2022.4.2 课程笔记

丁丁问：会馆关闭了，必须要在线上上课，会员不愿意为此支付同等的费用，日本是怎么做的？

木村老师：日本的价格一定是一样的，因为是一对一私教：我们会提供的个人菜单

在日本的大课是没有人气的，因为有很多免费的视频课，所以很难长久的去教学，但是一对一的就是特别有人气，就像医生一样，是可以隔着屏幕来学习

马露：因为有手法，所以很难上线上私教，大课可以线上课

木村老师：日本现在已经不太有这种大课，是需要一对一的。因为你们没有学习没有到一些病症：例如抑郁症、骨质酥松、初期怀孕这类的，所以我们现在开始做“对治“的瑜伽疗法

马露：是已经教学了吗？

木村老师：目前没有，第二阶段会开始教学。下个月在日本有瑜伽疗法大会，我们就会有很多这样的发表。5 月 20 日鸟取县

李文问题：调更年期，体力没有原来好，有累的感觉，吃了中药结果有出荨麻疹

木村老师：女性更年期的时候荷尔蒙会降低，下丘脑在更年期时期是会有让荷尔蒙下降的问题，自律神经不正常、就会内分泌不正常（荷尔蒙不正常），其实他们是一个问题，如果把一个问题调好了，那么 3 个问题都调好了，所以需要练紧张放松

马露：私教会员 50 多对，快 60 岁了，诉求是全身疼，给她上课时候处理不了，给她用了老师的方法“呼吸体式“，当下是好的，但回到家了就又疼了。她 1 年前丈夫去世了

木村老师：在日本，这个叫慢性疼痛。为什么疼痛，因为脑子记住了疼痛，那为什么她习练“呼吸体式“的时候，她不感觉到疼痛，是因为她的注意力转移了。让她早中晚练习”呼吸体式“，把意识放在习练中，在做饭和工作中，意识当下自己眼前做的事情，就会忘记疼痛。

马露：她在家里是不能停止做事情，让自己很忙碌，我认为是情绪问题，我让她哭泣，但她不会，一直压抑自己

木村老师：这样的状况是对的，是应该让她忙碌起来。这种状况不会持续太久，后期是会好起来的。

马露：我知道她是情绪问题，所以特别适合老师教学的内容，我用了呼吸、循环冥想，呼吸体式，她都感受特别好，但是一回家就不行。

木村老师：要等 3 年。这样的问题就是需要 3 年。

丁丁：可以用吠陀冥想帮助她吗？

木村老师 :这是可以的。让她吠陀冥想 ,建议她去想她和她丈夫刚结婚的时候最美好的事情，每天都去回忆，每天回忆，让自己快乐起来……

丁丁：那这种不是让人更痛苦吗？

木村老师：不会的，这反而会帮助她慢慢去接受这个事实

马丽霞：为什么是 3 年？

木村老师：这是有经验的，基本都是 3 年。

严洁睿：想问老师，这个小孩子可以练吗？最低的年龄是多大可以练？上海风控，我想让儿子带着学，一直上课人很紧张

木村老师：线上上课，眼睛会很累，多练习眼部的瑜伽

1）手指哪里，眼睛跟到哪里？

2）手搓热了，眼睛捂眼睛

3）脖子累了，用呼吸体式

严洁睿：瑜伽疗法有什么方法能让孩子培养专注力的？让他们心能够很快的安静下来，投入学习？

木村老师：你的孩子多大了？聪明吗？

严洁睿：聪明的，静不下来

木村老师：练习呼吸法是最好的，比如考试时候就会紧张，练习腹式呼吸，就会让孩子安静下来的。我在教一个小孩子练呼吸法，没教之前，那个孩子注意力非常容易分散，只要有动静就会跟着跑，但后面学习了呼吸法，注意力就会容易集中

严洁睿：那是 1：1 吗？

木村老师：先 1：1，后面是 1：1.5，再后面是 1：2。刚才那位孩子现在是医生

董莉：呼吸法都是饭前练的，练完多久可以吃饭、喝水?

木村老师：比较柔和，练完之后马上吃饭、喝水都没有问题。其实年纪大了的人练呼吸，会让大脑更活跃。所以呼吸是非常神奇的。

林红老师：儿子疫情期间回不到上海，儿子的事情对青少年的情绪问题，有没有必要进入家庭干预，在过程中只是针对孩子的话，孩子有好转，但是会被家长拉回去，反复会比较大，导致那些孩子会依赖我，这个事情让我比较困惑

木村老师：你要教她“业瑜伽 “，告诉他自己的人生自己走，教科书上有写业瑜伽的问题

林红：她不是说瞬间短时间内可以解决的，可能需要去培养的

木村老师：没关系，用《五卷书》去教导，下次上课我会讲这个问题。自己教青少年的业瑜

伽自己的人生自己走，自己的行动，自己决策。人生没有丈夫，可以建立自己的人生

林红：更像人生导师去做的事情。任务是比较艰巨的。成年人可以选择，但孩子没有选择，只能从老师教导的自己的人生自己建立方面去和孩子沟通，老师说的《五卷书》我要再去看看

丁丁分享信息：中国教育部要求学校做 2 件事情：

1）青少年脊柱侧弯

2）建立心理疏导中心，着重解决孩子的“青少年抑郁症问题“

木村老师：让我们一起解决。