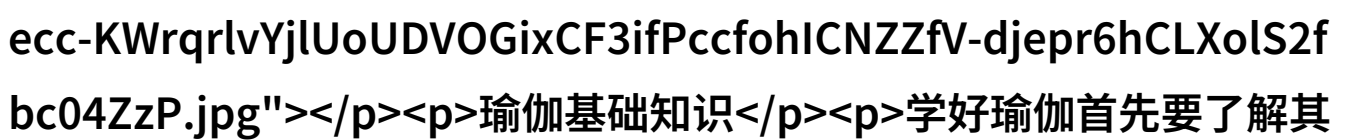
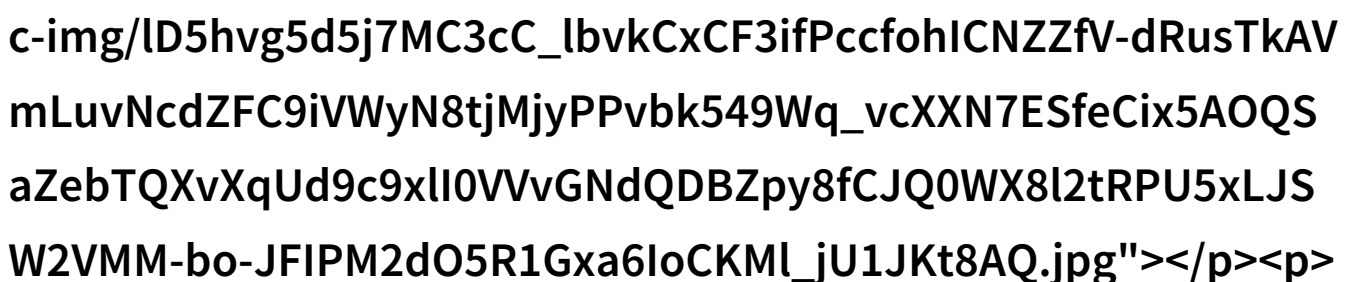


瑜伽之旅深度放松与身体塑形的完美结合

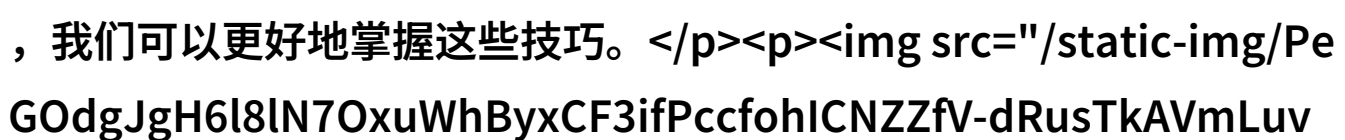
在当今快节奏的生活中，寻求一种能让身心得到全面放松与恢复的方式成为了很多人的需求。瑜伽不仅能够帮助我们减轻压力、提高体质，还能通过一系列动作提升肌肉力量和柔韧性，从而达到身体塑形的效果。以下是瑜伽之旅的一些关键点：

瑜伽基础知识

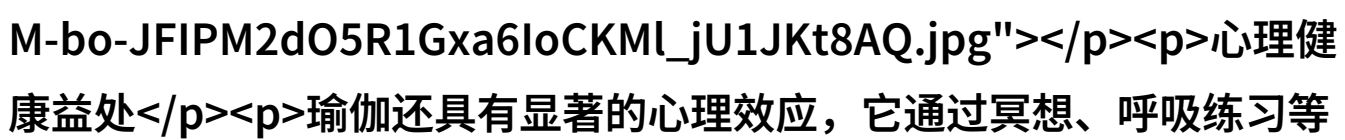
学好瑜伽首先要了解其基本原理和姿势。在了解了瑜伽老师一节课网站上，我们可以找到详细解释每个姿势作用以及正确执行方法的地方。

灵活性训练

瑜伽中的各种拉伸动作能够有效改善我们的灵活性，让紧绷的肌肉得到缓解，并增强关节的活动范围。通过正规课程学习，我们可以更好地掌握这些技巧。

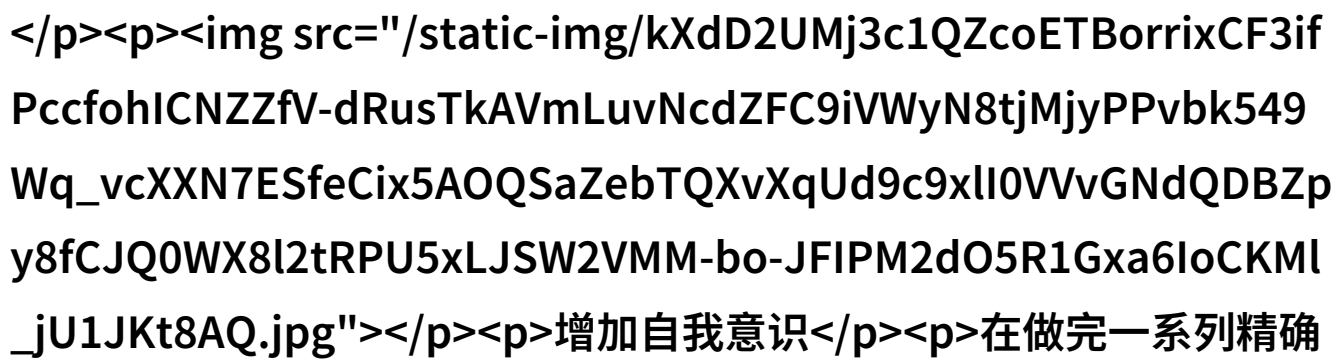
心理健康益处

瑜伽还具有显著的心理效应，它通过冥想、呼吸练习等手段来帮助我们管理情绪，减少焦虑和抑郁症状。此外，这种静心状态也为日常生活带来了平衡感。

身体强化

除了拉伸以外，许多瑜伽练习也是对核心肌群、臂部和腿部进

行锻炼，这对于整体健身非常有益，可以增强肌肉力量并提高代谢率。



增加自我意识

在做完一系列精确控制身体各部分运动的动作后，我们会变得更加敏感，对自己的身体状况有更好的认识。这有助于我们在日常活动中保持良好的姿态，从而预防长期可能导致的问题，如背痛或肩颈疼痛。

社交互动

参加定期的地面课或者线上课程，不仅能享受专业教练指导，还能结识志同道合的人，与他们分享经验交流心得，这种社交互动也有助于心理健康。

[下载本文pdf文件](/pdf/680213-瑜伽之旅深度放松与身体塑形的完美结合.pdf)