



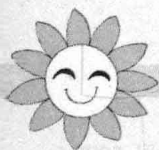
吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

瑜伽 YU JIA

主编 章 昱 裴玲
审订 宛祝平





阳光体育运动丛书

瑜伽

YU JIA

主编 章 昱 裴玲云
审订 宛祝平



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽 / 章昱, 裴玲云主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.5
(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-690-3

I. 瑜… II. ①章…②裴… III. 瑜伽术 — 青少年读物 IV. R214-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 055078 号

瑜伽

主编 章昱 裴玲云

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008 年 5 月第 2 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092mm 1/32 印张 2.5 字数 40 千

ISBN 978-7-80720-690-3 定价 10.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主任 宛祝平

编委 (按姓氏笔画排列)

支二林	方志军	王宇峰	王晓磊	冯晓杰
田云平	兴树森	刘云发	刘延军	孙建华
曲跃年	吴海宽	张强	张少伟	张铁民
李刚	李伟亮	李志坚	杨雨龙	杨柏林
苏晓明	邹宁	陈刚	岳言	郑风家
宫本庄	赵权忠	赵利明	赵锦锦	潘永兴

瑜 伽

主 编 章 昱 裴玲云

副 主 编 岳 言

编 者 章 昱 裴玲云 岳 言

审 订 宛祝平



序言

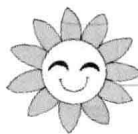
盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



瑜伽

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....5

第二章 运动保护

第一节 运动前准备.....9

第二节 运动中注意事项.....10

第三节 运动后放松.....10

第三章 场地和装备

第一节 场地.....13

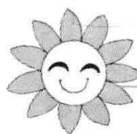
第二节 装备.....13

第四章 基本动作

第一节 热身练习.....16

第二节 基本坐姿.....27

第三节 基本体位.....34



阳光体育运动丛书



瑜伽

目录

第五章 实用瑜伽

第一节 实用减肥瑜伽.....58

第二节 实用减压瑜伽.....63

第六章 体适能

第一节 体适能.....71

第二节 有氧运动.....71

第三节 静态心率.....72

第四节 身体构成.....73

第五节 体重控制.....73

第六节 柔韧度.....74

第一章 概述

瑜伽是一种非常古老的修炼方法，它以古印度哲学为基础，集哲学、科学和艺术于一身。

古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以完全控制心智和情感，以及保持永远健康的身体。





第一节 起源与发展

瑜伽起源于公元前 3000 年的古印度文明时期，已经在印度流传了 5000 多年，是印度悠久智慧的结晶。5000 多年来，瑜伽一直是印度文化的一个重要组成部分，历经时代变迁，在各阶层流传。

瑜伽在公元 7 世纪开始传入我国西藏，自 12 世纪开始，中国西藏成为瑜伽的新的摇篮。19 世纪以来，瑜伽陆续传播到世界各地，并一直充满活力。



一、起源

5000 多年前，古印度高僧为了进入心神合一的最高境界，经常僻居原始森林，静坐冥想。在长时间单独生活之后，高僧们通过观察生物体悟大自然中的生存法则，再把这些生存法则验证到人的身上，去感应身体内部的微妙变化。于是他们逐渐懂得了和自己的身体进行对话，探索自己的身体，并开始维护健康和调理身体。经过几千年钻研归纳，一套理论完整、确切实用的养身健身体系逐渐形成，这就是瑜伽。

瑜伽的含义为“结合”、“平衡”、“统一”，它不



仅是知性的、感性的，还要求练习者身体力行地去实践。瑜伽的出现和发展，一直与印度的生活方式和认识密切相连。它一直与宗教信义或伦理保持分离状态，从不要任何信仰系统接受它。瑜伽不是一种宗教，它是基于一些行为准则的生活礼仪，它的目的是使身体和精神之间完美平衡地发展，以使得个体和外部之间完全和谐。它是一种超世俗的探求，是对生活及与其联系在一起的所有现象的探求。

瑜伽体系是与“梵天”（即宇宙）和谐共处的一种艺术与学问。印度古老的《吠陀经》中记录了瑜伽的起源。印度古代的伟大贤哲钵颠利(Patanjali)在《瑜伽经》中把它系统化为一种特别的心灵境界。在这之后又出现过许多重要的瑜伽版本。斯瓦米·韦委卡南达(Swami Vivekananda)把“瑜伽”解释为“一种把自身的演变压缩为一个肉体存在的一生，或几个月，甚至几个小时。”奥罗宾多(Aurobindo)认为，“瑜伽”的意义是努力通过发展个体存在的潜在能力实现自我完美的一种方法论。这就是说，瑜伽象征某种进程，通过这种进程，人们能够学到最契合的生活方式。

在这种契合的生活方式中，辨别所有导致生病的要

素和利用恰当的技术消除疾病的影响，就成了瑜伽所关注的最基本的一部分。这样，原本是一门个人精神成长手段的瑜伽，同时也就成了一门生活和自疗方式。



二、发展

当今世界，瑜伽适应了现代城市生活。瑜伽技术已经将其方位调整为适应现代生活方式及其社会逻辑的需要，包括现代医学在内的各科医学专家正在意识到这些技术在预防疾病和促进健康方面的作用。瑜伽接受现代科学，为现代科学服务，对现代科学灵活运用，并视之为自身发展的必备条件。

瑜伽也是一门使人们在体质、精神、道德和心灵方面修行锻炼的生活艺术。它现在完全不受种族、年龄、性别、宗教、种姓和信念的限制，它强调的是发展兄弟情谊、和谐、博爱和平等，这不仅仅是对于不同肤色、种姓、民族、年龄和性别的人，而且还是对于所有的生命。这种态度使得瑜伽思想非常明确实际，使得人们从一切精神怨愤中解脱出来，从一切由此而产生的精神、心理和生理疾病中解放出来，踏实地体验生命气息，有效地提高生活质量。



第二节 特点与价值

练习瑜伽已经成为一种社会风潮，练习者在练习过程中既能追寻强身健体的功效，又能体验内心的平静和自我的实现。



一、特点

瑜伽与一般运动不同。练习瑜伽必须集中意识，使身体在某种姿势下静止维持一段时间，以达到身心的统一。这样可以使内分泌平衡，身体四肢均衡发展，使全身舒畅、心灵平静、内在充满能量。而一般运动是使身体机械式地不停地动，无需用意识；使肌肉发达，但不均衡；体力易消耗，肌肉易疲劳，需要长时间睡眠来恢复体力。

瑜伽是一项适合大众锻炼的健身体育项目，男女老少皆可练习。它对人体没有特殊的要求，对场地、时间要求也不高。练习时不需要大蹦小跳，练习频率舒缓，而且运动速度适中，能够在宁静、舒缓、祥和的气氛中给人们带来健康、美丽、自信和快乐。



二、价值

瑜伽的益处多不胜数。人的生理、心理和精神三方面健康是一个不可分割的整体，练习瑜伽可以从这三方面让人们对整体生命有更透彻的了解。练习瑜伽的最终目的，是拓宽个人意识，令我们更了解当下生命的意义和价值。

（一）生理价值

练习瑜伽能保持姿态平衡。人的很多疾病，如颈椎病、腰椎病等，与平时姿势不正确有很大关系。通过练习，能够使每一个小关节、脊柱、肌肉、韧带和血管处于良好的状态。练习瑜伽还能够净化血液、调节体重，有效地消除脂肪、维持饮食平衡，刺激内分泌系统、维持内分泌平衡。

长期练习瑜伽姿势、调息法及放松法可以预防百病，尤其是糖尿病、高血压、饮食失衡、关节炎、动脉硬化、静脉曲张、哮喘等慢性疾病。有研究显示，长期练习瑜伽的人比普通人更懂得控制自身的体温、心率和血压水平。近年医学界已证实瑜伽可以有效调节神经系统及内分泌系统，进而改善个人整体健康状况。

(二)心理及精神价值

练习瑜伽能消除疲劳，平静心境，使人保持一种舒畅宁静的状态，充分享受人生。它在心理及精神方面的影响力，被用来改善囚犯的精神健康，帮助他们减轻精神压力、恐惧感和攻击性，以及提高他们重归社会的能力。

第二章 运动保护

几千年来，瑜伽被认为是一项绝少发生运动伤害的运动。可是现在练瑜伽受伤的人非常多，这是因为他们在练习时没有遵守瑜伽运动的规则。所以，学习和了解运动保护的相关知识，对避免运动伤害是十分必要的。





第一节 运动前准备

首先，要保持空腹状态练习瑜伽。饭后 3~4 小时，或饮用流食后半个小时左右，为最佳练习时间。

这是从身体健康的角度考虑的，由于瑜伽的动作都是弯、伸、扭、推、挤，如果胃里盛满了食物再被扭挤，就会对消化系统造成不应有的负担。假如米饭粒被挤到阑尾里，那就会有麻烦了。但是，从身体健康的角度考虑，也不必囿于教条。例如一顿饭只吃了一个苹果，那么只需要消化差不多，感觉空腹时就可以练习。也就是说，只要肚子是空的，而且不马上蹦蹦跳跳，不引起胃下垂或致使食物进入非消化道即可练习。饮用流食后应过 30 分钟再行练习，不要饮水后立刻练习。如果实在口渴，可以小口饮水，且以 60 毫升以内为宜。

此外，在练习前应尽量清除膀胱和内脏中的杂物，最好先洗个温水澡，还可以做一下简单的预热活动。



第二节 运动中注意事项

做各种瑜伽练习时，一定要在极限的边缘温和地伸展身体，千万不要用力推拉牵扯。做超出自己极限边缘的动作是错误的练习方式。所谓“极限边缘”可以这样理解：向前伸展，伸展到快无法忍受，但是在伸展的极限感受到了运动的快乐。如果为了达到某种体位而使劲伸拉，可能会导致肌肉撕裂、拉伤。所以练习者要温和地伸展，有控制地练习。

如果在练习过程中出现体力不支或身体颤抖，要立刻收功还原，不要过于坚持。因为当体力不支时，你就无法控制身体；身体一旦失控，就容易受伤。练习时不要为做不到某种体位而沮丧；只要经常练习，假以时日，身体的耐受力会越来越强，体质也会越来越好。



第三节 运动后放松

任何运动都有可能出现迟发性的肌肉酸痛。如果在练习后出现肌肉绷紧、酸痛，要给予适当的按摩和冰敷。迟发性的肌肉酸痛，是指运动后 12~48 小时发生