

厦门瑜伽 健康生活

产品名称	厦门瑜伽 健康生活
公司名称	厦门市思明区疏桐瑜伽馆
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	厦门市思明区思明南路400号2F1号
联系电话	0592-2190181 13328789091

产品详情

【厦门瑜伽 减肥塑身】在众多的瑜伽体式中，头倒立式被赞誉为“瑜伽体式之王”。这个练习还被修行者们公认为可以治疗一切疾病，甚至战胜死亡的万能之药。头倒立式最初名称是Viparitakarani,随后演变成了Sirasana。在古籍《格雷达本集（GheramdaSamhita）》中对此体式的做法有这样的描述：头部置于地面上，两手臂展开，两腿竖直上立，保持稳定。头倒立式是一个强有力的练习，可达成自身微观宇宙能量，即太阳能量和月亮能量的逆转。通常情况下，由月亮能量提供的宝贵甘露渗出并滴流向下腹部，在那里转变为太阳能量所消耗。通过这个体式的练习，瑜伽修行者寻找到的一个可以中断能量消散的方法，进而将甘露节省保存，为更高的练习目标使用。