

厦门疏桐瑜伽 专业瑜伽教练、肚皮舞、拉丁舞培训

产品名称	厦门疏桐瑜伽 专业瑜伽教练、肚皮舞、拉丁舞培训
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---睡前瑜伽 “没有丑女人，只有懒女人。”这句话同样可以应用在美体修练上。老嚷嚷着没时间关顾身体的人，那是因为你还没有找到合适的修身方法。把修身融入生活中，它就会成为你的生活方式。瑜伽大师们，生活即是修练，吃饭睡觉也是修练，这种修身态度我们要好好学习。睡觉也是修练？这大概最适宜忙碌的都市人，赶紧隆重推出。每天睡觉前，十分钟瑜伽修身，半个月之后，身体会知道这一切变化。放心，睡前瑜伽并不是让你做些高难度的动作，而是利用瑜伽放松精神和形体，由内而外梳理身体。当然了，还能顺便改善睡眠质量，失眠从此Byebye！去除杂念，调节呼吸，慢慢地体会身体的放松，血气的运行，心神的平和.....好了，现在说声：“晚安，身体！”功效：这个体式可以使肾脏，前列腺和膀胱保持健康；同时对女性也非常有益处，可以调整不规律的经期，调节月经流量，促进卵巢功能正常。 Part 1 Step1

端坐于床上，弯曲膝盖，脚掌相对。双手抓脚，挺直脊柱，脚后跟靠近会阴处。 Step2

吸气，呼气同时身体前屈，将额头尽可能地靠近地板，保持正常的呼吸一分钟。

Tips：尽量使两膝靠近床面，结束动作后，伸直两腿，抖动放松。功效：这个体式可以增强腹部器官，强健肾脏，活跃整个脊柱，并且改善消化功能。同时，可以按摩心脏及腹部器官，精神得到充分的放松。

。 Part 2 step1 端坐于床上，伸直双腿，双手抓脚趾，伸直脊柱。 step2

吸气，呼气同时曲肘，身体靠近腿部，让前额靠近膝盖。正常呼吸，保持至少一分钟。

Tips：注意双脚要保持伸直，尽可能让前额靠近膝盖。功效：这个体式可能很快消除久坐造成的背痛，腰痛及臀部疼痛；在扭转中肝脾得到强健，颈部肌肉得到强健，有效缓解肩颈的疲劳。 Part 3 step1

收右腿于臀部，左脚跨过右膝，使左脚放于右膝前方；挺直脊柱端坐于床上。 step2 右手臂收于左大腿外侧，吸气，呼气将腹部，肩部，头部完成扭转向左侧；正常呼吸，保持眼睛注视左后侧一点。

Tips：转动时，脊柱要保持挺直，注意保持平衡。

功效：柔软灵活脊柱，减去腰围脂肪，强化腹部血液循环，缓解腰背痛。 Part 4 step1

双手双膝撑床保持跪立姿势，放松腰背部。 step2 吸气，背部下沉，抬头看天花。 step3

呼气，背部拱起，脊柱向上顶，下巴收到胸前。重复整套动作十次。

Tips：注意一定要配合呼吸来做，将速度放慢，功效更为明显。