

厦门专业瑜伽教练培训 资深瑜伽教练培训机构-祯雅瑜伽

产品名称	厦门专业瑜伽教练培训 资深瑜伽教练培训机构-祯雅瑜伽
公司名称	厦门祯雅瑜伽健身有限公司
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	厦门市湖里区SM城市广场盛名来雅百货三层（8）-（9）轴交（F）-（G）轴间
联系电话	0592-5551224 15359356181

产品详情

练习瑜伽对女性最大的好处如下（对男性也一样）第一：安抚情绪，可以驯悍。瑜伽馆的老师总是说先生们都愿意花钱让太太练瑜伽，因为改变了火爆脾气。而美国旧金山监狱，在1997年，对暴力上瘾者利用瑜伽和戏剧治疗，帮助他们冷静下来，从而帮助他们找到自己具有侵略性的原因。多做深呼吸，自然就学会放松，瑜伽不是单纯的扭麻花，竞技动作的难度，而是在一呼一吸找到你的宁静。第二：变身美丽，更加专一瑜伽最重要的是放松、平衡、获得宁静。每次练习的时候，老师让我们始终微笑，关注身体，让身体、心灵在一呼一吸中吸进纯净，吐出毒素。老师最爱说，是身体在做动作，不是脸在做动作。想想看，松了眉头，心脏就舒展了，身体就放松了，经常笑的人自然美丽，经常笑的人一定知足，心无旁骛。第三：增进健康，延年益寿有朋友说体验瑜伽后，感觉瑜伽就是和自己身体过不去，尽是一些看似简单，实际好难的动作。的确，因为我们普通人太缺乏锻炼了，动动胳膊动动腿都会很难受。而且我们对身体只是使用，玩命地使用，（熬夜工作熬夜玩），对身体不懂保养。但只要你练习，你会发现痛过之后是轻松，是舒展，是欣快感。练习瑜伽，不仅运动肌肉，更可以刺激人体的各个腺体。学会呼吸，更是可以延年益寿。第四：挺直脊椎，增加自信挺直了脊椎，才能扬眉吐气地做人。瑜伽的练习中，老师总是强调这点。瑜伽能够增强自信的原因是：任何年龄，任何职业，只要是地球人都可以练，当然有些动作对于罹犯某种疾病的人是禁忌。但瑜伽动作很多，只要你坚持，一天做点，带着愉悦的心情去做，你一定会发现，也许你别的事情做不好，但瑜伽只要坚持，就会有进步。也许瑜伽的好处有很多很多，限于我只练习了八分钟，也就只能说出这些来。但我还是迫不及待地想要和大家分享。如何开始练瑜伽，很简单，每天找一段时间，让自己安静下来，好好从身体开始，学习和自己相处。找来正宗的瑜伽光盘，我用禅舟的教学CD练习，平时一周上两次会员课。另外，蕙兰系列就不错，她是国内瑜伽教母，培养了许多瑜伽教练。跟着CD练，跟着好老师练，日出而作，日落而息，你的努力，一定能够得到回报。最重要的是慢慢来，一样样走，今天比昨天好就行。禁忌是：如果从未接受过正规训练，最好不要随便在家里DIY瑜伽，容易受伤，且效果欠佳。不妨先去学习，得要领后再DIY也不迟。想学好瑜伽，应该求助于专业的老师。好的老师应该清楚解释自己所属的派别和理念，如果说话奥妙难懂，过度强调神奇的效果，可能有诈，最好提高警觉。