

# 厦门疏桐瑜伽 专业瑜伽教练培训

产品名称	厦门疏桐瑜伽 专业瑜伽教练培训
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----瑜伽微笑法 很多人没有想到，色彩与与情绪会有一种奇特的对应性。色彩心理学家西泽巴说：“就像维生素是人的滋养品一样，色彩也是助于大脑的营养物。”在所有颜色之中，植物的绿色具有和谐的素质，对治疗心情抑郁有帮助；红色有一种强力燃烧的能量，有“和血平肝，养胃，宽胸”的作用；而紫色则可以刺激组织生长，愈合伤口。所以，不妨在办公室或居家多放一些相关色彩的花饰或盆栽。就像色彩与情绪的神秘对应关系一样，微笑与容貌也有着解不开的“情缘”。如果不相信，不妨试验一下，将一个人在屋子里闷坐一天的照片和与朋友欢聚之后的照片拿出来对比一下，结果自然见分晓。瑜伽微笑法既是一个可以缓冲身心疲惫，让心情明朗的方法，又是一个能改善面部表情，让你更加美丽自信的法宝。练习微笑法 1、莲花坐姿，自然呼吸。 2、呼气，将腹部收紧，尽量拉向脊柱。 3、吸气，一边呼吸，一边将腹部放松，让气体将腹部充满，然后让气体充满胸部。（此时脑海中可以想象一些优美而宁静的画面，比如一望无际的草原、海上日出等）

4、呼气，嘴角逐渐放松，进而整个面部都放松。 5、从头开始多做几遍。练习功效：了解瑜伽的人都可以明白，这个微笑法是借助腹式呼吸与完全呼吸配合面部表情而完成的。因为平时生活中，我们的微笑大都是浅表性的，主要利用胸式呼吸，但胸式呼吸时的微笑容易在体内堆积紧张的元素，阻止愉悦情绪的发挥，所以深入地腹式及完全式呼吸可以将微笑的“功力”发挥充分，达到改善表情，调整身心的作用。体验分享：当体内充满气体时，嘴角上扬发出微笑的感觉，不亚于吃了一顿可口晚餐，或者一次自然醒的睡眠带来的满足感，身体会自然而然感受的幸福的拥抱。