**瑜珈　10個易錯姿勢**

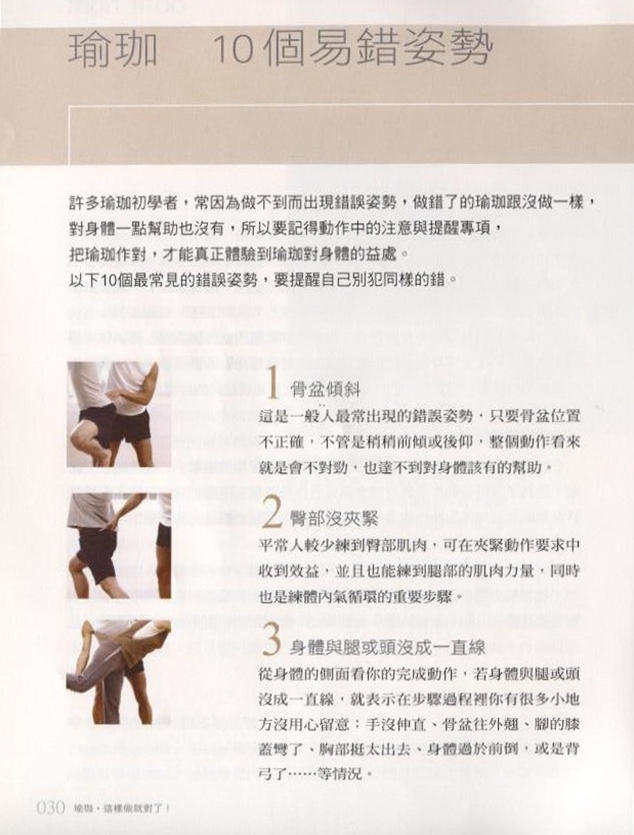
許多瑜珈初學者，常因為做不到而出現錯誤姿勢，做錯了的瑜珈跟沒做一樣，

對身體一點幫助也沒有，所以要記得動作中的注意與提醒事項，

把瑜珈作對，才能真正體驗到瑜珈對身體的益處。

以下10個最常見的錯誤姿勢，要提醒自己別犯同樣的錯。

**１骨盆傾斜**



這是一般人最常出現的錯誤姿勢，只要骨盆位置不正確，不管是稍稍前傾或後仰，整個動作看來就是會不對勁，也達不到對身體該有的幫助。

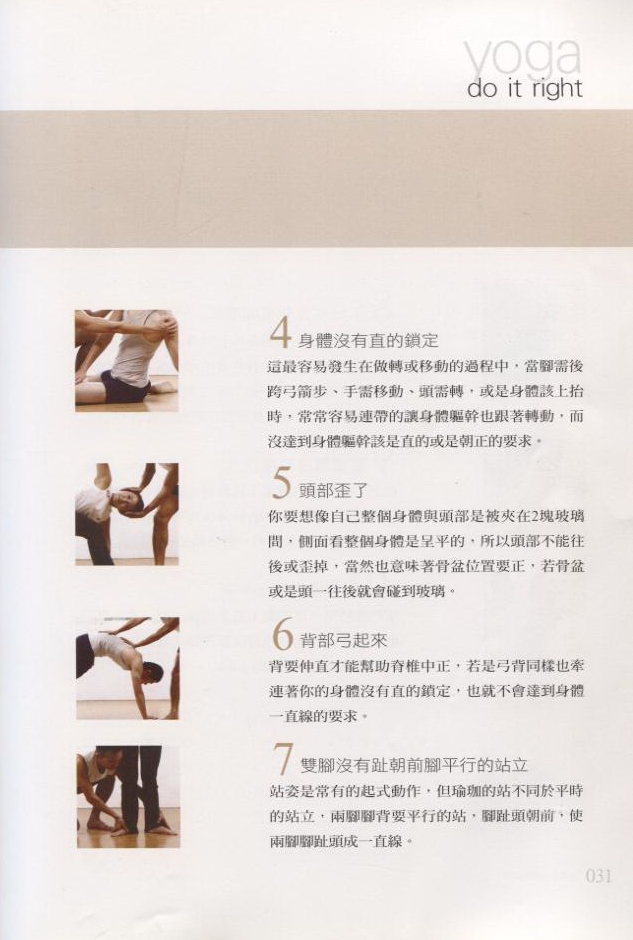
**２臀部沒夾緊**

平常人較少練到臀部肌肉，可在夾緊動作要求中收到效益，並且也能練到腿部的肌肉力量，同時也是練體內氣循環的重要步驟。

**３身體與腿或投沒成一直線**

從身體的側面看你的完成動作，若身體與腿或頭沒成一直線，就表示在步驟過程中你有很多小地方沒有用心留意：手沒伸直，骨盆往外翹、腳的膝蓋彎了、胸部挺太出去、身體過於前倒，或是背弓了……等情況。

**４身體沒有值的鎖定**



這最容易發生在轉或移動的過程中，當腳需要後跨弓箭步、手需移動、頭需轉，或是身體該上抬時，常常容易連帶的讓身體軀幹也跟著轉動，而沒達到身體軀幹該是直的或朝正的要求。

**５頭部歪了**

你要想像自己的身體與頭部是被夾在2塊玻璃間，側面看整個身體是呈平的，所以頭部不能往後或歪掉，當然也意味著骨盆位置要正，若骨盆或是頭一往後就會碰到玻璃。

**６背要弓起來**

背要伸直才能幫助脊椎中正，若是弓背同樣也牽連著你的身體沒有直的鎖定，也就不會達到身體一直線的要求。

**７雙腳沒有趾頭朝前腳平行的站立**

站姿是常有的起式動作，但是余家的站不同於平時的站立，兩腳腳背要平行的站，腳趾頭朝前，使兩腳腳趾頭成一直線。

**８手指沒有全張開壓地**



很多瑜珈動作是要與地板有貼身之觸，雙手常會有貼地的要求，其中有些撐地而起或身體前推的姿勢，就更要做到十隻手指頭全張開，整個手掌壓在地上，才能達到準確動作帶來的效果。

**９膝蓋彎曲角度過大**

動作中，彎曲的膝蓋不宜彎得太過頭，大腿與小腿成90度、小腿與地板成90度即可，因為當西太彎曲超過你的腳趾頭時，對身體是一大負擔。

**１０兩邊肩膀沒有平高**

兩間離地是一樣距離，若是肩膀出現一高一低或聳肩情況，表示你沒做好放鬆、讓肩膀打開，肩胛往後壓等該注意的小地方。