陰瑜伽 有助深層伸展肌肉

瑜伽相信對許多人來說非常熟悉，但大家可知道正在修練的屬哪一類型？其實現時主流學習以陽瑜伽居多，講求節奏快速及肌肉運用。而筆者今次想介紹的則以節奏較慢，且着重動作的目的、效用的陰瑜伽，並請來杏晴身心表達藝術發展中心創辦人及瑜伽導師陳曉申（Amy）示範多個入門版的陰瑜伽動作，讓大家可在家中輕鬆學習。

文：藍嵐 攝：馮瀚文

陰瑜伽起源於70年代晚期，由美國武術暨道家大師Paulie Zink所創造，因他認為陽瑜伽（如哈達、阿斯坦家等瑜伽）在市面氾濫，過於強調力量與速度，使傳統瑜伽講求將身心返本歸源的意義開始失衡，便創造出糅合中國道家的陰陽哲學思想及西方解剖學知識的陰瑜伽，旨在平衡兩者，促進全面的身心和諧與健康。

多使用輔助物件　減輕身體承受壓力

同樣修練陽瑜伽達六年的Amy，因一次偶然的機會認識到陰瑜伽後，便開始深入研究它的理論，她說：「我本身是修讀心理學的，當了解過陰瑜伽後，發現它跟哲學其實很相同，並更符合瑜伽着重對自我覺察的主旨，所以約兩年前開始修練陰瑜伽。」Amy表示陰瑜伽會理解到每個人身體結構不一，故此不會勉強修練者去做一些超越身體結構限制的動作，並常會運用不同工具，使修練者不須承受過多身體重量和運動肌肉的力量，且相對陽瑜伽每個動作只維持幾秒，陰瑜伽每個動作則會維持2至10分鐘不等，她續說：「做陽瑜伽，若果做不到那個動作或會令修練者很沮喪，又富有競爭性；相反陰瑜伽主力是伸展身體，又有輔助物件，反而令修練者的情緒可真正放鬆下來。」

Amy表示陰瑜伽有助強化神經系統，平衡壓力。

四式陰瑜伽伸展動作

Amy所示範的四式動作，對經常要坐在電腦前的辦公室一族，或是要站立的銷售員，甚至是自認筋骨過硬、難以做瑜伽的人士也非常適合。（孕婦注意，請於專業教練指導下方可練習）初學者每個動作維持1至2分鐘、左右腳交替即可，熟練後再慢慢延長時間，並可利用瑜伽磚、毛巾等工具作輔助。

「4」字式

伸展位置：臀部肌肉

Step 1：平躺於瑜伽墊上，左腳曲膝，腳板貼墊。將右腳曲膝、腳踝位置放於左腳近膝蓋位置，形成一個4字。

Step 2：右手穿過右腳中央空位再緊扣左手，輕輕將腳拉近心口。

注意事項：腳踝須貼近膝蓋位置，若放得太入將影響伸展。

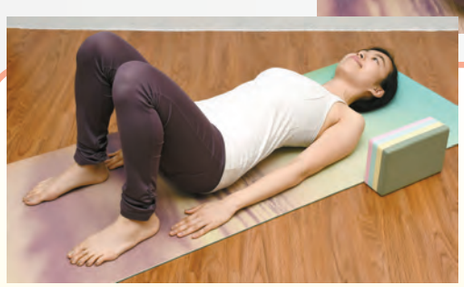
半蝴蝶或鞋帶式

伸展位置：後腿筋

半蝴蝶式：坐於墊上伸直右腳，左腳曲膝並將腳掌貼於大腿內側，雙手向上伸直，深呼吸慢慢向前彎曲，可捉腳掌或小腰位置。

半鞋帶式：坐於墊上伸直右腳，左腳曲膝跨過右腳、放於大腿旁邊。雙手放兩旁，手掌向前行一步即感到後腿筋有拉扯感覺。

注意事項：兩個動作均可利用毛巾或繩輔助。做半蝴蝶式時若發現伸直腳有輕微屈曲，可用毛巾墊於膝蓋下方；半鞋帶適合髖關節或背部較緊人士學習。



支撐橋式

伸展位置：脊椎

Step 1：平躺於墊上，雙腳曲膝腳板貼墊，打開至肩膊闊度。

Step 2：吸氣將臀部慢慢升起，並把瑜伽磚放於下背位置，手掌貼墊。可因應個人程度調較瑜伽磚橫放或豎直。

注意事項：若剛吃飽不建議做此動作，或會引致胃部不適。

吊索橋式

伸展位置：脊椎外側

Step 1：向左側躺於墊上，右腳曲膝跨過左腳放於前方，腳板貼墊。

Step 2：慢慢以雙手將上半身撐起，右手握着右邊膝蓋，左手作支撐貼於墊上。

注意事項：感覺腰部外側有伸展即可，不用刻意勉強彎腰幅度過大。