



十年练功感言

文 | 宏茂桥镇西公园练功场 - 韩瑜元教练



我

参加了 2011 年 12 月在中华总商会举办的返老还童的见证会,其中一句话“知其然而知其所以然”深深地感动了我,让我决定练习这套功法。

于是,在 2012 年 1 月 2 日,我第一次去贝雅士蓄水池练功场所练功,得到了师兄和师姐的热心教导,受益匪浅。几周后,我参加了老师教导的基础班,对功法有了更深入的认识。起初练习这套功法有点不习惯,因为需要早起。但是,经过百日筑基,我逐渐习惯了,并感受到了它的益处。我的身体从疲劳到不疲劳,睡眠品质也得到了提升,胆固醇也有所改善,眼角膜问题也得以缓解。身体也一天比一天健康,身体柔软度也有所加强。此外,另一个让我坚持练习此功法的主要原因是有一群志同道合的师兄师姐相互鼓励和切磋。我们的身、心、灵也都向着健康的道路发展。

2013 年,为了庆祝返老还童周年庆,我们和碧山姐妹场一起合作了一出约 15 分钟的歌舞剧【戏凤】,演出结果的成功出乎我们意料之外,这也归功于当时我们协会的执行长黄瀚禾担任导演,从中用心严谨的指导。这也是我人生中一段不可磨灭的美好回忆。

之后,我参加了“觉醒班”和“进阶班”的课程,也受益匪浅。最终,我决心去执行助教和教练的任务,希望更多的人能够从这套功法中受益。由于工作繁忙,我不能经常练习,但是我会尽力做到最好。

2019 年 4 月,我决定半退休去做我认为更有意义的事情。因此,我每个星期平均 5 天练习功法。随着时间的推移,我对功法的感悟也逐渐加深。我们的功法非常系统化,动功是从头松到脚,然后才开始进行气功跑步“拉河车”。我在最近两年才开始感受到这套气功跑步的精髓,因为我的膝盖疼痛问题

有了明显的改善,吸气和哈气也变得更加轻松和自在;在收功时出现的飙汗也明显增多,汗味也消失了,身体的排毒能力也更加通畅了。

最后,有以下几点想与大家共勉之:

- 1 人生短暂,我们能够相遇就是一种缘分,不要去争斗和怨恨,要有一颗平和的心。
- 2 要放下过去的事情,不要执着,要珍惜当下,想做什么就去实行,用真诚、爱心和耐心期待未来,要用正面积极的态度去面对生活,不要用负面消极的心态来思考。
- 3 人之初,性本善。人的本性是善良的,没有人会故意做错事,因为成长环境和立场不同,每个人的思想和处事方式也不同;所以我们应该站在他人的角度来了解与体谅他们的行为。

我与友人们分享了自己的练功体验时也得到他们以下良好的反馈:

- 1 身体比以前更健康,生病的次数也减少了。
- 2 睡眠质量有所改善。
- 3 心情比以前更好。
- 4 哮喘病也有了明显的改善。
- 5 我们有如一家人,建立起紧密的互助关系,互相分享和关心。