

◎瑜伽大师真情推荐

◎瑜伽体式+穴位按摩+养生食谱

◎最新自学保健瑜伽秘笈，每天一小时，轻松保健养生

◎配合穴位按摩保健方法、养生菜谱，三管齐下

保健 养生 提高免疫力

一天一小时瑜伽 保健养生

主编 杨文忠

邳兰霞

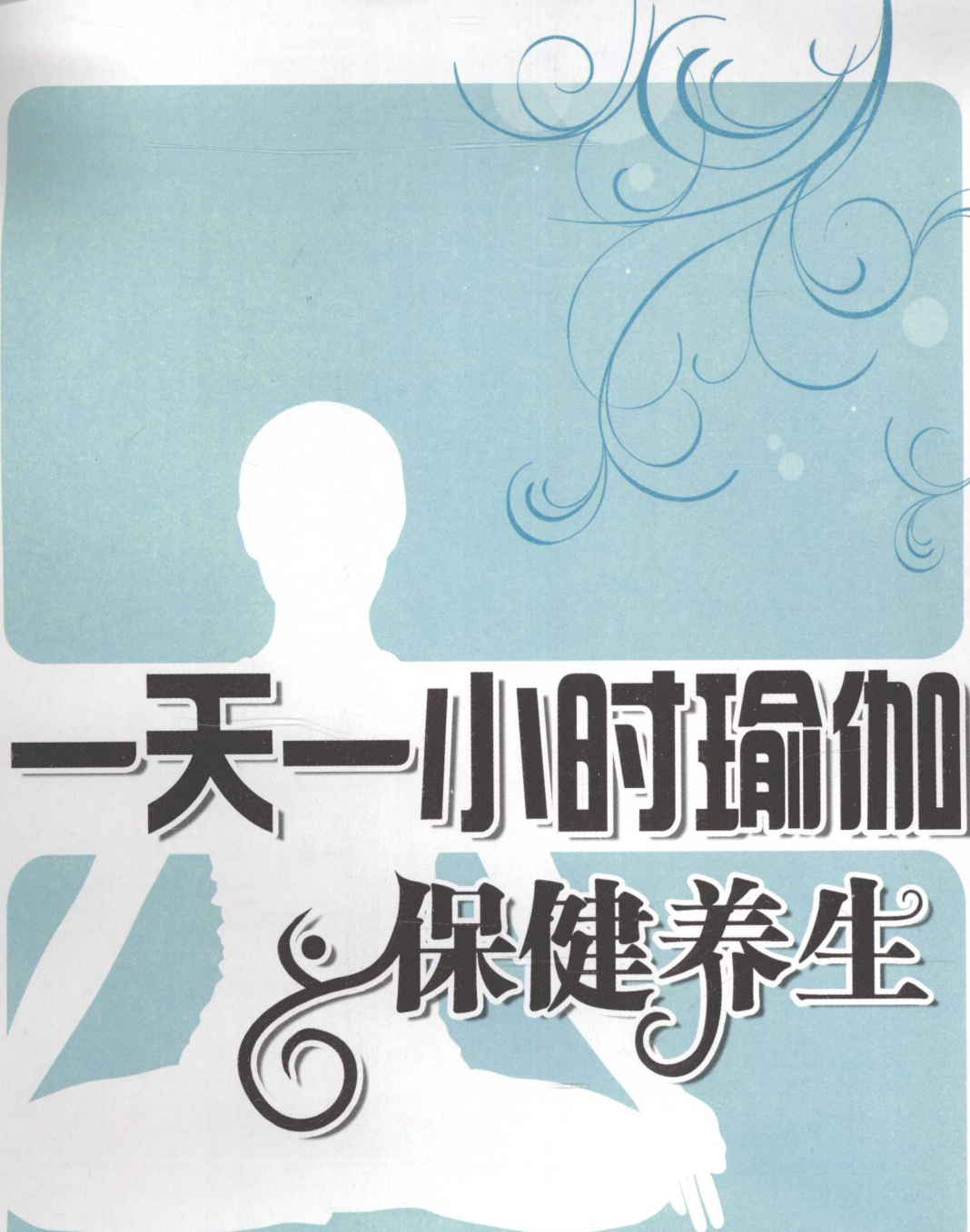
模特 唐雨兰

◎预防治疗慢性疾病，促进血液循环，
加速新陈代谢



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



一天一小时瑜伽

保健养生

主 编 杨文忠 邳兰霞
编 委 李宏龙 廖学词 曾志英 廖晓龙
模 特 唐雨兰



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

一天一小时瑜伽. 保健养生/杨文忠, 邳兰霞主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5335-3582-7

I. ①—… II. ①杨… ②邳… III. ①瑜伽术—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第043625号

- 书 名 一天一小时瑜伽·保健养生
主 编 杨文忠 邳兰霞
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
排 版 福建科学技术出版社排版室
印 刷 福建彩色印刷有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 10.5
图 文 162码
版 次 2010年7月第1版
印 次 2010年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3582-7
定 价 23.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

瑜伽

开启身心健康的钥匙

我和瑜伽的相识是一种缘分。

几年前，因感情、工作、生活种种的不顺心，我一度十分消沉，现在回想起来，应该是有些抑郁吧，感觉生活失去了意义，在我的世界里一切都是黑白色。长期的压抑，让我的身体也开始有些吃不消，渐渐消瘦了，整夜整夜地睡不着觉，头痛、头晕。总之，整个人都飘然然的，身体也像我的生活一样，失去了重心。

就在此时，偶然的一次机会，我接触到了瑜伽，在朋友的劝说下，和她一起报名参加了。一直以为，瑜伽就是一种普通的健身运动，像跑步一样，只不过，它更受众人的吹捧罢了，没有什么神奇而言。

经过两个月的练习，我渐渐发现，瑜伽就像是智慧的灵魂，指引我走出生活中的黑暗，重新走向光明。冥想，让我忘却烦恼，放飞心灵，让烦躁不安的心情，穿越嘈杂的时空，停留在安静、祥和的世外桃源。瑜伽的体位法，让我感受到了身体的伸展和滋养，体会到了运动后久违的舒畅。

现在，瑜伽已经走进了我的生活，成为我生活中的一部分。瑜伽带给我的是身心的愉悦与感动，两年前的抑郁已经烟消云散，现在的我，是如此地充满活力与朝气。

为了感谢瑜伽，也为了让更多的人认识瑜伽，走进瑜伽的深处，体会到瑜伽带给人们的美好与和谐，我把自己日常练习的招式记录下来。这本书分为日常保健瑜伽法与常见疾病瑜伽法两篇，介绍的方法简单易行，语言通俗易懂，可以让读者在轻松愉快的环境中，体会到瑜伽运动的魅力和神奇，从而达到强身健体的目的。

朋友们，如果你想在紧张、忙碌的生活中，静静地享受片刻的安宁，那么，就请你走进瑜伽吧，它会带给你意想不到的惊喜。

从现在开始，就让我们一起放松，深呼吸……

2010年1月于北京

YOGA CONTENTS

目录

Part 1 瑜伽入门



- 一、瑜伽世界探秘 2
- 二、为什么人人都爱练瑜伽 2
- 三、瑜伽练习必读 5
- 四、瑜伽的认识误区 6
- 五、感悟瑜伽塑身新理念 7
- 六、完美塑身魔法棒——瑜伽工具 9
- 七、做好准备练瑜伽 10

Part 2 日常保健瑜伽法



- 一、消除疲劳 14
- 二、缓解失眠 18
- 三、消除烦躁 21
- 四、促进血液循环 24
- 五、增强免疫力 28
- 六、增食欲促消化 32
- 七、增强记忆力 36
- 八、强健腿部 39
- 九、强健腰部 43
- 十、强健胸部 46
- 十一、强健腹部 49
- 十二、强健肺部 52
- 十三、强健膝盖 56
- 十四、活化肩颈 59
- 十五、强健肾脏 62
- 十六、调节脊椎功能 66
- 十七、净化血液 69
- 十八、手臂健美 72
- 十九、灵活手部 75

CONTENTS

二十、美容保健 78

Part 3 常见疾病治疗瑜伽法



- 一、肥胖症 82
- 二、头痛 85
- 三、高血压 88
- 四、低血压 91
- 五、鼻炎 94
- 六、关节炎 97
- 七、肩周炎 100
- 八、贫血 103
- 九、糖尿病 106
- 十、神经衰弱 109
- 十一、颈椎病 112
- 十二、坐骨神经痛 115
- 十三、咳嗽 118
- 十四、前列腺炎 121
- 十五、哮喘 124
- 十六、感冒 127
- 十七、腹泻 130
- 十八、甲状腺炎 133
- 十九、胃痛 136
- 二十、便秘 139
- 二十一、泌尿疾病 142
- 二十二、腰椎病 145
- 二十三、心脏病 148
- 二十四、疝气 151
- 二十五、抑郁症 154
- 二十六、脚部浮肿 157
- 二十七、内分泌失调 160

YOGA



Part 1 瑜伽入门



一、瑜伽世界探秘

瑜伽是印度的古老健身法，是梵文“YOGA”译音，原意是“结合”、“和谐”和“一致”，即把精神和肉体结合到最佳状态，把生命和大自然结合到最完美的境界。严格来说，瑜伽是一种身心锻炼的统称，就好像中国的返本归源。

1. 瑜伽的起源

古代印度人修炼瑜伽的唯一目的是希望达到自我同天神的合一。最初的修行者主要是三个群体：渴望长生不老的奴隶主和祭祀、巫师，对现实生活不满的平民阶层、反抗奴隶主的奴隶。他们通过观察自然界，根据当初身体状况、环境的不同，创造出8600组体位法、86000个动作。

《迦罗迦澳义》讲：“五知根与意，活动俱静止，菩提觉不动，此称最妙境，念此即瑜伽，安稳持诸根，是时离放逸，瑜伽来又去。”五官一律停止活动，意识也趋于平静，使修炼者达到内在静谧境界。

2. 瑜伽之城——瑞诗凯诗

修炼瑜伽的人，无不向往印度瑞诗凯诗——世界瑜伽之都，一个有着浑厚气场、可以让心灵找到慰藉之地。这座仅有不足7万人口的印度小镇，北距新德里220千米，因瑜伽术的传播而闻名于世。每年，世界各地数以万计的瑜伽爱好者不辞劳苦，为修炼瑜伽来到这里。

瑞诗凯诗位于喜马拉雅山脚下，僻静又荒凉，纯净的恒河把小镇一分为二，全凭一条宽约2米、长约60米的斜拉索桥相连。瑞诗凯诗成为瑜伽之都与其独特的地理位置有关系。在印度人的心目中，喜马拉雅山是大神湿婆居住和修炼的地方。几千年来，期望通过修炼而摆脱生死轮回的人们聚集在这里，冥想世间哲理并反思对生活的态度，瑜伽文化由此诞生。

二、为什么人人都爱练瑜伽

瑜伽是一种具有5000年历史的古老健身运动。从少数人喜欢的运动，发展到时尚的最前沿，瑜伽的魅力风靡全世界。它足够时尚和优雅，但它的博大精深和健康疗效，才是令人着迷的根本原因。



1. 瑜伽功能全面

瑜伽是肉体与心智的自然修炼，能增进脑部、脊柱、腺体与内脏器官的健康，能按摩不同部位的器官，进而增加生命的活力。瑜伽借助于哑铃、体操棒、垫子等工具进行身体训练，既有手臂、胸部、肩部的练习，也有腰腹部和背部的练习，各个部位可以得到充分绷紧和伸展。科学研究表明，瑜伽不仅对身体，对精神与心灵的健康也起着相当重要的作用。

(1) 瑜伽使身体各个系统相互协调，各部分机能得到有效发挥。

人们在工作生活中，经常需要保持着某些固定姿势，这会造成人体的失衡。再者，人体直立脊椎负担过重，容易引起腰背疼痛和内脏下垂。瑜伽通过模拟动物（如眼镜蛇、猫、鳄鱼、骆驼、鹭鸟、蝗虫等）的姿势，采用一系列的拉、扭、弯等动作，使身体上一直以来没有活动到的部位得到拉伸、扭动和按摩，迅速改善健康状况。

瑜伽能加强内分泌系统的功能，使内分泌系统得到控制和调节，让人体的所有腺体都分泌出适量的不同激素，改善身体健康和精神状态。瑜伽还能按摩和强化人体器官，使其机能平衡，重新焕发青春；还能使肌肉、骨骼、神经系统、呼吸系统、消化系统和循环系统互相协调，彼此互相帮助，排除体内毒素，减缓和消除各种慢性疾病。

总而言之，多练习瑜伽，身体会变得强壮，体内不会积存过多胆固醇和脂肪，血压将恢复正常，心脏变得有力，让人体维持在最佳状态。人自然更青春、更具活力。

(2) 瑜伽会调节各种情绪，使生活变得轻松。

身心长期处于紧张状态，抵抗力便会减弱，疾病自然有机可乘。修身之外，瑜伽还讲究修心，对平和心境，增强生活耐力颇有帮助。

瑜伽能够提升心理、精神能量，使心智、情绪自然会呈现积极状态，让人更有自信，更热忱，更乐观，每天的生活也会变得更有创意。

瑜伽能为脑部提供更多氧气，令整个精神状态变得平静和积极，使大脑保持清醒。练习瑜伽姿势释放出的潜力，使人增强自信心，用语言、行为来鼓舞他人。瑜伽的每一个姿势都能令身心畅通、提升或恢复元气，达到头脑冷静、情绪稳定的作用。

2. 瑜伽接近生活

瑜伽是早已被公认的最安全、最富有成效的健身操之一。瑜伽能创造身心和谐，带来平和、健康的身体状态。瑜伽简单易学，无需器械，不会出现偏差，通过舒缓地伸展身体，可以始终保持心灵的愉悦感，可以有安详的睡眠，可以增加能量、活力、寿命。

瑜伽训练不像健美操、形体操运动那么剧烈，它动作相对简单，没有复杂的动作组合，便于掌握。也不用用力拉伸韧带，受伤的可能性微乎其微。因此不分年龄、不分性别，从孩童到老人都可以练瑜伽，并且每一个群体都能从中获得不小的收获。此外，瑜伽不受场地的限制，可以在家中进行练习。

少年练习瑜伽，可以促进骨骼生长发育，帮助调整正确的坐与站的姿势，培养注意力集中的能力，使身体舒展并促进内脏机能，提高学习能力，同时还能通过相关姿势促进大脑的发育，起到健脑益智的效果。

年轻人练习瑜伽，可以缓解工作压力，放松精神，使精力更旺盛、身体更柔软。

中年人练习瑜伽，对颈椎、腰椎等病痛有很好的修复功效，还能减肥塑身，重现年轻的体态，气质、面貌都会有所改变。办公室一族，长期坐着操作电脑，其中很多人有颈椎、腰椎和肩背疼痛等毛病，通过练习瑜伽，可在一个月内改善颈椎和腰椎的病痛。长期坚持，会惊喜地发现，瑜伽使你变得越来越年轻。

老年人练习瑜伽，因其骨骼、肌肉等原因不再适合做剧烈运动，瑜伽讲究自然、回归、放松，可以帮助老年人的骨骼与肌肉恢复机动性、弹性与活力，恢复内脏与各腺体的机能，达到养颜抗衰老，并辅助治疗一些老年性疾病。

女士练习瑜伽，在动静结合中，塑造完美身材，缓解压力，放松全身肌肉，提高身体的协调性和控制能力，调节内分泌，使皮肤有光泽，延缓衰老。瑜伽中倒立姿势可以使面部肌肉不致松弛，皱纹减少，皮肤自然拉平，产生天然的“拉皮”效果。此外，每天倒立数分钟，可以使灰发恢复其原来色泽，并延缓灰发现象。

男士练习瑜伽，可以帮助减轻工作中的压力，恢复精力，缓解颈椎与脊椎的问题，降低血脂，并可以增强肾脏功能，提升精力，更加自信地面对工作和生活。

3. 瑜伽科学安全

瑜伽吸收了古老的瑜伽和太极的动作精髓，用节奏把呼吸、冥想、柔韧、平衡有机结合在一起，达到伸展脊椎、拉长韧带之功效。同时，瑜伽的运动速度相对平和，几乎不会伤害关节和肌肉。此外，动静结合的动作安排，使身体既有紧张也有放松，更容易控制身体，减少因姿势错误引起的负面作用。

人生需要调味剂，而瑜伽可以平衡身心，完全可以作为我们生活中的调味剂。同时练习瑜伽是个享受的过程，瑜伽练习是和自己的身体进行对话，练习瑜伽不是赶时髦，而是生活的一种需要。



三、瑜伽练习必读

近年来，瑜伽传遍了全世界。今天的瑜伽已然超越了苦心修行的境界，成为一种独特的健身手段。它让身体展现自然美，获得高水平的健康状况，并有减肥美容、改善身心、治疗疾病、激发潜能等种种功效，备受健身人士，并尤其是女性的追捧。从最初的少数派运动，到引领时尚的最前沿，瑜伽无疑是内外兼修的一种运动方式，但需要规避认识误区，纠正不当的方式方法，才能体验到瑜伽给身体带来的有益帮助和深层惊喜。

1. 瑜伽练习必须了解的常识

瑜伽并不是一项很难的运动，但与其他运动项目一样。如果想要进步，就需要时间与恒心反复地练习，并且用身体去感受。在练习时，动作慢而稳，用心、用身体去感受每个动作，愈进入高阶的层次，愈能领会其内涵。

只有持之以恒地练习才能收到预期的效果。练习的时间不在长，而在于专注，每天进行一次，即使时间很短，也比每周进行一次有效。

此外，练习时不要急躁，做任何姿势都要顺其自然。尤其是初学者，千万不要贪图快一点进步，勉强完成某一种姿势，否则，会适得其反，容易造成身体伤害。应该从小幅度、简单容易的动作开始，让机体有个适应的过程，然后逐渐增加难度，加大幅度，动作也要慢慢地由简到难。

2. 练习瑜伽过程中要调整规范饮食和日常习惯

食物不仅对我们的生理状态很必要，同时也对我们的大脑起着重要的作用，因此要倡导食用纯净的食物。同时要保证足够的睡眠时间，进行健康的娱乐活动和养成良好的生活习惯，这些都有助于消除导致身心机能不平衡的刺激。

3. 了解自己的能力和

在开始练习瑜伽体位之前，认识你自己身体的能力是很重要的。练习瑜伽时不要与他人比较，要根据自己的身体情况进行。即当你正在保持着一个体位的时候，检查是否感到紧张，如果感到紧张，那么试着利用呼吸来放松一下。

刚开始练习时，身体的柔软度可能不如自己想象的好，多给自己一点时间适应，随着时间的推移，身体将变得很柔韧。只要自己感觉好，每天有一点进步就是成功。

四、瑜伽的认识误区

1. 只有女性才适合练习瑜伽

很多人认为瑜伽只适合女性。其实瑜伽是让身心合一的最好的运动，是很科学有效的运动方式，能够提高身心健康，适合各年龄各种性格的男女士，并不是女性“专用”。在国外 30% 的瑜伽练习者是男士，男士练瑜伽的益处可能更多。

瑜伽看上去对柔韧性要求很高，但实际上瑜伽更强调呼吸的方法，让身体进入平和的状态。男性的柔韧性虽然没有女性好，但是随着练习的深入就会发现，随着身体柔韧性的增加，体力会变得更好，心态会更平和。

2. 瑜伽动作难度越大越有益

瑜伽很多动作都是身体的极限伸展，一些要求达到极限的拉伸、扭转、弯曲的练习都对身体有害。瑜伽不是练习杂技，适度即可，只要练习者尽力而为就可以收到理想的效果。如果练习者过度追求高难度，很容易超越身体柔韧度的极限，导致身体受到伤害，也容易让关节、肌肉和神经受损。因此，练习瑜伽一定要充分考虑自己的柔韧、平衡和力量素质，量力而行，不要急于求成。只有经过长期的练习，让身体的柔韧性得到改善之后才适合挑战高难度动作。

3. 瑜伽仅仅是身体运动

瑜伽是身心合一的运动，修身之外，瑜伽还讲究修心，对平和心境、增强生活耐力颇有帮助，而目前很多人参加瑜伽只是为了减肥。练习瑜伽体位确实可以减肥，但瑜伽中的呼吸更能平静思绪，专注意识，因此练习瑜伽首先要让身心安宁，再配合呼吸练习，合理运用身心，便能充分发挥自己的潜在能力，进而完成姿势。经常进行瑜伽练习最终能到达冥想和欢乐平静的世界，享受瑜伽的成果。

4. 早晨练习比晚上练习好

早晨人的血液凝度高，血栓形成的危险性也会相应增加，是心脏病发作的高峰期；而黄昏是瑜伽练习的理想时间，因黄昏时的心跳、血压最平衡，最适应动态时心跳、血压的改变，因此黄昏时练习瑜伽比较好。

同时，需要注意不同时间练习不同的内容，例如早晨多练习体位法，中午多练习庞达，晚上多练习冥想等等。

瑜伽并不复杂，但远不只是一套流行或时髦的健身运动这么简单，它在雕塑外



在形象的同时，还能帮助调节内在的机能，能够给人一种来自内心的力量。除了认清误区，更需要深入地理解，不断地发现，经过一段由内而外、由外及内的锻炼后，才能达到身体、心灵与精神的契合，实现身心的和谐统一，届时你会发现，自己正因为快乐而美丽，因为美丽而快乐。

五、感悟瑜伽塑身新理念

你可能见过永远只对裤子情有独钟的美女，也可能见过只对长袖衫爱不释手的淑女，更可能见过只穿宽松的大型T恤的靓女。难道她们真是就喜欢这些不显优美线条的衣服吗？还是她们另有苦衷？让我们通过塑身瑜伽帮助这些漂亮美女解决局部瘦身问题，重新塑造优美线条。

1. 肥胖的原因

（1）不健康的生活方式

生活水平的提高使人们摄入过多高热能食物。甜食、饮料、高热量、低纤维食品是发胖的主要原因。饮食热量摄取过多而运动不足，就等于有多余热量转变成脂肪储存，日积月累之后人就愈来愈胖。此外，宵夜也是引起肥胖的原因。

现代科技发展减少了人类体力活动，降低了能量的消耗，尤其是不少从事文职工作的办公室女性，整天都要坐在椅上工作，令腿部血液循环减慢，腿部肌肉失去弹性，造成下身臃肿、肥胖的情况。

（2）遗传原因

家族遗传，其中影响最大的是瘦素及受体基因。如果父母都胖，子女有 70% 肥胖几率；如果双亲之一肥胖，则子女有 50% 肥胖几率。

2. 瑜伽塑身原理

瑜伽并不是十分动态的运动，但在一个个静态的运动过程中，其所发挥的运动效果并不亚于动态运动。就算只做腹式呼吸，也可以供给大量的氧气，帮助燃烧多余的脂肪。

（1）瑜伽的呼吸法

人的意识能加快身体中热量的燃烧，能有效加强减肥的功能和效果。而瑜伽提

倡呼吸速度越慢越好，并且呼气时间比吸气时间长。瑜伽中的呼吸练习能充分通过横膈膜对身体内脏产生作用，消除腰腹的多余脂肪。

深长呼吸的好处：对大脑皮层和皮下中枢、植物神经系统及心血管系统起良好的调节作用，使控制食欲的脑部功能正常化，防止过度摄食；使气息在体内按摩腹部器官，从而自我调节内脏活动，加强胃肠蠕动及增强胰脏功能，进而促进溶解脂肪的消化酵素分泌；放松肌肉，加速全身血液循环，帮助脂肪分解；增强腹肌，祛除腹壁脂肪；增加体内细胞的氧气吸收量。

（2）瑜伽的体位练习

瑜伽体位法练习结合韵畅的呼吸，围绕脊柱伸展身体完成各种姿势，强调“动静结合”，三分动、七分静。练习过程中把人的精神、形体、气息能动地结合起来，外练筋、皮、骨，内练精、气、神。

瑜伽体位练习加速身体血液循环，促进多余脂肪分解转化为能量，减少体内糖元分解，练习后没有明显饥饿感，食量自然减少，饮食变清淡，有利于减肥。

瑜伽体位练习能够刺激松弛的腺体增加释放荷尔蒙，增加脂肪代谢，减少脂肪的同时，也能得到较好的肌肉质地与较高的活动水平。同时对内分泌系统的功能调整，能使减肥效果显著而持久。

（3）瑜伽冥想、放松休息术

由于体态的臃肿、不美观，肥胖者会产生自卑、紧张、焦虑，造成压力，缺乏自信，产生负面情绪，形成不良生活习惯。瑜伽的冥想、放松休息方法对肥胖者起到心理、生理上的调节作用。冥想时呼吸、心跳减慢，血压降低，全身耗氧量降低，大脑及内脏器官进入休息状态，对减肥有很好的效果。

3. 瑜伽塑身的独到之处

很多人利用节食的方式来减肥，但是往往达不到满意的效果。其实，精神压力和内分泌系统紊乱也是导致肥胖的原因。而瑜伽对生理最大的功能之一就是能通过练习达到调节人体内分泌系统。当人体内分泌系统调节平衡时，精神压力也会随着减小，而由这种原因引起的暴饮暴食现象也会随着改变。

此外，瑜伽提倡健康、自然的生活习惯，提倡清淡、健康的素食，但不是强迫性的限制，随着练习瑜伽时间的推移，练习者饮食结构也会自然而然改变，会越来越



喜欢瑜伽所提倡的悦性食物，这类食物少脂肪、少热量，可口、清淡，往往能让人身心轻松。你可以减少摄入高热量、高脂肪的食物，逐渐达到减肥的效果。瑜伽崇尚自然，提倡采用自然方法塑身是其独到之处。

瑜伽并不是魔术，一分耕耘才有一分收获。在做瑜伽的同时也要注意平时的饮食，而且，在短时间内塑身效果并不是非常明显。虽然见效很慢，但只要每天坚持做瑜伽，不仅不会有反弹现象出现，而且也不会出现皮肤褶皱的现象。也就是说塑身瑜伽可以使你返回到自然状态中去。你可以把它看作是一个缓慢的，但又是让你变得更加健康、美丽的一个过程。

六、完美塑身魔法棒——瑜伽工具

瑜伽的练习课程中讲究体位动作的精确和准确，同时要按照人体的生理结构和特点进行相应的练习，对于一些有难度的动作可以在辅助工具的帮助之下完成练习。瑜伽工具有 30 多种，主要包括：瑜伽服、瑜伽垫、瑜伽砖、瑜伽绳、瑜伽球、瑜伽哑铃、瑜伽手套、瑜伽袜子、瑜伽伸展带等。瑜伽服、瑜伽垫是开始练习时使用的，是练习瑜伽最基本的工具。而瑜伽绳、球、腰带、砖、哑铃等在有一定瑜伽基础上再逐渐增加。

1. 瑜伽垫

瑜伽垫柔软且富有弹性，将瑜伽垫平铺在地面上做瑜伽，可以防止脊椎、脚踝、髌骨、膝关节等部位的碰伤。在瑜伽垫上面进行瑜伽练习，可以起到保护身体的作用。

瑜伽垫目前主要用 TPR、PVC、EVA 几种材料制造，TPR 是目前最好的环保材料，无毒无味；PVC 材料性价比较高，目前比较常用。

2. 瑜伽砖

瑜伽砖是为初级者和柔韧性差的练习者提供的辅助工具，帮助调整姿势，辅助身体完成一些动作。瑜伽砖是个长方体，能提供不同的高度来使用。瑜伽体位法里有些动作需要完全伸展，瑜伽砖可以辅助伸展动作，循序渐进地完成延伸等动作。

3. 瑜伽绳

与瑜伽砖的使用原理相同，瑜伽绳是初学者在无法完整完成某个动作时的辅助工具。瑜伽绳有防滑与长度伸缩功能，能帮助我们做拉伸或延展动作。

4. 瑜伽球

瑜伽球一般采用对人体无害的 PVC 材料制成，直径在 60 ~ 70 厘米之间，利用瑜伽球的弹性和滚动，可以充分锻炼肌肉的控制能力及平衡力，对于久坐办公室的练习者特别受用。瑜伽球还能帮助我们收紧松弛部位的肌肉，加强腰背的稳定性，减少腰背疼痛，促进脂肪消耗，有助于改善不良体态。常见的夹腿练习能够快速收紧臀部和紧实大腿。

需要根据身高选择瑜伽球，一般情况下，身高 160 厘米以上的练习者应选择直径为 75 厘米的瑜伽球，身高 160 厘米以下的练习者应该选用直径为 65 厘米的瑜伽球。

5. 瑜伽抱枕

与普通抱枕不同，瑜伽抱枕最主要的用途是提供一定的高度和柔软度，帮我们做某些特定的动作，尤其是帮我们深度放松。瑜伽抱枕较具支撑性，通常用于支撑背部、腰部肌肉，或者用于放松阶段的瑜伽姿势，增加舒适度并减少运动伤害。抱枕的舒适度有助于放松。

七、做好准备练瑜伽

1. 制订计划

根据自身情况制订阶段性的目标，但要注意目标不要定得过高，否则会让人失去信心，要了解自己的需求，以经过努力能够达到即可。定目标主要是为了比较一下自己的身心是不是比练习之前更好，给自己增强信心，帮助自己长期坚持下去。



2. 选择合适的服装

练习瑜伽时，服装要宽松，舒适的衣服让身体可以活动自由，避免身体受限制，让身心放松，更加快速地进入到瑜伽状态。质地方面，要选择棉或麻质地的服装，因为棉或麻的透气性、吸汗性好，又很柔软，不会让身体感到紧张与束缚。

样式方面，上衣袖口不要紧扎，以自然敞开为宜；裤子宽大、裤腿收紧，这样作倒立或上抬腿的动作时，裤子不会滑落。衣服上不要有太多的饰物、带或结。

3. 选择合适的工具

练习瑜伽时，将瑜伽垫平铺在地面上，可以防止脊椎、脚踝、髌骨、膝关节等部位的碰伤。此外还可以选择瑜伽砖、瑜伽绳、瑜伽球、瑜伽抱枕等辅助工具。

4. 选择合适的音乐

瑜伽音乐作为练习瑜伽时的辅助，能放松身心，激发内在潜能，让身心合一，迅速补充新的能量。在日常放松与休息时将之当作音乐来欣赏，更可以舒缓紧张工作所带来的沉重压力，从而使紧张的生活变得更轻松、愉悦。

瑜伽音乐分为导入、冥想和唤醒三个阶段。首先是在音乐和自然之声的引导下，身心逐步放松，排除杂念，自然呼吸，渐渐进入冥想阶段。然后身心完全放松，随音乐和自然之声进入朦朦胧胧、似睡非睡或轻轻入睡的自由臆想的美妙境界。最后在音乐和自然之声的引导下逐步恢复到清醒状态。在瑜伽音乐引导下，练习者全身放松，闭目养神，仿佛回归到大自然中，依照个人不同的生活经历进行回忆和臆想等心理活动，可以获得舒心、强身、健脑、养生的效果。

5. 热身练习

做任何运动前，“热身”都是非常重要而且必要的运动，这样可避免不必要的运动伤害。瑜伽练习看似柔软和缓，其实在伸展、拉筋的过程中，身体热能的消耗非常大，因此“热身”是很必要的。热身操可帮助舒展四肢，让身体更柔软，减少运动伤害。