

我第一次接触气功，是因为几年以前在法国的时候我有很严重的肩周炎及韧带钙化和臀部肌肉韧带钙化，西医的治疗只能缓解疼痛，但远远不能根治。当时我的医生听说我要去中国了，就告诉我，如果我运气好的话，也许中医推拿可以治好我的病。

所以到了上海以后，我就找到了一家在南昌路上的气功推拿诊所。当时大夫给我把了脉以后，说我需要先去西医处拍片子，片子显示我的背部和腰部有两三节脊柱环裂。然后回到中医处，大夫看了这个片子，说我可以尝试推拿治疗，10次之后如果我的疼痛有所缓解，说明推拿治疗对我是有效的，如果疼痛没有缓解，则无须继续了。

幸运的是，10次推拿治疗以后，疼痛果然缓解了。同时，大夫建议我学习气功《八段锦》。伴随着气功的练习，我觉得治疗的效果越来越明显。一年以后，我的腰部已经完全不痛了，并且可以活动自如。这时候大夫建议我停止推拿治疗，因为练习气功《八段锦》已经完全可以帮助于我背部脊柱的恢复。

在接下来的一年里，我坚持练习气功《八段锦》和站桩，我参加了上海气功研究所的国际训练班，还学习了《道家八段锦》。其间我尽可能多地在气功研究所参加训练，希望可以达到更好更专业的水平。而此时，老师告诉我，我可以尝试教授别人练习气功了。这是对

天早上在公园教一些人练习气功，另外，

还有每周一次和气功研究所的同学共同练习。我很高兴能和别的人一起分享练习的心得，并且很享受与学习不同的教授别人的过程。

与气功相识的第三年，孙雷大夫告诉我，我可以和他一起在气功研究所给国际班学生授课，这让我很欣喜。在不断的教授气功和继续学习气功的过程中，我发现气功不仅带给我身体上，而且还有心理上的巨大改变，甚至是我的整个家庭，都发生了巨大的改变。而这个改变，就是平静、安宁和祥和。

去年，我开始学习《六字诀》。它向我展现了更加博大精深的中医、养生等等的文化知识，同时也让我切身体会到了很多以前我似懂非懂的东西，豁然开朗，更给了我强大的动力让我继续前行，去探索学习更多的，更有趣的东西。

今年，我有幸独立教授一周两次的气功课。这让我在这条路上走得更加坚定不移，也让我带着一颗虔诚的心，把这一文化精髓传承下去。

气功于我，不仅仅是治疗了我身体的病痛，更开启了我生命的另一篇章！