生活智慧掌中宝 26

瑜伽入门

7步学

生活智慧编委会 ⊙编著



身心合一的最高境界

教你练习瑜伽的安全锦囊

练习瑜伽前的准备工作很重要

28种瑜伽体式让你彻底摆脱“瑜伽菜鸟”的称号

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

生活智慧掌中宝 26

瑜伽入门7步学

生活智慧编委会◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

目录 Contents



□生理健康自我测试.....4
□心理健康自我测试.....7
□肌体衰老程度及体质自我测试...10

第一章
妙趣横生的瑜伽常识

□生活中无处不在的瑜伽运动.....14
起床展身印.....14
洗漱健喉舌.....15
暖身护齿津.....15
沐浴爽身心.....15
睡前理全身.....16
□瑜伽功效大揭秘.....17
疾病远离你.....17
变身“瑜美人”.....17
压力轻松除.....17
□练习瑜伽经常会犯的错误.....18
错误一：无法放松，刻意呼吸.....18
错误二：直到身体疼痛才停止.....18
错误三：苛求完美.....18
□这样练瑜伽最安全.....19
瑜伽安全三部曲.....19
身体感觉——觉察危险的信号.....19
□“瑜伽菜鸟”最关心的问题.....20
练瑜伽有年龄限制吗.....20
为什么要光着脚练习瑜伽.....20
身体酸痛时还要继续练习吗.....20
无法做到标准体位怎么办.....20
瑜伽必须要每天都练吗.....20

第二章
正式练习瑜伽前，先做做准备活动吧

□让心情平静下来.....22
静坐，让身心更沉稳.....22
烛光冥想.....23
□将呼吸调理顺畅.....24
分段式呼吸练习.....24
瑜伽唱颂.....25
□做做暖身活动.....26
课前常规暖身运动.....26
拜日式.....27



第三章
最受“瑜伽菜鸟”青睐的瑜伽体势

□坐姿.....32
山式：简单易做、活化肩颈.....32
简易脊柱扭转：滋养脊柱、调理内脏...34
半莲花脊柱扭转：缓解颈背僵硬...36
牛面式：扩张胸腔、塑造胸部线条...39
单腿背部伸展式：按摩腹部、美化背部.....42
双腿背部伸展式：最具自我调养功效...45
□卧姿.....48
眼镜蛇式：矫正身姿、回归原始...48
上伸腿式：强健腹部、排出毒素...50
腿旋转式：强壮腹部、极具力量感...52
鱼式：强身健体.....55
□站姿.....58
幻椅式：强壮腿部肌肉.....58
战士一式：专注与力量并存.....60
战士二式：彰显力量与勇气.....62
摩天式：清洁肠道、让身心平和...64
侧角伸展式：扩胸瘦腿.....67
三角伸展式：唤醒身体能量.....70
□平衡.....72
树式：提升平衡感与专注力.....72
舞王式：修正身姿、矫正体态.....74
半月式：积聚能量、最具象征意义...76
战士三式：强健身躯、平衡而稳固...79
虎式的变体：滋养背腿、掌控平衡...82
□倒立.....85
犁式：活络全身气血、使头脑清醒...85
肩倒立式：排毒养颜.....88
无支撑肩倒立式：实现延年益寿...91
□放松和休息.....93
覆眼垫腰摊尸姿势.....93
十字垫摊尸姿势.....94
小腿垫高摊尸姿势.....94
婴儿抱枕休息姿势.....95



生理健康自我测试

在开始练习瑜伽前，先做个生理健康的自测，以便制订出适合自己的瑜伽练习方案。现在，开始平心静气倾听自己、了解自己，感受身体发出来的任何讯息，真实地面对自己，填写下面的测试表。建议以健康时测量的身体状态为基础标准，每季自诊一次，40岁以上者每两个月自诊一次。

1.你最近的全身感觉如何：

A.正常

B.全身软弱无力

C.全身疲劳

D.全身疼痛无力

E.突然身痛，并有外感症

2.你近来的头部感觉如何：

A.无任何不适

B.头晕、耳鸣

C.双眼流泪畏光、视物模糊

D.头顶部及前额部痛

E.头侧部及头后部痛

3.你最近喉咙有什么感觉：

A.正常无痰

B.痰清稀，呈白色

C.痰黏稠，呈黄色或灰色

D.痰卡在咽喉难以排出

E.痰中带血

4.你近来的胸腹感觉是：

A.无任何不适

B.腹胀

C.胸口或肋间隐痛

D.胃痛，喜食热饮

E.胃痛且有灼热感

5.你近来的腰部感觉是：

A.无任何不适

B.腰隐隐酸痛、无力

C.腰刺痛且痛处不移

D.腰沉重且痛

E.腰沉重且痛，甚至往腿部窜痛

6.你最近的身体寒热状况是：

A.正常

B.怕冷

C.怕热

D.身体轻微低热

E.傍晚发热或手足心、胸口热

7.你最近的神态是：

A.精神充沛，目光有神

B.面色红润，声音洪亮

C.精神委靡，目光暗淡

D.面色晦暗

E.声音低微

8.你近来的体态是：

A.标准

需要全本请访问 www.ertongbook.com

B.瘦弱
C.没精力
D.肌肉松弛
E.肥胖

9.你最近肤色经常呈现：
A.正常色
B.红色
C.黄色
D.白色
E.黑色

10.你最近的头发状况是：
A.正常
B.头发易出油，非常油腻
C.头发干燥断裂
D.老年脱发
E.青年脱发

11.你最近的眼睛是：
A.正常
B.眼睛浮肿
C.眼睛发黄
D.眼睛赤红
E.眼睛凹陷

12.你最近的嘴唇颜色呈现：
A.正常
B.青色
C.淡白色
D.淡白色且干裂
E.紫黑色

13.你最近的牙龈状况是：
A.正常
B.刷牙偶尔出血
C.轻微出血
D.牙龈肿大
E.大量出血

14.你最近的舌体状况是：
A.正常
B.舌体淡白色
C.舌体鲜红色或深红色
D.舌体胖大或舌体瘦薄
E.舌体上有裂痕或芒刺

15.你最近的舌苔呈现：
A.正常
B.淡白色
C.黄色且舌苔厚
D.舌苔薄且舌苔燥
E.舌苔湿润且腐腻

16.你近来的饮食状况如何：
A.正常
B.多食易饥，身体消瘦
C.食欲不佳，稍食即胀
D.口渴喜冷饮
E.淡而无味且黏

17.你平时的大便状况是：
A.正常
B.稀薄如水且夹带未消化食物
C.黏稠，糜烂
D.便后不爽
E.干硬燥结

18.你平时的小便状况是：

A.正常

B.清澈且量多

C.量少且赤黄色

D.尿频，尿不尽

E.小便刺痛甚至尿血

19.你最近的睡眠状况是：

A.正常

B.不易入睡且睡后易醒

C.失眠多梦

D.睡不安稳且腹闷喘息

E.白天嗜睡

20.你最近出汗的状况是：

A.正常

B.入睡时容易出汗，醒时汗止

C.白天时容易出汗

D.额头容易出汗

E.经常冒冷汗

◎评分标准

以上各题勾选A得1分，勾选B得2分，勾选C得3分，勾选D得4分，勾选E得5分，然后将20题得分相加，就是你的生理健康得分。

◎得分解析

根据你的生理健康得分，你就可知道自己目前的身体状态了。希望你根据目前的状况，每周给自己安排合适的瑜伽课程。

25分及以下

恭喜你！你目前的身体状态很不错，说明你是个懂得适时调整身体状况及保养自己的人，一定要继续保持下去哦。为了保持你的好身体，建议你每周最少练习1次瑜伽，时间为70分钟。

26～50分

你的身体还不错，但是你最近的身体状况是不是有些起伏不定，时好时坏。也许一些因素正在悄悄地侵袭你的身体健康。建议你赶紧找出影响身体变化的“隐身杀手”，并每周最少练习2次瑜伽，每次70分钟。

51～80分

你的身体负荷可能已到了临界点，千万别再继续下去了。赶紧找专业瑜伽机构，跟着专业瑜伽教练练习瑜伽吧。建议你每周最少练习3次瑜伽，每次70分钟。

81分及以上

你的身体已“亮红灯”，需要特别注意了。最好赶紧到医院做一下体检，并根据体检结果进行有针对性的治疗。建议你天天练习瑜伽。

心理健康自我测试

做完身体自我诊测后，静下心来，测试一下心理、精神的健康情况吧。请根据最近一周你对自己身体与情绪状态的最真实感受，填写下面的检测表。

1.感觉自己睡不好：
A.没有或极少（每周1天以下）
B.有时（每周1～2天）
C.时常（每周3～4天）
D.常常或总是（每周5～7天）

2.身体不舒服（如头痛、头晕、心悸、肚子不舒服等）：
A.没有或极少（每周1天以下）
B.有时（每周1～2天）
C.时常（每周3～4天）
D.常常或总是（每周5～7天）

3.感觉很烦：
A.没有或极少（每周1天以下）
B.有时（每周1～2天）
C.时常（每周3～4天）
D.常常或总是（每周5～7天）

4.比以前容易发脾气：
A.没有或极少（每周1天以下）
B.有时（每周1～2天）
C.时常（每周3～4天）
D.常常或总是（每周5～7天）

5.没有以前有信心：
A.没有或极少（每周1天以下）
B.有时（每周1～2天）
C.时常（每周3～4天）
D.常常或总是（每周5～7天）

6.心情不好：
A.没有或极少（每周1天以下）
B.有时（每周1～2天）
C.时常（每周3～4天）
D.常常或总是（每周5～7天）

7.想事情或做事时比平常要缓慢：
A.没有或极少（每周1天以下）
B.有时（每周1～2天）
C.时常（每周3～4天）
D.常常或总是（每周5～7天）

8.不想吃东西：
A.没有或极少（每周1天以下）
B.有时（每周1～2天）
C.时常（每周3～4天）
D.常常或总是（每周5～7天）

9.心里觉得不轻松、不舒服：
A.没有或极少（每周1天以下）
B.有时（每周1～2天）
C.时常（每周3～4天）
D.常常或总是（每周5～7天）

10.身体疲劳虚弱、没力气：
A.没有或极少（每周1天以下）
B.有时（每周1～2天）
C.时常（每周3～4天）
D.常常或总是（每周5～7天）
11.记忆力不好：
A.没有或极少（每周1天以下）
B.有时（每周1～2天）
C.时常（每周3～4天）
D.常常或总是（每周5～7天）
12.做事时无法专心：
A.没有或极少（每周1天以下）
B.有时（每周1～2天）
C.时常（每周3～4天）
D.常常或总是（每周5～7天）
13.觉得胸口闷闷的：
A.没有或极少（每周1天以下）
B.有时（每周1～2天）
C.时常（每周3～4天）
D.常常或总是（每周5～7天）
14.常常想哭：
A.没有或极少（每周1天以下）
B.有时（每周1～2天）
C.时常（每周3～4天）
D.常常或总是（每周5～7天）
15.觉得自己很没用：
A.没有或极少（每周1天以下）
B.有时（每周1～2天）
C.时常（每周3～4天）
D.常常或总是（每周5～7天）
16.对什么事都失去兴趣：
A.没有或极少（每周1天以下）
B.有时（每周1～2天）
C.时常（每周3～4天）
D.常常或总是（每周5～7天）
17.比较容易往坏处想：
A.没有或极少（每周1天以下）
B.有时（每周1～2天）
C.时常（每周3～4天）
D.常常或总是（每周5～7天）
18.想不开，甚至想死：
A.没有或极少（每周1天以下）
B.有时（每周1～2天）
C.时常（每周3～4天）
D.常常或总是（每周5～7天）

◎评分标准

以上各题，选A得0分，选B得1分，选C得2分，选D得3分，然后将18题得分相加，就是你的心理健康得分。

◎得分解析

根据你的心理健康得分，你就可知道你目前的情绪状态了。希望你根据目前的情绪状态，每周给自己安排合适的瑜伽课程。

8分及以下

恭喜你，你目前的情绪状态很稳定，你是个懂得适时调整情绪及缓解压力的人，一定要继续保持下去。建议你每周最少练习1次瑜伽，时间为70分钟。

9～14分

不要太紧张！也许你感觉最近情绪起伏不定或是有些事情在困扰着你。多给自己一些关心，多注意情绪的变化，试着了解心情变化的缘由，并且做适时的处理，赶走忧郁情绪。建议你每周最少练习1次瑜伽，每次70分钟。

15～18分

注意啦！你的心理压力负荷已到了临界点了，千万别再继续下去了。可以找个有类似经验的朋友聊一聊，让自己释放一下。建议你每周最少练习2次瑜伽，每次70分钟。

19～28分

最近很烦吧，看着你那愁眉苦脸的样子，谁都知道你有一肚子的苦恼及烦闷，甚至连朋友也不知道如何帮你。如果有条件，你还是找专业机构或医疗单位咨询一下吧。建议你每周最少练习3次瑜伽，每次70分钟。

29分及以上

也许你最近经常会不由自主地沮丧、难过，甚至觉得生活没有意思。建议你如果有时间，尽量天天练瑜伽，这样可以帮助你减少一些烦恼。不过你最好还是赶紧到医院做个检查或是找个心理医生聊一聊。



经常练习瑜伽不但可以美体瘦身，而且还能怡养精神，可谓是健体又养心。

肌体衰老程度及体质自我测试

除了生理健康和心理健康的自我诊测外，你还应在动作姿势上测试一下，看看你的肌肉、关节是否老化，身体的柔韧性和平衡性如何，以及身体状态是否与年龄相符等。如果情况不是很好，那么，建议你开始练习瑜伽，并且练习的量和时间都要相对多一些；如果情况还不错，可通过练适习合自己的瑜伽体式继续保持下去。

测试动作1：反握手腕胸前翻转

〔动作描述〕

1.双手在体前平举，手背相对后手腕上下交叉，使掌心相对，十指相握（图①）。

2.屈肘，将交叉相握的双手由下向胸部翻转（图②）。

3.再将交叉相握的双手由胸部向上、向外翻转，伸直（图③）。



〔测试关键〕

在翻转后，双肘是否能伸直，双手掌心是否还能紧紧相贴。

〔测试目的〕

1.了解自己的肩部肌肉群、大臂肌肉群、小臂肌肉群的活动能力。

2.了解自己腕关节、肘关节及相关韧带的活动范围。

3.了解自己上肢的老化程度。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

测试动作2：垫高站立前俯

〔动作描述〕

在小凳上站直，脚趾与凳边平齐，双腿并拢、伸直。呼气，上半身向前弯曲，手臂向脚趾方向尽量伸展（右图）。



〔测试关键〕

测试前应先做10分钟轻缓的有氧热身。膝盖全程不能弯曲，测试手指尖所能触到的最远距离。普通年轻人若不能触到自己的脚尖算不及格。

〔测试目的〕

1.了解自己的腰背部、股二头肌等肌肉的硬化程度。

2.了解自己腿后侧韧带、膝关节、髋关节的老化程度。

测试动作3：手臂体前平举放纸测试

〔动作描述〕

站立，双腿并拢，双臂在体前平举，双臂保持平行，掌心向下，将一张白纸平放在左臂或右臂上（右图）。



〔测试关键〕

看白纸抖动的程度。抖动得越厉害，说明健康状况越差。

〔测试目的〕

1.了解自己的自律神经系统的健康状况。

2.了解自己的某些疾病，如神经系统疾病、甲亢、震颤麻痹等。

测试动作4：双臂上下背后相握

〔动作描述〕

站立，背部挺直，右手贴耳上举、伸直，手肘向颈后方弯曲，手心向内。左臂从后背下方向上弯曲，手心向外，与右手交握。换另一侧进行同样的测试（右图）。



〔测试关键〕

双手能否互相接触以及接触的程度，状况良好的人能双手完全握住。

〔测试目的〕

1.了解自己的肩部肌肉群、大臂肌肉群、上背部肌肉群的活动能力。

2.了解自己肩关节、肩胛骨的活动范围。

测试动作5：闭眼单腿站立

〔动作描述〕

站立，双腿并拢，双臂自然放于身体两侧，闭上双眼，同时将左腿抬至离地约20厘米，脚尖绷直（右图）。



〔测试关键〕

保持单腿站立，如果出现身体倾斜超过45度、移动了站立腿或抬起的那条腿触地等情况，立刻停止计时。表现好的人可以双臂交叉放于胸前。普通年轻人超过30秒及格。

〔测试目的〕

1.了解自己足底的本体感受器、内耳前庭的衰老程度。

2.了解自己的肌肉力量和反应能力。



第一章

瑜伽妙趣横生的瑜伽常识





生活中无处不在的瑜伽运动
瑜伽功效大揭秘
练习瑜伽经常会犯的错误
这样练瑜伽最安全
“瑜伽菜鸟”最关心的问题
……

生活中无处不在的瑜伽运动

时下，练习瑜伽已经成为都市人最IN、最时尚、最前沿的运动。即便你忙得没有时间去专门练习一套高难度的瑜伽动作，你仍然可以在日常生活中和瑜伽运动如影随形。

起床展身印

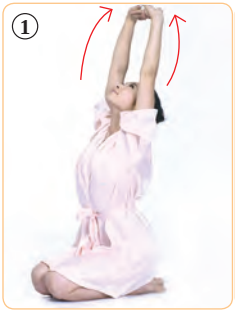
伸展身印

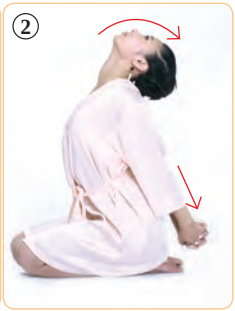
伸展身印有助于柔软脊柱，缓解经期不适。具体姿势如下：

1.跪坐，双手十指交叉。吸气，向上伸直，向上伸展脊柱，眼睛看手。呼气，手从两侧放下（图①）。

2.跪坐，双手十指背后交叉。吸气，头后仰，同时双肩下沉，手臂伸展（图②）。

3.呼气，自腰部向前、向下弯曲，额头触地，手臂在头上方伸展。吸气，抬起上半身，手臂放下，全身放松（图③）。







洗漱健喉舌

早晨漱洗应注意洗喉和刮舌苔。这对于咽喉肿痛、舌苔犯黄等症均有很好的改善作用。

洗喉方法

空腹洗脸时，将右手中指尽可能伸入喉咙，进行清洁。

刮舌苔

每次洗漱时用刮舌棒刮舌苔3次。

暖身护齿津

咽津法

咽津法可保持干净的唾液，帮助消化，使皮肤光滑，防止老化，刺激脑神经，使头脑清醒。

1.用力转动舌头，扫过上腭和口腔的各个部分，刺激到脖子的内侧发紧为止。

2.上面动作所产生的唾液不要先行吞咽，最好攒到一定的量之后，分3次进行吞咽。

叩齿法

叩齿法可以预防牙齿和牙床的疾病，促进血液循环，使头部自然清爽，解除疲劳。

1.合闭嘴唇，轻轻叩上下齿，使口腔产生唾液。

2.与咽津法相同，将产生的唾液分3次吞咽。

沐浴爽身心

如果你认为沐浴只是为了清洁身体和缓解疲劳，那就大错特错了。正确的沐浴方法不但可以起到以上的作用，而且还可以起到独特的修炼身心的效果。

沐浴用水

沐浴应只用冷水（水温低于体温）或温水（水温与体温相当），若用热水（水温高于体温）会刺激并干扰身体能量中心的控制作用，使人很难控制不良情绪。

沐浴时间

最好在日出前45分钟至日落后45分钟沐浴，避免在午夜12点前后1小时沐浴。这是因为午夜时的生理系统及生物钟已处于休息状态，若再沐浴则会使细胞、神经处于兴奋状态，不利于睡眠。

沐浴方法

先以水浇淋肚脐。因为脐轮是身体最热部位，所以要先冷却，以免对身体造成过度刺激。然后以水浇淋背后脊椎相对于肚脐的部位，接下来顺着脊柱浇淋而下，再以水浇淋头部，最后清洗整个身体。

睡前理全身

半浴

半浴是部分清洁身体的沐浴方法，能冷却身体，去除燥热，还能吸收水分能量，使能量精细化。

◎**洗手**：先把手洗干净，再仔细清洁手指、手掌到手肘关节即可，不要再往上洗，共洗3次。

◎**漱口**：喝一口水，然后仰头漱口，清洁口腔及喉咙，最后吐掉水，共洗3次。

◎**洗脚**：先洗脚底、脚背、脚踝再到膝盖即可，不要再往上洗，共洗3次。

睡前饮食

睡前喝牛奶可稳定神经系统，帮助入睡。

睡前练习

瑜伽的很多体位是不受体质限制的，睡前练习一些简单的瑜伽动作，可以得到更好的休息，如眼镜蛇式等。

需要全本请访问 www.ertongbook.com