小体会

在每次练功前都加一个治病、长功的良性意念。在练每节功前，根据该节的功用及自身的情况，加一个良性的意念。这样就在宏观上用意识统帅了练功，避免了被动盲目，练功收效也大。

教练员 13 期 6 班 戴文刚

Revision #1
Created 2026-10-06 10:54:40 UTC by 劉一木
Updated 2026-10-06 10:55:03 UTC by 劉一木