瑜伽舒展拉伸

金刚坐调息：

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，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。

今天的练习动作以拉伸为主，让你在柔和缓慢的拉伸中，使身体柔软舒展，达到身心合一状态。全程保持高度注意力，注意力越集中，动作效果会越好，动作保持过程中，可以闭上双眼，把所有觉知放在拉伸部位。

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。

脚趾尖伸展式（10个呼吸）：脚趾充分回勾，踩在地上，身体重心向后，臀部坐于脚跟上。可以的话，尽量让脚跟并拢，垂直地面。保持身体的直立，在此处停留。这个动作拉伸到足底肌肉筋膜，很好的打开脚趾，如果刚停留一会，就感觉非常疼痛，以后需要多坐这个动作，或许你会觉得有些疼痛，如果在自己可承受范围内，尝试去接纳他，把呼吸带到疼痛的位置。最后五个呼吸的停留。

身体重心向前，再次来到四足跪姿，脚抬离地面，转动脚踝

猫式灵活脊柱（8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，找到一种。配合呼吸坐动态练习。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。坐完之后，臀部再次坐到脚后跟上。

融化的心：肚子收住，腋窝下沉，促进肩膀血液循环。改善睡眠。慢慢抬起头，推回身体，身体立直。

大拜式：调整呼吸，吸气，把气体吸到后背，想象自己像个气球一样，气体吸到四面八方，呼气，整个身体很放松。在几组呼吸调整后，我们慢慢进入阴瑜伽的状态

灵活肩关节：跪立在垫子上，双手背后十指交扣，选择自己不习惯的交扣方式，双手向后拉，打开肩膀。

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*组合一开始\*\*\*\*\*\*\*\*

新月式（低位3个呼吸）：右脚向前一步，双手扶住地板，后方脚向后挪一点，调整到前方小腿垂直地板，后方大腿有拉伸感。如果感觉膝盖有压力，在膝盖下垫毯子，不要给身体带来任何的刺痛。脚背用力压地，，抬起膝盖，此时更多压力来到脚背，膝盖压力减少。停留在这里，保持呼吸。始终保持着后方脚背用力压地，感受左侧大腿前侧，腹股沟的拉伸感。 可以闭上双眼，让身体在此处适应一下。

直立新月式（5个呼吸）：可以的同学，现在让双手扶住右膝，身体缓慢直立起来，让左侧臀部后侧收紧，此时会感觉到大腿前侧拉伸感会再强烈一点，肩膀下沉，腹部收紧，左侧臀部收紧。如果很稳定，可以闭上双眼。腹股沟的拉伸，可以促进淋巴系统循环，对身体非常好。

新月式 + 扭转（5个呼吸）： 如果还可以的话，现在把左手向上举起来，做一个微微的厚弯，呼气，身体向右后方旋转，右腿用点力，推膝盖，感受左侧整个身体有拉伸感。

慢慢的收回。放下双手，手轻掂地板

半神猴（7个呼吸）：慢慢的，保持腿原来的位置不动，直接让臀部向后移动，直至左腿与地板垂直。前面脚尖勾起来，腿后侧紧张，可以弯曲膝盖，吸气，拉长脊柱，呼气，身体慢慢向下，感受右大腿后侧的拉伸。每次呼气，头顶去找脚尖。慢慢抬起身体。

半神猴变体（拉伸腿部外侧）：前脚掌向内45度踩下来，再次让身体向下沉。可以明显感觉到腿部外侧肌肉的拉伸，如果腿部后侧比较紧，可能感受不到腿部外侧拉伸，没关系。继续保持。

静静的享受动作。让脚回正。

动态拉伸（5次）：吸气，臀部向前向下沉，身体直立，双手离开地面，来个轻微的后弯，更多感受左边大腿前侧的拉伸。呼气，身体慢慢向后，感受右腿后侧的拉伸。 身体慢慢的变软，不要着急。身体每次都应该有拉伸感，呼吸尽量深长。

大拜式：

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*组合一结束\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*组合二开始\*\*\*\*\*\*\*\*

龙式（3个呼吸 + 7个呼吸）：右脚向前向外一步，脚掌向外45度。同样的，让脚背压地，膝盖离开地垫调整一下。双手放在右脚内侧，让双手超过脚尖，手掌落地。左臀用力收紧。

如果可以的话，让身体慢慢向下，还可以的话，让手肘落地，手肘与脚跟一线。停留在那种很酸，但是不是特别难受的状态。

拉伸的是大腿根部，与大腿前侧。灵活髋关节，让骨盆区域血液循环更加通畅

半神猴变体（8个呼吸）：柔软的话，可以感受到腿部外侧拉伸。

动态拉伸（5次）：坐大腿前侧和右大腿后侧。灵活脊柱。吸气，向前，呼气，向后。做动态。感觉身体越来越柔软。

龙式扭转（8个呼吸）+ 后侧腿抬起来（10个呼吸） ：肩膀远离耳朵，左手向上，画一个大大的圈，让肩膀展开，拉住后侧脚背

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*组合二结束\*\*\*\*\*\*\*\*

半蜻蜓侧拉伸

半蜻蜓：想象身体越来越柔软，越来越放松。

蜻蜓式：大腿内侧肌肉容易拉伤，所以，不要超过自己身体极限，可以承受范围内，坐到最好。呼吸带到最酸最胀的地方。

双手环抱小腿休息

方盒式

仰卧束脚式：前后扭动一下骨盆，让腰背在地垫压实。屈双膝，向两侧打开。双手举过头顶，展开腋窝。闭上双眼，采用腹式呼吸，吸气，肚子像气球一样鼓起来。呼气，肚子凹下去。可以按摩到内脏，促进内脏的血液循环。

仰卧伸腿（动态7 + +动态3 + 静态7）：双腿屈膝，手放在大腿后侧，环抱大腿。脚回勾，呼气，向上，腿伸直。吸气，向下，配合呼吸做动态练习。尽可能缓慢，对这块肌肉保有高度觉知。最后一次，静态保留在这里。手可以抓在小腿或者脚趾上。感受自己哪里最酸。呼气，把腿再次拉向自己身体，吸气，回正。配合呼吸做再做几组动态练习。大腿，到小腿，到脚底心，温暖起来。

除风式 + 扭腰舒缓式：仰卧在地垫上，屈右膝靠近肚子，左手抓住右腿外侧，右手枕在头下面，右腿往左边的地板上拉。头转向右侧