



樂齡椅子瑜伽平衡練習指南

「起動·靜養·身心靈」計劃獲伍潔宜慈善基金捐助，由嶺南大學研究生院主辦。透過「動靜一刻」活動，推廣健康耆年社區，建立恆常運動的生活習慣。「瑜樂伽」為活動設計了一套適合長者改善平衡力的椅子瑜伽運動透過鍛練集中力、下肢肌力、及平衡感來協調體內的平衡機制，改善長者整體的平衡能力，減低跌倒受傷的風險。

*注意所有運動過程均需保持呼吸暢順

1

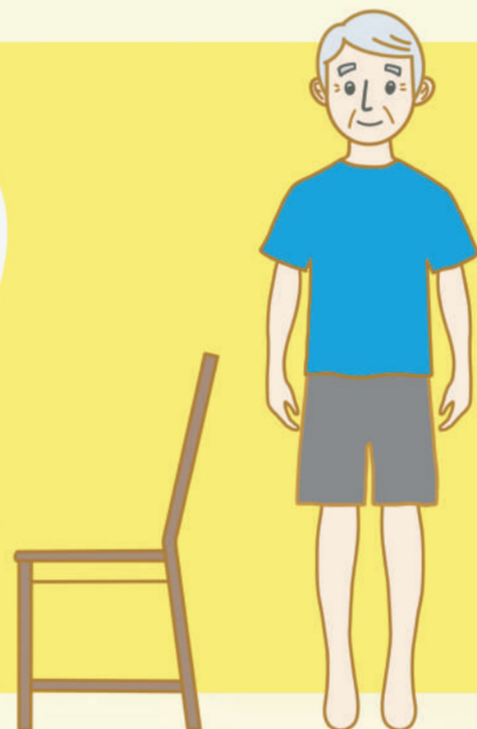


基本坐姿 (椅上)

- 閉上眼睛
- 從腳底、臀部到肩膀，覺察身體的感覺和觸覺
- 覺察小腹隨著呼吸的起伏



2



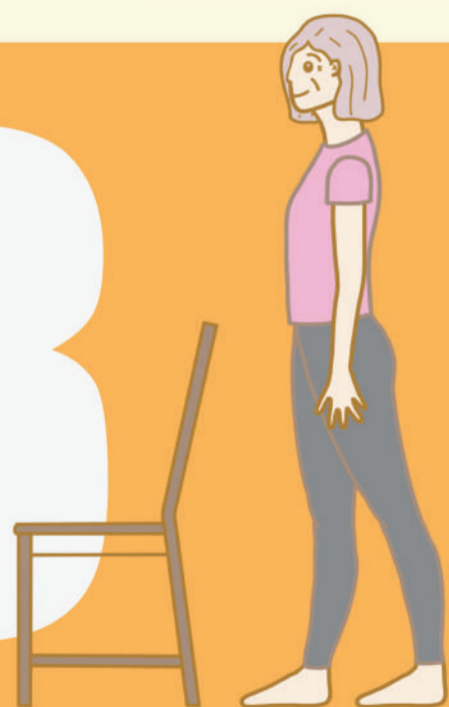
基本站姿山式

(訓練項目: 集中力、覺知力、中心點)

- 雙腳打開，挺胸收腹，雙手放於兩側
- 🕒 停留10個呼吸
- 閉上雙眼，感受身體的輕微擺動
- 🕒 停留10個呼吸

注意: 前方放置穩固有背的椅子，有需要時作支撐之用

3



一字步山式

(訓練項目: 集中力、中心點、平衡力)

- 雙手按椅背平衡，合攏雙腳
- 左腳腳跟緊貼右腳腳趾，兩隻腳掌成一直線
- 左手垂直放身旁，右手輕觸椅背平衡
- 右手亦離開椅背垂直放身旁，感受身體重心，保持平衡

4

棕櫚樹式

(訓練項目: 腹部、小腿及腳掌肌力、平衡力)

- 站於椅後，雙手輕觸椅背
- 吸氣，雙腳腳跟升起，以腳趾支撐身體，凝視前方
- 🕒 停留10個呼吸
- 呼氣，腳跟回到地面，重複數次

注意: 前方放置穩固有背的椅子，有需要時作支撐之用





5



膝打圈 (訓練項目: 髖關節靈活度)

- 坐在椅子前方
- 左腳踏實地面, 雙手抱住右膝將其拉近胸口
- 柔和地將膝蓋順時針方向打圈數次, 然後再往反方向打圈數次
- 放下右腳, 踏實地面, 換腳重複

注意: 如有需要, 可雙手抱住大腿近膝部的後面



6

樹式 (訓練項目: 鍛練腿部肌力、平衡力、集中力)

- 站於椅後, 右手自然垂下, 左手輕觸椅背作支撐
- 右腳屈曲, 腳掌踏在左小腿內側上
- 將右腳踏壓在左小腿內側, 同時小腿內側壓向右腳掌, 形成對衡狀態, 右膝盡量向外打開
- 收腹, 伸直脊柱, 避免盆骨向任何一側傾斜
- 右手提高指朝天凝視前方固定點
- 穩定身體, 放鬆呼吸 ⌚ 停留10個呼吸
- 放下右腳, 回復基本站姿, 換腳重複

注意: 1) 切記不可踏在膝蓋上
2) 腳尖離開地面



7



高弓步式

(訓練項目: 腿部肌力、臀部肌力、平衡力、集中力)

- 站於椅後, 雙手輕壓在椅背上
- 屈曲左腳, 右腳踏後約兩呎, 腳尖向前, 腳跟離地
- 指向天, 右腳膝蓋伸直, 腳趾壓實地面, 面向前方, 保持盆骨向前筆直, 前腳盡量屈曲成90度
- 待身體穩定後, 可嘗試舉起雙手並擴展胸膛
- 收腹, 右腳用力撐地面
- ⌚ 停留10個呼吸後, 換腳重複

注意: 收腹時下腰背切勿拱太前



8



彷彿幻椅式

(訓練項目: 增強腿部肌力、臀部肌力)

- 坐椅上, 雙手向前上方伸直
- 下半身前傾, 小腿垂直地面, 雙腳踏實
- 吸氣, 雙膝微微向前, 腳掌用力踏實地面, 彷彿想將臀部離開椅面, 然後維持動作 ⌚ 停留10個呼吸

9



坐姿鴿子式 (訓練項目: 髖關節靈活度、伸展臀部深層肌肉)

- 坐椅上, 雙腳拼攏
- 左腳放在右膝上, 左手輕放左大腿/膝蓋處, 右手扶左腳腕
- 吸氣, 腰背向上延伸拉高
- 呼氣, 上身保持筆直
- ⌚ 停留10個呼吸後, 換腳重複

10



大休息

- 整個背部靠向椅背, 雙掌放在大腿上, 閉上雙眼, 放鬆身體
- 維持姿勢並呼氣, 肩膊放鬆沉向地面

注意: 進入動作後身體盡量不動, 保持放鬆但覺醒, 不要睡著