

梦幻般的弹跳分享

□2020-1-12□

2019年12月28日，练习弹跳。“梦幻弹跳”是属于“丹炆布衣”之二里最后一个动作，在练习弹跳之前，我们先习练了“丹炆布衣”之二的五节动作，然后就进入准备弹跳的环节，双脚一起一落，待黎莎师姐发出：“跳！”的口令时，我们便随着欢快的音乐跳跃起来。我们双腿弯曲，轻轻一蹬，脚顿时好像装了弹簧似地离开了地面，身体变得轻盈，最让人出乎意料的是，七八十岁的师兄师姐也轻轻松松地跳跃起来了。

丁兄、莫兄、秋兄等人跳得特别高，好像身体飞起来了，像离弦的箭冲向天空，大同师尊曾经在《高维跑步》里说过：“跑出地球，跑入高维。”今天的弹跳，好似能跃出地球的吸引力。

虽然，学员们的年龄悬殊较大，但丝毫没受影响，大家融和在一起，犹如进入了童真时代的欢乐跳跃，有的跳累了，休息片刻继续跳，有的一边跳，一边笑得前俯后仰……。教室里回荡着我们一阵阵的欢乐声。

娜娜分享：以前只是会跳绳，没有跳过那么高的，跳了50个已经是极限了，跳完都气喘吁吁，要休息很久才平静下来！这次学习了跳跃，轻轻一弹就起来了，一点都不费力，很轻松，而且越跳越高，好像就要冲上云霄的感觉，跳到都不想停下来。停下来休息一会就好了，心跳没有特别快，很舒服。

波兄分享：在进入跳跃时，双腿就像打了气和装有弹簧一样，感觉很轻盈，腾空后明显感觉到自己在空中停顿了几秒钟，在落地时，脚掌前端轻轻一点地面，就又弹起来了，整个过程很轻松，也不累，比在健身房里做运动都要轻松很多。

曾姐分享（56岁）：跳跃分享，大师姐教我们学习跳跃时，先从双手、双脚膝关节活动起，往双脚膝关节打气，全身充满了能量和气感。听到大师姐叫“跳！跳！跳！”时，感觉整个身体往上腾空而起。双腿绷直，上、下跳跃很轻松，整个人感觉很轻松，一点都不觉得累，心情特别愉悦，这是平时做运动感觉不到的快乐。

明文：感觉全身放松，有点飘飘，心情愉悦。毕业十几年很少运动，回想到学生时代在操场时的情景，真的好开心。

贤钊（76岁）：我在跳跃时候，刚开始不大敢跳，后来跳起来，慢慢地觉得跳起来很轻松，脚越跳越高，脚里面像装了弹簧一样，停下来后心跳气喘一下子就过了，感觉很好。

可乐：虽然平时也经常运动，但是这个跳跃完全出乎预料，就像脱离地心引力一样，居然可以跳那么高，而且还不累...看到大家跳着，笑着，就像回到孩童时光，好欢乐！

摸爬滚打的经验，尝尽人生的甜酸苦辣，唯有今天的这一刻，让我们回到纯真的童年，那笑声，依然保留着对美好的感怀。

因为，这一刻你卸掉了平时生活经历或工作上的重担。所以，你能欢乐地跳跃起来，亲身体验着什么叫“放下”的感觉，而能进入梦幻般的跳跃.....！

大部分学员分享跳跃时都会讲到一句：“我梦中就是这样飞翔起来的”。

在欢快的习练“丹炆布衣”秘法之二中，大家都体会到养生的最高境界就是养心，也就是养精神，调情志，所以保持祥和的情志也是炼丹的重要保障。

（中国）杨申

2020-1-11