

见证八卦内功

告别运动伤害、花粉过敏

——温哥华 Chris（信法）

我是 Chris，来自温哥华。

我是因为陪太太去参加“八卦内功”共修，才开始接触“八卦内功”的。当时自己比较胖，大概 190 磅左右（约 86 公斤），结果每天走“八卦”一个半小时，走了 6 个星期之后瘦了 23 磅（约 10 公斤），从那以后整个人就瘦下来了。我以前是一名跆拳道教练，因为体重的关系，有时候有些示范动作做得不是很标准。但是减肥之后，示范动作做起来就会轻松很多。“八卦内功”真的很棒，对减肥非常有效。

我来温哥华大概一年之后，就开始有花粉过敏的症状。记得我是从 11 月 28 号开始走“八卦”的，走到第二年春季的时候，本来应该要吃抗过敏药，不然眼睛就会发红，很不舒服，呼吸也不顺畅。可是从那一年开始，花粉过敏的问题就消失了，我可以完全不用吃药了。

另外，身体方面也有一些老伤困扰着我。年轻的时候，我曾是一名跆拳道运动员，在一次比赛中右手臂脱臼过两三次，之后慢慢地就感觉右肩关节不太灵活，右手无法高举，感觉里面好像有东西卡住。走“八卦”大概三四个月左右，有一天当我要把手伸到后背去的时候，突然发觉，欸，我怎么用右手了？平常都是用左手的，这才知道我右肩膀的旧伤已经好了。真的很神奇，因为这个旧伤已经困扰我很长时间了。

我的膝盖曾经也受过很严重的伤，后面的十字韧带拉断了，虽然做过手术，可是效果不是特别好，每当天气改变的时候，膝盖就会很痛。之前执教时，我只可以稍微蹲坐一点点，就不敢再往下蹲坐了。此外，当我要做一个前踢腿动作时，是不敢用力的，因为膝盖会受不了。现在我可以轻松地踢腿、下蹲，完全没有痛感。真的太感恩了，因为师父教授的“八卦内功”，让我拥有一个健康的身体，感恩师父！