# 肝胆疏通

简易盘坐(5min)：把全部感官意念向内回收，体会两个坐骨重重的向下扎根，头顶百会穴，向天空方向延展。放松肩关节，放松整个骨盆区域，双腿双脚力量，重重的向大地释放。试着放开整个面部表情，眉头舒展。

尝试去观察呼吸，此刻，能留意到每一个吸气和呼气就足够了，全程选择放松的呼吸，不要去控制他，感受每次吸气时，空气进入鼻腔，缓缓的进入到身体中。每一次呼气，空气经过鼻腔，缓缓的离开身体。观察这一简单的过程。把意念柔和的停留在呼吸上。感觉呼吸始终是放松，柔和，而有节奏的。

小蛙式前趴3min：金刚坐准备，大脚趾触碰，脚后跟向外自然的散开。双膝盖向两侧分开，让大腿内侧有拉伸。双手向前走，慢慢的把胸口下巴（或者侧脸）落在地上。完全进入体式后，缓缓的闭上双眼。臀部不要翘起来，坐在脚后跟上。

三个原则：找到适合自己的体位，一旦进入到体式中，保持静止的状态。身体完全的放松，肌肉完全的不用力。身体，呼吸，意识的结合。不要让身体有刺痛感

随着时间的停留，脚背，脚踝前侧也会有压迫感。慢慢的退出，手慢慢的往回手

，推着身体起身，双腿向前，摆动脚踝

组合一：

新月式（1Min）：猫式进入，脚迈向双手之间，髋关节向下沉，大小腿90度，身体完全压在前腿上，双手压在地上，进入体式之后，头向下垂，让颈部后侧，完全舒展开来。身体像一件衣服搭在腿上。身体压向腿的时候，双腿内侧有拉伸，可以伸展到肝经。同时后腿大腿前侧也有温和的拉伸。（胃经）。退回四脚称地。

或者直接后腿蹬地，进入睡天鹅

睡天鹅（3min）：四脚称地，让手腕向前走大概一个手掌距离，手腕超过肩关节。右膝盖向前，放到手腕的内侧，后腿摆正，脚背放平。不要翻髋。加强的可以把前脚向前，紧张的把脚向后靠近会阴。拉伸右大腿外侧。肩膀完全放松。前脚发麻，酸麻胀都正常。如果感觉很辛苦，可以随时退出，调整呼吸，再次进入体式。睡天鹅是很好的髋关节外旋的体式，加强髋关节外旋能力。对腰椎，膝关节，下背部形成比较好的保护作用。调节坐骨神经痛。伸展到臀外侧。

感受到紧张和压力感，不要对抗，去面对。成熟的习练者：右侧手臂向前伸，左侧手臂穿过右侧下方，身体扭转向左侧，侧脸落地。缓慢退出体式。

肝胆在睡眠中养护，胆（11.00-1.00）肝：1.00-3.00.。是肝脏排毒的最佳时段，。需要进入到深睡眠。养护肝胆比较号方法，在晚上11.00之前进入睡眠，让肝胆在睡眠中自动帮助身体排毒，。再次体会下身体的变化，去观察下自己的情绪。

肝胆经互为表里，强化胆经的体式，也会加强肝经。

牛面腿 + 侧腰伸展（2min） + 鱼王扭转(2min)：臀部坐向一侧，手帮助右脚靠向身体，左腿向前侧放在右膝盖上方。髋关节的内收体式，也是髋的一个很重要的方向。双手推地，抬起臀部，再让臀部落地，双腿盘的更紧一点。臀部下方可以垫砖。右手向外侧，手掌落地，手走的越远，拉伸感会越强。打开左侧手臂，向上伸展，弯曲左侧手肘，肘关节挂在头后侧。下方肩膀放松，头可以向前，向上或者向下都可以，找到自己舒适的位置。感受整个左侧腰的伸展。右肩膀右手臂会慢慢发麻，缓慢退出体式，左脚踩在膝盖的外侧（左脚可以向前踩），吸气，延展脊柱，呼气，身体向后扭转。

扭转练习，刺激身体侧面的胆经。

双腿向前，抖动腿放松

组合一结束：

方块式（仰卧抱膝6min）：体会右腿外侧的伸展。敲一下膝盖外侧。膝盖不可以有任何刺痛感。

半蜻蜓式 + 侧弯(4min)：123

蝴蝶式(3min)：

青蛙趴(5min)：四脚板凳，双膝打开，最大。大腿内侧和腹股沟强烈的拉伸。臀和大腿在一条线，臀和肩膀在一个水平面

金刚跪，双膝打开，与垫面同宽，

鳄鱼扭转6收髋或者仰卧鞋带收髋

鳄鱼扭转(3min):

快乐的婴儿式(3min):

大休息：5min