

見證「八卦內功」

卸下煩憂病苦，身心輕鬆自在

香港，蘇麗雅

我是蘇麗雅，是一名行政助理，平時工作很繁忙。

2016年春天，我很不幸地在做運動時拉傷了腳部舊患。那時，我不僅需要服止痛和消腫藥，還要不斷做物理治療。當時，物理治療師吩咐我要多躺在床上休息。走路時，我需要借助拐杖來幫助身體保持平衡。六個月後，我的腳大概康復了三至四成。

2016年12月4日，我開始走「八卦」，每天早上都走，至今也沒有中斷過。剛走「八卦」時，我的腳踝十分僵硬，關節非常不靈活，可是大約走了六個星期的「八卦」後，我的腳就明顯消腫了，恢復得很快。又過了約六個月，我就不需再用拐杖了。

走「八卦」還讓我有另一個受益：我的鼻敏感不藥而癒！那支類固醇噴鼻藥自此沒有再用過，被我丟掉了。

走了「八卦」後，我也懂得如何為自己減壓。在工作中，壓力大時，我會找個緩衝區讓自己先放鬆下來，再去衝刺，而不再像之前那樣像一條橡皮圈，不停地拉緊、拉緊，甚至像要拉斷似地。現在則轉變為忙一下，放鬆一下；忙一下 放鬆一下。

(註：練習「八卦內功」的效果會因人而異)