

厦门疏桐瑜伽 专业瑜伽教练培训 安全有效的练习

| | |
|------|----------------------------|
| 产品名称 | 厦门疏桐瑜伽 专业瑜伽教练培训 安全有效的练习 |
| 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

厦门瑜伽瑜伽教练培训 安全有效的练习方法 瑜伽练习需要谨记的6大要领 最近很多想要练习瑜伽的mm问我练习瑜伽最基本应该注意哪些事项，我在这里整理了一些资料，希望能给想要了解瑜伽练习瑜伽的mm有所帮助，下面就开始学习吧：

1.我要呼吸 你在呼吸吗？呼吸是每个人与生俱来就会的养生法宝，只是我们平时只做到了百分之三十的呼吸，其余不但未能完全运用，甚至忽略了！其实，只要回归到婴儿时期的单纯探索，你将惊觉原来瑜伽的呼吸法是如此单纯简易。在此我要大声疾呼：呼吸吧！大大地做深呼吸，接着再深呼吸几次 现在是不是觉得整个人变轻松了呢？让我们配合瑜伽的练习，找回其余百分之七十的潜能，发现自己的单纯与能量！

2.我要热身 你常常固定一个姿势几分钟后活动身体时，觉得全身发麻动弹不得吗？小心，小心，你的血液循环缓慢到以发麻来向你抗议了！现在正稳如泰山坐着的你，小心就快成化石了 化石如果掉落会坏了、折了、裂了、伤了的道理，你一定知道！所以如果你是完全不运动的人，快起身动一动僵硬的身体。但是记住，一定要先热身才不会像化石一般伤了身子喔！“热身”是做运动前一定要做的事，尤其是进入瑜伽练习前。不管你是完全不动的化石人还是经常有运动的活动人，做任何运动前，“热身”都是非常重要且必要的运动安全概念，才可避免不必要的运动伤害。

3.我要放松 我们常看到一些婀娜多姿的舞者一舞动身躯，全身就散发出一股柔软、灵活而优雅的肢体语言，吸引着我们久久无法移开目光，那种柔美的姿态真是令人羡慕不已。如果换成同手同脚、全身硬邦邦像一根木桩上下跳动的画面，那真是不堪啊！所以柔美的要诀就是先学会放松，而要入门做个瑜伽美人当然就要有放松法宝才行！

4.我要感觉 其实练习瑜伽是非常简单易行的，只有一个诀窍，就是练习时“跟着感觉走就对了”！请你跟我一起大声说：“我要感觉！”就是因“感觉”是非常简单的事，很容易被忽视了，例如在日常生活中，你有随时感觉你在呼吸吗？你有随时感觉你在放松吗？你只要对自己的“感觉”多些敏感，就能感觉到身心是否平衡，也能感觉到全身是否有受压力影响或身体不适，而藉由练习瑜伽体位法感觉身体随着肢体扭转、折叠、后仰、前弯……等活动，去施力、按摩、伸展、压挤、放松你的全身，并在练习过程中，以你最能感受的程度去操作施行。

5.我要专注 认真的女人最美，因为认真专注就是一种迷人的因子，将这因子散发到全身每个部位、每个细胞，你当然美透了！练瑜伽就必须如此认真专注于全身内外每寸、每分的感受，并唤醒身体的机能，感觉并疼爱你的身体，并将最有感觉的部位以专注的意识力去感受、去体会、去保护，让瑜伽体位法的练习，在身上因姿势的变换时而按、压、摸、推、拉、挤、紧、松等感觉，以专注的意识力去品味、去体验、去收获、去提升、去享受，并且感受时而酸、痛、胀、麻的变化和舒适感以收最佳效果。

6.我要平衡 你有多久没有均衡一下了？“均衡”对健康是很重要的，身心均衡则会容光焕发，失去了均衡的人绝对黯然失色，就像房子若没有坚固平衡的根基绝对盖不成高楼大厦。唯一例外的意大利比萨

斜塔可是几十世纪才出现的唯一奇迹，后人也为了维持它的平衡而想尽方法修复维持，并且找出“不平衡中的平衡”来加以维护。因此，平衡是非常重要的，有了平衡才有坚固的栋梁，有了平衡也才有健康的身心。所以练习瑜伽的另一个窍门就是一定要“平衡”：做了简单的后弯记得也要前弯；做了左边别忘记右边，扭了右边也记得扭扭左边，如此平衡的练习才正确！