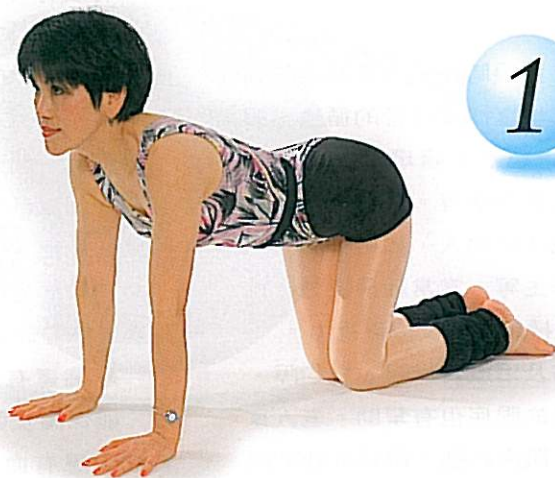


# 振翅高飛的鳥式

□ 區楚雲瑜伽師傅

加強血循環  
柔軟骨關節

## 鳥式（第一式）



1

跪地，大腿及雙手與地面成直角。

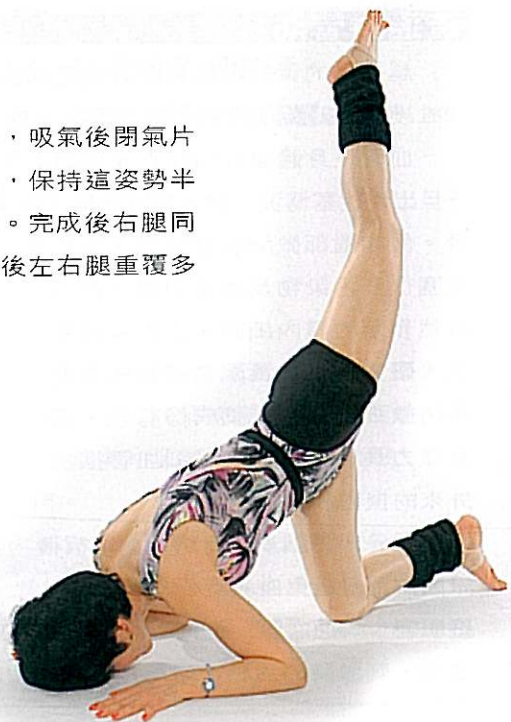
2

手肘落地，額置於兩掌間，呼氣。



3

左腿盡量上提，吸氣後閉氣片刻，自由呼吸，保持這姿勢半分鐘至1分鐘。完成後右腿同樣做1次，然後左右腿重覆多做1次。



**當** 新同學加入瑜伽課程時，看到別人很有條理練習式子，都羨慕不已；而對那些手與腳控制困難，十分狼狽的同學，我都加以安慰，要他們耐心練習。過了一段時間，當新人變舊人時，回望那些新來者，會喜悅地知道自己的進步及身體已比前軟化。☺

# 4

完成後，休息片刻。

**注意事項：**  
血壓高者不宜做此式

**功效：**

- 加強血液循環
- 對血壓低有正面幫助
- 增加智能
- 強化盤骨
- 有助腿部靜脈曲張



## 鳥式（第二式）

# 1

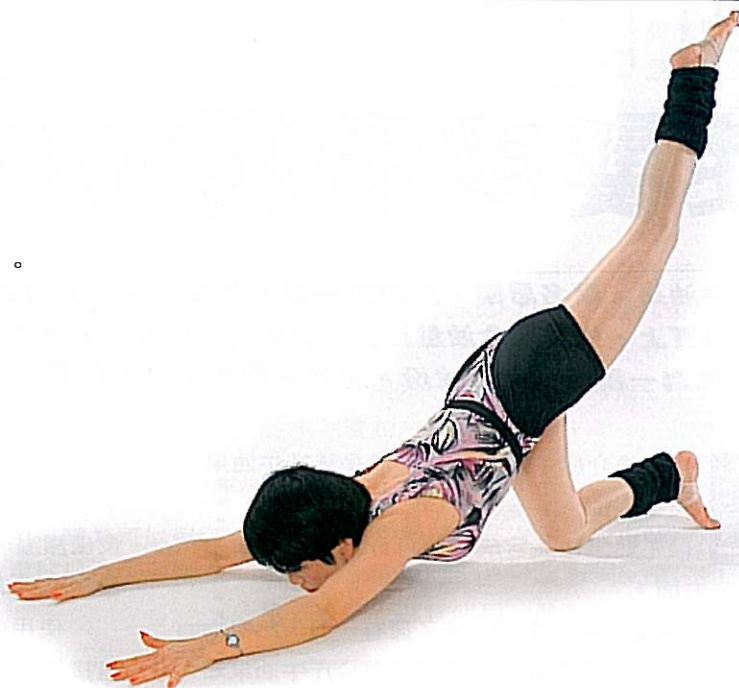
重覆鳥式（第一式）之步驟 1。

# 2

下顎及胸壓地，雙手盡量向前伸展，以伸展背肌，左腿盡量上提，吸氣後閉氣片刻，然後自由呼吸，保持這姿勢半分鐘。想着喉嚨深處。

完成後右腿同做。左右腿重覆多做一次。

完成後如鳥式第一式的步驟 4 休息。



**功效：**

- 對血壓低有正面幫助
- 按摩甲狀腺及副甲狀腺，具美容及促進新陳代謝之功效
- 柔軟肩關節
- 消除腰腹及背部脂肪
- 對肺功能尤見療效，有助氣管、鼻敏感及哮喘等病者

**注意事項：**

甲狀腺分泌失調及頸椎退化者可以臉貼地。高血壓者不宜，哮喘發作忌做此式。