

矮腳蛇式 增加血液循環

□ 區楚雲瑜伽師傅

1

雙腳並靠，指尖相對置於胸下，額觸地呼氣。



2

曲右腿，腳掌壓左腿內側，望前。



運 動令血液循環暢順，瑜伽體操配合呼吸法，令氣推血，把氧氣及營養輸送到身體各細胞。腦部需要大量氧氣，當練習瑜伽式子時，氧氣及營養隨着血液輸送到腦部，有助增進記憶，從而提升整體健康。 ●

3

吸氣，手臂伸直，胸部盡量後仰，面朝上。



4

呼氣，身轉右，望左腳踝，閉氣片刻後可自由呼吸，保持這姿勢半分鐘。吸氣，回復步驟3後呼氣，身體慢慢落，多做一次。左邊同做兩次。

5

全身放鬆，以北極熊式休息。



意識：

想着整條脊骨，一節節抬起。

功效：

- 強化腰椎及盤腔
- 強化手部關節，對肩周炎、網球肘及手腕尤為見效。
- 強化脊椎神經。
- 消除脂肪及修腰，美化身形。

注意事項：

手臂必須伸直，恥骨(性器官)貼地，如恥骨離地，會錯用頸力，影響輸送腦部的血液循環。