



GONGNENGXING YUJIA

功能性 瑜伽

陈玉娟 李 立 杨惠玲 主 编



电子科技大学出版社
University of Electronic Science and Technology of China Press

功能性

瑜伽



陈玉娟 李 立 杨惠玲 主编



电子科技大学出版社
University of Electronic Science and Technology of China Press

图书在版编目(CIP)数据

功能性瑜伽 / 陈玉娟, 李立, 杨惠玲主编. -- 成都:
电子科技大学出版社, 2018.3
ISBN 978-7-5647-5922-3

I. ①功… II. ①陈… ②李… ③杨… III. ①瑜伽-
基本知识 IV. ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第053610号

功能性瑜伽

陈玉娟 李 立 杨惠玲 主编

策划编辑 李述娜

责任编辑 李 倩

出版发行 电子科技大学出版社

成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051

主 页 www.uestcp.com.cn

服务电话 028-83203399

邮购电话 028-83201495

印 刷 三河市华晨印务有限公司

成品尺寸 185mm × 260mm

印 张 13.25

字 数 250千字

版 次 2018年3月第一版

印 次 2018年3月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5647-5922-3

定 价 32.00元

版权所有，侵权必究

功能性运动是由康复领域引入到体育领域的，它作为一种现代运动理念，其根本目的是身体姿势及动作的掌握，有利于强化人体功能，避免人体功能的衰退。功能性运动不以练习外表的肌肉体积和形状为目的，不强调某一具体动作中四肢力量的过分发展，而是通过系统的运动来提高身体机能，以便更好地发挥其功能水平，通过增加深层小肌肉的协调发展，预防运动损伤；身体功能性运动是一种以稳定性、灵活性为基础所进行的符合人体结构及解剖学特征的，具有系统性、层次性的训练；身体功能性运动更多的是强调动作模式的稳定及运动过程中能量的合理利用。随着功能性运动的有效性及其实用性在康复和体育领域得到有效的验证后，有关研究者发现功能性运动遵循“用进废退”的原则，可以有效增强人体各项系统的功能。

瑜伽就是一项适合大多数人从事的运动，但很多进行瑜伽练习的人并不了解每个瑜伽动作的功能性，不能使瑜伽的功效充分地发挥，编者根据瑜伽动作的功效进行了分类编写，可以使练习者根据自己的需要有针对性地进行练习，达到更好的效果，促使其自身系统功能不断提升，起到事半功倍的效果。

本书由石家庄学院陈玉娟、李立、杨惠玲共同编写，由陈玉娟负责最后的统稿、审校、排版等工作。由石家庄学院应用型课程建设经费资助出版。

由于编者水平有限，疏漏之处难免存在，敬请读者批评指正。

瑜伽绪论 / 001

第一章 滋养中枢瑜伽体式 / 013

第二章 提升平衡瑜伽体式 / 041

第三章 塑腰腹瑜伽体式 / 069

第四章 舒颈美颈瑜伽体式 / 101

第五章 丰臀翘臀瑜伽体式 / 115

第六章 纤细手臂瑜伽体式 / 133

第七章 美腿塑形瑜伽体式 / 143

第八章 消除便秘瑜伽体式 / 167

第九章 缓解酸疼瑜伽体式 / 185

第十章 综合瑜伽体式 / 195



瑜伽绪论

瑜伽（Yoga）一词最早是从印度梵语“yug”或“yuj”而来，其含意为“一致”“结合”或“和谐”。瑜伽源于古印度，是古印度六大哲学派别中的一系，探寻“梵我合一”的道理与方法。大约在前 300 年，印度的大圣哲瑜伽之祖帕坦伽利（Patanjali）创作了《瑜伽经》，印度瑜伽在基础上才真正成形，瑜伽行法被正式成为完整的八支体系。古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以控制心智和情感，以及保持健康的身体。数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。而现代人所称的瑜伽主要是一系列的修身养心方法，是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以达至身心的合一。

2014 年 12 月 11 日，第 69 届联合国大会宣布每年 6 月 21 日为国际瑜伽日，2015 年举办了首届瑜伽运动大会。作为印度古老文化精髓的体现，融个体、世界与自然三者为一体的瑜伽，正式成为全球人民共同拥有的财富。

一、瑜伽起源

瑜伽起源于印度，距今有 5000 多年的历史，被人们称为“世界的瑰宝”。瑜伽发源自印度北部的喜马拉雅山麓地带，古印度瑜伽修行者在大自然中修炼身心时，无意中发现各种动物与植物天生具有治疗、放松、睡眠或保持清醒的方法，患病时能不经任何治疗而自然痊愈。于是古印度瑜伽修行者根据动物的姿势观察、模仿并亲自体验，创立出一系列有益身心的锻炼系统，也就是体位法。这些姿势历经了 5000 多年的锤炼，瑜伽教给人们的治愈法，让世代的人从中获益。

关于瑜伽的记载最早出现在《吠陀经》的印度经文中，大约在前 300 年时，瑜伽之祖帕坦伽利在《瑜伽经》中阐明了使身体健康、精神充实的修炼课程，这门课



程被其系统化和规范化，构成当代瑜伽修炼的基础。帕坦伽利提出的哲学原理被认为是通往瑜伽精神境界的里程碑。

二、瑜伽发展

现代学者将瑜伽分为以下四个时期。

（一）前古典时期

由前 5000 年开始，直到梨俱吠陀的出现为止，约有 3000 多年的时期，是瑜伽原始发展、缺少文字记载的时期，瑜伽由一个原始的哲学思想逐渐发展成为修行的法门，其中的静坐、冥想及苦行，是瑜伽修行的中心。

（二）古典时期

由前 1500 年《吠陀经》笼统记载，到《奥义书》明确记载瑜伽，再到《薄伽梵歌》出现，完成了瑜伽行法与吠檀多哲学的合一，使瑜伽这一民间的灵修实践变为正统，由强调行法到行为、信仰、知识三者并行不悖。

瑜伽之祖帕坦伽利（Patanjali），一般认为他生于约前 200 至 500 年间的印度拉尔地区。传说中，帕坦伽利是太阳神赐给瑜伽行者哥妮卡的，Pat 的意思是掉落，anjali 的意思是双手合十，因为帕坦伽利就像由天掉落至她手中的人，由此得名。另有传说帕坦伽利是蛇神 Adisesa 为了撰写大法和献身神圣之舞，在主湿婆（Shiva）的祝福下转世人间成为瑜伽之祖。

（三）后古典时期

由《瑜伽经》以后，为后古典瑜伽。主要包括了“瑜伽奥义书”、密教和诃陀瑜伽。“瑜伽奥义书”有二十一部，在这些“奥义书”中，纯粹认知、推理甚至冥想都不是达到解脱的唯一方法，它们都有必要通过苦行的修炼技术所导致的生理转化和精神体会，才能达到梵我合一的境地。因此，产生出了节食、禁欲、体位法、七轮等，加上咒语、手印身印尚师之结合，是后古典时期瑜伽的精华。

19 世纪的“克须那摩却那”是现代瑜伽之父。其后的“爱恩加”和“第斯克佳”是圣王瑜伽的领导者。另外印度锡克族的“拙火瑜伽”和“湿婆阿兰达”瑜伽也是两个重要的瑜伽派别，一个练气一个练心。

（四）瑜伽的现代发展

瑜伽发展到了今天，已经成为世界广泛传播的一项身心锻炼修习法。从印度传



至欧美、亚太、非洲等等，因为它对心理的减压以及对生理的保健等明显作用而备受推崇。同时不断演变出了各种各式的瑜伽分支方法，比如热瑜伽、哈他瑜伽、高温瑜伽、养生瑜伽等等，以及一些瑜伽管理科学。在现代，也产生了一些在全球具有广泛影响力的瑜伽大师，例如室利·阿罗频多、辨喜、艾扬格、斯瓦米·兰德福、张蕙兰等。

三、奠基经典《瑜伽经》

瑜伽之祖帕坦伽利（patanjali）撰写的《瑜伽经》，是瑜伽学派的根本经典，赋予了瑜伽所有理论和知识。经文记载了古印度的大师们关于神圣、人、自性、物质观、身体、精神、梵文语音几乎所有范围的深邃的论述。在这部著作里，他创造了一个整体的瑜伽体系，阐述了瑜伽的定义、瑜伽的内容、瑜伽给身体内部带来的变化等等。在帕坦伽利之前，瑜伽已经有了很长的实践期，但是没有系统的解释。帕坦伽利指出，瑜伽不是一种理论，而是存在于理论之上的、更多的实践，如果要成为一位真正的瑜伽人，不是理论瑜伽，而是实践瑜伽，这样才能真正成为一个瑜伽人。帕坦伽利对瑜伽目的明确到：瑜伽教授如何控制大脑（CHITTA）。所以帕坦伽利被尊为瑜伽之祖。

从宗教上说，《瑜伽经》是属于婆罗门教哲学，这和佛教是既有区别也有联系的。婆罗门教认为，万物有一个最高的本体——梵（强调灵魂的属性）。修行者的至高境界是要“梵我合一”，这与中国道教的“天人合一”思想相一致。而佛教认为，事物是没有本体的，只有实相（强调灵魂的特性）。

但是《瑜伽经》所述内容和佛教禅定的方式基本一致，因为瑜伽是佛学的修行技法。正如印度帕坦伽利瑜伽学院中国分院吕萨院长所说：“瑜伽是灵魂的科学，是修行的科学，是所有宗教的基础，所有宗教修行的最根本道理与方法在《瑜伽经》里都说尽了。瑜伽好比是面粉，而世上各种宗教好比包子、馒头、面包、蛋糕等等。”

《瑜伽经》经由梵文写成，在翻译上非常困难。现存的英译本有数十种之多，但译法各有不同，有时分句也不一样。Osho 讲解帕坦伽利的《瑜伽经》有 10 卷，要看完全部 10 卷需要花较长的时间。因此有一位资深的德国瑜伽老师将它浓缩成上、中、下 3 册《瑜伽之书》。由台湾谦达那翻译成中文。



四、瑜伽派别分类

瑜伽流派体系						
印度河文明	吠陀瑜伽（Vedic Yoga）	印度传统瑜伽	业瑜伽			
	密教瑜伽 （Shivasm Yoga）		智瑜伽			
			奉爱瑜伽			
			王瑜伽			
			曼陀罗瑜伽			
			综合瑜伽			
			哈他瑜伽 （Hatha Yoga）	吉瓦穆克提瑜伽		
				阿斯汤伽瑜伽		
				艾扬格瑜伽		
				活力瑜伽		
				流瑜伽		
	印度河文明		密教瑜伽 （Shivasm Yoga）	印度传统瑜伽	哈他瑜伽 （Hatha Yoga）	比克拉姆热瑜伽
维尼瑜伽						
阿南达瑜伽						
阿奴撒拉瑜伽						
韵律瑜伽						
悉瓦南达瑜伽						
昆达利尼瑜伽						
克利帕鲁瑜伽						
佛教瑜伽		大乘佛教显宗瑜伽				
		小乘佛教瑜伽				
		大乘佛教密宗瑜伽				
		印度密宗瑜伽				
	耆那教瑜伽					



（一）古典瑜伽

瑜伽经过几千年的发展演变，已经衍生出很多派别。正统的印度“古典瑜伽”包括智瑜伽、业瑜伽、哈他瑜伽、王瑜伽、昆达利尼瑜伽五大体系。不同的瑜伽派别理论有很大差别。智瑜伽提倡培养知识理念；业瑜伽倡导内心修行，引导更加完善的行为；信仰瑜伽是将前者综合并衍生发展而来的；哈他瑜伽包括精神体系和肌体体系；王瑜伽功偏于意念和调息；昆达利尼瑜伽着重能量的唤醒与提升。这些不同体系理论的瑜伽，对于修习者来说都是通往精神世界的工具。

（二）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。平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在，透过一切外在事物的本质，去体验和理解创造万物之神——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，获得神圣的真谛。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。

（三）业瑜伽

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、举止等等。业瑜伽倡导将精力集中于内心的世界，通过内性的精神活动，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，执着苦行，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。

（四）哈他瑜伽

在哈他（Hatha）这个词中，“哈”（ha）的意思是太阳，“他”（tha）的意思是月亮。“哈他”代表男与女、日与夜、阴与阳、冷与热、柔与刚，以及其他任何相辅相成的两个对立面的平衡。哈他瑜伽认为，人体包括两个体系，一为精神体系，一为肌体体系。人的平常思想活动大部分是无序混乱的，是能力的浪费，比如疲劳、兴奋、哀伤、激动，人体只有一小部分用于维持生命。在通常情况下，如果这种失调现象不太严重时，通过休息便可自然恢复平衡，但是如果不能主动地自我克制和调节，这种失调会日益加剧，导致精神和肌体上的疾病。体位法可以打破原有的混乱，消除肌体不安定的因素，停止恶性循环的运动；通过调息来清除体内神经系统的滞



障，控制身体的能量并加以利用。

（五）王瑜伽

哈他瑜伽重在体式 and 制气，而王瑜伽偏于意念和调息。通常使用莲花坐等一些体位法进行冥想，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、尊行、坐法、调息、制感、内醒、静虑、三摩地。大都采用莲花坐姿的体位姿势来练习冥想，通过意念来感受实体的运动，控制气脉在体内流通。一点凝视法是常做的一种练习，通常是在环境幽静的地方，如在山林湖海边将注意力集中在某一固定的实体中，比如克里希那神像，或是蜡烛、树叶、野花，或是瀑布、流水等等，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

又称为蛇王瑜伽。传说中昆达利尼是一条尚未唤醒而处在休眠状态的圣蛇。通过打通气脉，使生命之气唤醒昆达利尼。通过昆达利尼瑜伽，昆达利尼沿着脊椎骨提升，通过人体的八个能量中心，让每个能量中心平衡，直达大脑刺激松果腺和脑下垂体，让神经系统、内分泌系统得以激活。因此，练习过昆达利尼瑜伽的人都体会过身体上、心灵上的变化和强化，而且比一般的瑜伽来得快。

（七）密宗瑜伽

国外称怛特罗（Tantra）瑜伽，也称咒乘（Mantra-Yana）、持明乘（Vidyadhara-yana）、密乘（Esoteric-yana）、果乘（Phala-yana）、金刚乘（Vajra-yana）。它是7世纪到12世纪以后印度大乘佛教一部分派别与婆罗门教相结合的产物。密宗瑜伽的特色为复杂曼陀罗图案（Yantra）、详密的宗教仪轨、不对外公开的内容、上师加持、利用性能量引出生命能量的修练法、变换物质的练法、红教大圆满法、白教大手印法等等。

（八）阿斯汤嘎瑜伽

阿斯汤嘎瑜伽（Astanga Yoga）以帕坦伽利《瑜伽经》里的八支行法为核心体系，是最古老的瑜伽练习体系。阿斯汤嘎瑜伽是一项严格的练习，分为基础级、中级、高级3种级别。每种级别的动作编排是固定不变的，都以5遍太阳祈祷式A和B开始，中间有大量的体位姿势练习，最后以倒立和休息术作为结束。这样连续不断动作练习的目的，在于消耗大量热量，以清洁身体，排出毒素。

阿斯汤嘎瑜伽均衡地锻炼了身体的力量、柔韧度和耐力。欧美国家很多健身爱好者都热衷于此。在西方也被称作“力量瑜伽”，但大多以初级为主。阿斯汤嘎瑜伽对练习者体能素质要求很高，每个级别里的体位姿势固定不变，因此要求练习者身



体健康，并且极有耐心。所以初学者、体弱多病的人、修习瑜伽时间不长的人不适合这种瑜伽。

（九）艾扬格瑜伽

艾扬格通过练习瑜伽来治疗自身的疾病，由此创建了有治疗效果的艾扬格瑜伽体系。艾扬格瑜伽被公认为是最讲究体位练习方法的一种瑜伽，它可以协调身体平衡，对疾病治疗效果很好。艾扬格瑜伽最大的特点是利用各种各样的辅助道具，如木块、长凳、沙袋、毯子、垫枕、布带等，这样可以加大动作幅度，让很多看似遥不可及的动作不再复杂，适合柔韧性较差或需要康复治疗的人。

（十）流瑜伽

也称为“流程瑜伽”，是哈他瑜伽与阿斯汤嘎瑜伽的混合体，它的教义和难度介于两者之间。流瑜伽每个级别的初始动作也是从太阳祈祷式 A 和 B 开始，练习数次，而后进行单个动作练习，最后以倒立和休息术结束。比传统的哈他瑜伽在体能消耗更大。流瑜伽的动作编排连绵而流畅，动作固定，体力不好的人可以在中途做短暂休息，以保存体力。适合健康的年轻人和想减肥排毒的人，需哈他瑜伽修炼半年以上。不建议体弱多病者练习。

（十一）热瑜伽

印度人比克若姆在美国创立了热瑜伽体系，因为其练习方式不同于传统瑜伽，所以被一些古典瑜伽师认为不符合传统观念和规范。热瑜伽对场地和温度的要求十分严格，练习者要在 38℃~42℃ 的高温环境下练习 26 个基本姿势，来提升柔韧性。热瑜伽对于减肥、排毒、雕塑身材都有很好的效果，是比较流行的创新练习方法。适合身体健康、没有大病或者疾病隐患的人以及想减肥排毒的人。心脏病、高血压、严重眼耳疾病、糖尿病、大病初愈、产妇以及亚健康的人不适合练习；感冒、发烧等急性病患者以及大病初愈或手术后不久的人不可练习。

（十二）双人瑜伽

双人可以是夫妻、父母、朋友、情侣或亲子来练习瑜伽。和个人修习相比，双人瑜伽更重视分享和交流，可以完成单人有困难或无法完成的瑜伽动作，通过互助练习，在增加了瑜伽乐趣的同时，可以提高练习者之间的信任和合作精神。同时双人瑜伽造型优美，常作为表演的动作呈现。

五、瑜伽的八支行法

为了实现“对心的控制”，瑜伽之祖帕坦伽利在《瑜伽经》中提出了瑜伽修行所



必须的八个阶段的修法，称为“八支行法”。这些功法具体描述如下。

1. 持戒 (yama)：指必须遵守的戒律，包括不杀生、诚实、不盗、不淫、不贪等。《瑜伽经》认为，在做瑜伽功之前，一个人必须要有充分的道德修养，否则的话，他的心是不会平静的。

2. 尊行 (niyama)：指应遵守的道德准则，包括：

(1) 清静 (对身体和食物的清静，为“外净”；对内心污浊的清静，为“内净”)；

(2) 知足 (不求自己份外之物)；

(3) 苦行 (忍受饥、渴、寒、暑、坐、立等痛苦，遵守斋食、巡礼、苦行等等誓戒)；

(4) 读诵 (学习经典、念诵圣音——唵“om”)；

(5) 敬神 (敬信自在天大神，为神奉献一切)等。

3. 体位 (asana)：指保持身体平稳、轻松自如、精神放松，包括莲花坐、英雄坐、吉祥坐、金刚坐、至善坐等等。

4. 调息 (pranayama)：指调整和控制呼吸。《瑜伽经》指出，调息时首先要注意呼吸的三种作用：向内吸气的作用、向外吐气的作用、不吐不吸长长将气储于胸腹之中的作用。

此外，还要注意以下四件事。

(1) “处”，指气息吸入后，气息在胸腹之内所到达的范围；气息吐出以后，气息在宇宙中达到什么地方。

(2) “时”，指呼吸的时间。要求在呼气吐气过程中，一定要保持速度适中、间隔和节奏合宜。

(3) “数”，指呼吸的次数。要求出气入气一定要徐缓而轻长，切忌短促、粗急。

(4) “专注一境”，指调心的问题，在呼吸时，要将意念专注在某一点上，不能分散。

5. 摄心 (Pratyahar)：指抑制各种感觉感官，使感官的活动完全置于心的控制之下。

6. 凝神 (dharana)：使心专注于身体内的一处，如肚脐、鼻尖、舌端等；也可以专注于外界的一种对象，如月亮、神像等。

7. 入定 (Dhyan)：亦称静虑，使专注一处的心与所专注的对象相统一，使主客观相融合。

8. 三摩地 (samadhi)：真正达到了心与其专注的对象冥合为一。三摩地又分为



两种：“有想三摩地”和“无想三摩地”。前者，指达到三摩地后，仍然带有一定思虑情感的状态。后者，指心的一切变化和作用都已经断灭，完全达到与专注对象合一的状态，即瑜伽的最高境界。

六、练习益处

瑜伽能加速新陈代谢，去除体内废物，从内及外形体修复、调理养颜；带来优雅气质、轻盈体态，提高人的内外在气质；增强身体力量和肌体弹性，身体四肢均衡发展，身心愉悦；预防和治疗各种身心相关的疾病，对背痛、肩痛、颈痛、头痛、关节痛、失眠、消化系统紊乱、痛经、脱发等都有显著疗效；调节身心系统，改善血液环境，促进内分泌平衡；减压养心，释放身心，修心养性；提高免疫力，增加血液循环，修复受损组织，使身体组织得到充分的营养。

七、注意事项

（一）接受指导

瑜伽与其他运动一样，在不正确的练习下是会给身体带来一定伤害的，需在专业人士指导下练习瑜伽。

（二）避免攀比

作为练习者，应随时遵循瑜伽练习中自然的规律循序渐进，不和他人相比。许多人在练习初期总是认为练习瑜伽需要很好的柔韧性，急功近利，想做到别人能做的动作，从而伤害自己的关节和肌肉，练习效果也会适得其反。

（三）注重热身

正式练习前必须进行热身，即准备练习，也可以是一些较简单的瑜伽动作，否则很可能会受伤或者难以完成动作。例如：在力量瑜伽的练习当中，做上犬式时，如果没有适当的准备练习，很容易受伤。

（四）正确练习

保持室内相对安静，空气一定要流通。不要在太软的床上练习，准备好瑜伽垫，光脚练习。不要照猫画虎，应该按自己的实际情况来做，尽量保持呼吸的平稳和心态的平和。

八、相关禁忌

1. 情绪波动不宜练习瑜伽。瑜伽属于身心灵都要配合的运动，如果在生气、焦



虑、紧张的情况下，肌肉群紧绷，最好不要练习瑜伽，以免受伤。

2. 上几节课后，觉得关节及肌腱过度酸痛，可能不适合练瑜伽。如果天生柔韧性很差，每次练习后都肌肉酸痛，可能说明不适合瑜伽动作。

3. 骨质疏松症者，练习要小心。有些瑜伽的动作必须用手或脚等肢体支撑身体的重量，如果有骨质疏松症，很可能因为核心肌群的力量没有训练好，以致手肘支撑的时候，不小心骨折。

4. 眼压过高、高度近视眼，不建议头下脚上的倒立动作。前弯或倒立，会增加眼压，因此原本就有眼压过高、高度近视的人，不建议练习瑜伽。

5. 身体状况不佳、大病初愈、骨折初期不宜练习瑜伽。瑜伽需要身体状况良好，才能达到锻炼身体机能及肌群的功效，如果身体状况不好，肌肉、关节、韧带无法发挥力量，练习瑜伽的时候，就很容易受伤。

6. 癫痫、大脑皮质受损者不宜练瑜伽。瑜伽许多动作会牵扯伸展到颈部，而如果有癫痫或是大脑皮质受损者，前弯后仰按摩颈部的伸展，就可能诱发癫痫发作。

7. 血液凝固病者应避免练习瑜伽。瑜伽的动作需要摆位、肢体伸展扭转，过程中可能会导致末梢血流减少，更容易导致血液凝固严重，引发心血管疾病。

九、修炼须知

（一）时间

一般来说，人们都是利用早晨、中午、黄昏或睡前来练习瑜伽姿势。其实，只要保证空腹的状态，一天中的任何时间都可以练习。饭后（3小时之内）不宜练习瑜伽姿势。清晨4~6点是练习瑜伽的最佳时刻，因为此时周围万籁俱寂，大气最为纯净，肠胃活动基本停止，大脑尚未活跃起来，容易进入瑜伽的深层练习状态。

（二）地点

练习瑜伽最好能在干净、舒适的房间里，有足够的伸展身体的空间，避免靠近任何家具。房间内空气清新、流通，并且能自由地吸入氧气。最好摆上绿色植物或鲜花，也可播放轻柔的音乐来帮助松弛神经。也可以选择在露天的自然地练习，比如花园等环境较好的地方，千万不要在大风、寒冷或有污染的空气中练习，也不要太阳直射下练习。

（三）衣着

练习瑜伽姿势时应穿着宽松柔软的瑜伽服，以棉麻质地者为佳，必须保证透气和练习时肌体不受拘束。鞋子必须脱掉，袜子最好也脱掉（天冷时脚部须注意保



暖), 手表、眼镜、腰带以及其他饰物都应摘下。

(四) 道具

练瑜伽以使用专业的瑜伽垫为好, 当地面太硬或不平坦的时候, 瑜伽垫能发挥缓冲作用, 帮助保持平衡。也可铺上地毯或对折的毛毯, 不要在过硬的地板或太软的床上进行练习, 同时注意不能让脚下打滑。初学者也可使用一些道具来辅助练习某些姿势, 可用的道具如瑜伽砖、瑜伽绳甚至墙壁、桌椅等等。很多姿势都可使用相应的道具进行循序渐进的练习, 同时更准确掌握每一个姿势传达给身体的感觉。

(五) 沐浴

沐浴前 20 分钟内不要练习瑜伽, 因为瑜伽练习会使身体感觉变得极其敏锐, 此时若给予忽热忽冷的刺激, 反而会伤害身体, 消耗身体内储存的能量。沐浴后 20 分钟内也不宜练习瑜伽, 因为沐浴后血液循环加快, 筋肉变软, 如果马上练习瑜伽, 不仅容易使身体受伤, 而且会导致血压升高, 加重心脏负担。心脏病、高血压、甲亢等疾病患者尤其要注意这一点。在练习瑜伽之前 1 小时左右沐浴, 练习可达到更好的效果。另外, 在长时间的太阳浴后不要练习瑜伽姿势。

(六) 饮食

饭后 3 小时之内不宜练习瑜伽姿势。但可在练习前 1 小时左右进食少量的流质食物或饮料, 比如牛奶、酸奶、蜂蜜、果汁等。练习时, 可以喝一点清水以帮助排出体内毒素(当做鸭行式的练习时, 甚至应该大量喝水)。瑜伽练习结束 1 小时后进食最好。最好吃一些天然的食物, 避免食用一些油腻、辛辣或导致胃酸过多的食品。进食要适可而止, 吃得太饱会让人感到烦闷和懒惰。另外, 练习瑜伽后饭量减少, 排气、排便增加属于正常现象。

十、常见误区

(一) 只有身体柔软的人才适合练习瑜伽

这是多数人对瑜伽的误区。其实柔韧性好是练习瑜伽后的结果, 而不是开始的入门要求。此外瑜伽讲求适度即可, 而并不追求动作完成的幅度大小, 只要练习者尽力而为便可收到理想的效果。

(二) 瑜伽就是一种减肥运动

瑜伽练习的最终目的是身(身体)、心(思维、情绪等)、灵(感知事物的本能) 三者的平衡, 因此练习者不仅获得了身体的健康, 还获得了心理的健康和本能的发展。就健身而言, 瑜伽的作用还包括调节内分泌, 治疗和辅助治疗疾病, 减缓疲劳



和压力等等。因此，仅仅把瑜伽认为是一种减肥运动的观点是不完全的，减肥只是练习瑜伽的目的之一。

（三）瑜伽是一种女性化的运动

瑜伽虽然在女性群体中受到了莫大的欢迎，但瑜伽并非女性的专利。因为，瑜伽最初的练习者（或称发明者）全是男性，这一点可从瑜伽的很多动作上得到证实。此外，当今知名的瑜伽大师几乎全是男性。在欧美某些国家，男性练习瑜伽的普及程度甚至高于女性。

（四）瑜伽需要团体练习才有氛围

团体练习固然有其氛围所在，但瑜伽本质上是一种自我修习的方式，因此，在自我练习的过程中更容易全身心投入，从而收到事半功倍的效果。

（五）瑜伽就像柔体术或体操

瑜伽同柔术、体操、舞蹈的练习目的完全不同，体操、柔术和舞蹈是以表演为主要目的的，而瑜伽的练习目的是从身、心、灵三方面进行全面修习，过程中需要体位、呼吸、冥想、放松等多种技法的配合，其目的是完全的健康和自我修习。因此瑜伽同柔术、舞蹈虽然形似，却神差千里。

（六）动作难度越高越好

很多人练习瑜伽的目的都不明确。练习瑜伽有很多体位法，往往需要长时间的伸展，或者支撑，由于每个人的身体基础不同，其中一些很多人不加练习很难做到，如果直接进行，对于一些肌肉力量、柔韧性都不够的人来说，容易导致肌腱受伤，还会使关节变得不稳定。