

拜日式

增強內分泌 減肥去脂

口區楚雲瑜伽師傳

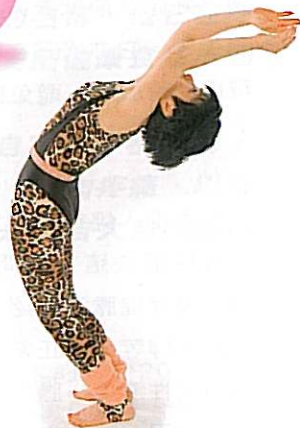


1

合掌胸前，呼氣。

2

吸氣，雙手過頭彎腰。



3

呼氣，手與腳齊排。



5

落左腳後，高舉臀部，胸口及肩向下壓，腳跟盡量壓地，閉氣片刻。



4

落右腳，眼望上吸氣。



6

雙膝跪地，胸口下壓，雙手作支持，用腰腹力把上半身向前推，呼氣。



拜

日式乃古時印度民間模仿拜太陽的姿勢，是全身運動，由12個動作串連而成，亦可作為熱身。連續做12次，相等1天的運動量。如欲治療失眠，早、晚各做12次最佳，然後大休息，定會有理想的效果。

整套動作過程需保持柔和及一氣呵成，並配合呼吸。如姿勢未熟練，可自由呼吸。

7

下半身貼地，用手支撐把上半身昂起，眼望上吸氣。



8

高舉臀部，胸口及肩向下壓，腳跟壓地，呼氣。



9

上左腿，眼望上，吸氣。



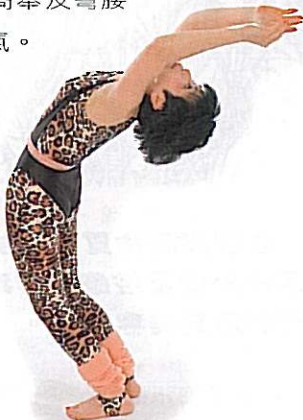
10

上右腿後，雙腿並立及伸直，手與腳掌齊，額觸膝，呼氣。



11

雙手向上高舉及彎腰向後，吸氣。



12

合掌胸前，呼氣。動作1至12為整套拜日式。



13

完成後，全身放鬆，自由呼吸。(再重覆整套動作11次)



注意事項：

- 動作2及11，不可過份向後彎腰，以免對腰椎造成過大壓力。
- 動作3及10如無法按地者，可以手觸腿。
- 動作5及8，如無法將腳跟壓地者，腳跟離地也可以。

功效：

- 全身運動，增加靈活性
- 強化脊椎及四肢
- 加強內臟及內分泌功效
- 減肥去脂