

## 關節轉動操 - 恆常練習使關節更靈活及舒緩痛楚

- \* 如要活動自如，關節要靈活，而且因為關節空間有限，故養生目標是骨粗但關節部份細小。
- \* 平常少活動關節或太粗勞，也容易令關節附近積壓很多氮氣，故有時郁鬆了關節，會聽到一些聲響，是放出了積壓的氮氣引致，鬆了後會令關節活動更靈活及經絡更暢通。
- \* 同時亦可伸拉關節附近之筋及經絡。

故本工作坊會教授一些大關節的轉動作日常生活的保健操。

- (1) 頭、頸部 — 望天功
- (2) 手部 — 手腕、手肘、肩膊
- (3) 胯及腕關節
- (4) 腳部、膝及腳腕

如有時間，較難的如下：

- (5) 腹部打圈
- (6) 手八字圓圈