河南组-甜

**德明健身让我遇见美好得未来**

时间过得真快，一眨眼得功夫，一个月得时间就过去了。一个月前，我有幸加入德明六期初级班。

以前的我，也是一个很宅，很懒，喜欢抱着手机看电视得人，我是因为产后风结缘于德明，我的职业是护士，平时工作比较忙，每天上班得节奏也很快，每天走路步数得一两万步，下了班还得照顾孩子，所以我只有挤时间去锻炼，老师说，一年之计在于春，一天之际在于晨，刚好现在天气也不冷了，我就每天早上六点起床去锻炼，当然这是在加入德明前从未有过得，毕竟年轻人嘛，都喜欢睡懒觉，不过自从加入初级班后，看到群里别的小伙伴都这么积极，为了自己的健康，我也是下定了决心早起来去锻炼，记得第一次出去锻炼，伴随着鸟儿叫，和冉冉升起得太阳，觉得心里好清静放松。

首先进行一二十多分钟的仙人走，最开始不是太能领悟要领，而且腰胯比较死，老是找不到感觉，后来听了心旷神怡教练得课，及训练方法，很快就找到了腰胯发力得感觉，虽然现在还是走得不太熟练不过感觉是有了，而且走完以后觉得浑身特别舒服，有种热热得感觉。我基本上早上用一个小时得时间去做完全套动作，每次做完整套动作，身上微微出汗，感觉一身轻松。记得刚开始做高抬腿时，右膝盖一抬就咯吱咯吱，师姐说这是膝盖气血不足造成的，经过半个月得锻炼，现在已经响得不频繁了。

还有一点，我得说说，就是每个月排卵期时，感觉右腹部，附件区疼，这次疼得时候，我做了三压里的侧步压，感觉拉伸到了疼得那个部位，特别舒服，缓了一会儿就不疼了。

还有我的乳腺增生，做三够特别舒服，就是那个左手够右踝，右手够左踝，感觉胸廓和腋下都得以拉伸，有句话说的好，不通则痛，痛则不通，感觉真的是这样，越有问题的地方，拉伸起来，是越有不舒服得感觉，什么时候把大妖怪拉出来了，估计病就好了。

做完那个三走四举，感觉有时会打嗝，师姐说这是在排郁气，这一个月我好像除了打嗝排气外没有别的太大的排病反应，估计还是练得量不太够，或者身体底子不太好吧。

我觉得这一个月最明显的改变是我的驼背有了很大改善，现在想驼都不习惯了，觉得呼气不顺，

还有是真如师姐们所说，心情不好的时候，不用纠结去怎么变好，练就对了。我平时烦闷，身体不舒服得时候，我就赶快动起来，不管那些坏情绪，只管做咱们得动作，很快，心情就好多了，烦恼也忘了。

总之因为工作性质和孩子太小的缘故，可能我会比别的部分学员投入得精力少一点，但是我会尽力得，为了自己有个美好的将来，我选择相信自己的决定，跟着各位师哥师姐们一路坚持下去，跟你们一起做德明人，做健康人