

凤凰园《大同康护》手法第二期的体验分享

□ 2016-7-19 □

2016年5月24-25日，凤凰园第二期《大同康护》手法体验在云南同喜庄园举行。课前，高原连日阴雨；但在开课当天，乌云中不仅掀开一片蓝天，还出现了彩虹。当课程结束时，天边出现了两道美丽的七色彩虹，十分的美丽！恰似这两天的课程，每个人都感受到了奇妙手法带来的美妙和喜悦！

丽禅师姐首先提到，学友们要明白：儒家的“仁、义、礼、智、信”无不与养生有关。做到五德，才能更好地运用《大同康护》手法。

丽禅师姐不但演示了《大同康护》手法的各个步骤，而且对手法要点，及其对身体各个部位的护理功效一一详尽地进行了讲解。每个部位的护理手法，虽然简单却又细腻周到；不同年纪的人，运用的手法都有区别。大家每天都要复习一两次以上，并且在自己和学友的身体上相互帮助、习练。

以下是学友的体验分享及互动过程：

丽禅师姐给大家讲解《大同康护》手法原

理

美玲（77岁）：虽然两天的学习时间不长，但收获很大，超乎了我的预想。因为年龄较大，我的腿、膝关节常年不舒服，下楼的时候很困难；尤其在冬夏两季，蹲下都难站起来，两条腿肿胀，膝关节疼得厉害。肚子两侧、胃部都容易疼痛。这次来学习，也就用了一两个小时的时间，腿就轻松了，以前摔伤的膝盖和腰部动过手术的后遗症疼痛，都消失得无影无踪。当学友们用《大同康护》手法帮我按摩肚子后，肚子小了很多。背部多年积累的厚厚赘肉，使我平时无法挺直胸背，现在这厚厚的两大块赘肉也变薄了。肚子排湿后，裤腰变大了，甚至可以塞进两个大拳头，真是不可思议。《大同康护》手法太接地气了，方法直接，效果神奇。回去之后不但可以做好自我保健，还可以造福大众。

学友们在习练《大同康护》手法

阳阳：我虽是一名年轻人，但身体底子不好，身、心、灵俱损，精神恍惚，眼里看到的只有死亡；身体更是差，各种病痛使我不堪忍受。有幸学习了传统文化，自然疗法，又积极地做义工，改变饮食，但是身体还是容易生病；体力不支，自卑不堪。2015年3月，我放下工作，去凤凰园学习提升自身能量的方法，通过习练《太空漫步》来提升身体的能量，并念诵《天爱真言》忏悔。刚去的时候，整个人烦躁不安，根本做不了事情，非常困乏。过了一段时间，我又去师姐处住了10天；回到昆明后，我觉得好了很多，甚至能感觉到原来租住了三年的房子，能量很低。

习练《太空漫步》，喝凤凰养生能量茶之后：身体的寒凉随着《太空漫步》的习练，日益减轻，整个人的精神越来越好！我好高兴！大脑好像没有那么多妄念了！更让我高兴的是，身体越来越敏感，能感受到能量的存在！我学习凤凰养生的信心更大了。

这次，两天的学习时间非常快，我非常感恩这次学习。我是带着好奇之心来学习的；在学习的过程中，一方面觉得手法那么简单，一方面又感受到《大同康护》手法后面的神奇力量。第一天晚上见到丽禅师姐，好亲切，听她分享时，脑子空灵，感动得一直哭，因为我感受到了慈悲；也感受到了师姐分享中那些病人的无奈和取得疗效后无法表达的高兴和感恩之心！

第二天正式开课，印象最深刻的是师姐提到的“仁、义、礼、智、信”，要做个有情有义的人。

我感觉肚子疼，开始拉肚子三次，但是精神很好。背部肾区以前受过寒凉，现在感觉有点烧热。第三天早上起来，完全没什么感觉了。返回昆明时，一整天都感觉自己只有身体还在这个三维空间里。

在回家的路上，我在车上默默祈祷，请求宇宙帮助我，去除我的自私心；请求大同师尊指导我，帮助我恢复健康。如果自己能像师姐那样，慈悲而且有能力去帮助别人，那是多么幸福的事！我要努力修正自己，注意自己的一言一行，让自己更加健康，能够帮助他人！

丽莎：我是一名高级经络调理师。从个人累积的经验看过来，《大同康护》手法，大道至简，而且实用方

便，效果立竿见影。普通的养生，拔罐、刮痧都是属于泄法，容易伤气血。学了《大同康护》手法，我们知道了如何保健，如何以正确的方式关爱身边的人，两天的学习太受益了。

佳鑫：因为我先生曾三次脑出血，我们一直在寻找一个稳定的康复方法。我觉得上天很爱我，有机缘让我认识了凤凰园的养生方法，通过坚持习练养生术，在二个月的时间里，我的先生得以行走在康复的路上，他开始慢慢地减少药物的摄取，降低药物对身体带来的副作用。这次我信心满怀地来参加《大同康护》手法的学习，让我吃惊的是这个手法不但非常适用，而且至简方便。虽然我是抱着帮助先生康复的心态来参加的，但最受益的还是我自己。因为我自己可以做，可以让自己更美，比同龄人更健康、更年轻，让外在和内部都和谐统一，让自己成为典范和榜样。同时还可以更好地关爱我的先生，我非常有信心。

承湖：我是凤凰园的园友，坚持习练凤凰养生秘法已经20多年了。太多的受益，我是几天几夜都说不完。每一次的学习机会，我都非常珍惜。这一次来学习，让我又一次感受到了家人的温暖。小师妹们都抢着干活，让我们年长的休息，把我们照顾得无微不至，并从生活上给我们带来开心和快乐。每一次学习，我都要参加，为什么？我就是想去感受这种氛围，凤凰园的气场；像自己家的亲兄弟亲姐妹一样的好，因为我们每一个人都充满了善良，有大爱，愿付出。在学习过程中，大家还都给学友们送祝福。《大同康护》手法的神奇，大家都是有目共睹，我希望大家都走在身心健康这条路上。从“小我”来说，调理好身体，不给儿女添麻烦，能让儿女安心工作；甚至还能关爱到家人，让家庭和谐幸福。

品言：我是一名上班族，去年9月，我有幸接触到凤凰园的养生秘法，凤凰园的无私和大爱深深地感动着我。我感觉我人到30岁，才开始真正找到了活着的意义，以及未来要走的路和方向。我要寻找的身心灵提升、身心灵合一，通过凤凰园这些大道至简的方法，给予了我很大的触动和提升。通过这次学习《大同康护》手法，让我对凤凰园的无私和大爱有了更深入的认识。无限的感恩，唯有通过习练凤凰园的养生秘法，努力提升自己精气神的能量状态；无论在企业还是在社会这个大家庭中，让大家看到一个不一样的我，给有需要有因缘的人树立一个榜样和信心，自利利他。我相信我的30岁，只是一个开始，我愿意力行实践，把这份大爱传出去，才不负凤凰园的大同师尊和各位师姐的教诲之恩！

佳佳：七年前，我接触到凤凰养生。在参加现场授课前一个月，我超时空接收到了大同师尊发送的辟谷服气的能量信息，自然进入辟谷状态。半个月后，半年不愈合的局部皮肤竟奇迹般地康复了。之后，我又学习了《铜钟术》，十几年的失眠在两个月的时间里全部康复。10多年前的腰伤，在习练《铜钟术》后，渐渐开始好转，不再需要靠其他的方式来支撑腰部。前几年，由于忙于其他事物，我忽略了习练凤凰养生术，去年腰部又开始经常疼痛。这次在学习《大同康护》手法期间，丽禅师姐在我的腰部帮我调理，并给所有的学员们做示范，大约10分钟左右，我的腰部、臀部和右腿已经没有了痛感。感恩大同师父把这么好的简单易学的方法传授给我们，使我们自己能够康复，还可以帮助到需要的人。

丽禅师姐亲身指导示范《大同康护》膝盖护理手法

佩华：2012年，由于子宫肌瘤手术造成了尿不通肾积水、便不通肠粘连，还有高血压、关节炎等问题，无可奈何，我和老伴一起随大女儿到了大理。遇到阿云师姐后，我开始循序渐进地习练《太空漫步》等自我修复方法，现在恢复得很好。我老伴看到我恢复得好，也常常和我一道来做义工，“就当我和你一起来感恩吧”。听到这句话，我非常感谢他对我支持，对自己的身体康复也更有信心。这次课前，我的肚子又有些疼，我还是坚持来参加了。来了之后，我开心地和大家一起做饭，做馒头，自己坚持了两天；在习练中，肚子又不疼了。这次腰部护理时，师姐还帮助我解决了腰椎骨刺的问题，缓解了我多年的疼痛。感谢《大同康护》手法，感谢大同师尊帮助我走过生命中最病痛的时候。

梧桐：我觉得我一直是一个很幸运的人，每次有遇到问题解决不了的时候，就有一个特殊的缘分过来帮助我。我的脸上长痘痘，在学习实践《大同康护》手法美容课后，大家都说我整个脸上的痘消下去了很多，看着人也精神。因学习《大同康护》手法使我受益，所以我学会之后想帮助更多的人受益，这是我想要去做的。因为年轻，我愿意把更多的精力投入进去。

课程结束时，天边出现了两道美丽的七色彩虹，十分美丽

多么朴实而又感人的分享！大家无不感谢这份难得的相遇和无处不在的关爱。帮助年长者祛病强身，帮助年轻人康健身心，凤凰养生将继续向大家介绍更多的养生方法，引领大家学会照顾自己，关爱家人，帮助更多的人。