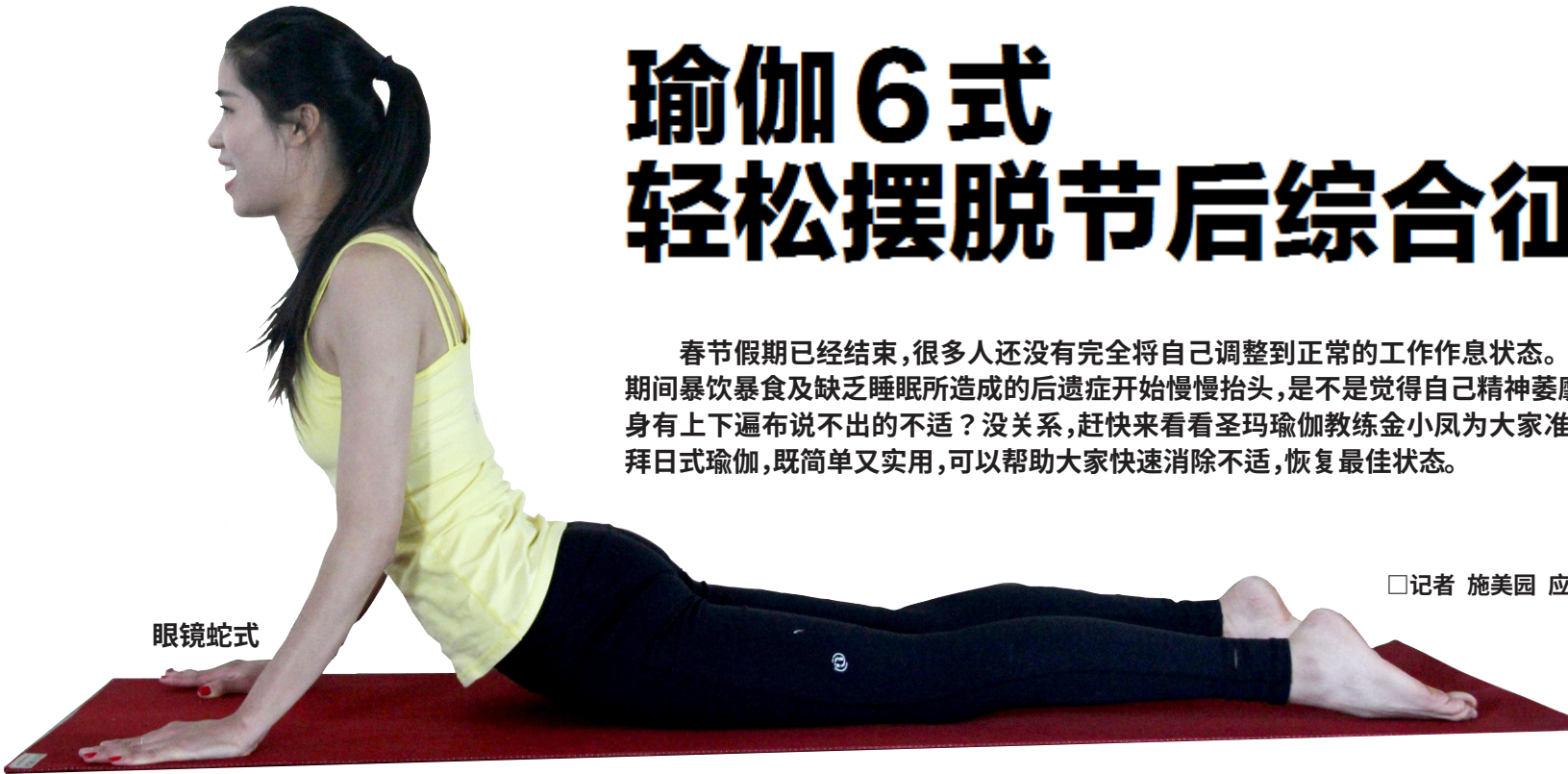


瑜伽6式 轻松摆脱节后综合征

春节假期已经结束,很多人还没有完全将自己调整到正常的工作作息状态。春节期间暴饮暴食及缺乏睡眠所造成的后遗症开始慢慢抬头,是不是觉得自己精神萎靡,全身有上下遍布说不出的不适?没关系,赶快来看看圣玛瑜伽教练金小凤为大家准备的拜日式瑜伽,既简单又实用,可以帮助大家快速消除不适,恢复最佳状态。

□记者 施美园 应玲菲

眼镜蛇式



1 前屈式

动作 慢慢呼气,双手臂带动身体向前弯曲,保持双腿伸直不要弯曲,双手掌尽量按在地面,上身尽量靠近双腿。

作用 预防胃病,促进消化,缓解便秘,柔软脊柱,加强脊神经。

2 骑马式

动作 双手控制力量,慢慢吸气,右脚向后一大步,抬起背部,再次吸气,脊柱向后卷起,胸部推向前方。

作用 按摩腹部器官,改善其活动功能。加强两腿肌肉力量,增强平衡能力。

3 四柱支撑

动作 吸气,身体前倾,双手放于左脚两侧,呼气,左脚向后踏出与右脚并拢,收紧臀部,胯部微微下沉,身体成斜板状。保持2次呼吸。

作用 加强双臂和两腿神经和肌肉。弯曲脊柱,有助于脊柱的柔软。加强脊神经,并向他们供应新鲜血液。

4 眼镜蛇式

动作 再次吸气,头部带动身体向前向上,伸直手肘,大腿和耻骨尽量贴于地面,颈部上向扬起,带动脊柱后卷。

作用 腹部受到压缩,有助于从腹部器官挤出淤血。这姿势对所有胃病,包括消化不良和便秘非常有用。弓背锻炼脊柱,使肌肉柔软,使最重要的脊神经重新焕发活力。

5 婴儿式

动作 首先,膝盖靠地,大脚趾相碰,坐在脚跟上,分开膝盖与臀部同宽。前额靠地,手臂垂放于身体两侧,手掌向上手背靠地,让肩膀放松自然下沉。

作用 柔和地伸展臀部、大腿和脚踝、平静大脑并且帮助缓解压力和疲劳,完成用头部或者躯干作为支撑的姿势后练习可以缓解背痛和颈部疼痛。

6 下犬式

动作 伸直双腿,身体向前俯卧,臀部翘在半空,头低下,使它位于两臂之间。身体应成为三角形的两条边。在最后位置时双腿和双臂应伸直,在此姿势时试将两脚跟落地。

作用 加强双臂和两腿神经和肌肉。弯曲脊柱,有助于脊柱的柔软。加强脊神经,并向他们供应新鲜血液。

骑马式



四柱支撑



婴儿式



前屈式



下犬式



TIPS:这套拜日式瑜伽由内到外梳理女性身体,有瘦身减压、美容养颜、调节女性内分泌等多种作用。虽然这些并不是高难度的动作,但在做的过程中,还是要根据自己的能力慢慢练习,避免身体拉伤。以上动作适合各年龄段女性练习,只要持之以恒,就能练出好气质!