

大休息 橫隔膜呼吸法

瑜伽源於印度，約有三千至五千年歷史。她的意思是結合，調和。瑜伽有很多種類，如飛行瑜伽，拜神瑜伽，哲學瑜伽等等。而通常在市面流行的叫身體瑜伽，故名思義是鍛鍊身體的瑜伽術。瑜伽雖源於印度，但我們的身體瑜伽並沒有宗教意識存在的。

大休息，仰臥式是瑜伽最舒服的式子，亦是最難做得好的式子，因為不但要全身關節和肌肉放鬆，連大腦也一起放鬆，才可叫大休息。

這種方式可治療高血壓，精神緊張，身心疲勞，如能完全鬆馳的話，十分鐘的大休息即等於一小時的熟睡。

仰臥、四肢、頭頸、股部微微轉動，然後手腳伸直放鬆，手掌距離身體約45度，掌心對天花板，兩腳分開比肩膊還要闊少許。微微合上眼睛，由足尖開始，足踝、膝、大腿、盤骨、肩、臂、手指、頸頭，順序放鬆。進行時忘記所有工作，幻想着身體越來越輕，越變越細，身體變成一個輕氣球，或羽毛般完全沒有體重，呼氣吸氣，再呼氣吸氣，身體有飄離地面的感覺，



仰臥、四肢放鬆、意識放鬆

大休息

飄到半空中，在這時候，享受着飄浮飄盪。

好處是令血液循環全身，減輕心肺負擔，加強內臟肌能。睡前練習呼吸法及配合大休息，有治療失眠功效。橫隔膜呼吸法，又名丹田呼吸、腹式呼吸。

大休息後，將大拇指置於臍上，其它手指護丹田。肚臍至肛門的中間（約肚臍下三吋叫丹田），

輕柔地呼氣吸氣，慢呼慢吸，深呼吸。這時女性會發覺與平常的呼吸法恰巧相反的，腹部像氣球般，呼氣肚凹，吸氣肚脹，因為通常女性是用胸呼吸法，比較短速而煩悶；臥下時自然便可用橫隔膜呼吸。

如仰臥時覺得胸部不舒服，可把頭部略為偏側或用一個薄的枕頭。



兩腳分開（比肩膊略闊），雙手護丹田，手肘着地，手臂才可完全放鬆。這時幻想着腹部像氣球般，呼氣肚凹，吸氣肚脹。

橫隔膜呼吸法練習

□林太

美化體形的竹樹式

瑜伽好處有三種：

1. 鬆馳精神——治療精神緊張。
2. 柔軟筋肌——預防關節老化，關節炎。
3. 加強內臟——平衡內分泌。

更可有減肥去脂，美化體形及美容功效，因此亦可稱她為美容瑜伽；但如欲有減肥效果，一定要配合節食及定時練瑜伽，才能達到相輔相承的效果。

女性因生育關係，因此令子宮及陰道鬆馳，有些更因括約肌老化令大小便失禁。而將肛門收緊，更有牽動性腺關係，所以可治療性冷感、性無能及增加魅力；亦有收內外痔及治療便秘功效。

如欲達到更佳效果，在日常中，無論臥坐、站立時，於安全的情況下，也可將肛門收緊數秒，然後放鬆，連續可做數次，只要空肚，隨時隨地也可練習。

練習瑜伽時最好能閉上眼睛，沈醉於式子之中，而達到鬆馳功效，加強功效。

練習竹樹式時，血壓高者要留意不宜將眼睛閉上。



1 幻想自己是一棵竹樹；直立，雙手放鬆起。



2 動作緩慢



3 如欲修腰修腹，雙手用力向上伸，向上舉，保持這姿式八秒，吸氣。



4 收肛



5 用力把膝蓋及大腿夾緊。



6 放鬆，呼氣。



7 完全放鬆，自由呼吸。



8 可重覆做三次。