中国一班（上海）第十五次补课笔记

冥想有很多种，瑜伽疗法的冥想有 2 种，最初的时候是静坐的冥想，还有动态的冥想。
对于初心者而言，更适合动态的冥想。因为他坐不住，也不容易专注；我们强调的发声的呼吸体式，第一是为了让老师知道会员在做节抗动作时候，确认他在呼吸，因为初心者或者老人容易在节抗动作时候，屏息或止息，这样会让血压升高，所以要发声。这种动作的冥想是适合初心者的，大家可以教授。

除了坐着的冥想，我们还有一种行走的冥想，现在我们就来做行走的冥想：双手放松，放在身体的两侧，用非常慢的节奏行走，把专注力都放在脚掌上，关注脚尖、脚心、脚掌从接触地面到离开地面的变化，眼睛的视线定在 1 米处远的地面上。我们行走 5 分钟。

丁丁问题：为什么把专注力放在脚掌上会东倒西歪，而转移到看的物件上反而不会。
木村老师答复：只需要关注脚掌的感觉，集中当下的的感觉是最好的，或者可以专注自然呼吸，用手放在鼻下感觉自然呼吸，记住这个感觉，把手放下……现在开始感受 5 分钟

以上这两个冥想可以在自己的心混乱的时候去进行这样的冥想，比如说在夫妻吵架的时候，非常生气的时候，可以用来平复和调整心情

下面我们尝试一种冥想，是感受心脏跳动的冥想，先把手放到心脏或者脉搏的地方，闭上眼睛开始冥想，感受心脏的跳动……把手拿开，看下我们是否能依然感受到心脏的跳动

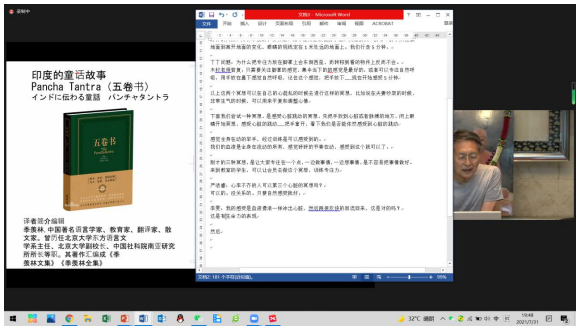
感觉全身在动的举手，经过训练是可以感受到的。
我们的血液是全身在流动的所有，感觉砰砰的节奏在动，感受到这个就可以了。

刚才的三种冥想，是让大家专注在一个点，一边做事情，一边想事情，是不容易把事情做好。来到教室的学生，可以让会员去做这个冥想，训练专注力

严洁睿：心率不齐的人可以第三个心脏的冥想吗？
可以的。没关系的。只要自然感受就好。

李雯：我的感受是血液像浪一样冲出心脏，然后再很欢快的回流回来，这是对的吗？
这是有生命力的表现

给大家介绍一本书，是季羡林的五卷书，大家要去买这本书。我给大家讲一段

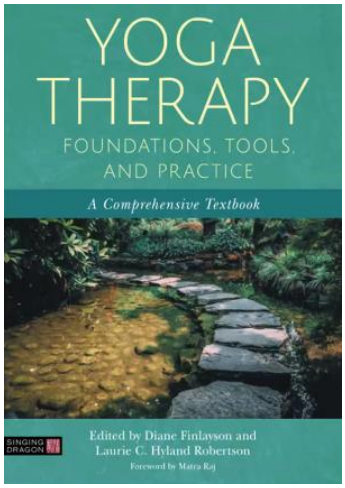


龟与鹤的故事：龟与鹤是很好的朋友，池塘干涸，鹤要迁徙，乌龟提议要跟着走，两只鹤衔着树枝的两端，乌龟叼着中间，路过村庄，小孩子们夸鹤聪明，龟不服气，说“这是我想的”，孩子们一直夸，乌龟不服气，就说“这是我想的办法”，然后掉下来，摔死了。

木村老师问：这个故事是说明了什么？
李雯回答：没有专注在当下，而是被外界的语言影响、激惹之后，做出了错误的判断，应激反应，从而得到不好的结果。
木村老师问：我们开始用 5 分钟想一下我们自己是否有这样的情况，或者说了一句什么不该说的话激惹到了对方？

木村老师分享自己的经历：
木村老师在参加新加坡的亚洲瑜伽疗法大会，我当时是第二位讲话代表，第一位是纳甘达拉老师，纳甘达拉老师说：下一届的大会就拜托给你了。
我没有给任何回复，其实我当时不想要当这个代表。结果大家还是和我说你要干这个，你要干那个，如果当时我直接拒绝了，可能我就会像乌龟一样掉下来。

刚才的冥想是吠陀冥想，这本书这个月在美国发行了，是瑜伽疗法的书，这本书有很多人参与撰写，我在里面写的是“吠陀冥想”，是关于思考的冥想，瑜伽疗法指导师一定要学习的，他能让你更聪明。



新加坡亚洲瑜伽疗法大会，25 美元，线上课程，zoom 上开。全程英语开，我们会想办法打字幕给大家。

唐鹏玉问：新加坡瑜伽大会我们参加的话需要做些什么呢？
用脑子和听就可以了。