**《瑜伽自学攻略》自学瑜伽必看！**

现在，越来越多的人开始选择练习瑜伽，由于瑜伽会所上课时间的固定性，不够灵活，而且价格高等种种原因，所以很多喜欢瑜伽的人开始选择自学瑜伽！

**自学瑜伽不少人通常用的方法是：**

**一：**网络下载视频教程；

**二：**qq群里求教程；

**三：**论坛或其他网络上搜集教程；

也许尝试过这几种方式的人，听到不少瑜伽会所经营者的答复：初学瑜伽最好不要自学，最好找个瑜伽会所先练习一段时间在跟着视频练习。否则会伤到自己的身体，而且没有效果。

其实这些话是有一定道理的，因为瑜伽需要正确的练习，才会获得瑜伽真正的效果！

就如开车一样，先学会开车，然后坚持练习，技术一定会很不错。如果不学开车，盲目去练习，再怎么坚持，结果会怎么样呢？这也是很多自学瑜伽的朋友很难坚持下来的原因。瑜伽也是同样的道理，只有学会了瑜伽，然后坚持练习，才会取得效果。

现在网络视频教程，基本都是口令教学，和健身房里讲课的方式基本一样，老师喊着口令，你跟着练习，呼吸、吸气、抬高手臂等的口令，让初学瑜伽的人不知所措，很多人反映说，呼吸掌握不了。更不用说去体会、去感悟了。

其实，这是因为：视频里面是瑜伽练习部分，而没有瑜伽讲解部分，所以这样的内容适合有基础的人。而不适合初学者。

**那么初学瑜伽应该怎样做呢？**

**一：**找专业老师指导，根据自己的身体状况，进行瑜伽学习。

**二：**先看瑜伽视频讲解，而不是直接找个视频跟着练习。一旦学会了如何正确的练习瑜伽，您就可以像瑜伽教练那样的跟着喜欢的音乐开始练习瑜伽了。

**三：**在学会瑜伽之后，跟着瑜伽口令教学视频练习一段时间。熟练学过的内容。

**四：**做完以上三步，相信您完全可以做自己的瑜伽老师了，随时、随地、跟随自己喜欢的音乐，喜欢的风景，进行瑜伽的练习。这样才会真正的体会到瑜伽的好处。

**很多自学瑜伽的朋友坚持不了太久，主要就是因为：**

一：没有学会瑜伽，就开始跟着视频练习。很多要点掌握不了，练习方式不对，当然很难坚持。

二：没有瑜伽老师指导，选择练习方式不适合自己，比如难过过强或是由于自己身体情况，不适合某些体式，造成无法坚持，获得效果。

只要学会瑜伽正确的练习方法，根本不需要每个月都续费办卡，到期交钱什么的。就像瑜伽老师一样，不需要每次练习瑜伽还要找个人来带着练习！您完全可以在喜欢的地方、听喜欢的音乐、享受瑜伽真正的魅力！