

見證八卦內功

告別運動傷害、花粉過敏

——溫哥華 Chris（信法）

我是 Chris，來自溫哥華。

我是因為陪太太去參加「八卦內功」共修，才開始接觸「八卦內功」的。當時自己比較胖，大概 190 磅左右（約 86 公斤），結果每天走「八卦」一個半小時，走了 6 個星期之後瘦了 23 磅（約 10 公斤），從那以後整個人就瘦下來了。我以前是一名跆拳道教練，因為體重的關係，有時候有些示範動作做得不是很標準。但是減肥之後，示範動作做起來就會輕鬆很多。「八卦內功」真的很棒，對減肥非常有效。

我來溫哥華大概一年之後，就開始有花粉過敏的症狀。記得我是從 11 月 28 號開始走「八卦」的，走到第二年春季的時候，本來應該要吃抗過敏藥，不然眼睛就會發紅，很不舒服，呼吸也不順暢。可是從那一年開始，花粉過敏的問題就消失了，我可以完全不用吃藥了。

另外，身體方面也有一些老傷困擾著我。年輕的時候，我曾是一名跆拳道運動員，在一次比賽中右手臂脫臼過兩三次，之後慢慢地就感覺右肩關節不太靈活，右手無法高舉，感覺裡面好像有東西卡住。走「八卦」大概三四個月左右，有一天當我要把手伸到後背去的時候，突然發覺，欸，我怎麼用右手了？平常都是用左手的，這才知道我右肩膀的舊傷已經好了。真的很神奇，因為這個舊傷已經困擾我很長時間了。

我的膝蓋曾經也受過很嚴重的傷，後面的十字韌帶拉斷了，雖然做過手術，可是效果不是特別好，每當天氣改變的時候，膝蓋就會很痛。之前執教時，我只可以稍微蹲坐一點點，就不敢再往下蹲坐了。此外，當我要做一個前踢腿動作時，是不敢用力的，因為膝蓋會受不了。現在我可以輕鬆地踢腿、下蹲，完全沒有痛感。真的太感恩了，因為師父教授的「八卦內功」，讓我擁有一個健康的身體，感恩師父！