今天是习练课程

金刚跪坐，这个坐姿非常锻炼腿部力量，瑜伽行者主要是练习大腿和臀部，臀腿的力量是非常重要，因为山上是没有现成的路的，再来是手腕和肩膀的力量。

在锻炼腿部力量的时候，脚后跟也是要同步抬起的。大腿肌肉力量太弱，膝盖就会损伤。在40-50 岁的时候，就要训练腿部肌肉，以在老龄的时候可以保护膝盖。

下面我们来习练：

第一组动作：

从金刚跪坐，抬起臀部离开脚跟，可以的话，身体保持直立，如果不能保持直立，可以微微1 前倾，同时脚跟立起（坚持 5 组自然呼吸），然后坐下。

第二组动作：

下面我们开始练习激活腰背部的力量，和手腕力量

从金刚跪坐，抬起臀部离开脚跟，双手交叉脑后，抱头，手掌和后脑拮抗。可以的话身体保持直立，如果发现挤压到了腰椎（腰酸、疼）请身体前倾。这个动作坚持 5 组呼吸。然后坐下

第三组动作：

练瑜伽有骆驼式，而到 50-60 岁的人不太适合做骆驼式，因为他们大腿肌肉退化了，腰肌力量也不够了，所以为了防止事故发生，可以做跪立后倾的动作——

跪立，身体后仰，双手自然下垂，抬头，（坚持 5 组自然呼吸），然后坐下。

第四组动作：

下面我们开始尝试加入手部动作，去启动背部和手腕的肌肉力量

跪立，身体后仰，双手交叉脑后，抱头，手掌和后脑拮抗。（坚持 5 组自然呼吸），然后坐下。

第五组动作：

跪立，膝盖并拢，抬右腿向前一步，单腿跪地，双手双手交叉脑后，抱头，手掌和后脑拮抗。（坚持 5 组自然呼吸），然后坐下。换左腿



马丽霞：

在做这个动作的时候，腿抖，心慌，是什么情况

木村老师：

大腿部肌肉比较弱，身体摇晃，重心不稳，才会造成心理害怕。所以这个时候就不要做这个动作，而是练习下图的动作。跪立，抬右腿向前一步，身体重心前移。双手自然下垂。



如果需要更深入的强度，加大腿部肌肉的训练，那么习练这个动作的时候，请把重心再下沉一些。

好的，刚才我们已经通过这样的动作来强化的腿部肌肉，我们再尝试抱头的体式，看下是不是更稳定了。

做完之后，跪坐，5 个自然呼吸。

如果小腿没有力量的，那么年纪大了就会步履蹒跚。

如果年纪大的人，请这么坐，尝试五个脚趾张开，这时候小腿的肌肉是硬的，如果脚趾部长开，那么小腿的肌肉就是软的。所以我们可以“啊（呼气）”的时候张开脚趾，吸气的时候并拢脚趾，通过这样的方式来启动小腿的肌肉。



第六组动作：

跪立，右腿向前一步，左手手掌与右腿外侧形成拮抗（5 组呼吸），回到跪立状态，坐下（5 组呼吸）。换另一边



第七组动作：

跪立，右腿向前一步，左手手掌与右腿外侧形成拮抗（5 组呼吸），右手推头部



董莉：是侧面推头？拮抗，还是放在后侧，然后拮抗？

木村老师：因为这个动作是扭转的，所以是侧面推头，拮抗

董莉：我的膝盖不是很好，所以跪立的体式让我的膝盖很疼，我用了一条厚毯子，但是还是会疼

木村老师：膝盖的肌肉是非常薄的，所以我们需要锻炼大腿的力量。用下面这个体式可能会更好。用来强化大腿和背部、手臂、手腕、手指的肌肉的力量。之前教过大家。左脚抬起，上双去抓脚趾，互相拮抗（保持 5 个呼吸），拮抗时候注意“啊”音呼气。然后换一边。



还有一种不同步训练手臂力量，仅激活和强化腿部肌肉。我们可以双手撑地，然后把双脚抬

起离开地面，用左脚腕去压右脚腕，脚趾张开，互相拮抗（5 个呼吸，拮抗是“啊”呼气）。结束后，双腿屈膝，自然放下。（5 个自然呼吸，盘腿休息）。然后换右脚腕压左脚腕。



用这样的方式，大家可以看下，不用力的时候，腿部肌肉哪里是软的？然后我们用这个方式看下再使用力量的问题

马莉霞：我觉的左右不平衡，右边很紧，怎么改善？

木村老师：比如说我们开车的时候，右脚是踩油门的，所以右脚使用非常多，所以我们需要更多的练习弱的地方。

李雯：我的膝盖内下侧比较疼痛？这个应该怎么改善

就是练我刚才教授的哪些内容。

李雯：在日常生活中，我们需要保持 90%的放松状态，和 10%的紧张状态，还是一直是放松状态。

木村老师：是一半一半的。如果一直放松，那就不想再工作了。

答疑时间：

董莉：老师教授的圣光调息，我根据老师教授的方式，习练完成后会打嗝，然后感觉很舒服，但是我担心是胃不好，是这样的吗？我想知道做几组合适？我一般是做 3 组。

木村老师：1 秒 1 次，做 10 次。做几组和你自身的身体状况有关。孕妇不可以、肚子做手术不可以做。如果腹部不太有力的话，我们可以做 5 次，感受冲击力，这个可以刺激我们的味觉更明锐

董莉：我做 7 次的时候又开始打嗝了，这是什么原因？

木村老师：说明横膈肌被训练到了。

董莉：这种打嗝就是感觉气体被冲击出来了，后背脊柱发热的感觉

木村老师：这是和你的消化系统有关，是胃不好吗？

董莉：消化是比较弱，所以练一下这个，就像喝了气体饮料一样，很舒服，这样是不是可以多做几组？

木村老师：这样的打嗝，我个人认为是好现象。不过你的肠胃弱，还是应该在饮食上多注意。

董莉：我吃的比较清淡，一天就 2 顿，喜欢吃红薯，是不是气体太多了？

木村老师：和红薯没有关系的。如果饮食清淡，那就是吃方面没有问题，那么你可以再自我观察一段时间。

唐鹏育:最近在我工作中，我同级的同事升职了，我可以找出很多她不如我的地方，我觉得

不公平，而且发生了很多事证明她是不称职的。于是我想离职；通过冥想

木村老师：所有发生的事情都是有其积极意义，找到这个意义

唐鹏育：我觉得很难做到。因为日常一直在一起工作。

木村老师：老师建议我保持距离，用第三方的视角去看到日常发生的每一个问题，然后再去寻找积极的意义，我感觉这个建议还是不错的，我会去尝试。

李雯：冥想中的感觉是自然而然的，它需要其保持吗？如果发声了什么，那么应该是新的冥想

木村老师：我们需要客观的去观察自己，这就是正念。要用客观的方式去看

李雯：木村老师，您的意思是：我们在冥想之后，要时刻保持正念，要自己观察自己

木村老师：是的。比如夫妻吵架。我们也需要保持正念，需要用第三视角去看待。这样就能让自己保持相对的平和，而不是被情绪所牵着走。