2024 年 1 月 7 日 Q&A 收集的问题：

严洁睿提问：

66 岁的男性脑梗塞病人，去年 11 月装了心脏支架后，练习瑜伽疗法的等长呼吸需要注意什么？是否可以做上半身前屈的体式？是否可以做俯卧在瑜伽垫上可能对心脏造成压迫的体式？

木村老师：医生是否建议他做哪些运动？

丁丁：没有。医生就说吃药。做了心脏支架，半身前屈的体式是否可以？

木村老师：最好做椅子瑜伽，在椅子上进行呼吸体式的动作。做头部、手部的拮抗，腿部、腰部的拮抗体式，一定要发“M”音，中频因可以帮助他更好的呼吸，和抗炎症。尽量不要做俯卧的体式。

16 岁高一名校男生，4 岁左右开始鼻炎，无家族史，从 7 岁一年级开始常年被妈妈和环境高度内卷“鸡娃”，妈妈的目的是要他将来考入中国体制内一流名牌大学。Darshana 后得知主诉为【入睡困难】，长达两到三年上床后 1-2 小时才能睡着，白天上课没有精神易瞌睡，常年晚上 9-10 点有吃夜宵习惯（因为利用午餐时间打篮球）。

来访个性恬淡，自述人生目标只想成为一个快乐的普通人，并不认为值得为了考名校花这么大的精力和牺牲自己从事热爱的体育运动的时间，例如打篮球和羽毛球。

【提问】：鼻炎看起来与家长高压下长期被压抑的自我意志有关，在鼻子无法长时间通畅呼吸的情况下，该学员是否适合通过练习等长呼吸改善入睡困难？老师是否有好的练习建议？

（第一次 Darshana 已带他尝试简单等长呼吸练习，呼气发“m”音大约可持续 5 秒左右）

另，母亲告知在第一次面谈后，孩子已根据建议主动不吃夜宵，可看出其从善如流的特质。

木村老师：是早上？中午？晚上？什么时候练习

丁丁：继续练习

木村老师：是否吃安眠药？

丁丁：母亲不同意吃药

木村老师：是否是独生子，获得太多母亲的关注了，导致他压力很大？

丁丁：是的。

木村老师：午餐后练腹式呼吸（5 分钟），晚餐后，等长呼吸的练习。白天增加血清素的分泌，褪黑素多了就可以入眠了。

丁丁：孩子想做普通人，妈妈想要他都名校，双方无法达成一致，这样的情况下，如何用吠陀冥想去帮助这个孩子？

木村老师：目前状态不要用吠陀冥想去碰触母子之间的关系，先通过呼吸练习+呼吸体式的练习帮助他减压，放松，帮助他很好的先入睡。

马利霞：

1）“怎么理解不同文化差异，并将瑜伽疗法播种到这些差异的个体中。老师在被质疑的过程中，如何面对的。对我们这些求学的学子们应该怎么融合才最为妥当”

木村老师：建议把患者当成一个个体来看待，她的问题，她的想法，她的欲望，不要过多的去碰触和宗教、政治相关的部分。

2）需要协会出台相对的保护机制：

其一：比如学员间有意或无意的一些莫名的伤害，措施；

木村老师：目前是没有保险，以后会推出，我们可以用这种保险去保护瑜伽疗法指导师

其二：咱们陆续将会有不同地区的群体的案例按照教程来呈现，当然这些规章制度，都已经在教材里说明了，但并不能代表不会有对属于咱们属地国情的机制保护或者保密而造成的情感伤害的疏漏……

木村老师：每个人都可以自愈自己，我们要做的是陪伴，聆听，要有忍耐力，并且能提供安全感的让她发泄出来，然后我们再去通过瑜伽疗法的“呼吸体式”帮助他们唤醒自我疗愈力，最终实现自我整合，实现 jump 的过程。

卜利颖

为了做毕业个案，现接触一名 29 岁，在德国留学的中国女性。通过线上完成瑜伽疗法指导。她被确诊 **C-PTSD**，**ADHD 未确诊。**

主诉是：无法控制情绪，有暴力倾向，有自杀倾向，在发作时，有失语的情况。平时有手抖的情况。持续有十年，没有任何亲人知情。曾接触心理医生但比较抵触治疗。

出现 C-PTSD 的原因是：14 岁时由于叛逆期有离家出走以及暴力事件，被父母通过欺骗手段送到管教学校，

在此期间　期被管教学校虐待：其中包括有三次自杀经历，在发现送往医院后院方漠视未成年人自杀行为后对医院和医生产生严重不信任与憎恨情绪持续至今；

有逃亡后被附近村民为获取奖金而抓回学校的经历，然后被学习管禁闭 7 天，禁闭室只有四面墙，期间不给睡觉不给食物每天只提供 3 杯水。

一年后，通过假装听话的方式离开了学校，在家人面前也假装恢复至今。后出国留学，目前在德国学习音乐，单身且有先天性性倒错。

希望老师提供的帮助：

1、 希望获取 C-PTSD 和 ADHD 的相关案例。

2、 此类案例处理上的禁忌事项。

3、 关于呼吸法和吠陀冥想的注意事项以及推荐方案。

4、 关于指导者共情现象如何控制以及舒缓。

木村老师：现在她多大？

卜利颖：29 岁

木村老师：学什么器乐？在德国哪个城市呢？

卜利颖：古典吉他，德国的杜塞多夫

木村老师：我今年的 9 月就会去德国南部的杜塞，等长呼吸的练习，发“a”、“o”、“m”的音？

3 月我会到上海，可以和上海的学员见一面，沟通一下。

卜利颖：我想知道这样的复杂性案例，有什么禁忌？注意事项。

木村老师 :很难不去共情 ,这位案主的经历是非常悲伤的。在沟通的时候不要让她说的太长，要适时的打断，用等长呼吸体式让她专注当下，转移她的注意力。在吠陀冥想的时候可以给一些“感恩主题”。

卜利颖：因为她在管教学校的时候，就是一边被虐待，一边感恩，感恩学校、感恩父母、所以她非常憎恨这点，所以的顾虑非常大，不知道怎么做

木村老师：一个人独居是吗？

卜利颖：是的

木村老师：吠陀冥想：建议她去回想前几天她自己做了什么？感受是什么？

卜利颖：她有先天性“性别倒错”，她和父母的冲突也来自于此，目前发病的原因是因为她的导师癌症去世了，对她的冲击很大

木村老师：“性别倒错”和导师癌症去世都是不好的事件，所以要引导她去回忆近期的好事情，尽量不要去碰触她远期记忆。有很多儿时有创伤记忆，她为了去保护自己真实的自己，会衍生出一个全新的性格，从而去保护原本的性格。如果有这样的状态，就让他顺其自然的发生。

丁丁：这是多重人格障碍吗？那不是更严重吗？

木村老师：是的。我们不要指出她的问题，只需要带着她练习瑜伽疗法，在过程中让他自己去慢慢整合，不要去纠正她。

李雯：日本现在又地震，又火灾，我想知道，作为老师的学生，我们能做什么？

木村老师：首先感谢您的关心，目前只有一位瑜伽疗法指导师受了一些轻伤，其他都很好，不是很严重的事情，所以感谢关心。不需要什么帮助。

李雯：如果我们身边发生了这样的事情，尤其是失去亲人的部分，怎么说呢？

木村老师：如果灾难的发生，人会送到避难所，人很多，气温很低，他们会缺少运动，所以可以带领他们去练习，让他们运动起来，让血液快速流动起来。

丁丁：老师只是回答了李雯老师的部分问题，并没有回答关于亲人在这种意外中去世带来的创伤修复（PDST）

木村老师：关于心理创伤，西方心理咨询效果不是很好，因为亲人的记忆会涌出来，所以要通过“呼吸体式”，把他们从这种悲伤的回忆中拉出来，只有

番外：

木村老师给我们看了，我们大考的海报一班的学员需要做这样的毕业论文

如果您想参加

贾红老师：是的，我有案例

木村老师：那么请在 3 月前给我

董利：我回来后，我向北京中医药大学的 2 位医生介绍了木村老师的瑜伽疗法。他们很感

兴趣，我和他们说能不能帮忙做课题，他们非常愿意。尤其是那位女性医生的父亲，77 岁，得了一个罕见的疾病——视神经骨髓炎普系疾病，目前是大小便失禁，四肢肌力丧失，除了吃饭能做起来，其他时间都是卧床。

我的问题是：怎么帮助她的父亲，我很想抓住这次机会，因为他们是大呼吸科和内分泌科，手上的病例、案例非常多。

木村老师：我们有一套练习方法，是在日本的官网上。如果长期卧床。这个是中枢神经的疾病，如果下半身没有办法运动的话，上半身用手肘与床对抗，发“啊”音，然后通过这种拮抗，去刺激中枢神经，这个过程比较长。