

英雄式

有助腿部風濕關節

□ 區楚雲瑜伽師傅



1

交叉手放於身前，
呼氣。

2

吸氣，右腳張開一大步，
同時雙手於胸前
向上張開，與肩膊齊
拉出。



在 進行瑜伽式子時，一方面需依從導師的教導以防錯漏，另一方面又要非常注重呼吸法。兩者同時進行時，對初學者似乎很難掌握，有些人會出現胸口騷悶、頭暈等現象。此時應立即停止，用鼻吸氣，用嘴吹氣；或是全身放鬆作大休息。初學者練習式子時可隨意呼吸，待熟習後，才配合呼吸法一同練習。

功效：

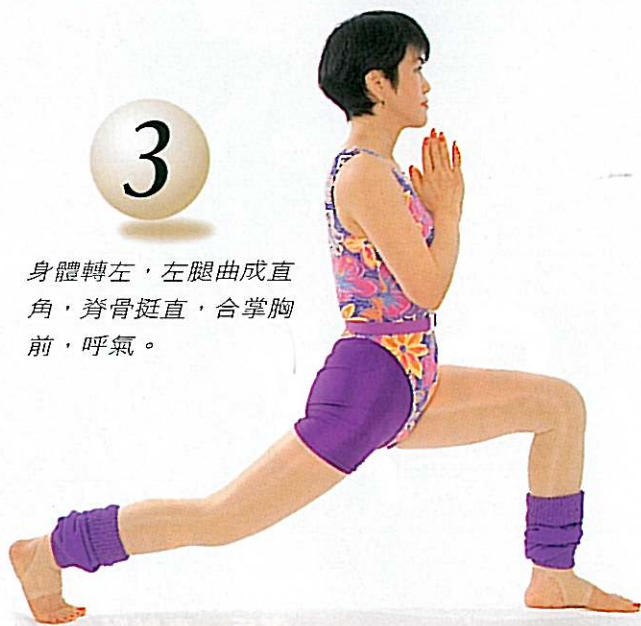
- 美化體型
- 加強心肺功能
- 保持脊骨挺直
- 強化腿肌，對腿部風濕關節尤佳

注意事項：

- 當做步驟4，前腳屈曲時，膝蓋不可向前超越腳尖，避免膝蓋承受過大壓力。
- 雙手向上伸展時，以看見耳朵為最佳。

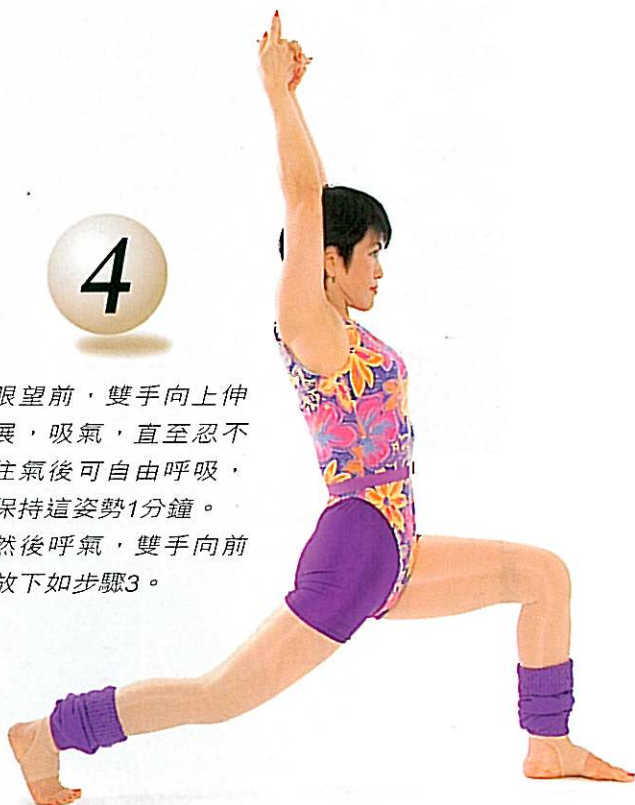
3

身體轉左，左腿曲成直角，脊骨挺直，合掌胸前，呼氣。



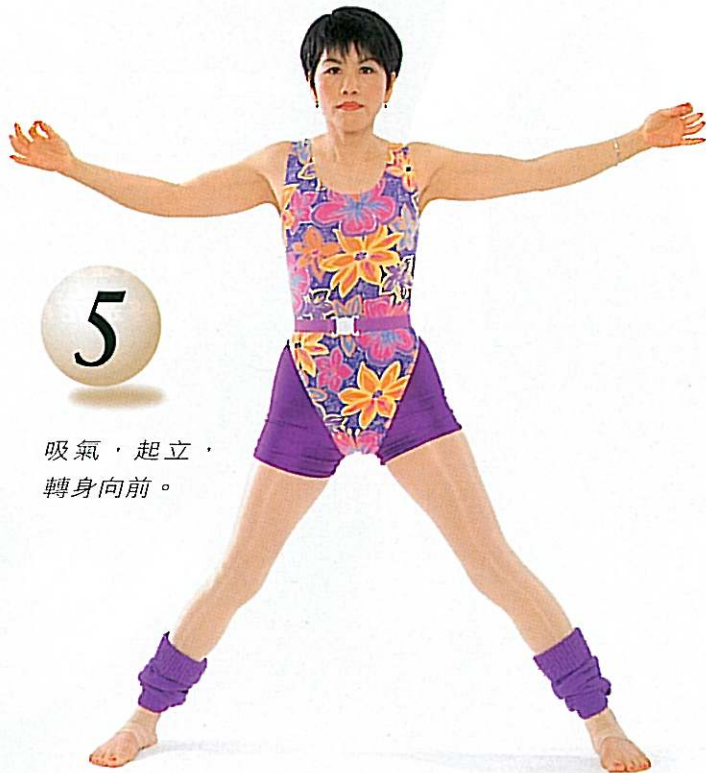
4

眼望前，雙手向上伸展，吸氣，直至忍不住氣後可自由呼吸，保持這姿勢1分鐘。然後呼氣，雙手向前放下如步驟3。



5

吸氣，起立，轉身向前。



6

呼氣拍腳。完成後散步一會兒，右邊做法相同。完成左右邊後，再重覆一次。

