六期北京组-舒阳

**来德明健身，给自己一个见证奇迹的机会**

什么是奇迹，在我看来越简单越有效才是奇迹，穷尽半生才能得到或根本无法得到（得道），我们肉鸡只想尽快脱离苦海而不想一生苦苦追求。

说起与德明的相识那是2016年的事情了，因为2015年得了产后风，治了一年没有明显效果，便开始在网上搜索相关资料，找到了有关老师的很多治疗案例和他对产后风病因的分析，当时看到案例中的病症与我相同，得知很多人都治好了，我非常欣喜，但是因为网络看病的形式我还不太容易接受，犹豫了几次最终也没有填成问诊单，后来又碰上了大千老师初次推出新研发的健身操，参加了首期开班仪式，也学了几个动作，因为那时出汗非常严重，一动就大汗，加上在公司用不了QQ，只能拿着手机跑到走廊去偷偷听，忙起来也没时间去听课，就这样变成了2次美丽的邂逅。后来准备怀孕就没有继续关注德明，直到今年3月份，我又想继续治疗产后风，就想起了老师，心想如果老师还继续在帮助产后风病人，我一定要亲自体验下效果。事实证明我在这个时候加入德明健身也不晚，因为比较之后才懂得区别有多大，才知道德明健身效果有多好！

重新进入产后风QQ群，看到有专人在解答问题，Better师姐的解答详细且有耐心，我的感受非常好，得知她也得过产后风，就会一有问题就找她咨询，每次答复都让我非常认可，我也在她的建议下加入了德明健身。这是我在彷徨迷茫下做出的正确的选择，也是在雪中收到的炭火，因为瑜伽一年的课结束了，我没有获得预期的效果，想想那些瑜伽老师面色蜡黄，上课前一定要化个妆，我实在不知道她们能给我带来什么改变；想去再找健身私教，想起我之前那位教练带着口臭给我上课，我很怀疑他们真的懂得什么是健康吗。正在我不知道该怎么办时，德明健身6期开始招生了，已经是6期了，说明老师的发明得到了认可，我毫不犹豫报名了。

我是一个比较爱运动的人，从得产后风那天就开始锻炼，做过郑多燕健身操（动作幅度太大，出汗太多），做过拍打、揉腹、八段锦，站桩，慢跑，找过健身房私教，后来又去报了1年瑜伽班。我觉得自己有运动基础就跟组长Henry说想直接练高级班，组长帮我咨询后建议我从初级班练起，因为我考察德明已经很久了，立即听从了组长的建议进入了初级班。当练了德明健身后，很快就比较出了德明健身的神奇之处。之前的那些锻炼几乎没有什么明显效果，虽然也很后悔自己走了很多弯路，但是转念想想如果不是走过弯路，我也不会对德明健身如此认可。物理治疗手段用过针灸、拔罐、火疗、火针、按摩，艾灸。为什么在我实践过那么多方法后，认可德明呢？那是德明健身确实有神奇之处：

**1.** 得了产后风后，渐渐地打嗝放屁对我来说成了一件难事，每天都想挤出一个嗝，但是太难了，气机被堵住了。仙人走当天就能打嗝放屁了，郁气能排出来了，感觉好舒服！就这点就让我认定老师真是神人，一定要坚持练习这些简单却又神奇的动作。都说瑜伽是身心放松，拉伸筋脉，可是我练了一年也没打出一个嗝，发紧发凉的筋脉也还是得不到有效缓解，而老师发明的几个简单动作就能有效拉伸到里里外外的经络。

**2.** 脚心凉缓解了。我因为脾胃虚寒脚心发凉有四年，这种感觉非常难受，我为此吃过中药，用过艾灸、扎火针、泡脚、按摩等很多方法，都毫无效果。我仙人走一个月后发视脚心不凉了，我当时并没认为是健身的效果，以为吃了药起作用。后来有一次着凉后脚心又凉了，我很着急就开始剁脚，可是根本不解决问题。那时，我已经开始听课了，我意识到这样用力剁脚不放松，用力太大，筋脉会变紧，这与德明健身原则不符，于是我立即仙人走，神奇的是脚心开始变热了。

**3.** 不失眠，能起早了。我2018年3月到2019年3月整整失眠1年，每晚都不知道自己是不是睡着了，吃安神口服液，听催眠冥想，都不能彻底解决问题，没想到自己跟着视频健身1个月后竟然不失眠了，回到以前沾枕头就着的状态，又一次感受到德明健身的神奇之处，这是我完全没想到的。更加神奇的是我能6点就自然醒，现在是5点多就醒，醒了也不眼干，犯困，这样我早上就有1个小时的时间去健身了，这样良性循环就开始了，好开心。

**4**. 坐骨神经痛极大缓解了。我一坐下就坐骨神经痛，运动过量也痛，着凉也痛，从屁股牵扯到小脚趾，很痛苦。拍了核磁居然没有发现任何问题，我听德明公开课上说过身上不舒服但是检查没有问题，就是经络淤堵，我就更加坚信德明健身能治好我这毛病。我就增加侧步走和三压的练习，果真不日后见证了奇迹，疼痛缓解了80%。

**5.** 心情好起来了。德明是身心同健的健身方式，我以为会定期给大家上心理学或做心理疏导，等啊等，一直没有相关课程安排，但是自己的心情也渐渐好起来了，这是怎么回事呢？因为不管是老师还是师姐师兄都是那么的包容和有耐心，问什么都不会批评你，都是温柔耐心的解答，教什么都是面带微笑，不管是温柔版的还是爽朗版的，都让人觉得他们那么善良、亲和，加上身体上的不适逐渐消失，心情能不好吗！

收获其实还不止这些，这些其实也是我们德明人共同的收获，但是当这些改变发生在我身上时，我还是觉得很神奇，因为毕竟多少高深的功法都做不到，再厉害的国医大师也没帮到我这么多。我想在此感谢大千老师、教练和组长。想要见证奇迹就来德明健身。