

親子



樂悠悠

文 / 圖：Josefina Ho

新世代的生活節奏急速變快，人與人之間因缺乏溝通或溝通不足而產生疏離感，且日益嚴重。特別是現代的家庭多數為核心家庭，父母往往因忙於工作而錯失或沒有與孩子相處的時間。為了改變此種情況，強化父母與孩子的親密關係，坊間出現各種不同的親子班，其中瑜伽親子班是一個不錯的選擇。

瑜伽起源於印度，透過冥想和體位法，使人們強健身體、集中注意力和提升靈性，現在在各地廣為流行。

瑜伽親子班一般由瑜伽導師指導父母與子女，學習簡單的雙人瑜伽體位法和呼吸調息，一方面可增加雙方陪伴的時間；同時雙方共同完成動作，有助於培養子女的良好情緒，提高體能、智力和群體適應力等。

在瑜伽親子班裏，導師會先以基本的伸展動作及呼吸調整作熱身，然後教授及指導雙方互相合作完成雙人瑜伽體位法，透過兩者一起鍛煉合作和身體接觸，達到親子關係的提升。親子瑜伽也體現出雙方之間的互補，如子女的吸收力和身體的柔韌性較強，而父母則領悟力和定性較高。經過多次的練習，體位法的掌握和熟練程度提高後，導師一般會按各組情況，逐步增加動作的難度和強度。每次上堂的基本練習時間以30至45分鐘為限，配合輕柔燈光和音樂，可舒緩及放鬆情緒。參加親子瑜伽練習時，一般穿著舒適的運動裝即可。子女的年齡不宜太小，一般可於進入學齡期後開始，這樣較易接受指導。

要注意的是，在進行瑜伽動作時請保持呼吸，注意安全，應量力而為。

下面介紹幾種親子瑜伽的基本體位法：



圖1：雙人三角式

1· 雙人三角式：此式可加強側腰伸展和親子的親密感（圖1）



圖2：雙人蛇式

2· 雙人蛇式：可伸展柔軟脊骨和增強眼神溝通（圖2）

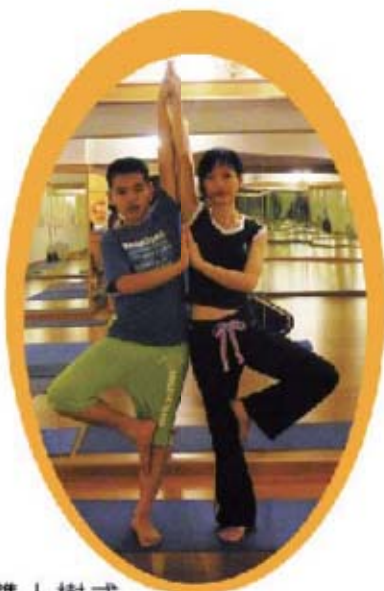


圖3：雙人樹式

3· 雙人樹式：可增加平衡感和互助感，曲腳可點放於地面以減少難度（圖3）

（作者：資深護士）

