

海馬式

強健心肺 強化腰椎

□ 區楚雲瑜伽師傅

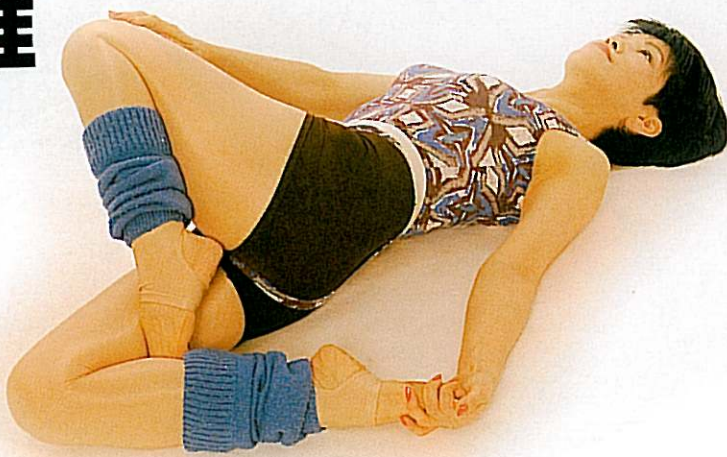
1

曲左腿，腳踝壓會陰，
右腿繞至左腿拉緊。



2

左手拉緊右腳掌，
把左腳掌拔起，右
手按左膝。



最

近有位同學給我一份某瑜伽課程的報名表格及宣傳單張，對於當中某些內容，我不敢苟同；該課程更設有升級考試制度，但我認為學員為求考試成績更好、更勝別人，會造成緊張及壓力。

「不苛求、不比較、不勉強、循序漸進乃瑜伽精神。」「鬆弛精神乃瑜伽之本。」

由此可見，考試有違瑜伽之本及瑜伽精神。至於導師班因要考取資格，所以才須考試。

那篇宣傳單張中亦提及「大休息」及「靜坐」是

浪費時間。其實瑜伽中的「大休息」能鬆弛精神，掃走疲勞，令人倍添活力，壓力大減。

另外，瑜伽亦講求「靜思冥想」以達致舒緩神經、調身健體之效。雖然身體並不活動，但全身放鬆後利用橫隔膜呼吸法，氣推血，把營養及氧氣暢順地運送到身體各細胞，內至五臟六腑及筋絡，外至肌膚，所以靜思冥想有調息調身、美容及調養精神功效。



3

左手抓緊右腳趾，右手把左膝壓向地，面向左。閉氣片刻後，可自由呼吸，想着腰椎，保持這姿勢半分鐘。

4

吸氣，臉朝天放鬆，重覆第3的動作1次，右腿照做兩次。



功效：

- 強健心肺。
- 消除胃氣，增加胃火，幫助消化。
- 強化腰椎，有助舒緩脊骨內彎。
- 強化腿部，有利膝蓋關節。
- 收腰、美腿。
- 舒緩背部不適。
- 令歪斜的盆骨回復正常。

注意事項：

盡量把雙肩壓向地面，並且要求雙膝觸地。