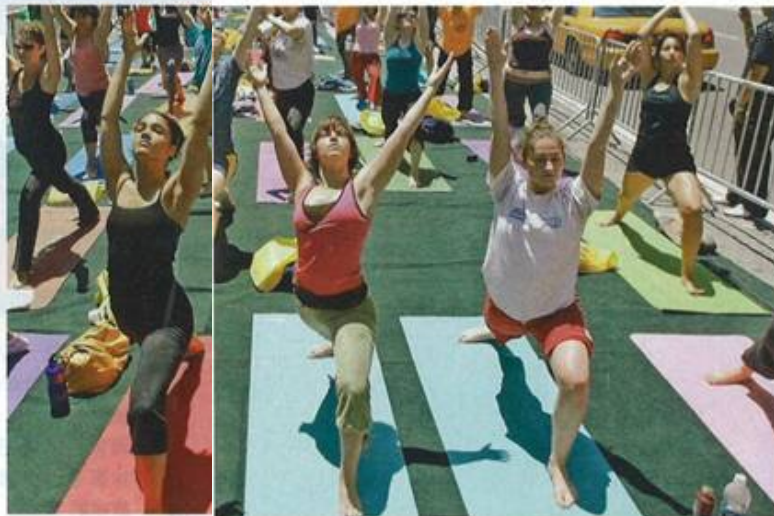


# 办公室 瑜伽

现代上班族，对着电脑比  
对情人的时间还长。  
教你一套15分钟办公室瑜  
伽，让颈椎病、“鼠标手”  
等电脑疾病远离你。

文：余瑜瑜  
摄影：TRUE YOGA, GETTY IMAGES  
导师：ADINATH CHOWDHURY



## 1 呼吸运动

①右掌朝脸，中指与食指向内弯曲。②拇指按着右鼻孔，透过左鼻孔呼吸，维持3秒。③小指与无名指按着左鼻孔，透过左鼻孔呼吸，维持3秒。④重复b与c，10次。

这组动作有助于镇定心神，让呼吸保持顺畅。



## 2 颈肩伸展

①身体倾前，背部离开椅背架，保持背直姿势。②十指交叉，手掌放在头上。③深呼吸，双手往上伸直，手掌朝上。④头往后仰，应能感觉颈部和背上半部的伸展。维持10秒后，呼气。⑤重复动作10次。

长时间坐着使用电脑，会对颈部、肩膀和背部造成压力，这组动作能帮助舒缓紧绷肌肉。

## 3 肩膀旋转

①背部挺直，深呼吸。肩膀向前转一圈后，呼气。②重复动作10次。③肩膀向后转，重复10次。

这组动作能放松肩膀及手臂肌肉。

## 4 脊椎扭转

①身体倾前，背部离开椅背架。背部挺直，慢速度将上半身左转，右手握住扶手，左手抓着椅背架，维持10秒。②放松身体并转回原位。片刻休息后，将上半身右转重复同样动作，保持呼吸正常。

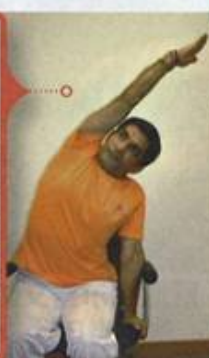
长时间坐在椅子上，会让支撑身体的脊椎承受许多压力。这组动作，通过扭转运动，舒缓压力。



## 5 “椅子三角型”

①背部挺直，靠着椅背架。左手扶着椅侧，右手往上伸展，逐渐让身体向左倾斜，维持姿势10秒。②右手扶着椅侧，左手往上伸展，逐渐让身体向右倾斜。维持姿势10秒后，将身体转回原位。③重复动作，保持呼吸正常。

伸展式动作，有助于消除脊椎承受的压力。



## 6 “椅子战士”

①身体倾前，背部离开椅背架。右脚在前左脚在后，双手放在身前，十指交叉。②双手往上伸直，食指朝上指。当双手伸到头顶时，慢速向后伸展背部，头部倾后。保持姿势10秒后恢复。③换左脚在前右脚在后，重复相同动作。

有效地消减脊椎的僵硬与紧绷。



## 7 深呼吸

①身体坐直，放松肩膀。②闭上双眼，让心情放松。③放缓吸气与呼气速度，重复10次。以深呼吸的动作结束运动，让身心更加松懈。



图片提供：TRUE YOGA