

我只能讲一个原则，

这个原则就是，如果你遇到袪不能进镜的时候就退镜，退镜同时往镜子送的方向旋转，这样就顺势解袪了

然后

再把镜子打到最自由的状态重新进镜

如果还是起袪，就结合压腹部或者改变体位

松的方向