皖颚组-夏静

**德明健身 整个人也精神焕发 爱笑了 不知不觉耳鸣好了 右手腕的积液也好了 睡眠好的没有影了**

先说说未健身之前的我。也许是小时候一次可怕的事心受扰的厉害导致后来这二十多年经常做梦被人追赶，恐惧害怕梦魇伴随着我。

最后严重到失眠的厉害，多梦、耳鸣熬了快一年期间市中医院，镇中医所汤药、针灸都尝试过失眠时好时坏。早上起来莫名的就哭了感觉觉都睡不着人活着还有什么意思[大哭]。游走在崩溃抑郁的边缘，夫妻不和，没给儿女做好榜样，与亲人疏远，工作与同事不偎群，我妈见到说我才三十多岁阴死阳活的感觉，厉害的时候我妈说要把我送去东方医院看神经科[流泪]，心里难受的要命，在网上疯狂搜可以治我病的好中医，差点自己去北京看病

知道德明健身是在今年五端午，正安聚友会线下天门寺登山行认识了雨荷姐，有幸让雨荷姐给我面诊和舌诊，说的中焦淤堵的厉害印堂两个川字纹心结重。我也是一个平时不怎么爱动的人，进了德明健身公开群先从三走四举练起，直到报七期班之前坚持每天让自己动起来差不多一个半月。虽然动作不是太合格标准但是为了能治好我的病我就坚持下去。每天让自己动起来。明显的收货就是睡眠改善好多，我能一觉睡到自然醒啦！睡眠好心情就好！心态改变好多，心情舒畅发现心胸开阔一点了 开心呀[得意]

自从睡眠改善好多心里更认可德明了。毫不犹豫报了七期，群里有教练指导动作，答疑解惑健身遇到的问题，也了解到德明是筋脉健身从整体出发，身心同健，生活即健身。听直播，看老师的话收获满满。整个人也精神焕发，爱笑了，不知不觉耳鸣好了，右手腕的积液也好了，睡眠好的没有影[偷笑]不在怎么小心眼了，幸福是什么，己己理解的就是能睡着觉、吃饭香、拉的畅快、其它的什么乱七八糟的事爱咋咋地[右哼哼][偷笑]。德明健身就是我的救命稻草！我会坚持下去让自己动起来！感谢教练！感谢德明