

都市病治療瑜伽

介紹

都市病離不開痛症，腰背痛是由脊椎和附近肌肉所引起的痛症，六至七成人一生中會有一次患腰背痛的機會。腰背痛的成因很多，其中最常見的是因運動創傷，**職業性損傷**，所引起的**肌腱傷及功能性錯位**。腰背的退化性疾病也會引起腰背痛。而背痛甚至會擴散至臀部、腿部或足部。當有巨大突出物向後方壓迫馬尾神經時，可出現雙側重度坐骨神經痛、會陰部麻木與排便排尿無力。晚期還可出現雙下肢癱瘓、足下垂和下肢後外側與會陰部痛感覺；排便功能障礙，加劇時可有大小便失禁。



內容

這個課程運用了瑜伽**元素**及**運動伸展技巧**，透過不同的姿勢延展而雕塑身材，有助**消除肌肉緊張**。瑜伽的式子會針對某一部份肌肉及主要關節而活動，可令學員感受到絕對的**能量與身心的平衡**。課程包括對稱數目的腿髁與手肩式子、脊椎全方位式子、呼吸法的全面瑜伽課。這是以宇宙瑜伽的法則去完全**靜態伸展**的理療課。導師也會按學員的程度運用 PNF 伸展及靜態伸展能刺激肌肉內高爾基作出適當的訊號令肌肉得而放鬆。

對象

- 18 歲以上。
- 有腰頸肩背痛的人士。

特色

- 改善腰頸肩背痛。
- 減低肌肉繃緊。
- 增加身體的柔軟度。



備註

- 本課程由合資格瑜伽教練教授。
- 請學員穿著輕便服出席。

