

療癒瑜伽

Judy老師

什麼是療癒瑜伽

千金難買早知道
療癒瑜伽在預防上病，未發生的疾病
療癒最高境界－精氣神俱足
神輕氣爽
健步如飛



療癒第一步

先學會認識自己
找出適合自己療癒的方法
每天都持續練習
養成良好習慣
健康就在自我掌控中

一 每個人都是獨一無二

- 想想看自己的身體和別人有什麼不一樣？
 - 腳：高弓足 / 扁平足 / 正中足
 - 手：青筋 / 泛紅 / 手脹 / 手冷
 - 脊椎：側彎 / 駝背
 - 走路：外八 / 內八
- 家族體質
- 個人生活習性

二 尊重身體

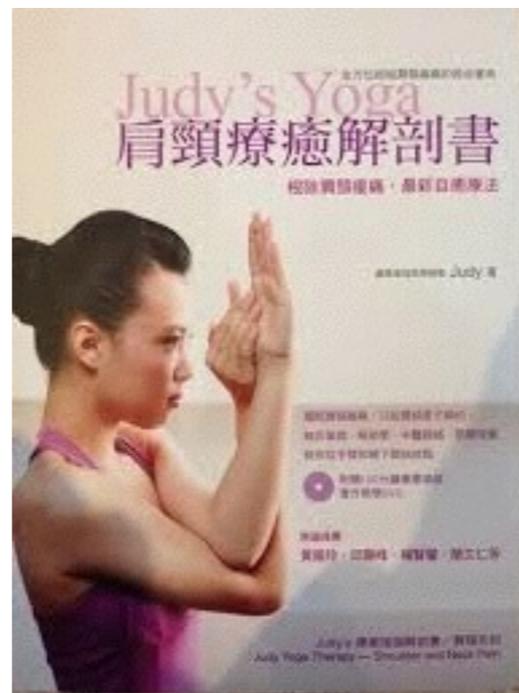
- 在安全的範圍之下，練習自我保健技巧
 - 特別是筋骨過鬆者，硬拉
 - 特別是筋骨過硬者，硬扭
 - 特別是筋骨適中者，硬練
- 練習的目的應是保持身體的柔軟
- 練習不應帶有目的性
- 練習應讓自己每天都歸零
- 無為而為

三 學會觀察身體的訊息

- 身體生病的前奏：痠痛麻木
- 心靈生病的前奏：自我意識太強
- 每天都要OFF學

療癒瑜伽

- 目的：
 - 促進氣血的循環
- 練習呼吸 / 呼吸系統 + 循環 / 心血管循環
- 步驟：放鬆 / 伸展 / 教育 / 強化
- 二者可以讓自律神經平衡。
- 達到放鬆的目的



範例：練習前彎

- 放鬆 – – 放鬆肚子及大腿後側，腳底
- 伸展 – – 伸展背部及大腿
- 教育 – – 拉長脊椎，保持正位
- 強化 – – 雙手碰地

