**20180417德明健身让我更加阳光积极主动-养生一群snow**

Henry整理

小伙伴们，大家晚上好！

我是咱们二期的生活会员snow,今天非常高兴能够在咱们的一群跟大家聊一聊我的德明健身的历程。

其实说起来也挺惭愧的，本来我是初级班跟着一期走的，但是他们在要去往高级班走的时候，我就掉队了，想着是自己身体也有了一些好转，高级班是不是也是原来的动作这样练呢？所以没有加入二期的生活会员！

结果不到一个月就看到我们原来的队员们就是一期的组员们，进步都很大，然后在那群里边说自己的一些体会什么的，就这样的话，我在里面真的是痒痒的。因为老师开发出一套不一样的动作，而且如果你要是只学一个月的话，其实真的很难体会每个动作的要领。然后正好在17年3月份二期的时候，我就申请加入了咱们的学习生活会员，也算是一个留级生，其实接触咱们德明也是因为身体的一个原因。几年前是因为我的血压有增高，那么血压也是属于慢性病，当时呢我的压力其实挺大的，因为刚结婚查出血压高了，而且还面临着生孩子，结果产检查出这么一出来，身体也比较难受，心里也比较焦躁，那种感受，真是五味杂陈。好在我爱人还是比较间比较支持我的，陪着我去医院做检查，看医生，其实真的是挺感动的。由于年纪还比较小，也因为好像说慢性病必须得终身服药，也不想一直吃药下去，然后开始寻找治疗的方法。后来我遇到一个拍拉群，群里有一个师姐给推荐，她说，因为师姐是自己学习中医，然后大千老师也是学习中医，可能也有一些渊源，然后群里就推荐大千老师，德明中医的公众号，然后我就关注了公众号，从公众号里面看到老师跟咱们同学们的一些互动，特别的有意思，也特别的赞同老师的观点。

老师用一种通俗易懂的话，然后还有一些事例，然后把一些病理性的还有一些道理讲得特别的透彻。后来我就加入了QQ群。刚开始也是按部就班地不紧不慢开始锻炼，也每天写日记，身体也有一些变化，心理上也有了一些变化，能够感觉到自己想动，不想一直在那坐着，然后自己的观念也有所转变，只是自己的身体真是太锈了。然后一个月的初级班下来，也自己感觉身体还是可以，能够接受这样的一种锻炼方式，只是没有加入高级班，感觉动作都差不多可能，所以就没有继续往前走，只是自己在下面练着。看着我们组里的楚莲师姐，还有自在组长她们加入高级班之后，变化特别大，还有一期其他的小伙伴们都有各种各样的变化，后来我就主动申请加入高级班。也是老师仁慈，开了一扇门让我加入了高级班，已经过一年多的时间，自己的身体也有了很大的变化，也愿意动了，翻病也是一波又一波的，脸上的痘痘也是一波未平一波又起。刚开始还挺在意的，因为毕竟在脸上，后来也就释然了，爱咋咋，因为知道是翻病嘛，所以继续锻炼就好了。现在腿脚也是特别的活泛，在那根本坐不住，坐一会儿不动，觉得真是有点痒痒。所以现在也是站着办公，然后随时随地都可以练一练。

以前手脚也比较冰凉，现在也不是特别怕冷的，身体是一天比一天见好。第一期的火箭班也是积极地报名参加，能够更深层次的与身体对话。然后现在第二期的火箭班也在如火如荼的进行着，每天沉浸在锻炼的氛围中，看到咱们群里的的能量，真的是特别的振奋人心。因为我们身体有了一定的变化之后，肯定是愿意想着要动起来，要健身起来，只不过是之前也是没有一定的方法。现在动作要领，也有了一定的方法，并且跟这大千老师还能学习到一些理论的知识，何乐而不为呢？现在有时候还能回想到当时第一届德明的新年晚会。鞭炮齐鸣，锣鼓喧天的场景，我们各个组的家人们的新年视频，真的是当时看到那些节目的时候，眼泪情不自禁的就往下流，也是感动的泪水，也是高兴的泪水。现在有时候还能想一想，能够想到场景，然后感觉到我们德明的凝聚力特别的强大，能够跟这样一个高能量的团队，感觉自己的方向是对了，只要跟着我们团队坚持下去，身体肯定会给自己一个说法。

因为我是最早发现的是慢性病，所以说它也不是一天两天一年两年积累的，而且病因肯定也是多方面的，各条经络也不可能是单一的一条经络有淤堵，肯定是好几条经络都有淤堵，所以说健身也不可能说一年半载的它就能好，这也是看你个人的体质，所以现在我是不吃药，但是自己的生活习惯有了很大的调整。如果总是去关注自己的病，那样的话可能会掉到一个小圈圈里，总是想，但是只要走出来的时候能够看到外面的世界，可能想的就少了，或者是说做一些自己想做的事情，也不会每天去想着自己的病。

最近也有接触一些产后风的，咱们就是健身的学员，感觉她们有的老想着自己就是个病人，我就是个病人，然后可能有时候钻牛角尖，就想着让别人去体谅自己。把自己的内心变得强大起来，然后先把观念转过来，身体肯定就会跟上这个健身。就是说越健身，我们的身体也会好，然后心情会好，它就形成一个良性的循环。

我自己刚开始诊断的时间走得不是特别多，后来搬家了，然后离单位也有四五十分钟的路程，基本上都是走着上下班，然后站着办公，腿脚真的是很明显，变得就特别的灵活，这胯也非常的灵活。然后是因为之前运动量没有这么大，就是量上不去，所以说可能也活动不开。现在先把下面活动的挺开的，然后自己也想动了，而且身体见好，心情更不用说，每天在咱们的群里边泡着的话，根本就没有负能量。在三走四举，还有三扩是在老师再一次在会员群里面，详细的又讲解了一次要领之后，然后按照老师讲的又多体会多做，后来就更加能够找到活胯的感觉了。还有火箭班里面的各种动作，然后肩膀也开始慢慢的活起来了，仅仅就这么几个，三走四举还有三扩，前面这几个动作就有非常大的学问，然后就不用说跟着老师做那么多的动作。心动的小伙伴们还不行动起来，在生活会员里面有更多的动作，有时候一个动作有可能就正好对了自己的身体这个淤堵，然后立马就会见效。

我再说一下，我这两年就是跟着咱们德明的团队也是一年多，然后有一个特别深的感悟，跟着咱们正能量的团队，不管是做什么事情，只要坚持不懈地往跟着往前走，成长就会越来越快。如果你要是方向走错了的话，真的是南辕北辙，越走越远。然后如果想往回返的话，成本就会越来越高。所以能够进入德明正能量的团队也是比较有这个缘分，能够不用走那么多的弯路。我也套用一句现在比较时髦的话，怎么说，世界正在奖励积极主动的人。咱们德明的事例是特别多，远的我就不说了，进的我们西北组的组长楚莲，还有教练晓春，都是活生生的例子。以前她们的一个心路历程，我也是知道一些的。然后之前也是被生活所累，然后身体不是特别好。那么现在呢通过健身，身体也是特别好，然后特别的活跃。这些当初我没有跟着一期会员走下去，落了一步，然后向楚莲组长积极主动锻炼，然后还为我们组里出谋划策，各方面都上了一个大台阶。

做义工我也是比较迟钝，也是晚了一步，所以导致自己在群里分享的也不是特别多，都是因为自己不积极主动地过。然后现在自己的觉悟也上来了。所以开通的四期我是主动找的我们的负责人去报名的，然后在上周刚刚在咱们的？群里讲了三走的要点，其实有时候呢不管事情做的好还是不好，只要你去做，用心的去做，一般情况结果也不会太差。所以说我们能主动就主动，能积极就积极一些，不要总是让别人去催，别人去拖着你，这样的话搞的也比较被动。只有自己去主动争取了行动了，才有可能去接近高能量的人。如果只是在跟自己水平相当，或者是没有自己水平高的人，每天整天在一起的话，自己的水平肯定也会被拉低的，只有行动了可能才有可能，不行动永远也不行。所以说小伙伴们想要拥有一个健康的身体，一定要先动起来，不要再犯懒了。春天是一个万物复苏的季节，也是一个生发的季节，我们的身体也是要升发的，那么我们就要抓住春天的好时机，为自己的身体种下一个优质的种子，然后坚持去锻炼，把不好的生活习惯归正，然后秋天才能给我们带来一个好的收获。其实春生夏长秋收冬藏，大家也都知道。可是有时候做不到。所以说知道和得到中间还有一个就是做到。

那么健身是最不会欺骗人的，只要去付出了，肯定会有一定的收获，只不过是收获是多与少。你付出的多，收获的也就多，在这个？上面一般是成正比的。所以我还是那句话，咱们想要一个好的身体，就是要积极的行动起来，行动了才有可能。不行的呢，永远是不行的，一起动起来。德明健身，活出自己，让我们自己变得更加的强大，活出我们自己应该有的生活。