10 月 1 日 木村老师 Q&A

丁丁问题：关于“视力瑜伽的原理 “，目前只知道做法

正在和一个老师合作视力瑜伽的项目，目前已经帮助 100 多个孩子摘掉眼镜，我们讲不清楚原理？

木村老师：中国的学生大量的学习，都是是交感神经占优势，把交感神经变成副交感神经

丁丁问题：关于“数据完成 “

木村老师：完整的证据链：练习前的“眼科“的视力检查，中间“家长&孩子“的连续的练习视频（打卡结束感言吗，如果能有过程更好），结束：”眼科“的视力检查提升，最后”孩子&家长“的练习证言。

董莉问题“关于失眠“的问题

最主要是有节奏的练习，每个体式都是可以的。在这当中选出 3-4 个

董莉问题：书上的第一部分是等长呼吸，第二部分是等长体式呼吸，是有本质的区别吗？

木村老师：没有什么区分。51 岁与 37 岁的年纪差不都，所以做一样的体式没有关系的。

董莉主要是，我想要知道学员在家里怎么练？每天的 30 分钟练什么？冥想部分是练什么？是有主题的？还是没有主题的？

木村老师：练体式，就是你教的体式中选 2-3 个，让她去练 10 分钟就可以。如果她的性格非常毛躁，那么让她每天 2-3 分钟的冥想让她练习。

董莉：冥想是 2-3 分钟的冥想吗？是我们给？还是她自己想？

木村老师：是需要瑜伽疗法指导师出主题，让她去冥想的。

董莉：不是每天冥想吗？每天都要出题目吗？

木村老师：不是每天都出题目冥想，而是给一个题目，让她天天去想

董莉：这个人是 PDST 的患者，在 11 年前，凌晨 3 点，家中遇到了暴窃，为了逃跑，她从家中 5 楼翻窗逃走，然后在 3 楼失足跌落到 1 楼，摔伤了肩胛骨，心理也特别害怕晚上，无法入睡，然后一闭眼就心慌，到 2020 年稍微好一些。她之前心率非常快，我给了很多放松的方法，让她放松，结果心率慢了很多，这是不是也有问题？

木村老师：心率太慢也不好？所以做体式是要换“处方“。最后挺尸不要做了，就是呼吸和冥想结束就好了。

丁丁：是否需要去唤醒“交感神经“？让她更平衡起来？

木村老师：要看这个人的程度，需要做实验，看这个人的交感神经和副交感神经的变化，来确认处方效果

董莉：这个学员的背景是 PDST 导致长期失眠，2016 年前心率都非常快，但这近几年的心率是 59 慢了，所以我想知道这样是否可以？

时间到了，没有

李雯问题：“关于结节“患者的问题

我最近半年都在面对“结节“学员，帮助他们走上健康的道路。其中有一个学员，效果特别好，我让她规律的练习腹式呼吸法和经络清理呼吸法来感受。我想让她练体式，但是我想要知道我是否可以让她练瑜伽疗法的等长呼吸体式？因为她在练太极。

李雯老师：早、午、晚三次练习，吃饭前，冥想的话是动态冥想。

木村老师：基因对癌症消炎，是有科学验证的。所以呼吸体式的练习+太极的练习是会更好的。