




## 我练返老还童气功的一点小感悟

文 | 东海岸公园停车场 F2 - 刘妙婵功友



刘妙婵功友 

我

自 2019 年 11 月中旬参加返老还童气功开始，每逢周末都会到到东海岸 F2 练功场练气功。过去两年因为受疫情影响，我实际上只练了两年气功。

返老还童气功让我获益匪浅。练功有助于舒活筋骨。每回练功后，之前的颈肩疼痛都自然消失了。我练功一年后感觉双腿更结实，爬楼梯时没有任何酸痛感。我觉得返老还童功 12 式就像是之后“拉河车”的暖身准备。今年 3 月参加返老还童基础课，听蔡老师说其中两式，即“天地交会”与“神龙摆尾”能矫正驼背的缺点，我在练这两个功法时更为在意，尽量确保动作正确。

“拉河车”满足了我热爱跑步的欲望，每次拉河车回来，大汗淋漓，感觉很痛快。

至于静功方面，我尤其喜欢“大印式”和“蝙蝠式”这两个招式。这两个招式的难度高，我做得还不理想。我觉得难度越高，越有挑战性的招式对身体越有帮助。这两个招式像拉筋一样，做的时候有点辛苦，但所谓先苦后甜，只要做得到位，做完后，肩背筋骨松弛，感觉很舒服。

我相信只要勤奋练功，练功时认真、用心练，不敷衍了事，确保方法正确，一定能见到功效。