广东组-睡睡鱼

**认真练习一个月后精神状态变好 乳房胀痛消失 胸口不闷**

第一句想说的话就是药不能停。哈哈哈哈。

我是个瑜伽爱好者，但是发现德明的健身更具有针对性，更能明白每天动作的背后，它的真正作用是什么。更能明明白白的锻炼身体，和自己的身体建立更深层次的链接。

挺喜欢这样的模式，自己想起来也能随便的踢踢腿，扭扭背。更重要的是还能学习到一些中医知识。有人指导，有人分享，有人看见，有人点赞，不错的平台。在这里要特别感谢我的领路人，为无为师姐，感谢她把我带到德明。

这一个月的时间，同时也感谢我们的木谷师姐，真的对我的帮助很多，不仅仅是健身上、甚至在生活上，感谢她的付出与鼓励。

刚报名的时候，怕是我没空练的，每天要上班，瑜伽，一堆家务事，孩子等。但是发现时间嘛，真的是挤挤就有了。有时候也是被自己的焦虑限制住了自己的行为，觉得好多事等着做，哪有空，但是发现只要把心沉下来，慢慢来，有意识的觉知自己，提醒自己，是可以把一件一件事情做好。就算做不好又怎样，我已经尽力了。哈哈，我最近经常自我安慰的一句话，“我已经做得很好了”。而且最近的脑子里也经常蹦出来一句话，那就是人的精力真的是有限的，做对自己有益的事，想做的事，让自己高兴的事。所以我把健身放在重要的位置，因为是自己想做的事，并且让自己高兴的事。

加入德明健身的就是带着种种问题来的。背疼、月经不调、乳房胀痛、胸闷心口堵等。

认认真真的练习了一个月，也发现有了新的变化，

1、人不再那么容易疲劳。一直有午睡的习惯，如果中午没睡，下午特别累，甚至到晚上都希望早早去休息，现在好些了，中午没睡，虽然中午有点困，但是到晚上精神状态都还不错。我想运动量上去了，再配合气血汤，提升能量的好助手，真是科学搭档。

2、头晕的状态有点改善，经过师姐的梳理才发现是颈椎的问题，所以针对性的练习了脖子及贴了颈椎贴，改善了不少 ，但是我知道，要治本还需要不断的练习。

3、生理期前总会乳腺疼痛，这个月快到生理期，竟发现胸部不再疼。真是太好的消息，给自己大大的鼓励了。

4、心口堵，以前早上一起床就是不舒服的。总觉得压力重重，让人不得不深呼吸才舒畅。加入初级班，每日一起床就和小伙伴们问安，有一群人一起运动 ，彼此鼓励，早上的心情倒是舒畅了不少。

5、每日早上习惯性的揉腹，便秘的症状有很大的改善，对喝红糠水也不再排斥，以前总担心上火，不愿意喝。现在好多了哦，方法绝对有效。哈哈。。。而且最近总是揉着揉着就肚子疼，然后就着急上WC ，粑粑还不成型。师姐说，好事 ，不用担心。排毒呢。。哈哈，好的，听师姐的。。天天到了，同时发现小肚子减小不少呢。。。哈哈。。美美的过夏天。

我相信，已经走在正确的路上，会越来越好的。