



全民健身项目指导用书

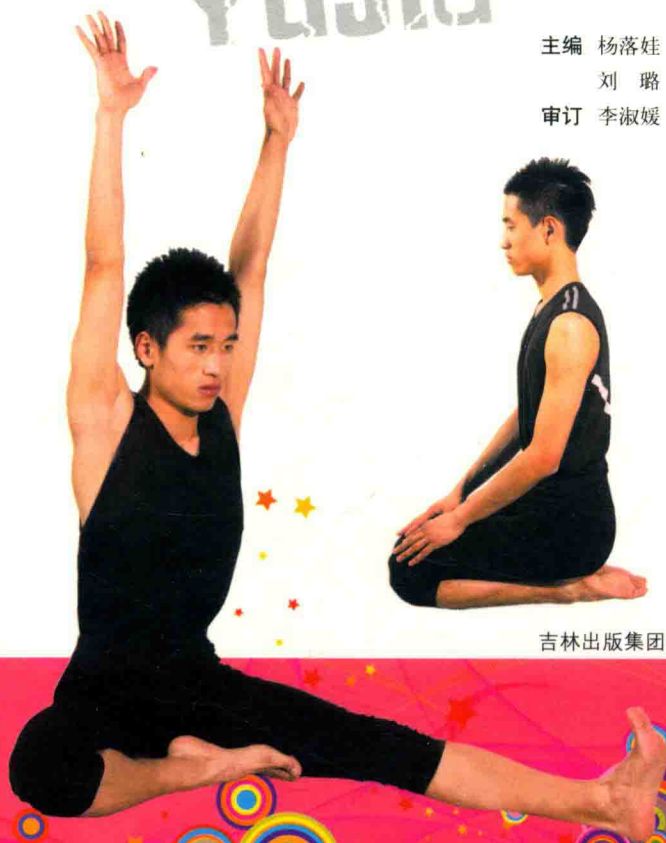
瑜伽

Yujia

主编 杨落娃

刘璐

审订 李淑媛



吉林出版集团有限责任公司



全民健身项目指导用书

瑜伽

Yujia

主编 杨落娃

刘璐

审订 李淑媛



吉林出版集团有限责任公司

瑜伽 / 杨落娃, 刘璐主编. —2 版. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010. 2

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-2409-8

I. ①瑜… II. ①杨…②刘… III. ①瑜伽术—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028386 号

策 划 刘 野

责任编辑 曹 恒

责任校对 张金一

装帧设计 艾 冰

动作模特 魏凯明

全民健身项目指导用书

瑜 伽

Yujia



主编 杨落娃 刘 璐 审订 李淑媛

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 3 月第 2 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

开本 640×960mm 1/16

印张 8

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-2409-8

定价 29.80 元

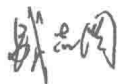
序 言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月

前言

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

宋海歌

2009 年 6 月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超

王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华

宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳

赵 红 薛继升

瑜 伽

主 编 杨落娃 刘 璐

编 者 于 洋 郭 丹

审 订 李淑媛

目录 CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地、器材和装备/003

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/010

第二节 运动价值/014

第三节 运动保护/019

第三章 基本技术

第一节 呼吸法/030

第二节 收束法/031

第三节 调息法/032

第四章 基本体式

第一节 坐式/036

第二节 跪坐/047

第三节 站立式/065

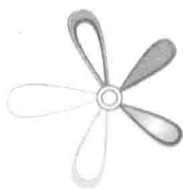
第四节 俯卧/081

第五节 仰卧/092

第六节 平衡式/108

第七节 倒立式/116

第八节 放松休息术/120



第一章 概述

瑜伽是一种非常古老的健身方法，它以古印度哲学为基础，集健美、强身、修心、养性于一体，是人类在原始的自然状态下创造出的一种身心双修的健身方式。



第一节

起源与发展

瑜伽源于古老的印度,是印度文化的重要组成部分,也是东方最古老的强身术之一。它通过模仿动物和植物的形态来调节身体各个部位,以达到雕塑形体的目的。



起源

大约五千多年前,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,体悟到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与自己的身体进行对话,探索自己的身体,并开始注重健康和调理身体。经过几千年的钻研归纳,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。



发展

19 世纪开始,印度瑜伽大师罗摩克里希纳和他的传人维韦卡南达、奥罗宾多等人把瑜伽与现代科学、医学有机地结合起来,创立了现代瑜伽,使瑜伽运动受到越来越多人的关注。



传播

在印度,瑜伽是人们生活中不可缺少的组成部分,它已经成为非常普及的强身健体与拓展心灵智慧的运动方式。另外,印度还没有很多专门研究瑜伽的机构和培养瑜伽专业人才的学校,更有越来越多的瑜伽师漂洋过海,赴欧美等地收徒授艺,将瑜伽运动带到世界各地。



近年来,瑜伽运动风靡世界,尤其是西方国家,很多热爱健身的人对瑜伽情有独钟,健身俱乐部也纷纷开设瑜伽课程。

与印度古典瑜伽相比,现代瑜伽强调在生活的当下用功,练习者更侧重于把瑜伽作为一种生活观点或态度,融入日常生活体验里,即经过瑜伽体位法的练习和呼吸法与静坐,将身体的肌肉、骨骼、经脉和内分泌系统调节到最佳状态,达到健康、美体、美容、身心愉快的目的。



发展趋势

为更广泛地开展群众性体育活动,增强人民体质,推动我国社会主义现代化建设事业发展,1995年6月,国务院提出了《全民健身计划纲要》,号召全社会广泛开展全民健身运动。目前,全民健身运动在全国范围内蓬勃发展,具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成。全民健身运动的开展,有利于提高人民的生活质量,丰富业余文化生活,促进社会进步;有利于加强社会主义精神文明和物质文明建设,提高我国的综合国力,振奋民族精神。

近几年,随着瑜伽运动的普及,我国也掀起了全民练习瑜伽的热潮。瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习,能促进身体健康,协调机体功能,还可以引导改善自身的生理、心理和精神状态,在安静、舒缓、祥和的气氛中,给人们带来健康、美丽、自信和快乐。作为一项老少皆宜的健身运动,瑜伽已成为全民健身计划不可或缺的组成部分。

第二节

场地、器材和装备

瑜伽运动对场地、器材和装备的要求并不高,但是高质量的场地是运动顺利开展的前提,而良好的器材和装备则是练习者发挥较高水平的必要保证。



场地

一般情况下,瑜伽可以在普通场地进行,但是高水平的训练则应该在健身馆中进行,以保证运动的舒畅,避免运动损伤的发生。



普通场地



规格

普通场地较为灵活,无论是在家中,还是在公司办公室,只要有一个可容平躺的空间即可。因此,即便是在旅行中也可以自由练习。



要求

(1)如在室内练习,应选择安静、通风良好的房间,空气要新鲜,可以自由吸入氧气;

(2)如在室外练习,环境要幽静,不要在大风、寒冷或不洁、有烟味的空气中练习;

(3)由于瑜伽运动涉及许多柔软动作,练习时难免有挤压肢体、肌肉的状况,所以应避免在坚硬的地板或太软的弹簧床上练习,否则易造成擦伤或因失去重心而使身体受到损伤。



健身馆

见图 1-2-1



规格

健身馆应保持干净,地面最好是专业地板。



设施

健身馆一定要有镜子,这样练习者可在镜前练习,及时纠正自己的错误动作。表现力较好的练习者可在镜前一边练习一边欣赏自己优美的动作。



要求

(1)健身馆的光线必须充足,并且通风条件良好;



(2)地面应经常打扫并保持整洁,这对练习者的健康是十分重要的。



图 1-2-1

场地、器材和
装备



器材

瑜伽练习要在专业的瑜伽垫上进行,确保垫子不要在地面上滑动。



规格

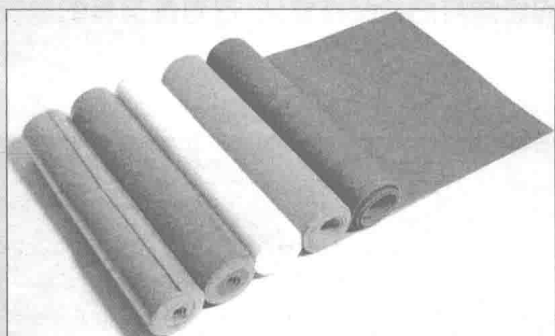
见图 1-2-2

瑜伽垫的大小应依平躺时的身长和个人体形而定,在承受身体重量时不能出现过度坚硬或松软凹陷的地方。



材质

市场上出售的瑜伽垫一般分为 PVC、PVC 发泡、EVA、EPTM、防滑垫 5 种材质。其中 PVC 发泡是最专业的(PVC 含量 96%,瑜伽垫的重量是 1500 克左右)。



装备

练习瑜伽时最好穿专业的瑜伽服,这样既有利于增强动作的表现力与美感,又可避免不必要的运动损伤。



款式

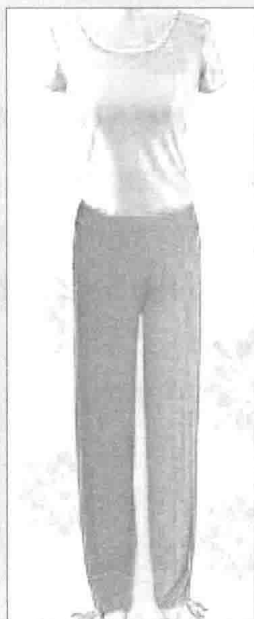
见图 1-2-3

瑜伽练习以赤脚为好,穿着应尽可能简单,以便身体能自由活动。上身应穿着宽松的衣服,下身可穿短裤、宽筒裤或是中国传统的练功裤,女子也可穿弹力裤。



要求

练习瑜伽前应去除身上不必要的束缚,如腰带、领带、手表和其他大的饰物等。





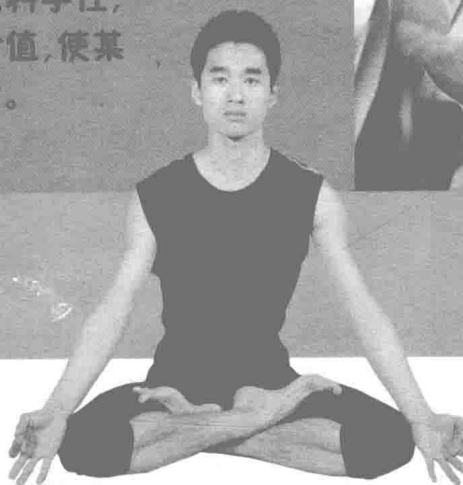
场地、器材和
装备





第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。对于同一种运动负荷,不同人的机体的反应差异是很大的,即使同一个体,在不同时期、不同机能状态下,对同一负荷的反应及效果也是不一样的。因此,对于不同个体,应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值,使某些疾病得到有效的防治或消除。



第一节

自我身体评价

自我身体评价是指根据个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作学习效率,几乎所有人都可以追求健康体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指身体有足够的活力和精力处理日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定锻炼者是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡各项指标达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质测定标准分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀水平以下者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。