

# 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----瑜伽六式，消除疲劳

- 1.树姿势 双脚并拢，以山的姿势开始，脚趾充分张开伸长;用你的前面大腿肌肉来带动在膝关节附近的肌肉。伸直你的脊骨，挺起胸和肩膀。双手合十做一个祷告姿势,拇指贴近胸部，肘部弯屈靠近身体。现在左脚抬起，紧紧地贴在右腿内侧(必要的时候可以使用你的手来帮忙)，保持平衡，你的右腿要保持直立的姿势。坚持5次呼吸的时间。如果你的灵活性和柔软性比较差的话，可以把左脚放到小腿或脚关节的位置。你仿佛就像一棵树一样，扎根在地球上，深深地呼吸。
- 2.新月状从树的姿势开始，左脚向后迈一大步,脚跟提起，腿伸直。弯屈你的右腿膝盖，前后成一条直线。手臂向上举，双手合拢。向下压肩膀和后背。保持5次的呼吸时间。如果你认为瑜伽并不是真正的锻炼，那么来尝试一下这个动作!你的大腿会告诉你它的感觉的。
- 3.武士II从新月状开始，将左脚放平,脚趾转30度,腿部仍然伸直，臀部转90度。右脚跟与左脚背保持一条线，膝盖保持在90度，臀部、身体和肩膀放松，居中，双臂平伸，与肩同高，手心向下。使劲伸你的指尖，好像去触墙。眼睛集中在右手的中指上。保持5次呼吸的时间。名字说明了一切，你是非常有力量的武士。
- 4.T形状从武士II姿势开始，把手放在臀部上,上身直着向前倾，抬起左脚,寻找平衡,然后上身完全向前,提起左腿直到身体和左腿平行。充分伸展左腿,从臀部到脚趾。保持臀部正直,脸朝向地板。双臂在身体两侧伸直,手心朝里面。保持5次呼吸的时间。如果这个动作对你来说难度太大，你在最初的时候可以把腿架在一把椅子上。这是一个非常有挑战性的变化，你会慢慢觉察到现在你已经无所不能了。
- 5.半个月亮从T形状开始。右手的指尖触摸在地板上(如果你不能触到地板，可以垫些物品如书本等)。转移重量到右手和右腿。左脚离开地板，旋转左边的肩膀，臀部和左腿与地面保持平行。为了更好地保持平衡，抬头向上看。保持5次呼吸的时间。到结束的时候，向前转动躯干和臀部,还原为山的姿势。半个月亮教你安静下来。现在开始做它，可以巩固其他的动作。
- 6.三角形从山的姿势开始，右脚向后迈两步;向右转脚和腿外侧成90度,左脚向前。以腿为圆心，臀部向前转。右脚跟与左脚背成一条直线。手臂抬高,手心向下。使腿伸直(如果做不到，膝盖可以弯屈90度)，躯干和手臂拉长。吸气。另一只手放在胫骨、脚关节或地板上。坚持左臂和右臂在一条直线上。抬头向上看。保持5次呼吸时间。恢复原位，再开始另一侧。