

搜狐健康
health.sohu.com

新浪健康
sina.com

重磅力推

从零开始 练瑜伽

张斌 主编

世界瑜伽协会中国总部教学总监
元泉瑜伽创始人
著名胎息瑜伽呼吸法创始人



重庆出版集团 重庆出版社

从零 开始练瑜伽

CONGLING KAISHI LIANYUJIA

张斌 主编



重庆出版集团 © 重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从零开始练瑜伽 / 张斌主编. — 重庆: 重庆出版社, 2009.12
(瑜伽生活馆)

ISBN 978-7-229-01428-5

I. ①从… II. ①张… III. ①瑜伽术—教材 IV. ① R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 208729 号

• 瑜伽生活馆 •

从零开始练瑜伽

CONGLING KAISHI LIANYUJIA

出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 冷寒风 李吉喆

封面设计: 鲍丽丽

制 作: (www.rzbook.com)

重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京瑞禾彩色印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/12 印张: 12 字数: 150千字

版印次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

定价: 24.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

Foreword 自序

冥冥之中，命运一定会给你一些赠礼。而我收到的赠礼，就是成为一个东方养生智慧的传播者。

二十年前，我就对《道德经》和《黄帝内经》等国学宝典产生了兴趣，开始仔细研读，儒、释、中医、武学都有涉猎，我希望从中获得掌控生命、自主健康的法宝。

大约在1999年，我第一次参加了一位美籍老师的瑜伽课程，课堂结束，周身通畅，无比轻松，这种喜悦的感觉在心头久久停留。于是冒出个念头：何不将中国养生与印度瑜伽结合起来呢？瑜伽起源古印度，是人们观察自然界万事万物总结出的生命智慧，的确与中国古代养生精髓有许多相通之处，都是在真正造福生命。基于这个念头，我悉心研习瑜伽，并总结出了一套适合中国人的生命科学全方位修炼方法，希望通过这种方式，去帮助更多人重获健康、纯净心灵。

我自己受益于瑜伽后，许多朋友受我影响也投入瑜伽修习，于是很多人的身体也更健康，变得更年轻和容光焕发。而且，他们更体会到瑜伽带来的心灵的平静和安宁、人际关系的改善以及认知世界的角度的转变，真正到达了瑜伽一词的本意——联结。道家所说的“一人一宇宙”，其实在瑜伽中就是将每个个体与世界联结。还记得有位印度瑜伽大师说过：“如果用一句话概括瑜伽的益处，那就是瑜伽带来的幸福感。”

瑜伽于我的一生，不仅仅是一份美好的体验，更多的应该是一种爱的延续。既然双手接受了瑜伽这份赠礼，更应该将手心朝下，懂得给予和传递。给予是生命的真谛，希望这份爱的传递能够帮助你，帮助他，帮助我们身边的每一个人！

张斌

世界瑜伽协会中国总部教学总监





Contents

YOGA 从零开始练瑜伽



Part

01

瑜伽入门第一课

* 走进瑜伽世界

- ◆ 瑜伽很平凡——人人皆可练习…8
- ◆ 瑜伽很神奇——博大深邃的古老文化…8
- ◆ 大课堂：瑜伽不可抗拒的吸引力…10
- ◆ 瑜伽是一种生活方式…11



* 准备充分，

瑜伽达人预备课

- ◆ 选择最佳的练习场地…12
- ◆ 瑜伽装备“采购单”…13
- ◆ 不可不知的瑜伽练习准则…14

- ◆ 瑜伽课程设计原则…16
- ◆ 制定你的瑜伽自助课…16

Part

02

从零开始， 练习瑜伽基本功

* 学会独特瑜伽呼吸法， 唤醒生命能量

- ◆ 腹式呼吸…18
- ◆ 胸式呼吸…19
- ◆ 肩式呼吸…20
- ◆ 完全式呼吸…21

* 标准瑜伽坐姿， 让你的身心更沉稳

- ◆ 简易坐…22
- ◆ 雷电坐…23
- ◆ 吉祥坐…24
- ◆ 半莲花坐…25
- ◆ 英雄坐…26
- ◆ 全莲花坐…27



* 瑜伽冥想，
带给你无尽的幸福感受

- ◆ 瑜伽语音冥想…28
- ◆ 烛光冥想…29

* 简单暖身运动，
让身体进入瑜伽状态

- ◆ 颈部练习…30
- ◆ 肩部练习…32
- ◆ 手臂练习…33
- ◆ 手腕练习…34
- ◆ 腰部、胯部练习…35
- ◆ 脚踝练习…37

Part
03

初学瑜伽，强健全身

* 健脑

- ◆ 金字塔式…40
- ◆ 头部放松式…42
- ◆ 鱼式…43

* 明目

- ◆ 眼保健功…44
- ◆ 眼部按摩式…46

* 颈肩锻炼

- ◆ 骆驼式…48

- ◆ 转肩式…50
- ◆ 毛毛虫式…51

* 强健手臂

- ◆ 鸟王式…52
- ◆ 平板式…54
- ◆ 前臂旋转式…55

* 保养脊背

- ◆ 站式脊柱扭转…56
- ◆ 圣哲玛里琪一式…57

* 结实腰腹

- ◆ 三角伸展式…58
- ◆ 半月式…59

* 臀部塑形

- ◆ 后抬腿式…60
- ◆ 球上战斗式…61
- ◆ 虎式…62

* 强化生殖器

- ◆ 坐角式…64
- ◆ 扭背双腿伸展式…66
- ◆ 猫伸展式…67

* 强健双腿

- ◆ 顶峰式…68

- ◆ 战士一式…70
- ◆ 战士二式…71

* 灵活关节

- ◆ 上直角式…72
- ◆ 乌龟式…73

* 挺拔身姿

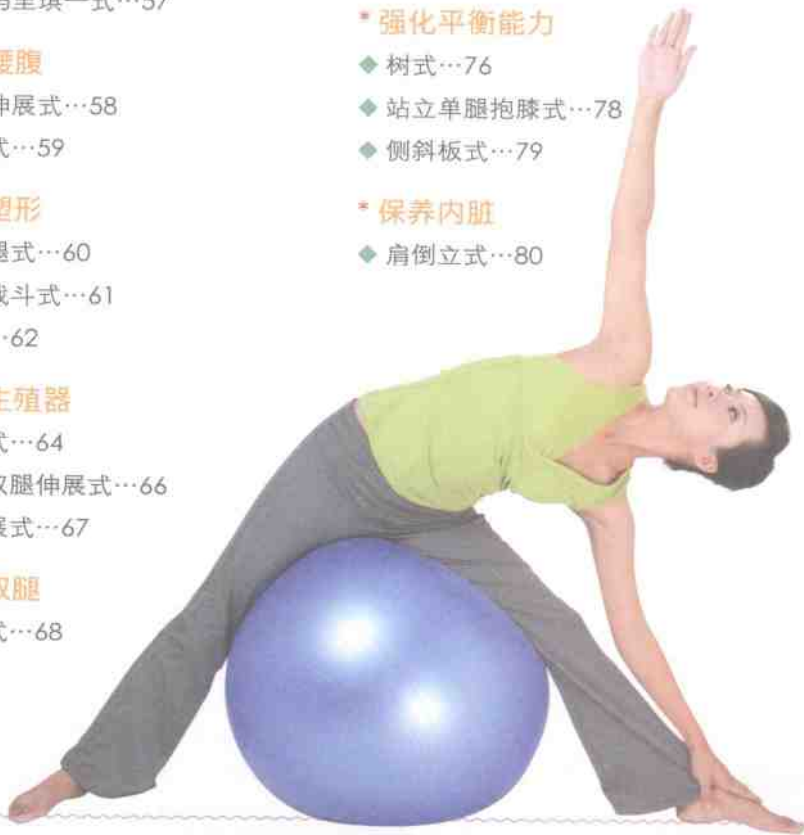
- ◆ 幻椅式…74
- ◆ 舞王式…75

* 强化平衡能力

- ◆ 树式…76
- ◆ 站立单腿抱膝式…78
- ◆ 侧斜板式…79

* 保养内脏

- ◆ 肩倒立式…80



- ◆ 旁扭式...82
- ◆ 仰卧抱腿滚动式...83
- ◆ 加强侧伸展式...84



Part 04

新手怡情快乐瑜伽

* 振奋精神

- ◆ 轮式...86
- ◆ 风车式...88
- ◆ 风吹树式...89

* 缓解压力与紧张

- ◆ 双腿背部伸展式...90
- ◆ 船式...92
- ◆ 婴儿放松式...93

* 排解焦虑、抑郁

- ◆ 敬礼式...94
- ◆ 母胎契合法...96
- ◆ 上狗式...97

* 缓解久坐后的疲倦

- ◆ 弓式...98
- ◆ 铲斗式...100
- ◆ 鸽子式...101
- ◆ 前伸展式...102

Part 05

缓解病痛的特效体位法

* 感冒、咳嗽

- ◆ 牛面式...104
- ◆ 狮子第一式...106
- ◆ 狮子第二式...107

* 背痛

- ◆ 蜥蜴式...108
- ◆ 三角扭转式...110
- ◆ 坐山式...111
- ◆ 叭喇狗式...112



* 头痛

- ◆ 犁式...114
- ◆ 叩首式...116
- ◆ 双角式...117



* 失眠

- ◆ 束角式...118
- ◆ 眼镜蛇式...120
- ◆ 眼镜蛇扭转式...121

* 便秘

- ◆ 膝碰耳犁式...122

- ◆ 卧十字式...124
- ◆ V字式...125
- ◆ 鸭行式...126
- ◆ 坐姿侧伸展式...128
- ◆ 侧犁式...129
- ◆ 桥式...130

* 食欲不振

- ◆ 摇篮式...132
- ◆ 半蝗虫式...134
- ◆ 站立前屈式...135

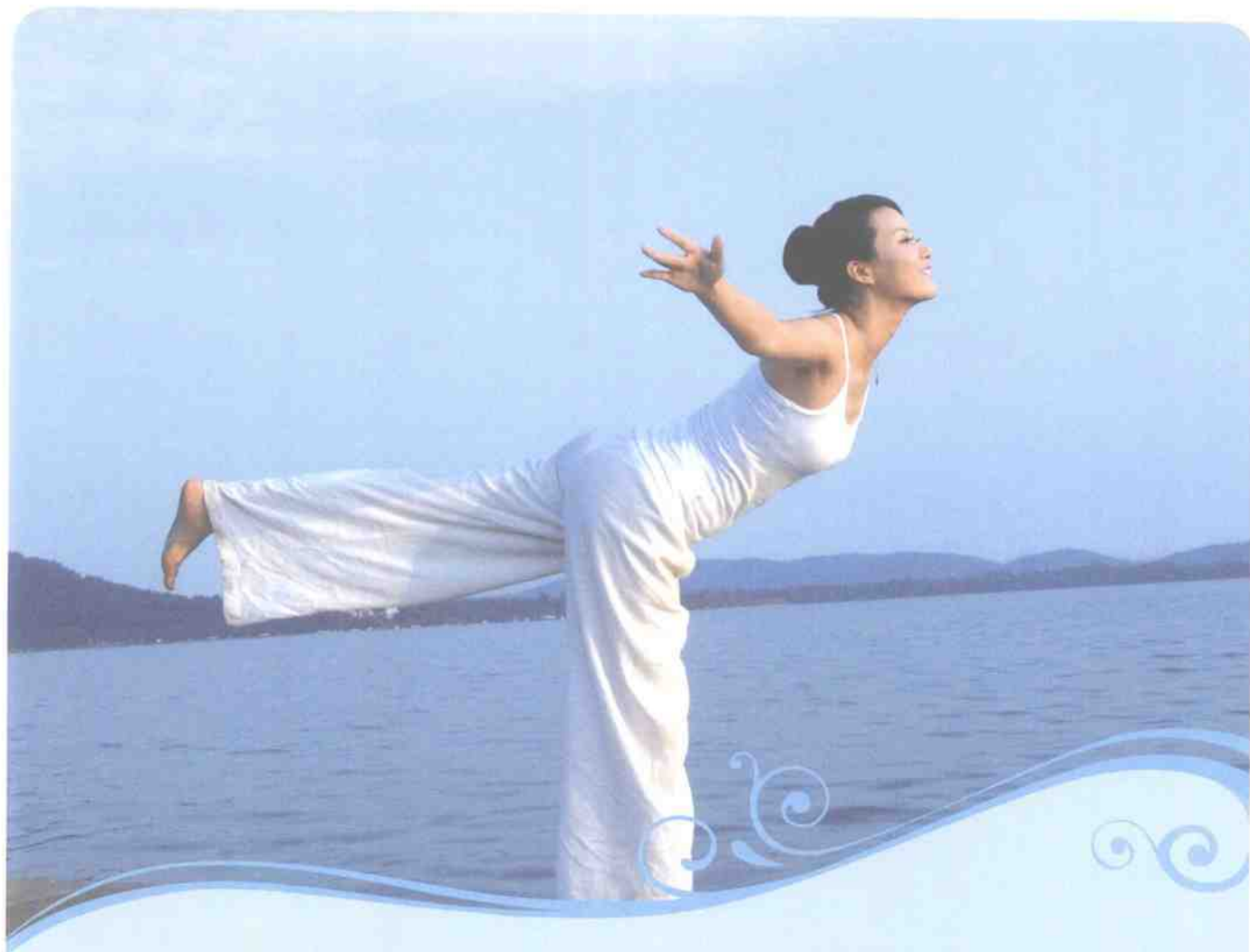
* 消化不良

- ◆ 蝗虫式...136
- ◆ 摩天式...137
- ◆ 鸵鸟式...138
- ◆ 侧角伸展式...139

* 月经失调

- ◆ 花环式...140
- ◆ 磨豆式...141
- ◆ 蛇击式...142





*Part

YUJIA RUMEN DIYIKE

01

瑜伽入门第一课



走进 瑜伽世界

- 瑜伽很平凡——人人皆可练习
- 瑜伽很神奇——博大深邃的古老文化
- 大课堂：瑜伽不可抗拒的吸引力
- 瑜伽是一种生活方式



瑜伽很平凡——

人人皆可练习



当今世界，瑜伽已成为一种风靡全球的运动方式。对瑜伽不甚了解的人可能会认为它很神秘，但其实它很平凡，每个人都能练习瑜伽。

瑜伽的动作温和而缓慢，呼吸均匀而舒适，不会对人造成强迫感。它慢慢拉伸你的韧带，让你的身体一点一点变得柔软起来，只要你讲究方法，适度练习，受伤的可能性非常低。不管你是男人还是女人，是年轻人还是老人，是儿童还是成年人，是身体健康之人还是身患疾病之人，都能用瑜伽来有效健身。

瑜伽不仅是一种时髦的健身运动，更是一种古老的能量修炼方法。它在强健身体的同时，还让人们学会控制心智和情感，让心灵和精神得到慰藉。从现在开始，让我们走近瑜伽、感悟瑜伽，用瑜伽来尽情宠爱我们的身体吧。



瑜伽很神奇——

博大深邃的古老文化



瑜伽一词是从印度梵语而来的，它有“一致”“结合”以及“和谐”的意思。瑜伽动作大多模仿动物及植物的形态来调节身体各个腺体，塑造身体形态。它集强身、健美、修心、养性于一身，是人类在最原始的自然状态下创造的一种身心双修的方法，使人的身体、心灵和精神达到高度和谐的状态。瑜伽通过84 000余种不同体位，伸展肌肉、塑形美体、调节内分泌，并通过休息术和语音冥想放松神经、改善睡眠、缓解压力、延缓衰老、清晰思维。

► 瑜伽五大主要分支

Message

★ 业瑜伽

Karma是个梵文词，意思是行动或行为。业瑜伽是服务他人及神的瑜伽，为性格外向活跃的人所修行，尤为适合性格活泼且愿意无私奉献的人们。通过练习忘我的动作来净化心灵，让人的行为不再以得失为目的。

★ 奉爱瑜伽

Bhakti从梵文词根“Bahj”而来，表示“与神连接”，意为奉献或爱。这是与神圣之人分享爱的瑜伽。奉爱瑜伽修行者用爱作为原动力，超越自我，并认为神乃爱的化身。那些生来就情感丰富的人们适合选择奉爱瑜伽，控制住情感是这条瑜伽之路的关键。《纳拉奉爱经》（naradbhakti sutra）是奉爱瑜伽最重要的经典著作。

★ 智瑜伽

Jnana词义为“知识”“洞察力”“智慧”，因此智瑜伽是充满知识与智慧的瑜伽，也是最难的一个流派，它要求有极大的意愿和智慧。跟随吠陀经的哲学思想，智瑜伽通过自己的心灵来探求自己的本质。那些生活态度饱含哲学思想或拥有高智慧的人适合选择智瑜伽。它不只需要敏锐的头脑，还需要在练习之前就持守很多戒条作为根基。

★ 王瑜伽

Raja意为“皇家的”或“王者的”，它被认为是所有瑜伽分支之王，特指公元2世纪帕坦伽利在其《瑜伽经》中归结的瑜伽系统。它所总结的瑜伽八大分支，提供了瑜伽习练者纯洁身体与精神的实践步骤。这八分支是：制戒、内制、体式、呼吸控制法、制感、总持、冥想、三摩地。

★ 哈他瑜伽

还有不得不说的哈他瑜伽。“Hatha”，梵语意为“力量”或“能量”。现在我们所看到的瑜伽不同流派都仅仅是对哈他瑜伽的修改。哈他瑜伽是中世纪发展起来的，在公元1400~1500年间，一位名叫Swatamarama的哈他瑜伽习练大师写了这部经典著作《哈他瑜伽之光》。



瑜伽不可抗拒的吸引力

Classroom

瑜伽之所以能如此风行，是因为它有着让人无法抗拒的吸引力。它具有多种神奇功效，让我们变得更加完美。

A. 调理养生，防治慢性病

人的身体是一个大系统，系统中的各个部分应时刻保持良好状态，身体才能健康。练习瑜伽能够帮助我们拉伸僵硬的肌肉，灵活关节，按摩内脏器官，促进血液循环，平衡腺体分泌，使身体各部分保持平衡，这样我们自然就能远离各种慢性病。

B. 净化心灵，调节情绪

生活在现代社会，我们面临各种压力，都有许多烦恼。要想生活得快乐，就要学会减压，学会调节情绪。瑜伽就有这样的作用，比如瑜伽呼吸法、

打坐和各种体位法，有助于调节人体神经系统，净化心灵，消除紧张、焦虑、不安等坏情绪，让



我们的内心恢复平和、安宁，使我们保持健康良好的心态。

C. 挺拔身姿，塑造曲线

由于日常劳累或不良的坐姿，我们的脊柱很容易变形，身姿变得不再挺拔。练习瑜伽则能有效纠正脊柱形状，改善不良体态，恢复挺拔身姿。同时，瑜伽姿势还能拉伸肌肉，减少赘肉，为我们塑造完美的曲线。

D. 修心养性，增强自信

经常练习瑜伽的人会形成一种健康的生活态度，自然而然就能改掉吸烟、酗酒等不良习惯。此外，瑜伽还能使人增强自信，让我们变得更加乐观开朗。

E. 放松身心，赶走疲劳

瑜伽的动作非常缓慢，它不像一些剧烈运动那样容易让人产生疲劳。每一堂瑜伽课的最后部分都会安排完全式放松，这有助于放松身心，赶走疲劳。瑜伽给我们带来的是前所未有的轻松与舒服。



YOGA...

瑜伽是一种生活方式

瑜伽不仅仅是一项运动，它更是一种健康的生活方式。《瑜伽经》中有这样一句话：“对心灵的控制就是瑜伽。”可见，瑜伽修炼的不仅仅是身体，更是对精神层面的调养。因此，我们应努力遵从瑜伽独有的健康的生活方式，以积极乐观的心态过好每一天。

● 瑜伽的饮食习惯，让你吃出健康

在瑜伽理论中，食物一共分为三类：悦性食物、变性食物和惰性食物。

悦性食物：这类食物易于消化，不会在体内产生太多毒素，能够使人心情愉悦，精力充沛。这类食物包括大部分蔬菜、所有新鲜水果、坚果、豆类及豆制品、牛奶和乳制品、温和香料以及谷类制品等。

变性食物：过酸、过咸、过苦、过辣等带有刺激性，以及加工复杂的食物，都被称为变性食物。如咖啡、浓茶、巧克力、汽水等。经常食用变性食物的人容易激动，不能很好地控制情绪。

惰性食物：容易使人变得懒惰、迟钝的食物被称为惰性食物。这类食物包括一切肉类、麻醉性饮料(酒类)、油炸烧烤以及不新鲜的食物等。

瑜伽提倡多吃悦性食物，少吃变性食物，完全不吃惰性食物。

● 瑜伽的起居方式，让你整天充满活力

练习瑜伽让我们慢慢养成早睡早起的好习惯。晚上在10点左右睡觉，睡前可以练一些有放松作用的瑜伽体位，有助于提高睡眠质量。早上在7点左右起床，起床后可练一些有提神醒脑作用的瑜伽体位，让你拥有良好的精神状态。

● 瑜伽的生活态度，由内而外修养身心

练习瑜伽可提高我们的忍耐力。你会发现不仅能忍耐艰苦本身，更能忍耐生活中的各种磨难。

练习瑜伽更可以增强自信心。初练瑜伽的人往往动作不怎么到位，练习时感觉困难，而坚持练习一段时间后，动作会越来越标准，这样从难到易，从“我不行”到“我可以”，在练习瑜伽进程中我们不断挑战自我，不断超越自我，自信心当然就越来越足。

瑜伽，就这样完全融入我们的生活，坚持每天练习瑜伽，我们的心态和处事方式都会发生很大改变。你会发现，已与瑜伽完全融为一体，血脉相连，不可分割。



准备充分， 瑜伽达人 预备课

- 选择最佳的练习场地
- 瑜伽装备“采购单”
- 不可不知的瑜伽练习准则
- 瑜伽课程设计原则
- 制定你的瑜伽自助课



选择最佳的练习场地

一般来说，瑜伽是一项不受场地约束的运动，家里的卧室、阳台、室外的公交车、办公室、瑜伽馆、公园草地上、湖边、幽静的树林里，都可当做瑜伽的练习地。但说到最好的瑜伽练习场地，莫过于房间、瑜伽馆和户外优美宁静地了。

在房间练习瑜伽，要注意开窗户透风，保持空气流通。当然，为了让气氛更好些，你还可以在房间摆些绿色植物，或播放一些舒缓的音乐，如班得瑞的《寂静山林》、恩雅的《Only Time》等，不但有利于练习时集中注意力，还能帮助调息。

瑜伽馆有专门的教练帮忙纠正不到位的体式，是初学瑜伽者练习地的上上之选。但瑜伽馆鱼龙混杂，选择时最好“货比三家”，可以从以下几方面入手：一是师资，专业老师通晓瑜伽理论、体式，能给学生一一讲解瑜伽原理，相反一知半解的人绝对是不值得信赖的；二是设施，正规瑜伽馆应有空旷宽敞的教室，且配备各种瑜伽器材。

瑜伽最适合的户外温度是23~27℃，呼吸着清新的空气，能让你更好地与自然融为一体。但户外瑜伽也受天气、气温等因素影响，过于寒冷、炎热的天气都不适合练习瑜伽。





瑜伽装备“采购单”

练习瑜伽，需要准备一些必备的道具，比如服装、垫子、毛巾等，才能保证我们在练习过程中感到舒适。此外，还可以准备一些辅助用具，能够使你的动作更到位。

A 瑜伽服

瑜伽练习时一定要穿宽松的服装，否则会影响动作的伸展性。另外，练习瑜伽很容易出汗，所以还要选择吸湿排汗性好的布料。



B 瑜伽垫

瑜伽垫可以防滑，还能保护膝盖、手和脚，防止我们在练习时受伤。初练瑜伽的人最好选择6毫米厚的垫子。



C 瑜伽伸展带

瑜伽伸展带，又叫做瑜伽绳。它可以帮助初学者将动作做到位，还能紧实地扣住身体，让双手空出来做延伸动作。



D 干净毛巾

毛巾不但可以用于擦汗以保持身体清洁，还可以在工具不全的情况下，辅助练习一些瑜伽动作。



E 运动水壶

练瑜伽时最好用运动水壶装满一壶水放在身边，渴的时候就喝一点水，但注意不要喝太多，这样既能防止口干舌燥，也能避免运动过程中猛灌水对身体造成伤害。



F 瑜伽砖

瑜伽砖是练习瑜伽的辅助用具，可以帮助初学者将动作做到位。比如，当你做站立前屈式时，如果双手够不到地面，就可以在地上放一块瑜伽砖，先用双手去碰触瑜伽砖，再慢慢去碰触地面。





YOGA...

不可不知的瑜伽练习准则

● 练习瑜伽最佳的时间段

练习瑜伽最佳时间段是早晨、中午、黄昏或睡前。其实只要保证空腹状态，一天中任何时间都可以练习瑜伽，但要注意，饭后3小时内不适合练习瑜伽。

● 根据身体状况选择相应的瑜伽体位

虽然每个人都可以练习瑜伽，但也要根据自己的身体状况选择相应的瑜伽体位。比如，处于生理期的女性就不适合做上伸腿和倒立等体位，颈椎病患者不适合做对颈椎有压迫作用的瑜伽体位，高血压患者不适合做头朝下的体位，患有肠胃病的人不适合做幅度过大的后弯体位等。此外，如果感到身体疲倦或不舒服，最好不要练习瑜伽。

● 练习瑜伽必须安排热身运动

瑜伽运动看起来柔和而缓慢，但身体耗能却非常大，所以在练习之前一定要进行热身运动，让身体慢慢过渡到运动状态。这样可以缓解身体的僵硬感，避免运动时受伤，还能加快全身血液循环，提高练习效果。拜日式热身操是最好的瑜伽热身运动，能让身体达到最佳运动状态。

● 练习瑜伽体位的到位情况把握

练习瑜伽，能够将动作做标准当然最好。不过也要量力而行，尤其是刚刚练习瑜伽的人，身体的柔韧性不是很好，练习时不要过于勉强自己，只要尽力做到自己能达到的位置就可以了。只要坚持练习，你的动作就会越来越到位。



● 练习瑜伽的时间长度

练习瑜伽的时间长度要根据自身情况来定。初期练习者每次可以练习20分钟左右，有一定基础的练习者每次可以练习40~50分钟。练习瑜伽并非时间越长越好，一定要考虑身体感受，当感到很疲惫时最好停止练习。

● 练习瑜伽一定要注重呼吸

呼吸是瑜伽的重要组成部分，如果只重招式不重呼吸，不但会降低瑜伽功效，还可能伤及五脏

六腑。因此，练习瑜伽时要时刻关注呼吸。动作开始时吸气，结束时呼气。保持某个姿势不动时也要自然呼吸，千万不要憋气。瑜伽基础呼吸法共有三种：腹式呼吸、胸式呼吸和完全式呼吸，本书中都有详细介绍，你可以根据自己的喜好选择相应的呼吸法。

● 瑜伽结束后的放松练习

瑜伽结束后进行适当的放松练习，有助于放松全身的肌肉和关节，使身体充满能量，意识变得清醒，让整个人变得神采奕奕。最好的瑜伽放松练习是完全放松式，它有助于放松身体的各个部位。做法就是首先仰卧在垫子上，双脚自然分开，与肩同宽，脚尖朝外，双臂放在体侧，手心朝上。然后闭上眼睛，均匀地呼吸，完全感受身体各个部位依次放松。

● 瑜伽结束后不要马上洗澡，洗澡后不能马上练习瑜伽

刚刚结束瑜伽练习，我们的身体还处于极度兴奋的状态，如果马上洗热水澡，可能会使血管急速扩张，给心脏造成负担。所以练完瑜伽后，最好休息30分钟再洗澡。另外需要注意的是，洗完热水澡后也不能马上练习瑜伽。因为这时身体的血液循环会加快，血压过高，肌肉松软，练习瑜伽很容易受伤。

● 练习瑜伽后的饮食安排

练完瑜伽后常常会感觉很饿，但这个时候身体的吸收力会加强，如果立即进食，很容易导致肥

胖。所以最好在练完瑜伽1小时后进食，并且注意不要吃脂肪含量高的食物。水果、青菜或粥等是非常不错的选择。

● 高温瑜伽的宜忌

在练习前2~3小时可以吃一些容易消化的食物，如水果、酸奶等，练习前30分钟可以喝少量的盐水，练习过程中也要适当补充水分，防止身体虚脱。练习过程中如果感到不舒服，可以躺下来休息一会儿再继续。另外需要提醒的是，患有高血压、心脏病或眩晕症等疾病的人不能练习高温瑜伽，否则可能导致生命危险。





瑜伽课程设计原则

为自己设计瑜伽课程，一般要把握几个重要原则：

1. 要适当安排热身运动，让身体慢慢过渡到运动状态。
2. 练习瑜伽体位之前，应先采用瑜伽呼吸法，使身心尽快平静下来。
3. 先练习简单的体位，再练习难度大一些的体位，避免身体拉伤。
4. 根据自己身体状况设计有针对性的瑜伽体位。比如想结实腰腹，就可以多练习一些针对腰腹的瑜伽体位。
5. 练完瑜伽后一定要进行放松练习，让身心恢复到最佳状态。



制定你的瑜伽自助课

根据时间段来定制

- **清晨** 清晨起床洗脸刷牙后，可以练练瑜伽冥想或者拜日式，你将会感到神清气爽。
- **午间** 午餐之前练习瑜伽可消除疲劳、提高工作效率。推荐猫伸展式或背腿伸展式等瑜伽体位。
- **下班后** 工作一整天之后，肩、颈、腰、背等身体部位很容易出现酸胀感，这时最好选择一些能拉伸肩、颈、腰、背的瑜伽体位进行练习，如狮子式、半脊柱扭转式、三角伸展式或新月变式等。

■ **晚睡前** 睡前练习瑜伽有放松精神和改善睡眠质量等作用。推荐坐姿背部伸展、抱腿式或拱桥式等瑜伽体位。此外还可以试试瑜伽呼吸法和瑜伽冥想。

根据职业性质来定制

不同职业者可以根据自身情况选择最适合自己的瑜伽体位来练习，将自己的身体调整到最佳状态。

■ **久坐一族** 久坐者容易出现肩颈酸痛、腰酸背痛、腿脚酸胀等身体状况，可以重点练习一些针对肩颈、腰背和腿脚等部位的瑜伽体位，如猫伸展式、山式、狮子式、三角伸展式或骑马式等。

■ **久站一族** 长期站着工作的人容易腿脚酸胀，还可能患静脉曲张。这一类人要重点练习一些针对腿部和脚部的瑜伽体位，如骑马式、顶峰式或桥式等。

■ **脑力工作者** 脑力工作者可以多练习一些有助于健脑的瑜伽体位，如金字塔式、鱼式或头部扭转式等。

