|  |
| --- |
| 山东组——爱夏 |
| **德明健身后胸口坠痛好转、胃口更好了、睡眠提高了、过敏性鼻炎好了、心情也变好了。**  认识德明有些日子了，因为同事米多是德明的老学员。但那时候还是对健身这块没有多少认识，所以一直停留在知道的层次上。直到生了孩子后的这几年，身体每况愈下，去年还做了个小手术，以至于不论是身体还是心理方面的状态都很差，这才发现健身的重要性。今年在八期开班前两周，在米多的推荐下，我接着就联系到骑士加入到了德明这个大家庭里。开始练德明公开课的时候，因为不得要领，所以没什么感觉。直到开课了，在教练及老学员们的悉心指导下，才发现这些动作是朴素里藏精华。虽然都是一些简单的动作，但综合起来，做到了上下齐练，身心同健，真的是不简单！还有虽然是简单的动作，但每个动作都被挖掘的很到位，不同的发力点，能达到不同的拉伸（健身）效果，真是太美妙了！所以开课后再练这些动作，我身体就有了一些反映。最明显的一个反映就是开始不住的类似打嗝一样排气。而且很奇怪的是，平时我安静的时候，我的胃也是安静的，只要我动起来，也就是只要练起德明动作，我的胃也跟着不安分，不住的排气，有时在我锻炼停止后一个小时才能安静下来。在初级班快要结束的时候，排气时都能排出酸水，我不知道是我的胃又出了点问题，还是反应太剧烈了。还有，以前吃多了就开始胸口坠痛，加入德明后，来几个三走四举，一会就好了，所以有时候吃起来也有点肆无忌惮了。对于我这种嘴巴馋，吃多了胃承受不来的人真是太好了！身体的另一明显变化是，手术后前胸肋骨经常有刺痛感，胸口疼，初级班还没结束，这种疼痛感就基本没有了。后来还发现多年的过敏性鼻炎也基本好了。另外，睡眠质量也高了，原先我是半夜醒来，无法再次入睡的那种。现在是要么是半夜醒来，接着又睡着了；要么一觉醒来，天亮了，嘻嘻……第二个明显的变化是心理上的变化，在这之前，情绪常常处于低谷状态，没有什么能让我提起兴致的，明明知道那种心理状态不好，想嗨起来，可是就是嗨不起不来，可能就是所谓的抑郁吧。加入德明，每天跟着学习，琢磨着这些动作，练上一些，慢慢就开始心情愉悦起来了。以前的心是漫无目的地漂着的，来到德明，好似找到了组织，找到了一种信仰，心有所依了，哈哈……还有，无论是上学还是上班时，都得端着。到了德明，发现在这里可以完全放开，放飞自己，能发现真实的自己，能活出真实的自己，这正是我想要的。但毕竟端的时间太长了，想完全放开，真是得慢慢来。有这么多的收获，还要感谢德明！感谢家人们！相信通过德明健身，我们都能活出自己！ |