

宅和肩颈痛说拜拜 家轻松练瑜伽

全民抗疫，人人有责。市民冲在前线抗击疫情是战疫，居家不出阻断传播也是战疫。最近，因为疫情发生，居民外出机会变少，长时间居家除了睡觉就是玩手机，导致脖子酸痛，还出现心情焦躁、多疑、睡不着觉等状况，如何是好？别担心！笔者为你推荐一个放松身心的双赢运动——瑜伽。瑜伽可以帮助我们调节内在自我平衡，特别对缓解焦虑与颈椎疲劳有帮助。一起动起来，提高免疫力，积极抗“疫”吧！

婴儿式

做法：双膝跪于垫面，臀部坐于脚后跟。让自己向前弯曲并放松的伸展。你可以将胸部落于大腿上方或者你

可以将膝盖向两侧扩展，保持双脚并拢，并将脊柱向地面下沉。双臂可以向前伸展或向后放于双脚两侧。



婴儿式。

挺身式

做法：将身体平躺于垫面。如果需要的话，可以变换这个姿势，通过支撑身体的某些部位来减轻压力。比如将叠好的毯子放于头部下方、在腹部下方垫上毯子等等。将双臂于身体呈45度夹

角，双手掌心向上，双脚脚跟相对，脚尖朝外放松。把头轻轻的从一边移向另一边来放松脊柱，最后摆正头部以确保身体的正直。在这个体式里放松，将意识专注于呼吸。



挺身式。

小狗伸展式

做法：双手和双膝从四脚板凳式开始，膝盖放在臀部正下方，双手放于肩部正下方。保持大腿不动，将双手慢慢向

前移动，伸展脊柱直到胸部离垫面一寸左右。随着呼吸的深入延展脊柱。最后慢慢将双手回正至四脚板凳状态。

半鱼王式

做法：以常坐姿势开始。弯曲右膝将右脚放于左臀外侧，弯曲左膝左脚放于右臀外侧。左手放于体后，右手臂弯曲，右肘抵在左膝外侧，创建

一个脊柱的扭转。目光看向左肩的方向。注意扭转时，放松腹部，不要强迫身体，以免进一步伤害背部。重复另一侧练习。

腿靠墙

做法：在靠墙的位置放置一个叠好的毯子。将身体靠墙躺下，臀部坐于毯子上。双腿沿墙壁上升并保持直

立，背部躺于垫面。在这个恢复性体式中放松，如果可以的话，在这里停留至少5分钟。

战士三式

做法：以站山式开始，双脚并拢。呼气，上半身向前折叠，左腿顺势向后伸直与右腿呈90度角。双臂向前伸展，

保持平行。当你准备好后，开始伸直右腿，并抬起左腿，平衡你的右腿，使身体呈一个“T”字形。重复另一侧。

树式

做法：首先站在垫子前端，双脚并拢。将身体重心移到左脚掌，慢慢弯曲右膝盖。将右脚跟抵于左大腿内侧（据能力而定）。一定要避免把右脚跟放于左膝上，这

有可能损伤你的膝盖。如果可以在这里保持平衡，尝试将双手在胸前合十，并慢慢高举上臂至头顶上方。像一个树的姿态。重复另一侧。

利用墙面开胸开肩

做法：找一处靠墙的位置，离墙30厘米左右站立，双脚打开与髋同宽，站正立直，让肩膀在髋部正上方；可以微屈膝，轻微启动你的核心来支撑脊柱；右手放到墙面，与肩同高，指尖指向右；

始终保持脊柱中正，然后开始脚向左边走，身体躯干转向外，转到你觉得肩膀有比较舒服的伸展的程度。呼吸到你的胸腔和肩膀，保持5-10个深呼吸，然后再换另一侧。

半鸽式

做法：将一条腿向前伸，将小腿胫骨平行于垫子前边缘。如果做不到的话，将膝盖向前，小腿与大腿保持在一个

角度。将另一条腿在身后伸展，脚背触地。可以用双手手指放于身体两侧来支撑垫面，保持髋部正直朝前，打开胸腔。



半鸽式。

穿针式

做法：从四角板凳式开始，肩膀在手臂正上方；吸气，右手臂伸向天空，打开右侧胸腔，呼气，右手臂穿过左

右肩放到地面，右脸颊贴地，或枕在砖上或毯子上；左手臂绕过背部放到对侧大腿，或者是放到背部；保持5到10个深呼吸，再换另一侧。

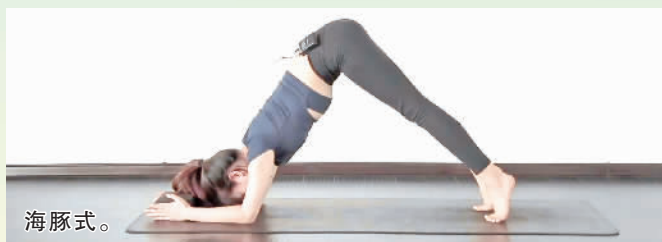


穿针式。

海豚式

做法：从四脚板凳式开始，把前臂放在地板上，双手手臂肘打开与肩同宽，前臂平行；大大张开手指，再用力将你的前臂往下压，然后把你的胸腔往上推而抬离地

面。回勾脚趾向下，膝盖离开地面，双脚往后走到下犬式的形态，尽可能地让双脚走向双手；保持前臂压地，让胸腔推向大腿面；让头部自然下垂，保持5-10个深呼吸。



海豚式。