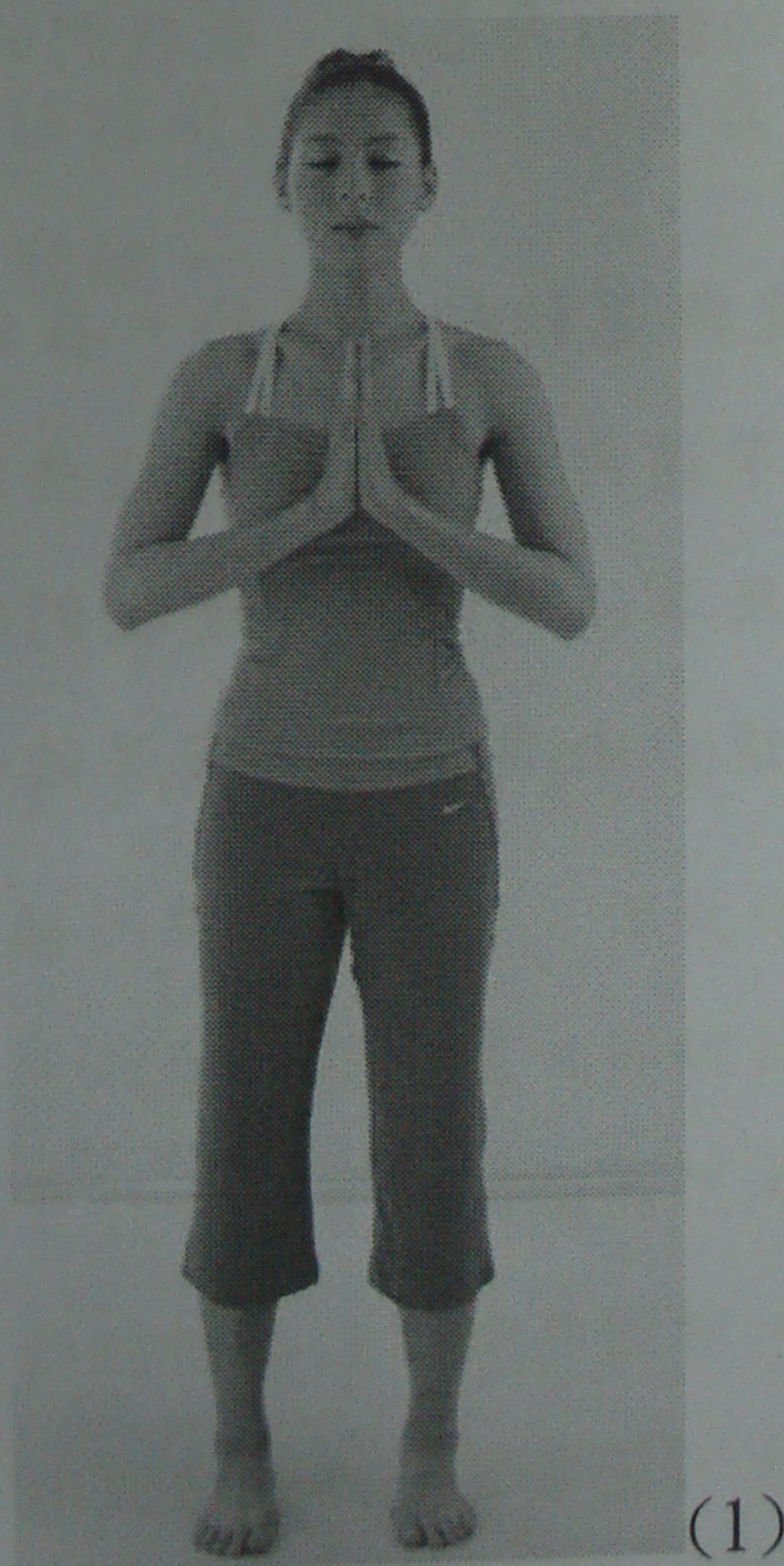


拜日十二式

在拜日十二式的動作過程中能夠有效且全面的活動到全身主要肌群與關節，可作為課程的暖身亦可因課程的需求進行強度變化達到更好的訓練效果，若能讓呼吸與動作相互結合，更能幫助我們集中意識與穩定情緒，在脊椎前彎後仰的交互作用下更能平衡神經系統、內分泌系統、免疫系統、消化系統等，使身體得到最大的回饋效益，因此，拜日十二式可說是瑜珈初學者的最佳入門教材。

1. 拜日十二式動作(1)(2)(3)：

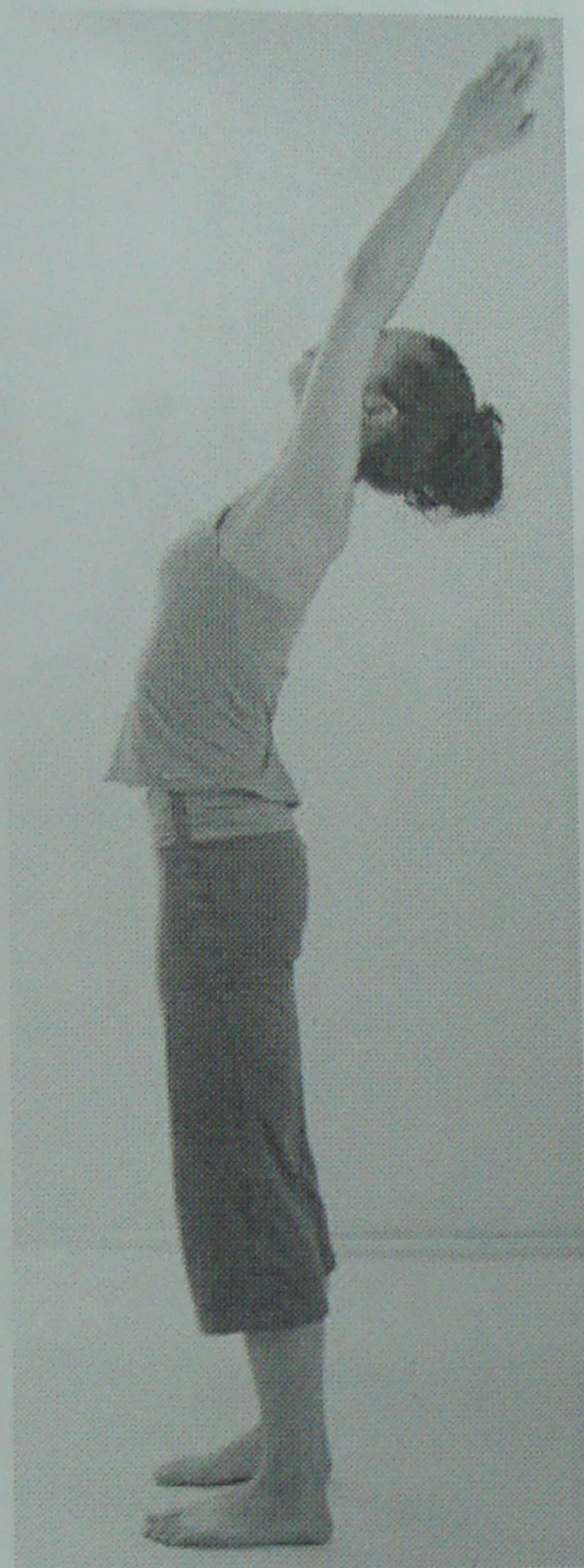
- (1) 雙腳打開與骨盆同寬，膝蓋、腳尖朝向正前方，膝關節微彎不鎖死，避免造成膝蓋關節及韌帶的壓迫，並將身體重心平均分攤於腳底正中間。腹部緊收，臀部夾緊，讓身體核心穩定的保護脊椎，骨盆保持在中間穩定位置，切勿前傾或後傾。抬頭挺胸，雙手合十手肘朝外置於肋骨位置、保持自然呼吸。
(預備姿)



(1)

(2)吸氣，双手掌心相對高舉過頭，手臂伸直貼近耳朵，腹部緊收，核心穩定骨盆不前傾，上半身稍微向後延伸但不折頸。(朝天式)

(3)吐氣，屈髖屈膝双手置於双脚兩側，膝蓋微彎、頭肩頸完全放鬆。(前彎)



(2)



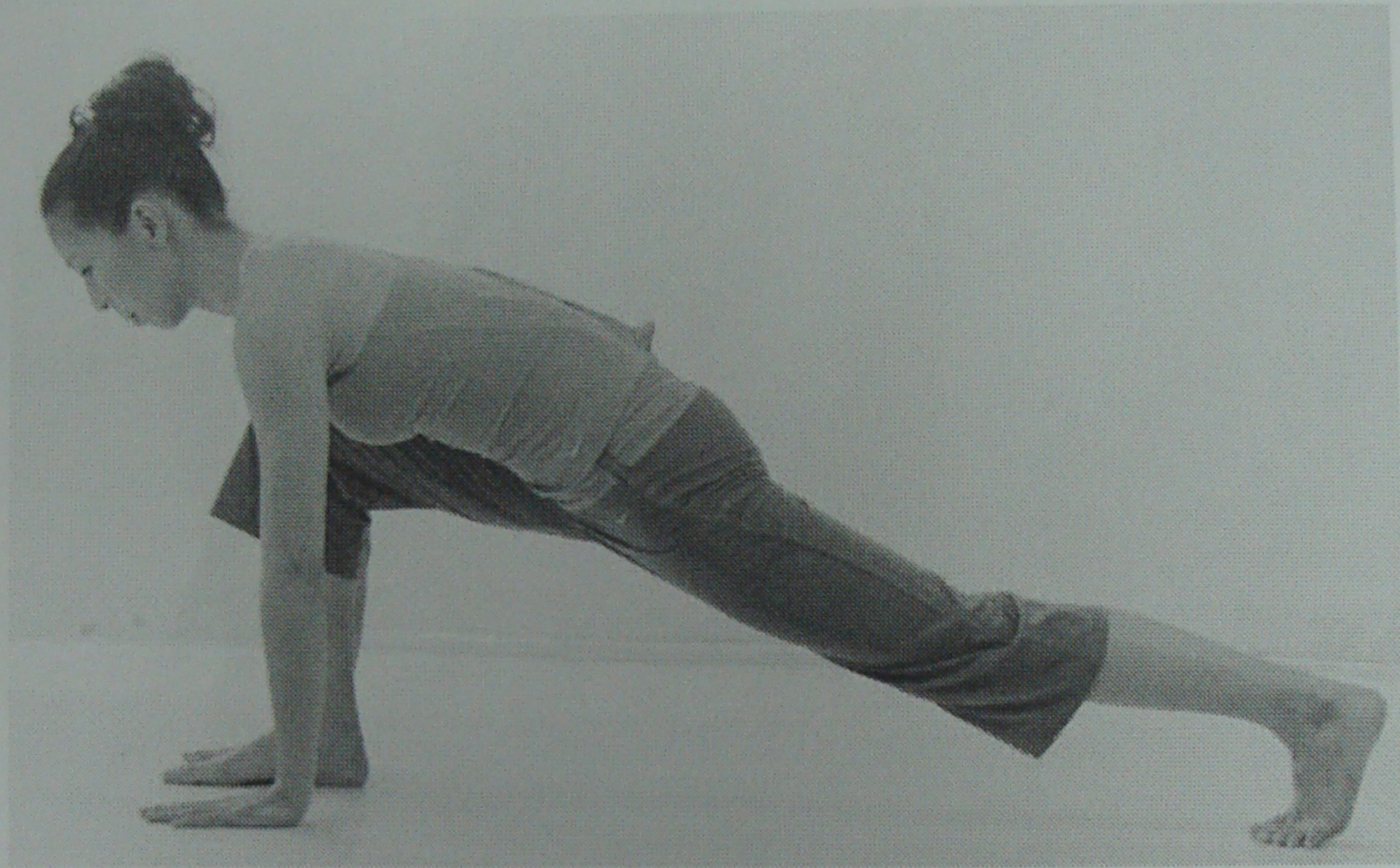
(3)

2. 拜日十二式動作(4)(5)(6):

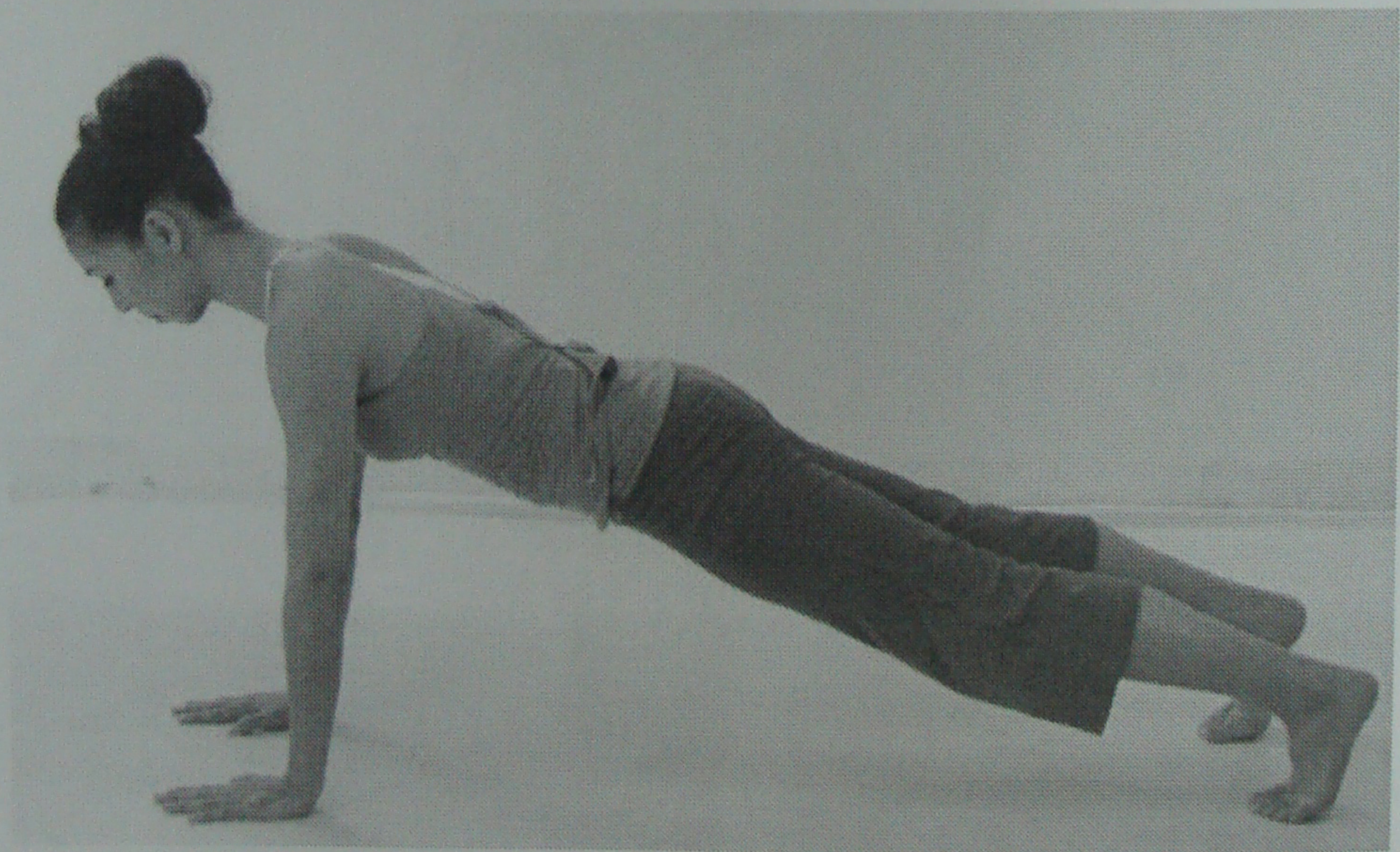
(4) 吸氣，右脚往後跨一大步，前腳膝蓋脚尖朝前，膝蓋則在腳踝正上方不超過腳尖，腹部緊收，大腿穩定支撐，骨盆的高度約與膝蓋同高，脊椎儘量延伸拉長，頭在脊椎的延長線上。(跑步者姿)

(5) 吐氣，左脚往後伸直雙腳寬度與骨盆同寬，將重心平均分攤到雙手双脚上，肘關節不鎖死，腹部緊收穩定核心減少下背的壓力，頭在脊椎的延長線上。(平板式)

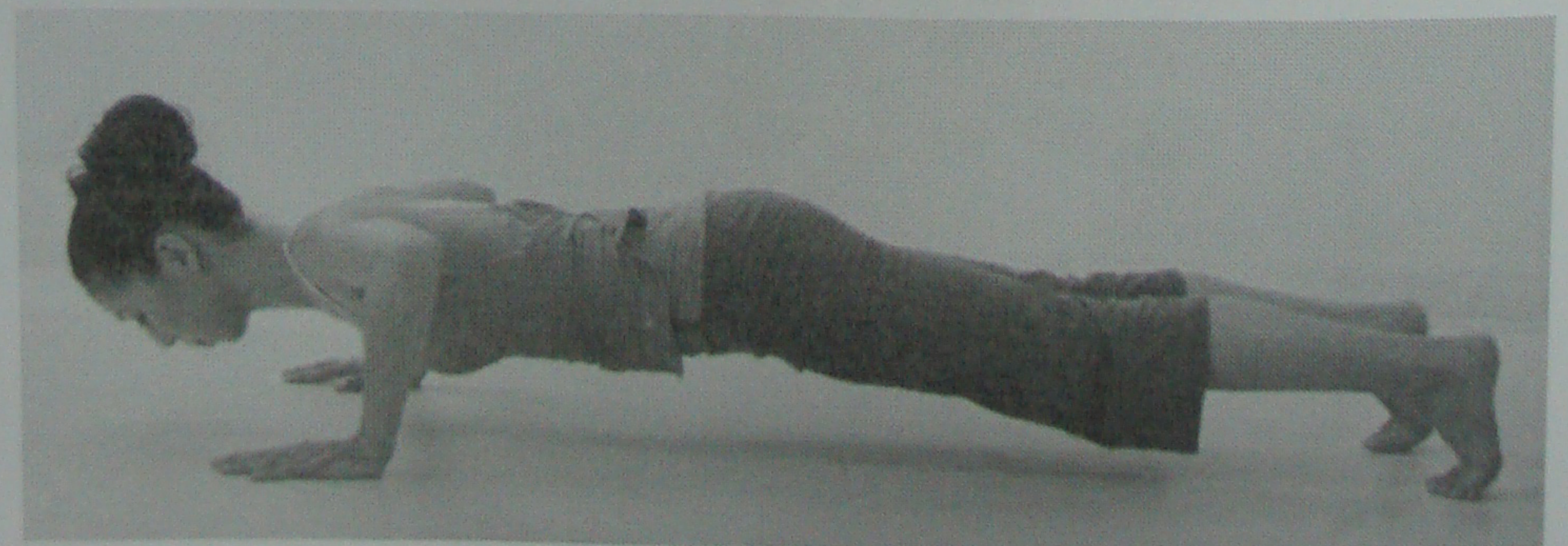
(6) 吸氣口氣 吐氣，手肘彎曲往肋骨兩側夾緊，身體往下的過程中仍然保持腹部緊收、核心穩定。(鱷魚式)



(4)



(5)



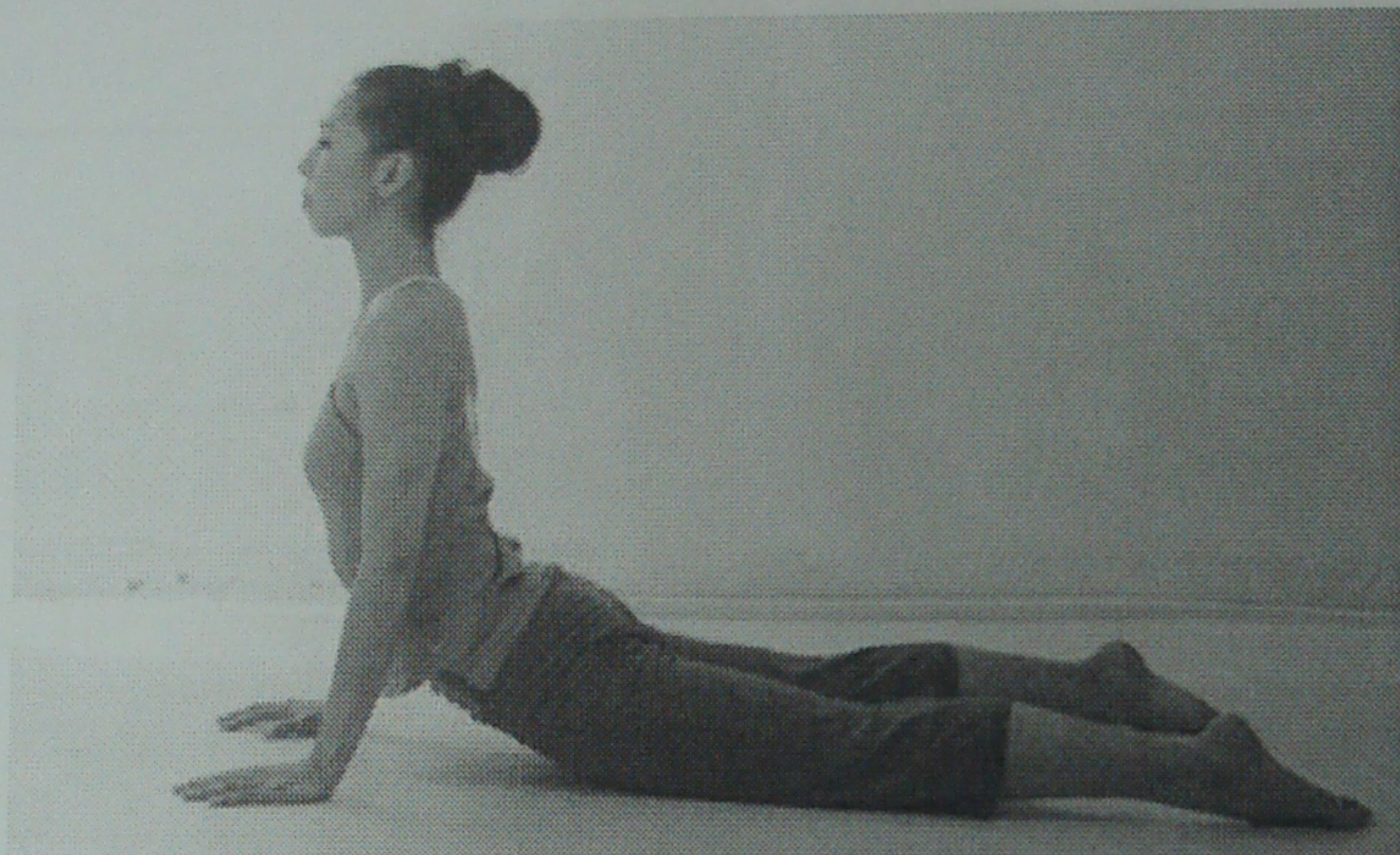
(6)

3. 拜日十二式動作(7)(8)(9)：

(7)吸氣，保持雙手與核心穩定，雙手推地延伸拉長脊椎讓上半身離開地板，肩膀內收下壓，延展下巴、胸口，注意腹部緊收、頸椎拉長避免造成下背與頸椎壓力。(上犬式)

(8)吐氣，腳尖內勾踮地，腹部核心緊收，雙手推地，尾椎往斜上方延伸，身體呈倒V狀，藉由尾椎沿伸的力量，讓脊椎、頸椎順著雙手沿伸拉長，雙腳膝蓋不鎖死，腳後跟往地板的方向踩，可同時沿伸拉長腿後腱肌群。(下犬式)

(9)吸氣，右腳向前跨回兩手之間，與步驟4的姿勢一樣、不過這次是右腳在前。(跑步者姿)



(7)



(8)



(9)

4. 拜日十二式動作(10)(11)(12)：

(10) 吐氣，收左腳放回右腳旁，雙腳寬度與骨盆同寬、回到步驟3（前彎）。

(11) 吸氣，反向執行步驟2的動作、回到站姿（朝天式）。

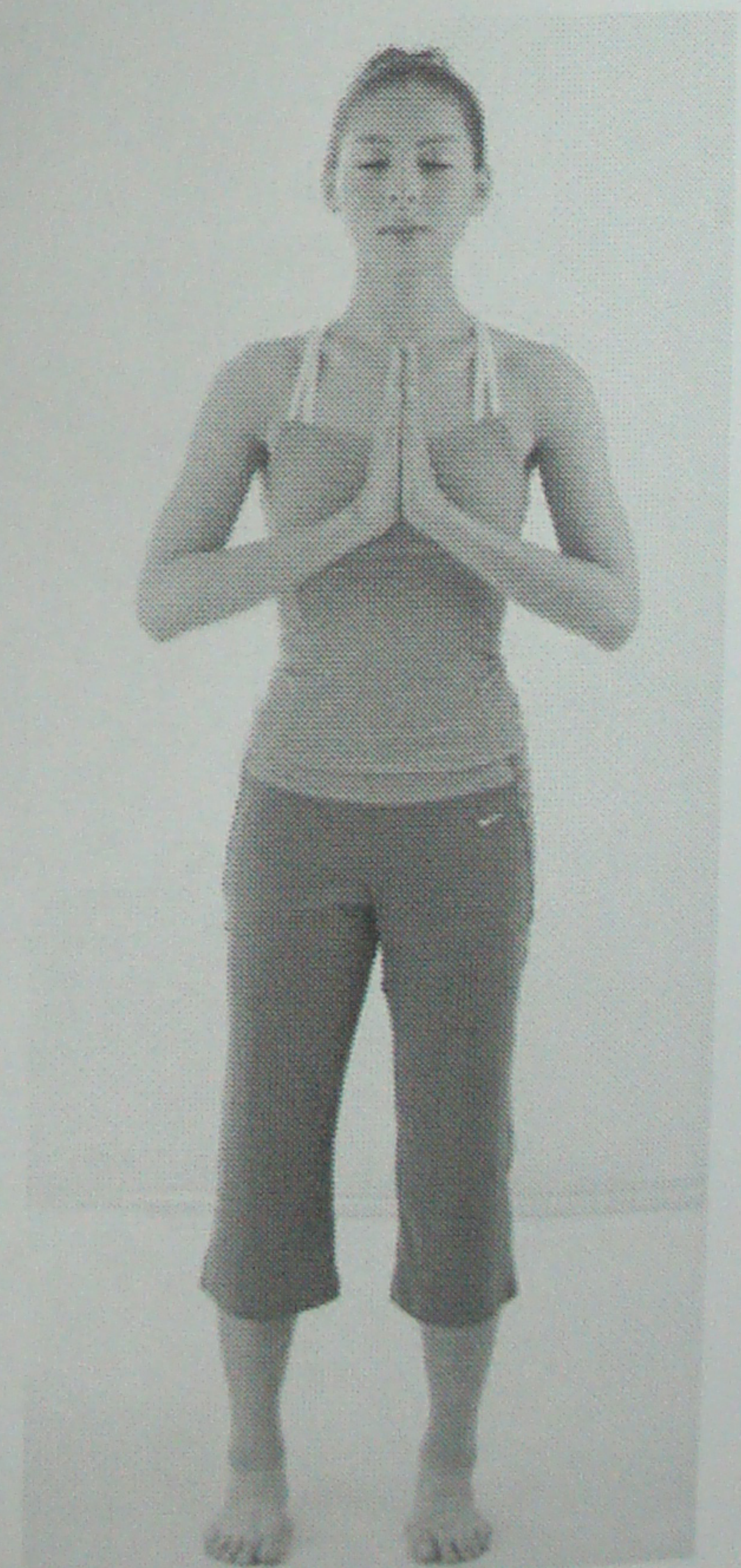
(12) 吐氣身體還原，雙手合掌回到胸前（預備姿）。



(10)



(11)



(12)