

知道你在床上躺几天了，今天换点新花样，一套简单的晨起/睡前瑜伽，躺在床上就能做，动作轻柔缓慢，非常适合晨起或睡前练习哦。

## 晨起瑜伽

### 1. 仰卧束角式



- 抬起双腿，双手抓脚外侧，弯曲膝盖，膝盖去找肋骨两侧
- 保持头、肩膀、下背部贴床，不要抬起来
- 保持1分钟

### 3.坐山式



- 双腿简单盘坐，双手臂交扣，手肘放在床上
- 身体往前折叠，关闭眼睛，保持1分钟，换边重复

## 睡前瑜伽

### 1.单腿头碰膝



- 仰卧，左脚踝放在右膝盖上方
- 双手抱住右大腿后侧
- 保持头、肩膀、下背部贴床，保持1分钟，换边

### 3.倒箭式