瑜伽疗法月度线上复习课笔记

（2020 年 9 月 19 日）

第一部分：瑜伽疗法的国际动态

1） 国际瑜伽疗法联盟（GCTY）线上的组织者巴西的瑜伽疗指导师公布了一个喜讯，巴西在 2019 年举办的瑜伽疗法大会中有 1430 名瑜伽疗法是参加，而在 2018 年的第一届只有 200 多人参加，足以证明瑜伽疗法开始受到重视

3）国际瑜伽疗法联盟（GCTY）明年国际瑜伽疗法大会在印度举办，希望中国的瑜伽疗法师也能参加，去介绍国瑜伽疗法的发展计划

4）木村老师拟计划在上海举办瑜伽疗法的国际会议，帮助瑜伽疗法在中国的推广与发展

关于国际瑜伽疗法联盟的具体详情请看瑜伽理疗微信公众号

第二部分：循环冥想的复习课程

开场：木村老师强调

进入冥想的小技巧是需要找到一个专注点，对初学者来讲可以引导他们去尝试找到身体的一个专注点。现在是疫情期间，我们进行激活大脑阿法波，从而提升免疫力功效的循环冥想习练——

循环冥想的引导进入——

第一阶段：脐轮的冥想——专注自己的腹部

引导词

闭上眼睛，三声 om，开启我们的冥想，将我们的意识专注在腹部，感受腹部跟随呼吸的起伏节奏，用意识去感受腹部起伏带来的肠胃脏器的自然蠕动，同步感受因这种自然蠕动带来的身体层面的变化，10 分钟，开始

-冥想完毕，可以睁开眼睛，放松我们的身体了

第二阶段：心轮的冥想——专注自己的心跳

木村老师开始前的解释：这里说的心跳不仅是心脏的跳动，还可以是颈部动脉、背部、手指指尖都能感受到的心跳节奏。

对于那些有心身疾病、且意识涣散的人群而言，这样的习练，可以很好的帮助他们回收意识，觉知自我，并且找到真正的平静。现在让我们开始用 10 分钟冥想去观察身体不同部位的心跳与脉动的感觉

引导词

闭上眼睛，三声 om，开始观察我们的心轮。用意识去感受我们心脏的跳动、颈部动脉的跳动、背部因心跳带来的震动以及手指指尖的脉动。

-冥想完毕，可以睁开眼睛，放松我们的身体了

以上两个冥想，会让我们脑部的阿法波增强，从而达到免疫力的提升

补充知识点阅读：阿尔法脑电波

四种基本脑波之一。震荡频率在 10 次每秒。在大脑中有时出现，有时消失，并不总是存在。

阿尔法脑波的作用
提高免疫能力
提高大脑工作效率
提升创造力，使自己表现更出色（无论是运动表现还是其他方面的表现）。
减少紧张、恐惧和焦虑感

阿尔法脑波出现的时候
在初睡或初醒时出现（即半睡半醒时），此时身体处于放松状态，并有自觉的警觉意识。

肯定不会出现阿尔法脑波的时候：
一个人处于激动、恐惧、愤怒状态下
一个人进入深度睡眠的时候

由此可见，**阿尔法脑波对我们的心身健康是非常重要的，但是现代快节奏的都市生活让我们几乎省掉了阿尔法脑波，这也直接导致了大脑工作效率低下和医疗费的上升的结果。**

举例来描述现代人的生活状态：
一个人在早晨还在熟睡时（德尔他脑波状态：只在深睡时出现）突然被闹钟叫醒，时间来不及了，马上行动（倍他脑波状态：只在清醒且伴有需努力能够达到的注意力集中时出现），紧张，焦虑和匆忙的一天开始了!!! 喝一杯咖啡使自己保持清醒（倍他脑波状态：只在清醒且伴有需努力能够达到的注意力集中时出现），咖啡因可以抑制塞他脑波（只在浅睡时出现）和阿尔法脑波，并不断提高倍他脑波。

一整天在紧张，压力或焦虑下工作（大脑中倍他，倍他，还是倍他脑波）一直到晚上精疲力竭时，一头扎到床上开始大睡（直接进入德尔塔脑波状态）。

一天当中连放松和感到困倦的时间都没有（没有时间进入阿尔法脑波和塞他脑波状态）。现代生活中太多的人这样驾驶自己的大脑，就好像汽车突然而有力地从一档直接进入四档，并从四档直接跳回到一档。

现代生活的紧张，让大多数人忘记了使自己的大脑处于阿尔法脑波状态，从而许多人成为紧张，焦虑所导致的疾病的牺牲品。紧张和焦虑降低人体的免疫能力。

而大脑有相对较多的阿尔法脑波的人，有相对教少的焦虑和紧张，因此免疫能力也相对较高。这当然对每一个人都有益处。

科学家们发现，具有高创造力的人阿尔法脑波迸发非常强。
为了获得创造力灵感，大脑需要能够在适当的时候产生一个大的阿尔法脑波迸发，这个迸发在左脑发生。

当有问题或困难需要解决的时候，高创造能力的人可以产生这样的阿尔法脑波迸发；而普通或低创造力的人不能这样。因而他们得不到解决问题的思路或方法。

任何时候当你有了新的思路和想法时，你可以知道了，你的大脑正在产生比平时更多的阿尔法脑波。而现代社会中，创造力对每一个人都是重要的。

结语：

如果您想减少紧张感，压力和焦虑，就需要在适当的时候提高大脑中的阿尔法脑波，这样也可以提高您的免疫能力。

如果您想提高大脑工作效率，做有创造力的人，就应该学会如何提高大脑的阿尔法脑波。

如果您想在众人面前使自己表现出色，无论是运动表现还是其他方面的表现，更需要借助阿尔法脑波的帮助。

学员问题：

以前，我在进行心轮冥想的时候就感觉横膈膜那里堵，然后今天冥想的时候，发现是我心轮出那里会有一些气息，并伴随停顿的堵

木村老师的答复：

这是冥想时调息方式不正确引起的。将身体充分放松，尤其是肩部和胸部要展开，进行柔和缓慢的腹式呼吸，在意识的引领下感觉横膈膜可以自由的上下运动。伴随着柔和的腹式呼吸，感受心跳平缓的节奏，获得平静

引导词：

第三阶段：眉心轮处观想图片中的 om 图形，想像这个符号一直在眉心轮处，专注所有的意识去观想



学员问题：

Om 的字符会乱跑无法停留在眉心

木村老师回答：

没关系，只要能抓抓住她就行

学员问题：

我在观想的时候字会往下掉，也会散开，

木村老师回答：

说明你的专注力不够，会涣散，需要更多的训练，让字连在一起

学员问题：
这个观想的训练意义是什么呢？
木村老师回答：
激活脑部的阿法波，提升免疫力

以上三个激活阿法脑波冥想结束后，让我们开始从物质层进入感知更精微层面的冥想——
木村老师先展示了教科书上有的图片，关于聆听、思考的那部分（我在外地出差，书没在身边）

循环冥想开始：
请以第三视角的感官去展开冥想：
观察我们自己一天的生活，以小时为单位去回想一下今天这一天做了什么，一遍一遍地去想，每一个事件、每一个细节
-睁开眼睛，放松身体，冥想结束

今日复习课程结束

问答时间：
Q: 关于不孕不育的问题的处理方式，有没有情绪上的处理方式，就是如果当男性没有什么问题的时候，女性的不孕，有些是自身身体原因，但有些人就是健康的但她就是不孕
A:
现代女性的压力会产生焦虑，这样的焦虑会让她更不容易怀孕，建议她做瑜伽练习，也可以每天 15-30 分钟的冥想
目的是让她能暂时离开当下的困局，并帮助她自己更理性的去看待问题，找到症结点，并鼓励她自己去寻找到解决方法，而不是一味地深陷焦虑情绪中无法自拔，因为焦虑、紧张和担忧不会给她带来任何的帮助。

Q：肝上有囊肿，不定期疼痛，按压之后能感受到结节，不知道怎么会引起的
A：现在这个情况是病例情况，需要看西医，去医治.当然，我建议改变你的饮食，降低内脏脂肪（隐形的胖子）、以清淡的、素食、少食为主

补充知识点阅读：
内脏脂肪是人体脂肪中的一种。它与皮下脂肪（也就是我们平时所了解的身体上可以摸得到的“肥肉”） 不同，它围绕着人的脏器，主要存在于腹腔内。内脏脂肪对于我们的健康意义重大。

内脏脂肪过多是身体代谢紊乱的表现，长期内脏脂肪会导致高血脂、心脑血管疾病、不孕不育、身体器官机能下降等并发症。

专家指出：男性腰围>90 厘米，女性腰围>85 厘米都是典型的“内脏脂肪型”肥胖。医学谚语里说的“腰围长，寿命短”就是这样的道理。

日本肥胖学会肥胖症诊断标准研究委员会的报告中指出——
通过内脏脂肪面积与损害健康的并发症*数量的研究得知，如果内脏脂肪面积值超过 100c ㎡，

并发症数量就会显著上升，平均并发症数量会超过 1.5 个；如果超过 150c ㎡，并发症数量会越发呈上升趋势，平均并发症数量将超过 2 个。

内脏脂肪指数

内脏脂肪指数（visceral fat index VFI），也称作内脏脂肪等级。

将腹部 CT 扫描图像的内脏周围脂肪面积的大小分为 30 个等级，使用某种推算方法计算得出的结果称为内脏脂肪指数或内脏脂肪等级。[1]

其推算方法大致为：内脏脂肪指数=内脏脂肪面积（cm^2）/$10cm^2$

内脏脂肪指数范围	含义
1~9	<$100cm^2$，正常范围
10~14	$100cm^2$~<$150cm^2$，偏高
15~29	$150cm^2$~<$300cm^2$，高
30	≥$300cm^2$，很高

世界卫生组织在对全球各个国家肥胖人群进行减肥观念普查报告中指出，91%关心家人健康的女性急于帮助家人或者自己减掉可怕的脂肪但减脂的过程中，只注重减掉“皮下脂肪”，而忽略“内脏脂肪”。

内脏肥胖者的特征

1. 肚子凸起。临床经验显示，90%以上的“大肚子”都是内脏肥胖者。

2. 尝试了各种瘦腰的方法，腰围还是无法减下去。因为内脏脂肪刚好位于腹腔之中，而人们所采取的各种瘦腰法都只是减腰腹皮下脂肪的方法，无法清除藏于内脏的脂肪，所以各种瘦腰法都无济于事。

3. 便秘常来光顾：内脏脂肪囤积过多无法自然离开身体，严重影响消化功能，便秘现象也就随之而来了。

消除内脏脂肪：

1. 动起来

有氧运动（例如瑜伽），脂肪在从你动的那一刻，就已经在消耗代谢了。

2. 腹式呼吸

腹式呼吸不仅可以充分发挥心、肺细胞的功能，增大肺活量，加强心脏功能，还对消除腹部脂肪、排除腹部废物，改善腹部血液循环，促进腹部及盆腔脏器的生命活动等皆有重要意义。

3. 多吃膳食纤维

适当摄入能减去内脏脂肪的物质，如膳食纤维。膳食纤维，具有吸水作用，吸水后体积增大，从而产生饱腹感而减少能量摄入。摄入的热能减少，在肠道内营养的消化吸收也下降，最终使体内脂肪消耗而起减肥作用。

4、多多摄入纤维素

想要内脏成功瘦身，多吃食物纤维，它可以让排泄顺畅，吸收有害物质和胆固醇，并将其排出体外。食物纤维的美食有燕麦、绿豆、蕃茄、葡萄柚。而可溶性的食物纤维更有助于排出内脏脂肪，如木耳

5、少吃碳水化合物

含有碳水化合物的食品是米饭、面包等主食。过多地食用这些食物将导致过多的糖分被代谢出来，从而会让内脏脂肪囤积在腹腔。当然也不能完全不吃，因为当碳水化合物的摄取量为 0 时，大脑就将一片空白，你会无法真正地集中注意力。对于女性来说，每天摄入的碳水化合物的量不应超过 200 克，而且，三餐的比例是 5：3：2，这样才是更有助于消化与代谢的黄金比例。

6、每天 25 分钟快步走

美国的运动专家发现，快速走可以提升体内脂肪的激素含量，所消耗掉的内脏脂肪比慢走要多 47%。但是快走的节奏很重要，只有以及随能力正常，舒服地享受运动，才能让身体充分地吸收气氛，充分燃烧内脏脂肪。另外，运动时间以每天 25 分钟最为合适。

Q：膝盖查出积液，冥想无法进入，思绪乱飞，是因为压力的问题吗？
体重比较大，对膝盖有压力的，大腿肌肉不够强劲无法保护膝盖，所以需要做训练大腿肌肉的等长收缩瑜伽，但根本是要降低体重，建议减少饮食，清淡饮食

最后分享 2 个消息：
1）10 月 16-18 日木村老师会有一个针对中国医疗界人群的视频课，大会结束后，我们会把这部分的视频内容分享给大家
2） 木村老师已经完成了《瑜伽疗法的理论和实际应用》的书，目前尚在校对中