

瑜伽10分鐘 安睡一整晚

駱駝式

功效：伸展肩膀、背部、胸口；舒緩肩頸、脊椎；釋放壓力；矯正圓肩拱背。

■採高跪姿，小腿及腳背貼地，雙腿打開與肩膀同寬。

■雙手撐在臀部上方，吸氣，胸口開展，夾緊肩胛骨，背部挺直，脊椎向上伸展。

■吐氣，身體後彎，雙手往後置於腳後跟，脊椎及頸椎自然延伸，視線看向斜後方。停留3至5個呼吸。



嬰兒式

功效：伸展髖關節、腳踝、腳背、膝蓋肌腱；舒緩肩膀、背部、脊椎；調節神經系統；放鬆身心，緩解壓力、疲憊。

■跪坐姿勢，雙膝與肩同寬，吸氣，雙手伸直高舉過頭。

■吐氣，上半身前彎至額頭貼地，雙臂打開與肩同寬向前伸展，同時延展脊椎。停留3至5個呼吸。



攤屍式 / 大休息

功效：放鬆身心、平靜大腦；舒緩身體疲勞；促進新陳代謝；幫助血液循環。

■仰臥姿勢，雙腿伸直放鬆，打開比臀部略寬，腳掌自然呈外八姿勢；手臂置於身側，手掌朝上；肩膀自然下沉，後腦勺放鬆貼地；脊椎放鬆延伸。

■閉目，保持頭腦平靜和放鬆狀態，持續5至10分鐘。



上犬式

功效：伸展背部、胸口、肩頸；釋放壓力；舒緩背部疼痛；促進血液循環。

■呈俯臥姿勢，雙腳伸直，腳背貼地，手肘彎曲，手掌貼在胸口兩側，吸氣，雙手往下壓支撐起上半身。

■脊椎向上延伸，手肘慢慢伸直。大腿和膝蓋騰空離地，全身僅手掌及腳背觸地，視線朝上，頸部放鬆延展。停留3至5個呼吸。



束角式 / 蝴蝶前彎式

功效：伸展髖關節；放鬆神經系統；釋放情緒、壓力、焦慮；活化骨盆。

■坐姿，挺胸、背部挺直。

■雙膝彎曲，雙腳腳掌貼合，雙手扣住腳掌，將腳跟貼近身體。

■吐氣，手肘抵住大腿，將膝蓋下壓貼地，上半身向前彎，脊椎延展，額頭和鼻子貼地。停留5至10個呼吸。



壓腿排氣式

功效：伸展腰部、背部、肩膀；舒展脊椎；調節神經系統；放鬆身心，緩解壓力、疲憊。

■仰躺姿勢，背部貼地，雙腿伸直合靠在一起，雙手擺在身側。

■吐氣，雙膝彎曲，雙手環抱膝蓋使之貼近胸前，雙腿靠近腹部。停留3至5個呼吸。



改善失眠 身心健康

如果想要改善失眠問題，可以嘗試練習瑜伽，透過伸展來幫助筋骨、肌肉放鬆，幫助身心靈達到修復療癒的效果。睡前瑜伽/拉筋還有以下好處：

- 消除精神緊張：睡前適當的瑜伽/拉筋，動作配合呼吸技巧能放鬆全身，減少不必要的緊張感和壓力，是促進良好睡眠質素的妙方。
- 建立健康生活：瑜伽/拉筋與運動一樣需持之以恆，睡前運動可助你建立恒常生活習慣，將之融入日常生活中，建立更健康的生活態度。
- 促進深層睡眠：睡前瑜伽/拉筋有助肌肉的放鬆，沒有多餘的繃緊感，使身體更加容易「沉浸」睡眠當中。
- 促進新陳代謝：睡前瑜伽/拉筋還可以促進血液循環，幫助身體在睡眠過程中更好地恢復，讓你得到充分的休息並重建健康身體。

注意事項 事前必讀

睡前瑜伽/拉筋對大多數人來說是有利的，但仍有需要注意的事項。例如：

- 姿勢不當：如果動作不正確，沒有聆聽身體的反應，使身體或肌肉過度拉伸可能會導致受傷。
- 強度過猛：同樣道理，如果動作過於劇烈，會增加肌肉的緊張感，精神處於亢奮狀態，反而影響睡眠。

睡前瑜伽 / 拉筋小貼士

- 動作選擇：着重放鬆，而不是追求運動表現，因此動作宜輕柔。過度拉伸反而令人更清醒，難以入睡。
- 環境宜暗：應在昏暗的環境下進行，這樣有助於促進褪黑激素的分泌，讓你的身體更快進入睡眠狀態。
- 勿看手機：進行時應避免看手機，顧住看手機會讓你無法專注動作，感受身體反應，屏幕的光甚至會令人分心而無法入睡。