



空中瑜伽初體驗II

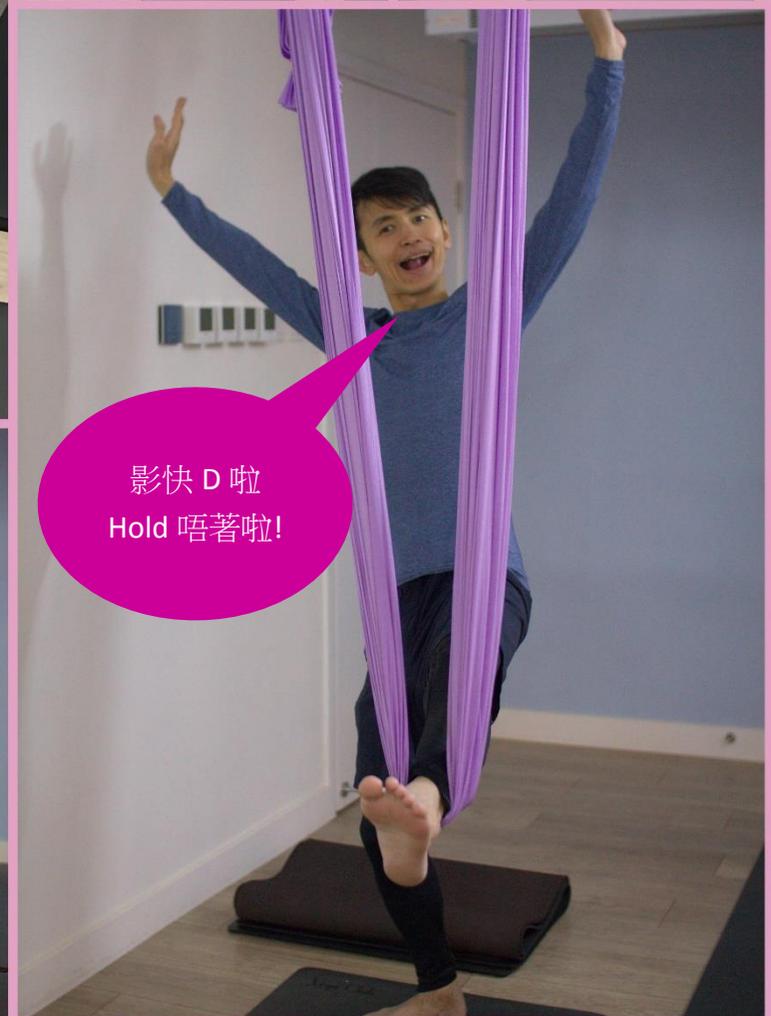


在「空中瑜伽初體驗 I」的熱烈回響下，我們於 18/11 及 2/12(六) 再開辦 2 堂的體驗課程，希望讓大家能一試時下的新興運動，學習各式各樣的拉筋姿勢、瑜伽招式及半空中的高難度動作，並提供一個舒適的環境讓大家能放鬆做運動。





課堂的上半部份，主力集中在拉筋及訓練腿部的力量，參加者大多能輕鬆完成。



影快D啦
Hold 唔著啦!

是次的教學節奏更加明快，參加者熱身後便可上半空開始瑜伽動作，找好平衡點後要牢牢站穩，才可在半空中保持直立的姿態。



大家與布條配合得宜，在導師的指導下擺出一個個優美的動作。





這個動作需要運用到全身力量，稍一放鬆便會不成形，大家初初嘗試時都小心翼翼，表情都顯得拘謹，不敢胡亂放鬆。





參加者於第一堂時已經成功挑戰倒掛，勇敢地往下反轉，然後自行調整出合適的位置，讓身體能在半空中盡情放鬆，並運用地心吸力慢慢拉直整個背部。





第二堂時更嘗試高難度動作，以單腳倒掛全身，實在太厲害了！

