

长春哪个瑜伽馆好 长春好的瑜伽馆

产品名称	长春哪个瑜伽馆好 长春好的瑜伽馆
公司名称	长春市圣悦文化传播有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	吉林省长春市朝阳区西安大路与安达街交汇处盛嘉新城1栋701室
联系电话	043188599258 17386887362

产品详情

现在越来越多人喜欢练习瑜伽，因为瑜伽能修身养性，而且学起来很轻松，但是在练习瑜伽过程中，我们也要长点心，一些注意事项不可忽视，一起来看看。

1、不要空腹做瑜伽

最好是在瑜伽前的一小时以前用餐完毕，但如果来不及在一个小时前用餐但又很饿时，可以在瑜伽前的二十分钟吃一根香蕉，既能够抵挡饥饿感又不会消化不良。

2、别为身材害羞

广告上练瑜伽的人都身材苗条，但不管一个人腰围如何，都能练好瑜伽。事实上，研究表明，瑜伽能帮人减肥，避免增重。

3、不必追求极致

你可能见过瑜伽修行者像面条一样扭曲身体，但这只是练习的最佳境界。即使你天生身体比较僵硬，通过练习，身体也会变得灵活。另外，你要知道，瑜伽不仅仅是摆几个姿势，更要调整呼吸，放松心情。

4、不需要袜子和手套

防滑手套和袜子会让你在练习瑜伽姿势时对于身体伸展的位置有错误的感觉，长期下来会导致没有办法确实地做到特定的瑜伽动作，无法发挥瑜伽练习的功效。

5、调整呼吸

瑜伽课程通常会从呼吸练习开始，课程也是以缓缓的深呼吸结束。当妳不知道该如何是好时，那就专注在呼气与吸气上，这是保持平静，并且有助于瑜伽姿势的最好方法。

6、婴儿式是初学者的好伙伴

在瑜伽课中老师可能会让大家有不同程度的动作，所以当有些动作实在是做不到时，不用慌张，可以试着做较轻松的婴儿式。当呼吸不太顺畅时也可以试着做婴儿式来调整呼吸。