

钢铁瑜伽

一种集瑜伽与力量训练为一体的神奇瑜伽

欧美时下最流行的瑜伽书 练习钢铁瑜伽的最佳指导书

国际瑜伽协会强力推荐



[美]安东尼·卡雷尔 著 张婕 译

IRON YOGA

黑龙江科学技术出版社

IRON YOGA

钢铁瑜伽

一种集瑜伽与力量训练为一体的神奇瑜伽

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2009-075

图书在版编目 (CIP) 数据

钢铁瑜伽：一种集瑜伽与力量训练为一体的神奇瑜伽 / [美] 安东尼·卡雷尔著；张婕译。—哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2009.9

ISBN 978-7-5388-6214-0

I. 钢… II. ①安… ②张… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 170692 号

Iron Yoga by Anthony Carillo

Copyright © 2005 by Anthony Carillo

Photographs © 2005 by Rodale Inc.

Simplified Chinese edition copyright © 2007 Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd.

This edition published by the arrangement with Rodale Inc. through Bardon-Chinese Media Agency
All rights reserved

钢铁瑜伽

一种集瑜伽与力量训练为一体的神奇瑜伽

GANGTIE YUJIA

作 者 [美] 安东尼·卡雷尔
译 者 张 婕
责任编辑 侯文妍
封面设计 李卫锋
文字编辑 霍丽娟
美术编辑 盛小云
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址：哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编：150090
电话：0451-53642106 传真：0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店
印 刷 北京中印联印务有限公司
开 本 720 × 980 1/16
印 张 11.5
字 数 182 千字
版 次 2010 年 2 月第 1 版 · 2010 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-6214-0/R · 1637
定 价 19.80 元

前言

P R E F A C E

瑜伽是一种有关身、心、灵的不可思议的训练，它包括很多分支，如阿斯汤加瑜伽、哈他瑜伽、艾扬格瑜伽、活力瑜伽等。其中，活力瑜伽是最新、最流行的瑜伽之一，它是一种将传统的哈他瑜伽姿势与流转的动作和深呼吸技巧相结合而产生的高能训练。本书要讲的钢铁瑜伽便是以活力瑜伽为基础而创立的。

本书作者即钢铁瑜伽的创始人安东尼·卡雷尔，是美国一位国家级铁人三项运动员，他在进行铁人训练的同时，参加了瑜伽课程。通过练习瑜伽，他发现了自己的弱点——呼吸短而浅、肌肉僵硬、缺乏平衡感，而瑜伽正好可以弥补他的这些弱点，从而大幅度提高他的铁人三项能力。

在一次瑜伽练习中，卡雷尔正在做他最喜欢的瑜伽立式——勇士二式，当他摆出这个姿势时，他感到自己腿部的肌肉开始向更深层燃烧了，可上身肌肉并没有达到这样的效果，于是他开始暗自思忖如何让上身肌肉——肩膀和手臂——也产生同样的燃烧效果。此时，他看到摆放在房间角落里的一对哑铃（这是他进行力量训练时所用的），他捡起哑铃继续练习勇士二式，这样一来，向两侧伸展的双臂便各自附加了额外的重量，手臂与肩膀的吃力程度与下身基本相当了。接下来，卡雷尔便将最简单的力量训练与瑜伽姿势结合起来进行训练，钢铁瑜伽由此创立。

和其他瑜伽种类不同的是，钢铁瑜伽在瑜伽姿势的基础上加了一对哑铃，集瑜伽与力量训练的优点于一体。练习者不但可以获得瑜伽的一般益处，如增强柔韧性，加大运动幅度，使下半身更强壮、身体更灵活，培养正确的呼吸方式，强化专注与专心的技能等，还可以获得力量训练的益处，如增加肌肉量，使胳膊、肩膀、颈项等部位变得更结实，骨骼变得如钢铁般强硬，从而使上半身变得“更有力度”等。不但如此，此二者的结合还产生了其他一些独特的额外益处：练习钢铁瑜伽可以使身体达到平衡，保持健康的体魄，避免因身体失衡而患病或受伤，例如练习钢铁瑜伽中的外旋/内旋式有助于使网球爱好者避免患上“网球肘”；提升功能强度，强化四肢及躯



体的肌肉耐力，这有助于使我们在日常生活中保持正确的身体姿势；对于运动员而言，钢铁瑜伽还能够使运动员在高强度训练或比赛后更快地恢复体力和精力，并且能够改善运动员的临场表现，其奥秘在于钢铁瑜伽练习中的深腹式呼吸法能够帮助运动员缓解赛前过度紧张的情绪。

如今，钢铁瑜伽因其独特魅力已世界各地流行开来，其创始人卡雷尔为读者编写的《钢铁瑜伽》也成了瑜伽练习者们的理想之选。

本书分为“了解钢铁瑜伽”和“练习钢铁瑜伽”两个部分。第一部分讲述了钢铁瑜伽的特点、益处，练习钢铁瑜伽的原则，以及练习的时间、需要什么器械、如何安全地练习等内容。第二部分重点讲解了钢铁瑜伽的各个系列的练习，如热身系列、钢铁瑜伽系列、地板姿势、放松运动等，每个系列的每个姿势都配有图片，分步讲解了各个姿势的动作要领和注意事项。对于一些较难的姿势，作者还专门设计了简化式，特殊人群如孕妇、老人及初学者都可参照简化式进行练习。此外，这一部分还介绍了钢铁瑜伽对于其他体育项目所能起到的作用。

目录

C O N T E N T S



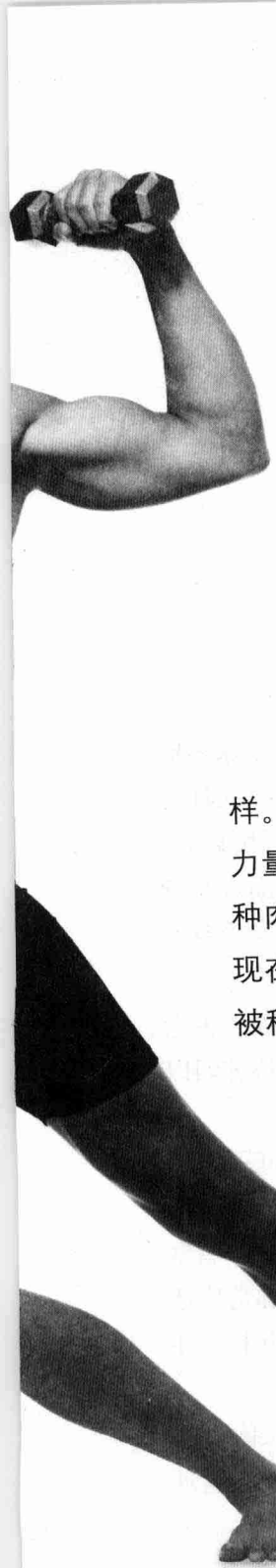
第1部分 了解钢铁瑜伽

第1章	什么是钢铁瑜伽	8
第2章	钢铁瑜伽原则	12
第3章	钢铁瑜伽起步	18

第2部分 练习钢铁瑜伽

第4章	开始练习之前的注意事项	28
第5章	热身系列	30
第6章	钢铁瑜伽系列	42
第7章	地板姿势	122
第8章	放松运动	136
第9章	钢铁瑜伽对于其他运动的益处	148
	钢铁瑜伽一览	154
	索引	179





第1部分

了解钢铁瑜伽

佛陀曾经说过：“思想就是一切，你怎么想，就会成为怎么样。”开始了解钢铁瑜伽的哲学与概念时，千万不要低估思想的力量。实际上，你将发现钢铁瑜伽会挑战肉体的极限，当然，这种肉体的极限，从某种程度上而言，受到了思想的限制。因此，现在要抛开一切限制，让你的思想具有无限力量，以便了解这项被称为钢铁瑜伽的运动的运动的新体验。



第1章

什么是钢铁瑜伽

瑜伽是一项有关身、心、灵的不可思议的训练。难怪5 000多年来，全球各地总是有人在坚持练习，如今，在美国，瑜伽比以往更受欢迎。其实，每个人都可以练习瑜伽。无论你是想要减掉几千克体重、调节身体状况，还是想要延缓衰老、增长寿命，或是想要养生、调节紊乱、治疗伤病，抑或是为了体育比赛而训练身心，或者只是想要过瑜伽式的生活，在生活中融入瑜伽练习，都将会使你受益匪浅，并有益于你的身心健康。

瑜伽有很多种形式，其中最传统的一种便是哈他瑜伽。哈他瑜伽起源于古老的印度，它体现了瑜伽的力量方面。通过一系列与体力、耐力有关的姿势练习以及呼吸练习，哈他瑜伽渐渐发展成了一种冥想方法。

近年来，哈他瑜伽一直在不断演变，反映出了不同组织、机构或导师的教义。你也许听说过一些瑜伽课程，如：阿斯汤加瑜伽（Ashtanga）、艾扬格瑜伽（Iyengar）、维尼瑜伽（Viniyoga）、昆达利尼瑜伽（Kundalini）、克瑞帕鲁瑜伽（Kripalu）、热瑜伽（Bikram）与活力瑜伽（Power Yoga）。所有这些都是哈他瑜伽的分支，各种瑜伽强调不同的呼吸技巧，不同的肉体锻炼。有些瑜伽非常注重肉体锻炼，而另一些瑜伽则更为注重思想与冥想。

阿斯汤加瑜伽强调快步移动，讲究姿势的流转，这种流转称为串联体位法（vinyasa）。艾扬格瑜伽注重精准与对称。维尼瑜伽速度平缓，讲究呼吸与运动



的配合。昆达利尼瑜伽旨在通过控制呼吸、节奏与冥想，唤醒我们身体内的“灵蛇力量”。在克瑞帕鲁瑜伽中，姿态的3个阶段可以激活自发冥想。比克拉姆瑜伽包含26个按顺序排列的姿势，每个姿势10秒钟，要在26~40℃的房间中练习。

所谓的活力瑜伽是最新、最流行的瑜伽之一。活力瑜伽是将传统的哈他瑜伽姿势与流转的动作和深呼吸技巧相结合而产生的高能训练。虽然活力瑜伽的运动速度比维尼瑜伽更快，但它却把冥想、呼吸与运动相结合，并鼓励练习者聆听来自肉体的声音。在过去的几年中，花样繁多的瑜伽练习充斥着整个健身领域。瑜伽不再仅存在于专业的学校与专门的疗养院——如今，在全国范围内，几乎每一家健身房、健康俱乐部、娱乐中心都能够找到瑜伽课程。

我从瑜伽这种流行的健身方式与体育锻炼得到启发，把运用轻型哑铃来进行的力量训练与活力瑜伽姿势相结合，进而开创了钢铁瑜伽这一新型瑜伽。

以活力瑜伽为基础的钢铁瑜伽，其精华在于力量训练与瑜伽的完美结合。力量训练是一种要求思想与肌肉相结合的训练；而瑜伽则是一种结合身、心、灵的艺术形式。当把二者结合在一起，融合为钢铁瑜伽时，你可以从中得到身、心、灵的锻炼。

当你在健身房或家中，利用器械或徒手锻炼上身（胸部或背部，肩部或手臂）时，通常一次只能专注于一组特定的肌群。而钢铁瑜伽却是一种高强度、高挑战性的全身训练。以练习单腿平衡为例，你同时也在进行一系列的上身锻炼，比如你所熟悉的肩膊高位推举、肱三头肌后方伸展与飞鸟。钢铁瑜伽的独特之处在于，当你做出活力瑜伽的姿势时，你的腿部是活动的，腹部是受力的，每个力量训练的动作都由呼吸掌控，通过大幅度运动，保持肌群连续紧张。在下一章中，你将学会更多有关钢铁瑜伽练习的原则和技巧。

钢铁瑜伽的优点

钢铁瑜伽的与众不同之处在于它集瑜伽与力量训练的优点于一体。钢铁瑜伽有助于增加肌肉量。增加的肌肉有助于促进新陈代谢，帮助减肥。肌肉越多，越容易控制并维持体重。肌肉类似于燃烧脂肪的机器。在减肥的过程中，其目的是用肌肉替代脂肪。以平缓、克制的方式，利用轻量级负重，进行多样化的力量训



练，对于刺激肌肉产生非常有效。

钢铁瑜伽可以增强柔韧性，加大运动幅度。身体在僵硬的情况下，很容易受伤。钢铁瑜伽可以令你的肌肉与关节变得柔韧而灵活，它有助于你进行你最喜欢的体育锻炼，或是从事一些日常活动，比如搬运杂货等。

钢铁瑜伽可以强化思想专注与专心的技能。钢铁瑜伽练习可以增加脑部的供氧量与供血量。它能够帮助你专注于当前正在从事的事情——不论你是在跑马拉松，还是在进行商务工作。专注的思想能够使你更好地处理日常生活中的事务。

钢铁瑜伽可以让你掌握正确的呼吸方式。减压的最佳方法之一就是深呼吸。有数据显示：人类80%的疾病都与压力相关。而练习钢铁瑜伽能够帮助你远离医生的办公室。

钢铁瑜伽可以提升身体功能强度，强化腿部与躯干的肌肉耐力。良好的姿势对于健康生活的方方面面至关重要。不论你是坐着还是站着，顾及腿部与躯干的肌肉将会使你保持正确的身体姿势。肌肉耐力与功能强度对于提升心脏活力也很重要，这方面的训练除了钢铁瑜伽外，还有跑步、骑车、游泳、滑雪、划船等。

钢铁瑜伽可以创造身体的平衡与均衡。身体渴望自然平衡。对于整体健康而言，平衡与均衡至关重要。当身体失去平衡时，会很容易感到疲惫，导致生病或是受伤。如果你情绪激动或是思想涣散，那么最终你很可能会摇摆不定，犹豫不决。钢铁瑜伽有助于使身体恢复平衡，令你重获健康体魄。

钢铁瑜伽姿势

瑜伽姿势多种多样。有些姿势，如平衡姿势，更为主动、更具挑战性。而另一些姿势则更为被动、更具冥想性。钢铁瑜伽练习结合了以下4种瑜伽姿势。

◇站式

站式是钢铁瑜伽练习最为基本的姿势。无论是双脚站立式，还是单腿平衡式，站式能够帮助你集中身体、集中思想，使你感到有所依托。站式与平衡式能够锻炼下身的强壮性与稳定性。站式包括椅式、树式、勇士二式、勇士三式与新月跨步蹲。

◇坐式

站式锻炼身体与思想的结合，而坐式更加注重内省性与冥想性。在钢铁瑜伽中，很多坐式都力求下背部与脊柱的柔韧性。坐式包括坐式开角系列、坐式前屈



与束角式。

◇俯卧式

这是面向地板的姿势，可以用手掌与膝盖撑地，也可以腹部着地平卧。俯卧式对于强化肩膀与背部非常有益。俯卧式是非常主动而又吃力的姿势，它包括鸟犬/飞机式与蝗虫式。

◇仰卧式

这是平躺在地板上的姿势。俯卧式主动锻炼力量，仰卧式则可以帮助你放松、缓解紧张。平躺在地板上对于身体的调整与调和非常有益。仰卧式包括仰卧扭转式。

钢铁瑜伽运动

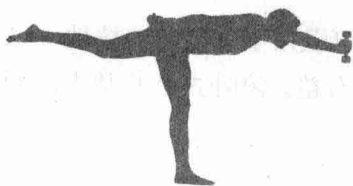
钢铁瑜伽中的力量训练能够增加肌肉量并强化上身力量。钢铁瑜伽练习结合了以下两类基本的力量训练。

◇单关节运动

单关节运动的锻炼目标仅为某一组肌群，如肱二头肌或肱三头肌，运动时只有一个关节参与运动。举例来说，当你锻炼肱二头肌与肱三头肌的时候，参与运动的关节只有肘关节。单关节运动对于塑造特定肌肉非常有益。它主要包括集中弯举与肱三头肌后方伸展。

◇复合运动

复合运动需要同时参与两个或多个关节，它的锻炼目标较大，为整体肌群。有些健身专家认为复合运动比单关节运动更为有效，因为它可以同时锻炼几组肌群。胸部推举与斜方肌下拉都是复合运动的典型形式，因为它们分别作用于胸部与背部的大块肌群，有两个关节参与其中——肘关节与肩关节。



第2章

钢铁瑜伽原则

钢铁瑜伽练习有4项基本原则，我称其为“4项关联”，原因是它们彼此之间存在着某种形式的思想或身体上的联系。无论是思想与呼吸的联系，还是呼吸与身体的联系，练习钢铁瑜伽的要点是将思想、呼吸与肉体融为一体。其中有些原则容易掌握，而另一些原则则较难捉摸。花些时间，认真阅读每一条原则，然后进行后文的“试练”练习。这些简单的练习将会帮助你把原则融入实践，这样，在进行第2部分的钢铁瑜伽训练时，你才会感到轻车熟路、得心应手。

原则1：结合思想与呼吸

与其他类型的瑜伽相同，呼吸也是钢铁瑜伽最基本的原则。因此，掌握正确的呼吸方式至关重要。诚然，为了生存，人们会无意识地呼吸，呼吸是生命的基础。但钢铁瑜伽却要求按照“无伽印呼吸法”（ujjayi）这种特殊方式进行呼吸。

无伽印呼吸法始于腹腔与横膈膜。保持嘴巴闭合，用鼻子吸气，感觉每次吸气时腹部的扩张。令你的肺部充满空气，感觉胸腔与胸部的扩张。然后，用鼻子呼气，感觉胸部与胸腔的收缩，随后收缩腹腔，挤出最后一点空气。感觉并聆听呼吸非常重要。你应该感觉到空气深深地涌入喉咙后部，轻柔地挤压使喉咙微张并发出了字母h的音。每一次完整的无伽印呼吸法，其吸气与呼气各需耗时4~5秒的时间。



我的一些学生告诉我，他们觉得有时只用鼻子呼吸会很不方便。比如鼻塞或过敏的时候，用鼻子呼吸会感到很困难。首先，不要强求。强求会给瑜伽带来副作用。可以试着用鼻子吸气，用嘴巴呼气。如果实在不行，也可以用嘴巴进行呼吸。

试练：无伽印呼吸法练习

面部朝上，舒展地平躺在瑜伽垫上，全身放松，双眼轻合。闭上嘴巴，用鼻子进行深长而饱满的呼吸。试着调整呼吸节奏，尽量使呼吸均匀、平稳、调和。有时可以通过一边呼吸一边数数的方式帮助形成平稳的呼吸节奏。

接下来，把双手轻轻地放在腹部。开始吸气，用双手感觉腹部的隆起与扩张。然后呼气，用双手感觉腹部的下沉与收缩。双手放在腹部呼吸5次，之后移开双手再呼吸5次。

双手放在胸腔下呼吸5次，移开双手再呼吸5次。然后双手放在胸部呼吸5次，移开双手再呼吸5次。同时用双手感觉吸气时的隆起与扩张，呼气时的下沉与收缩。

当你成功调整好呼吸方式之后，你将会感到身体与思想都放松了。这就是无伽印呼吸法——它能够激发、平稳、净化、治愈你的身体。如果不事先建立思想与呼吸之间的联系，那么练习钢铁瑜伽并从中获益是不可能的。

原则2：结合思想—呼吸与肌肉

腿部与躯干是人体的基石，就如同树木的树根与树干一般。无论你采用何种姿势，进行何种力量训练，都会使腿部与躯干活动起来。你不可能在下身放松的情况下蹬车前行，这需要结合思想—肌肉与腿部及躯干。你将会为腿部、臀部、腹部及躯干的肌肉燃烧而感到惊讶。在下一章中，我将进一步讲解有关结合思想，锻炼其他肌肉与部分上身肌肉的方法。在此，我们只专注于腿部和躯干。

试练：腿部活动练习

直立，双脚并拢，双腿伸直。双手分别轻放在大腿前侧。注意前侧大腿肌肉与股四头肌是柔软而放松的。提起膝盖骨，幅度不用太大。股四头肌将会开始自动收缩，变得紧实、用力。接下来，双手分别轻放在大腿后侧。这是腓绳肌。再



次提起膝盖骨，感觉肌肉的运动。最后，把双手放在臀部。这组强健的肌群就是臀肌区或臀肌。提起臀肌，感觉臀肌的收缩与活动。

试练：躯干活动练习

采取与“腿部活动练习”相同的站姿，双手放在腹部。向上并朝脊柱的方向收缩腹肌，此时你将会感觉到核心区参与了运动。

原则 3：结合思想－呼吸－肌肉与运动

在钢铁瑜伽中，无伽印呼吸法贯穿着上身与下身的的所有运动。当你从一个瑜伽姿势转变为另一个姿势时，总是伴随着平稳的深呼吸。吸气将会生成清新的能量流，进而更新身体与思想。呼气将会释放废弃的能量流，进而放松身体与思想。在钢铁瑜伽中，还要把呼吸与所有力量训练相结合。手臂与哑铃的运动应该始终与呼吸相协调。

我们再来谈谈力量训练的基础知识。哑铃力量训练的一个动作称为一个反复。一个反复可以分为两个部分：当你克服重力提起哑铃的时候，称为向心运动或正向运动。当你顺着重力放低哑铃的时候，称为离心运动或负向运动。在向心运动与离心运动的过程中，你需要保持身体的连续紧绷状态。连续紧绷是指保持肌肉的压力或张力，在整个运动过程中，毫不放松。在放低哑铃的时候，保持紧绷会有些困难，因为此时顺应了重力。这时你的思想－肌肉结合应该更加强劲，更加紧密。

钢铁瑜伽的呼吸方式与你所熟悉的常规力量训练的呼吸方式并不相同。通常，在进行力量训练的时候，简单的规则是：提起重物时呼气，放下重物时吸气。换句话说讲，发力时（提起重物时）呼气，放松时（放低重物时）吸气。然而，在钢铁瑜伽中，不存在放松。整个运动过程都要保持连续紧绷，向心运动与离心运动都是在锻炼肌肉。

最初练习钢铁瑜伽的时候，你可能不太了解呼吸与动作的配合。因此严格遵守接下来所讲的呼吸指引至关重要。你将会发现每一步练习都有吸气与呼气的指引。如果你以前练习过其他类型的瑜伽，那么呼吸对你而言将会非常自然。如果你是初次练习瑜伽，那么就需要花费一些时间练习呼吸与动作的配合。

为什么呼吸与动作的配合如此重要？这是因为所有的动作都与呼吸密不可分。



呼吸越慢、越深、越充分，动作就越缓慢。动作越缓慢，连续紧绷的时间就越长，肌肉收缩就越强劲。肌肉收缩越强劲，身体的塑形、调节情况就越好。

试练：动作与呼吸配合练习

直立，双脚并拢，双腿伸直。右手握住1.5~2.0千克重的哑铃。放松放在右侧的右臂，转动右手，使掌心向前。左手指尖轻放在右上臂的前面，此时你会感到上臂肌肉——肱二头肌——是柔软而放松的。握紧手中的哑铃，瞬间你会感到肱二头肌变得结实而紧绷。这就是你要寻找的感觉——你刚才锻炼的是肱二头肌。现在，你的整个右臂，从手腕到肩膀，都已经活跃起来，做好了力量训练的准备。

接下来要注意动作与呼吸的配合。把左手指尖放在右臂的肱二头肌上，以便感受肌肉的运动。吸气，弯曲右臂，将哑铃举至与右肩同高的位置。在整个运动过程中，保持连续紧绷，感觉肱二头肌逐渐收紧。确保动作的时间长度与吸气的长度相一致——吸气越缓慢，动作就越缓慢。停止吸气的同时，动作也要停止。此时的哑铃与肩同高，肱二头肌收缩至极限。再次重申，这一部分被称为向心运动或正向运动。

接下来，在呼气的同时，逐渐放低哑铃。在整个运动过程中，保持连续紧绷，让肱二头肌参与进来。动作的时间长度要与呼气的长度相一致——呼气越缓慢，动作就越缓慢。停止呼气的同时，动作也要停止。此时的哑铃应处在起始位置。再次重申，这一部分被称为离心运动或负向运动。

保持吸气与呼气的长度相同至关重要。千万不要屏住呼吸。每一次力量训练都要以这种有控制的方式进行，不论你的目标是锻炼手臂、肩膀、胸部还是背部。思想—呼吸—肌肉与动作的结合将会消除投机的可能性，并降低受伤的概率。

原则4：结合思想—呼吸—肌肉与静态收缩

在原则3中，我阐述了如何以完整的呼吸（吸气与呼气）配合动作的反复。在你完成两个反复之后（两次完整的呼吸），进行最后一个反复时，需要用到一种特殊技巧，叫做静态收缩。

静态收缩其实是一种高级健身法与力量训练技巧，它是思想与肌肉相结合的有力方式。它会挑战你的思想与肉体，但最终结果却会提升你的肌肉收缩极限。简



而言之，静态收缩是指对抗阻力推动或收缩肌肉，然后保持几秒钟的收缩状态。这种保持就称为静态收缩。

下面来介绍钢铁瑜伽练习中的静态收缩。吸气的时候（第3次呼吸），像之前一样提起哑铃与肩同高。之后，不要呼气并放低哑铃，而是保持在最顶端的收缩位置。在保持这个姿势的同时，努力收紧肌肉，使其更紧实，更强健。虽然哑铃很轻，但此时你应感觉到紧绷的肌肉正在燃烧、隆起。与此同时，你要继续呼吸。这是最难的一部分。你不能屏住呼吸，而应继续呼吸，以增大收缩强度，增强思想—肌肉的结合。在保持相同姿势的同时，呼气（完成第3次呼吸），然后再次吸气（开始第4次呼吸），仍然保持相同的姿势。

进行静态收缩时的呼吸应力求深长、饱满。吸气时，尽量为全身创造力量与能量，呼气时尽量让全身平静、放松。学会正确的静态收缩技巧需要进行大量练习，而且要做到全神贯注。这项练习是对思想与身体的挑战。

试练：静态收缩练习

双脚并拢直立，右手拿起哑铃。锻炼腿部与躯干。把左手指尖轻放在右臂的肱二头肌上，以便在练习时，能够感受到肌肉的运动。

第1次呼吸：锻炼右臂肱二头肌。吸气并曲臂，将右手哑铃举至右肩处。呼气并放低右手哑铃至起始位置。在整个运动过程中，保持连续紧绷。

第2次呼吸：重复上述动作。

接下来是静态收缩。

第3次呼吸：锻炼右臂肱二头肌。吸气，重复上述动作。保持收缩极限。呼气，保持姿势不变，增大收缩强度。

第4次呼吸：吸气并保持姿势不变，增大收缩强度。呼气并放低哑铃，回到起始位置。

总结

开始钢铁瑜伽练习之前，要牢记上述这些原则。你将会发现上述内容是钢铁瑜伽的基础。切记，一切都与呼吸密切相关。因此在练习的过程中，要不断问自己，我呼吸了吗？这听起来似乎很容易，然而，当你专注于姿势与正确的身体姿态时，很容易会顾此失彼，以错误的方式呼吸。在开始练习之前，花费几分钟时