

很多不练瑜伽的人，对瑜伽总是停留在：瑜伽很简单啊，趴在那拉伸就好了，不需要力量！其实，**如果你不练瑜伽，根本感受不到瑜伽的内在力量！**



- 山式站立，吸气，脊柱延展
- 呼气，屈髋、屈膝向下蹲坐
- 吸气，胸腔上提，双手合掌
- 呼气，收核心，身体扭转向右侧
- 左手肘抵在右膝外侧，双肩后展
- 停留5-8个呼吸，换另外一侧

2、反战式



- 从上个体式退出，吸气，左脚向右转
- 左脚跟贴高，呼气，收紧核心
- 身体扭转向右，左手点地，右手打开向上
- 进入起跑式扭转，停留5-8个呼吸
- 之后动作4-5换另外一侧练习

4、猫牛式



- 吸气，骨盆向前转动
- 抬头提胸腔，脊柱逐节延展
- 重复练习10-15次

5、骆驼式



- 从骆驼式退出，进入下犬式
- 吸气，右腿向后向上抬高
- 进入单腿下犬式，左脚踏高



- 双手分开与肩同宽，手掌推地
- 呼气，收紧核心，膝盖贴紧大臂
- 臀部向后向上，绷直脚背
- 进入鹤蝉式，停留3-5个呼吸

9、鸟王式