

燃脂·美容 宅瑜伽

◎ 矫林江 主编

她世纪
Lady-Century

HOME YOGA

单身宅女的美丽宝典 · 时尚主妇的品位选择 · 青春永驻的绝版珍藏

CYPA

中国瑜伽行业协会
凭海听风瑜伽培训机构

联合监制

- 权威瑜伽机构五年研发
- 国际瑜伽导师全程监制
- 时尚明星教练体位示范

附赠自学DVD

极美画面，物超所值



中国纺织出版社

燃脂·美容 宅瑜伽

©矫林江 主编

她世纪
Lady-Century

HOME YOGA



内 容 提 要

本书为爱美宅女、时尚主妇、SOHO族等群体量身打造。全书风格轻松活泼,介绍了时下最流行的“生活瑜伽”,让你在一天清晨、午后、傍晚、睡前都能得到瑜伽的悉心呵护;在家里的沙发上、床上、椅子上都能让瑜伽帮你快速塑身美颜;你还可以在看电视、阅读、刷牙的间隙做瑜伽,如同做好玩儿的游戏。本书提供40招自练瑜伽美人技,30套灵活变通瘦身志,20个随时随地都能做的懒人瑜伽式,还独家揭秘日本最流行的“顺便式瑜伽”减肥法,让你足不出户,宅在家里用少量时间也可锻炼出“明星”大效果!

图书在版编目(CIP)数据

燃脂·美容宅瑜伽 / 矫林江主编. —北京: 中国纺织出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5064-7822-9

I. 燃… II. 矫… III. ①瑜伽—基本知识
IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第172287号

策划编辑: 曲小月
特约编辑: 朱凌琳

责任编辑: 王 慧
责任印制: 周 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

深圳市天邦印刷包装有限公司 各地新华书店经销

2011年11月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 9

字数: 150千字 定价: 29.90元(附赠DVD光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

序言 Preface

享受家居时光， 让我们安静缓慢地运动

快速的生活节奏让我们失去很多，

不仅是健康，

还包括对生活的热爱、激情和享受。

你是否常常问自己：

有多久没沐浴过午后的阳光？

有多久没见过傍晚的彩霞？

有多久没静静地看过一朵花？

又有多久，没有倾听过自己内心的声音？

为什么不可以慢下来呢？

静静地感悟细水长流的生活，

享受温馨的家居时光，安静的运动。

现在的我们比任何时候都有理由从事慢式运动，加班加点已经快把人累吐血了，倘若下了班还要到健身房里跟着教练挥汗如雨未免太难为自己；办公室里已经是脑力体力大比拼，回到家还要对着跑步机卖命实在没必要。对于平时疏于运动的亚健康人来说，高强度运动可能反而对身体有害，从慢式运动做起更适合你。

慢式运动提高生活品质，那种形式上的慢速度、慢动作，所带来的是内心本质加速度的放缓。我们运动，不是让自己更疲惫，而是让自己更健康；不需要心跳速度提高了多少，也不需要肌肉力量增强了几分，只需要舒活僵硬的筋骨，平静内心的涟漪；柔韧、平衡、松弛，而非强壮、剧烈、激发，这才是慢式运动。瑜伽当属慢运动项目之最慢，却是将身体和精神集于一体的伸展运动。它最大的好处是经由轻柔、有韵律的动作来运动所有肌肉、内脏、神经和骨骼，从而使身体得到均衡发展。

在进行瑜伽这样安静的运动时，通过在静立、静坐、静卧的状态下进行腹式呼吸，运动腹肌，可以让脊柱回到自然垂直的位置。此外，运动的过程中充分地运用大脑思考，在学习一种新

的运动或是动作时不是急于肢体模仿，而是认真地多看几遍，让大脑先进行演练，等到大脑学会了，再让肢体进行练习。

瑜伽体位主要由脊柱运动、伸展和自然运动组成，它代表着生命的延续，并非只是一门运动。瑜伽的肢体技巧在于释放受困于每个人身体与心灵内在的力量，它教育人们只有符合自然规律的生活才能获得健康的身体和幸福的眷顾。

在温馨静谧的家里，卸除一天的疲惫，关闭外在的喧嚣，跟随柔和的音乐做安静而缓慢的瑜伽，已经成为女人呵护自己的最好方式。没有大汗淋漓的奔跑与跳跃，没有动感激扬的音乐，让运动以安静、舒缓的方式展开，在耐心慢慢的运动中，让身心得到放松和滋养。



目录 Contents



PART 01 乐活宅女， 享受让时光慢下来的纤体美颜瑜伽 LOHAS Home Ladies: Enjoying the Quiet and Slow Time

一、迎接一种叫做**瑜伽**的生活方式 / 012

Meeting the Lifestyle of Yoga

二、走入瑜伽新世界，**修炼宽容平和女人心** / 013

Yoga: Making You Moderate and Tolerant

三、瑜伽功效零距离——**舒压、美容、纤体、健康、柔韧** / 014

Yoga's Efficacy: Stress Free, Cosmetic, Slimming, Health, Flexible

减肥 Weight Reduction / 舒压 Stress Free / 柔韧 Flexible / 优雅 Elegance014

美丽 Beauty / 体能 Physical Strength / 健康 Health015

四、给身体一个悠长舒展，**瑜伽达人居家准备** / 016

Home Yoga Preparation: Stretching Yourself Leisurly

系统学习 Study / 身心准备 Preparation016

选择地点 Place / 选择时间 Time / 瑜伽工具 Tools017

瑜伽服装 Clothes018

五、乐活宅生活，**亲近瑜伽前必读** / 019

LOHAS Home Yoga Notices

你要呼吸 Breathing / 你要热身 Warming-up / 你要缓慢 Acting Slowly019

你要感觉 Feeling / 你要专注 Concentrating / 你要平衡 Balancing /

你要安全 Being Safety / 你要放松 Relaxing020

PART 02 宅女任选的四时瑜伽， 全天候呵护你的身段和容颜 Different Yoga for Different Time

一、醒来后的懒人床上瑜伽，**让你在晨光中慢慢清减** / 024

Waking Up Yoga in the Morning

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 坐山式 Sitting-at-mountain Pose025 | 前屈式 Proneness Pose026 |
| 蛇式 Snake Pose027 | 船式 Boat Pose028 |
| 伸懒腰式 Giving-a-stretch Pose029 | 船式勾脚 Boatlike Foot-ticking030 |
| 双合式 Hands Together and Feet Together031 | |
| 小桥式 Small-bridge Pose031 | 蛇盘式 Snake Pose032 |
| 抓脚尖式 Tiptoe-catching Pose033 | 双起式 Limbs-lifting Pose034 |
| 板凳式 Stool Pose035 | 展腹式 Belly-stretching Pose036 |
| 屈腿式 Leg-bending Pose037 | 幻椅式 Magic Chair Pose038 |

二、午后焕彩能量瑜伽，**比午睡3小时更养颜** / 040

Afternoon Yoga

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 下蹲式 Squat Pose041 | 风吹树式 Wind-blowing-tree Pose043 |
| 英雄式 Hero Pose045 | 兔子式 Rabbit Pose046 |
| 坐立扭脊式 Sitting with Twisting the Ridge047 | |
| 开腿式 Leg-opening Pose048 | |

三、黄昏排毒美肤瑜伽，**比美容院SPA更快修复容颜** / 049

Evening Yoga

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| 三角式 Triangle Pose050 | 风转式 Wind-rotating Pose051 |
| 鹰式 Hawk Pose052 | 门闩式 Bolt Pose053 |
| 直挂云帆 Sail Pose054 | 半龟式 Half-tortoise Pose055 |

四、轻柔舒缓睡前助眠瑜伽，**醒来后肌肤宛若新生** / 056

Before Sleeping Yoga

- | | |
|---|--------------------------|
| 月亮问候式 Moon Salutation057 | 婴儿式 Infant Pose058 |
| 提臀桥式 Bridge Pose with Lifting Buttocks059 | |



抱膝压腹式 Pressing Abdomen with Hugging Knees060

仰卧放松式 Relaxing with Supineness061

PART 03 借助家居物品， 瑜伽让脂肪燃烧得更彻底 Doing Yoga By Household Items

一、借助沙发，“沙发土豆”也能拥有完美身段 / 064

Doing Yoga with the Help of Sofa

拉弓式 Bow-towing Pose065

卧英雄式 Hero-lying Pose066

双腿背部伸展式 Stretching Legs and Back067

眼镜蛇式 Snake Pose068

人面狮身式 Sphinx Pose069

美臂鸟王式 King of Bird Pose070 纤腰磨豆式 Bean-Pulverising Pose071

美腿开屏式 Leg-opening Pose073 容光焕发叩首式 Kowtowing Pose074

美臀半蝗虫式 Half-locust Pose075

二、借力墙壁，轻松就能成为纤腰美腿达人 / 076

Doing Yoga with the Help of Walls

背壁幻椅式 Magic Chair Pose with Back Facing Wall077

侧角伸展式 Side Stretch Pose078 半月式 Half-moon Pose079

下犬式 Down-dog Pose080

直角式 Right-angle Pose081

轮式 Wheel Pose082

船式分腿 Boatlike Leg-opening083

莲花伸展式 Lotuslike Stretch084

三、借助椅子，边休养生息，边减小肚腩 / 086

Doing Yoga with the Help of Chairs

扩胸隆胸式 Breast-enlarging Pose087

坐立扭脊式 Sitting with Twisting the Ridge088

船式平衡 Boatlike Balance089

T字平衡式 T-type Balance090

肩颈式 Shoulder and Neck091

抱膝放松式 Relaxing with Hugging Knees092



四、借助家居小物品，瑜伽让你瘦得舒适惬意 / 093

Doing Yoga with the Help of Small Articles

毛巾·双角式 Tower · Dual-angle Pose·····094

毛巾·牛面式 Tower · Ox-face Pose·····095

书籍·骆驼式 Book · Camel Pose·····096

书籍·半脊椎扭转式 Book · Half Ridge-twisting Pose·····097

书籍·三角伸展式 Book · Triangle Side-stretch·····098

抱枕·桥式 Pillow · Bridge Pose·····099

PART 04 将瑜伽融入生活，将美丽变成本能

Doing Yoga at Any Time as You Like

一、边看电视边瑜伽，不知不觉间拥有完美身段 / 102

Doing Yoga While Watching TV

上升式 Lifting Pose ·····103

开胯式 Crotch-opening Pose ·····104

膝盖摆动式 Kneel-swaying Pose ·····105

腰部扭转式 Waist-twisting Pose ·····106

双勾腿式 Double Leg-ticking ·····107

单勾式 Single Leg-ticking ·····108

绷脚式 Foot-tightening Pose / 勾抬式 Ticking and Lifting ·····109

前伸式 Stretching Forward ·····110

侧伸展式 Side Stretching ·····111

磨盘式 Foot-sitting Pose ·····112

伸展式 Stretch Pose ·····113

侧卧抬腿式 Side Lying and Lifting Legs ·····114

坐角式 Feet-sitting Pose ·····115

束角式 Butterfly Pose ·····116

二、全天候“顺便”瑜伽，最轻松有趣的游戏 / 118

All-weather Convenient Yoga

边刷牙边瑜伽，紧实小腿曲线 Doing Yoga While Brushing Your Teeth ·····119

边吹头发边瑜伽，挺翘你的性感圆臀 Doing Yoga While Drying Your Hair ·····120

边系鞋带边瑜伽，纤细你的美腿线条 Doing Yoga While Tying Your Shoes ·····121

边下厨房边瑜伽，娇娘隐入厨 Doing Yoga While Cooking ·····122



三、修护身心的周末放松瑜伽6式，告别周末综合征 / 123

Weekend Yoga

树式 Tree Pose124

双角式 Dual-angle Pose126

猫伸展式 Cat Stretch Pose128

鸽子式 Pigeon Pose125

全蝗虫式 Locust Pose127

PART 05 瑜伽·愉家，双人瑜伽让家更浪漫温馨 Double Yoga · Happy Family

洞穿秋水式 Perforating the Water132

彩虹架桥式 Rainbow Pose133

比翼双飞式 Mutual Flying Pose134

平衡开脚式 Foot-opening with Balance135

许愿树式 Wishing Tree Pose136

遥望远方式 Looking into the Distance137

心意相通式 Minding the Same138

两情相悦式 Mutual Enjoyment139

燕展翅式 Swallow Winging140

扬帆远航式 Sail Pose141



PART 01

乐活宅女， 享受让时光慢下来的纤体美颜瑜伽

LOHAS Home Ladies: Enjoying the Quiet and Slow Time



都会的嘈杂，人群的熙攘，
杂音的鼎沸，气温的攀升，还有那一颗时刻躁动的心，
哪里都没有安静温暖的家里让人感觉舒服。
不管你是爱宅没商量的单身宅女，
还是整日忙于家庭琐事的勤劳主妇，
瑜伽，是你最好的塑身伙伴——
不仅给你光彩照人的脸蛋，无懈可击的身材，还给你平和宁静的心境。
摆脱世界的繁杂，足不出户，在我们温馨的小家里，
就可以让我们的身体和心灵轻盈自由呼吸。

Meeting the Lifestyle of Yoga



一、迎接一种叫做瑜伽的生活方式

柔软如少女的身躯，美丽纤细的腰身，是每个女人的梦想。其实不必一定到健身馆去大蹦小跳，安安静静地在家修身养性，古老而又神秘的瑜伽便能让你有意外的收获。关于瑜伽的传说神秘又美丽，据说是印度先贤在最深沉的冥想和静定状态中从直觉感悟生命而来。身着美丽舒适的瑜伽服，远离城市的聒噪与喧哗，让我们在温馨的家中荡涤心灵吧！

瑜伽——这个东方文明的极致精粹，这种历久弥新、古老却又时尚的生活方式，不仅帮助数以百万计的欧洲女性充盈生命之泉，现在也正在亚洲掀起健康时尚风暴。它从印度传到欧洲、再到美洲、大洋洲、亚洲，最后到非洲，嗜好美丽的人们不断传颂这个“美丽的传说”——瑜伽。人们重新发掘瑜伽的神奇魅力，目的不再是追随古印度人那种苦行僧似的修行或修炼。选择瑜伽，在某种意义上是选择了一种健康的生活方式，更确切地说，是选择了一种健康的生活哲学。

瑜伽在今天拥有越来越多的追随者，公众人物在一定程度上起了较大的推动作用。据说，已退休的国际奥委会主席萨马·兰奇每天的运动内容中就有瑜伽这项运动。名模克里斯蒂·特灵顿不但在著名杂志上大谈瑜伽的妙处，还身体力行地设计瑜伽服装，创立了瑜伽服饰品牌。名牌化妆品雅诗兰黛的代言人伊丽莎白·赫利在生育之后借助瑜伽恢复得无懈可击。尽管瑜伽可能不是她们保持迷人魅力的唯一法宝，却是她们极力向别人推荐的塑身方式。

不光是名人，越来越多的都市人也开始加入练习瑜伽的行列，那些过去整天一脸疲倦、面色凝重的年轻女性，在练习了一段时间的瑜伽之后，身材变得柔软苗条，肤色红润，显得光彩照人、活力四射。

瑜伽究竟有怎样的神奇魅力可以令人如获重生？它既不是表演，也不是比赛，只是自我身心的锻炼，可使神经更加安宁、心灵更加纯净。与其说它是一种健身方法，不如将其视为一种健康的生活哲学。

到了今天，瑜伽这种追求灵魂与宇宙和谐统一的修行哲学，已经发展成一系列从身体到精神的科学修养方式。它所倡导的健康平和的人生态度，身心和谐的观点和行之有效的锻炼方法，顺应了身处嘈杂纷繁都市中的人们渴望回归宁静放松的心态，因而吸引了大批的追随者。

就让我们闭目静心，舒展自由的身姿，释放胸中的浊气，深深吸入恬淡的氧气，在家中做最爱的瑜伽吧！





Yoga: Making You Moderate and Tolerant

二、走入瑜伽新世界，修炼宽容平和女人心

在如丝如竹的音乐中，我们的身体扭转、拉伸、折叠，这些奇异的动作和姿态功效巨大，它们养护我们的内脏器官和神经系统，调节我们身体的内分泌体系，改善我们的骨骼问题，消除多余的脂肪——这种由内而外的呵护与保养是任何昂贵的化妆品和华丽的衣饰都无法比拟的，它会让女性的皮肤透着健康的光泽，让女性的身体柔软优美，心如静湖，气质若兰——所以，当人们认识瑜伽、了解瑜伽，就注定让所有的美丽方式相形见绌。

美并非只是身体和容貌上的，还应该包含内心的祥和宁静。我们刚开始皈依瑜伽门下，无非只是想减肥塑形保持身材，可是，瑜伽馈赠我们的并非仅仅这些。她训练我们的心灵，她让我们学会倾听自己的身体。如果你的身体灵活，而心却如万马奔腾无法平静，瑜伽说，那是因为你有一颗未经训练的心，这样的心通常都很敏感，执著快乐、排斥不快乐，只取喜爱的、排斥厌恶的，跟着贪欲一起反应，这是一颗疲惫不平衡的心。

在瑜伽课上，你开始发现训练心的乐趣——虽然它因不停地受到干扰（别人的呼吸、脚步、窃语等）而跑掉，但是你再一地将它带回来，最后它学会了专注，即使时间很短。原来让心安静地待在原地哪里也不乱跑是那么美妙的一件事。那一刻，每天的呼吸运动突然被放大，还有腹部的起伏，手指、脚趾们微微伸展的欲望……

在瑜伽中，修炼一颗淡定自若的心，你会发现这是最大的成就。它让我们客观地接纳自我，不攀比不嫉妒。你是否会自己做不到某个体式而暗生闷气？或者遗憾自己的耐力不够？瑜伽告诉你，不要和人比较，只要明天的我比今天的我更好，这就是进步。而掌控自己身心的能力，能驱散无助感和沮丧感，增强你的自信心。

瑜伽教会我们懂得从容不迫、优雅淡定。人生是体验的过程，好像瑜伽的呼吸法。不要试图索取更多，却要感恩得到不少。任何凌厉的、尖刻的都是那么的张牙舞爪、丑态百出，任何祥和的、平淡的都是那么的寂然无声、庄严肃穆。

拥有一颗瑜伽之心，你会平静地学会独处，安享孤独。人生最美好的享受，一是生命的祥和，二是灵魂的安宁。独处则是享受灵魂的安宁。匆忙喧闹的生活，让我们最本真的自己往往遭到忽视和冷落，甚至可能迷失，那么现在让我们把它找回来。无论外面多么热闹，也请给自己留一点独处的时间吧！瑜伽能给你营造柔和、优雅、纯净、自然、阳光、积极的氛围，从而让你由内至外散发出恬静的光芒。

更重要的是，你第一次可以从自己的身体以外看到自己。“树上两只鸟，一只在啄食，一只见证着。”古老的韦陀文献做出这样的比喻：躯体是树，啄食甘苦的是“我”，见证着的是那不可言说的内心深处。

我们学习瑜伽，不仅仅是修炼美好身形，还要从心灵上完善自己，真正的爱自己包括身与心双重的，为了达到我们向往的精神生活，需要一位温柔而有力的同行者，而瑜伽就是我们心中的明灯。



Yoga's Efficacy:

Stress Free, Cosmetic, Slimming, Health, Flexible

三、瑜伽功效零距离——舒压、美容、纤体、健康、柔韧

人人都需要练瑜伽，我们需要的不仅仅是年轻、灵活、矫健的身体，我们还需要优质的生活、纯粹的快乐、宁静的心灵以及安然面对尘世的淡然力量。瑜伽可以为你做到。请找出你需要的关键词，亲近瑜伽吧！

减肥 Weight Reduction

看着体重计上的数字一路飙升，别再痛心疾首地找借口没时间去健身房锻炼，其实在家里随时随地做些小运动就能塑造出魔鬼身材，而地球人都知道的瑜伽，塑身功效更是不可小觑。这得益于瑜伽呼吸法，如腹式、胸式呼吸法能影响脑部神经对摄取食物欲望的控制；瑜伽体位法同样可以按摩内脏器官，调节内分泌，促进脂肪消耗。此外，瑜伽也是有氧运动，练习过程中会消耗多余的热量，使肌体线条更流畅美丽。

舒压 Stress Free

生活压力大，像是一张无处不在的网，我们已经无暇顾及自身身体和心灵成长的需求，即使在最温馨、最放松的家庭时光，我们也身心俱疲。让瑜伽来帮你吧！瑜伽向内探索的精神配合呼吸，静静地感受每一次呼吸的过程和长度，再加上它缓慢的动作，可以让你有足够的时间去感受每一次运动的变换。一静一动之间，你已经在和自己的身体做最深层的沟通了。在放松的家中练瑜伽，你可以放慢脚步，静下心来和自己对话，在一呼一吸间找到属于你的宁静。

柔韧 Flexible

男人认为：女性柔韧的身体对他们具有杀伤力，因为柔韧的身体暗含敏感和热情。柔韧来自于肌肤、仪表和内心，只有柔韧的女人，才会有丝绸水滑的身段，才会有顾盼摇曳的姿态。瑜伽讲究由内而外的宁静与放松，通过呼吸的调整平和心境，增强韧性。它没有跳操、打拳那些剧烈的动作，而是极尽舒缓放松，使女性形体变得更为柔韧而线条优美。从现在开始，坚持每天一小段时间的瑜伽锻炼将对你的身心柔韧大有裨益。

优雅 Elegance

你知道吗？最能出卖女人年龄的不是脸上的皱纹、脖子上的颈纹，而是我们的形体。形体是生命活力的集中体现，微微的驼背、小小的凸腹、越来越僵硬的身体，都是形体不再年轻的标志。瑜伽最重要的是放松、平衡、获得宁静，它能让你的身体吐故纳新、固本强神、舒筋活络，在不知不觉中保持优雅紧致的身型、轻盈灵动的姿势。它能提升身体的表现形式，无论你在厨房里炒菜，在餐桌边用餐，还是在沙发上躺卧，它都能纠正你的站姿、坐姿、躺姿。在生活中的一切动作都以身体中心为一个衡量标准，姿势调整了，就会呈现身体线条的美感。



美丽 Beauty

对于我们来说，荷尔蒙如同润滑油，其分泌的旺盛与否直接影响着人的气色、面貌。美丽是女人一生的功课，要变得更美还得靠生活中的点滴保养功力，只需要你随时随地的瑜伽保养，美丽之花就能常开不败。长期练习瑜伽，有助于促进荷尔蒙的分泌，让你面色红润、神清气爽。而瑜伽体位法能增加血液的供氧量，为你的皮肤提供充分的养料，让你成为美肌俏佳人。练习瑜伽还能起到延缓肌体衰老的作用：改善血液循环，减轻细胞老化速度，让你永葆青春。

体能 Physical Strength

“赐予我力量吧”——童年嬉戏时最顺口的咒语，却成为现在最无奈的期盼。忙碌、压力、竞争……你是不是经常像个泄了气的皮球，觉得自己体力不济、精力不足？在有关瑜伽的文字中，经常会出现“能量”这个字眼。这种“能量”或许不能给你炫目的大块肌肉，但却能保证你的身体内有源源不断的力量支持。每天早上练习几招瑜伽，就会让你像超人一样一整天都活力充沛！

健康 Health

颈椎病？糖尿病？神经衰弱？抑郁症？……现代病在困扰你吗？瑜伽并不是包治百病的神丹妙药，但绝对能改善你身体的不良症状，使之向好的方面发展。它的动作虽然缓慢，但却可以增进肌肉的力量、平衡感以及柔软度。瑜伽的各种姿势配合呼吸，能通过对穴位和经络的刺激增进气血的流通，调体、调心、调气，增进自然治愈力，给衰退的体细胞送去新鲜血液，按摩体内各个器官并使其恢复功能。在家中练习瑜伽，可以针对不同的部位练习相对应的体式，从而改善身体上的不适。



Home Yoga Preparation: Stretching Yourself Leisurely

四、给身体一个悠长舒展，瑜伽达人居家准备

不做饭，不收拾房间，不运动，不交际，没有家人照顾，没有恋人同住，很容易就加入“干物女”的行列。宅得太彻底，会失去女人的新鲜温润，何不邀请瑜伽来为自己的居家生活增色，让内心丰盈，生活饱满，即使是“干物女”，也可以瞬间鲜活起来。

在家里窝得太久，身体和容颜都会倦怠，用瑜伽这种舒缓柔韧的方式唤醒身体，给身体一个悠长舒展，才是有质量的居家生活。那么，在家练瑜伽需要注意什么呢？

🌿 系统学习 Study

自己在家练习之前，最好先跟一个专业教练学习一些基本的姿势和瑜伽知识。到瑜伽馆参加瑜伽班是个不错的开始，因为老师能查看你的姿势是否正确并给予指导，课堂可以给你团队的感觉并能使你从中得到鼓舞。另外，当出现错误时，教练能手把手地纠正你的动作，会提供一些小技巧门帮你达到自己希望完成的某个姿势。当你跟一个教练练习一段时间并感觉从中获得了较好的效果和体验时，你便可以在家练习瑜伽了。

🌿 身心准备 Preparation

瑜伽是一项注重人的内在心灵、追求身心融合的运动，因此在你准备要进入瑜伽的世界之前，除了身体准备，还要多做一些心理准备，这将帮助你更深刻地体验到瑜伽在改善体能之外的心灵作用。心理测验可以剖析自己常遇到的情绪问题及心理障碍，从精神上为瑜伽作准备。自我身体检查是对自己的身体最初步、最安全的检测。虽然瑜伽适合每个人学习，但第一

