

姐妹初练养生秘法

□ 2016-9-18 □

遇到阿旺老师是我们姐妹的福份！

我在北京学习时，遇到了阿旺老师。带着她教的《天爱真言》、《太空漫步》、《人体梳理》和《晚间理疗》，回到长春后和妹妹一起每天坚持习练。

我妹妹患有干燥综合征，是免疫系统的疾病；属于阴虚燥热，伤了津液，没有眼泪，没有唾液，心烦易怒。

2007年前，妹妹由于服侍病重的父亲，连续三年经常在医院里熬夜；女人属阴，经常熬夜对身体的伤害太大了！刚开始是因为她的工作可以离开，后来我们姐弟几个想替换她时，病危的父亲已经适应她了；不用说太多话，父亲的一个眼神一个动作，妹妹马上就知道该做什么。就这样，父亲去世后的第二年，妹妹却病情严重，住进了我们省城的医院。

妹妹自学了一些中医知识，以维持身体健康，但时好时犯！这次有幸接触了凤凰园的养生方法，妹妹深信这秘法一定能治好她的病！因为其中个别动作跟她以前练的六字气诀等相似，只是没有这么系统和完善。

刚开始做的头两天，妹妹感觉很疲惫，排气多，手指尖麻。她早上做《人体梳理》、《太空漫步》、《晚间理疗》，晚上也同样各做一遍；有时下午还加《晚间理疗》。妹妹很执着、很坚持，这样做到第三、四天后，身体就很难受，早上不停地上厕所排便，下午人就变得无力瘫软，不能坚持工作了，我还得开车去接她回家。休息了几个小时，她才想吃点东西。

稍微好一点，她又坚持做。此时我和阿旺老师联系，老师告诉加念《天爱真言》，每天至少5分钟。妹妹第二天勉强去上班，第三天病情又严重了，不得不休息。之后，就逐渐好些。我让她减少习练次数，以后慢慢再增加。她现在早上做《人体梳理》、《太空漫步》，下午练《晚间理疗》；晚上练了《太空漫步》后，9点接着又做《晚间理疗》，身体开始好转；有时可以做很多家务活了！

我也是每天都能坚持《人体梳理》和《太空漫步》各一遍，也是头几天感觉乏力，指尖麻。后来再做时，身体的有些部位不是这痛一下，就是那疼几下，我不断地和阿旺老师沟通，阿旺老师一直鼓励并且叫我们感恩大同师尊！

这只是妹妹和我刚刚开始习练不久的身体反应，已经收到很好的效果了！相信坚持下去，一定能有更好的效果，一点点好起来，恢复健康的身体！

再次感谢阿旺老师无私的奉献和耐心的指导、鼓励！

（中国）颖丽