|  |
| --- |
| **德明健身治好了我：怕风怕冷,出虚汗,抑郁症，瑜伽后遗症－胸椎痛，产后骶骨痛,便秘,痔疮**  浙江——风语 |
| 我是德明健身三期的学员-风语,我是2017年8月加入的德明健身.我曾经是一位典型的产后风患者,怕风怕冷,而且心情容易抑郁,生闷气.  我感觉自己是个不幸运的人,工作不顺利,婚姻不顺利,直到遇上了大千老师,遇上了德明健身,我意识到可能这就是上天给我打开的另外一扇窗户.是上天给我另外一种方式的眷顾.让我重新燃烧起对生活的热爱.原来像我这么一个平凡的人,也可以活得更精彩!  下面我来简单说说进入德明我自身发生的一些改变.  1.我的怕风怕冷出虚汗好了.  一开始找到老师是2015年5月，是因为自己得了月子病，身体怕风怕冷出虚汗一直在外面吃药没吃好，后来有幸在网上找到老师，觉得他的观点讲得非常新颖，也特别到位。也听了以前一些学员的分享，所以就比较信任地找老师开方调理了，后来是吃药两个月+健身半年多，我的月子病基本是好了。那个时候吃药期间也是坚持健身，不过那个时候的健身动作还不是很全面，就只有高抬腿，畅气功之类的。  2.我的抑郁情绪明显改善。  月子病好了后，就没太关注月子群的消息了，直到2017年看到老师写的关于小孩山根发青一篇文章,才知道老师开了健身班。刚开始进去主要是想知道山根发青的娃应该怎么治.因为自己家小孩就是山根发青.进去后才知道娃的山根发青是跟自己怀孕期间生气了有关.唯一的出路还是要锻炼.想要带动娃锻炼,那起码也得大人会锻炼才行,所以自己就加入了德明健身,所以最初的目的是为了娃的健康而加入的.加入之后,我才发现自己的身体也是问题不断,意识到自己的健康隐患.比如容易发火，生闷气跟肝郁气结有关，都是脏腑出了问题。  目前健身了一年半的时间.其中一个主要的改变就是自己的抑郁情绪也得到了很大改善.以前跟我老公生气的时候，我都是比较爱生闷气，生气严重时会连生几个星期，整天的苦瓜脸。很想打他，踹他，但是事实中我又做不出来。还时不时闪现离婚的念头。现在这种情况就出现得比较少了，感觉自己不再像以前那么容易发火。有时候冲动起来我就动手打他，跟儿子联合起来一起打，打一顿就消气了，他被打得好像也感觉很搞笑。  3.我的体力精力明显提高  通过德明健康后,经脉畅通后,我发现自己比以前更加得到释放了,变得比以前开心，体力也明显好了,更加知道自己想要的是什么.终于体会什么是享受生活，活出自己，活出强大。别人也都说我眉头比以前开了，自己时不时也会跟个小孩子一样蹦蹦跳跳。一到周末就带娃出去玩,而且自己也会积极参与到娃里面一起玩,或者自己一边在旁锻炼。没个好身体,没个好体力,带娃出门是件非常累人的事.所以加入德明健身后，带娃相比以前更是一种乐趣，是一件好玩的事情。  4.我的瑜伽病胸椎痛全愈了,颈椎病也好多了  我是2010年学习瑜伽期间,做了头倒立,.使劲没使对,结果把自己做伤了，下来后左胸椎对应后背的地方有刺痛感.后来也没有拍片,想着会慢慢恢复吧,但是七八年过去了,还是会时不时地后背有刺痛感.有时如果后背晒下太阳暖和点可能会感觉舒服点.也不敢去拍片,我怕拍片出来后面对事实自己会更加害怕.没想到通过德明健身后,我的胸椎完全好了.也不太确定自己是健身多久后就恢复的,可能半年可能是一年.因为也是不知不觉就恢复了,自己当时没有察觉,今天回顾自己健身后的变化,突然意识到这个事情,哈哈!  而且自己8年的颈椎病也好了很多,以前自己的脖子是向前倾的,如果让我脖子直立的话会特别累.尤其头发披下来会感觉脖子更加难受，总感觉脖子没劲，一会时间就会各种酸痛。头发要扎起来才会感觉轻松一些。没想到健身后，自己的脖子明显比以前直立起来了，也不会那么累了。  5.我的便秘,痔疮好了,腰骶骨不痛了.  当时怀孕后期时就开始便秘,腰部骶骨也痛.睡觉时很难平躺着.生完宝宝后,骶骨还是会痛,而且便秘情况好像也严重起来了,变成了痔疮，经常便血.当时也是从喝老师的药加健身后,自己的便秘竟然不知不觉地好了，骶骨也不痛了.  参加德明健身后,各种改善也是让我更加坚信健身一条路是个明确的选择.继续加油前行! |