|  |
| --- |
| 山东组——阳光 |
| **德明健身后睡眠好了、身体柔韧度增强了、心态上变好了、明理了。**  时间过得真快转眼已经一个月结束了，我是一名产后风的患者，在我产后40天的时候我认识了德明，在我产后60天的时候我加入了德明。我没有像其他姐妹一样经过错误治疗，我很幸运直接找到了咱们的大部队，我相信我会在这里把我的病治好把我的健康找回。虽然在这短短的一个月时间里，我的身体也没有什么很大的变化，但是自从认识德明健身开始我已经练了三个月了，在这三个月的时间里我的身心还是发生了很大的改变，包括从睡眠，身体的体力状况，心情各方面都有了很大的改善。  1,身体柔韧度体力从刚开始做三俯弯不下腰，三跳跳不动，高台压腿抬不起来，举胳膊的时候举不起来，到现在每个动作都做得还算可以  2,睡眠也比原来好了，原来经常晚上失眠，现在虽然晚上也会醒好几次但是感觉比原来要好  3,最大的改变就是心态这一点在德明让我学到了很多以前我不知道的知识，遇到事的时候也会先静一下想一想让自己的心情先放缓慢一点，像遇到产后风这个问题如果是在以前的话我会天天着急的不得了，但是现在我要学着放下，要学着放松。以前刚开始得了这个病的时候对未来是充满恐惧的，现在有群里姐妹的帮助我觉得我应该坚强一点勇敢一点对未来的生活充满希望，这也许就是德明健身，身心同健的原因吧。健身的同时心态也在慢慢的变化，就像你吃了一碗大米饭他到底给了你什么？怎样给你的？你不知道但是它确实给了你东西给了你养分。  我感觉我现在好像进入了一个瓶颈期，我需要注入新的力量来打破这个瓶颈，都说健身是螺旋式往上涨的，我觉得我现在就是这么一个状态，刚开始的效果挺好的，现在就是一个瓶颈给身体积攒能量的一时期，所以我要坚持锻炼坚持跟着德明一直往下走把身体练得好好的，前几十年都把身体浪费了，后几十年跟着德明慢慢的把身体补回来。虽然这一个月身体感受上没有太大的变化，我觉得我身体的内里应该是发生着很大的变化的。这几天就感觉颈椎疼腰椎疼腰疼腿肚子疼偏头疼各种的疼啊我觉得应该像是翻病。  4.在这里我还学到了很多知识及身体上的秘密，什么动作啊拉到了什么经脉，哪里疼痛是什么问题，哪里刺痛是什么问题。懂得了也很多，希望以后在这里学到的越多，收益的越多，一切向着美好发展。  感谢大千老师的汤药调理，感谢德明健身，感谢教练们的指导，还要感谢我们的知心大姐better师姐和司辰医师，有了你们才能让我从绝望看到希望，让我想从这个泥潭里拼命的爬出来，让我能够从这个泥潭里爬出来，重新拥有健康重新让太阳照进我的心中。 |