4月9日线上答疑会的学员问题

（中国时间：20：00-22：00）

张欣蕊（2期）：

我最近开始带着那个重度抑郁症的患者了，我觉得我需要木村老师的帮忙：

我每天带他练习，已坚持一个多星期，刚开始他就反馈：睡眠可以减一片药了，自我感觉良好，但这两天又开始不行了。他必须让我喊口令，陪伴他练习。他没有办法自己一个人做，他自己一个人做就会分神、涣散，不知道怎么进行下去。所以我现在都是一直喊口令

甚至我会带他击掌数数，就是为了让他的大脑集中起来，我不知道木村老师在这方面有没有更好的一些办法给到我。

陈丽（5期）：

首先感谢木村老师的帮助提供练习序列给我，我顺利进入浦东的一家老年人的日间照料中心，教老人练“瑜伽疗法”。第一堂课有十多位老人参与，练习后反馈是很舒服。其中有些老人出现了练习后的个体反应：

1）李阿姨，73岁，血压（119/67）血氧96，睡眠一般不吃药。练习发M音时胃部胀气严重，胸部也膨胀开。

我的问题：阿姨问我是不是她不适合我们这套放松操？

冈山老师的回答：她的年纪是适合练习瑜伽疗法的，血氧浓度也是非常好的。她不发 M 的时候怎样呢？

陈丽：其他音都没问题，就是 M 不行。

冈山老师的回答：因为是闭嘴，出现胃和胸的膨胀，说明她没有把气呼出去。让她练张嘴的音就行。腹式呼吸也是可以的。

2）郑阿姨，91 岁，耳朵听不见，只能看动作模仿，

我的问题：有什么体式可以帮到她耳聋的？

冈山老师的回答：这位老人是有病听不见，年龄大了听不见？是能听一点？还是一点都听不见？

陈丽：年龄大了听不见，要耳语，并且大声才能听见。

冈山老师的回答：年龄大导致耳朵听不见，这个是改善不了的。但练习会提高她自主的生活能力。对高龄老人而院怎样在日常生活中得到健康是重要的，所以要鼓励她练习下去。91 岁高龄老人，如果身体不运动，行动力等各项功能会退化很快，所以要坚持练习。特别是等长瑜伽帮助她的肌肉增强。年龄大心情虽然没有太大的祈福，自主神经不是很调和，所以听力下降过快。

3）**养老院老人家不容易闭眼做体式，一直强调闭眼感受呼吸，就不经意的睁开了眼。**在平时瑜伽课中，20+多岁的

也有这个情况，挺尸时无法关闭视觉，身体一直处于紧绷状态。

我的问题：这是因为第一次练习不适应还是什么原因？

冈山老师的回答：首先要清楚的告诉他们为什么要闭眼！

陈丽：我口令说闭眼，他们会闭眼，但是口令一结束，他就会睁眼。

冈山老师的回答：还有一个睁眼看的理由是：她想看别人是怎么做的？为什么要这样呢？对他们而言，瑜伽体式非常重要，我们要让练习者明确“练习动作时候带来的感受才是重要的”。告诉他们关闭视觉很重要，视觉关闭能让他们的大脑更放松，身体也会更放松。我们从眼睛收到的信息比耳朵要多，所以我们要关闭外界的干扰。年纪大的人要分开想，老年人除了放松之外，更需要的是身体的活动能力，所以不用太执着闭眼这个部分。告诉他们练习是能让他们能“自主生活能力”，提升晚年的生活质量的。

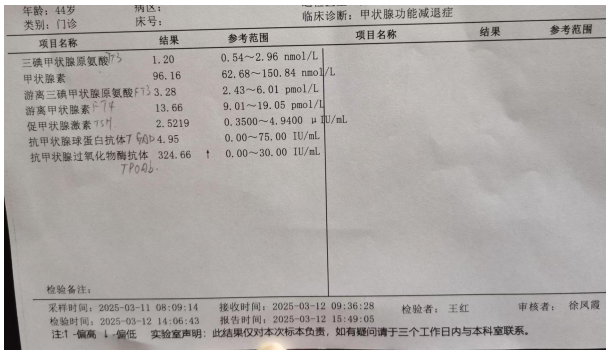
还有一部分人，他们是不知道如何放松的，因为一直紧张，所以需要用“快速放松术”让他们体验“紧张”、“放松”的对比。当然“呼吸体式”也是可以达到这个目的的，用身体来感觉。

以下是我服务个案的的情况

1、案主：44 岁，女性

病症：①高血压（180/110，日常值均在 150/90），现服药 100mg*2，睡眠不好（12 点多睡 3/4 就醒）；②甲状腺右边 24 年年中以切除，25 年年头左边又长了。医生判定甲状腺功能减退症，抗甲状腺过氧化物酶抗体 324ml，长期服缺钾药，每月去医院抽血检查；③肾炎，有家族史；④经常性头痛晕倒，体重 130 斤，荤菜吃不下每天吃点菜汤。人没有精神也不肯运动，情绪非常消极，觉得自己身体很多问题自己生命时间已经不长。

我的问题：这类情况我应该如何帮助她？


年龄：44岁　　病区：
类别：门诊　　床号：
临床诊断：甲状腺功能减退症

项目名称	结果	参考范围	项目名称	结果	参考范围
三碘甲状腺原氨酸	1.20	0.54～2.96 nmol/L			
甲状腺素	96.16	62.68～150.84 nmol/L			
游离三碘甲状腺原氨酸	3.28	2.43～6.01 pmol/L			
游离甲状腺素	13.66	9.01～19.05 pmol/L			
促甲状腺激素	2.5219	0.3500～4.9400 μIU/mL			
抗甲状腺球蛋白抗体	4.95	0.00～75.00 IU/mL			
抗甲状腺过氧化物酶抗体	324.66 ↑	0.00～30.00 IU/mL			

检验备注：

采样时间：2025-03-11 08:09:14　　接收时间：2025-03-12 09:36:28　　检验者：王红　　审核者：徐凤霞
检验时间：2025-03-12 14:06:43　　报告时间：2025-03-12 15:49:05
注:↑-偏高 ↓-偏低　实验室声明：此结果仅对本次标本负责，如有疑问请于三个工作日内与本科室联系。

冈山老师的回答：首先这位女士非常年轻，一定要鼓励她活下去，她的血压简直太高了。一定要让她定期吃药。她的生活状况是怎样的？她的工作是否特别紧张？是否定期工作？

陈丽：她有工作的，是一名社区的基层服务工作者。

冈山老师的回答：她的睡眠不好，需要改善睡眠，而她的体力不好是因为她的疾病引起的。她拒绝运动是因为甲状腺的原因。瑜伽疗法的等长运动，呼吸体式要鼓励她做下去。练习拮抗的体式，能促进血液循环，提高新陈代谢，增强体力，不用激烈的运动。日常生活中让她持续做下去，自主神经调整睡眠就会好，尽量在傍晚 17：00 左右做，这样 21：00 左右就会有睡意了。瑜伽疗法能帮助她调节生活的节奏，这样她的身体会越来越健康的。饮食方面喝汤用的盐比较多？

陈丽：很清淡，饭也吃的很少。

冈山老师的回答：那就只需要练等长，增加体力，增加体温，

2、案主：80 岁，男性

病症：25 年过年前已做过食道癌微创手术，并伴有糖尿病，每天自己测量血糖指标来控制饮食，身形偏瘦，中药调理中。

我的问题：类似的案主可以参加糖尿病练习吗？或者是否有更好的练习方式？

冈山老师的回答：青岛糖尿病医院的项目，由那边的医院来判断。瑜伽疗法对糖尿病特别有效。不只是控制饮食的问题，和心情有很大的关系。糖尿病患者通常脾气暴躁，

心情起伏很大，血糖升高有反应。瑜伽疗法的练习可以帮助他们更好的降低压力，心情变得平稳，血糖就会慢慢变好。

阿旺达珍（ 5 期）:

我有可能进入戒毒所去教授那边的干警瑜伽疗法，目前在沟通阶段。想要问老师的问题是：

１）如果我想和他们开展“研究”的话，３个月的研究数据是什么？如何开展项目？练习的序列是哪些？一周多少次？需要做吠陀冥想吗？不直接面对吸毒人员的话，接受面谈怎么做呢？

这个对我很重要，我需要在沟通的环节告诉他们，清晰的告诉他们我们是怎么做的。

冈山老师的回答：其实今天我就去了戒毒所教瑜伽疗法。我们去戒毒所，酒瘾、赌瘾患者我们一直在教。在戒毒所做瑜伽我们不是以治疗的目的去教授的，对依赖性强的人而言，是以“自我控制”为主，比如说：每天不抽烟，这就是控制，毒瘾没有打针、吃药，也是一种控制。

比如我们分 3 个组:

A:练瑜伽疗法

B:做其他的运动

C:什么都不做

比如说戒毒所有很多种，违法吸毒的，现在比较流行的吃

感冒药的。因为有各种各样的情况，时间呢一周一次，不如每天练习蕞好。关于吠陀冥想这个练习非常好，虽然每个人的背景不同，但如果是在研究阶段，那么蕞好是一样的。没有面对面的教是没有关系的，你把练习攻略写好就好。另外，问题也可以使用调查问题。

阿旺达珍：我是和狱所的狱警沟通，是直接接触不到犯人的。

冈山老师的回答：首先，我们要了解他们身体状况怎样？是膝盖有问题？腰有问题？练习瑜伽疗法不是去治病。而是“控制”，自己用自己的呼吸来控制，哪怕体式有难度也没问题，要让他们找到自主控制的感觉，控制身体、控制呼吸、控制情绪……通常这些人在孩童时代就有创伤，被家庭排挤，所以从小恨自己的父母、家庭、社会，也许他们还会加入社团等等，是认知出现了很严重的问题。吠陀冥想必须是认知改变的那种。

阿旺达珍：我明白了。我明天就会见司法机关的人。我大概知道了思路。

冈山老师的回答：体式是非常重要的，因为一开始介入心理是非常难的，所以需要从体式入手，让他自己控制自己的身体，让他感觉到自己对身体的控制感，呼吸感。

阿旺达珍：我想要知道怎么去和狱警去沟通，讲清楚瑜伽疗法的功效？为什么选择我们呢？

冈山老师的回答：优势：增强控制，让他们能有自主控制能力。我们是 2 周 1 次，直接面对瘾症，

阿旺达珍：问卷调查什么时候做呢？是练一段时间做？还是一开始就做。

冈山老师的回答：一开始就做。

阿旺达珍：做的时候是就是直接填写问题，还是会采访的？

冈山老师的回答：2 种方式都有的。你们问的是监狱的那种吗？

丁丁：中国的戒毒中心属于公安系统

冈山老师的回答：那么就需要

２）泰国那边的戒毒所是如何有效持续运用瑜伽疗法的？步骤、细节、时间？跟踪上（如果我们不直接教授吸毒者，数据如何拿到？）

已经在细节

马莉（１期）:

1. 对于春季的花粉、尘螨过敏人群，瑜伽疗法可以有帮助吗？是什么原理，和具体方案?”

冈山老师的回答：过敏性基本是压力反应。过度的压力会引起过敏性的花粉症，当交感神经过高的时候，副交感神经会应激，过敏就形成了。

马利：是常年的季节性过敏也是压力反应吗？

冈山老师的回答：是的。春天是一年的开始，所有的事情都会在这里起步，所以压力是随之而来的。所以瑜伽疗法

2. 在日本当自然灾害事件发生后，听木村老师说过，会有瑜伽疗法指导师去到灾区帮助支持，需要提供实际的案例资料。想了解学习，计划以后在中国和相关机构合作，发挥瑜伽疗法的作用，和影响力。

冈山老师的回答：日本的自然灾害是非常多的，所以专门有这样的部门的，所以瑜伽疗法师是直接和管理员去沟通的。

马莉：如果日本有这部分的资料，是否能给丁丁，我这段时间需要和他们练习。

冈山老师的回答：我们是有这样一本书的，我们书告诉丁丁。

马莉：瑜伽疗法是否具有“增强外在环境变化”带来的身体适应性呢。

赵颖（5 班）：

1. 第一阶段的学习，我们需要达成目标是什么？平时如何进行理论与实践的复习，练习。

冈山老师的回答：第 1 阶段学习的东西不用全部都背下来，

是可以延续到第 2 阶段，第 3 阶段的。把瑜伽应用在生活中，这样就是蕞好的学习方法。这是最主要的地方。瑜伽疗法的体式是非常容易接受的，用自己的身体去获取经验。一定要自己有感受，才知道如何教授，这是非常非常重要的。千万不要死记硬背。

2. 糖尿病义工项目中，被患者冷落 不理，有些可能拿了视频自己练习，这种情况下如何应对呢？

冈山老师的回答：我们作为瑜伽疗法指导师，今天是什么样的情况，一定要有沟通，想办法建立沟通。我们是来支持你们的。如果在做实验的话，这个就要和医生沟通。如果是自己的案主：就一定每天都要问。