

特效**排毒**频谱**33**式

热瑜伽 详解

全面升级热瑜伽 ● 韩 俊 编著



 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



特效排毒

频谱 33 式 热瑜伽详解

韩 俊 编著

全

面

升

级

热瑜伽

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

特效排毒频谱 33 式热瑜伽详解 / 韩俊编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.6

ISBN 978-7-5381-5091-9

I. 特... II. 韩... III. ①毒物-排泄-基本知识②瑜伽术-基本知识 IV. R161 R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 064120 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 184mm × 260mm

印 张: 7

字 数: 100 千字

印 数: 5000

出版时间: 2007 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 唐丽萍 凌 敏

封面设计: 添彩图文 王莹慧

版式设计: 王珏菲

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5091-9

定 价: 38.00 元 (附赠光盘)

联系电话: 024-23284363

邮购热线: 024-23284502

<http://www.lnkj.com.cn>

前言

作为瑜伽会所的经理人，看着辛辛苦苦、耗资数万装修的热瑜伽房只热闹了几个月就乏人问津了，心里是不是有点郁闷呢？

作为一名专业瑜伽教练，在同一室温下每日重复着相同的26式，难免在心里打鼓：我挚爱的瑜伽难道就这样越走越窄了吗？

作为一名瑜伽爱好者，听到教练不断重复“请不要擅自变更热瑜伽的动作顺序”的提示时，会不会先在心里画个问号，到底为什么这样？这是不是商业瑜伽下的又一个噱头呢？

有人讲热瑜伽好处多多，有人言热瑜伽害处不少，你方讲罢我登场，反让大众练习者不知所措。

在过去的教学过程中，特效排毒频谱热瑜伽就以其超强的排毒减压、去脂塑身的效果得到了广大瑜伽爱好者的认可，并掀起了频谱热瑜伽的热潮。但是随着时间的推移，我们逐渐发现有很多练习者因为固定的动作模式及长期瑜伽练习形成的身体综合素质的全面提高，对原有频谱热瑜伽的新鲜感、挑战性和运动成就感逐渐消失，运动倦怠使他们不再对原有练习感兴趣。所以，我们适时编排了这套特效排毒频谱33式热瑜伽，以下简称频谱33式热瑜伽。

这套练习是在原有频谱热瑜伽基础上的升级。较之基础的频谱热瑜伽而言，更具有实用性、全面性、超负荷性、瑜伽性和趣味性，排毒减脂的针对性和效果性更强。全身的内部组织和淋巴腺体在瑜伽、高温和远红外频谱的刺激下重新平衡身体的自然化学性和激素指标，从而调整身体的内外机能。

在编排中，这套姿势以古老的瑜伽典籍中的经典体位为基础，依循身体肌肉、关节、经络、脉轮和心智训练的不同作用和固有规律编排而成。同基础频谱热瑜伽的动作一样，大家在练习中应按动作固有的编排顺序练习，不要擅加修改。排列顺序的原因我们将在第二章专章讲述。下面让我们一起开始了解这套练习。



目录

第一章 特效排毒频谱热瑜伽的作用机制和实践中常见问题答疑 / 1

- 一、频谱热瑜伽特效排毒的原理 / 1
- 二、特效排毒频谱 33 式热瑜伽的适合人群 / 1
- 三、练习频谱热瑜伽的注意事项 / 2
- 四、热瑜伽练习中的常见问题 / 3
 1. 开始练热瑜伽时, 温度多高为宜 / 3
 2. 热瑜伽房应配备哪些基础设施 / 3
 3. 为什么瑜伽房内要有红外线理疗设备 / 4
 4. 热瑜伽房内应该达到怎样的湿度 / 4
 5. 如何看待热瑜伽的减脂塑身作用 / 4
 6. 可否改变体位组合顺序 / 5

第二章 瑜伽课程的基本编排原则 / 6

- 一、全面性原则 / 6
 1. 每节课使全身各关节、肌肉、运动平面尽可能多地得到锻炼 / 6
 2. 每节课尽可能涵盖全部健康人群的体能要素, 务求体能获得全面发展 / 6
 3. 每节课尽可能多地展现瑜伽而不仅仅限于体位练习 / 6
- 二、超负荷性原则 / 7
 1. 运动量稍高于正常运动或训练强度 / 7
 2. 当适应某训练强度后, 逐渐增加强度, 令身体不断地去适应新强度 / 7
 3. 避免过劳 / 7
 4. 不断适应学员的发展, 使课程达到超负荷性 / 7
 5. 每节课程不可缺少的设计安排 / 7
- 三、针对性原则 / 8
 1. 针对学员的训练要求和个体身体状况予以针对性指导 / 8
 2. 针对新老学员的不同状况给予课程激励, 保证不同层级学员的运动兴趣 / 8
 3. 使每堂课的整体具有主题针对性, 以形成课程兴奋点 / 8
- 四、渐进性原则 / 9
 1. 运动量循序渐进, 以免身体不适应突然过量的运动而产生过劳或受伤 / 9
 2. 渐进性增加每周的训练次数, 渐进性增加每次训练的动作强度 / 9
 3. 对学员给予渐进性目标管理 / 9
 4. 注意每堂课的课程设计的渐进性, 注意调整—热身—训练—冷身—调整的设计结构 / 9
 5. 注意综合课程中每个动作的渐进性 / 9
- 五、复原性原则 / 9



- 六、趣味性原则 / 10
- 七、瑜伽性原则 / 10
- 八、课程的普及性及普遍性原则 / 10

第三章 频谱热瑜伽的编排特点 / 11

- 一、动作所循脉轮以热为主 / 11
- 二、动作热而有度 / 11
- 三、作为健康人群体适能练习，动作编排需具有保健性 / 12

第四章 瑜伽论人体的构成 / 13

- 一、瑜伽隐性生理系统中的尼达 / 14
- 二、瑜伽隐性生理系统中的恰克拉 / 14

第五章 图解瑜伽体位与脉络的联系 / 16

- 1. 手太阴肺经 / 17
- 2. 手阳明大肠经 / 18
- 3. 足阳明胃经 / 19
- 4. 足太阴脾经 / 20
- 5. 手少阴心经 / 21
- 6. 手太阳小肠经 / 22
- 7. 足太阳膀胱经 / 23
- 8. 足少阴肾经 / 24
- 9. 手厥阴心包经 / 25
- 10. 手少阳三焦经 / 26
- 11. 足少阳胆经 / 27
- 12. 足厥阴肝经 / 28
- 13. 督脉 / 29
- 14. 任脉 / 30
- 15. 冲脉 / 31
- 16. 带脉 / 32
- 17. 阴维脉 / 33
- 18. 阳维脉 / 34
- 19. 阴跷脉 / 35
- 20. 阳跷脉 / 36

目录

第六章 频谱 33 套系动作的排序及其原理 / 37

第 1 单元 / 37

1. 呼吸 / 37
2. 弦月式、风吹树式 / 37
3. 半月式 / 38
4. 幻椅式 / 38
5. 鹰王式 / 38
6. 站姿背腿伸展组合 / 38
7. 站姿弓式 / 39
8. 战士三式 / 39
9. 双角式 / 39

第 2 单元 / 39

10. 侧角转动式 / 39
11. 加强侧伸展 / 40
12. 站姿半莲花单腿背部伸展式 / 40

第 3 单元 / 40

13. 单腿脚尖站立式 / 40
14. 束角式 / 40
15. 坐角式 / 40
16. 风吹式 / 40
17. 仰卧放松功 / 40
18. 动态双腿背部伸展 / 41
19. 眼镜蛇式 / 41
20. 蝗虫式 / 41
21. 上狗式 / 41
22. 下狗式 / 41

第 4 单元 / 41

23. 半龟式 / 41
24. 蛇击式 / 41
25. 弓式 / 41
26. 下轮式 / 42
27. 倒箭式 / 42
28. 头肘倒立 / 42

第 5 单元 / 43

29. 半莲花单腿背部伸展式 / 43



30. 金鱼王式 / 43
31. 清火功 (瓦尼萨尔·道梯) / 43
32. 简易休息术 / 43
33. 清凉调息功 / 43

第七章 特效排毒频谱 33 式热瑜伽体位详解 / 44

- 山立功 (Tadasana) / 44
1. 呼吸 / 46
 - (1) 增强精力呼吸功 (Ujjayi Pranayama) / 46
 - (2) 精神的呼吸 (Ujjayi Pranayama II) / 48
2. 弦月式、风吹树式 / 49
 - (1) 弦月式 (Ardhachandrasana) / 49
 - (2) 风吹树式 (Tiryaka Tadasana) / 50
3. 半月式 / 51
 - (1) 三角式 (Trikonasana) / 51
 - (2) 半月式 (Ardha Chandrasana) / 53
4. 幻椅式 / 54
 - (1) 怪异式 (Awkward Pose) / 54
 - (2) 幻椅式 (Utkatasana) / 55
5. 鹰王式 (Garudasana) / 56
6. 站姿背腿伸展组合
(站姿扭背接站姿背腿伸展, Utthita Hasta Padangusthasana) / 57
7. 站姿弓式 / 59
 - (1) 舞姿 / 59
 - (2) 站姿弓式 (Sama ~ sthiti Danurasana) / 60
8. 战士三式 / 61
 - (1) 鹤式 / 61
 - (2) 战士三式 (Virabhadrasana III) / 62
9. 双角式 / 64
 - (1) 金字塔式 (Prasarita Padottanasana) / 64
 - (2) 双角式 (Dwi Konasana) / 65
10. 侧角转动式 / 66
 - (1) 侧角伸展式 (Utthita Parsvakonasana) / 66
 - (2) 侧角转动式 (Parivrtta Parsvakonasana) / 68
11. 加强侧伸展 / 69

目录

- (1) 侧伸展式 (Parsvottanasana I) / 69
- (2) 加强侧伸展式 (Parsvottanasana) / 70
- 12. 站姿半莲花单腿背部伸展式 / 72
 - (1) 半莲树式 (Vrksasana) / 72
 - (2) 半莲花单腿站立背伸展式 (Ardha Baddha Padmottanasana) / 73
 - (3) 增延脊柱伸展式 (Uttanasana) / 74
- 13. 单腿脚尖站立式 / 76
 - (1) 单腿脚尖站立式 (Eka ~ pada Salambasana) / 76
 - (2) 控腿式 (Utthita Hasta Padangusthasana) / 77
- 14. 束角式 / 78
 - (1) 蝴蝶式 (The Butterfly Exercise) / 78
 - (2) 束角式 (Baddha Konasana) / 79
- 15. 坐角式 / 80
 - (1) 简易水鹤式 / 80
 - (2) 坐角式 (Upavistha Konasana) / 81
- 16. 风吹式 / 83
 - (1) 炮弹功 (Janusira Merudandasana) / 83
 - (2) 风吹式 / 84
- 17. 仰卧放松功 (Savasana) / 85
- 18. 动态双腿背部伸展 / 86
- 19. 眼镜蛇式 (Bhujangasana) / 88
- 20. 蝗虫式 (Salabhasana) / 89
- 21. 上狗式 (Urdhva Mukha Svanasana) / 90
- 22. 下狗式 (Sumeruasana) / 91
- 23. 半龟式 (Ardha Kurmasana) / 92
- 24. 蛇击式 (Shashank Bhujangasana) / 92
- 25. 弓式 (Danurasana) / 94
- 26. 下轮式 (Chakrasana) / 95
- 27. 倒箭式 (Viparita Karni Asana) / 96
- 28. 头肘倒立 (Salamba Sirsasana) / 97
- 29. 半莲花单腿背部伸展式 (Ardha Baddha Padma Paschimottanasana) / 99
- 30. 金鱼王式 (Paripurna Matsyendrasana) / 101
- 31. 瓦尼萨尔·道梯 (Vahnisar Dhauti) / 102
- 32. 简易休息术 / 103
- 33. 清凉调息功 (Sheetal Pranayama) / 104

第一章

特效排毒频谱热瑜伽的作用机制 和实践中常见问题答疑

一、频谱热瑜伽特效排毒的原理

中医排毒八法中的“汗法”，就是用出汗的方式排除体内毒素，通过运动或者服用排解寒邪的药汤发汗排毒。大家知道，瑜伽姿势中的弯、伸、扭、推、挤可促使内脏腺体进行自洁，保证排泄功能正常，同时使淋巴循环畅通。热瑜伽房内的温度始终保持在 $38\sim 42^{\circ}\text{C}$ ，高温加快了人体的新陈代谢，再通过瑜伽练习，向体外排毒的过程变得更通畅。在频谱热瑜伽房内还有远红外发射系统。据生命科学家证实，人体是一个远红外辐射源，当 $4\sim 16$ 微米的远红外线的频率与身体中细胞的水分子的运动频率相一致时，能量就会被生物体所吸收，吸收后的生物体的皮下组织深层部位的温度升高，产生的热效就会使水分子被活化，从而处于高能状态，使细胞内的酶、氨基酸、核酸等生命物质的活性增强，使皮肤由深层到表层的各个部分细胞积极进行物质交换和自我更新，最后将潜藏在深层的大量毒素，如钠、酒精、尼古丁、胆固醇、致癌重金属以及化妆品残留物等排出，再由汗腺分泌大量汗液运至体外。这个过程可以促进黑色素颗粒代谢和白细胞的吞噬能力，提升细胞的再生能力和固水能力，不但可使身体受益，还可抑制黑色素小体的形成，有祛斑美肤的效果。

这样，瑜伽练习、高温、远红外线三管齐下，排毒成效显著，一起验证了中医的汗法排毒、泄法排毒的说法。

二、特效排毒频谱 33 式热瑜伽的适合人群

特效排毒频谱33式热瑜伽更适合有一定瑜伽练习基础或练习过一段时间基础频谱热瑜伽课程的学员。有高血压，低血压，眩晕症，心脑血管疾病，糖尿病，甲亢，内脏严重溃疡，颈、肩、背、腰有严重损伤的学员不要练习；孕期、哺乳期和生理期内的女性不要练习；对于不适应基础瑜伽练习的学员，也不可以参加任何热瑜伽的训练。

对于曾经进行其他运动方式的学员，我们建议最好经过一段普通瑜伽和基础热瑜伽的练习后再开始频谱33式热瑜伽的练习。



因为没有接触过瑜伽练习的学员,在进入平日身体并不适应的环境温度(38~42℃)时,还不能判别出身体上的一些反应和感觉是瑜伽带来的还是温度过高带来的,这对于学员的身体和教练的针对性教学都会产生影响。所以我们建议学员先从普通瑜伽开始练习,做到先了解自己的身体,再练习基础频谱热瑜伽,逐步适应高温下的运动。当您感到基础频谱热瑜伽已不能满足您的时候,就可以开始尝试频谱 33 式热瑜伽的练习了。

三、练习频谱热瑜伽的注意事项

频谱热瑜伽也是瑜伽练习,所以在遵守特定注意事项的同时,也要遵守普通瑜伽练习的注意事项。在练习前一定要注意:

- (1) 瑜伽练习场所宜安静幽雅、空气流通,且有充足的空间伸展肢体。
- (2) 瑜伽练习前请解除身体的一切束缚,如腰带、领带、腕表和大的饰物等。
- (3) 瑜伽练习时请穿着宽松的衣服,坐、卧、跪的姿势在瑜伽专用垫上进行,并以赤脚练习为佳。切记:务必确认地面不能滑动。
- (4) 瑜伽宜在空腹状态下练习,以餐后 3 小时、饮用流体至少 30 分钟后练习为佳。但练习中如另有规则时,可不依此例。

因练习热瑜伽大量排汗,所以我们要求学员最好在训练前 30 分钟适当补水,先行喝下一大杯饮用水(300 毫升以上,非饮料类)。

在热瑜伽的练习过程中如确需饮水,一定要小口啜饮,切记不可一次喝下大量的水。

- (5) 瑜伽练习者在练习前请先如厕。
- (6) 在做各种瑜伽练习时,一定要在自己身体极限的边缘温和地伸展肢体,千万不要用力推拉、牵扯。
- (7) 在做瑜伽练习时,请将注意力集中在动作对自己身体产生的感觉上。
- (8) 除非另有说明,否则,在练习中要自始至终用鼻子进行呼吸。
- (9) 时刻记住:每一次练习都应缓慢并且步骤分明,不要出现使身体失控的惯性动作。
- (10) 在日常瑜伽练习中请注意反向动作,也就是说向前屈曲后要注意向后伸展,外展后要内收等。
- (11) 如果在练习过程中出现体力不支或身体颤抖,请即刻还原肢体,不可过于坚持。
- (12) 瑜伽练习时,如果感到身体关节发出轻微的“喀喀”声,请不要担心,这说明身体正在开始松动。但是如果同一关节在一段时间内总是反复出现这种状况,请及时告知教练。
- (13) 如果在做某一姿势时,身体的某一部位发生剧痛,请立即停下来。必须经教练指导后方可再做同一姿势,如疼痛继续存在,在短时间内请不要再做此动作。
- (14) 在热瑜伽练习的过程中,如果感到心跳过快或呼吸困难,需暂停下来进行深呼吸调整,但不可立即走到室外。
- (15) 在每一种瑜伽体位的开始和结束后,都要让学员完全放松,有节律地呼吸。
- (16) 如学员需在馆内沐浴,请在练习结束 30 分钟后再行洗浴为佳。
- (17) 瑜伽练习结束后不宜立即进餐,应在 1 小时后进餐为宜。
- (18) 任何运动都有可能出现迟发性肌肉酸痛,如在练习后肢体出现绷紧或酸痛的现象,请给予适当按摩或冷敷。

(19) 女性学员在经期可根据自己的体能做适当的普通瑜伽练习, 但要避免倒立、伸展腹部的动作和反转性动作。

(20) 学员在练习过程中应全程关注自身状况, 不要盲目和其他修习者攀比。

(21) 对于任何一种瑜伽练习, 练习者都应在知道它的注意事项后方可开始练习。

(22) 年纪很大或颈背曾有严重损伤的学员, 应先取得医生或教练的同意后, 方可决定是否进行瑜伽练习。

(23) 高血压, 低血压, 眩晕症, 心脑血管疾病, 糖尿病, 甲亢, 内脏严重溃疡, 颈、肩、背、腰有严重损伤的学员, 孕期、哺乳期和生理期内的女性不要练习任何热瑜伽。对于不适应基础瑜伽练习的学员, 也不可以参加任何热瑜伽的训练。

(24) 我们不提倡颈、肩、背、腰有严重损伤且已触及神经根的人, 年纪特别大且骨质过于疏松的人及孕妇跟随大众训练课练习。哺乳期女性要对其做特别说明后方可练习。进行过大大手术或女性产后两个月内(含引产、流产)、骨折3个月内不提倡练习。

(25) 修习瑜伽并不妨碍进行原有的运动。

(26) 虽然修习瑜伽对身体极为有益, 但并不是说瑜伽练习者就可以忽视有效的医学治疗, 练习者应把瑜伽视为一种有效的保健措施或防病手段。

关于这些注意事项的原因和理由, 我们在辽宁科学技术出版社出版的《瑜伽初级教程》上已有明确说明, 感兴趣的朋友可以参阅。

四、热瑜伽练习中的常见问题

美国“多发性硬化症协会”的史蒂芬说, 对于多发性硬化症患者, 高热通常会加速痉挛及身体的脆弱, 反而是置身于稍微冰凉的泳池内游泳才是这类患者最合适的运动。

美国纽约运动伤害科医生路易斯说: “在酷热的房间内, 人的确会变得更柔软, 但别奢望能让你弯得像软糖般柔软。”

美国康涅狄格大学热学专家劳伦斯·阿姆斯特通也分析道: “虽然人体处于43℃的高温下不是什么了不起的大煎熬, 但长时期暴露在炙热环境下, 会提高眩晕及中暑的危险性。”

也有很多学员对肌疲劳的程度、肌纤维老化、呼吸系统损伤等问题提出质疑, 在这里我们一并回答这些疑虑。

1. 开始练热瑜伽时, 温度多高为宜

让我们看一下身体的适应渐进性。在我国的寒冷地区, 夏季最高温度也不会达到36℃, 如果让这里的人们一下子就开始42℃的高温练习, 肯定是不对的。在大量实践的基础上, 并结合全国瑜伽会所的实际情况, 我们将热瑜伽温度最低定在34℃, 然后根据地区差异和练习者的身体状况逐步调整, 最高不超出42℃。温度是和人体的感受成比例的, 切不可孤立、静止、片面地死搬固定温度。

2. 热瑜伽房应配备哪些基础设施

“手续虽繁万不可减人工”。当开始频谱热瑜伽练习时, 一定要将红外线理疗装置、温控仪、氧吧、空气净化器、加湿器打开(我们提倡加温设施自带加湿作用)。切不可为减少成本



或怕麻烦不打开红外线发射系统和其他设备。

在密闭的热瑜伽房内很多眩晕感是缺氧引起的,有些商业性过强的场馆往往在一堂热瑜伽课上预约过量的客人,结果空气的质量和含氧量可想而知。所以每堂课课程开始前教练要看一下上课人数,相关的空气净化设备及氧吧是否打开。

还有一点要强调的是,过量的氧对人也是有害无益的,如果吸进100%的纯氧,对脑干的呼吸中枢有直接抑制作用,会引起中毒乃至死亡。在医院抢救危重病人时输入的都不是纯氧,现在社会上的一些宣传有误区,所以不应该一味地向密闭的热瑜伽房内添加纯氧。

3. 为什么瑜伽房内有红外线理疗设备

红外线理疗设备可以对身体进行合理的物理治疗,红外线可使生物体产生自热或凝固,对理疗过程中的热效应和止痛等方面有着重要的作用。红外线理疗设备可以加热深层组织,对各种疾病进行更为突出的物理治疗,使肌肉在保养状态下运动,引起迟发性肌肉酸痛和肌肉损伤的可能性极小。众所周知,只要是热源,都有红外线辐射,也就是说,普通的暖气、火炉都是一个红外线发射源,但只有和人体同频共振的红外线才可作为理疗仪,所以练习者一定要清楚您所练习的场所装备的是频谱仪还是普通的电热管或者干脆就是电暖器。

4. 热瑜伽房内应该达到怎样的湿度

室温过高的房间湿度会较低,一些不知如何提高热瑜伽房温度的学员有时还会用烤箱设备等不正确的方式升温,使得房间内的空气过于干燥,对人们的呼吸系统、皮肤和身体造成不必要的伤害,所以我们要注意房间内的湿度问题。

加湿设备和使人体感到舒适的湿度控制设施是必不可少的。湿度偏低时,蒸发加快,干燥的空气容易夺走人体的水分,使皮肤干燥、鼻腔黏膜受到刺激,所以在秋、冬季,干冷空气侵入时,极易诱发呼吸系统疾病。在众多环境要素中,空气湿度对下呼吸道疾病的影响最大。湿度偏低,常常会导致病情加重。而湿度过大会抑制人体散热功能的发挥,同时过大的湿度可使褪黑激素(松果体素)的分泌增加,从而使人萎靡、倦怠。此外,空气湿度过大或过小,都有利于一些细菌和病毒的繁殖和传播。科学测定,当空气湿度高于65%或低于38%时,病菌繁殖孳生得最快,当相对湿度在45%~55%时,病菌死亡较快。研究结果和临床实践都证明,当居室空气湿度达到55%~65%时,比较有利于各种下呼吸道疾病的治疗和康复,这个数值也是我们推荐的热瑜伽房内的空气湿度。

5. 如何看待热瑜伽的减脂塑身作用

有很多学员关注热瑜伽只是为了减肥,其实这是对热瑜伽的一种误解。瑜伽是使人身心都健康的运动方式,在瑜伽练习中,身心的健康是第一要素。换句话说,如果一个人是健康的,那他自然也不会过度肥胖或瘦弱。

那什么样的体重才算不胖不瘦呢?这就涉及到了体重指数(BMI)——体重(千克)除以身高(米)的平方。当BMI在18.5~22.9之间时,说明我们的体重在正常范围内,当然这需要配合体脂百分比值来衡量。女性体脂百分比在16%~25%之间,男性体脂百分比在12%~18%之间属于正常值。如果配合腰臀比,也就是腰围与臀围的比,女性不大于0.8,男性不大于0.9属于正常值。当这些数值符合要求时,我们的体重就是正常的。瑜伽可以将我们的体重指数控

制在正常范围内，而不是超过或不足。所以我们有必要对大家说，与其说热瑜伽可以减肥，不如说它可以减脂塑身更恰当。

在热瑜伽的练习过程中，新陈代谢加快，内脏腺体始终在积极的状态下工作，减脂是必然的，但课前、课后的体重差异里，水分的流失占很大比例，所以不要轻信体重秤而应该看看体脂指数，要查这一点并不难，现在很多体重秤自带体脂项目，也可以购置独立的体脂测量仪。

6. 可否改变体位组合顺序

这个问题涉及到动作的正确性和教练的瑜伽专业性。频谱 33 式热瑜伽的动作是完全根据身体的脉轮来安排的，对动作的把握不足会改变所刺激的脉轮。大家可以试一下，在正常的室温下将花环式、叩首式、束角式和头倒立等这些看似编排有序的动作连在一起做时，会因为无法承受能量的流动势能而出现头晕、恶心和莫名的不舒服感。所以正确的动作和正确的顺序是减少瑜伽运动伤害的基础。

在这里让我们给频谱热瑜伽下一个定义：在特定的室温和环境要求下，始终处于远红外线理疗设备辐射范围内进行的特定瑜伽体位组合练习。至于这套动作为什么是特定组合，我们将在下面的章节中详细阐述。

在众多学者、专家还在对高温下的瑜伽练习众说纷纭时，我们始终认为学员的身心健康高于一切，结合各种理论依据，我们建议大家每周做 2~3 次频谱热瑜伽练习就足够了。



第二章

瑜伽课程的基本编排原则

频谱热瑜伽虽然具备自己的特色，但归根结底是瑜伽课程。作为瑜伽课程而言，它要符合一节瑜伽课程所具备的原则和要素。在这里，让我们讲解一下如何才是一节合格的瑜伽课。

一、全面性原则

作为科技高度为人类服务的现代社会，汽车、电梯、全自动化或智能化的办公设备、生产设备、家用电器将人们从烦琐的工作生活中解放出来，但这也造成了心脑血管疾病、肥胖、糖尿病、骨骼肌肉衰退等现代都市病患病率的增加。这种现象迫使更多的人将目光投向了体育运动，投向了古老的瑜伽。在这种情况下开始的运动要求我们在课程设计时必须关注到全面性的原则。

1. 每节课使全身各关节、肌肉、运动平面尽可能多地得到锻炼

为了保证课程的舒适性和实效性，在每节课程的设计中应力图将全身关节、肌肉、不同运动平面的动作尽可能全面地涵盖进来，在一节课内使练习者的身体充分享受运动后的舒畅。

2. 每节课尽可能涵盖全部健康人群的体适能要素，务求体能获得全面发展

心肺功能、体脂百分比含量、柔韧度、肌力、肌耐力是衡量一个人是否可以健康地适应生活和工作的必需条件，所以在每堂课中都应有所涉及，不可因教练个人的好恶而有所偏倚。

3. 每节课尽可能多地展现瑜伽而不仅仅限于体位练习

根据瑜伽自身的特点，教练应该在每节课里尽可能全面地向学员展现瑜伽，比如在正式开始课程前向学员讲解一些瑜伽的小知识，根据学员的练习进度在课程中加入呼吸练习、收束、契合、洁净功练习等，而不是在每节课上只做体位，大练“瑜伽操”。应该利用瑜伽自身的优势使学员的身心和谐发展，把锻炼身体和培养优良的心理素质有机地结合起来。

二、超负荷性原则

作为忙碌的现代人,每日健身都希望能得到运动后的效果。从运动理论上讲,锻炼效果的大小,很大程度上取决于运动刺激的强度,弱刺激不能引起身体机能的变化,这也就是学员们常讲的“没感觉”。但运动负荷过大时,身体不仅不能获得理想的效果,还可能损害健康,只有适宜的负荷强度才能有利于能量的恢复和超量补偿。让我们看一下怎样才能使每节课程都做到让学员有运动的感觉。

1. 运动量稍高于正常运动或训练强度

教学训练给予机体的负荷应稍高于学员平日已适应的运动强度。只有较常量稍大的刺激强度才能促使身体机能逐步提高。

2. 当适应某训练强度后,逐渐增加强度,令身体不断地去适应新强度

随着锻炼效果的出现和体质的增强,机体会对原有的生理负荷反应越来越小,效果就必然有所减弱,因此,需要随时调整增大刺激强度,这样才会使身体机能踏上良性循环之路。

3. 避免过劳

过劳时,身体无法完成超量恢复,免疫力受抑制,易发生运动损伤。所以要把握好训练的强度,将强度控制在让学员“稍努力后就能达到”的程度。并随时调整课程,从根本上杜绝学员过劳现象的发生。

4. 不断适应学员的发展,使课程达到超负荷性

我们可以从以下几方面入手,确保课程的超负荷性。

- (1) 动作分解准确,指导到位。使学员在指导下可以将动作的要点、难点、重点全部体现到位。
- (2) 增加姿势的保持时间。在学员正确完成动作的前提下,可以将姿势保持的时间适度增加。
- (3) 改变动作的生物杠杆以提高动作强度。在原动作的基础上缩减力臂,延长力矩,可提高动作的强度,易达到超负荷效果。
- (4) 增加动作的组数。单纯增加动作的次数不利于增加课程的趣味性,所以我们提倡通过增加动作组数来强化效果。比如我们可以在三角伸展前加一组弦月式,这样,身体外侧屈的强度自然加大,但课程并没有因此而呆板。
- (5) 减少姿势间的调整时间。对于刚开始瑜伽练习的学员,我们对动作间的调整应给予足够的重视,但随着时间的推移,可将调整时间慢慢减少到2秒左右。
- (6) 改变课程环境。将平衡练习放置在瑜伽垫上或是闭上眼睛进行。改变室温,或是增加或减少辅助设备的使用。这些都容易达到超负荷性。

5. 每节课程不可缺少的设计安排

在时间匆忙无暇备课时,只要注意体现下面几个方面的练习,就会使学员在练习后有运动的感觉。

- (1) 加强背部的练习。瑜伽中有句话叫做人有多年轻,背有多柔软,这话反过来也成立。人们在日常生活中对背部的保养很少,所以课程安排时要注意加入背部三平面的练习。如矢状



面的猫、虎或蛇击、蜥蜴式等，水平面的脊柱扭动，冠状面的三角、门闩等都需有所涉及，这样就会使学员练习后感到背部的轻松。

(2) 必须加入腿部的伸展动作。中国有这样一句谚语“人老腿先老”，腿部肌群一经打开，学员立刻会有充满活力的感觉。

(3) 在课程开始之初加入双臂向上伸展的动作。这样，三焦经得到调理。在中医医典《素问》中，手少阳三焦经被称为“决渎之官”（意为主管疏通水道，运行水液），它的打开有助于全身经络的畅通。课程开始时向上伸展双臂，给经脉“热身”。

(4) 平衡练习放松思想，镇定心神。这是作为瑜伽课程不可或缺的部分。

(5) 给予适度肌力、肌耐力练习，强化肌肉纤维，促进循环。微微沁出的汗珠会使学员有运动的畅快感。

三、 针对性原则

对于教练而言，每个学员都有权利成为个体，只有对不同学员因人而异、因材施教，才能使每一节课都取得成功。可能很多人会问，学员并没有订制私教课程，对于一堂团体课来说，怎样才能做到针对性原则呢？下面，我们从以下几方面来说明这个问题。

1. 针对学员的训练要求和个体身体状况予以针对性指导

在专业的会所里，会有每位学员的身体状况调查表，上面详细记载着每位学员的身体状况及练习要求。教练在上课前一定要仔细阅读，做到对每位会员的状况了如指掌。对于非专业俱乐部，教练就要充分利用课前、课后与学员的交流时间，在充分尊重学员的基础上全面了解学员的身体状况及练习目标。

1 小时左右的瑜伽课约有 12~16 个动作。在这些动作的练习过程中，教练应针对每位学员的身体状况和练习目标做出有侧重的指导。比如做颈功及肩关节练习时，我们着重指导颈、肩有问题的学员；做喉轮收缩按摩时，教练则着重指导专为控制体重而参加练习的学员和甲状腺机能异常的学员；在下课后可将本次课程中有针对性的练习提示给到课学员等。

2. 针对新老学员的不同状况给予课程激励，保证不同层级学员的运动兴趣

新学员初次接触课程，通常自信度不足，自我意识过强，很难将注意力放到动作对自己身体所形成的感觉上，容易过度关注其他学员，或盲目自嘲干扰其他学员的正常练习。而老学员已有一定的练习基础，进入瑜伽练习状态很快，对已掌握的动作兴趣较低，通常不愿与新学员同堂上课。这个问题在非专业场馆的综合性课程中更为突出，要使不同水平的学员在一套统一的动作与节奏下很好地完成课程，绝不是一句简单的“请在极限边缘温和地伸展”所能做到的。在这里，我们要做的是求同存异的差异化教学。也就是说，对老学员要保证其动作的准确性和标准度，要让他们认识到自身和标准的差距。对新学员，则要以表扬为主，建立学员的自信，培养他们的运动兴趣，这个阶段是至关重要的。

3. 使每堂课的整体具有主题针对性，以形成课程兴奋点

写文章有句话叫做“文似看山不喜平”。这话用在课程设计里也非常好。课程的平铺直叙会