

# 2023年爸爸练瑜伽的经典散文有哪些 爸爸练瑜伽的经典散文(大全8篇)

欢迎各位亲爱的来宾和贵宾，今天我们欢聚一堂，共同庆祝这个喜庆的时刻。欢迎词中如何恰当地使用一些幽默和感人的元素，增强与听众的互动？在下面，小编分享了一些经典的欢迎词范文，供大家参考借鉴。

## 爸爸练瑜伽的经典散文有哪些篇一

大多数人每天忙于工作，几乎没有什么时间进行锻炼，当下班回家以后，一般都想进行一些体育运动，对于女性来说，瑜伽是首选，因为瑜伽占的地方比较好，而且可以对照着光盘来学习，这么说来家里如何练瑜伽并不是什么复杂的难题，在家里练瑜伽要注意的问题有哪些呢？接下来让我们一起来了解一下吧。

### 山式

首先，将自己的两脚分开站立，大脚趾轻轻的接触。将腹部收紧，这时候可以感觉肚脐向脊椎靠近，肩膀向上再向后打开，接着，双手屈肘在胸前合掌，然后下巴稍稍的向内收一下即可。

### 战士三式

首先让自己呈站姿状态，然后再身前找到一个焦点，将上身向前倾斜，然后同时打开腹腔，向后抬起你的右腿，为了保持平衡，你还可以将左脚跟向下挤压一下，尽量将腿抬高到和地面呈90度角。

### 半板式

做完战士三式之后，就可以慢慢将身体降低至俯卧撑姿势，肘部弯曲，注意肩膀要与双手垂直对齐，同时双脚分开与髋同宽。注意力放在保持臀部与肩膀在同一水平，同时收紧腹部使得肚脐拉向脊椎。

## 下狗式

做完半板式后，紧接着伸直手肘，臀部抬起直到身体与地面形成一个三角形。保持肘部微曲，避免过度伸展。脚跟下压从而伸展腿部背面的肌肉。保持这个姿势尽量长时间。

## 战士一式

在做完下狗式之后，将一只脚向前踏，然后回到站姿，接着讲左腿向后伸展，将脚趾稍稍向外打开，弯曲右膝盖，让其和脚跟垂直。同时保持臀部和躯干向前摆正，最后将双手合掌，然后让手臂向前上方约45度举起。

## 战士二式

接着战士一式，肘部不要弯曲地放下双臂，一一臂向前一臂向后。收紧腹部，摆正骨盆。注意前膝不要弯曲超过你的脚趾。

## 三角式

接着战士二式，右腿伸直，同时上身弯曲，右手臂尽量向地面伸展，左手臂向上举起，眼睛看向左手尖。

## 侧角伸展

完成三角式后，弯曲右膝盖回到战士二式姿势，保持膝盖弯曲成直角。然后，弯曲右手肘并将其放在大腿上。左手向上越过头顶伸展，尽量延伸你的身体侧面线条。

以上对于家里如何练瑜伽这个问题进行了解答，那么对于一些喜欢瑜伽但又不想去瑜伽馆的人来说是一种福利，而且我们也有必要去认真学习一下，因为生命离不开运动，只有好好的进行运动，我们才能够有一个最健康的身体去做一些事情。

## 爸爸练瑜伽的经典散文有哪些篇二

当挥汗如雨越来越成为时尚，当身边的美女们越来越曼妙的时候，后知后觉的我，才意识到瑜伽已被太多的同伴认可，练习瑜伽，早蔚然成风。

只犹豫了一小会儿，便决定让自己去试试。

近几年，我们小城的瑜伽馆如雨后春笋，遍布大街小巷。我选择了离家并不很近的一家。

周一下午上完第六节课后，天色将黑未黑，正好能赶上晚七点的瑜伽课。挟着疲惫，我推开瑜伽馆的门，“悠季”二字赫然进入眼帘，白底黑字，在柜台上红桃花和白杏花掩映下，醒目而雅致。环顾四周，满眼青葱，恍惚置身于绿植馆中。依西墙是一个巨大的花架，七层，每一层都摆满了绿萝，一盆盆绿萝挨着挤着，长长的枝条垂落下来，互相遮掩缠绕，枝枝叶叶组成了一堵生长着的“绿墙”。

南边儿靠墙是一架古筝，它静默无声，耳畔却好似有叮咚的声音流出，悠扬婉转，让人沉静。古筝旁是一盆少见的“绿菊”，绿色的菊花正含苞待放，似一位绿衣女子，婷婷风姿。角落里立一株石榴，聪慧的老板把它安放在一个古朴的瓮中。还不到石榴结果的时节，可绿油油的叶子里，红彤彤的石榴果分明在咧着嘴朝你笑。还有实木的茶桌、精美的茶具、造型别致的顶灯，这些，无不表明瑜伽馆老板的兰心蕙质。

把四季融为一室，好一个生机盎然！

柜台后，两位白衣女子笑盈盈地看着我，她们，正是瑜伽馆的老板。她俩身材纤细，白衣飘飘，举手投足竟有仙风道骨的飘逸。两位美女因练习瑜伽而互相认识，又因喜爱瑜伽而一起开店。说明来意后，她们引我到换衣间，换上瑜伽服，穿上拖鞋，沿着木制楼梯，来到了二楼。

楼上是练习瑜伽的'场地。学员们早已聚齐，大家眉飞色舞地交谈着。今天要上的是球瑜珈。每人一个瑜伽垫、一个瑜伽球，站在最前方脸朝大家的长发女子就是教练。我选个无人注意的角落站定，随着大家一起练习。清幽舒缓的音乐响了起来，这是背景音乐，教练开始上课了。

“我们先来做一些热身运动！”教练的声音和音乐一样，舒缓悦耳。

对于我这种平衡力协调力均不好的人来说，并不期望自己做得多好，只要能依葫芦画瓢比划下来，就很不错了。

真正练习的时候，我发现自己想多了。教练反复强调的是呼吸和内心的宁静，怕自己练不好的心理，根本就是多余。不管是手还是脚的动作，她都提醒要尽量地舒展尽量地向上。我悄悄打量其他学员，她们神情放松，动作优美。

“不要和别人比较，瑜伽最忌攀比，只做自己努力做到的，就是最好。”教练这样说道。

我心里一惊，这哪里是练瑜伽，分明是在修心。

接下来的训练证实了我的猜测。每一个动作的练习，教练都教我们如何吸气呼气，通过缓慢深长的呼吸，让人忘掉杂念，专注当下，把意识聚焦在身体的一个部位，达到物我两忘的境界。

小瑜伽里竟然有大学问。

我渐渐放松，把心思收回，不再去比较，专注地练习。

一节课下来，大家满脸汗水，却满心欢喜。

“你觉得练瑜伽有什么好处？”在下课结束的换衣间里，我向教练问出了最想问的问题。

正在换鞋的她停了下来，抬头看着我，“瑜伽就是生活，”她的眼光柔和而坚定，“瑜伽改变的不仅是身材，更是内心，还有生活的方式。练瑜伽后，我整个人跟过去完全不一样了。”

我无法想象以前的她是什么样子，只知道穿着风衣、围上丝巾的她，连眼角的细纹都散发着温婉的自信。

美女老板送我出门，她们说一共开设了11项课程，每天上午、下午、晚上都有课，可以选择任何一个时间去，也可以三节课都去。

春夜的晚风让人沉醉，电动车行在返家途中，身上的汗一点点散去。“你的气质里藏着你练过的瑜伽和读过的书”，曾经看过的这句话，忽然跃上了心头。

美女们，我的身材我做主吧！躺在床上看手机，只会滋长赘肉。放下手机，把时间交给汗水，交给运动，来一场与自己的美丽邂逅，让我们一起练瑜伽去！

### 爸爸练瑜伽的经典散文有哪些篇三

通过瑜伽练习可以是我们的意识得到提升，并且能让我们的身体还发挥出巨大的潜能。瑜伽练习是一种很古老的健身方式，通过这种练习能够让我们的身体以及心理和情感得到改善，还能让我们的精神状况更加良好，当然瑜伽练习走的时候有很多问题都需要注意，下面就来简单介绍一下。

练习瑜伽的最佳时期是在空腹时，在准备练习瑜伽前，要有2~3个小时的空腹期，空腹练瑜伽可避免大脑和四肢中的血液、养分受到消化系统作用的影响。同时确保了瑜伽训练对身体的保健作用，避免内脏等部位因扭转等动作造成的不适。瑜伽需要身体极强的柔韧性，但是初学者的身体柔韧性普遍较差，耐力与学习能力也有差别，所以瑜伽的训练要根据自身特点来进行，只要在教练的指导帮助下量力而为就可以了。在练习瑜伽时不要急于求成，不要高估自己的能力，不要盲目模仿教练动作，不要轻易尝试难度高的动作，避免产生挫败感和造成运动伤害。

瑜伽是健身运动，而非竞技项目，我们无需与他人进行攀比，也无需羡慕其他学员们的动作有多到位。一旦有了攀比心就会牵动自己的情绪，瑜伽需要平和的心态来练习，这样才能更专注地学习和训练。我们只需要跟自己比就好了，随着时间推移，练习瑜伽的熟练度就会增加，柔韧性也会变得更好。

有关瑜伽练习的注意事项就介绍到这里了。练习瑜伽可以让我们的身体与心灵相互协调统一，印度人发明了瑜伽之后，非常相信通过这种锻炼方式可以让我们达到天人合一的境界，能够让我们的道德得到提升，并且通过瑜伽练习能让我们做到无欲无求。

## 爸爸练瑜伽的经典散文有哪些篇四

瑜伽垫。这个可以说是必不可少的一个东西噢，在会所购买的话会很贵，但是质量有保障，你可以在网上订购一个，建议不要太贪图便宜哦，一分钱一分货。

瑜伽毯。配合瑜伽垫使用，有时候我们担心瑜伽垫很容易就被弄脏了，因为你放在地板上，有时候不知道哪一面是使用过的，而且长期放置也会有灰尘等，所以需要有一个瑜伽毯。

瑜伽服。因为在做瑜伽的时候，有些动作的尺度相对比较大，

所以我们更需要有一套比较舒适的制服，如果你没有的话，也可以穿休闲宽松类的。

瑜伽球。有些动作难度可能比较大，需要借助瑜伽球来完成，尤其是在锻炼我们的腰部动作，如果你想更深入地学习瑜伽，这个最好还是要有的。

安静的场地。在练习的时候，我们要选择安静的场所，不然心很容易被外界干扰到，反而达不到练习的效果。所以尽量远离喧闹和吵杂的环境，练习时间的选择上也是很重要的，最好是在早上练习。

做瑜伽锻炼的时候到底该准备哪些，做好哪些相关的注意事项，有了上面我们的介绍之后大家应该对这方面的知识都有了一定的了解吧，做瑜伽锻炼的时候准备之前要先做热身锻炼，这样自己在锻炼的时候才能够一步到位，更容易接受瑜伽锻炼的各种姿势。

## 爸爸练瑜伽的经典散文有哪些篇五

一、练瑜伽增高，不适合于健康正常人。练瑜伽拉筋能增强腰骨和关节的柔韧性，有一定好处，但小朋友的骨骼正在发育，筋骨连接不是很紧密，比成年人更容易受伤，不宜过度练。实际上所有人的脊柱包括躯干和骨盆都存在一定程度的异常弯曲，如果能采取正确的增高瑜伽姿势锻炼是可以伸展弯曲畸形的骨骼，从而起到一定的增高作用的……我们计算的3~6厘米的增高范围是针对正常的成年人的，而年龄较小、有驼背畸形等现象的人群实际可以获得更大的增高范围。”

关于关于经常练瑜伽增高吗这一问题的解答，上述已经为大家做了详细的讲解，相信现在大家应该已经清楚的了解到要想增高需要对各个关节的长度进行拉伸，而这并不是通过简单的练瑜伽可以达到目的的，是需要通过生活中日常的饮食以及运动锻炼来实现的。

## 爸爸练瑜伽的经典散文有哪些篇六

我妈妈是一个非常活跃的妈妈，如果天天没事干，她会急疯的，所以她决定利用暑假的时间去考一个瑜伽教练资格证。

这几天，她十分勤奋。早晨五点起床去练瑜伽，七点回来吃个早饭，八点又赶去上课，就连晚上散步时她都喃喃地背着词儿呢。

昨天晚上，妈妈回来非常兴奋。我问妈妈遇到什么好事了，妈妈说：“今天老师特别表扬我了，说我练得非常好，不过在在家里要练。我的亲人们，做我的学生怎么样？”

我立刻对妈妈说：“没问题！我和爸爸来做你的学生吧！”

妈妈用询问的口气问：“那.....不知道杨大人可愿意给面子啊？”

爸爸立刻配合地点了点头。

瑜伽开始了，先是冥想。“请将身体端坐在垫子上，双手呈瑜伽智慧手印.....”妈妈的声音柔和而甜美，我偷偷地瞧爸爸，只见爸爸双腿盘绕，两只大手竟然弯成兰花指的模样放在膝盖上，样子无比可爱，我一下子笑起来。妈妈制止了我，我们继续练习，可是我一想起爸爸的模样就忍不住“哧哧”地笑起来。

妈妈问：“你老是笑什么呀？”我说：“爸爸.....爸爸.....哈哈.....模样太搞笑了。哈哈！”

爸爸起身就走，说：“我不练了，你们练。”妈妈一把拉住他，哀求地说：“求求你，赏赏光，坚持一下好不好？我上第一节课，会员就跑光了可怎么得了。”

爸爸笑着坐下，继续坚持下去。为了支持妈妈，我也忍住不笑了。

课后，妈妈说爸爸今天的表现可以打99分，而我呢，只有可怜的80分。我不服地嚷道：“为什么把我的分打那么低？”

妈妈说：“因为你老是笑，扰乱课堂。”我又想起了爸爸的模样，忍不住捧腹大笑！

## 爸爸练瑜伽的经典散文有哪些篇七

尝试学习瑜伽是北风呼啸的冬日里含芳吐蕊的一枝红梅，尝试是大浪迭起的海面上勇往直前的一叶扁舟，尝试是乌云蔽日时直上云霄高傲飞翔的海燕。对于勇者，尝试是一条崭新的生活之路；对于弱者，尝试则是一座难以逾越的高筑的墙。每个人都拥有尝试的机会，但关键是看你有没有尝试的勇气。在尝试中，我们的智慧得到增长，能力得到提升，人性得到升华。接下来让我们看看怎样练好瑜伽把。

1、从锻炼身体的角度讲，每天坚持练习是最好的。如果工作繁忙每周也应该至少练习两次，每次时间要在1~2个小时之间，这样才能保证练习效果。如果在家练习，至少应在30分钟以上才会收效明显。如果没有足够的时间，可以练习调息或冥想十几分钟。

2、应穿着宽松、吸汗、透气性好的棉质或麻质服装，上衣要合体，以便完成一些倒转的动作。裤子最好为系带的，不是松紧带。现在比较流行的纯棉加莱卡质地的衣服，也是一个较好的选择。

3、练习瑜伽无需穿鞋，赤脚即可。赤脚一方面可放松双腿，增强脚掌感知度，按摩挤压足底穴位；另一方面，脚掌与地面的摩擦力便于完成瑜伽的体位动作，尤其是平衡的练习。当然，如果天气较冷，也可以穿上袜子练习。

4、清晨、早饭之前是瑜伽最佳的练习时间，其次是在傍晚或饭后3-4个小时练习。其他时间也可进行，但要保持空腹或完全消化(消化食品)后进行。至于冥想，可以选择在深夜或凌晨4点左右练习。如果你没有一段时间来集中练习，也可以把练习分为几段甚至十几段，有5分钟的时间就可以练习一两个瑜伽姿势或进行调息：冥想，这样一天下来也相当于上了一节瑜伽课。

5、练习时许多体位会挤压到肠胃，如果吃了东西可能会导致头晕、恶心，甚至呕吐。而且，练习时身体的血液集中在局部肌肉或器官上，会影响对食物的消化和吸收以及加重心脏的负担。如果感觉饿，可以在练习前1~2个小时进食少量易于消化的食物，这样就可以缓解练习中的饥饿感。

6、沐浴后会使瑜伽体式的练习更为容易。瑜伽体式的练习后，由于出汗身体会发黏，因此最好在15分钟后沐浴一次。在练习瑜伽体式前后沐浴可以使精神和身体都更为振奋。

练习瑜伽关键所在是坚持，没有了坚持什么事都是多余的，没有什么意义的，不管我们做出多少的努力和汗水，不坚持下来一切都是枉然和空想，什么事情有开头就要有一个理想的结尾，如果一件事没有做好就说这样是不适合我的。敢问什么样的事情才是适合自己的呢，联系瑜伽最重要的不适身体素质，不适人的性格体格，最重要的就是坚持，如果坚持下来了，每天都是我们练习瑜伽最大的收获着。

## 爸爸练瑜伽的经典散文有哪些篇八

瑜伽是我们生活当中比较常见的一种运动，如果女性朋友经常练的话对于身体的健康是十分有益的，其实我们练瑜伽，并不需要去户外或者是瑜伽馆才可以，在家也是可以练瑜伽的呢。那么在家如何练瑜伽呢？我想一定有很多人都想知道吧，那我们一起来看看下文了解一下吧。

双腿分开一条腿的长度，脚尖朝前。右脚朝外转90度，左脚朝正前方，右脚脚跟和左脚脚心成一条直线。吸气手臂打开向两侧伸展，呼气弯曲右腿到90度，膝盖保持在脚踝正上方，不要内扣。重心保持在两腿中间，保持5个呼吸，换另外一边。

战士式的练习可以坚强下肢的力量，收紧大腿肌肉，强健身体，冬天练习更可以增加下肢的血液循环，消除腿脚的冰凉。

### 第五式、三角伸展式

双腿分开一条腿的长度，脚尖朝前。右脚朝外转90度，左脚朝正前方，右脚脚跟和左脚脚心成一条直线。吸气手臂打开向两侧伸展，呼气时身体向右侧拉长，把右手放在右小腿胫骨上，左手向正上方伸展。保持身体和双腿在一个平面，可以转头看向上方的手指。保持5个呼吸，吸气返回，交换到相反的方向。

三角式可以灵活髋关节，消除髋部外侧的脂肪，伸展下肢的肌肉，伸展脊柱，锻炼颈部，对面部的皮肤也很有益。

### 第六式、平衡体式一树式

双脚并拢山式站立，右脚抬起踩在左大腿内侧根部，膝盖向外打开，双手在胸前合十，吸气手臂向上伸展，手臂内侧靠近耳朵，保持5个呼吸，再放下双手，交换方向。

树式可以强健下肢，纤细大腿，还可以打开僵紧的髋部，培养专注力。

### 第七式、下犬式

下犬式类似于一个半倒立的体式，如果你还不能做倒立的练习，可以先用下犬式代替。弯曲膝盖跪立，双手向前支撑。手掌分开向下压，保持食指朝向正前方，手心内侧要完全压

实地面。吸气抬起膝盖，肩膀向后推，直到手臂和躯干成一条线，双腿伸直，脚跟向下踩，臀部尽量抬高。如果肩部非常僵硬，或者大腿后侧太过紧张，导致背部拱起来很多，可以先抬高脚跟，弯曲膝盖，让脊柱充分拉长，再试着慢慢伸直膝盖，下压脚跟。保持5个呼吸，呼气时膝盖弯曲落地，臀部向后坐向脚跟，向前俯身在婴儿式休息。

## 第八式、蝗虫式

俯卧地面，双手放在身体后侧交叉手指，吸气双手向后拉，呼气双腿也抬起来，保持手臂尽量抬高，双腿伸直。保持5个呼吸，呼气落下身体放松。

蝗虫式是非常好的加强背部力量的练习，如果有腰背疾患的学员可以多练习此式，可以加强下背部的力量，恢复挺拔的姿态，改善腰椎的疾病。

## 第九式、仰卧扭转

平躺，吸气膝盖弯曲收到胸前，呼气双膝倒向右侧，保持大小腿90度，躯干和大腿90度，两侧的肩膀都固定在地面上不要离开。保持5个呼吸，再交换相反方向。

仰卧的扭转可以放松下背部，尤其是消除下背部的疼痛，打开胸腔，还可以安抚神经系统，让紧张兴奋的神经平静下来。

## 第十式、仰卧放松

躺平，双脚自然分开，脚尖微朝外，自然下沉。双手放在身体两侧掌心朝上。臀部肌肉微向下移动，伸展下背部，肩胛骨向中间靠近，展开胸腔。可以用毯子盖住身体保暖，放松5分钟，起身时可以先伸个懒腰，再转向右侧，慢慢起身。

在家如何练瑜伽呢？上文已经详细的为我们介绍了几种在家

可以练瑜伽的方法，我相信大家也都了解了，如果你也喜欢瑜伽，又懒于去户外或者是瑜伽馆的话，不妨尝试一下上文所为我们介绍的几种在家练瑜伽的方法哦。