



大雁氣功養生體驗坊

會方獲華革社區服務團邀請，於5月11日，下午2時15分至4時30分，假香港跑馬地禮頓山道1號 禮頓山社區會堂，舉辦一場免費「大雁氣功養生體驗坊」。

禮頓山社區會堂具完備的空調，並可容納三百多人，為了充分利用場地，是次活動的內容除了「大雁氣功」的功理功法講解之外，還有功法示範和功法試練，數位導師會分組帶領練集體試練。這是會方首次以互動模式，在公開講座與參加者一起嘗試功法練習，希望藉此更有效地向公眾推介「大雁氣功」。機會難逢，歡迎會員攜同親友參加。



參加者需憑票入場，有意參加者，可致電6444 7611 歐陽女士免費門票，先到先得，送完即止。

社團活動參與

「火炭人」是一個有三百多個藝術創作者的藝術團體，會方應該團體的邀請，參與了它們在火炭舉行的「藝術工作室開放計劃」，是次活動是由政府資助，在1月5日至20日的三個週末展期，吸引了近二萬本地及海外藝術創作及愛好者到場參觀。右照是會方以「道」與「氣」的中英對照短文來描述一個菌群雕塑的展品。短文由本會主席陳劍峰撰寫，並由會員鄧文榮博士校對，以下是短文之中文內容。



《道德經》第二十五章：「有物混成先天地生，寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母，吾不知其名，字之曰道」。老子說出了天、地乃至萬物，都是尊循著其固有而獨特之“化生規律”所衍生，他不知道這是甚麼，只能稱之為「道」。即「道」主宰著萬物之生成、發展、消失及再生的“化生規律”。其後，莊子又提出「氣聚成形」及「通天一氣耳」之說，指出「氣」是萬物化生之根本元素，而此等元素充斥著整個宇宙。

蘑菇是菌類之一元。菌類在成熟後會向外爆發出近乎隱形的孢子，孢子隨風飄浮，落在合適的物體之後，孢子會悄悄地以其獨特的本能－「道」去分解其附在之物體，汲取其生命所需的“化生元素”－「氣」，得以逐步發展成有形的菌類。待菌類成熟之後，再發放孢子繼續其周而復始的生命循環。另一方面，蘑菇亦可經食物鏈成為其他生物の“化生元素”。從蘑菇的生命循環，可頓察到「道」和「氣」締造大自然的恆動與平衡生態之端倪。

會員回饋

會員 - 雷XX

您好，本人參加了大埔那打素醫院的糖尿病患者「大雁氣功訓練組」，經過12堂的氣功練習之後，本人發覺大雁氣功的確改善了我的健康，謹此將本人第一身的體會與大家分享和共勉。

本人患糖尿病及高血壓多年，每天都要服藥來控制病情。記得在學習大雁氣功的首兩三節課時，課堂練習時除了異常疲累之外，腰部及腳板底出現疼痛，但身體狀況卻未見任何改善。因此，曾經想過放棄練習，幸得師傅及醫院姑娘鼓勵，每天努力反覆練習，不久果然血糖及血壓指數都有所下降，很令我鼓舞，而且失眠和疲累的情況亦同時大大改善，步履比以前變得輕快，真是不負師傅、姑娘及醫生之期望。「大雁氣功」班雖短，但能令我健康改善，院方能多舉辦此活動，便是病人之福。

本人藉此再次感謝大埔那打素醫院各位執事姑娘和醫生，以及陳劍峰師傅的盡心教導和詳盡解說，本人得益良多，未能詳述。多謝各位！

備註：作為課程導師，本人發覺雷在課堂練功時不單祇表示感覺疲累，而且還異常大汗和呼吸粗促，這是因為他體質偏於氣虛挾濕所致；而腳底出現的疼痛，則是練功的正面效應，那是由於受到功法氣場帶動，經絡內的氣運行有所增強，而使身上的濕濁病氣導引下排，令至相關穴位受壓所產生的疼痛感。

幸好雷會員當日能聽取導師對他的練功效應分析，克服心理障礙，堅持學習及每天練習，在導師的氣場幫助下，經絡之內氣運行狀況日益強化，氣虛的情況得以改善，令自汗的問題也逐漸消除。與此同時，氣到液行，長期困於胸腹的水濕濁氣，亦慢慢隨氣機往外排走，令至肢體活動的疲累感減退，身體也覺得比以前輕鬆。經絡內氣運行機制恢復，自然有助血壓及血糖的自我調節。

糖尿病人氣功計劃

- 陳劍峰

大埔那打素醫院「糖尿病患者練習大雁氣功研究計劃」的第二組，已於本年2月26日開始了，全組共有9人參加。同樣是「前六十四式」首22式的12堂課程，每次練習都是由一位護士全程監察。

在首兩節課堂時，大部份學員都感覺身體不同部位反應，諸如上胸內有氣旋感、眉心發麻、手掌腳掌乃至腰膝麻痛等等。課程進入第三周之後，半數以上的參加者表示，他們身體健康狀況有不同程度的改善，改善範疇包括有：睡眠質量提升、原有之腰膝疼痛舒緩、便秘消除、上落樓梯有力、身體比以前輕鬆等等。可能是明白到這是一項研究計劃，絕大部份學員都願意將自己的個人練功感覺和效應，仔細記錄和匯報，這對氣功研究工作，有著莫大的幫助。

希望第二組的參加者都能像雷會員一樣堅持鍛鍊，取得自己的健康鎖匙。

會員回饋

會員 - 鄭XX

我練習氣功是始於2011年，原因是眼睛突然患上飛蚊症及後又有閃光，經眼科醫生斷症後証實是眼睛玻璃體收縮。我由報章得悉太極是可醫治飛蚊症的。某日路經灣仔修頓室內場所，發現其宣傳海報上除有太極學習外還有大雁氣功學習，於是便選擇學習大雁氣功。

我自2011年12月下旬開始學習及練習大雁氣功至今已一年多了。練習氣功後發覺健康方面以下的改善：

- 1) 面色紅潤及有光澤而也感覺年青了少許；
- 2) 患有飛蚊症的眼睛，飛蚊沒有變差及閃光也減少了九成多；
- 3) 一雙手掌往日有時感覺有如手掌像碎裂了般的痛楚，但現今已再無類似的痛楚；
- 4) 感覺比前耐寒及要穿的衣較少的御寒衣服便足夠了；
- 5) 有一次搬重物時感覺腰痛，但堅持練習氣功，結果情況是一天比一天有好轉，3天後便不藥而癒了；
- 6) 睡眠不足也不感覺疲倦。

上述健康改善情況於第十課堂後 (即在聽了陳主席到場為學員講解功法功理之後) 逐步出現，老師說練習氣功是有病醫病無病強身的說法，一一實現在眼前。

老師說：「練氣功時要放鬆，放鬆了氣是會跟著你走的」。我於是依著做，於2012年11月上旬於練功時，開始感覺雙掌及兩前臂有一股暖流在纏繞著，而於揉球時也感覺兩掌之間有一股流動的暖氣。請問這是否如老師所說的練習氣功時放鬆，氣是會跟著你走的現象呢？氣功是否需要每天練習的，偶爾一天不練習對健康可有影響嗎？

最後本人謹此祝願 陳主席癸巳蛇年，新年大吉、身體康寧、萬事勝意、從心所欲！

學員鄭成德
壬辰年冬

問題解答

- 陳劍峰

喜聞鄭會員從大雁氣功獲益，同時亦感謝他提供的練功心得返饋。由他的練功歷程中可以看出，除了恆常練習之外，聽取老師的功法功理講解，對提昇練功效應有一定的幫助。不斷提升駕馭自己健康的能力，就是鍛練氣功的目標，大家繼續用功吧！

「揉球」時感覺兩掌之間有暖流氣感是好事！是體內氣運行有所提升的效應。放鬆和眼跟手走，是氣感出現的原因之一。但主要還是來自習者的恆心和信心。

練氣功必須要以平常心，偶爾數天不練對健康絕不會有影響。如果在身體疲憊不適或天氣不適合之下強行練習，反而會令至健康受損。這亦合乎《黃帝內經》所謂「虛邪賊風，避之有時」之意。