

凤凰园养生之二

主讲师：大同师尊

凤凰园第三部曲（凤舞九天）

太空漫步习练现在开始

用淡淡的意念，想象在凤凰园的高能量场里，接“收太空漫步”的高能信息。

起势：

两脚分开，与肩同宽，双手自然下垂，笑意微微。

心情恬淡，平和，安详，自然呼吸，全身放松。

第一节 天钟鸣响



两手掌重蒙双耳，指尖在后脑勺轻敲九下，有“咚咚”声，似天钟鸣响。接着，两手掌突然离开双耳，使耳内发出轰鸣。再蒙上耳朵在后脑勺敲九下，再放开，如此重复三次。

年老体弱，病重或种种不便原因，只能卧式练习的人，可根据具体情况，量力而行或免去轻敲后脑动作。

第一节天钟鸣响完毕

双手自然放下

第二节 攀梯登月



好似身前架一通天之梯，开始超时空的登月之旅。双手在胸前左右两侧做“攀梯登月”的动作。双手以空心拳交替着，或者同时抓住登天之绳。在体侧降下来，降到大腿两侧的时候，再提起来。提到与肩同高或少略高于肩的时候，再降下来，这样反复习练。双脚配合手的动作可随意走动。可以闲庭信步。可以慢慢前行，可以慢慢地前行，也可以后退几步，可以轻踏舞步，也可以原地踏步。或者站立不动。两手动作取中慢速，以轻柔，不要太用力，一切自自然然，意想终于登上月球了。

第二节“攀梯登月”完毕。

双手自然放下

第三节 行走天桥



双手合十于胸前，做扇形左右摆动（指尖不要高过眼睛），身子也随着手的摆动而摆动。双脚可以走动，也可以站立不动。意想眼前有五座从月亮分别通向金星（Venus）、木星（Jupiter）、水星（Merkur）、火星（Mars）、土星（Saturn），这太阳系五大行星的天桥。你的哪一个脏腑有病，就按五行学说选择上哪一座桥。如果你的肺、皮肤、鼻子、气管、大肠系统有病者，就走金星桥。如果肝脏、筋、眼睛、胆系统有病者走木星桥。肾脏、生殖系统、泌尿系统、骨骼系统、牙齿、耳朵、脑髓、脊髓、体液、膀胱系统有病者走水星桥。心脏、血管、血液、舌头、淋巴系统、小肠系统有病者走火星桥。脾脏、口腔、食道、肌肉、胰脏、胃系统有病者走土星桥。也可以按照五行相生的走法，依次走完五大行星。先走，木星、再火星、土星、金星、最后水星。这样对人体全身的五脏六腑的人体风水场，进行有益的调整。全家合练，有益于调整家庭的风水能量场。企业员工合练，有利于调整企业的风水能量场。以此类推。一个学校、机关、修炼团队等等团体，都可以按照这个原则，给自己所在的空间，自己所在地团队，进行群体性的风水能量场调理。我们快要到达五大星球外围了，准备入境五大行星

第三节“行走天桥”完毕。

双手自然放下

第四节 入境五星



两手平行置于胸前，掌心向前，指尖朝上，两手臂弯曲，不要伸直。两手同向在胸前作中，做中慢速轻柔打圈，转若干圈之后，再反向打圈。打圈的方向可不时变换，圈子但不宜太大。两手的动作和两脚的动作要配合、要协调。天门难找，但要有信心，只要自己的心身灵与五大星球的高位能量场对应了，共振了，就会得到五大行星彩光的指引而接近天门，金星的白光、水星的紫光、蓝光、木星的绿光、火星的红光、土星的黄光，纷纷从五大星球照射流泻下来。随着五颜六色的彩光

指引，继续摸索着前进。彩光笼罩着前进，进入心灵，光在人中，人在光中。五大星球的天门隐约可见了，加强信念，继续前进，不要治病心切，不要求法心切，舍小我，求大我。

没有病痛，没有烦恼了。回归大自然，融入大宇宙，进入天门了。

第四节“入境五星”

双手自然放下

第五集 喜闻天香



两手食指指尖分别轻按鼻翼两侧鼻唇沟内迎香穴18下，自然而然地闻一闻大宇宙中弥漫着的芳香之气。然后两手心相对，放在鼻子两侧

向两旁慢慢分开，再合拢至鼻子两侧，这样分开，合拢，再分开，再合拢，反复作中慢速开合动作。开合动作可大可小，注意两掌心相对

两手动作轻柔优美，意想自己在五大星球的某一个星球。不管是金星、水星、木星、火星、土星，每一个星球都是百花盛开，异香扑鼻，高维星球的芳香之气沁人心脾，天香阵阵扑鼻而来，进入肺、渗入毛孔了、再渗透到全身各个器官，脏腑和组织。宇宙芳香能量融入了心身灵，调理着心身灵。如果平时外出置身在气场好的自然风光里，也可以单练“喜闻天香”这一节。也许会收到意想不到的好效果。

第五集“喜闻天香”完毕

双手自然放下

第六节 银河沐雨



走出太阳系，进入银河系（Milchstraße），好似全身心沐浴在银河的满天甘霖之中。荡涤着自己的心灵与肉体。感到无比的松愉悦。

这节分三步

第一步：两手自然下垂，掌心朝向大腿，十指轻轻抖动；或两手在大腿两旁轻轻地打圈，一边打圈一边轻轻抖动十个指头。这种抖动好像把身上的负信息、负能量被甘霖冲洗下来了，顺着指尖滴向地面。有些则通过脚上的涌泉穴排出来了。

第二步：两手分开在躯干两侧，掌心斜向上，手掌，手指灵活的轻轻抖动，做接天雨状。然后两手不停地变换着做接天雨的姿势，可以在躯干两侧接天雨，可以在大腿两侧接天雨。或者在胸前接天雨，可以抬头望天，双手朝天接天雨，可以一手高，一手低接天雨，总之只要手心向上，或者斜向上做出接天雨的样子。手动姿势无论如何变换都是可以的。也可以不动，累了可以停下来休息一下，再继续做。

第三步：意想自己的手就是高智慧生命的手，两手掌轮流对两手臂从上而下作轻轻抚摸状（不触及皮肤），左手掌“抚摸”右手臂，右手掌“抚摸”左手臂。“抚摸”时，十指可轻微抖动，也可以不动。“抚摸”的次数不限制，“抚摸”动作要优美，柔和。继而两手从上而下同时“抚摸”额，脸，胸，腹部，在沐天雨的过程中，两手和两脚的运动很协调，显得优雅潇洒，自感通体舒畅，平时如果到了某些气场不好的地方，感觉身体不舒服，可以习练本节第三步的动作。用来清理侵入体内的负信息负能量。以上一、二、三步可以按顺序进行，也可以不按顺序反复穿插进行。

第六节“银河沐雨”完毕

双手自然放下

收势分两步



动作：双手相迭，男子左手在里，女子右手在里，轻置肚脐上，先顺时针揉九圈，再逆时针揉九圈，取中慢速。

双手自然放下

用意念请宇宙将排出来的负能量，阴垃圾回收处理。同时请宇宙给修炼空间，补充正信息，正能量，收势完毕。