

好好修复身体

先生好好



好好学习自己,可以修复身体
— 先生好好

序言 | 好好修复身体

我曾经是一个没有灵魂的人
冥想后,我找回了灵魂
它听到了身体正在“求救”
我决定开始“修复”我的身体

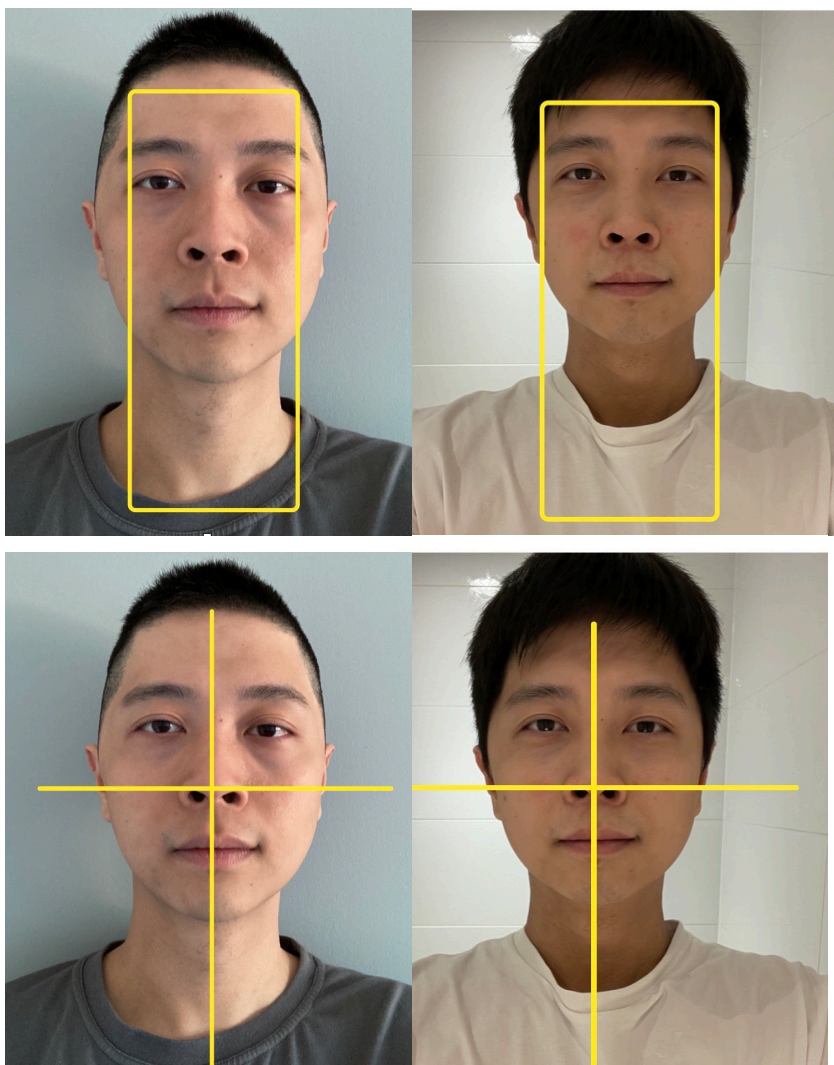
过程中,
我修复了骨骼,理解了呼吸
我开始相信身体是有记忆的
甚至找到了童年问题的答案

我开始变得痴迷
迫不及待想修复身体所有的问题
我尝试了所有的方法学习自己
为了学会真实的表达自己

我已经确信身体是一个完整的世界
呼吸是风,肉体是水
非常意外地,我还收获了三招绝技
这段经历让我坚信身体是可以修复的

这里会记录我修复过程
和我每一个阶段对自己身体变化的发现和理解
想传达给所有人一个信息:身体是可以修复的

本文献给自己和所有还不知道身体可以修复的人



左侧照片为20年3月, 右侧照片为21年3月

1

觉醒

我曾经是一个没有灵魂的人
我不相信瑜伽健身, 不相信面相八字, 也不相信风水神学.

因为滑雪摔伤了腰.. 找了正骨医生
因为疫情.. 正骨医生给我推荐了瑜伽

Science of Yoga - 我第一天在YouTube看到这个短片被震撼了, 里面用现代科学的方式尝试着去解释瑜伽. 把我听呆了. 我当晚就买了最好的瑜伽垫, 因为我知道我要开始练习瑜伽了. 当时的初衷还是为了可以更好的滑雪.



2

修复的起点

利用痛觉: 我平衡全身重量坐在屁股上某一个点, 酸痛过后有一种久违的放松感. 再此之前我都是一个尽量避免任何痛感的人. 这个晚上是我第一次认知痛感可以放松肌肉. 我“折腾”自己到凌晨4-5点才睡. 从此, 我开始尝试利用痛感放松身体.

修复骨骼: 我意外的发现我的O形腿好了. 这是我第一次认识到骨骼是可以复位的. 从此我开始尝试复位全身的骨骼. 修复的过程中, 随着我的脖子慢慢放松变细, 我意外的发现, 我的脖子是歪的! 我意识到我身体的问题肯定比我想象中要更严重, 所以我正式启动了我修复身体的这个计划, 当时其实不确定可以修复到什么效果.

修复的证明: 我发现我修复的位置会出现红疹. 当时我的理解是“毒素”被排出. 因为这种红疹只会出现在问题区域. 问题越严重的区域红疹越严重. 我当时把这视为“修复身体的证明”. 红疹出现过在我的后颈, 肩部, 锁骨, 后腰, 盆骨, 腹部和屁股. 已看医生, 并找到治疗的药膏.



3

爱自己

所有自己身体的变化颠覆了我对人体的认知
曾经的我是那么的愚昧
如上帝轻触了我的额头
顿时有种灵魂亏已经欠身体太长时间的感觉
这是自己对自己的一种失望
从那天起我决定要学会爱自己
包括自己的身体

我开始学习认真的感知身体的每一个细节
开始研究相关的知识和哲学

4

童年的答案

修复身体的过程中也在寻找问题的成因。回看童年的照片，我发现我婴儿时期的照片骨骼就有相似的问题。

修复身体的过程中其实找到了很多童年问题的答案

为什么我出生的时候异常的黑？

为什么我小时候每天都会流鼻血？

解释了童年时期，大人们对我的评价

答案就在自己的身体里

我逐渐可以理解瑜伽的哲学：身体是第三世界：

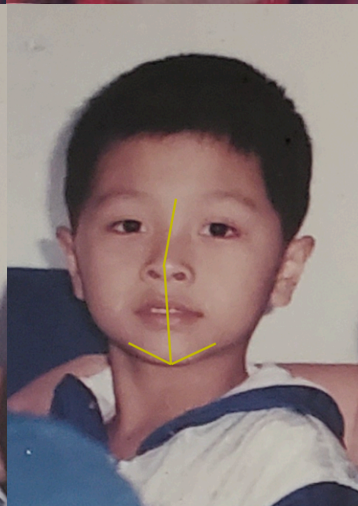
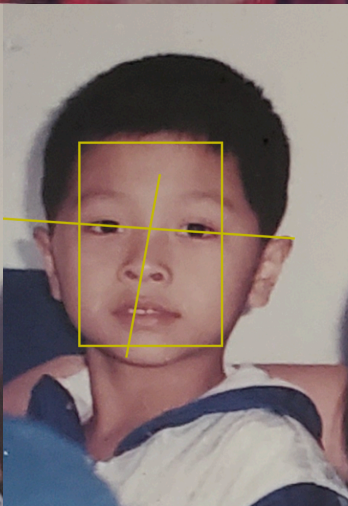
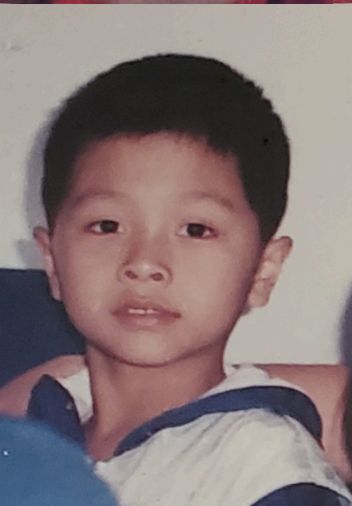
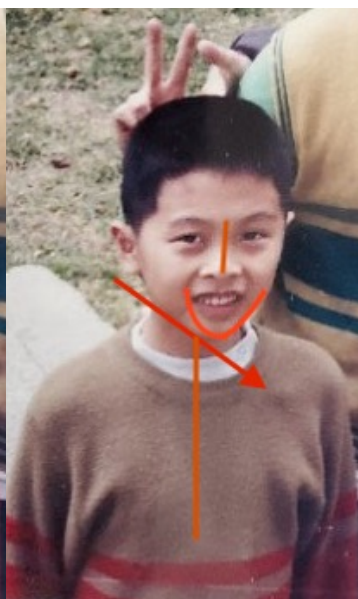
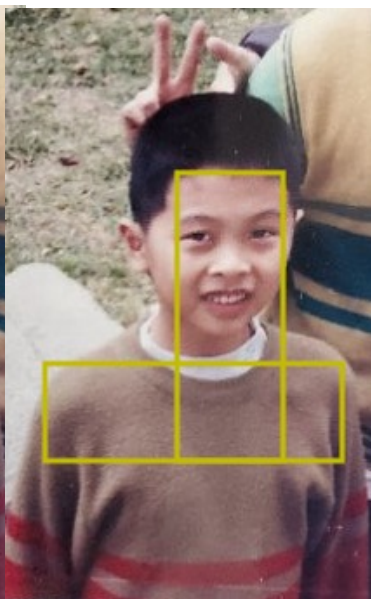
身体是一个完整的世界，链接着物理世界和我们的精神世界。

我也开始认知身体是有记忆的

先辈的记忆，悲伤的记忆，甚至我们收到的一些外伤

在我们身体里都会留下伤痕

不过我相信，这些伤痕是可以修复的



5

真实的表达自己

我开始痴迷于修复身体
每天用按摩枪“打”自己
尝试了不同的按摩
尝试了不同的医生
尝试了瑜伽太极
尝试了呼吸法冥想

开始理解李小龙的哲学: **Be water my friend**
我希望可以修复到接近李小龙
获得如“水”一般的肉身

开始痴迷李小龙的的哲学: 真实的表达自己
我开始认真的学习和感知自己
我认真的利用触觉, 触摸学习自己
我认真利用痛觉感知自己
我认真利用视觉, 照镜子看看自己是否对称

....

我认知到真正真实的表达自己, 其实也需要把身体解开



6

获得绝技

绝技壹: 修复自己

在痴迷修复身体的过程中,我感知我是可以把自己的身体修复到接近完美对称的.

绝技贰: 洞察骨骼

在几年痴迷学习自己和人体后,可以观察到别人面部肌肉的状态,收集很多身体骨骼的状态信息.

绝技叁: 修复别人

可以提供具体的方案让骨骼存在问题的人修复自己.

我可以修复别人,至少可以修复到接近对称.

7

风水

2022年第一天,文贵先生让我顿悟
风即使呼吸,水即使身体
这和李小龙,瑜伽的哲学异曲同工

周星驰在一个采访中提到武术的最终哲学
是为了尽可能避免动武
在我的理解,这是一种习武之后
修复骨骼,调整好呼吸
锻炼了身体,每一块肌肉如水一般
获得如水一般的肉身
并打坐悟出了人生的目标后
的一种归一的状态
拥有这种状态的人
不难想象也会有未雨绸缪和逢凶化吉的能力
这既是最好的风水

转眼23年
我依然在修复自己
愿有更多的人开始相信
学习自己,即可以修复身体
未完待续