

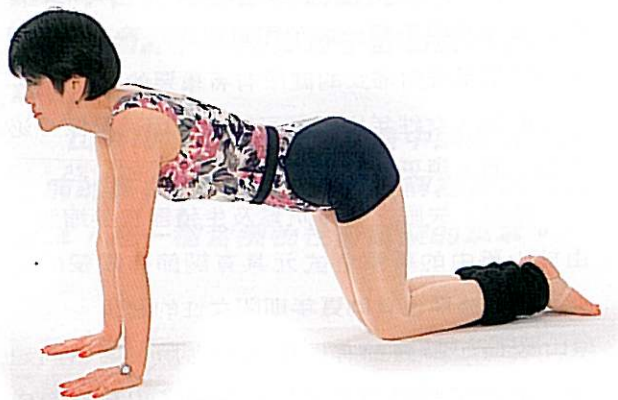
美化手臂 樓梯式、 龍蝦式 強化心肺

□ 區楚雲瑜伽師傅

樓梯式

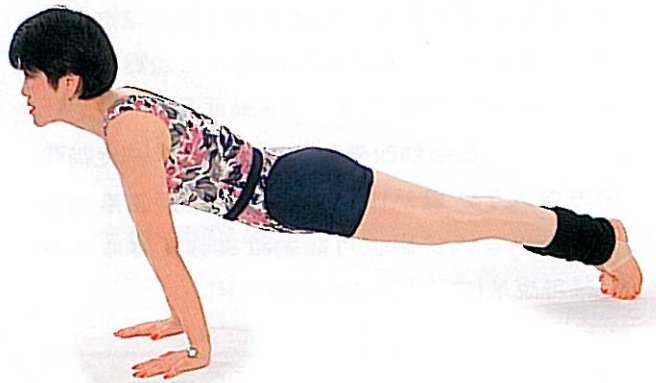
1

雙膝跪地，雙掌按地，呼氣。



2

眼望前，吸氣，提肛，腳趾用力把身體向前推，全身成斜線，身體保持硬直，自由呼吸，保持這姿勢半至1分鐘。完成後多做一次。



3

然後，作北極熊休息。



練

習瑜伽時只草草完成，或以作交待，並不能享受瑜伽的樂趣及鬆弛的效果。嘗試在練習過程中，保持輕鬆的心情，專注每個式子動作的變化，不期然會進入一個和平、享受及無憂無慮的境界。 ☺

龍蝦式

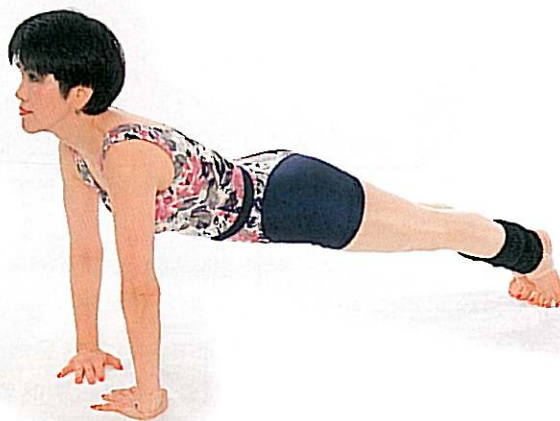
1

俯伏地上，指尖相對於胸下。



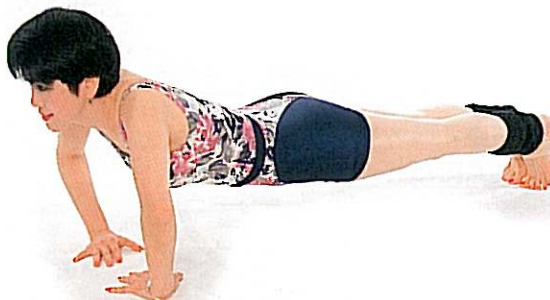
2

眼望前，吸氣，提肛，腳趾及手用力把身體向前推，並拉成斜線。



3

彎曲手臂，呼氣後自由呼吸，全身用力保持這姿勢30至50秒。完成後，多做一次。



4

然後，作北極熊休息。



兩式功效：

- 全身運動
- 強化及美化手臂
- 強化心肺
- 加強腎上腺分泌
- 令你更添魅力
- 減肥去脂
- 驅走抑鬱的情緒

注意事項：

進行樓梯式及龍蝦式時，必須提肛及全身用力把身體保持硬直，不可只靠手力，若手部受傷者，不可做此式。
血壓高者如感覺面部充血，不可勉強。