，她妈妈三次唤她，每一次都是在她熟睡时被唤醒，而后她还可以继续入睡，她惊叹道《晚间理疗》真是太见效了！

不管是我自己还是我的朋友，都因为练习《晚间理疗》而睡眠质量得到改善。在这里特别想对引荐我的朋友简妮芬说一声谢谢，还想对老师和工作人员道一声谢谢，因为你们的无私和爱心让我更加有信心坚持下去，最后希望更多的人受益。

（ 澳洲 ） 简 倪