|  |
| --- |
| 川渝组—成都自在（微微） |
| **德明健身后对健身有了重新的认识、偏头疼减轻、脚底冷有所好转。**  受益于一个朋友的推荐，我认识了川渝组飞龙在天，说实话我觉得挺幸运的。因为我体质弱导致我儿子先天也多病，在和飞龙在天大师兄的沟通中，逐步知道了德明，因为受益于他的医术所以我对德明和大千老师深信不疑，我体质亚健康状态很严重，一直吃阿胶，但还是经常头晕、偏头疼，心慌，发冷乏力等。加入德明后，对健身有了新的认识，原来并非外面所有的跑跳还有健身房的运动以及瑜伽都适合每一个人，也不是只要出汗就是有效的，也不是说每天集中一个时间锻炼一两小时就是健身了！是的，德明打开了我对中医健身的盲区，原来如此豁然开朗。  学习过程中，我每此都是课后听回放，因为上课时间都刚好辅导娃娃作业时间或者加班时间，但我还是保证每科不落下收听。德明动作看起来简单，但都暗藏玄机，我从一开始对动作的自以为是，变成现在的敬畏之心，由于我之前一直跳舞，所以对动作中最难把握的就是放松二字，每次都爱不自觉收腹挺胸，到现在也在调整状态，时常也在想是不是身体的状态就是微人内心和思想的状态，因为一直工作生活忙碌自我要求高所以总是拘谨的状态。这必须要调整。  德明健身动作练起来之后，最开始感觉从骨子里的累，躺到床上就想睡觉，慢慢的要稍微好一些，年底加班多，但每一次踏出办公室门在过道上做动作的时候都感觉血液在串通游动。时间虽短，但我体会，这个冬天我坐在办公室脚没以前那么冷了，偏头疼有减少，但是我现在还是有一些怕冷的情况，还有心口拉扯会有痛感等，但我相信随着健身等深入，我也会越来越好，同时带着玩的儿子越来越好。真心话，挺感谢的，特别是我儿子小时候，走了很多弯路，对中医已开始半信半疑时，德明、大千老师、飞龙在天师兄，让我知道了这才是真正的传统医学理论，身心合一，身心同健。 |