

从0开始学 瑜伽

Yoga

贴心·实用·简单·易懂

最直观的对错体位比较，最易做的降低难度动作，最到位的刺激部位图示，最精准的名师指导、点拨，让瑜伽入门更简单、更容易，让你的瑜伽体验更轻松、更愉快

入门瑜伽轻松练，健康美丽0负担
塑身、美容一次搞定，变身美丽瑜伽达人



初学者的入门秘籍

由专业资深教练集多年教学经验为
身体柔韧性不佳、身体肥胖、活动不灵便、
身体不适者精心设置的

- 十 入门级课程
- 熟练后略有难度的瑜伽体验
- 二 让0起点的你也可以从容练习

引领时尚的瑜伽风潮

林晓海 (Ran Lin) 编著

- ◎ 国家一级瑜伽健身指导员
- ◎ 中国瑜伽体位法大赛总评委
- ◎ Sohu网“十佳健身教练员”之一
- ◎ 印度甘地瑜伽学院在华认证中方授课导师
- ◎ 蝉鸣瑜伽机构教学总监

中国纺织出版社



BOOK+赠送VCD光盘

本书所有体式均附同步教学视频演示

1书1盘 美丽体式全学会

图书在版编目(CIP)数据

从0开始学瑜伽 / 林晓海编著. —北京: 中国纺织出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5064-5217-5

I. 从… II. 林… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

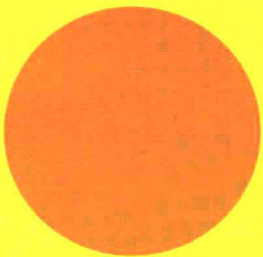
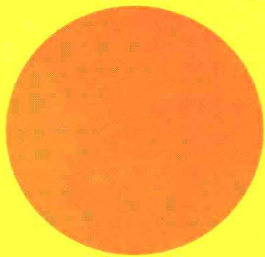
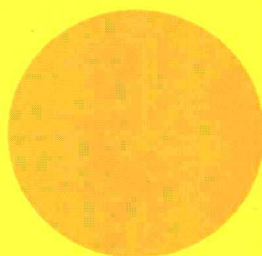
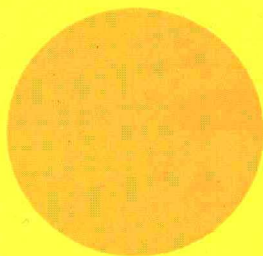
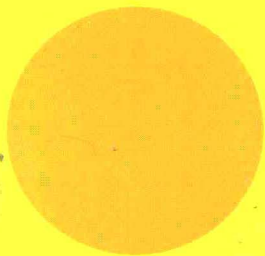
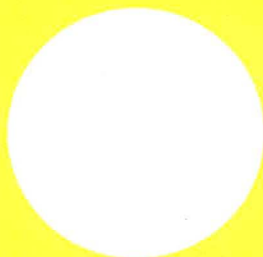
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 096343 号

策划编辑: 尚 雅 责任编辑: 李 娟
责任印制: 刘 强 装帧设计: 刘金华 旭 晖
美术编辑: 冯 静

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027
邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京市雅彩印刷有限责任公司印制 各地新华书店经销
2008年10月第1版第1次印刷
开本: 787 × 1092 1/16 印张: 6
字数: 60千字 定价: 29.90元 (附VCD光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

从0开始学瑜伽



Part 1

轻松叩开瑜伽之门 >>

- 6 初识瑜伽
- 7 初学者必知的瑜伽精髓
- 10 练习瑜伽，初学者应该怎样开始
- 11 怎样练瑜伽才不会受伤
- 16 无法完成标准体位时，替代动作也可以考虑
- 17 瑜伽的功效
- 18 瑜伽初学者需注意哪些问题
- 20 怎样选择好的瑜伽教练和适合自己的场地
- 22 初学者必读的 Q&A

【声明】

本书示范及指导的瑜伽体式纯作参考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生或瑜伽教练。读者因采用本书示范或指导所引起的任何问题，本出版社不负任何责任。



Part 2

练习瑜伽，你准备好了吗

- 24 瑜伽入门必需物品
- 26 练习瑜伽，从呼吸开始
- 27 暖身运动
- 30 瑜伽休息式

Part 3

开始简单快乐的瑜伽之旅 >>

- 32 **专为柔韧性不佳的初学者准备的 3 个体位**
- 32 1. 增延脊柱伸展式
- 34 2. 束角式
- 36 3. 卧英雄式
- 38 **适合身体肥胖、活动不灵便的初学者的 4 个体位**
- 38 1. 半月式
- 39 2. 顶峰式
- 40 3. 虎式
- 42 4. 桥式
- 44 **适合身体不适的初学者练习的 10 个体位**
- 44 **伏案族的强直颈**
- 44 绕颈练习
- 46 **冷气房导致的五十肩**

目录

- 46 牛面式
- 48 过劳者的网球肘
- 48 狗伸展式
- 50 电脑族的鼠标手
- 50 手臂缠绕
- 52 过劳族的腰肌劳损
- 52 幻椅式
- 53 中老年的膝部不适
- 53 蹬自行车式
- 54 小腿及脚踝浮肿
- 54 1. 圣哲玛里琪一式
- 56 2. 鸟王式
- 58 指(趾)关节麻木、疼痛
- 58 板凳式
- 60 运动不当导致的韧带酸痛
- 60 榻式
- 62 适合大多数初学者练习的3个体位
- 62 1. 蜥蜴式
- 64 2. 罐头开启器和炮弹式
- 66 3. 人面狮身式

Part 4

如果熟练了,不妨挑战 有些难度的瑜伽体位 >>>

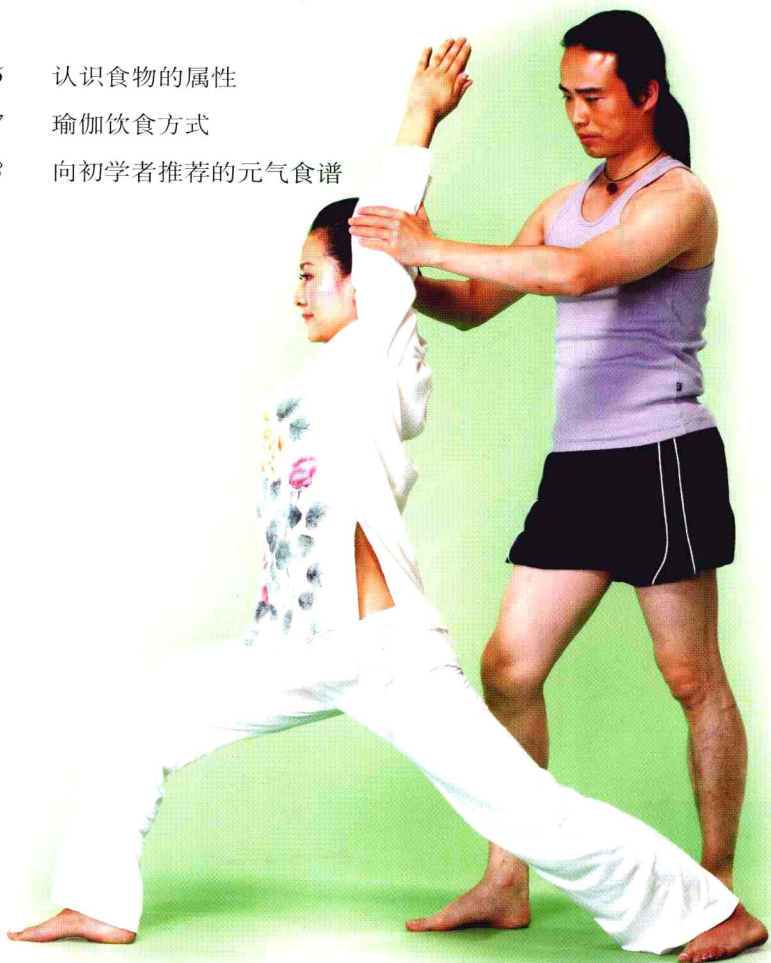
- 68 拜日式
- 70 仰卧手抓脚伸展式
- 72 前伸展式
- 73 蛇伸展式
- 74 坐角式

- 76 V 字式
- 78 蝗虫式
- 79 弓式
- 80 犁式
- 82 鱼式
- 84 船式

Part 5

瑜伽之后, 饮食也很重要

- 86 认识食物的属性
- 87 瑜伽饮食方式
- 88 向初学者推荐的元气食谱



致读者——

我们的《从0开始学瑜伽》、《瑜伽瘦身美人》、
《瑜伽经典体式功效图谱》3本图书正紧张编创、
进入后期拍摄时，

正值四川汶川发生5·12大地震、
全国人民抗震救灾如火如荼的时候，
很遗憾我们没能到灾区第一线

直接帮助那里的人们，

我们所能做的只有
埋头做好手里的工作、
为灾区的同胞牵肠挂肚、
祈祷山川太平大地安稳、
尽自己所能捐款捐物，

我们所能做的只有——

我们用绿色作为全书版式的主色调，
我们用绿丝带作为全书形象创意设计的视觉种子，
我们在紧张的工作现场，一起系上绿丝带——

愿逝者安息、为生者祈福、向生命礼赞

在拍摄现场，

瑜伽教练们健美的体形、优雅的动作翩然展开，

我们还能在阳光下微笑，

受难的同胞已经是天人永隔，

我们健康地活着，血脉畅通、呼吸匀停，

这是上苍多么大的恩典。

生命如此美好，

让我们赋予生命健康的体魄和仁慈的心灵

即使在这片浸透了鲜血和眼泪的满目疮痍的土地上，

我们仍然守望着幸福。

谨以此书献给

所有热爱生命的善良人们

谨以此书献给

承载我们一切幸福与伤悲的生命

——耿潇男
(本书策划人)

欢迎认识我们全体剧组成员——

□本书作者、蝉舟瑜伽教学总监：林晓海 ①

□本书策划人：耿潇男 ②

□教学指导：段冉 ③ 刘成瑶 ④

□编辑、图文统筹：高新梅 ⑤ 张海媛 ⑥ 李海霞 ⑦ 赵宏波 ⑧

□摄影师：CHIQUE·王 ⑨

□造型师：张磊 ⑩

□动作示范：郭琪 ⑪ 汤莹 ⑫ 邱爽 ⑬ 杨舒然 ⑭



紧张而充满创作乐趣的拍摄现场，与读者朋友分享：

“林教头”正在为出境教练指导动作

美女编辑正紧张地记录

美女教练的瑜伽风采

另一位美女编辑正用鼓风机
制造绿纱飘扬的效果



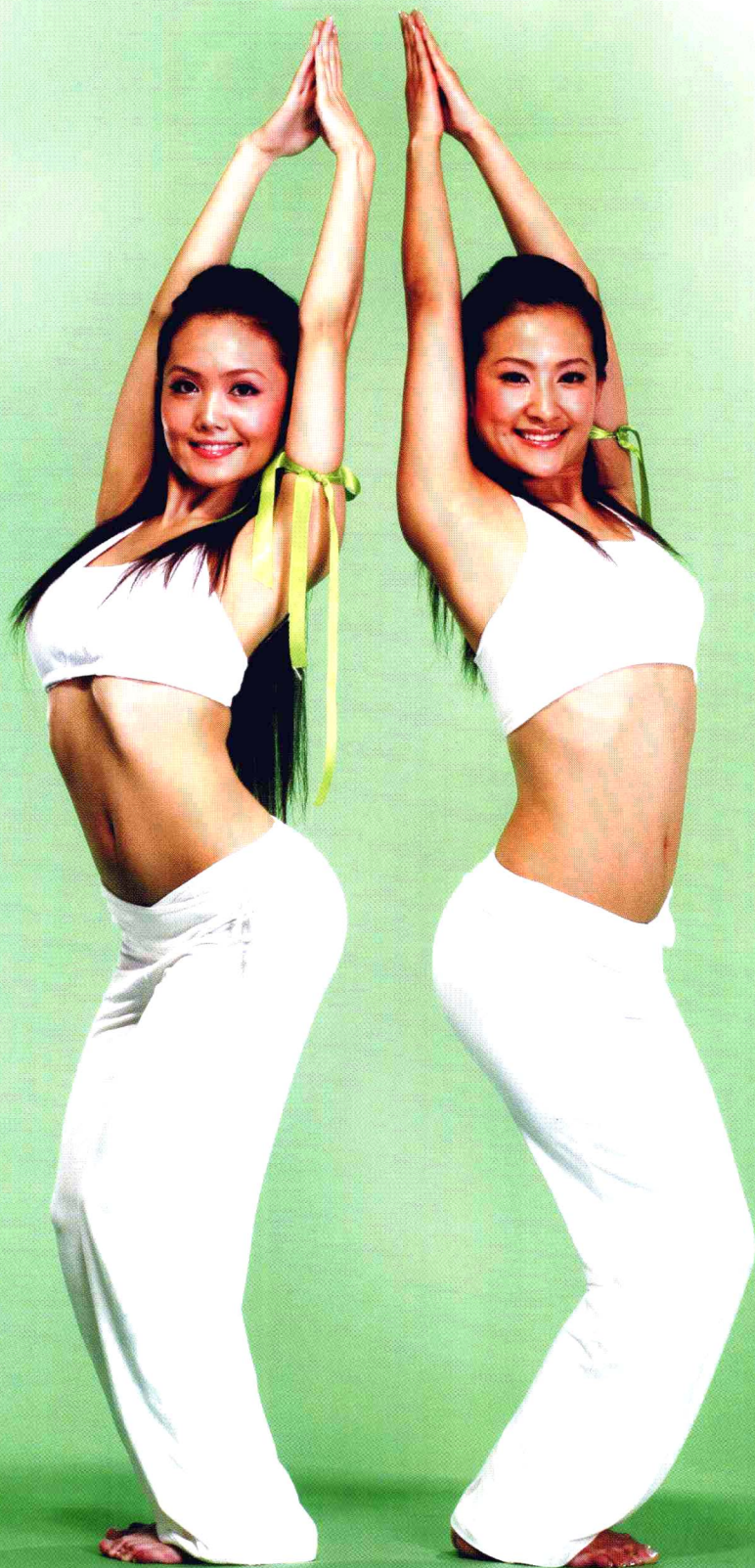
好看的照片就是这样诞生的！

帅哥摄影师正酝酿时尚大片

策划人正与摄影师沟通创意

轻松叩开

瑜伽之门





初

识瑜伽 <<

近年来,瑜伽风刮遍了全球,“瑜伽”,常听人家把这两个字挂在嘴边,也常听到不少人诉说着“恋上瑜伽”、“巧遇瑜伽”的点点滴滴,可瑜伽究竟是什么?这可能也是许多瑜伽初学者想问的问题,可心里想问却又担心别人嘲笑自己落伍、俗套,于是,满腹的疑问只得憋在肚子里。其实,瑜伽并不神秘,想认识瑜伽,就从这里开始吧!

揭开瑜伽的神秘面纱 <<<

瑜伽起源于五千年前的印度,是一种强调身、心、灵合一的身心修炼法。在梵文中,“瑜伽”(YOGA)的含义是“连结、稳定、和谐、统一、平衡”。也就是说,通过练习体位法,使身体和心灵相互连结,达到一种和谐的状态。

人们之所以喜欢瑜伽甚至迷恋它,并非盲目地追风,而是被瑜伽的功效所打动。练习瑜伽,不仅可以健体塑身,还可以改善体质、促进血液循环、缓解工作压力。另外,经常练瑜伽,还能有效预防便秘、放松脊柱、消除较轻的肩背酸痛、解除疲劳、延缓衰老。

TIPS

瑜伽的流派

由于瑜伽文化历史悠久、博大精深,加之瑜伽的热度屡屡升温,分出的支派非常多。古老的瑜伽共分为4大派系,分别是智瑜伽、业瑜伽、爱心服务瑜伽、王瑜伽。其中,王瑜伽也称八支分法瑜伽,比较适合中国人练习。

在近现代,瑜伽又出现了著名的哈达瑜伽及由此发展起来的高温瑜伽、辅助瑜伽、力量瑜伽等派系。

全世界的瑜伽风潮 <<<

这几年,瑜伽在东西方都呈现出火爆的发展之势,尤



其是在欧美各国,有不少活跃在一线的明星、名模以及体育明星、职场精英、社会名流,甚至政坛要员、皇室贵族等都是瑜伽的爱好者。

人们熟悉的很多大牌明星都十分热衷于练习瑜伽,如麦当娜、克里斯汀;好莱坞的妮可·基德曼、茱莉亚·罗伯茨、伊丽莎白·赫利;中国的钟丽缇、莫文蔚、陈坤等人都在坚持不懈地练习瑜伽,一些有名的国际大公司,如NIKE、APPLE 等公司每周都会请专职的瑜伽教练来给员工上瑜伽课,用以缓解工作压力、提高工作效率;印度及欧美的一些小学也推广了瑜伽锻炼法,以此帮助学生适应紧张的学习生活、强健身体、保持头脑清醒;中老年、孕妇也纷纷加入练习瑜伽的行列;在国外的一些监狱中,还专为犯人开设了瑜伽课程。

瑜伽的门槛并不高 <<<

提到瑜伽,很多人都觉得动作难,危险性高,甚至会把人弯折360度,身体柔韧度不好的人根本没法练习。其实,瑜伽没有那么难。从理论上讲,身体柔韧性的好与差对练习瑜伽的影响不大,瑜伽的本质是“倾听内心的声音”。因此,在练习瑜伽的过程中,要根据个人的具体情况选择适合自己的体位愉快地练习,不要勉强自己练习无法做到的动作,有些较难的体位不妨考虑用替代动作来完成。



初

学者必知的瑜伽精髓 <<

冥想

冥想能使人的注意力高度集中，也能使身心变得纯净，是练习瑜伽时必然要修炼的一个环节。但对许多人来说，瑜伽冥想似乎很难修炼。其实，冥想并不神奇也不难练。简单地说，就是集中精神，将注意力集中到某一事物上来。冥想能使人集中精神、控制自身意识、调节身心，从而使内心更加平静、祥和。

□ 常见的瑜伽冥想方式

发声冥想法

也称“语音冥想”、“无声冥想”或“瑜伽唱颂”等。在语音冥想中，“OM”语音冥想是较常见、经典的冥想方法。具体做法如下：选择一种自由、轻松的姿势，放松身体，调整好呼吸，唱颂或念“OM”，从心底自然地发出“O”，再慢慢转到“M”上，延长这个语音，完全放松身心。初学者可先持续5分钟，熟练后再延长练习时间，持续10~20分钟即可。

呼吸冥想法

选择一个舒适的姿势放松全身，双手自然地放在膝盖上，将注意力集中在呼吸上，用鼻子呼吸，静听自己呼吸的声音。尽量让呼吸的状态自然、平静。初学者一时可能无法集中意识，但不必着急，可慢慢把意识集中到呼吸上来。每次练习的时间可根据自身状态来调整。

烛光冥想法

舒适地坐在瑜伽垫上，面前点燃一根蜡烛，火焰的高度与眼睛平齐，调整呼吸，注视火焰中心，尽量不要眨眼。然后闭上眼睛，试图长时间地在脑海中抓住这个影像。当烛光的影像在脑海中渐渐模糊直到消失后，再慢慢睁开眼睛。熟练后逐渐延长练习时间。

TIPS

练习冥想的5个必知常识

- ◎练习前不要进食，否则会影响精神集中。
- ◎练习的时间和地点最好能固定，这样有助于快速进入状态。
- ◎选择一个舒适、放松的姿势来练习冥想。
- ◎初学者不必强迫自己延长练习时间。
- ◎确保身体处于放松状态。



体位法

瑜伽体位法与其他运动不同，它是一种静力运动。运动过后，会让人感觉周身放松、舒适。很多瑜伽练习者为了练好体位法而专心致志地模仿瑜伽教练的动作。其实，体位法的练习并不在于要与标准姿势一模一样，而是通过练习使身体与心灵进行沟通。瑜伽中的动作囊括了拉、伸、弯、扭、叠、折、俯、仰、屈、提、压、倒立等，是身体语言的一种表现形式，以平静和缓的动作，由内而外强化身体的各部位功能。坚持有规律地练习瑜伽体位，能保持身体健康。

□ 瑜伽体位法的由来

五千年前，印度的一些瑜伽修行者在丛林中修行，他们发现许多患病的动物可以不药而愈。于是，他们仔细观察形形色色的动物如何在患病时自治，经过长时间的观察与考证，他们发现这是动物的本能，并亲身体验这些动物的各种姿势。后来，他们结合人类身体的特征，将这些姿势加以改变，惊奇地发现这些动作对人体竟然有惊人的功效。于是瑜伽体位法便由此形成了，且大多以动物的名字命名，如虎式、猫式、龟式、鱼式、蛙式等。

□ 练习时的关键问题

- ◎练瑜伽前后1小时内禁止进食。
- ◎女性在经期不宜练习剧烈动作。
- ◎大病后，禁止练习瑜伽。
- ◎练习前先做暖身动作。
- ◎无法完成某一动作时，不宜勉强练习。
- ◎注意动作要完全与呼吸配合。

放松

瑜伽中的放松练习，能使身体吸收和整合不同姿势释放的能量，使练习者真正获得身体、心理及心灵的放松。

□ 瑜伽放松的好处

改善睡眠质量

经常活动的人，体能比较好，但是肌肉也需要一个休

息过程，活动量过大或时间过长，反而会造成体力的浪费。有些人由于白天不停地锻炼肌肉，以致夜晚也难以放松，形成持续性的能量耗损。练习瑜伽能使全身的肌肉都达到放松状态，而且是轻轻松松地进入放松状态。另外，瑜伽还可以改善睡眠质量，让人从浅层睡眠进入深层睡眠，避免在浅层睡眠的梦境中耗费精力。

释放心理压力

当你心理压力过重、精神处于高度紧张状态时，试着花几分钟放慢呼吸并调整呼吸节奏，把注意力集中在呼吸上。在练习呼吸过程中，你可以通过意念让心平静下来，甚至进入身心完全放松的宁静境界。在现实生活中，造成心理压力的因素有很多，当受到外界事物不间断地刺激时，心理就会出现负荷过重以及疲劳的现象；当你不自觉地为一件事情深思时，也会给心理增添一些压力。而忧虑时，人体所用的能量比活动时还多。所以如果持续忧虑，能量就会不断被消耗，连带损耗身体机能。建议每天抽出一些时间练习瑜伽，彻底释放心理压力，让生命更健康地延续下去。

提升灵性

生活中的紧张与压力是源源不断的，若要身心完全放松，须将内在精神提升到更高的境界。既然我们视身心为一体，就应知道只有通过提升心灵，才能将自己置身于快乐幸福的环境中。而瑜伽则能帮助提升内在力量，提升人的灵性。





在梵文中，“轮”指的是身体内控制人体平衡的七个能量中心。瑜伽文化认为，这七个能量中心控制着人的身体、心灵、精神、情感，又被称为脉轮。瑜伽文化认为，脉轮是一个旋涡状的能量中心，连结着身体与心灵。每一个脉轮都对应相应的生理与心理状况，同时也是能量的转换中心，将能量向下或向上传送。脉轮属于能量系统，它们能通过腺体和神经系统对身体与心理层面起一定的控制作用。人体的脉轮有七个，包括：海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉心轮、顶轮。

顶轮

- **对应部位**：颅骨的顶部
- **内分泌系统**：脑部的松果体
- **主要作用**：主持信仰、启蒙和思考
- **不平衡时的隐患**：造成精神方面问题
- **相关体位法**：包含倒立的体位法

眉心轮

- **对应部位**：两眉之间
- **内分泌系统**：视丘下部和脑下垂体
- **主要作用**：调控认知、智慧和大脑意识
- **不平衡时的隐患**：引发鼻窦炎或眼睛问题
- **相关体位法**：包含平衡动作的体位法

心轮

- **对应部位**：胸部
- **内分泌系统**：胸腺
- **主要作用**：调节心血管的循环和呼吸
- **不平衡时的隐患**：造成免疫系统和心脏问题，缺乏同情心
- **相关体位法**：包含扭转动作的体位法

生殖轮

- **对应部位**：生殖系统
- **内分泌系统**：小腹丹田附近
- **主要作用**：消化、吸收营养成分
- **不平衡时的隐患**：沉溺于肉体欲望、纵欲、冷漠、放纵、缺乏自信
- **相关体位法**：肩倒立式、鱼式

喉轮

- **对应部位**：咽喉与颈部
- **内分泌系统**：甲状腺与副甲状腺
- **主要作用**：调控新陈代谢
- **不平衡时的隐患**：造成喉咙痛，沟通困难
- **相关体位法**：包含前屈动作的体位法

脐轮

- **对应部位**：太阳神经丛，肚脐和肋骨之间
- **内分泌系统**：无，但与人体内最大的神经系统腹腔神经丛有关
- **主要作用**：由自己的情绪延伸到与他人的关系
- **不平衡时的隐患**：冲动害羞、有虐待倾向、嫉妒心强
- **相关体位法**：包含后仰动作的体位法

海底轮

- **对应部位**：脊椎底部，会阴与肛门之间
- **内分泌系统**：性腺、生殖腺（卵巢和前列腺）
- **主要作用**：生理上主要是生殖和排泄，帮助身体释放出不想要的或不需要的物质
- **不平衡时的隐患**：没有安全感，物质及心理欲望过盛，还可能造成性方面的困扰
- **相关体位法**：包含训练大腿内部力量的体位法

7

6

5

4

3

2

1



练

习瑜伽，初学者应该怎样开始 <<

练习瑜伽，入门很重要，初学者该怎样入门，却是一个有争议的话题，有人主张看书本及光碟，有人提倡找专业的瑜伽教练辅导练习；有的人则喜欢在有教练指导的前提下结合书本练瑜伽，哪种方式最正确呢？听听专家怎么说。

身体健康的人

有许多身体健康的人想练习瑜伽，可苦于没有时间找个老师手把手地教，只好选择买本瑜伽书或光碟，在家跟着电视练习瑜伽动作。尽管你是按照电视中讲师的要求及动作做的，但还会忽略一些关键问题，结果，不但练习效果不佳，还可能因此受伤。所以，最好找一个专业的瑜伽教练，对你认真地辅导，在这种条件下，瑜伽练习才能达到最佳预期效果。



如果有专业瑜伽教练的指导，练习瑜伽就能事半功倍。

患病或受过伤的人

有些受过伤的朋友，例如患颈椎病、腰椎病的人等，听说瑜伽可以缓解伤痛，都纷纷学起了瑜伽。但由于种种条件的制约，很多人不能受到专业瑜伽教练的指导，只简单地跟着书本及光碟练习，要知道，这种做法是相当危险的。有些瑜伽体位法，并不是所有人都可以练习的，特别是受过伤的人更应该注意，以免造成更严重的损伤。所以，最好能找一位专业的瑜伽教练，一对一地对你进行指导。

当然，光有瑜伽教练还不够，如果手上再有一本好书就事半功倍了。因为，在一堂课之中，教练会教很多个体位法，在指导每个动作时，初学者大多只能听到一半，而另一半时间就花在思考怎样做手或脚的动作上了，有时候学了半天还掌握不了重点。这时，如果家中有本瑜伽体位法方面的书，没事翻翻，读读文字介绍，看看图片，更能加深印象。这样每次练瑜伽都能有新体会、新进步，也就能很快跳过入门阶段了。

TIPS

初学者常犯的错误

◎小腹隆出

在练习瑜伽时，如果没有收腹，只能锻炼到表面肌肉，而无法使深层的肌肉得到锻炼，更不利于养成时时收腹的习惯。

◎不自觉地耸肩

这和动作不熟有直接关系。大部分初学者在忘记动作时会习惯性耸肩。结果一堂课下来，不但没觉得全身舒畅，反而觉得更累，肩颈更加僵硬了。

◎动作与呼吸不协调

在不熟悉体位法时，很多人会不自觉地闭气，结果搞得自己越来越紧张，就连最基本的动作也想不起来了。有经验的教练会一再提醒初学者，一定要记得换气，要记得呼吸。



怎

样练瑜伽才不会受伤 <<

有些人对瑜伽充满了好奇,可又对瑜伽的保健效果持怀疑态度,瑜伽大幅度的动作,对健康有益还是有害呢?答案当然是前者,只要了解了以下几个方面,并按照教练的指导去做,就可以避免受伤哟!

摆正姿势的2个要点

□ 端正脊椎

脊椎相当于人体的“钢筋”,肌肉是身体的“水泥”,如果脊椎歪了,建筑物一定盖不起来;如果“水泥”使用不当,盖出来的房子日久可能会暴露出“钢筋”。由此可见,端正脊椎十分重要。

脊椎偏倚或过于前弯、后翘,对身体的影响可大了。经常驼背,不良的脊椎位置会压迫肺与心脏,因此常驼背的人心肺功能通常不好;下腰椎位置不佳者,其消化器官、生殖系统会受到脊椎的挤压,运作功能较弱;脊椎侧弯问题较严重的人,身体的整体循环也会变差,甚至容易长骨刺。

□ 纠正骨盆歪斜

许多人习惯性地翘起二郎腿,这很可能是造成骨盆歪

斜的原因之一。骨盆不正,会使生殖器官的位置发生变动,下背部压力变大。因此,有生理期疼痛、下背部疼痛甚至坐骨神经痛的人,多少和骨盆或尾骨位置偏移有点关系。如果能及时纠正骨盆歪斜现象,此类疾病大多不会恶化。

易出错的9种姿势

□ 1. 骨盆倾斜

这是一般人最常做的错误姿势,只要骨盆位置不正确,不管是做前倾还是后仰动作,都会感觉很怪,看起来非常不舒服,也无法发挥瑜伽的保健作用。



林教练: 为防骨盆倾斜,不要翘臀,保持腰背部挺直即可。

□ 2. 身体不够稳定

这种情况最容易发生在做转或扭动的动作时,当脚需后跨弓箭步、手臂与头转动时,上身常常发生连带性转动,不能达到正确的要求。

林教练: 骨盆不要上翘,应尽量贴地面,双肩也应正对前方。



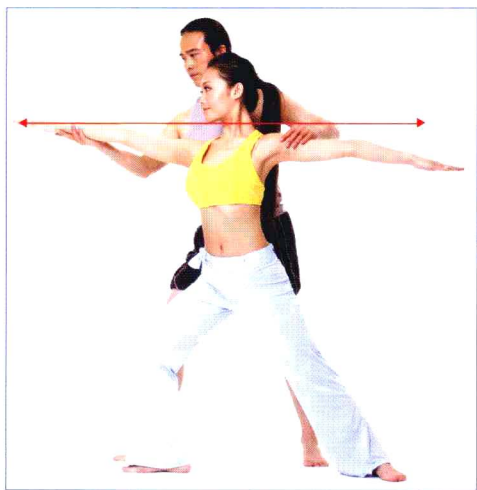
TIPS

养成良好的生活习惯

端正姿势,并不只是在练习瑜伽时才需注意的问题,平时就该引起重视。可是,平时或站或坐,常会不自觉地出现不良姿势,却又没察觉有什么不对。久而久之,就积习难改了。最常见的不良习惯是驼背、肩膀不一样高、肩颈紧张、站姿不正确等问题。由于这些不良姿势已经成了习惯,许多人会把它带到瑜伽教室来,这会影响瑜伽体位法的姿势。因此,瑜伽教练常常要求学员要慢慢改掉这些坏毛病,并把在瑜伽馆里养成的好习惯带到生活中。

□ 3. 肩膀不齐平

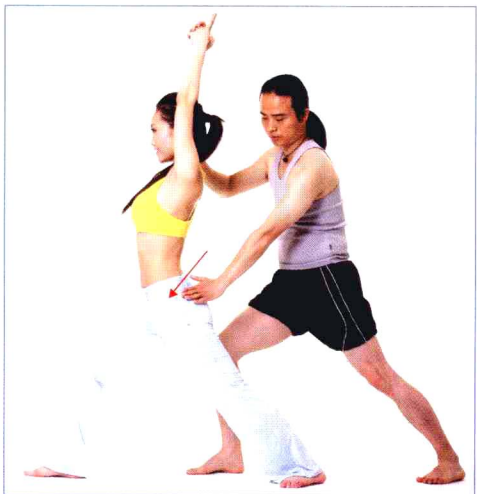
应该保持肩膀齐平，与地面保持同等距离，若是肩膀出现一高一低或耸肩情况，表示你没有做好放松、让肩膀打开、肩胛后压等这些微小的动作。



林教练：两肩应保持齐平，并与地面平行。

□ 4. 臀部肌肉没夹紧

平常人较少锻炼到臀部肌肉，练习瑜伽时，夹紧臀部肌肉的意识也不是很强，因此，无法收到锻炼臀肌与腿部肌肉力量的效果。



林教练：髋部向下压并夹紧臀部。

□ 5. 身体、腿、头不在一条直线上

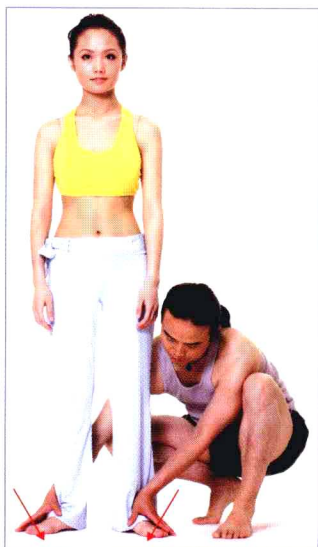
练习时，如果从侧面观察一些学员的动作会发现，他们的腿或头不在一条直线上，这说明在练习过程中他们没有注意一些小细节，如手没伸直、骨盆往外翘、膝盖弯了、身体过于前倒、弓背了等情况。



林教练：肩背部挺直，不要弓背，膝盖伸直，保持头、身体、腿在一条直线上。

□ 6. 双脚不能平行站立

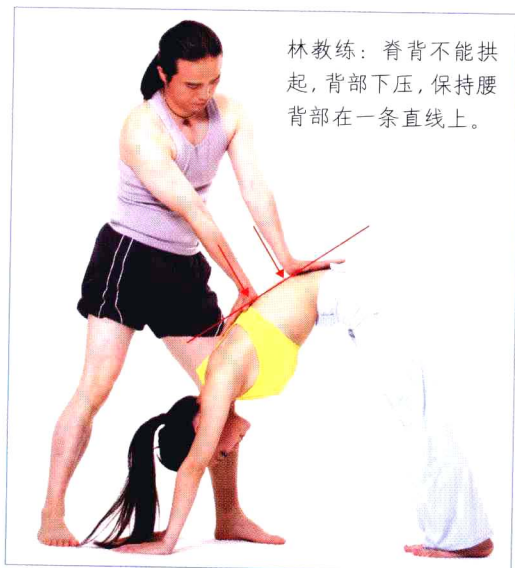
瑜伽中的很多体位法，都是以站姿做起式动作，但瑜伽的站不同于平时的站立，练瑜伽时两脚要处于平行状态，脚趾向前，两脚背成一直线。



林教练：双脚不要随意呈八字分开。脚尖应正对前方。

□ 7. 脊背隆起

背部伸直才能使脊椎端正，如果弓背就无法保证身体挺直，也就不会使身体在一条直线上。



□ 8. 头歪斜

在练习过程中，你要时刻提醒自己把头放正，想象自己的头被夹在两块玻璃板中间，只要向某一侧歪斜就会碰到玻璃板，这样在练习过程中，就不会出现头部歪斜的情况了。



□ 9. 膝盖弯曲角度不当

在有些瑜伽体位中，大腿与小腿最好能保持垂直。因为当膝盖弯曲超过脚趾时，就会增加膝盖的负担，严重时会造成膝盖损伤。



怎样保护好身体的重要部位

□ 颈椎

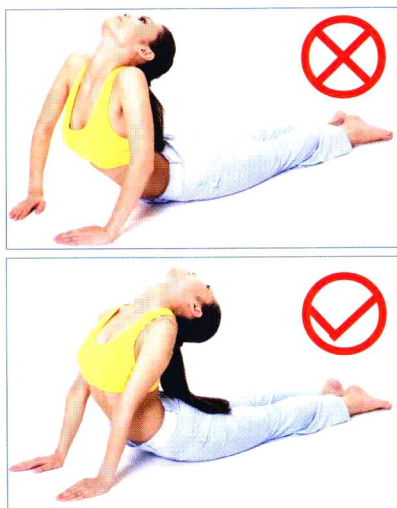
颈椎是人体最重要也最脆弱的部位，我们常常能听到“颈椎病又犯了，折磨人啊”这样的感慨，所以，必须给颈椎以更贴心的呵护。可是，许多人偏偏在练习瑜伽体位法时，忽略了这一问题，甚至有些人会刻意去压颈椎，这都是很危险的动作。

例如：在练习后仰动作时，用力向后压颈椎，这些是一种非常危险的动作。

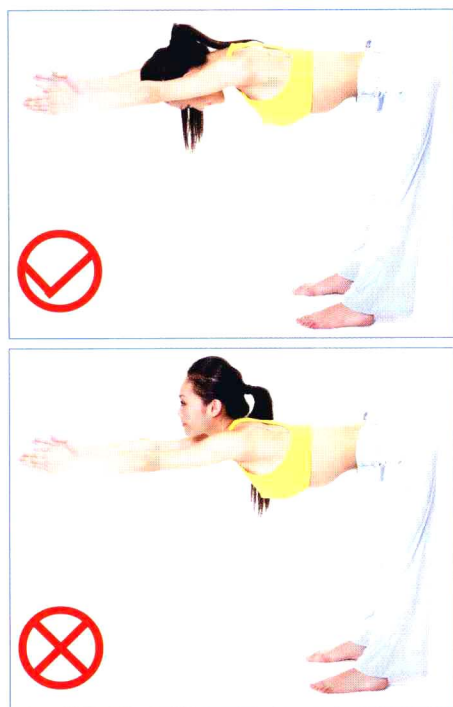
另外，在练习蛇式时，初学者如果无法做到双臂伸直支撑起上半身，可以弯曲手肘，不过肩膀一定要沉下来，这样不会对颈椎造成损伤。

其实，拉长脖子的动作同样可保护颈椎，但如果动

作不正确，会让人感到呼吸不顺畅，甚至会出现一些负面作用。



还有一点值得注意，许多瑜伽练习者在做前弯动作时，上身与双腿要保持垂直，同时要把下巴收回来，眼睛注视地板方向。



在西方的瑜伽课程训练中，常常强调脊椎要保持自然伸直状态，不能刻意压迫某个脊椎关节，避免出现损伤。或许有些瑜伽练习者觉得，这样的讲解过于笼统，不够详尽。

其实，只要记住一个原则，在练习瑜伽体位时不要刻意去压迫颈椎就可以了。

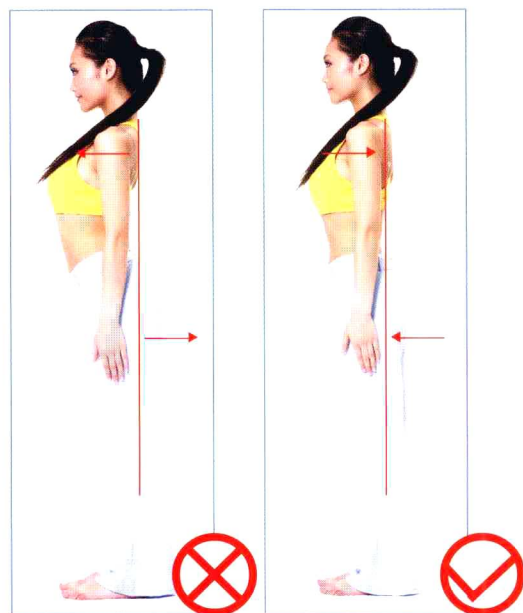
□ 肩膀

保护肩膀的方法就是要肩膀保持放松，把肩膀沉下来，颈部伸直来做动作。当肩膀姿势错误时，我们会感到呼吸不顺，肩部紧张。平时感觉肩膀很僵的人，要注意多转动脖子和活动肩关节，才能有效保护肩膀不受伤。

□ 下腰椎

以正确的姿势站立时，我们全身的重量会落在两脚掌上，这不但能站立得更平稳，而且不会感到腰酸背痛。所以，在瑜伽体位法中，有一些体位练习可以保护我们的下背部。

例如山形站姿，站立时，不要让后腰椎过分下凹，即不能翘臀。这种姿势会把全身所有的重量落在后腰上，久而久之，会导致下腰疼痛。

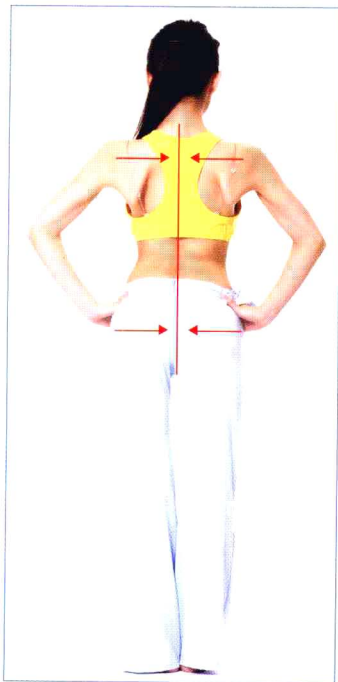


翘臀站立是由长时间站姿不当造成的，如果观察喜欢翘臀站立的人，你会发现，他们的脊椎，尤其腰椎非常僵硬。如果让他们把尾骨略收向前站立，几乎很难办到。针对这种情况，建议平时多摇呼啦圈，慢慢地把骨盆推出去，沿着最远的圆周画圈。然后再练习瑜伽中的猫伸展式，以

矫正脊椎。

在练习瑜伽体位法时，为避免下腰部受伤，做后仰动作时要尽量把两臀加紧，最好也把肩胛骨向内夹好。这样把脊背的上、下两端用力夹好，就可以让整个脊背处在紧张状态，下背部的压力就会比较小，可以保护下背部在做后仰动作时不受伤。

肩胛骨和双臀收紧，能充分地固定脊椎。



□ 膝盖

错误的瑜伽姿势会导致膝盖受损伤，要保护膝盖就要留意做瑜伽体位时膝盖的位置，如：屈膝时，膝盖不能超过脚趾（详见本书第13页），如果膝盖弯曲超过脚趾，会给膝盖带来不必要的压力。

导致受伤的原因

□ 教练不够专业

有的教练自身水平不高，且缺乏教学经验，不能按照人体力学的正确理论教学，让学员做一些过头的动作，甚至粗暴地按压学员的腰、肩、腿等部位，使学员受伤。另外，还可能因为教练的解说水平有限，不能使学员完全领悟每个动作的基本要领，这也是可能造成创伤的一个原因。

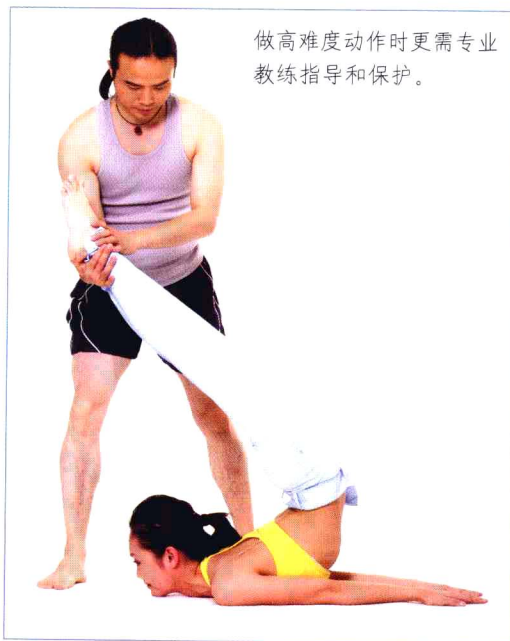
□ 学员上课不专心

有些学员上课不认真听讲，忽略了动作的关键提示，只是跟着教练照猫画虎，结果发生了意外伤害。另外，一些比较好强的学员，看到别人能把动作做到位，心里不服

气，强迫自己做那些自己无法做到的动作，也有可能发生意外。

□ 在状态不佳时练习

瑜伽强调的是身心合一，排除不良情绪，如心情不好、身体不适等都不宜练习瑜伽，如果执意而为很可能在大意之下出现损伤。



预防受伤的基本要领

◎一发觉不对就停下来，可以避免受伤。

◎练习时必须专心致志，一心一意，随时警觉。

◎练习时不要觉得自己什么体位都得了，不要逞强。若是当天状态不太好，更要提高警觉，甚至可以放弃当天的练习。

◎保护好膝盖，做屈膝动作时，要保持大腿与小腿垂直，膝盖不要超过脚尖，否则易使膝盖压力过重，造成损伤。

◎做后仰动作时，尽量保护好下背部。

◎肩颈也是需要保护的重点部位，若平时肩颈很僵硬的人，就要多多利用平时闲暇时间转动脖子和活动肩关节，才不会在做深度扭转头部动作时受伤。