山东组-清风化雨

**德明健身 认可老师得理念 循序渐渐健身**

我是一名幼儿园老师，做的是新教育理念。知道德明是两年前，幼儿园一个家长在群里分享了大千老师的文章，我看了以后很认同，就关注了公众号，在公众号里看了很多篇老师的文章，很认同老师的理念。看了关于刷牙的文章后，就一天只刷一次牙了，也告诉家长们，不要纠结孩子每天必须认真刷牙。知道了德明健身后，觉得挺好的，自己学着做动作，也告诉家里的老人们，一定要走起来。

但是这两年来我没有每天坚持做，只是偶尔想起来就做一下。自己是一个身体还算不错的人，精力充沛，爱活动。但是从去年开始身体出现一些状况，月经不调，甲状腺结节，乳腺增生，这些小毛病都开始找上来啦，而且精力不再充沛，有时候懒洋洋的不想动。我想一定是哪里出问题了，一定要找到解决办法。

在今年3月底，我又重新看了看德明健身，看见六期班正在招生，决定要报班系统的学习，就这样走进了六期的大家庭。

因为自己以前练过瑜伽，也很爱运动，所以初级班的动作对我来说不算难事，基本都可以做得到，只有仰卧起坐做不起来，每天锻炼一个星期以后，我在做仰卧起坐的时候，发现自己很轻松的就坐起来了。

我的主要问题是每天要坚持做，把它变成一个习惯。时刻也想着48字箴言：以走为基，上下齐练，侧重拉伸，开通经脉，随时可练，重在平常。简单高效，直接实用，既要舒缓，又讲力量，阴阳相济，刚柔并重。

别图多，别图快，轻松舒展、少量多次，循序渐进地去锻炼。

我的时间还算充裕。每天在幼儿园户外看孩子们玩耍的时候，我就可以练习，一会儿走，一会儿举，又是拉又是压，又是蹦又是跳，连孩子们看了都跟着我学。

由于晚上要陪老二睡觉，所以晚上的课不能够现场听，都是第二天早上五点钟起床，边听回放，边在客厅里锻炼。锻炼了两个星期左右的时候就开始感冒，嗓子疼，咳嗽的厉害，特别多鼻涕，尤其是右边的鼻孔鼻涕特别多，后面还是黄鼻涕。没怎么管他，后来也就自己好了。

最近这一个星期脸上又开始过敏。脖子，头皮都痒。我就开始清水洗脸，抹上芦荟胶，别的什么也不用，也慢慢好转了。

右脚脚后跟的内侧面长了一块廯一样的东西。很痒，还出水。刚开始发现的时候就用各种东西去抹，去处理它，也不见好。后来听黑土地教练的课，说是只要往外排的东西都是好事，我就放下心了，不管它，排去吧，好像就没觉得有那么痒了。

这些排病的现象都是好事。我的身体肯定有很多瘀堵和不通畅。希望能够坚持每天的锻炼，自己能和自己的身体有更多紧密的链接，自己也能像教练们有个年轻活泼的状态。

谢谢遇到了德明健身！谢谢认真付出的每一位教练！