

## 见证八卦内功

### 恢复健步如飞

#### ——韩国釜山 孙明淑

我是韩国庆州的孙明淑。2014-2015 年的时候，我只是坐着，就感受到从左侧脖子后面一直到背部有如刀割般的疼痛；从背部顺着髋骨、左腿，一直到脚趾也都有这样的疼痛，而且越来越严重。连熟人都问我：“你患有小儿麻痹症吗？”。

我的左腿一点力气都没有，走路经常摔倒。2020 年 11 月底，那次摔得很严重，在与地面触碰的那一瞬间，我感觉事情不妙。诊断后发现，我的左侧髋骨果真摔碎了。虽然做了康复治疗，但还是很疼、很难受，左脚根本抬不起来，所以只能拖着左脚走路。后来，我到医院从头到脚检查了一遍，医生说，我的颈椎骨不知道什么时候受到冲击，导致骨头压迫了神经，这才是引起病症的原因，但是这个部位开刀的风险很高，所以医生不建议做手术。我当下感觉天要塌下来了，没有任何想法，回到家后，哭了很久。

2021 年 12 月，我开始走“八卦”。刚开始走“八卦”的时候，真的很不容易，我感觉腰快断了，腿也非常疼，脖子就好像有人掐着，我只能踏出右脚，拖着左脚走“八卦”。走了一个月左右，有一次，我因事拜访朋友，之前每次去她家，都是扶着墙壁走上台阶，但这次我可以靠自己的腿力走上台阶，并且不用扶墙壁。朋友很惊讶地说：“怎么回事？你的腿变得很健康！”其实好多人都对我这么说。

在我持续走“八卦”的过程中，腿部的疼痛指数也从 10 逐渐减少；走了 3 个月左右，已经降低到 3-4 左右；走“八卦”5-6 月之后，我甚至可以蹦和跳了！我跟先生说：“老公你看，我能跳了！”但先生担心我会摔倒，不让我跳，我就围绕着他蹦跳起来。

我的腿现在能抬起来了，能像军人走路一样，非常地有节奏，这是我原来想都不敢想的事情。现在我能自在地走“八卦”，脖子也能转动自如，捡起地上的东西也没问题。真诚地感恩金菩提宗师！