

貓式子

鍛練集中力

保護脊椎骨

□ 區楚雲瑜伽師父

年紀越大，骨越是退化；並不是骨頭不能夠彎曲的意思，是韌帶及脊椎間擔任軟墊的椎間盤硬化。長時間姿勢不良和缺乏運動，血液無法輸往椎間盤；如要使脊柱及韌帶軟化富彈性，必須保持姿勢正確。適當的運動使血液流通，慢慢將凝固的脊柱及堅硬的韌帶變得柔軟富彈性。

歪斜的腰椎會影響胸椎、髖關節及令膝蓋異位；更影響外觀。同時亦會對心、肝、脾、肺、腎、胰臟、子宮、泌尿系統、生殖器官及四肢做成損害，因此大多數瑜伽式子都是以舒展脊柱為主。 ☉

貓平衡式子功效：

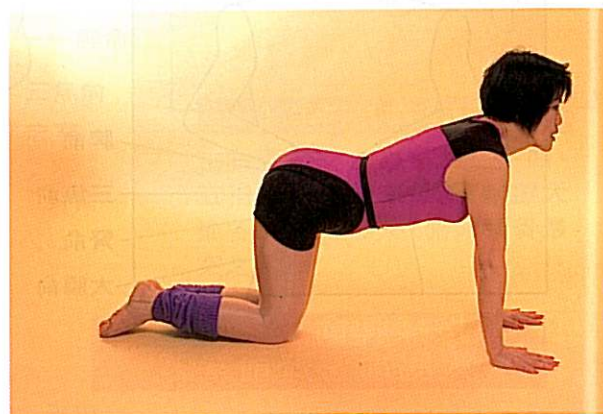
- 鍛練集中力、平衡力
- 平衡內分泌
- 加強背肌
- 鞏固腰椎

貓橫撻腿功效：

- 修腰
- 修腹
- 美化臀部

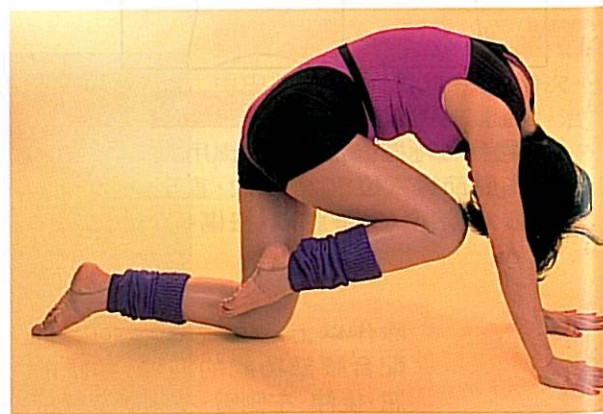
貓平衡式子

1 眼望前。



貓橫撻腿

4 把右膝碰額，呼氣。

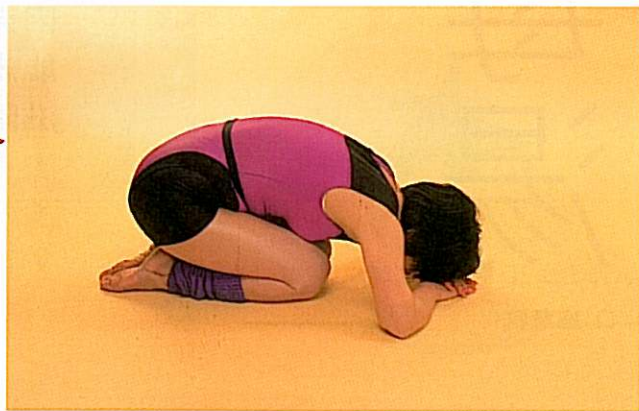
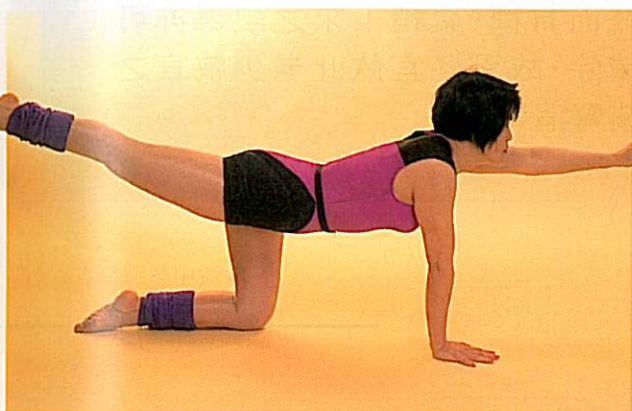


注意事項：

手掌着地，手指張開，將重心放於手腕；可強化手腕。緊記要用軟墊墊膝，防止壓傷膝蓋。

2 重心置於左膝右手掌，左手指與右腳趾相反方向用力拉，吸氣，保持4至8秒。

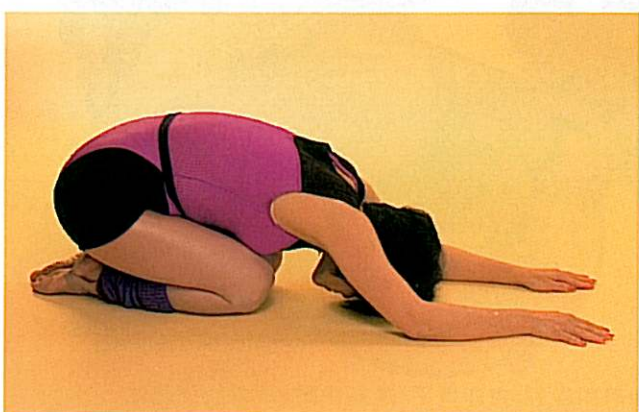
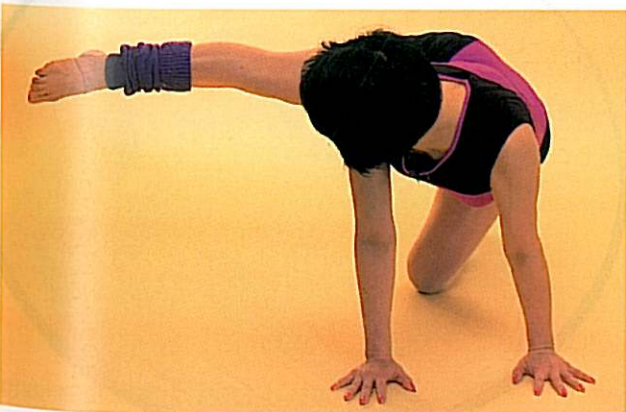
3 放鬆腰及髖關節，休息。



重覆 **1** **2** 動作一次，然後相反方向將重心置於右膝左手掌作相同動作，並重覆一次。

5 右腿與身體成直角，與地面平衡望腳尖，吸氣，保持2至8秒。然後左腿作相同動作。

6 放鬆腰及髖關節，休息。



重覆 **4** **5** 動作一次