都市人壓力大
劉汝君教4式瑜伽舒緩緊張

瑜伽可以是訓練身體柔軟度，做出高難度動作展示體態美，瑜伽也可以是舒緩，進行伸展訓練的同時，以靜心和呼吸達到放鬆目的，都市人工作繁忙壓力大，資深瑜伽導師劉汝君（Janet），以簡單的瑜伽動作舒緩緊張，讓紛擾的情緒慢慢平靜下來。

嘉賓主持：Lawrence Tai　撰文：徐雲　攝影：伍敏慧

抱枕開胸

動作幫助舒緩內心鬱結，準備瑜伽枕或具承托力咕啞，放在盆骨下面，雙手橫伸呈T字形，也可以呈Y字形，以得到更多伸展，根據個人感覺，在自然情況下達到開胸效果；雙腳自然伸展，雙眼張開或閉上都沒有問題；如果心裏有很多牽掛，試試把雙手放在肚皮上，將思潮起伏的念頭，帶到自然呼吸時肚皮的高低與起伏，呼氣時放鬆讓身體像落葉般，繼續不斷地往下沉，動作維持五分鐘。

蝴蝶式

面對壓力和繁重工作時，總想找一個地方可以　起來，這個動作正是營造屬於自己的空間；坐在墊上腳板合攏，呼氣時身體慢慢向前彎，從頭到頸、上背、中背、下背，一直屈曲向下彎，不需要刻意用力壓，雙手放在舒服的位置，注意頸部放鬆，肩膀不要聳起，如果頸或喉嚨有壓迫感，可以用瑜伽磚或小枕頭，墊在額頭位置舒緩，動作像造一個山洞讓自己　進去，張開眼睛時會看到肚皮，然後慢慢觀察呼吸，呼氣時讓身體有漸漸下沉的感覺，動作維持五分鐘。

靠牆抬腿

動作能舒緩身心，尤其適合有失眠問題的人士，將臀部盡量靠近牆邊，雙腿慢慢沿牆邊提高，如果雙腿靠牆時盆骨升起，代表大腿後側及背部有繃緊情況，可以將臀部移後一些；屈膝撐起身體，將瑜伽磚或有承托力的咕啞，墊在盆骨下面，雙手輕放在肚皮上，感受自然的呼吸的節奏；每一次呼氣時，讓身體有慢慢下沉的感覺，如果仍然很累不能放鬆，連感受呼吸也有壓力的話，可以閉上眼睛好好休息，雙手自然擺放，動作停留十分鐘。

導師簡介

劉汝君（Janet）——美國瑜伽聯盟ERYT500資深瑜伽導師、正念導師、《瑜伽生活禪》作者及專欄作家。

臥姿扭轉

動作可以刺激脊椎神經，令身心得到放鬆，躺在墊上雙腳屈曲，盆骨提起移向右邊，將雙膝彎曲轉向左邊，雙腿盡量壓低，如果雙腿不能壓到最低，用布枕或咕啞墊在大腿下面，有些人會不其然將腿提起，可用雙腿夾着布枕或咕啞，左手扶在膝上，右手自然擺放，要避免肩膊升起，頭部可以左轉、右轉或平躺，視乎頸部是否得到伸展而定。

擺好姿勢開始觀察呼吸，先感受肚皮的起伏，需要時可以手按肚皮，呼氣時讓身體有慢慢下沉的感覺，雙眼張開或閉上都沒有問題，動作維持四分鐘，然後換姿勢轉做另一邊。