山东-遇见枚好

**德明健身，获得新生的机会**

我与德明的渊源可追溯到8.9年前，当初找到老师调理过身体，后期因种种原因中断了治疗，但是老师的中医思想理念却深深刻入了心里。后来也有遇到中医，但是多为治标不治本的开方方法。

德明健身的提法实际已在两年前已接触但没实行，直到今年喝过了粉粉之后，胃功能有改善，心想如果结合健身，效果一定会更好。因此加入了健身队伍。

转眼已经到了一个月，期间练习的基本动作，从刚开始的手忙脚乱，到现在开始慢慢找到了感觉，但是缺少的是练习次数，对动作背后所代表的理论支撑还不能系统掌握。

改变的地方：身体在慢慢打开，僵硬的状态有改善，只要做动作就打嗝，手指的凉是遗留问题，练习“”扩“”之后更加明显；头顶像压了东西一样，还不能通开；这次来例假有改善

决心：看到改善，也看到了任重而道远的形式，更明白了只有身体可以自己做主，且身体是最重要的。

健身是一辈子的事业，必须坚持！修身修心，追随德明，活出自己！