六期西南组-当归

**参加德明健身初级班一个月以来，我收获很多。**

 长期以来我每到下午就困倦难耐，极度困倦但又睡不着，经常都是处于昏沉状态，浪费了很多时光。健身一个月来，我每天7点起床进行适量的锻炼，忽然发现下午困倦的问题有了明显改善，要么不那么困，要么可以睡着20分钟，这对我帮助很大，我可以很好的利用下午的时间来工作和学习了，一改往日昏昏欲睡的糟糕状态。

 我觉得，这是早起的锻炼活动振奋了阳气所致。现在若哪一天我没进行健身活动，都会觉得浑身难受，身上每个细胞都渴望呼吸早晨清新的空气，渴望舒展。我再也不待在家里了，早早钻进楼下院子的小树林里，等待太阳冉冉升起，沐浴在晨光中，我觉得这是大自然送给人类最珍贵的礼物，补充我们一天的阳气，这应该比吃什么高级药都有益健康。

 我加入初级班后，在群里看到很多珍贵的文稿，我通过对这些文稿的学习，更加坚定了健身理念。以前就是迷信医院，不舒服就吃药打针，后来迷信中医，觉得中医理论很高妙，现在我更愿意相信自己，人身自带大药，我相信只要不是急症，身体的不舒服可以让身体自己慢慢来医治，并且有时候，根本无需搞明白病因，坚持几天良好的生活和作息，不适一定会减轻的，不必盲目求医。

 健身就是上医治未病的最好的实践和明证。德明健身奉行的身心同治的理念，也使我受益匪浅。身体和心灵不可分割，没有好的身体，不可能有好的心灵，好心灵是好身体的产物。我过去没有认识到这一点，很多观念，很多人生智慧，是在我加入德明健身以后才获得的，德明大家庭有一大群良师益友，看到他们积极锻炼积极生活，我常常受到感动。

 我加入初级班后，在动作上可能进步不大，但我知道，我思想上观念上变化很大。我觉得所获得的，远远超过所交的那一点学费，跟随德明的步伐，犹如长者在侧，耳提面命，时时教导，要想健康，必须远离医院，亲近自然，放飞心灵，朴实生活。