

見證八卦內功

穩步「走」向活力健康

—David的八卦內功見證

我叫David Wong，是一名藥劑師。我喜歡每週打幾次排球，也練習「八卦內功」。

有很長一段時間，我一直深受疼痛困擾。那是因為大約十年前，在我將爺爺從車裡抬出來的時候，因為姿勢不對，再加上爺爺差不多有200磅重，因此傷到了背。背痛的問題持續了一年多之後才消失，沒想到2017年出了車禍，加重了舊傷，使得我的背總是感到針扎一般的疼痛。

為了治療背痛，我嘗試過包括針灸、物理治療、正骨、按摩等方法，我甚至嘗試做了一些重力訓練，但是都沒有什麼效果。此外，我有時會起夜，不得不在早上五點左右醒來去上廁所，這個問題困擾了我兩三年。我去看過醫生，醫生說我的檢查結果都沒問題，腎功能也挺好。那時我35歲，我想，也許是年紀大了，我變老了，所以有了前列腺的問題吧？

當時，我有一位朋友正在修練「八卦內功」。他對我說：「你為什麼不試試『八卦內功』呢？」我心想，是啊，反正我也沒什麼可失去的，於是便報名上了八卦內功基礎班。

在我第一次上八卦內功基礎班的第3天，我就不再起夜了，於是我繼續前往八卦內功健身中心走「八卦」。一般我會在下班後開車45分鐘前往中心，走一個半小時「八卦」後再回家，一週走兩三次，投入挺多時間的。但是我覺得畢竟是為了自己的健康，它不僅真正幫到了我，同時也讓我在走「八卦」的過程中覺得很平靜。不僅如此，我也找到腳趾抓地的感覺，這讓我感覺身體更穩了。

我想，「穩」對我的背是有幫助的，因為如果站不穩，當活動身體的時候，就容易扭到或發生其他問題。因此，單從腿腳力量增強這一點而言，「八卦」就已經對我有很大的幫助了。2019年1月，因為工作忙碌，我一時來不了八卦中心，便暫停走「八卦」了。

後來，我在夜裡莫名盜汗，每一次都讓全身的衣服溼透了，這種情況持續了約兩週，於是我上了第二次八卦內功基礎班。在我第二次來上八卦內功基礎班後，大約兩三天的時間，夜間盜汗的問題就完全消失了。這促使我堅持練下去，因為我知道它對我的健康有多麼重要。

第二次八卦內功基礎班課程結束後，我加入會員，成為銀卡會員，並且每週有五個早上來中心走「八卦」。我將走「八卦」的時間從下班後改成早上，因為我發現這更適合我的日程，也使我習慣了早起。以前我9點出門去上班，現在則是早上6點就醒，大約7點半到達中心去走「八卦」，等9點走完後再去上班。

我很高興能在早晨6點起床走「八卦」，因為這使我一整天都充滿能量。尤其是走完「八卦」後，更讓我感到精力充沛，下班後還可以打排球，甚至還可以安排於夏天時去溫哥華爬松雞山（編註：Grouse Mountain）。此外，我也有時間跟家人和朋友相處了。是的，我爬松雞山時的體力，比想像中來得好，可是我事前沒有做過任何訓練。我既沒有跑步，也沒做其他有氧運動，我覺得是「八卦」改善了我的心血管功能。只要走了「八卦」，我就感覺自己有精力兼顧所有必須做的事。

前面提到過，我的背部曾有尖銳的疼痛感，但是，現在我不再感到疼痛了。此外，我的腿，我的全身，還有免疫系統都更強健了。以前我總是飽受疼痛困擾，必須花很多時間去正骨或做物理治療，使得我沒時間做自己想做的事。不過，現在我可以考慮去看看這個世界了。