2025.2.16 木村老师答疑

董莉问题：

请教半月板撕裂如何给的练习方法。具体详情如下。年龄 49 岁，女性患者。2023 年底在家里跳操后第二天发病，主要症状膝盖疼，上下楼梯困难，平地走路疼痛可忍受，休息后不见好转，三院就诊，半月板撕裂。

目前已发病多次，尤其冬季和运动后发病频繁，轻状热敷和止疼贴有效缓解疼痛；重症需口服药物和涂抹药膏。

木村老师答复：医生是怎么说？还是需要手术吗？

董莉老师：我没有问过

木村老师：半月板撕裂还是半月板碎了，这是一定要根据医嘱才可以的。我们虽然有体式，但是在这样的情况下，需要医生给出判断，我们才可以在医生允许的范围内进行。

董莉：半月板只是撕裂，没有碎片，医生说保守治疗就是吃药，主要是止疼片，犯病的时候很痛。中医、西医都没有办法。

木村老师：如果没有碎片的话，那就练大腿肌肉就可以了。坐在椅子上，或躺着，双脚交叉，发“嗯”音。一天 3 次，一次 20 分钟。

董莉：发病的时候上下楼梯非常疼痛，平地走路可以忍受

木村老师：什么工作

董莉：大学的办公室工作人员。如果这么练那么 2 个月-3

个月左右应该就不会疼痛了。

李洪伟问题：

70 岁老年人脚后跟开裂，练习以后有效果，不过会有反复，如何提升效果？

木村老师：能具体说一下问题吗？

李老师：是一个老警察，男性，71 岁，没有基础病，他的左脚开裂，干裂，有口子，右脚没问题。跟随我练习了 3 个月，有改善，但是不稳定。

木村老师：你教授了哪些瑜伽疗法的内容呢？

李老师：我教授他呼吸体式，然后也进行吠陀冥想。

木村老师：继续教授就可以了。这是关于 RNA 方面的改善，是没有这么快的，所以请继续教授下去。

另外，听说您教孩子的，高龄的老人也教授是吗？

李老师：这是学生的爷爷。

木村老师：听说您的直播分享的非常好，感谢您的分享

李老师：应该是我感谢老师

木村老师与印老师沟通：

木村老师说：陈博士想发表到国际期刊上，那个费用非常贵，可以购买一台电车的费用。看是否可以先在中国刊载，然后我们再去用免费的方式发表到国际的学术杂志上去。

当然，9 月份陈博士会去国际大会上发表之后，是会免费刊载到国际学术杂志上去。

贾红老师：

瑜伽疗法应用在康养中心方面，应该如何做课程设计来增加客户粘性？

木村老师：主力去做“瑜伽疗法延年益寿”。

关于糖尿病公开课的问题，与丁丁沟通：

1）糖尿病医院公开课：半天，3 小时左右。希望能让患者自愿加入瑜伽疗法项目组，开展瑜伽疗法的实践，核心指标：糖化血红蛋白的改善。

马莉老师：

我在赵鹏博士的医院的 3 个院区进行瑜伽疗法教导，每周我都去教授，从 12 月开始。其中，有一个院区还发布了在采用瑜伽疗法为心脑血管疾病的病患进行康复。我想知道木村老师的进一步安排是什么？

据我了解，赵鹏博士正在研究心脏神经症的研究，他在住组织 100 个病患，12 月的时候，已经有了 30 多人。

我的问题：希望老师能和赵鹏博士进一步对接，看是否能加入他们的项目。

木村老师：晚上我可以和赵鹏博士线上交流。丁丁可以帮助研究

马莉老师：我现在遇到的问题是：病患不断的在轮换，所以我是无法累计数据的，所以希望这次能够和赵鹏博士把项目确定下来，这样就可以有更精准的效果呈现了。

木村老师：3 月 8 日，我和赵鹏博士可以在北京见面的。赵博士也是住在北京的。

彦希老师：在长期教学过程中，怎样去把握“吠陀冥想”3 个阶段的主题应用？比如：3 个月的课程，是 3 个阶段都要涉及到吗？还是根据她的实际情况去做？

木村老师：这个过程是一定要评估会员的认知状态，给 hope、step、jump 这三个阶段的主题是要和医生一样。

彦希老师：老师的意思是如果我给这个会员一周上 2 次课程，那么我给他的主题可以是一样的，可以是不一样的。主要是根据她的状态来的。

木村老师：我们是要解决她心理问题，所以不要太难，不要过于着急，这样反而容易给案主造成新的困扰。

木村老师看到彦希老师穿很厚的衣服，所以问：成都是不是很冷——

彦希老师：我刚从外名回来。去见了一个教授。把瑜伽疗

法嫁接到非遗的艺术疗愈里去，如果有机会可以请老师来指导。

李楠楠老师：我的线上客户，木村老师做过私诊。她是双向情感障碍患者。她做动作的时候，很难去协调动作和呼吸的节奏，哪怕我给与了很多指导和耐心，但对她而言很困难。经过 2 个月的练习，家人觉得她练习后情绪有改善，但是她自己觉得这样的练习很无聊。

木村老师：良药苦口，瑜伽疗法对她来说就是好的。如果喜欢八段锦，也可以练习，但瑜伽疗法不能断，因为瑜伽疗法是她的药。

李楠楠老师：因为是双向，所以她的情绪起伏很大，对事情很容易失去耐心，很快就厌烦、暴躁。可能现在是一个结点。但她的家人说练习之后，她很少发生情绪失控的问题。

木村老师：医生也不知道双向的原因是什么，而我们是在调节自主神经的，只要把自主神经的节律调整好，就是可以帮助她很好的稳定情绪的。所以她可以做她喜欢的事情，但是瑜伽疗法不能停，她很快就能自己收获到结果的。