2022.2.26　一节会员可的分享

一：第一阶段：热身体式

贾红老师问题：老师以上的动作是要放入呼吸的吗？

木村老师：自然呼吸

习练完成第一组体式后的问答

胡小翠：有哪些体式适合腰椎有问题的人做？

木村老师：那她是腰椎的地方疼痛吗？

胡小翠：练过一节瑜伽课，腰椎有滑脱

木村老师：需要练腰椎 2 边的肌肉就可以缓解腰椎的疼痛

下面我们来习练这个动作，医生会提供要到腰带，我们现在教的动作就是替代了腰带的作用，毕竟腰带会减弱自身腰部肌肉力量。另外，腰部疼痛可能会和子宫癌有关系

胡小翠：意思是腰和子宫有关系是吗？

木村老师：是的。会有关系。希望大家每年定期去检查

下面开始动作：

接触部位拮抗，同时啊音，结束一组，





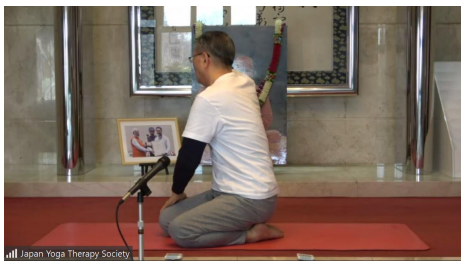


（抬臀做）




（左右各做一次后，回正）





（抬臀做）




（左右各做一次后，回正）





最后结束盘腿正坐

马丽霞问题：我的腰就是一直不好的，我刚才跟做的时候，有肿胀感觉

木村老师：走路的时候好吗？我记得你做了手术

马丽霞：是的。我子宫有问题，做了清宫，刚才做的动作感觉腰痛和肿胀

木村老师：因为我们现在练的就是腰部，也许是手术之后尽量不动不动，保护的太过了

马丽霞：之前用老师教的动作，感觉对颈椎和腰都不错。

木村老师：刚才的动作对子宫也是有好处的，刚才教的动作接着练。

林红老师问题：

我们现在教授的人群都是年纪比较大的，希望知道

木村老师：就是我们在课堂上教授的呼吸体式。所以我们现在开始教授这类型的体式

先跪立，开始下面的动作

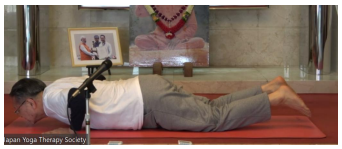





第二组动作










左右各一遍




木村老师：一定要记下来。自己会的做的东西才能教出去，自己都记不住的是教不了的

左右各一遍










马莉老师：我明天会在压力管理的公开课，这几个动作可以带他们做一些练习吗？

明天会讲理论：人体五藏说，马车轮，会有腹式呼吸，经络清理，体式，最后是吠陀冥想，

什么主题更合适？

木村老师：什么样的会员？

马莉老师：大部分人是没有问题

木村老师：刚才腰部的哪些动作没有问题，在理论上面和他们说，关于自律神经方面的部分要讲

马莉老师：因为中国讲的解剖，都是西医的那种，所以想分享瑜伽的解剖，然后讲瑜伽经的部分就会讲到三身五鞘，需要告诉他们瑜伽是有自己的见解的。

木村老师 :狀陀的冥想主题 :回想自己从小到大专注去做的一件事情并得到幸福和快乐感觉，结果的成败的结果

马莉老师：事实上，现在工作中，大家都在很努力了的做一件事情，这样去想会不会反而有压力？

木村老师：其实不会。就像冬奥会过程中，只要参加就已经是荣誉了，并不是一定要得奖牌

丁丁：是专注的状态，而不是幸福

马莉老师：除了老师分享，学员要分享吗？

木村老师：两两分享，要记得和学员讲，分享内容不要对第三个人讲