# 开肩开髋阴瑜伽

金刚跪坐准备：跪立在垫子上，臀部坐在脚跟上，双手掌心朝上，右手在上，左手在下，大拇指轻触，放于大腿根部，双肩向后向下沉，后脑勺轻轻向后，向上推，感受为脖颈创造更多的空间，当脊柱立直后伴随着身体的稳定，缓缓的闭上双眼。

把注意力来到眉心，眉心向四面八方舒展开来，眼珠放松，上下眼睑轻轻相触。嘴唇放松，牙齿放松，感受额头皮肤缓缓向下流淌，整个面部都很舒展放松。面部表情的放松，带动到全身。

现在感受吸气的时候，大量新鲜空气进入身体，呼气时，体内废气浊气排除身体。去感受呼吸越来越缓慢深长。身体在这样的呼吸中，变得更加稳定。

今天是阴瑜伽的课程，相比较偏阳性的联系，我们采用更多阴性态度来练习，但是我们会在体式中停留较长的时间，让拉伸作用到筋膜部分。

当下生活节奏比较快，我们在接下来的一个小时，尽量让自己慢下来，多和自己的身体建立连接，去观察自己的身体，观察自己的呼吸，给自己多一点耐心。安住在每一个体式中。

缓缓睁开双眼，身体重心向前移动，来到四脚板凳，可以让脚离开地面，转动脚踝，放松一下。

流动的猫式呼吸（12组）：双腿，双手垂直地板，肚子收紧，头在脊柱延长线，吸气，臀部向上抬，腰椎，胸椎，一节节向下，最后抬头。呼气，卷尾骨，腰椎，胸椎，颈椎一节节向上。配合呼吸做动态练习。找到自己的舒适状态，配合呼吸去做。脊柱一节节运动，想象自己身体像波浪一样。感觉脊柱在这样的流动中，慢慢的变得灵活，柔软。感受自己的呼吸和体式的配合。坐完之后，臀部再次坐到脚后跟上。

穿针引线（动态3+静态）：吸气，右手旁侧打开，眼睛看向右手的方向，胸椎段扭转。呼气，右手穿过左侧腋窝下。最后一次，呼气，右手穿过左侧腋窝下，右肩落在地上，右耳贴地，停留在这里。左手可以放在面部旁，也可以伸展过头顶。

保持骨盆的中正，

可以伸展肩膀和背部，胸椎段的扭转，使脊柱变得灵活，缓解肩背的肌肉僵硬。感受右侧大臂的外侧，感受自己的呼吸。安住在体式中

脚背压地，缓解膝盖的压力。两个骨盆保持中立位，改善肩颈不适。

狮身人面式+拉伸大腿前侧（分别静态保持）：身体俯卧在垫子上，双手分开与肩同宽，小臂落地，胸腔向上推起。肩膀向后旋，感受胸腔的打开，一个轻微的后弯体式。

柔软胸椎，打开胸腔，展开锁骨，提升心肺功能，改善呼吸

展翅式左右两侧：

感受肩膀的打开，可能会有一些烦躁的情绪，尝试去观察他，很正常，平时一些不好的情绪可能会积累在肩关节中，慢慢去释放掉

收翅式：

髋关节：

龙式 + 扭转拉大腿后侧 + 鸽子式：

深度开款，促进骨盆区域血液循环，拉伸大腿前侧，美化腿部线条，大腿前侧是疲劳机，拉伸过后，会感觉很轻松

蜻蜓式 + 左右侧腰：

拉伸大腿内侧，拉伸侧腰。伴随呼吸慢慢向下沉

蝴蝶式：

快乐的婴儿式：

手向下拉腿，不要耸肩

这个体式可以很好的帮我们打开髋关节，促进骨盆区域的气血循环，

感受腰背部的放松，解除腰背部的疲劳

上举腿拉伸左右腿后侧 + 鳄鱼扭转：

大休息术

体式串联：

肩：猫式流动、融化的心，穿针引线、狮身人面式+拉伸腿前侧和肩、展翅左、收翅

髋：龙式+扭转拉伸大腿前侧+鸽子式+方块式+雨刷？、蜻蜓式+左右侧腰、蝴蝶式、快乐的婴儿式，屈膝上举腿+鳄鱼6扭转

观察体式给身体带来的变化，仅仅是作为旁观者去观察，不坐任何评判，观察自己的呼吸，呼吸缓慢均匀伸长，还是急促的。

增加对身体的感受，给身体多一些关心。

找到身体的舒适和稳定

讲细节，说感受 讲好处