

前两天“刘亦菲身材背影”挂上热搜，最近《梦华录》热播，神仙姐姐的颜值与气质引人感慨“神仙姐姐来拯救古偶啦！”一时间，古装仪态与现装气质双重美冲击着网友们，真是让大家羡慕不已、赞美不已。古装扮相下，肩背处的挺立很重要；“身材背影”更凸显挺立的脊背对于姣好身材带来的重要性。今天就给大家介绍一个直背塑腰的经典体式——猫牛式！

动态猫式

是有低头拱背、塌腰抬臀的一套组合，一般来讲也就是“猫式”和“牛式”的组合，一般在课堂上，老师会直接称其为猫式伸展。初学者会觉得这个体式非常舒服，因为能够很明显地感受到身体的变化——脊柱在灵活滚动；陷入误区的伽人可能会“歧视”、“误解”这个体式，因为多去追求高难度体式、花样式式，觉得简单的体式没什么用。然而，这都是小看了猫牛式。

图源网络

这个“小看”不仅在功效上，更在练习上——

先说功效吧：现在因为疫情影响的影响，越来越多的工作转为“线上”，久坐办公不是一个选项，而是一项必须事件，然而，很多人有跷二郎腿、弓背等不良坐姿，这使得“久坐”所带来的危害翻倍增长——脊柱上的腰

椎段痛、酸、僵；胸椎段曲度

会不正常，也就是驼背；颈椎段的不适感更会蔓延到整个肩膀区域，你会发现越来越多的人患有颈椎病，且愈发趋向年轻化（线上办公人群的年龄从20-50不等）。

猫牛式本身是一个脊柱要流动起来的体式，将人体的26块骨骼能够最大限度地都调动起来，“喀嚓”的响声是它们舒展、放松的最好证明，这也恰好证明了“你的脊柱该保养啦！”在脊柱像一条“珍珠链”一样滚动的过程中，可以滋养到脊柱神经，可以使脊柱更有弹性。在完成一组之后，能明显地感受到脊柱都灵活，颈部、双肩、腰背的放松。内观性的功效在于按摩腹内脏器、调理消化系统、减少腰腹赘肉，不过这需要长期坚持瑜伽练习才能有较大感触。同时，女性在生理期做这个体式，可以缓解痛经，长久练习，还可以调理经期。

图源网络

再说到练习上：在瑜伽中，我们不去刻意地规定体式的难易程度，并不存在简单的、随性的体式，就算是类似于“躺平”的摊尸式，而是保有身体的觉知和意识的控制，所以，初阶体式不在于简单，而在于基础，对于各类人群，它们基本普遍适用——可以构建基本的身体素质。所以，不能“小看”猫牛式。具体讲一下它的注意事项吧，大家“有则改之，无则加勉”，也是为了更安全地练习嘛！

从手脚开始就有许多需要注意的点：双手在肩膀正下方，十指张开，掌心压地，虎口向下，食指朝前，保护手腕，许多练习者做完3-5组就会觉得腕根酸痛，就是因为发力点错误；再有

就是脚趾指向正后方，小脚趾、脚背压地，脚掌心向上，保护膝关节，关节处通常灵活又脆弱，如果你发现自己做完这个体式，膝盖发红且疼痛，就是根基搭建错误啦。

到胳膊、腿儿就需要注重发挥它们的“支撑”作用了，也就是说，肌肉得发力：手肘内侧相对，保持手肘关节不超深；双腿分开与髌同宽，小腿胫骨中线向下压，与脚背一起发力，防止膝盖代偿，大小腿垂直，大腿肌肉收紧，要能够把躯干支撑起来。

最后，在练习时除了注重呼吸之外，还要注意细节处：锁骨展开，双肩远离耳朵，不耸肩；吸气时，虽然像窗台上的小猫伸懒腰一样，塌腰翘臀，但是要收腹部、收肋骨，核心力量要启动，不然会腰痛；低头拱背时，要将脊柱高高地向上拱起，才能留有足够的空间，从尾椎到颈椎都舒张开。

图源网络

尽可能详尽地讲述这个体式，是觉得，正因为它简单且性价比高，零基础的伽人大概都会爱上，也正因为如此，细节之处容易被忽略，从一点一滴处全面剖析猫牛式，更希望传递一些瑜伽知识，帮助初学者正确练习。

附上一份简洁版的引导词，注意与上文中所提到的细节点结合起来调整体位：

- 1) 四角支撑位进入
- 2) 吸气，抬头，臀向上，上身呈“u”型
- 3) 呼气，低头拱背，眼睛寻找肚脐，上身呈“n”型
- 4) 缓慢呼吸，做3-5组，最后吸气，身体回正