

大休息

紓緩神經緊張

□ 區楚雲瑜伽師傅

1

四肢微微張開，雙手向下垂，自由呼吸。

意識：

把意識離開身體，飄浮於空中。

功效：

有助失眠、高血壓、低血壓、心臟病及神經緊張。

注意事項：

不可胡思亂想。



作的壓力，令神經緊張，無法入睡，周而復始，苦不堪言。入睡前嘗試作一個大休息，或會有所改善。

首先舒服的平臥於床上，摒除雜念，幻想身體像氣球般飄盪於半空中，悠然自在。如無法放開思想，不如想着丹田，留意呼吸，呼氣肚凹，吸氣肚脹，數次呼吸後，不期然會慢慢入睡。一整晚的熟睡，可以消除全身的緊張，令你有充足的精神應付新的工作。

以上的大休息是我以往治癒失眠的好方法。有些人因荷爾蒙失調而引致失眠，此時更要放鬆，進入一個無重狀態，雖然不能入睡，但與熟睡效果相同。 ●

舉足式子

消除腹部脂肪

1

平臥於地上，雙手握腳尖。



2

呼氣提肛，額觸腿，閉氣片刻後自由呼吸，保持這姿勢半分鐘。然後吸氣，平臥於地上，再重覆一次。右腿跟着做兩次。



3

完成後全身放鬆，大休息片刻。



功效：

美化腿部，令血液循環到腳尖，能強化腿部功能，消除腹腔內脂肪，並按摩腹腔內器官，對婦科疾病有幫助。

意識：

想着丹田（肚臍下三吋）貼近背部。

注意事項：

抬起的腿絕不可彎曲，如無法握腳尖，可握小腿或膝蓋。