|  |
| --- |
| 山东组-饮水思源 |
| **德明健身后出现腰疼、出湿疹、溃疡性结肠炎等翻病现象，心理状态也改变。**  由于自己身体不好（溃疡性结肠炎十多年、腰疼、头疼各种身体不适），我一直在寻找能让自己变好的方法，哪怕喝中药！太极拳、八段锦、易筋经、按摩理疗刮痧火疗，只要是腰疼的厉害我就会采取这些手段。反反复复以后就这样浪费我的钱财消耗我的能量。最近还报名网上针灸，最终愚笨＋没有时间放弃。我一直在思考为什么我的身体会这样？有什么解决的办法呢？为什么别人会出现那样的问题？怎么解决呢？在纠结中，我的身体还是周而复始的难受，疼的厉害的时候恨不能把自己的身体像卷纸一样卷起来才解恨！  一个偶然的机会，我陪母亲去看带状疱疹，因为我一直信赖中医所以上天眷顾我吧，遇到了思辰师姐。那是2019年3月21日，第一次找思辰师姐给母亲抓中药，也了解到了健身的理念。当时还没有接触德明，思辰师姐也没有提德明。后来母亲感觉可以，我也顺便找思辰师姐开中药调理身体，她提出了我的症结所在，从这时候我接触了德明，也听说了大千老师。德明健身的理念开始在我心里扎根。我是一个很好奇的人，凡事就想知道来龙去脉，于是我关注了思辰师姐的微信关注了德明！  我一直在观察德明，在群里了解德明人，慢慢的我喜欢上了德明！6月份开始尝试着锻炼。很快，德明给了我反馈，让我的身体有了反映～各种打嗝放屁，太神奇了！七月份我就迫不及待的报名七期初级班。由于前期我做的比较早，等到8月4日七期开班不久我便再次翻病，腰疼的厉害，溃疡性结肠炎也犯了。特别是8月18日参加临沂线下活动以后，屁股湿疹翻病，剧烈的疼痛。好在及时联系思辰师姐，让我从容面对这一切。特别是线下和小黑教练的交流，更是验证了德明的过人之处，我从小黑教练那里学到了很多。轻松惬意，自然放松，少量多次，重在拉伸。线下回来，我更加坚定了在德明健身的理念，只要身体允许，我会在所有的时间地点健身，火车上、公交站、走到哪里都会活动一下，我不再在乎别人的眼光。  在德明初级班的日子里，我亲身经历了德明带给我的改变，不仅仅身体素质的提高，还有心理状态的改变，让我重新审视自己，调整自己。都说授人以鱼不如授人以渔，大千老师就是那个授人以渔的智者;临渊羡鱼，不如退而结网。我就是要做一个亲历者、参与者，我要改变自己，我要在德明赚的盆满钵满，收获满满。我庆幸自己及时加入了德明，在这里感谢带我加入的思辰师姐;感谢群里指导的诸位教练;感谢各位德明小伙伴;更要感谢先知先觉的大千老师！  初级班的动作以放松惬意的拉伸为主，逐步养成健身的习惯，我暂且把初级班定义为德明的热身运动吧！  我希望在接下来的日子里提高自己、完善自己、放飞自己！  小伙伴们还记得我们48字箴言吗？一定要牢记哦！  以走为基 上下齐练 侧重拉伸  开通经脉 随时可练 重在平常  简单高效 直接实用 既要舒缓  又讲力量 阴阳相济 刚柔并重  一定要面带微笑、面带微笑、面带微笑，重要的事情说三遍！  加油 高级班再相聚！！  写完总结之后忽然想起德明带给我的是什么呢？  德明!让我明白:我在做什么！将来要做什么！这已经足够了！期待接下来的改变！  有你有我有德明！练就是了！！ |