

阴瑜伽的意思是什么

阴瑜伽是什么意思

阴瑜伽是在瑜伽修习的基础和经验上结合在医学方面的优势，糅合中国道教和武术的精粹。阴瑜伽强调整个身体的放松，清空一切杂念并结合缓慢自然的呼吸。长时间的动作保持，在肌肉完全放松的状态下锻炼骨骼及其连接组织、调节神经系统、增强耐力以达到身心合一的境界。

风格特色：

第一，强调的是伸拉身体骨骼的连接组织，骨头之间韧带、润滑液和骨膜，利用瑜伽的体位法，每个动作静止一段时间，3-5分钟，有时甚至是10分钟，主要锻炼的部位是盘骨及下背部。所以，在练习过程中偏重于身体的伸展，动作缓慢，在自身极限内保持时间长，从而达到良好的效果，这也是它最大的特点。

第二，缓慢细长的呼吸，动作的静止时间长，让身体的肌肉完全放松，从而达到伸拉骨骼的结缔组织。

第三，让感觉向内走，注重自身的体会。

第四，锻炼人的耐力，为瑜伽的修炼进程打下良好的静坐基础。