西北组-慢蜗牛

**德明健身后身体通透敞亮 心情愉悦**

再有几天德明健身六期班就毕业了，入六期班已经俩月了，德明健身动作练习的要更久一些，从2018年11月14日再次重新加入德明养生1群，就开始认真练习了群里的公开动作：仙人走三走四举。第一天入群就有幸遇到了我现在的辅导员内蒙溶儿师姐，德明人是那么阳光，那么热情，师姐告诉我仙人走要领，用胯发力，大腿带动小腿。俺的肩颈问题是很严重了，刚开始做三走四举左胳膊会酸会发麻。那时俺还是很阴郁的，也不知道怎么调整心情，幸好群里有很多大千老师文章啊，俺认真记下了老师讲的要把【活泼、运动、开心】保持到到生活的随处。那时俺还只是个新进德明的弱鸡，不光外在不强大，内心也没有力量。学守气组长告诉俺：先动起来，健康自然就来了，而且不要贪多，要少量多次的做动作，先慢慢养成动的习惯，老师苦心设计这套健身就是专门针对现代人不爱动、身体堵以及懒人的。教练们告诉我，我不是一个人在战斗，不是一个人在练，坚持，坚持，慢慢你会发现希望的。现在回看这些当初的鼓励，还是好感动昂！

俺就这么有一搭没一搭的自己默默做着动作，每天在大群里泡着，那时很幸运，大千老师经常会去大群里讲课，俺就是在那样一个轻松愉悦的环境中，感受着周围人的阳光与温暖，一点点磨练着俺滴身心。开班前那几个月断断续续的做动作，俺一直在寻找着俺滴大胯，而且那会儿五期学员也时不时蹦出来几句，或者是几个动物的图片，让俺在那种轻松玩笑中慢慢领悟仙人走要领。

后来2018年12月俺一个拍脑门，就开始了喝粉的历程。估计也就是打那开始吧，慢慢的，俺的身体在一点点变化。

最开始，俺也是那个爱出汗怕风怕冷的弱弱的状态，每到冬天，又是护腰，又是护肚子，又是护膝的，还得外加暖贴，就那还是很容易肩颈进风，然后回家就少不了艾灸啊活络油啊，严重时候就得去诊所针灸啊，电疗啊，药物熏蒸啊，但是本就很虚的状态，好像更容易累了。

俺们婆家是南方的，南方没暖气啊，每年冬天回老家，都是冷的不行，但是今年寒假回老家，俺最大的变化就是不那么喊冷了。放假在老家俺也坚持做着仙人走三走四举，坚持喝着粉粉。但是那会儿估计仙人走量没跟上，三走四举做的还是挺累的。

然后就是又一个新征程了，2019年2月17日，周日，单位开学报到，第一天正式走路上班。整整走了一个小时零10分钟。真的仙人走不累，越走越轻松，不管是否动到胯，至少背是直的，走的腰部热乎乎的，肩部也在发热。腿弯大筋走的稍微有点点紧疼。出来的早，走在路上，旁边的大马路辣么宽阔，车辆也还不多，望着远处的大青山，真敞亮！难怪老师、教练们都在提倡早起出来仙人走。

这样坚持走路上班一直持续了一个月。这一个月的仙人走，起初走的会头晕，需要不停的默念放松口诀，肩颈、腰胯、心口放松。这样仙人走路上班外加老师粉粉的熏养，俺一点点就不那么怕冷的，穿的也轻便了，出汗问题也在一点点改善。那会儿仙人走还是很僵的，俺各大群里晃悠，在嘻嘻姐那儿挖到不少宝贝，好几个仙人走讲解视频，慢慢的俺也能稍微轻松的仙人走了。虽然俺的大胯还是很死的，虽然各种不正规的走路姿态都出现过，就这样跌跌撞撞的一路走下来了。

2019年3月24日西北组内蒙片区线下活动，俺那阶段一直处于睡眠不太好的状态，再加上参加线下活动激动外加爬山后自己不注意修养，又继续走路上班，就那样彻底给自己练趴下了。过了半个多月浑浑噩噩气无力的状态，说累吧还不是很累，毕竟每天喝着老师的粉粉，但是就是一直头顶、前额头憋胀睡不着的状态，直到4月13日来月经，整个才算降下来，人才重新开始慢慢恢复。就像教练讲的，人的体能在螺旋式上升。俺吸取了之前的经验教训，可不敢再像之前那样不知收敛的耗散俺好不容易生养起来的气血了。老师讲气血需要温养，需要慢慢的坚持，急不得，秋冬守、春夏攻，要做好长期打算。而且这个时候已经正式开班了，每天都有课跟着有作业跟着，俺首先得保证不掉队啊。

开班后跟着教练的讲课音频、视频，慢慢领悟动作背后的原理，做动作时候尽量做到放松、舒展，刚开始人发紧，不会微笑，然后就学着教练龇牙咧嘴傻乐，慢慢的，突然有一天，这样放松做下来，由里到外的一种通透敞亮的感觉，超开心的，不自觉的就想笑。哈哈。这一个月做动作也经历过肩背疼呀、胳膊酸沉呀，最近脖子也跟扭了一样僵疼、大脚趾也胀疼，这都不是事儿，俺相信，不管它，动作练着练着也就过去了。现在俺可比之前淡定多了，之前一会儿去群里烦一趟教练，头晕了、气弱了、累了、这疼那儿酸了，动作难看了，只要有点问题俺就去群里烦教练了，教练们开玩笑说俺是六期的明星学员，哈哈，俺还是很有自知之明滴，俺知道俺是话痨学员还差不多。

小结下吧，整体上俺的肩颈是在趋向好转，用俺老公话讲：这几个月不见你摸活络油了；肠胃呢，从开始的做动作打嗝，最近也会伴随几个屁了，而且胃口肯定是比之前好很多了，即便出现恶心呀、胃胀啊，做做动作或者做套动作，也就缓解或者消失了；还有痛经问题，之前经期前乳房胀痛腰酸腿酸的，最近这次，虽然经期出现了后背疼，但是经期前没什么症状，就那么不知不觉的开始的；累了头晕这个事情，俺也没办法呀，幸好有老师粉粉跟进着，在俺体弱时候提点下俺。

好吧，就到这里吧，未来的路还好漫长，俺的德明健身历程才刚刚开始。加油！