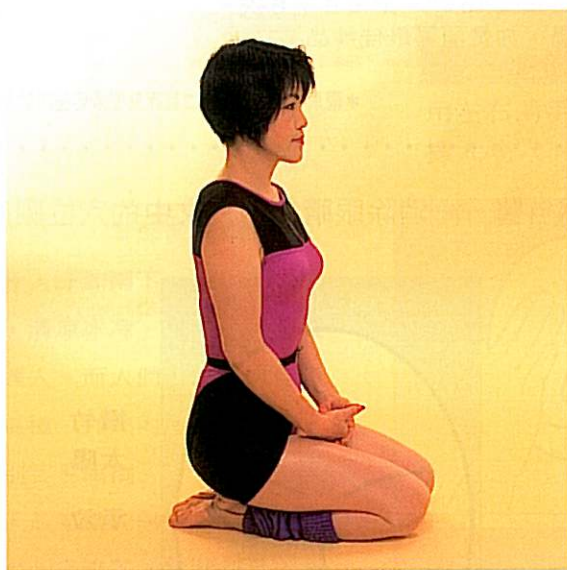


幫助消化 金剛坐

□歐楚雲瑜伽師父



將臀部平坐於腳跟上。
最好腳面平放於地上。

我們生活於都市，生活節奏快，再加上不定時的飲食，情緒緊張，容易有消化不良的現象。金剛坐有按摩消化系統的功效，是可飽肚練的瑜伽式子。

當然，有病一定要看醫生，但瑜伽能增強體質，配合醫葯，更有相輔相成的作用，但是最重要還是改變不良的飲食習慣。

如不習慣坐式時，可用薄軟墊，循序漸進，方能達到理想效果。

練習這一式，不限時間，吃飯時，看電視，看報時都可練；當然，集中精神，腦中想着腸胃，效果更佳。

金剛坐功效：

- 幫助消化，消除胃氣，治療胃酸過多、腸風、胃出血和胃抽筋。
- 平靜情緒，鬆弛腳踝關節，對血壓高、坐骨神經痛人仕好。

大樹式 鍛煉集中力 及平衡力

瑜

伽祇求姿勢正確，初習時不必強求姿勢完全恰當，勉強去做，有反效果。

鍛煉身體不可能一天便見效，持之以恆，才能達到強身健體、治病目的。

基本上各式獨立，祇要環境清靜，空氣流通，空腹，大家便可自由選擇自己喜歡的式子去練習，如式式俱練，收效自然更大。練習瑜伽時精神要放鬆，動作要緩慢，才能達到鬆弛效果。

大樹式功效：

- 鍛煉集中力、平衡力；平衡內分泌；
- 可修腰修腹，舒緩腰部不適
- 更可治療肩膜炎，肩週炎
- 強化背肌、脊柱。

大樹式

必強求
與反效
時之以

靜！空
自己喜
故自然
作要緩

衡內
不適：
炎：



1 將重心放於左腳掌，提起右腳。



2 把右腳背置於左大腿內側，越高越好，右膝向下壓。



3 將意識放於眉宇間（即兩眉間，瑜伽叫第三隻眼睛），合掌胸前呼氣。



4 把手向上舉向後拉，掌心合緊吸氣，同時幻想身體像棵大樹，不斷向上伸展，自由呼吸，保持這姿勢三十至六十秒。



5 落腳。



6 放鬆。



7 呼氣。



8 完全放鬆。

右腳着地，左腳提起，重覆步驟十五至二十一次。
注意事項：
大樹式的整個過程應睜大眼（閉眼後身體難平衡）