

【可愛瑜珈】

Step1.



Step2.



Step3.



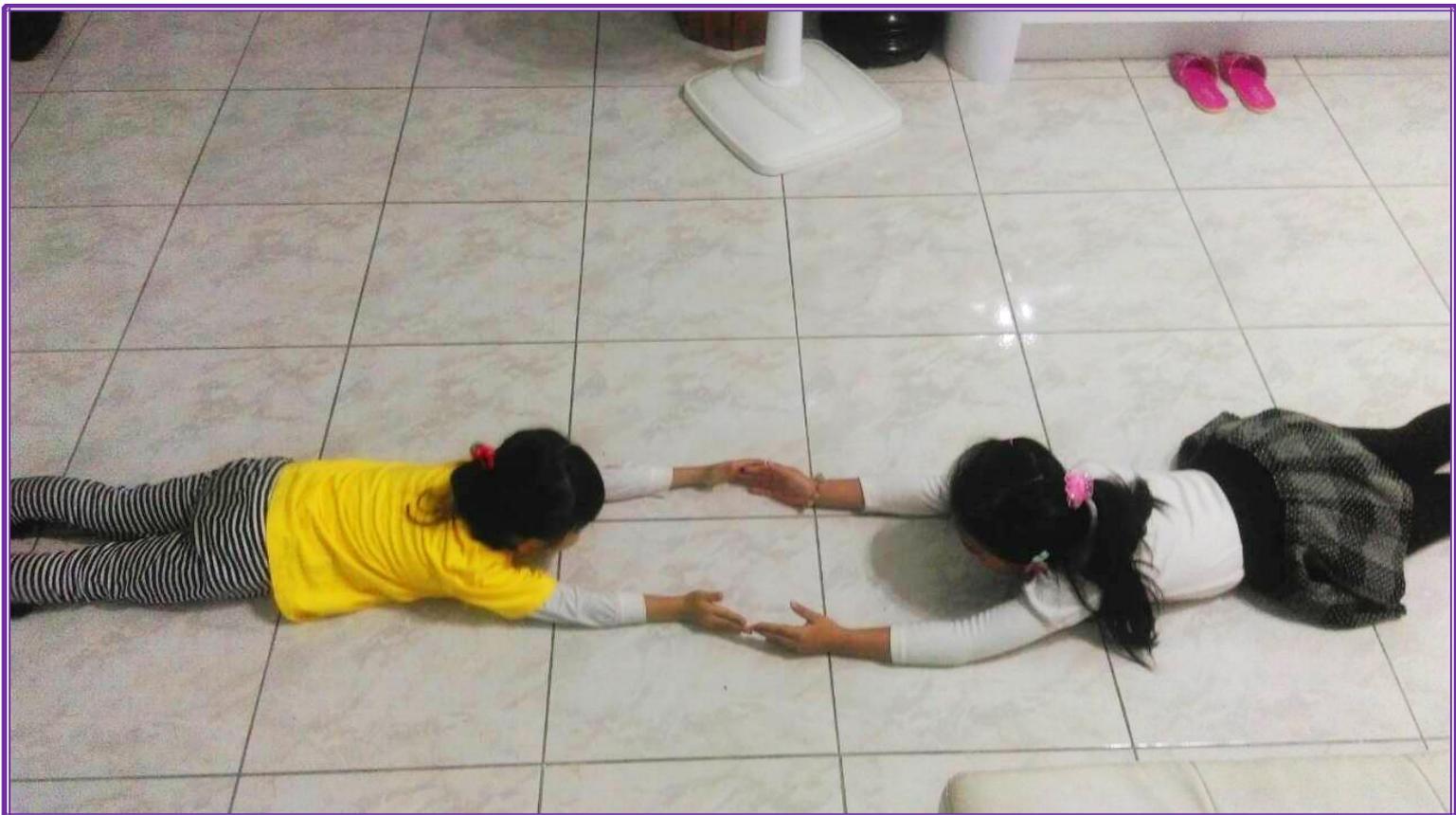
Step4.



Step5.



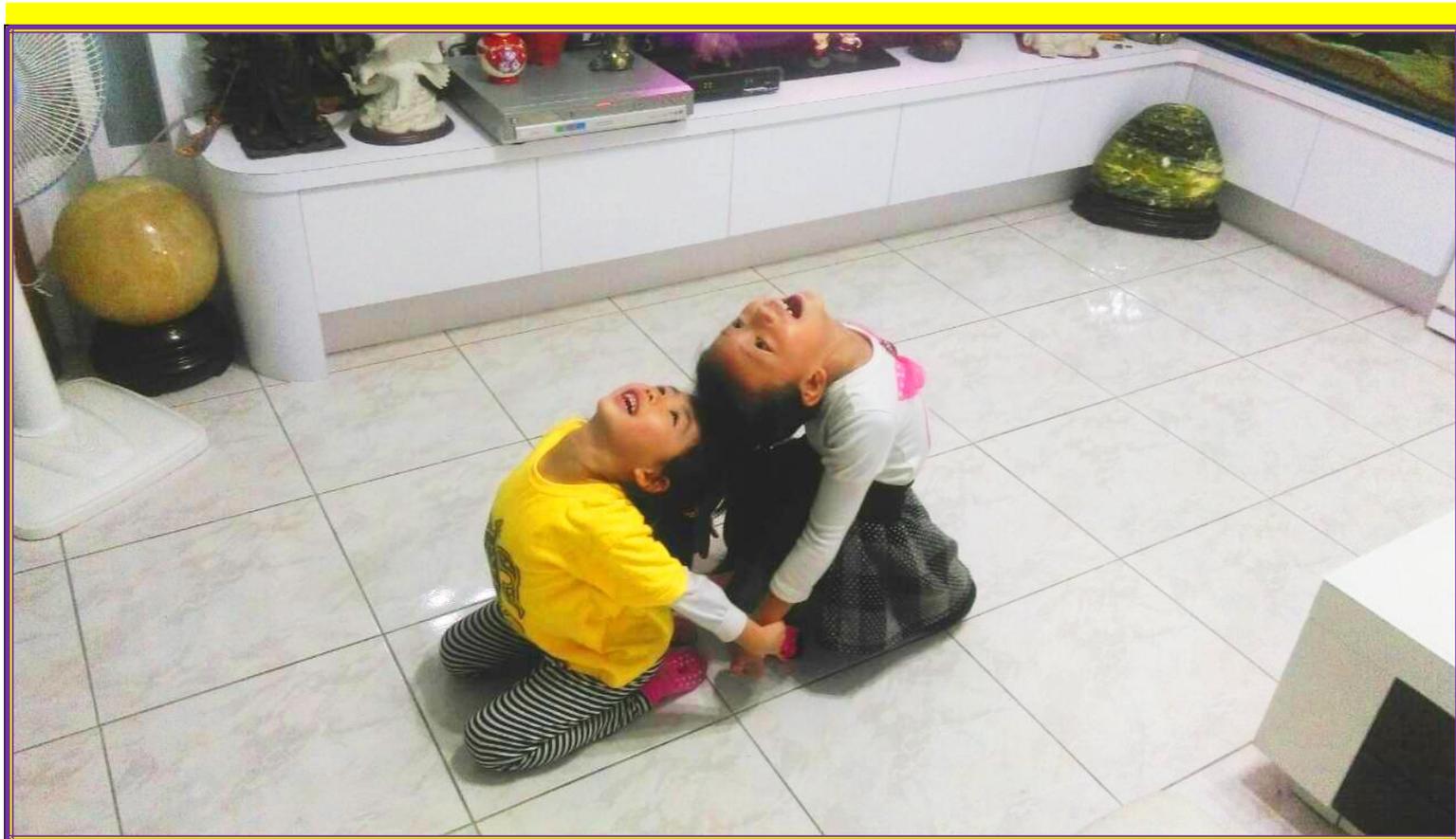
Step6.



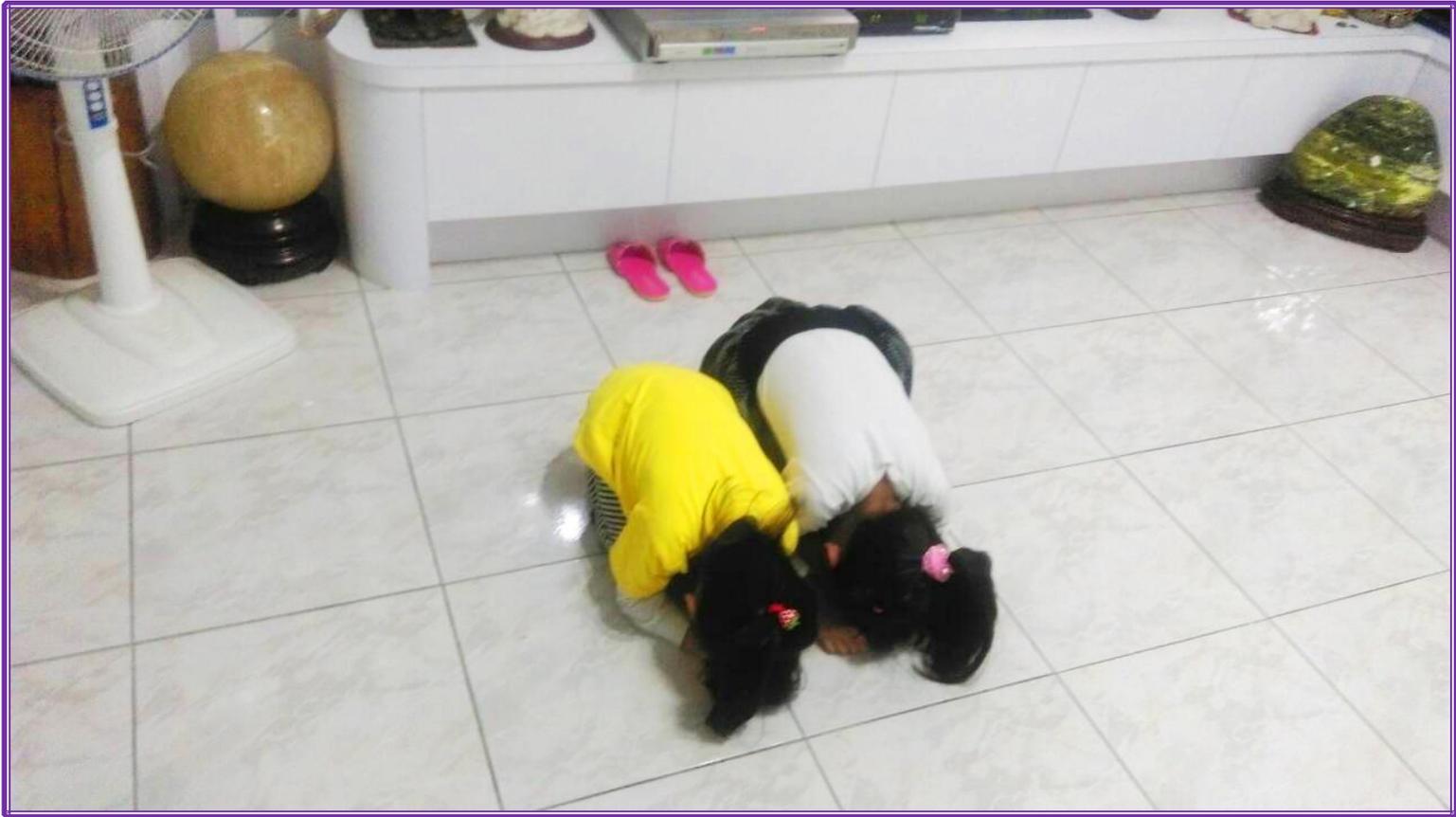
Step7.



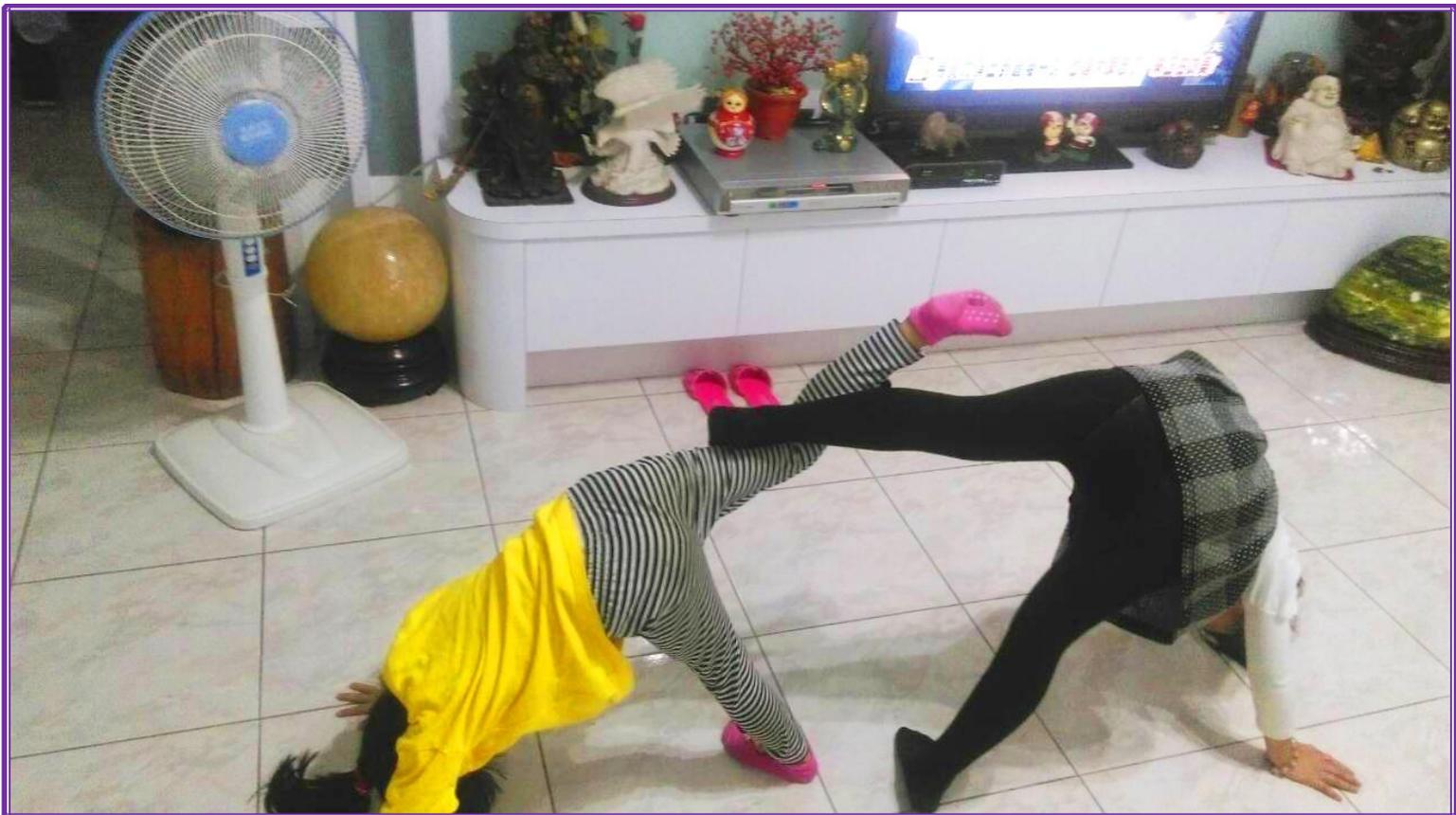
Step8.



Step9.



Step10.



Step11.



Step12.



Step13. 動作完成，請躺下放鬆一下吧！





感受

滿

滿

的

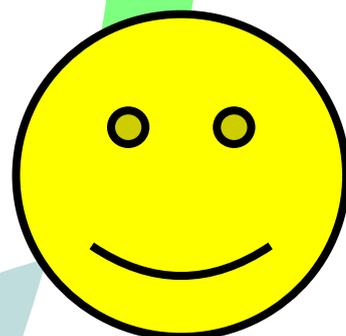
幸

福

的

能

量



【練習瑜珈的小技巧】

1. 隨時提醒自己放鬆。
2. 隨時保持輕鬆快樂的心情。
3. 隨時關照自己，不過度不急躁的進行練習，
瑜珈宗旨在於「身心合一」。
4. 嘴巴輕閉，練習由鼻子呼吸。
5. 做任何體位法，不強迫自己，身體不會感覺痛苦。
6. 確保姿勢的正確，可在鏡子前或同伴前進行。
7. 建議練習完後，做 30 分鐘的靜坐。
8. 完成後請躺下放鬆，不可立即起身。

