



聽障青年
支援網絡
HISN
Hearing Impaired Support Network

空中瑜伽初體驗 I



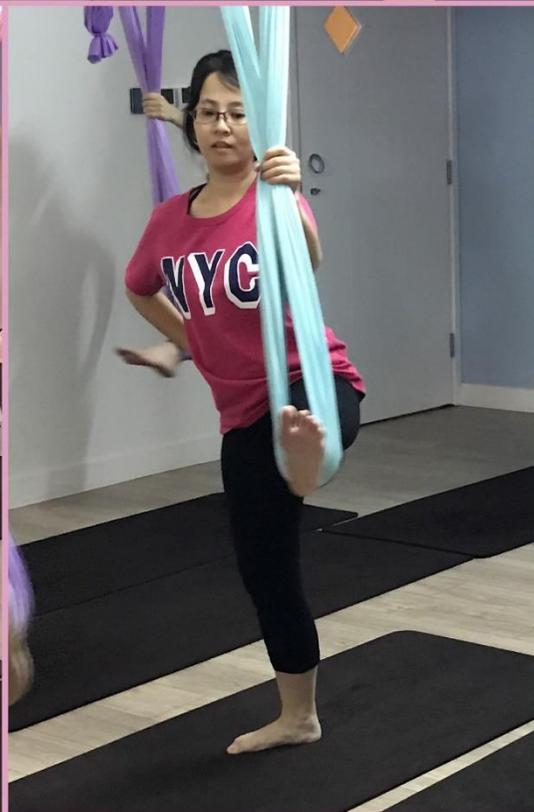
HISN 於 5/8 及 12/8(六) 舉行了 2 堂空中瑜伽體驗課程，讓大家運用布帶做出各種伸展動作，鍛煉核心肌肉，於空中展現出力量及線條美。



導師先進行簡單熱身，讓大家放鬆身體，配合布帶擺動做出瑜伽動作。



空中瑜伽其實十分適合筋硬的初學者，因為布帶有彈性及承托作用，可以減少傳統拉筋的壓力，能夠更容易把筋拉鬆。







在地上完成熱身後，我們開始升上空中學習，看來大家的平衡力及協調感都很不錯。



經過一連串練習後，大家都能掌握技巧，成功進入布帶內！





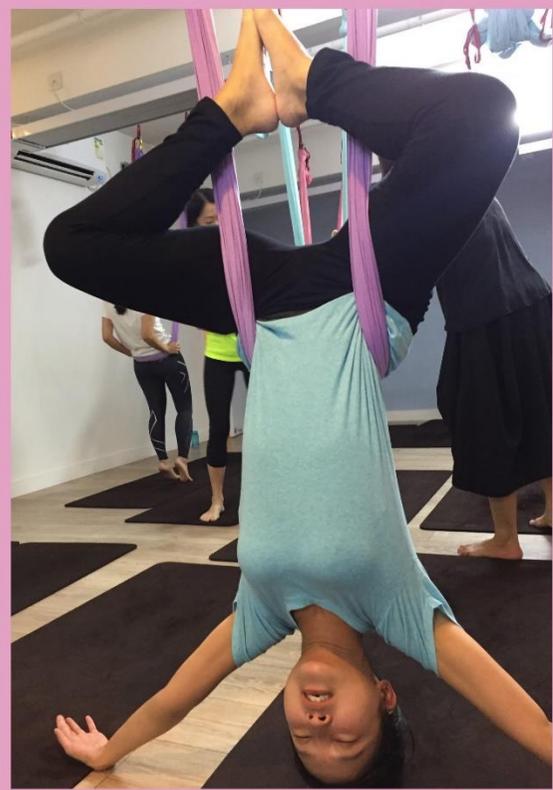
休息在瑜伽中也是重要的一環，閉目安靜地坐著，讓身心放鬆後才可以重新出發。







導師稱這個為空中瑜伽裡最美動作之一，大家都用力張開四肢，在半空中擺放優美姿態。



像蝙蝠一樣倒掛於空中著實不簡單，看大家的樣子神態自若，但背後卻是用腳緊緊地夾著布帶，才能做出這些高難度動作，實在太厲害了！

