

教育部推荐教材 ● 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订



瑜珈

主 编 余 兵 左 晖
副主编 江 涛 杨庆辞 柳孟利 敖 蓉

JIAOYUBU TUIJIAN JIAOCAI

YUJIA



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

教育部推荐教材

西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

瑜珈

主 编 余 兵 左 晖

副主编 江 涛 杨庆辞 柳孟利 敖 蓉

参 编 郝艳龙 唐兴国 鲁尚青 朱艳青

庞化润 付 靓 牟玉平 花林娜



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜珈/余兵主编. —北京: 北京师范大学出版社,
2010. 5

ISBN 978 - 7 - 303 - 10927 - 2

I. ①瑜… II. ①余… III. ①瑜珈术-基本知识
IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 058159 号

出版发行: 北京师范大学出版社 [www. bnup. com. cn](http://www.bnup.com.cn)

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京东方圣雅印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 230 mm

印 张: 12. 75

字 数: 213 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 25. 00 元

策划编辑: 周光明 责任编辑: 周光明

美术编辑: 高 霞 装帧设计: 张 虹

责任校对: 李 菡 责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010 - 58800697

北京读者服务部电话: 010 - 58808104

外埠邮购电话: 010 - 58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010 - 58800825

西南区体育教材教法研究会理事会成员名单

理 事 长 朱国权 (云南民族大学)

副理事长 姚 鑫 (贵州师范大学)

梁 健 (红河学院)

文革西 (西南民族大学)

陈雪红 (楚雄师范学院)

刘 炜 (贵州大学)

夏五四 (贵州民族学院)

郭 颂 (贵州民族学院)

孟 刚 (贵州师范大学)

张群力 (昆明学院)

郭立亚 (西南大学)

左庆生 (遵义师范学院)

秘 书 长 周光明 (北京师范大学出版社)

常务副秘书长 陈兴慧 (北京师范大学出版社)

副秘书长 吕金江 (曲靖师范学院)

徐 明 (西藏民族学院)

鄢安庆 (贵阳学院)

王亚琼 (黔南师范学院)

朱智红 (临沧师专)

汪爱平 (遵义医学院)

常务理事 刘 莉 (曲靖师范学院)

王洪祥 (昆明学院)

关 辉 (楚雄师范学院)

刘 云 (楚雄师范学院)

王 萍 (文山师专)

于贵和 (贵州大学)

邱 勇 (贵州大学)

谭 黔 (遵义师范学院)
李建荣 (毕节学院)
雷 斌 (贵州电子职院)
周 跃 (云南昭通师专)
肖谋远 (西南民族大学)
王 平 (铜仁学院)
黄平波 (凯里学院)
党云辉 (思茅师专)
李 黔 (六盘水师专)
张 龙 (六盘水师专)
杨庆辞 (保山师专)
薛 斌 (云南师范大学商学院)
左文泉 (云南师范大学)
余 兵 (贵州财经学院)
张兴毅 (兴义民族师范学院)
李 英 (西藏民族学院)
何德超 (遵义师范学院)
颜 庆 (遵义师范学院)

教材编审委员会

主 任 孟 刚 (兼) (贵州师范大学)
副 主 任 王洪祥 (兼) (昆明学院)
郭 颂 (兼) (贵州民族学院)
姚 鑫 (兼) (贵州师范大学)
陈雪红 (兼) (楚雄师范学院)
吕金江 (兼) (曲靖师范学院)
于贵和 (兼) (贵州大学)
梁 健 (兼) (红河学院)

前言

《瑜伽》是高校体育教育等专业任意选修拓展课程，本教材为该课程学生用书，是由西南区（云、贵、川、渝、藏）体育教材教法研究会《瑜伽》教材小组根据西南三省一市一区体育院校本科教学计划、培养目标和瑜伽课程教学大纲规定的教学任务、教学时数、教学内容及考核要求分工负责撰写和串编完成的。本教材在编写过程中，充分考虑了社会发展需要和西南三省一市一区地域特征以及体育教育等专业实际情况，总结归纳了多年以来学生学习、掌握、应用瑜伽基本知识、方法和教学实践，在继承前人不同时期出版的瑜伽教材优点的基础上，重点吸收了国内外瑜伽学科领域内先进的理论和实用知识。

在本教材的编写中，坚持“守正出新、突出特色、拓宽口径、整体优化”的原则，结构、内容上突出“灵活性、先进性、扩展性、专题性、实用性”，力求全面反映当前课程改革、教学改革和体育科学的新发展；精心设计编写体例，加大实用案例引用，从多方面强化学生学习的主体性，为体育教育专业更好地实现培养复合型人才的总目标做了一些实质性的探索。

本教材是由西南区体育教材教法研究会组织专家、教授、专业从业人员经过多次认真讨论研究，同时听取和征求多所体育院校瑜伽教学工作者的意见后完成编写工作的。本教材由余兵、左晖担任主编。具体编写人员和分工如下（以章节先后为序）：肖树新，第一章；余兵、左晖、江涛、柳孟利，第二章、第四章、第五章、第六章、第八章；庞化润、鲁尚青，第三章；郝艳龙，第七章；唐兴国、朱艳青、牟玉平，第九章、附录；付靓，第十章。杨庆辞、敖蓉、花林娜参加了部分章节的编写。

本教材是北京师范大学出版社联合西南区（云、贵、川、渝、藏）体育教材教法研究会策划出版的系列教程之一。本教材在编写过程中，参阅了兄弟院校有关教材和资料，同时，得到了多名专家的指导，北京师范大学出版

社的部分编辑人员为此也付出了艰辛的劳动。在此，我们一并表示衷心的感谢。对于在本教材中引用参考的未标明的被引用者的姓名和论著的出处，我们在此表示歉意，并同样表示感谢！

我们真诚地希望广大师生和专家对本教材提出宝贵意见，以便我们今后对教材进行修订，并逐步加以完善和提高。

西南区体育教材教法研究会《瑜伽》编写小组

2010年5月

目录

Contents

第一章 瑜伽运动概述	(1)
第一节 瑜伽运动发展简况	(1)
第二节 瑜伽运动流派分类	(3)
第三节 瑜伽运动的功效	(5)
第二章 瑜伽运动的理论基础	(8)
第一节 瑜伽运动的解剖学基础	(8)
第二节 瑜伽运动的生理学基础	(21)
第三节 瑜伽运动的生物力学基础	(26)
第三章 瑜伽教学术语	(34)
第一节 瑜伽教学术语的种类	(34)
第二节 瑜伽教学术语的运用	(37)
第三节 瑜伽动作单线条简图的绘制	(38)
第四章 瑜伽教学	(43)
第一节 瑜伽教学概述	(43)
第二节 瑜伽课程设计和训练原则	(46)
第三节 瑜伽教学方法和手段	(52)
第四节 瑜伽课的组织	(55)
第五节 瑜伽教师工作制度	(57)
第六节 瑜伽课程设计	(61)
第五章 瑜伽体位	(67)
第一节 瑜伽常用坐姿	(67)
第二节 瑜伽体位	(69)
第六章 调息法	(143)
第一节 调息基本常识	(143)
第二节 常用的呼吸练习	(144)

第七章 冥想	(148)
第一节 冥想课程概述	(148)
第二节 冥想体位	(156)
第三节 冥想课程设计方案	(157)
第八章 瑜伽休息术	(159)
第一节 休息术课程概述	(159)
第二节 休息术课程引导词	(160)
第九章 瑜伽的健康生活方式	(163)
第一节 瑜伽的健康生活习惯与饮食	(163)
第二节 瑜伽食谱推荐	(176)
第十章 常见病症的瑜伽疗法	(184)
第一节 常见病症的瑜伽分析	(184)
第二节 常见病症的瑜伽疗法	(186)
附 录	(191)
参考文献	(196)

第一章 瑜伽运动概述



本章概要

本章共三节，主要介绍了瑜伽运动的发展简况，瑜伽运动流派分类，瑜伽运动的功效等。瑜伽起源于古印度，并伴随着古印度文明的演进而不断发展。现在，瑜伽已经成为群众普及性的强身健体与拓展心灵智慧的运动。瑜伽可分为：智瑜伽、业瑜伽、信仰瑜伽、哈他瑜伽、王瑜伽、昆达里尼瑜伽、热瑜伽等几类。经由古代先贤们不懈努力创立并发展起来的瑜伽洁净术和瑜伽体式练习，已经可以很好地治愈很多疾病，同时帮助我们保持良好的健康状态。

第一节 瑜伽运动发展简况

一、瑜伽运动的起源

瑜伽起源于古印度，并伴随着古印度文明的演进而不断发展。对于瑜伽发展的历史阶段，有各种说法、各种划分。目前比较普遍的一种划分法是根据瑜伽主要经典的出现及瑜伽体系的建立情况，将瑜伽分为四个时期：以“韦达经”为标志的“吠陀瑜伽”时期；以“奥义书”出现为标志的“前经典瑜伽”时期；以《瑜伽经》产生为标志的“经典瑜伽”时期，以及近现代的“后经典瑜伽”时期。

史学界提供的相关证据，将瑜伽的历史推至五千年前。从那时起，直至公元前6世纪前后，可视为瑜伽的原始阶段。这一时期的瑜伽处于萌芽、产生阶段，缺乏系统阐述，主要是以静坐、冥想的形式，伴随隐修与苦行生活，滋生于民间清修或巫道中。

从公元前6世纪到公元前，直至《博伽梵歌》的出现之前，瑜伽经历了各派宗教、各派哲学的大讨论，初步形成了瑜伽的各种流派体系，可以说是瑜伽体系形成阶段。

《博伽梵歌》的诞生使瑜伽具有划时代意义的突破，瑜伽这一本属民间的

灵修实践真正步入正统婆罗门宗教体系，行为、信仰、知识三者在瑜伽体系内得到统一。

《博伽梵歌》强调脱离功利后的奉献服务，使瑜伽的修行由前一时期注重宗教体验和玄谈转向了日常生活，某种程度上拉近了瑜伽与生活的距离，瑜伽成为每一个普通的人都可以实践的修证体系。

二、近现代瑜伽的发展与传播

近现代，瑜伽在印度得到迅速的传播与发展，出现了丰富的瑜伽著作与各种修习法分支，分化出哈他瑜伽、坦多罗瑜伽（Hatra and Tantra）等诸多分支，派生出许多瑜伽整体观的学派。

如今在印度，瑜伽已经是人们生活中不可缺少的部分，是印度人民普及性的强身健体与拓展心灵智慧的运动。目前在印度除了传统瑜伽之外，还有大量的世俗瑜伽，即抛弃宗教神秘色彩，以修身养性、防治疾病、延年益寿为目标的瑜伽修习活动，这也是西方现代瑜伽的雏形。在印度还有很多专门研究瑜伽的机构与培养瑜伽专业人才的学校，越来越多的瑜伽师飘洋过海赴欧美收徒授艺，将瑜伽向全世界广泛传播。

瑜伽被公认是世界上最多样化的健康运动，它跨越了多种文化，包括印度教、佛教、耆那教、西方哲学，也广泛涉及各种语言，包括印度语、藏语、孟加拉语、梵语、泰米尔语、巴利语等。从19世纪开始，印度瑜伽大师罗摩克里希和他的传人维韦卡南达、奥罗宾多等人把瑜伽与现代科学、医学有机结合起来，创立了现代瑜伽，使瑜伽更加广泛地传播到世界各地。另一位著名的瑜伽大师希瓦南达于20世纪六七十年代，在美洲和欧洲开办瑜伽学校，他还将现代瑜伽总结为五项原则——正确地休息、正确地练习、正确地呼吸、正确地饮食、正确地思想和冥想，并建立了国际希瓦南达瑜伽韦坦达中心，弘扬自己的主张。

当代在西方流传的瑜伽主要是现代瑜伽。与印度古典瑜伽相比，现代瑜伽的特征是：强调就在生活的当下用工夫，练习者不再以现实中的“本体解脱”为目的，更注重把瑜伽作为一种生活观点或态度而融入到日常生活体验里。

三、瑜伽在中国的传播

大约在公元4世纪前后，瑜伽随着佛教的传播而传入中国。中文“瑜伽”一词早在唐代就出现，是“yoga”的音译，在唐以前意译成“相应”。中国佛教禅观、天台宗的“六妙法门”等，都是瑜伽静坐冥想的变通说法。另有学者考证，中国南北朝时期传入的《易筋经》、唐朝流行的《天竺按摩法》、宋

代的《婆罗门导引法》都是从印度传入我国的瑜伽术。国人最早认识瑜伽，应该是在1985年中央电视台连播的张蕙兰瑜伽术教学片中，这是很多人认识瑜伽的开始。

目前中国国内的瑜伽取向，大都是丢弃印度古典瑜伽中深层次宗教哲学理念，取其修心健身功能的一面，成为人们塑身美体、放松身心、调节改善身心状态的一种健康运动。

第二节 瑜伽运动流派分类

不同的瑜伽体系，练习方法也不同，但所有瑜伽体系的目的是相同的，就是帮助人们实现自我与自然的统一，了解生命和宇宙，感悟生命与生活的方法。

瑜伽可分为：智瑜伽、业瑜伽、信仰瑜伽、哈他瑜伽、王瑜伽、昆达里尼瑜伽、热瑜伽等几类，还有一些瑜伽体系并不占主流，所以在这里我们不进行介绍。

瑜伽的真正含义其实是不可分的，因为不管怎样的一种瑜伽，对于修行者来说都是通往精神世界的工具，使用的工具不同，方法自然也不同。只是现代人总是希望强调自己的工具特别的好，所以不知不觉中就开始排斥其他的工具，这种思想最后影响了很多的人，我们在这里进行区分，只是希望大家能够更清楚地明白瑜伽具有的特点，而这些特点使它格外的生动，希望大家不要特别注意某一种方法而忽视了真正重要的东西。

一、智瑜伽 (Jnana Yoga)

智瑜伽提倡培养知识理念，从无知中解脱出来，达到神圣知识，以期待与梵合一。智瑜伽认为，知识有低等和高等之别。寻常人所说的知识仅仅局限于生命和物质的外在表现。这种低等知识可以通过直接或间接的途径获得。然而智瑜伽所寻求的知识，则要求瑜伽者转眼内向，透过一切外在事物的本质，去体验和创造万物之神——梵。通过朗读古老的、被认为是天启的经典，理解书中那些真正的奥义，获得神圣的真话。瑜伽师凭借瑜伽实践提升生命之气，打开头顶的梵穴轮，让梵进入身体获得无上智慧。

二、业瑜伽 (KaMar Yoga)

业是行为的意思。业瑜伽认为，行为是生命的第一表现，比如衣食、起居、言谈、举止等。业瑜伽倡导将精力集中于内心的世界，通过内心的精神活动，引导更加完善的行为。瑜伽师通常采取极度克制的苦行，历尽善行，

崇神律己，执著苦修，净心寡欲。他们认为人最好的朋友和最坏的敌人都是他本身，这完全由他自己的行为决定。只有完全的奉献和皈依，才能使自己的精神、情操、行为达到与梵合一的最终境界。

三、信仰瑜伽 (Bhkti Yoga)

信仰瑜伽专注于杜绝愚昧杂念，启发对梵的敬仰之心，以期与梵同在。信仰瑜伽认为智、业、信仰是相互联系的。知识是生活的基础，行为是生活的表现。一个人如果没有知识，会陷入极大的盲目性，行为也失去了依托。但无论是知识，还是行为，都应该受到信仰之心的指导，否则，知识便成了粗鄙无用的知识，行为便成了低劣愚昧的行为。信仰瑜伽师奉行“以仁爱之心爱人，以虔诚之心敬神”，出没于山林或身居闹市，终身目的是纯洁自己的灵魂，杜绝杂念，把精神寄寓于梵中。

四、哈他瑜伽 (Hatya Yoga)

哈他的意思是日和月。哈他瑜伽认为，人体包括两个体系，一为精神体系；一为机体体系。人的日常思想活动大部分是无序骚乱的，是能量的浪费。比如：疲劳、兴奋、哀伤、激动，人体只有一小部分能量用于维持生命。在通常情况下，如果这种能量的失调现象不太严重时，通过休息便可自然恢复平衡，但是如果不能主动的自我克制和调节，这种失调会日益加剧，导致精神和机体上的疾病。通过练习体位法可以消除机体不安定的因素，停止恶性循环的运动；通过调息来清除体内神经系统的障碍，最后通过控制身体的能量并加以利用，以获得健康的身心。

五、王瑜伽 (Raja Yoga)

如果说哈他瑜伽是打开瑜伽之门的钥匙，那王瑜伽就是通往精神世界的必经之路。哈他瑜伽着重在体式 and 制气，王瑜伽偏重于意念和调息，通常使用莲花坐来进行冥想，摒弃了大多数严格的体位法。王瑜伽积极提倡瑜伽的八支分法，即禁制、遵行、体位、调息、制感、内省、静虑、三摩地。王瑜伽冥想方法很多，但体位姿势大都采用莲花坐，练习冥想时通过意念来感受实体的运动，控制气脉在体内流通，产生不同的神通力。一点凝视法是瑜伽者常常喜爱的一种冥想练习，这通常是在环境幽静的地方，或在山林湖海边将注意力集中在某一固定的实体中，比如克里希那 (Krishna) 神像或是蜡烛、树叶、野花或是瀑布、流水等，使自己的精神完全沉浸在无限深邃的寂静中。

六、昆达利尼瑜伽 (Kundalini Yoga)

它又称为蛇王瑜伽。昆达利尼证明了人体周身存在 72000 条气脉，七大

梵穴轮，一根主通道和一条尚未唤醒而处在休眠状态的圣蛇。现在练习昆达利尼瑜伽的人是相当少的，因为昆达利尼对人的要求很高，经常练习数十年之久的瑜伽者都还没有办法获得任何神通力或是三摩地境界。昆达利尼瑜伽是瑜伽中较为难以练习的方法，只有持之以恒方可获得力量。

七、热瑜伽 (Ashtanga Yoga)

热瑜伽指在室内 38℃~42℃ 的条件下，在 60 分钟内进行的一套共有 26 个固定体式的练习方法。其原理是通过高温的环境，提高身体温度，加速排汗，从而促进血液循环，排出体内毒素，增加肌肉弹性。

第三节 瑜伽运动的功效

现代的生活忙碌而喧嚣，心灵的平静、喜乐与情爱渐渐被湮没在各种消极的情绪（愤怒、焦虑、嫉妒、疑虑、空虚……）之中。对此，人们已习以为常，或已根本意识不到内心中跌宕起伏的思潮。不知不觉中，这一切正消耗着健康的能量，增加了各种疾病的易感性。

瑜伽的功效之一，便是要帮助身与心的放松，以最自然的疗法祛走身体的不适。基本瑜伽术由姿态练习、呼吸与冥想三部分构成。通过伸、拉、扭、挤、压等动作加速身体部分血液的循环。轻按内脏，激活全身腺状系统的放松反应，使心脏、呼吸减缓、血压恢复，增加关节、脊柱的灵活性；舒经活络，在它帮助机体放松的同时也帮助精神达到静定与平和，实现身心的平衡，恢复身体自愈的能力。

呼吸是生命之源，徐缓地控制呼吸可以“吐故纳新”，增强身体与心理的健康与功能，从而固本强神。最后再进入冥想状态，进行积极地思考。美国《内分泌学会期刊》指出，50 分钟的瑜伽课程可以降低体内的压力荷尔蒙。因而，随着身体的放松，人的心也会变得柔软而放松，进入一个平静祥和的境界。远离日常压力的困扰，获得清澄、明朗的内心与轻盈、灵动的身形。

据研究，瑜伽可以减缓压力和焦虑、控制疼痛并安抚情绪，对诸如糖尿病、高血压、抑郁症、失眠、肥胖、背部疼痛、哮喘病、消化不良、经期不适、偏头痛等具有辅助治疗作用。而瑜伽的最精深的内涵不仅在调身，而且在调心。坚持的练习可以令人获得一种平和、宁静的心态，一种健康、快乐的生活方式，以及最大限度的幸福感。

据认知科学家研究，一个成年人每天会思考大约 50000 次，内容或是关于过去、或是关于将来、或是遥不可及的事物，却很少涉及此时、此地、此景的瞬间。当我们偶然地跨越无休止的意识流的牵绊，会突然发现一个与我

们所熟悉的经验极为不同的生活：不再懊恼过去，不再烦忧将来，而是自由地体验生活的现在，抛开固有的自我挫败的信念与判断，挣脱过去经验的枷锁，得到祥和与快乐的心态。

这正是瑜伽所倡导的基本理念：抓住现在，开始并结束于现在的瞬间；将生活从烦恼带向永久的快乐，将失败带向成功，将无知带向证悟。这些可遇的境界来源于当前的时刻，通过体位练习和呼吸练习帮助你恢复平衡，有效地控制你的大脑，得到内心的宁静，并以一颗平常心对他人、对万物生灵，最重要的是对自己。因为专注，人便活在了当下，因此便发现当下的美好。

真正的瑜伽是一种心灵的修炼，是健康、纯洁和吉祥的生活方式。由内而外，由外而内地协调身、心的平衡，既塑造人外在的形象，也关照内在的感受，给你一个源自内心最深处力量。

下面介绍一些瑜伽的主要功效：

(1) 通过各种瑜伽体式的练习可以刺激身体的重要脏器，并给这些脏器注入活力。

(2) 它不仅使人体魄强健，防止疾病，还能延年益寿。

(3) 它能改善神经——肌肉和神经——内分泌系统的功能，让练习者能够承受较大的压力和劳动强度。

(4) 它能增加脊柱的弹性，改善血液循环。

(5) 它能防止静脉曲张和血管瘤的形成。

(6) 它使腹腔脏器、肌肉更加强健。

(7) 它能缓解机体疲劳，促进机体代谢。

(8) 它可以促进消化酶的分泌。

(9) 它能降低血液中甘油三酯和血糖的水平。

(10) 它在没有外界帮助时依然可以让体内毒素轻松排出。

(11) 它通过对思维以及欲念加以控制让注意力更加集中。

(12) 它让练习者的内心更加宁静，洞察力更显敏锐，精力更为充沛。

(13) 它能帮助练习者培养更加乐观向上的人生态度。

(14) 它可以为练习者带来健康、和谐以及幸福的感觉。

因此，正规的练习瑜伽可以为你的生活带来可喜而又精彩的转变。它可以帮助你培养良好的饮食和卫生习惯，以及增进你的人格魅力，让你的生活变得更加美好。

瑜伽不仅仅是保养身心的锻炼方法，它更是一门健康科学。使得瑜伽在治疗疾病方面取得如此卓越成效的原因，在于它的种种练习方法，都是建立在让身体的各部分，达到完美和谐与统一这一原则上的。当人们意识到瑜伽

在预防和治疗疾病中的神奇功效后，世界上越来越多的人慢慢地，并且是坚定地练习瑜伽了。瑜伽的目的是构建身心的完美协调，以促进健康，避免疾病的侵袭。经由古代先贤们不懈努力创立并发展起来的瑜伽洁净术和瑜伽体式练习，现在已经可以很好地治愈很多疾病，同时它们还帮助我们保持良好的健康状态。可以说，瑜伽已成为我们获得更好生活质量的重要工具。

练习与思考

1. 简述瑜伽运动的起源及发展概况。
2. 简述瑜伽运动的流派分类。
3. 简述瑜伽运动的健身价值与实用价值。

第二章 瑜伽运动的理论基础



本章概要

本章共三节，主要介绍了瑜伽运动时人体的轴和面、解剖体位、骨骼系统、关节和肌肉，瑜伽运动的物质代谢和能量代谢，人体运动的动作结构，瑜伽体位安全有效练习所需的要素以及根据生物力学原理分析瑜伽体位的步骤等。

第一节 瑜伽运动的解剖学基础

一、轴和面

人体的运动均围绕着某个轴在某个面内进行，即：矢状轴、额状轴和垂直轴；矢状面、额状面和水平面。（图 2.1）

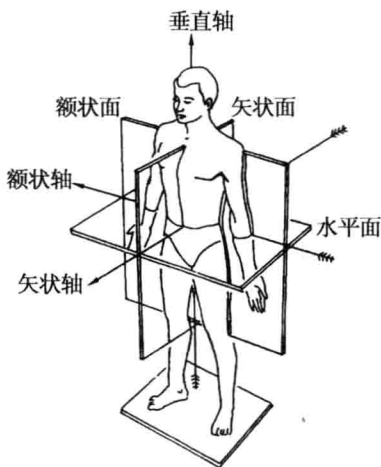


图 2.1 人体的基本轴和基本面

矢状轴是穿过人体前后的轴，如直立时向左或右做侧屈动作就是绕着矢状轴运动。