

讓城市變瑜伽教室

瑜伽不只是在教室中做一些體式，更不一定要遠赴印度。即使身處繁華都市，我們依然可以找到自己心裏的那間教室。



展腿後側；增進平衡感。

由下犬式開始，轉動左腳，使外側貼地，右腳放在左腳上。右手放在右臂上，同時，上身轉向右側，身體重量分布在左腳外側與左手上。

右手上伸，與肩膀平行，頭部放在舒適的位置上，或看向左手。

保持5-8個呼吸，回到下犬式，反向重複。

教練提示：手腕、腳踝有問題，或肩部受傷的人慎練。

支撐手稍在肩膀前方位置，收緊三頭肌，伸直手臂，食指用力按向地面；肩胛骨和髖骨收緊，與背部協同用力；收緊大腿肌，腳跟下踩，從腳跟到頭頂形成一條對角線。腳抵牆輔助練習可降低一些難度。

“瑜伽”過時了嗎？

有人說，全世界人民都跑步了，誰還耐心練習瑜伽？錯！很多國際化城市中，瑜伽仍快速地發展著。最近，一份來自美國體育市場調查公司所做的研究報告便指出，去年，大約2000萬名18歲以上的美國人在練習瑜伽，其中，目前沒練習的受訪者，也有約44%表示有此意向。越來越多熱衷於運動健身的人，在從事HIIT（高強度間歇性訓練）和CROSSFIT（無間歇綜合爆發力訓練）之余，開始以瑜伽作為交叉練習項目，提升穩定性和柔韌性。

側平側板 Vasisthasana 加強手臂、腹部、腿部力量，伸展並強壯手腕，伸

單腿鴿王式 Eka Pada Rajakapotasana 伸展大腿、腹股溝、腰肌、腹部、胸部、肩膀，以及頸部；刺激腹部器官。

彎曲左膝，使骨盆和脊柱接近90度角，右大腿前側，膝蓋、小腿脛骨、腳背放到地面上。

向上拉長整個身體，擴展肩胛骨和胸骨。吸氣，繼續延伸身體，呼氣，後彎。右臂向上伸展，保持姿勢，挺胸，彎曲右膝，右手抓住右腳，左手抓住左腳。

做5-8個均勻呼吸。

教練提示：深度後曲，胸部最大限度地擴張。減低難度可伸展臀外側肌肉，坐立于地面上，彎曲前側腿，伸直後側腿，身體前

彎或直立，保持呼吸，做簡易的鴿子式。

現在流行“城市瑜伽”！

近年，紐約時代廣場和各地時常出現的千人瑜伽盛況，最早其實是由在倫敦街頭、停車場、超市門口做瑜伽的菲拉衍生而來。他也是提出“城市瑜伽”概念的第一人，從引起圍觀，到帶動更多年輕人這樣去做，被鏡頭記錄下來，登上英國時尚雜誌、BBC，逐漸發展成一種潮流。其背後更是瑜伽成就強大內心的真諦——關注自身，無畏世俗眼光，找到自己的節奏，想做就做，瑜伽就是生活，是最IN的一種生活和放鬆方式。

蠍子式 Vrschikasana 預備式 完全擴張肺部，拉伸腹部肌肉，加強脊柱活力；同時，也有很好消除負面情緒的心理功效。

面朝牆，由下犬式開始，手肘、前臂著地。雙手交叉，手肘同肩寬，上臂與地面垂直，保持穩定，頭盡量擡高離開地面，均勻呼吸。

雙腿和軀幹向上擺動，雙腿並攏，向上垂直伸展，並平衡身體（孔雀起舞式）。

前臂保持平衡，呼吸，彎曲雙膝，一只腳腳趾輕觸牆面，為進入蠍子式做準備。

教練提示：呼吸急促和沉重是正常現象，始終保持肩膀穩定，和手肘呈90度。孔雀起舞式的預備，雙腳落於地面，腳跟踮起，用核心力量推動臀部向上，重心落于前臂和手掌上，保持自然呼吸10次，意為加強肩膀的穩定性。

“瑜伽傷害”無關未來？

澳大利亞傷害危險研究中心的一份調查報告顯示，有1/4瑜伽練習者都受過傷。練習者在熱衷於追求高難度動作之際，頻頻出現肌肉、韌帶拉傷，關節損傷，以及肩、頸、膝蓋等部分的瑜伽傷害。瑜伽不是雜技，再高超的導師，都無法代替你來判斷，到底怎樣才是身體可以承受的範圍，最重要的還是了解自己，量力而為。瑜伽或許可以瘦身、塑形，但別把它當作是目的，跟著心去感受，你會收穫一個不一樣的未來。

上犬式 Urdhva Mukha Svanasana

恢復脊柱活力，尤其適合背部僵直、腰疼、坐骨神經痛、椎間盤突出的人；擴張胸部，增加肺部呼吸；加速骨盆區域的血液循環。

從俯臥撐式開始，至上犬式。

腳趾、手掌，以及手指伸展，吸氣，向上伸直手臂。上提骨盆，使身體重量置于手掌和足背。保持肘部固定，肩後展，隨著呼吸，收緊腿部盡量離地，胸腔向前、向上打開。

保持呼吸5~8次。

教練提示：腳背下壓，大腿內旋收緊，都是為了緩解腰椎的壓力。也可彎曲手肘，調節身體高度，以適應壓迫感，做半高的眼鏡蛇式調整難度。

臉朝上加強背部伸展式 Urdhva Mukha Paschimttasana

強健腹部、臀屈肌，以及脊椎，伸展腦繩肌；調節甲狀腺和腸，緩解壓力，提高消化能力；同時刺激腎與生殖系統。

雙腳並攏，雙腿向上伸展，雙手抓住雙腳兩側。吸氣，脊柱向上延伸，保持以坐骨平衡身體。雙腿伸直，膝蓋繃緊，收腹，加強呼吸。

保持該姿勢，做5-8次均勻呼吸。

教練提示：依靠坐骨和尾骨來平衡身體，後背要伸直，避免拱背和胸腔下榻。或者雙腿伸直放於地面，做臉朝下加強背部的伸展式，脊柱和後背依然保持伸展，胸腔向上，均勻呼吸5-8次。可彎曲雙膝，讓脊柱和後背，更易伸展。

夜晚瑜伽，成就風景！

庚澄慶、蔡依林可以在世界巡回演唱會現場大玩兒瑜伽，同樣，我們也可以借著夜色斑斕，做一做瑜伽釋放自己，使活動了一天的身心逐漸平靜下來。美國芝加哥大學臨床研究中心一項研究發現，晚間人體新陳代謝的關鍵荷爾蒙對身體鍛煉的反應更強烈。當內心的自我慢慢變得強大，真正的夜生活馬上開始！在香港維多利亞港、北京銀河SOHO、上海外灘、廣州太古壘、成都IFS、杭州西湖……你，就是這個城市裏最美麗的一片風景。

聖路易服務中心

翻譯公證服務

- ★各種文件表格合約製作、填寫及翻譯
- ★法院、移民、醫院、商業口頭翻譯

國際學生

- ★協助中學生、大學生申請入學
- ★協助安排寄宿家庭及當地交通

短期參訪

- ★各種類型團體接待
- ★遊學、考察、短期進修
- ★安排食宿、交通、參觀

其它服務項目

- ★個人收入及公司報稅、成立公司
- ★工作傷害及車禍意外律師諮詢
- ★房地產買賣、租賃、管理、餐館買賣
- ★專業顧問諮詢可上網

www.bfconsulting.us

- ★國際學生可上網

www.tyhusa.com

8517 Olive Blvd. St. Louis MO 63132
Tel : 314-991-3747
Fax : 314-991-2554

STL METROLINK GREEN LINE

NEIGHBORHOOD STATION DESIGN WORKSHOPS

Tell us what you think about potential station designs, amenities and safety features.

Same information and same format presented at each workshop

Tues., Dec. 3, 5-7 p.m.
Polish Heritage Center
1413 N. 20th St.

Weds., Dec. 4, 5-7 p.m.
German Cultural Society
3652 S. Jefferson Ave.

Sat., Dec. 7, 10 a.m.-noon
Phyllis Wheatley Heritage Center
2711 Locust St.

To request a disability accommodation or an ASL interpreter, please call 314-200-5675 at least 48 hours prior to the workshop you plan to attend.

Questions? Contact us at: info@MetroLinkGreenLine.com