

## + JANET LAU

是一位作者、老師、學生及妻子。在瑜伽解剖學、技巧細節、冥想靜坐及正念修習方面，均擁有豐富知識及興趣，她是香港首批 Mindfulness Yoga 正念瑜伽導師，第一本著作是《瑜伽。生活禪》。



 | Janet-lau

### 「集中呼吸， 其實係返番當下、內觀。」

任何瑜伽門派，都會注重呼吸。練習時，Janet 會邀請學員專注在呼吸——呼是第一步，吸是第二步。而每一組、或是每一個動作，都盡量在呼、吸間完成：「用呼吸包住動作。」這需要長時間的練習，慢慢習慣手腳與氣息的協調。

「吸有向上、打開的感覺，而呼卻有向下、內收或能運力的感覺。如果相反來做，就會好似逆水行舟，浪費氣力。」她說，有時候我們太緊張，做動作時忍不住閉氣，閉氣就會令到肌肉收緊，全身好像鎖住了，會變成身體的對抗，最終周身骨痛。當我們好好留意呼吸，對消除做動作的恐懼、減低標冷汗有幫助。所以，感受呼吸，亦即是，把專注放到當下。Janet 補充，大家不用太擔心協調的問題，就算以前的自己，要一整個課堂都集中在呼吸之上也不容易，都要花上好幾年時間去鍛煉。所以，慢慢來。

很多人做瑜伽，只是想減肥修身，我們想收縮我們的體形，Janet 說，其實瑜伽是擴闊我們的活動範圍。下期再說。