

## 郭林新氣功

郭林新氣功源自北京創始人郭林老師，她本姓林，母親姓郭，廣東中山人，兩歲時喪父而自幼跟隨外公長大，由於外公是位道長，故自幼便跟他精習道家童子功、五禽戲、太極拳等。雖然勤練氣功，她卻在四十歲時患上子宮癌，五十歲時更轉移至膀胱癌。從而察覺到古氣功並未能有效地控制癌症，導致她決志編創新氣功，祈望新氣功能達致防癌治癌的功效。

幸運地，郭林老師從實踐練習自己所編創的新氣功中痊癒過來。她從鑽研中西醫病理、人體結構、生理、心理、經絡等等基礎上，分析新氣功為何能治病－其中有兩大主要原因：

1. 中國人自古很重視腎臟，有稱腎為生命之本，比喻為樹根，如其強壯，枝葉能得以茂盛，反之枝葉難壯旺。所以本功首以健腎為主，因腎經起源自腳尾趾經湧泉穴由內而上入腎，為人體一重要之陰經。我們練習行功時能牽動腎經而強健之。
2. 研究証實，癌細胞是一種厭氧細胞，吸進充足的氧氣能壓抑癌細胞的生長，因此，郭林老師引入佛家的一種秘笈－“風呼吸”亦即所謂“吸吸呼”，讓我們能在練功過程中，吸入大量的氧氣，從而達致防癌治癌的功效。再者，郭林老師主張清晨練功時，最好在有樹有水的地方練習，這樣能讓我們吸入更多更佳的氧氣，有利提升練功促進健康的效果。郭林老師自此天天鍛煉此新氣功，歷時卅載，感到癌細胞再未有威脅其健康，她七十五歲終年也非死於癌症。再者，無數癌症病人及慢性病人練習此功後，身體健康都很快得以改善。卅幾年後的今天，很多她的學生弟子仍然健在，於世界各地教導及幫助更多病患者。

### 郭林新氣功難學嗎？

有人擔心郭林新氣功是否難學－其實並不難學，因為可以用七個字來概括這功法：就是“腳蹻、手擺、吸吸呼”。

1. 腳蹻：蹻脚步行不但能強壯腎經，同時腳下的肝經、脾經、胃經、胆經及膀胱經都能得以運動，也調動到腳踝內外的陰陽蹻脉，所以有云：“健康在於足下”，可見其道理之一二。
2. 手擺：作用是可以調和我們的陰陽平衡、補瀉虛實，雙手擺回丹田、帶回氣海，有元氣歸身、承接內氣及氣化的功效。
3. 吸吸呼：能幫助吸入大量氧氣，從而使癌細胞因厭氧而受控制。再者，試想我們吸入大量上佳之氧氣時，首先受益於心臟及肺臟，隨着有關血液之臟腑也受惠－肝藏血、脾統血、腎造血，所以心、肝、脾、肺、腎也受益。除了五臟之外，眼、耳、口、鼻、皮膚、筋骨等也獲得益處，因肝主筋、開竅於眼，肺主呼吸系統、乃皮膚之母，腎主骨、開竅於耳、其華在髮，脾主消化吸收，所以其對身體健康的好處是極大的。

## 您是否想學習郭林新氣功？

郭林老師要求我們在學功前首先要樹立三心，就是：（1）信心（2）決心（3）恆心。擁有這三個心態至為重要。

**練習郭林新氣功要注意的事項：**（1）太餓或太飽時不練功。（2）生氣、情緒欠佳時不練功。（3）惡劣天氣行雷閃電下不練功。（4）練功時應穿綿質及寬鬆的衣物（避免穿尼龍質、過緊衣物及厚底鞋），要求舒適自然。（5）練功時要保持舌尖輕舔上顎，不要說話。（6）練功完畢後不要即時洗手洗澡及進食。

健康是要靠自己，付出很多的努力和代價。祇要相信這氣功、加以練習，必然可以幫助我們重拾健康，加上我們要養成良好的生活習慣（如早睡早起）、配合正確的飲食方式、適當的醫療和愉快的心境，**健康絕對是可以擁有的。**

## 國際郭林氣功文化研究會（香港分部）

郭林新氣功是一門能治病抗癌，更能健身防病的獨特氣功。

郭林新氣功是五十年前郭林老師在身患癌症的情況下，以家傳氣功為基礎，根據中西醫學理論、經絡學、黃帝內經、華佗“五禽戲”及取各家氣功之長所創編的一門抗癌氣功，它具有調動自身免疫力及機能以達致非常顯著的強身、祛病及防病的效果。

1995年至1998年期間，郭林老師入室弟子－于大元老師多次到港傳授郭林氣功，鄒麗霞、林美玉、鍾瑛、馬淑貞等人有幸追隨于老師學習此功多年，並於99年集體到北京接受悉心培訓，隨後十多年都在九龍公園擔當輔導工作，曾教導人數合共近千人，其中大部份為癌症患者及慢性病患者，而為健身防病的人仕也不少。

郭林新氣功可以稱為中國氣功中的一枝奇葩，因為此功容易學習，但效果卓越，又不易出偏，任何人士肯持續練習此功，必定獲益良多。目前在全國各省市，以至英國、美國、日本、加拿大、德國、西班牙、澳洲、台灣、香港、澳門、星加坡及馬來西亞等地都有輔導中心，練功人數多達數百萬人，遍佈全球。隨着郭林新氣功日漸趨向國際化，國際郭林氣功文化研究會終於在2007年7月19日在香港成立，更於2009年12月8日起獲稅務局批核，正式成為註冊慈善團體。

今年（2010年4月）鍾瑛及馬淑貞再到北京接受郭林老師嫡傳弟子何開芳等資深老師培訓，並且取得郭林新氣功教師資格，此後更有能力承傳及宏揚此中國瑰寶－郭林新氣功，讓更多癌症及慢性病患者受惠。