广东组-李琼

**德明健身让我明白锻炼身体首先要明理 事半功倍**

毕业了，这个月让我懂得要好好爱惜自己，温柔平衡对待自己，吃饭穿衣睡觉…

写日记学会要每天观照自己，观照自己吃饭睡觉锻炼，自己每天处于什么样的状态，这些每天都必须要的，但是需要多少合适，自己要斟酌给予，不能因为要做，自己身体不能承受，或者已经感觉不舒服还要给予，或者不给予它。合适的给予，就是养生。想想以前，自己的身体，粗暴的吃，无视它的不舒服，不关心它好不好…要么贪心，要么懒惰。这个月后也明理了许多，懂得身体不健康是因为什么原因…改变从前的坏习惯，以后多多看书和论坛，懂得更多，让自己不会走那么多弯路，通过这个月锻炼，身体的灵活度比以前大了，气血也慢慢恢复一些，胃口比以前好些了。

这个月完了，现在就是觉得好累，不像最开始锻炼，一口气可以做多少个…可能是自己不会平衡锻炼吧，我继续要探索自己的病怎么来的，让自己的病怎么去…探索怎么通过锻炼自己的身体。这个月让我懂得，锻炼身体首先要明理，在没有明理的情况下锻炼，不会科学的锻炼，起的到效果也是事半功倍，可能还会更加伤害身体，明理让我不会像以前那样继续糟蹋身体，锻炼身体前先补洞止漏，再加流失的水，才会真正的让身体好起来。**最开始对自己有点着急严格，就是一天按照必须要多少个动作去锻炼，像完成任务一样每天，身体处于一个紧张的状态，然后身体也很疲劳，这样的效果不是很好，以后要学会放松去锻炼，为什么我们到有美景的地方去爬山，会享受的爬，一天都不累，因为我们身体处于一种享受放松的状态。小孩玩一天，不停的动，为什么他们不累，因为他们只想自己玩的怎么开心，每刻都在玩乐的乐趣中…以后我要让自己身体过程中像是享受过程。**这是一个好的团体，当我们迷茫了，会有人鼓励帮我们分析，有时他们的话会让自己脑洞大开，让自己明白很多。开始觉得德明动作就像做体操一样，锻炼发现它是柔中带刚，锻炼不单一，全身都锻炼到。就像看似像青菜萝卜，但是确实最好的营养，大千老师的道德经也不错，大道至简，我们身体不需要太复杂，平和平衡对待就好了。他让我们自己做医一样，那些动作就像药材一样，需要多少量，多少火候…靠我们掌握去锻炼，所以不能小瞧那些动作，就像当归黄芪萝卜青菜一样，我们学会了利用它们，就会成为治疗我们疾病的好单方