

习练效应分享

□ 2017-1-23 □

我近一个星期习练《凤凰铜钟》和《凤凰神掌》的效应如下：

在习练《凤凰神掌》时，整个过程几乎都是第二次和第三次的催劲像是自发地催，人感到全身通畅，催劲不费力，很舒服，轻松。

有两天在习练凤凰翔天劲时，感到自己的两手犹如插上翅膀一样轻盈有力。

在习练《凤凰铜钟》时，有时会有些杂念，在练神女逍遥术时，有时自发动时（或者不确定是自发动）会轻轻地扭动身躯，似在跳舞般轻盈舒服。

而在此刻，我每次都会清楚地感受到能量场而且心情愉悦。

（中国）谢含