广东组-胡双庆

**德明健身后 10多年的便秘好了 深刻认可经络健身理论实践相结合**

一眨眼就一个月过去了，由于记错日期，毕业总结晚了一天提交，不过脑海中也有大纲，且日记每天写，这总结写起来不算难。记得每晚在手机写日记，看着很多文字，觉得自己挺啰嗦的，但在电脑上打开日记，才发现，其实也就几行字。虽然就几行字，但是确实自己真实的感受与健身体会。

虽然生过两个孩子，但是我根本不知道有产后访这个病，认识大千老师多年，他公开的资料都是蜻蜓点水地了解，并未深入。自己身体很多毛病，也是一直用中医思维和方法对待，有好转，却一直无法痊愈。由于小时候吃了很多很多中药，连怀老大都吃了5个月中药，我对吃中药真是又爱又恨，且好的中医太难太难找了。而我也不愿意用西医的方法治疗。

如果不是二胎后3个月就出来边创业边哺乳，我想我的身体不至于透支亏空得那么厉害。我前2个孩子都是一次就怀上了，现在想怀3胎，尝试多次都不成功，且脱发，白发，胃口不好吃不下东西，没有饥饿感，板着脸，总生闷气，总是困想睡觉，干什么都没兴趣。

加入德明健身的人，大多背后都有故事。听了很多分享，看了很多案例，那些有故事的人，通过前期健身，再到身心同健，都得到了各阶段该有的健康和快乐。昨晚听心月师姐分享她的故事，她哭了。我想她每次说这些经历，心里的那个激动和感慨，内心对老师的感谢感激，都是实实在在的。我也正是在公众号看到她的分享，才开始认真了解德明的。

初级班的动作看起来很简单，柔韧性不错的我，做起来难度不大，就是力量不够，仰卧起坐和三跳都完成得不好。在开班前一个月，我就练上了整套动作，但是真正开班了，晚上教练上课讲解动作，看了教练对同学的点评，我才发现，内有乾坤。我平时做的，顶多就是个形似，离达标还差很远，但仅仅这样，我都能感受到身体的变化。

健身加上喝奇真粉，我的便秘得到明显改善，嘴唇脱皮也没有了，其他毛病貌似没太大变化，尤其看到家里满地都是我的头发，心里肯定不好受，但是我很清楚，病来如山倒，病去如抽丝这个道理！喝了十几年中药，都解决不了的便秘和嘴唇脱皮，这2个月就明显改善了，这是多大的惊喜啊！之后的日子，只要肯练，惊喜肯定是不断的。

德明健身是以经络走向和传统中医理论为基础的一套适合现代人生活的一套健身动作。通过这一个月，我有很深的体会。

首先，我很认可老师说的以走为基的观点。整天坐着，确实压抑气血走向，而仙人走就是走路的正确姿势，以胯发力就是重点。所以，我们的下肢动作，都以运动到胯为基本的动作达标点；当我运动到胯的时候，就会不停打嗝，偶然放屁，要知道，我已经很多年不怎么放屁了，而个别时候放的屁，臭得我自己都受不了，这排毒效果杠杠滴。通过亲身体验，我更加认可德明健身。

第二，我经常会反思，为什么人生病了，哪怕治愈了，过一段时间，还是会犯病？这个问题，直到进入德明，才找到答案。我们的饮食作息各种习惯都没改变，这些是病痛的诱因，所以，哪怕病痛治愈了，过阵子又会犯病。因此，吃再多的药，医生医术再高明，还是有医不完的病人；而德明将健身融入到生活中，提倡生活即健身，少量多次地健身，还有健身时间的碎片化，站立式办公等等，其实就是在无声无息中改变我们的生活习惯，往良好的方向改变。这真的是很厉害很高明的养生方法。

第三，德明健身的体系让我很惊讶。开班后就有专门的辅导员，一对一指导，几乎每晚都有课程，课后有录音方便回听复习，甚至有文字版，有教练根据我们的练习视频给予指点建议；只要发问了，很快就会有人回答，给出指导或建议，这么贴心细致的课程安排，我觉得秒杀了很多所谓的优秀培训机构，更别提那些以盈利为目的的健身中心或养生机构了。有这么周到细致的课程规划和安排，作为学生，只需要稍微努力一点，都能看到惊人的效果。

在我深刻感受到德明健身的理论的完善合理，课程安排的周到细致，并体会到貌似简单动作带来的惊人效果，我已经深深为德明健身折服。如果说别人的故事可以作假，销量可以作假，在这个真真假假的社会，我打心里认为，德明的东西不会假！

我这个人很感性，对很多事情都是冷眼旁观的，但是通过观察了解，自我分析后，认可了一样事情，那我就会一根筋走到底地相信，跟随。现在，我对德明就是这种感觉，觉得找到组织，找到同道中人的感觉。

我的身体毛病长的跟随了我十几年了，短的也有两三年了，在这一两个月的健身所带来的效果怎样，我都能接受。我觉得，找对了方向，在各位前辈指导下，自己肯开动脑筋思考动作的意义所在，认真上课，踏踏实实地完成课程作业，一步一个脚印，恢复健康年轻，都不是问题。

期待遇见更好的自己！