长春瑜伽种类|长春瑜伽体式

产品名称	长春瑜伽种类|长春瑜伽体式
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

瑜伽的种类有很多，不同的瑜伽有不同的功效，在选择上也是要根据自己的事情需求进行筛选，今天长春圣悦瑜伽的小编就来给的大家讲几种常见的瑜伽种类：

锻炼肌肉力量——哈达瑜伽

哈达瑜伽指的是任何需要做体式练习的瑜伽流派，或这些瑜伽体式。这个大概念下面涵盖了很多的“ 品牌 ”。但是现在，哈达瑜伽的概念越来越多地被用来代表较“ 传统 ”的印度瑜伽，以示与阿斯坦珈瑜伽或Bikram热瑜伽这些比较强体力的练习风格的区别。但其实这是个误解，哈达瑜伽包括的有些体式其实并不比其它瑜伽类型更容易。

坚持体力练习——热瑜伽

热瑜伽可以推荐给每位练习者，无论是初学者还是高级学员。这个课程的奇妙之处在于所有的学生在课上所做的体式是一样的，只是根据自己的能力选择不同的层级而已，对每个不同水平的练习者，都有很具体的层级可以选择。这些瑜伽体式就是为了身体、心识和精神的受益而设计的。

教室需要事先加热。加热是为了让肌肉得到热身和拉长，避免受伤，同时又可以让身体得到更深度的释放。同时，排汗过程也是身体排毒的过程，有助于清理身体系统。

感受呼吸能量——流瑜伽

Vinyasa这个术语涵盖了非常广泛的瑜伽课程。Vinyasa这个词意为“ 与呼吸同步的动作 ”。就是说老师会配合吸气和呼气指示你如何从一个动作进入下一个动作。这个技巧有时也被称作Vinyasa流，或者是流瑜

伽，因为动作与动作之间顺畅的连接，好像舞蹈一样。