习练《太空漫步》的分享

 2016-2-5

朱 莉：今年1月8号，我第一次在阿旺师姐的带领下习练《太空漫步》。当时手指和脚趾冻得发痛，做完之后就感觉暖和了很多，不是那么冷了。当天晚上，发现左边肋骨下方，长出像手掌那么大的一片小红疙瘩，不痛，发热以后会有点痒。

第二次习练是在1月10号。当做到第三节“ 行走天桥 ”的时候，10个手指尖上，出现无数的小水珠，做完之后手脚就不再冰凉了。
次日，1月11号，第三次习练。当做到第二节“ 攀梯登月 ”的时候，不停地打嗝放屁，实在是忍不住；随后，又放了一夜的屁，第二天肚子小了很多。
第四次，1月12号，也是打嗝放屁，感觉身体暖和很多。
第五次，还是感觉暖和，不停地打嗝放屁。 ……

这样，一直坚持练到了1月30号。身上的疙瘩，不知道什么时候自然没有了；肚子小了很多，腿也不肿了，气色好了很多！

郑 扬第一次习练《太空漫步》，当做到“ 银河沐浴 ”时，不知什么原因，我出现了反胃呕吐的现象。干呕，没有出现呕吐物。后来吐出了一些水状物。之后每次习练至“ 银河沐雨 ”时，都出现呕吐的现象。

断断续续习练了一段时间之后，身体还出现了另一个反应——流鼻水。流出来的不是鼻涕，是水状的。总是不由自主地溜下来。

后来，有一天早上刷牙时，突然发现舌苔的颜色变了。之前舌苔是白色的，寒重；现在发现舌苔上面的白色消退了不少。

之后的习练（由于本人比较懒散，习练偶有间断，没有持续），每当习练至“ 银河沐雨 ”时，总感到手指发凉；还不时伴随着呕吐及流鼻水的现象。

习练了《太空漫步》半个月左右，之前的便秘现象缓解了，每天都可以正常通便。人也变得比较有精神，之前每天一吃过午饭就很困，习练《太空漫步》后不会觉得很困乏。