

+ 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》。



G | Janet-lau

「其實筋膜每一日都喺度縮短。」

為甚麼學瑜伽？Janet 說過，可以透過瑜伽返回當下，亦可內省觀察。例如當你做不到某些動作時所做出的反應，就如同你在生活上遇挫折時的反應。心靈上如是，肉體上又有何幫助？有些人做瑜伽只是想減肥修身，先不論成效，Janet 說，做瑜伽至少可以保持你現有的「活動範圍」。

「有沒有覺得朝早起床手腳比較僵硬、到午後又會變得柔軟？其實我們的筋膜每一日都在縮短，因為韌帶的天性本來就要這樣收緊，否則我們的手手腳腳就會在關節位甩開。」所以，由現在到老，你的「活動範圍」是一日窄過一日。做多一點伸展，首先可以拉鬆前一天已收緊的筋膜，也慢慢追回你一直累積至今所失去的「活動範圍」。

在香港，做瑜伽的始終是女性居多：「其實男仔做瑜伽可以保持柔韌度，由無彈性變回有彈性，到你老了，就不會整個人『縮水』。」作為男性，總會有少少瑜伽心障——與女性一起練習，可能會覺得尷尬；能夠輕鬆完成重力量的部分、又因為做不了柔軟的部分而沮喪。

下期我們會介紹 Man Yoga，繼續跟 Janet 談瑜伽的種種。