

見證「八卦內功」

走「八卦」，輕鬆擺脫腰痠

新加坡，李鴻偉

我的名字叫李鴻偉，今年 46 歲，從事電腦行業二十多年了。

我曾經是一個很活躍的人，很喜歡運動，星期六會去爬山，有空時也會去騎車、玩滑輪（編註：roller skating，溜冰）、打羽毛球。

可是，因為我的工作需要長時間坐著，每次在電腦前一坐就是幾個小時，久了之後，腰會很痠痛。這導致我無法長時間走動，連 15 分鐘都不行。一旦走路時間稍長一些，就一定要找地方坐下來，否則腰會很難受。從此之後，我沒有辦法再做劇烈運動，也沒有辦法去購物。

我去看醫生，醫生為我照了 MRI（編註：核磁共振成像）後，發現我的軟骨已經變薄了。醫生說這很可能是因為久坐不動所造成的。之後，我聽從醫生的建議，開始做物理治療，可是做了幾個月也沒有效果。這個問題持續了大概五六年，也就是說，我有五六年都沒怎麼做運動，所以變得越來越胖。

後來，有一次，我跟同事提起了我的身體問題。同事建議我去走「八卦」。走了大概四個月，我慢慢覺得腰好像沒那麼痠了！以前我出門上班的時候，在地鐵上站十分鐘都會覺得很難受，可是現在不會了。走「八卦」六個多月之後，我想嘗試做運動，就約了幾個朋友打羽毛球，結果打完球後也沒有出現腰痠的現象。我才知道，原來，我

的身體通過走「八卦」已經改善了很多。

之後，我又嘗試去騎腳踏車、爬山，發現身體都沒問題了，我又可以做以前喜愛的那些運動了。

走「八卦」之前，我的體重大概是 82.4 公斤，走「八卦」五六個月之後，體重減了 7-8 公斤。

現在，我走「八卦」已經一年多了。我發現走「八卦」後，我的精神變得很好，上班的時候不會打瞌睡，思考也比較清楚，對於工作有很大的幫助。

我很感恩同事為我介紹了「八卦內功」，更感恩金菩提宗師創造了「八卦內功」。

（註：練習「八卦內功」的效果會因人而異）