



30 分鐘睡前瑜伽

「你不能很努力睡眠，愈努力愈難入睡。」瑜伽導師 Janet 是過來人，先後兩次經歷長期失眠，嘗試過飲牛奶和燃點香薰等各種有助入眠的方法，但失眠依然存在。後來接觸了陰瑜伽和佛學，才明白失眠是源於自己對生活事情過於著緊，「睡眠問題很多時源於你很擔憂和懼怕一些事，不能放下，很多是出於心態上。我覺得不要專注短暫今晚能否入睡，反而是長遠心態上如何練習到相信事情會改變。」

睡前不妨花 30 分鐘進行陰瑜伽練習，緩慢地伸展結締組織，放鬆肌肉並配合內觀練習，觀察自己的身體、感受和念頭，學習與憂慮共存，放下自己無力控制的事情。

「練習的態度和方式就是要放鬆。」身體動作只是幫助我

們的心態放鬆，所以先要摒棄「成功完成」的想法，不要強逼自己做好每一個動作，「容許身體像雪糕一樣放軟，如果發現身體某些部位難以放鬆，儘管任由它不能放鬆，這樣至少態度上放鬆了。因為身心相連，身體會慢慢受心態影響，終有一日能放鬆。」

練習需知

· 每一個動作維持大約 4 至 5 分鐘，首 1 分鐘先微調身體至一個舒適動作。

· 開始時，初學者可先刻意進行 5 個深呼吸，吸氣和呼氣各維持 4 秒，並觀察肚皮的自然起伏，讓腦袋專注於呼吸上，不用掛慮其他事情，整個人也會因而放慢。

· 練習期間，觀察身體微妙變化和各部位的感覺。

STEP
01

蝴蝶式



1) 雙腳並攏而坐，腳掌置於下盤前方 1 至 1.5 尺距離。

2) 伸直腰部，由頸部開始，沿著脊椎慢慢向下彎曲，視乎自己能彎到幾低，不用強行將上身壓下。

3) 雙手放於自己覺得最自然的位置。

4) 動作維持 4 至 5 分鐘。



注意事項：

如因頭部未能觸碰腳掌，有機會感到頸部不適，可用手肘、瑜伽磚或枕頭承托頭部。



目的：

- 因脊椎有多條神經線，彎曲脊椎能紓緩和鎮靜神經。
- 從身體形態上營造一個安全空間，好像進了自己的山洞內，毋須理任何人，只需要照顧自己。

STEP
02

臥姿扭轉



1) 身體平躺。右膝屈曲，壓向左方地面。

2) 伸直右手，T 字形放身體旁邊，腰部呈扭毛巾狀態。

3) 將頭部嘗試轉向不同方向，找一個自己認為最舒適的位置停下來。

4) 動作維持 4 至 5 分鐘後將身體回復至正中位置，左右交替。



注意事項：

如膝蓋未能落地，可嘗試調節盤骨位置，若仍未成功，可將腳伸直，甚至用枕頭墊底。



目的：

- 維持動作時會紓緩腰和背脊的繃緊。
- 回復動作時第一下會感到辛苦，後來會突然感到整個人很平靜。



Sanrio 卡通寢具回歸

Sanrio 卡通 600 針床品換購活動再度回歸！選用優質全棉，手感柔軟，親膚觸感，配以精湛印染技術，令床品更顯色澤亮麗。由即日起至 6 月 14 日，可於全港雅芳婷專門店、百貨專櫃及網店以低至 \$219 的優惠價購買，與和服版 My Melody 一同賞櫻或跟大口仔暢游海洋，迎接炎炎夏日！

天然花卉精華助紓壓

都市人常因壓力煩惱及憂慮等心理壓力而難以入睡，巴哈甜睡寧 RESCUE Night® 以六種純天然花卉精華配合自然睡眠規律，有助紓緩壓力，促進深層睡眠，讓身體和精神在睡眠中得到充分休息。天然草本配方不含西藥，絕無副作用，睡醒時不會引致昏睡效果，也不會造成依賴性，是改善睡眠的好幫手。

小巧空氣清新機

日本 cado 空氣清新機 Leaf120 推出全新限定金色版，以獨有藍光光觸媒將細菌分解，而且 360° 送風，可確切捕獲並去除 PM2.5、煙草異味、灰塵及花粉等，維持良好室內空氣質素，有助改善鼻敏感，易於入睡。細小的機體設計佔用空間少，甚至可置於桌上，非常適合用約 270 平呎的室內空間。

Janet Lau

資深認證瑜伽及正念老師，自 2006 年起致力於整合瑜伽、生命智慧與正念的練習，憑藉佛學研究碩士學位資歷，將古典瑜伽哲學、佛學意義及靈學融合於教學中。



03

頸部放鬆



- 1) 身體平躺，將瑜伽磚打直或斜向置於頸下，其中一條長邊放於頭顱與頸部之間的凹陷位。
- 2) 頭部在完全不離開磚的情況下 90 度轉向右方。
- 3) 將頭部向中間轉約 45 度，直至找到頸部一個感到痛楚的穴位，停留約 10 個呼吸。
- 4) 再將頭部轉向正中間，直至找到另一個感到痛楚的穴位，停留約 10 個呼吸後重回中間位置。
- 5) 左右交替。



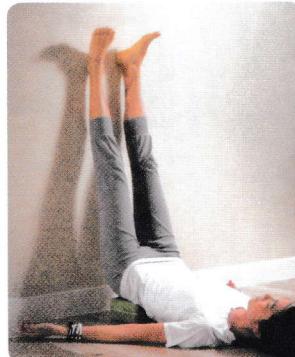
目的：

- 頸部會隨著呼吸慢慢沉向瑜伽磚，讓頸部和繃緊位置得以放鬆。

04

腿放牆壁

- 1) 身體平躺，雙腿靠牆朝天。
- 2) 在盤骨下放置瑜伽磚，動作維持 10 至 20 分鐘。
- 3) 將雙腿放下，側向一邊休息。



放下雙腿後，►
將身體側向
一邊稍息。



注意事項：

期間可進行內觀練習，留意血的流動和觀察身體各部位的感覺，繼而觀察内心感受，最後觀察自己腦內的念頭。



目的：

• 盤骨和腳高過心口時，血液會流向頭部，體內的副交感神經因而進行調節，令人平靜下來。P