

治療腰痠背痛 貓式子

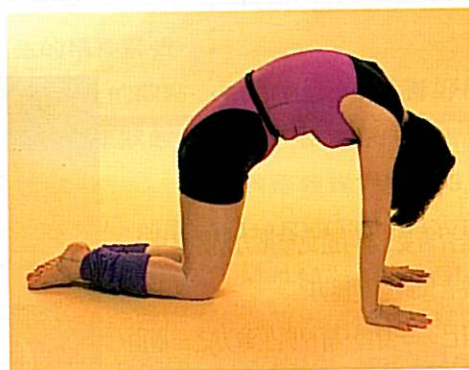
□區楚雲瑜伽師父

當我們乘搭地下鐵時，試從背後看看人們的脊柱；不對稱的肩膊，歪斜的脊柱骨，尤以年輕男仕為甚。當打瞌睡時，特別長的頸子負擔着重重的頭顱，久而久之會令頸椎凸出異位，壓迫着血管及神經，令血液不能流暢；引起種種的不適，如頭痛、頭暈眼花、視力衰退、鼻子不通、耳鳴、面色不好，及肩臂痛等。因此在日常生活的小節中，大家都應注意姿勢的正確。

貓式子功效：

- 幫助消化
- 美化身材
- 治療腰痠背痛

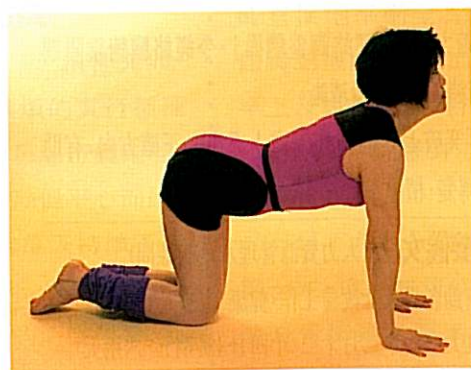
貓式子



1 大腿、手臂與地面成直角，把背拱起呼氣，保持4秒。

注意事項：

手掌着地，手指張開，將重心放於手腕；可強化手腕；用軟墊墊膝，防止把膝蓋壓傷。



2 窩腰，眼望天花板，收肛，吸氣，保持4秒。

重覆 1 2 動作4次

貓撻腿功效：

- 美化臀部
- 修腹
- 修腿
- 強化脊柱

貓撻腿

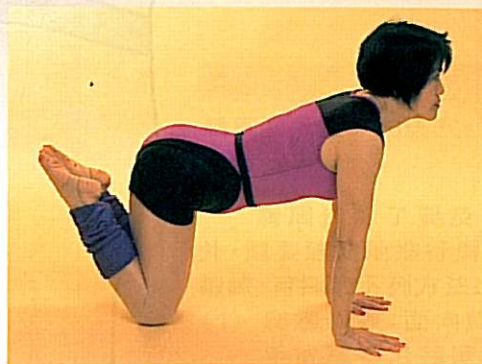


3 呼氣拱背，把右腿壓向胸腹，或以膝碰額。

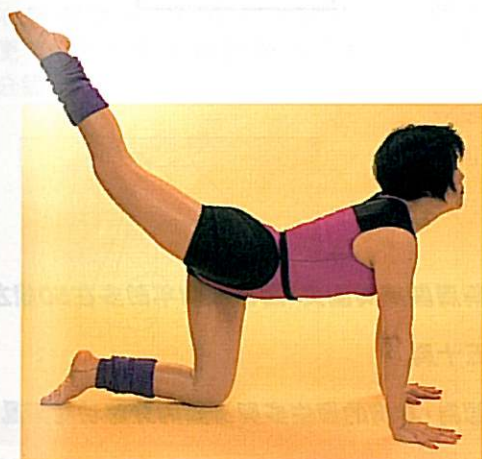
貓擺尾功效：

- 修腰
- 加強腎臟
- 強化手腕

貓擺尾

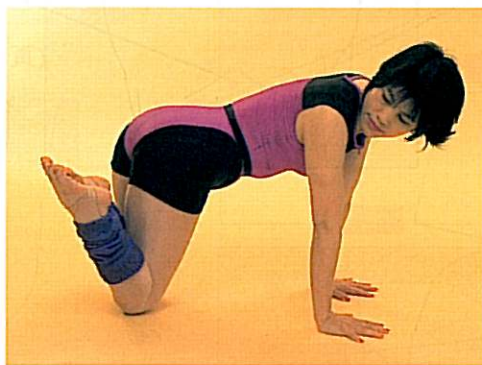


6 眼望前，腳尖並攏，盡量提高。

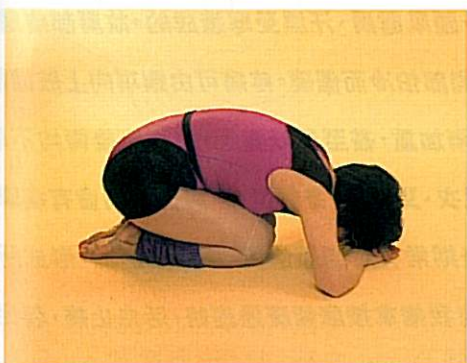


4 把右腿提起，望天花板，吸氣，保持8秒。左腿重覆以上動作1次。

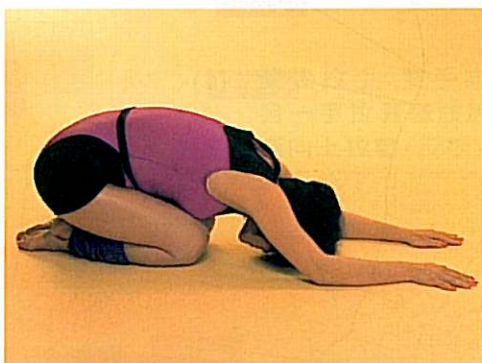
重覆 3 4 動作1次



7 將腳尖擺向右，望腳尖，呼氣，保持8秒，再將腳尖擺向左，重覆以上動作1次。



5 放鬆腰及髁關節，休息。



8 放鬆腰骨及髁關節，休息。