



TTYoga专业增高、瘦身瑜伽介绍

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1、 瑜伽是什么？专业瘦身增高瑜伽有何不同？ | 2、 TTYoga专业瘦身瑜伽的瘦身原理是什么？ |
| 3、 TTYoga专业增高瑜伽的增高原理是什么？ | 4、 TTYoga专业瑜伽通过教程自学容易练习吗？ |
| 5、 TTYoga专业瑜伽的效果如何？会不会反弹呢？ | 6、 TTYoga专业瑜伽远程班包括什么内容？ |
| 7、 学习TTYoga专业瑜伽需要什么设备条件？ | 8、 专业瑜伽教程购买方法及注意事项 |

如果您是发育正常的成年人，我们可以确定，任何增高器械和药物都不可能让您再增高一厘米！如果你羡慕别人的身高，渴望自己还能够再增高几厘米，那么只有我们可以帮助您，现在就练习专业增高瑜伽，每天轻松练习30分钟，只需要几个月，就可以增高3~6厘米！下面我们就来了解一下什么是瑜伽，以及专业瑜伽增高瘦身的原理。

1、 瑜伽是什么？专业增高、瘦身瑜伽有何不同？

TOP

瑜伽起源于印度，瑜伽是梵文词，意思是自我（atma）和原始动因（the orininal cause）的结合(the union) 或一致 (oneness)；从广义上讲，瑜伽是哲学，从狭义上讲瑜伽是一种精神和肉体结合的一种运动。5000年以前瑜伽的修行者，在覆盖于印度喜马拉雅山麓地带的原始森林中修行，早在三、四十年前瑜伽就流行于欧美，现在已经成为世界上最广泛的运动。

瑜伽是一种静态的有氧运动，因此练习瑜伽不会感到很疲劳，效果却非常神奇，做瑜伽有助于你：增强自我价值和信心；调理肌肉增强耐力；集中精力；预防大多数疾病；改善血液循环和恢复身体的能量与活力；减少脂肪和体重；纠正骨骼和体型；创造良好的感觉和平和的心态；改善睡眠；提高工作效率和精神状态。（我们的专业瑜伽同样具有普通瑜伽功能。）

瑜伽减肥和增高作用常被发现，但是却没有规律，因为瑜伽的分支很多，呼吸、冥想和姿势均不同，在印度，仅瑜伽姿势就有八万种之多，而对于瘦身增高有作用的非常少。我们天地和瑜伽馆投资近十万元，通过三年的研究实践，吸收了数百种专业书籍和国外收费资料的精华，发现整理了对瘦身和增高有针对性的姿势，结合正统有效的瑜伽呼吸、冥想编著了TTYoga (Thine&Tall Yoga)专业瘦身、增高瑜伽教程，两年多以来经过数千学员的实践检验，对于瘦身、增高有非常好的效果。

传统的瑜伽修习目的是修身养性，侧重于瑜伽冥想，调息，忽视姿势，要想通过传统的瑜伽来减肥瘦身可能要花费一年以上的的时间，而对于增高基本上没有作用。TTYoga专业瘦身、增高瑜伽完全针对瘦身增高编著，呼吸、冥想、姿势搭配恰当，均具有非常的针对性，一个月减肥瘦身即可见效，4~6个月可以达到标准体型；增高3~6个月一般可以增高3厘米。

2、 TTYoga专业瘦身瑜伽的瘦身原理是什么？

TOP

正确针对性的瑜伽呼吸：呼吸与生命有密切的关系，在紧张现代生活中我们的呼吸常感到急促，为调整紊乱浮动的气，瑜伽提倡缓慢的深呼吸，对减肥美体的作用主要通过以下几个方面：

对大脑皮层的植物神经有良好的调节作用，控制脑部的摄食中枢功能正常化，防止过度饮食。

通过呼吸时腹部的波浪式运动按摩腹腔内的器官，加强胃肠蠕动及增强胰脏的功能，促进溶解脂肪的消化酶素分泌。

能净化血液，加速人体血液循环，促进脂肪分解。

增强人体的肌肉，令你在一段时间后消除腹部、臀部、后背的多余脂肪，并可细腰提臀。

正确针对性的瑜伽冥想：可使你呼吸、心跳减慢，血压降低，血氧饱和度达百分之百，全身耗氧量降低，人体五脏六腑进入休息状态，类似于动物冬眠，靠消耗体内储存的脂肪提供能量，对肥胖及其并发症都有治疗意义。

正确针对性的瑜伽姿势：为节能的静态有氧形体训练，不易疲劳而效果好，它配合呼吸围绕脊柱伸展身体完成各种姿势，练习时把人的神、形、气（精神、形体、气息）能动的结合起来，针对性的迅速消除各部位脂肪，改善脑细胞的电活动，有利于大脑支配各个脏腑器官的功能，尤其是对内分泌系统的调整，使减肥效果不但明显而持久，同时还有塑身、保健、美容、治疗等功效。

3、TTYoga专业增高瑜伽的增高原理是什么？

TOP

许多从事水中体操的教练都遇到过：许多成年的水中体操的运动员在从事锻炼一段时间后，身高会有一定幅度的增长，而且动作优美，体态富有曲线美，X光检查的结果-脊柱的生理弯曲有所改变。

一些瑜伽教练也碰到过这类现象：瑜伽学员在练习过程中，有的稍稍长高了；有的身高却没有什麼变化。为什么会产生这样的现象呢？这个问题的答案也就是我们瑜伽增高术的原理：

1、在一昼夜内，通常人的身高都会发生变化，如早晨比晚上高出1~3厘米。这种现象主要与人的脊柱有关。人的脊柱不是直挺挺的垂直柱子，而是由一块一块的椎骨骨间隙组成，具有伸缩性和弹性。从上到下共有四个生理弯曲。每个都有相应的肌肉群控制--或者使脊柱弯曲，或者使脊柱伸直。这些生理弯曲的曲率越大，脊柱的高度就越低；如果生理弯曲的曲率变小，脊柱的高度就变高，相应身高则变高。脊柱的生理弯曲对人体起着保护作用，可以减少运动时对大脑的冲击和震动。脊柱弯曲的曲率不是一成不变的，有时增加，有时减少。清晨，肌肉得到充分的休息和放松，使脊柱伸直的肌肉群作用增强，使牵拉的脊柱伸直，这时人就会长高几厘米；晚上，肌肉群处于疲劳状态，无力牵拉脊柱，使脊柱的曲率增加，人就变矮了。

2、引起成人身高变化的还有脊柱和腿骨的骨骼间隙。人体有206块骨头，决定身高的只有脊椎骨与腿骨共37节。骨骼间隙是由相关肌肉和韧带决定的。改变这37个间隙可以改变身高，假如，每个椎骨之间被压缩的部分伸展1毫米，那么36块椎骨就增加约3.6厘米，一般成年人都可伸展约3-4厘米。但这些骨骼间隙不是用外力强行牵引可以改变的，因为增高的同时，关节软骨、肌腱、韧带同样需要得到加强。器械“拔苗助长”的结果只能引起肌肉和韧带的损伤，并且当外力消除时间间隙会复原，身高又反弹到原来的高度。一些使用整体增高机和腿部牵引式助长器的朋友身高没有增长反倒落下一身病就是这个道理。依靠瑜伽这样神奇运动，在拉伸的同时强化的软骨、肌腱、韧带等，这样才使得已经取得增高不会反弹。这点也说明了任何器械都是无效的。

3、绝大部分瑜伽姿势对于增高是没有作用，而专业增高瑜伽选择了针对性的姿势，结合瑜伽呼吸和冥想，对于增高有较为明显的作用，有效率达到98%以上。试想，即使每个骨间距只增加1毫米，身高也会增加4厘米左右。除此之外，专业瑜伽还可以有效的纠正驼背、O型腿、八字腿等等骨骼不正常的情况，这些纠正也将对于增高有一定的作用。

特定的体育动作可以锻炼这些影响骨骼间隙的肌肉和韧带，增强对骨骼间隙的控制，达到长高的目的。这就是一些瑜伽动作可以使人增高的原因，但是对于增高有正面作用的瑜伽姿势也仅占总姿势的0.01%不到，很少有人能够有意识的发现并选择这些姿势来结合瑜伽呼吸、冥想练习，因此选择TTYoga专业增高瑜伽无疑是最正确有效的。

4、TTYoga专业瑜伽通过教程自学容易练习吗？

TOP

本馆编写专业瑜伽教程的目的就是提供给外地用户自学，教程入门简单，由易到难，循序渐进，即使没有任何瑜伽基础的学员，也可以很快的学会掌握专业瑜伽，同时对于传统瑜伽有一定的掌握。

从2005年起，购买专业增高、瘦身瑜伽的用户，我们免费赠送瑜伽基础视频教学光盘一套，让用户更加简单的步入瑜伽之门，更好的开始专业增高、瘦身瑜伽的练习。因此用户完全不必担心自学难度的问题，每位学员都可以通过我们的教程顺利自学。

瑜伽之所以成为最热门的运动方式，除了神奇的功效之外，还有练习条件简单的原因，只要家中两平方米的平地就可练习，练习专业瑜伽的条件也仅需如此。

5、TTYoga专业瑜伽的效果如何？会不会反弹呢？

TOP

瑜伽具有减肥瘦身的作用早已被公认，但是一般瑜伽，特别是东方的瑜伽侧重于修身养性，姿势没有针对性，对于减肥瘦身的效果并不明显，要想达到良好的效果一般需要经过长年累月的不断练习，这对于以减肥瘦身为主要目的的朋友们来说肯定是不适合的。

TTYoga专业瑜伽整理了针对性的瑜伽姿势，结合完全瑜伽呼吸以及针对性的瑜伽冥想，突出增高瘦身效果，淡化精神修习，增高瘦身效果明显，每天练习一次，30分钟起。瘦身一个月即可取得明显的效果，根据各人体重情况，2~5个月就可以恢复标准身材。增高平均三个月见效，经过3~6个月的练习，可以有效增高3~6厘米以上。

专业瑜伽不是药物，而是有针对性的特殊运动，不会有任何减肥增高药物和器械的副作用，更不会反弹，在我们上千学员中，没有一个人练习瘦身、增高瑜伽有反弹现象的。当然，成功减肥后如果停止练习，也要注意保持，长期暴饮暴食，还会长胖的。

6、TTYoga专业瑜伽有哪些内容？

TOP

TTYoga专业瑜伽包括《瘦身瑜伽》、《增高瑜伽》、《瘦身增高瑜伽》三种，是我们天地和专业瑜伽馆经过两年多的研究和实践，参考了国内外数百种瑜伽典籍，更经过了我们的上千学员的实践验证，效果是良好可行的。

远程班是为了不方便参加现场班的外地顾客所设（本市顾客必须参加现场班，以保证本馆利润），顾客购买我们针对自学编写的瑜伽教程，同时可以享受4个月的资深专业瑜伽教练的辅导答疑（通过电邮进行），只要坚持练习，就可以获得和现场班一致的增高、瘦身效果。

每种瑜伽远程班包括：

- 1、相应的专业瑜伽书面教程一本，彩印，包括所有文字内容和每个动作的图片分解演示，即使没有电脑也可以学习。
- 2、教程光盘两张，包括多媒体教程和大量的教练姿势分解演示，结合了文字、图像分解、视频和配套音乐，针对初学者自学编著，入门容易，见效快。
- 3、瑜伽基础光盘3张，兼容VCD，帮您打下牢固的瑜伽基础，同时方便入门学习。
- 4、4个月的教练辅导，时间从学员的第一封电子邮件开始计算，足够让您完全熟练的掌握理解瑜伽。

TTYoga专业瘦身增高瑜伽不仅仅是对于瘦身、增高有特殊效果的专业性瑜伽，同时也是正统瑜伽的一部分，练习专业瑜伽同样可以得到一般瑜伽的其它益处，完全可以作为极好的日常健身运动来练习。由于不易疲劳，容易坚持，没有场地设施要求，早晚练习效果好，因此特别适合上班族日常练习。

7、学习TTYoga专业瑜伽需要什么设备条件？

TOP

从现在开始，我们对于国内用户免费快递教程光盘。因此只要您有电脑或者VCD,就可以很方便的学习我们的专业增高瑜伽或者瘦身瑜伽等。当然，您需要有上网的条件才能享受我们的教练辅导答疑，在网吧亦可。

即使您电脑和VCD都使用不便，我们的书面教材上也有每个姿势,非常详细的分解图片演示，同样可以容易的掌握熟练每个动作，顺利的进行学习。

注：由于快递书面教材和光盘，加上5张光盘总体积很大,技术上不能提供在线观看（一些个人网站出售的所谓增高瑜伽，仅仅是一篇几十K的普通瑜伽word文档和一段模糊的视频，当然可以提供直接观看）。对于海外顾客无法邮寄光盘，而是提供高速下载，您可以自己打印教材，一般两天即可下载完成。

8、专业瑜伽教程购买方法及注意事项

TOP

如果您已经浪费了数千元在各种无效的仪器和药物上，那么您应该毫不犹豫的购买我们的专业瑜伽教程，这是您最后的增高希望，也是手术之外唯一有效的成年人增高方法。如果您还没有购买过增高药物和仪器，那么恭喜您，您不必浪费金钱在那些无效方式上了，迄今为止我们没有发现一例有效的药物和器械成功案例。

购买方法：[点此进入购买方式页面](#)，有详细的汇款指导，一般款到三天左右，您就可以收到教材和光盘。

注意事项：我们的教材编写前参考了国内外上百种收费资料，吸收了国外少数几种有效的姿势方法，而国内的一些增高网站的资料基本上是无效的，只是一些基础姿势的集合，我们随盘赠送用户其它收费网站的资料作为对比，真伪一目了然。

增高瑜伽权威——天地和专业瑜伽馆

Copyright 2001-2005 TTYoga.com 浙ICP备05023654号 | [关于我们](#) | [站点地图](#)



购买增高瑜伽咨询热线：0579-2067690（9:00~18:00）
最好的增高方法|浙中（金华）天地和专业瑜伽馆出品| [站长统计](#)

