

明亮眼睛

紓緩腦部神經

□ 區楚雲瑜伽師傅

# 麒麟米舞三角 (第二式)

1

右腳張開與肩膊齊闊，呼氣。



2

背與地面平衡，雙手向前伸展，吸氣。



瑜

伽思想中每人都有一點光，我們稱之為瑜伽之光。光是美麗的、無重量的、輕柔的，亦是能量的化身。

當我們內心不憂怨、不妒嫉、不緊張，心境自然輕鬆，身體不其然亦會有輕柔的感覺。

功效：

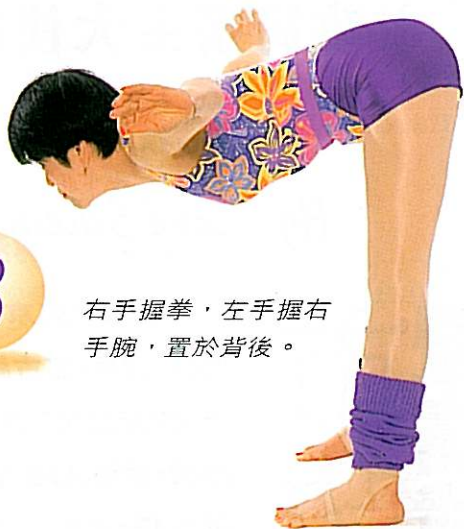
- 有助改善手部風濕關節炎，令血液倒流頭部，可治頭暈、頭痛、用腦過度及腦部疲勞
- 對視覺神經線有滋潤功效，令眼睛更明亮
- 治療肩背疲勞
- 治療胃病

注意事項：

- 當進行步驟4時四肢盡量伸直，雙手盡量由背部伸向前。
- 若患有高血壓、現時耳鼻喉充血及胃痛人士，暫時停止此式。

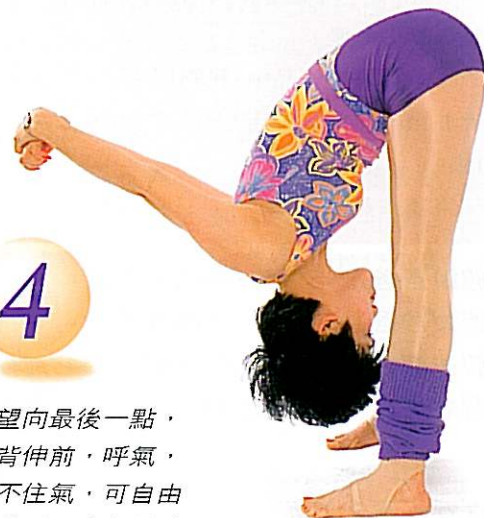
3

右手握拳，左手握右  
手腕，置於背後。



4

低頭，望向最後一點，  
手臂由背伸前，呼氣，  
直至忍不住氣，可自由  
呼吸。放鬆全身保持這  
姿態半分鐘。



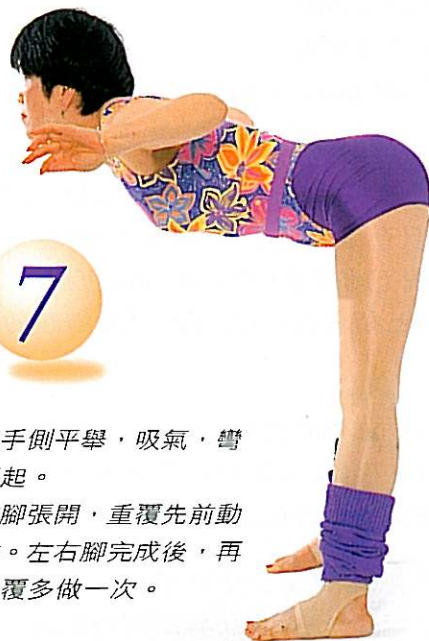
5

雙手壓背，抬頭望前，  
吸氣。



7

雙手側平舉，吸氣，彎  
腰起。  
左腳張開，重覆先前動  
作。左右腳完成後，再  
重覆多做一次。



6

雙手向前，呼氣。

