2022.1.29 日（2022 年第二次上课）

这是 2022 年的第二次上课，从上课之后 2 年多，我们没有学习体式，今天我们以体式为中心，晚上练体式没关系吧

今天我们的瑜伽体式和瑜伽疗法混合一起练，现在我们开始做的动作是对瑜伽士来讲士是早上习练的体式

体式带练

木村老师：这类等长瑜伽是做肌肉习练的

是用自身重力来练习

体式结束，休息的时候一定要把去感受放松的感觉

体式教学完成：

杨亚：刚才的练习是适合所有人吗？

木村老师：不是。这不是瑜伽疗法，所以不是适合所有人习练的。

我没有问大家是否怀孕？如果是在正常的瑜伽教室里，这样是不可以的，哪怕用 10 秒的时间来问教室的人，今天身体状况是怎样的？都是有必要的。否则会有瑜伽伤害的问题。将来大家毕业之后，我们希望同时能把保险办理好。

木村老师：今天教授大家的是瑜伽老师自我习练的方式，是早上和晚上都可以习练的。

马利霞：

1）上周周五做手术，这个体式可以习练吗？我练清洁的呼吸法可以吗？

木村老师：三个月之内不要做这些体式

2) 呼吸法是可以的。

木村老师：呼吸法练习会帮助伤口恢复的特别好。

呼吸带练

木村老师：今天早上，东京医科大学的瑜伽疗法的研究论文发表了，研究的是瑜伽疗法的呼吸方法对炎症疗愈恢复的课题。比如：肺炎、癌症也是引发炎症的内容。论文证明了，瑜伽疗法呼吸法对炎症和遗传因子的影响力。我们通过医科大学来进行论证、研究，从十多年前就开始了。

体式和呼吸法就到里

夏海燕：腰椎间盘突出，或者颈椎突出是大部分人的状况，我想知道这是行为导致的，还是压力导致的？

木村老师：是久坐、打电脑、开车导致的。

夏海燕：即使有健身的人，在做这方面调整的人，但是效果不是很好。

木村老师：一直久坐，就会导致这样的问题。所以我们需要工作 1 小时，就做瑜伽疗法的内容，哪怕 5 分钟。如果只是晚上练，是没有什么效果的。

夏海燕：看要一本书，是捷克的康复理疗专家讲的，垂直链和螺旋链，人一直都是在垂直链上运动，要加强螺旋链方面的肌肉训练，这样才能让脊柱更有效的健康。

木村老师：这也是一种方式，但是更简单的就是工作 1 小时，然后用“等长的方式“来习练 5 分钟。

夏海燕：是不是压力导致空间受限，最终还是压力导致的？

木村老师：心理压力，紧张，头部很重，姿势不正，后面肌肉紧张，就出现症状了。

董丽：身边认识很多 40-70 岁的高血压，有的是遗传、有的不是遗传？能对他们有什么指导？生活上的？或者体式？或者呼吸都行。

木村老师：是有的。高血压 95%都是心理方面引起的病症。医生证明不出来的，叫本体型高血压。这不管是日本、美国、中国都是一样的。我们用什么方法来调整呢？心理平静的时候，我们不会去吃重口味食物，当你和朋友吵架的时候，想吃刺激的东西，比如重油、很甜的东西。

生活习惯不好，喜欢吃刺激性食物，导致血管张开，从而导致高血压。应该从生活习惯上改善。这样的话他们会非常高兴。我一直都是吃素的，早上牛奶、水果，中午沙拉，晚上吃牛油果；所以我的血压没有问题。

30 年，40 年的饮食习惯养成的，是非常难改变的，想要长寿，少吃咸的。比如晚餐吃的特别咸，睡着睡着就想喝水。可以建议大家改变饮食习惯。

董丽：就是改变饮食习惯，其他锻炼还有吗？

木村老师：如果她生活习惯没有改善，练也没有什么用。血管里面胆固醇多了，就会堵塞。

血管要是有障碍物，那么血压就会增高。