

超值附赠



减脂瘦身瑜伽课程 DVD



用瑜伽找回协调的好身材吧!

- 打造「小V脸」
- 甩掉「蝴蝶袖」
- 告别「游泳圈」
- 修炼「大长腿」

天天瑜伽 减脂瘦身

林晓海 编著

中国国际太极·瑜伽大会推荐瑜伽练习指导书

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



中国国际太极·瑜伽大会推荐瑜伽练习指导书

天天瑜伽 减脂瘦身



林晓海 编著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

天天瑜伽. 减脂瘦身 / 林晓海编著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5552-4949-8

I. ①天… II. ①林… III. ①瑜伽—减肥—基本知识②瑜伽—美容—基本知识
IV. ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第286977号

书 名 天天瑜伽. 减脂瘦身
编 著 林晓海
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
策划组稿 刘海波 周鸿媛
责任编辑 王 宁
特约编辑 刘百玉 孔晓南
校 对 宋总业
设计制作 美型社图书工作室
摄 影 美型社·张 旭
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛炜瑞印务有限公司
出版日期 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷
开 本 16开 (710毫米×1000毫米)
印 张 10
字 数 100千
图 数 520幅
印 数 1-7000
书 号 ISBN 978-7-5552-4949-8
定 价 32.80 元 (配光盘)

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美容美体类 体育健身类

YOGA

编者序

瑜伽在现代中国的发展,应该说是在千禧年之后才正式开始。“非典”这一特殊的时期,成为中国瑜伽行业发展的第一个高峰期,也使瑜伽在全世界的发展达到高峰。学习运动康复医学的我,很早就接触了瑜伽,并于2000年筹建了中国第一家专业瑜伽机构。据推测,如今在中国习练瑜伽的人群超过千万,常年坚持习练的人员达上百万,瑜伽从业者的数量则超过10万。为了帮助更多的瑜伽爱好者科学、合理、有效地习练瑜伽,少走弯路,我们特意出版了本套丛书。

瑜伽具有五千多年的历史。按照印度人的说法,瑜伽揭示的是宇宙的奥秘,能帮助我们认知生命的本源。这样的说法是属于哲学层面的,对于大多数读者来讲是难于立刻理解的。经典的瑜伽训练包含八个步骤:禁制、遵行、体位、调息、制感、执持、冥想、三摩地。如今瑜伽正在散发着全新的魅力,它是现代人可以选择的一种能真正获得身心健康的健身方式。那些坚持瑜伽习练几年,哪怕只有几个月的人,无论是身材、容貌、气质,还是言谈举止,甚至是性格、生活方式都发生了很大的变化。这也正是瑜伽的魅力所在。本次出版的这套瑜伽丛书,包含《天天瑜伽:塑形美体》《天天瑜伽:减脂瘦身》《天天瑜伽:气血养颜》《天天瑜伽:养生祛病》《天天瑜伽:减压排毒》《天天瑜伽:气质修炼》6册。这套丛书按瑜伽功效进行分类,希望能够有重点地帮助都市人解决常见问题,借助瑜伽体位训练、呼吸引导、冥想放松的方式,带给大家一个全新的自我。

为了满足人们自我学习的需求,本套丛书动作设计由易到难,而且配有由全国瑜伽大赛冠军演示的标准动作教学视频,让读者在家就可以找到上了一节专业瑜伽课的感觉。由于瑜伽习练存在个体差异,不同人群习练的感受可能并不完全相同,对于想进一步学习专业瑜伽的人,我们建议选择有资质认证的专业老师进行面对面地学习。

最后,用十六个字与大家分享我近二十年瑜伽习练的心得,希望对大家的瑜伽学习有所增益:“静觉心灵,瑜伽愉悦,一呼一吸,超绝超然!”

林晓海

2016年9月



目录

CONTENTS



第一章

1

基础瘦身瑜伽

- 第一节 什么是瑜伽 2
- 第二节 为什么练习瑜伽能减脂瘦身 3
- 第三节 瑜伽练习注意事项 5
- 第四节 瑜伽呼吸法有助减脂 8
- 第五节 三大瑜伽冥想法 10

第二章

2

局部瘦身瑜伽

第一节 瘦脸瑜伽

- 1. 狮子式 12
- 2. 叩首式 13
- 3. 双角式 14
- 4. 铲斗式 15
- 5. 肩倒立式 16
- 6. 前屈式 17
- 自制神奇瘦脸面膜 18

第二节 美颈瑜伽

- 1. 鱼式 20
- 2. 犁式 21
- 3. 单臂颈部舒展式 22
- 4. 颈部画圈式 23
- 5. 束角颈部伸展式 24
- 6. 颈部拉伸式 26
- 7. 天鹅式 27
- 居家自制护肤颈膜 28

第三节 美肩瑜伽

1. 肩部延展式	30
2. 展臂后屈式	32
3. 肩旋转式	33
4. 榻式	34
5. 蛇王式	36
6. 仰卧腿夹球式	37
居家自制肩部护理	39

第四节 丰胸瑜伽

1. 牛面式	40
2. 伸展式	42
3. 英雄式	44
4. 蛇伸展式	45
5. 跪式后弯	46
6. 瑜伽球战士第二式	48
7. 瑜伽球倚靠伸展式	50
8. 坐角式变式	52
9. 坐山式	54
瑜伽美人丰胸食谱	55

第五节 美背瑜伽

1. 单腿背部伸展式	56
2. 新月式	58
3. 双腿背部伸展式	60
4. 眼镜蛇式	61
5. 脊椎前推式	62
八个动作美化背部	63

第六节 收腹瑜伽

1. 加强上升腿式	64
2. 上抬腿式	66
3. 下半身摇动式	67
4. 骆驼式	68
5. 骆驼变式	69
6. 鸭行式	71
7. 虎式	72
8. 下犬式	74
9. 轮式	75
10. 半蹲推球式	76
11. 坐球腹式呼吸	78
平坦腹部减肥茶饮	79

第七节 细腰瑜伽

1. 反斜板式	80
2. 简易脊柱扭转	82
3. 幻椅式	83
4. 束角式	84
5. 叭喇狗扭转式	85
6. 半月式	86
7. 三角伸展式	88
8. 鸽子式	89
9. 肩倒立式	90
10. 单腿轮式	92
11. 坐球伸展式	94
消脂养颜瘦腰汤饮	95

第八节 纤臂瑜伽

1. 手臂屈伸式	96
2. 海狗变化式	97
3. 手臂推举姿势	98
4. 手腕活动式	99
5. 牵拉手臂式	100
6. 双角式	101
7. 鸟王式	102
8. 回控球式	104
9. 转腰细臂式	105
10. 站姿前推球式 瘦臂毛巾操	106 108

第九节 塑臀瑜伽

1. 单腿蝗虫式	110
2. 虎式	111
3. 踮脚翘臀式	112
4. 舞王式	114
5. 桥式	115
6. 头顶轮式	116
7. 抬臀内收式	118
8. 天鹅潜水式	120
9. 单腿离地式	122
10. 直角侧抬腿式	124
五步美臀操	125

第十节 美腿瑜伽

1. 下蹲脊柱扭转式	126
2. 侧角伸展式	128
3. 摩天式	130
4. 虎式变式	131
5. 俯卧腿屈伸式	132
6. 半莲花单腿背部伸展式	133
7. 新月式	134
8. 踩单车式	135
9. V字形平衡式	136
10. 鹭鸶式	137
11. 跪姿舞蹈式	138
12. 坐角式	140
13. 神猴式	141
六个细节轻松美腿	142

第三章 3

瑜伽饮食

第一节 食物的三大属性	144
第二节 瑜伽减肥饮食法	146
第三节 瑜伽减肥健康食谱	148

附录

常见问题	151
------	-----



第一章

开启健康瘦身之旅 基础瘦身瑜伽

瑜伽，能够放松肌肉和关节，引导身体持续运动，将大量的氧气输送到体内，消耗热量，减掉多余脂肪，锻炼平时运动不到的肌肉，助你减肥！



什么是瑜伽

瑜伽是调节身体、清净心绪的运动

瑜伽是一项静谧而优雅的运动，其寓意为“联接”“合而为一”，旨在平衡。瑜伽并非单纯的、机械化的伸展训练，它还可以调节身心，集中注意力。通过训练肢体进行协调而柔和的伸展运动，会使我们的身体更灵活。并且，瑜伽对于人体的中心柱——脊柱有着滋养作用，修炼瑜伽可以让脊柱更挺拔，整个人也充满了向上的活力。



瑜伽并不只是一项时下流行或追求时髦的健身运动。瑜伽构建在古印度哲学的基础上，经过数千年的演化，从心理、生理到精神上的戒律修身已经成为古印度文化的重要组成部分。古代的瑜伽信徒发展完善了瑜伽体系，他们深信通过伸展身体和调控呼吸，有助于调节心智和情感，保持健康！

五千年前，印度高僧们经常隐居于深山中，远离尘嚣，静坐参禅。在长期单一宁静的生活中，僧人们从观察山林的生命中领悟到了不少大自然的奥妙和生态法则，再将自然界的生态法则引用、借鉴到自身，从而逐步地去感应身体由内而外发生的微妙变化。于是他们渐渐领悟并懂得了如何与自己的身体对话，从而明白如何探索自己身体的奥妙，以达到修身养性、洁净身心的境界。然后，他们开始研究如何保护和调理自身健康，以及医治疾病、创痛的方法。经过几千年的钻研和归纳，人们逐步衍化、整理出了一套完整、确切、实用的理论，用于调节身体、清净心绪，这就是瑜伽。

瑜伽不仅是一种运动，更是一种文化。其英文 Yoga 一词，是从印度梵语“yug”或“yuj”（是一个发音）而得，意思是“一致”“结合”“和谐”。瑜伽就是一个提升自我修行和帮助人类充分发挥潜能的运动体系。瑜伽的姿势通常古朴且易于掌握，能帮助人们改善和净化内心、情感及精神，能让身体与精神达到和谐统一。古印度人讲究天人合一，他们将各种瑜伽理念融入日常生活并奉行不渝：道德伦理、清醒头脑、责任、无欲无求的淡然思想等。

第二节

为什么练习瑜伽能减脂瘦身

瑜伽是静态有氧训练

有针对性地练习瑜伽可以消除身体各部位多余的脂肪，提高大脑活力，有利于大脑支配各个器官，调节内分泌系统，使减脂效果明显且持久。坚持练习瑜伽，不仅有助于雕塑身体曲线，达到塑身、减肥的目的，还具有保健功效。

瑜伽能有效调节人体内分泌系统、促进新陈代谢

我们在练习瑜伽的过程中，通过对身体的扭转和挤压，能有效按摩腹部器官、刺激内分泌腺体，从而促进肠道蠕动、调节内分泌、加速脂肪消耗、减少身上赘肉。甲状腺与人体新陈代谢有着直接关系，瑜伽中的一些体位特别适合调整甲状腺分泌功能，从而起到瘦身效果。

另外，练习瑜伽可以加速身体血液循环，促进新陈代谢，让我们在减少脂肪的同时，得到较好的肌肉质量与较高的身体活力水平。

瑜伽呼吸有助于燃烧体内多余脂肪

瑜伽中有许多动作可以练习呼吸，促进胸部肌肉扩张，使呼吸道畅通，帮助肺部吸入更多新鲜氧气。瑜伽深呼吸能增加体内细胞的氧气吸收量，通过强化氧化作用来燃烧更多脂肪，提高肺部的清洁能力；同时使受到过敏影响的鼻道、鼻窦、肺部等部位呼吸调控能力提高，清理身体内的代谢废物，达到消耗脂肪的目的。

瑜伽的腹式呼吸能有效控制脑部摄食中枢，防止我们过度进食，帮助练习者形成良好的饮食习惯。坚持练习瑜伽，练习者在饮食方面会逐渐偏向于清淡的食物，这样能更有效地辅助瘦身。



正确的呼吸可以缓解肌肉紧张，有利于进一步扩大瑜伽动作的运动幅度，从而将瘦身效果最大化。



多练习瑜伽可以排除体内过多的胆固醇和脂肪，使血压恢复正常、心脏变得强健，更容易保持青春和活力。

瑜伽有助于释放压力，消除肥胖

瑜伽通过提升意识来帮助人们充分发挥身体潜能。瑜伽体式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，从而达到身体、心灵与精神的和谐统一。瑜伽是生理上的动态运动与心灵的练习，也是一种可以应用于每天的生活哲学。瑜伽通过把感官、身体与有意识的呼吸配合起来来实现对自身的控制。这些技巧不仅能锻炼肌肉和骨骼，还能强化神经系统、内分泌腺体和主要器官的功能，激发人体潜能，促进身体健康。

人体的神经系统、内分泌腺体和主要器官的状况决定着一个人的健康程度。有规律的瑜伽练习有助于消除心理紧张感，避免由于疏忽身体健康或提早衰老而造成的体能下降。因此，练习瑜伽能保持大脑活力，令思维清晰。

现代生活节奏快，竞争激烈，压力较大。当压力超过我们所能承受的限度时，身体就会感到紧张不适，导致自身免疫力下降和体力不支，有时还包括肌肉紧张、疲累不堪、呼吸短促或心理上的挫败感，甚至神志不清等症状。

瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习，能协调整个机体的功能，在促进身体健康的同时增加身体的活力，使身体更协调、平衡，从而有效消解压力，从精神上消除肥胖之源。

第三节

瑜伽练习注意事项

正确选择练习场所、时间、服装

瑜伽虽然不是激烈的运动，但是它在舒缓的动作中会调动全身的肌肉。很多初学者过于关注体位，忽略了一些最基本的瑜伽要领，结果达不到预期目标。我们要正确完成动作，使身心受益并避免身体受伤，就要遵循一定的规则。只有将练习的时间、环境、身心状态、呼吸、精力等要素正确配合起来，才能获得更好的练习效果。

练习瑜伽的场所

瑜伽被称为最自然的“绿色有氧运动”，练习时要选择安静、清洁、空气新鲜的地方，尽量离开房间到大自然中去。但需要注意的是，不要在灼热的阳光下练习瑜伽，以免中暑，适得其反。

平时，大部分瑜伽练习者只能选择在房间中练习瑜伽，对于他们而言室内环境的调试就更重要了。保持室内空气的流通对于调息练习尤为重要。在此建议瑜伽练习者养成开窗通风的习惯，练习瑜伽时可以在室内摆放几株绿色植物。

如果在晚上练习瑜伽，室内灯光可以调得自然柔和些，也可用烛光或香薰炉，但香薰的气味要淡雅、纯净，这样易于镇静神经，也可增加情趣。

练习瑜伽时应赤足，但最好不要在光滑冰冷的地板上做各种瑜伽动作，这样容易着凉和滑倒，给自己造成不必要的伤害，并且冰冷坚硬的地板也可能使关节受伤。练习时，地面需铺上松软的毯子或是专业的瑜伽垫，柔软度控制在能轻松地保持站立姿势即可，千万不能因毯子过于松软而导致脚下打滑摔倒。在练习坐姿的瑜伽姿势时可以使用蒲席，这样既有利于身体保持平衡，增强瑜伽练习效果，还能有效防止疲劳。

练习场地应足够宽敞，确保向各个方向伸展四肢均有足够的空间，不会碰到任何东西，以防受伤。练习时必须保持安静，让心绪沉静下来，避免与人交谈。播放轻柔的音乐，可以使身心放松的同时更好地集中注意力。



练习瑜伽的时间

瑜伽练习者应该选择自己最为方便的时间，且争取每天都在同一时间段练习瑜伽。另外，练习瑜伽时，身体要保持正常和安静状态。

清晨、早饭之前是练习瑜伽的最佳时间。傍晚或是其他时间也可练习，但要保证在空腹或食物完全消化以后再进行。即饭后三到四小时，或吃入流质食物、喝饮料半个小时后练习。

事实上严格的瑜伽练习时间是这样规定的：早晨在太阳出来以前练习，中午在太阳到头顶时练习，晚上在日落以后练习，凌晨在入夜十二点时练习。

练习者身体不适或是生病时，尽量不要练习动作幅度过大的体式，也可以完全不练习。有时间和精力话，可以尽可能地多加练习，不过也绝不能超出身体的负荷。



在做瑜伽练习时切忌穿塑身内衣，身上也不要佩戴任何饰品。

练习瑜伽的服装

由于瑜伽运动最注重身体的柔韧性，因此瑜伽服的选择以修身柔软为主，可以选取极富弹性、手感柔软顺滑的面料。瑜伽服有背心、中袖上衣、长裤及外套等类型，选择一套适合自己的瑜伽服装，可令瑜伽练习不仅是身心的舒展，更是一种视觉的享受。

瑜伽上衣要根据自身气质来选择。瑜伽服讲求的是灵性，体会的是舒适，感受的是禅趣。因此，在选购瑜伽上衣时，只要多注重一些细节，如颜色的搭配和剪裁等，就能选出符合您独特气质的服装。

至于瑜伽裤，可以选择抽绳松身长裤，也可以选择具有运动风格的针织休闲裤，这样既可以在居家环境中穿又可以在练习瑜伽时穿，一举两得。此外，还可以选择棉麻布料的裤子。时下流行的七分裤、五分裤都是不错的选择，既柔软舒展又具有度假风，能展现出时髦的一面。

袜子方面，只要地不是太凉，最好别穿；如果要穿，注意选择防滑的袜子。

练习瑜伽的工具

当我们无法完成某些动作时，可以使用瑜伽垫、瑜伽砖、瑜伽球、瑜伽带等工具来辅助练习。另外，可以将靠垫放于头颈下方，起到保护颈部的作用。使用工具可以帮助我们循序渐进地练习，把握体式的科学性和精准性，更准确地掌握体式传达给身体的感觉，从而让身体真正从瑜伽中受益。

■ 瑜伽垫

瑜伽垫柔软且富有弹性，并且它的防滑作用能让您的站立和盘坐更安全、稳定。将瑜伽垫平铺在地面上做瑜伽练习，可以防止脊椎、脚踝、髌骨、膝关节等部位的碰伤，起到保护身体的作用。



■ 瑜伽砖

瑜伽的一些体位，可以利用双脚或双手夹紧瑜伽砖来增强运动功效。当弯腰手够不着地面时，还可以用瑜伽砖来补足长度。如果没有瑜伽砖，也可以用厚的书本来代替。



■ 瑜伽球

瑜伽球可以用来协助锻炼身体的平衡感，增强身体对肌肉的控制能力，提高身体的柔韧性和协调性。利用瑜伽球，我们还可以做很多伸展身体的运动，不但能避免肌肉酸痛，当人与球充分接触时，还有按摩作用。



■ 瑜伽带

瑜伽带不具有弹性，除可帮助筋骨伸展及延长姿势停顿时间外，还可借由伸展带紧实地扣住身体，空出两只手来做延展动作。瑜伽带最好选择双扣环式的。在练习腰部弯曲或腿部伸展动作时，可将瑜伽带作为腰部依靠力或提脚之用。



提示： 练完瑜伽体式后，建议做全身按摩，尤其是关节按摩。按摩完毕，做放松姿势至少2分钟。做完放松姿势后，至少在10分钟内不要直接碰水。因为在练习瑜伽时，我们不光靠口鼻呼吸，皮肤也参与其中，练习后皮肤的毛孔随之张开。如果马上沐浴，无论冷水或热水都会给皮肤造成强烈的刺激，增加心脏的负担。

瑜伽呼吸法有助减脂

天时地利人和，才能达到效果

瑜伽练习过程中需要配合正确的呼吸法，这是瑜伽比其他运动效果明显的原因之一。使用正确的呼吸法可以促进身体的血液循环，缓解肌肉及神经紧张。瑜伽练习者应根据动作选择与之相应的呼吸方式，可以令身体运动更舒适、自如。



正确的呼吸法是瑜伽冥想成功的前提。

瑜伽是一项神奇的养生运动，能在调理身体的同时养益心灵。瑜伽基本呼吸法更能使人们的精神得到放松，从而起到修身养性的效果。对于瑜伽来说，呼吸并非单纯地吸取氧气、呼出二氧化碳。呼气是将体内的负面能量排出，吸气是摄取对人体有益的正面能量，所以我们可以认为它是一种具有特殊意义的锻炼。随着年龄、生存环境等因素的改变，我们的呼吸会渐渐变得短浅而急促，基本上只用了肺的四分之一。这样会造成体态不良、亚健康等状况。坚持进行正确的呼吸法练习，不仅能在做体式时将练习效果最大化，还能消除身体与精神上的疲劳与压力，从而缓解各种疾病，让身心更舒畅。

瑜伽基本呼吸法：腹式呼吸

在瑜伽呼吸法中，腹式呼吸是最基本的呼吸方法。顾名思义，腹式呼吸就是靠腹部的收缩与扩张使横膈膜升起或下降，从而使空气进入肺部或从肺部排出的呼吸方法。进行腹式呼吸可以使平时无意识进行的浅、短呼吸变成较深的缓慢呼吸。并且，由于缓慢的呼吸法可以使人体摄取大量氧气，并有效按摩内脏，可以使精神与身体得到放松，充分补充能量，因此，它可以唤醒那些至今仍然沉睡的生命力，使身体与精神更具活力。

腹式呼吸法减脂原理

瑜伽的腹式呼吸能最大限度地将吸入的氧气提供给身体的各个器官，能强化腹肌，并使我们的身心得以放松、平静。腹式呼吸不仅能修身养性，更有助于减脂塑身。

瑜伽呼吸法瘦身，就是通过专业的养生呼吸程序，让练习者的心身通过自我调节得到锻炼；充分发挥及调动人体整体机能，使基础代谢率明显提高，在没有任何思想压力之下、在畅快地一呼一吸中轻松减去多余脂肪。同时，练习呼吸减脂法不需要占用很大的空间，方便易做，是目前非常流行的减脂方式。

练习腹式呼吸时，我们体内会产生一种物质，能消除活性氧并且增强血管的功能。当你做腹式呼吸法活动横隔膜时，能够促进身体血液循环和新陈代谢，使体内多余脂肪得到燃烧，从而达到减脂塑身的目的。

腹式呼吸随时随地都可进行，只要每天坚持练习，一定可以让练习者又瘦又健美。

腹式呼吸法练习要点

平躺在垫子上，双腿分开与肩同宽，手放在腹部上感受呼吸，慢慢地吸气、呼气：吸气时，手会感到腹部向上鼓起；呼气时，腹部内收，将肺内的浊气完全排出；连续做5~10次。



提示：

1. 用鼻子吸气、呼气，掌握好呼吸的节奏。
2. 对于初学者来说，可以吸气2秒、呼气2秒；掌握后，过渡到吸气3秒、呼气3秒；如此逐步增加呼吸时间。
3. 腹部呼吸宜每次练习5~15分钟，熟练掌握后，可延长至30分钟。
4. 有长期运动习惯的人，屏息时间可适当延长，呼吸节奏尽量放慢、加深；没有长期运动习惯或身体较为虚弱的人，可以不屏息，但气要吸足，吐气依然需缓慢加深。每天宜练习1~2次腹式呼吸，坐式、卧式、走式、跑式皆可，练至微微出汗即可停止。呼吸过程中口里如有津液溢出，可徐徐咽下。

三大瑜伽冥想法

用瑜伽调节心绪

“冥想”在瑜伽中有“警觉”的意思，是一种思考方式，我们可以通过冥想与自我潜意识的沟通达到减压和心灵美容的目的。瑜伽的“冥想”就如同我们面对一个湖，若湖面平静则清澈见底；若湖面动荡，那什么也看不到了。思维也是如此，只有当思维平静时，我们才能看到和感受到内心的平和与宁静。

瑜伽冥想是一种确保身体与精神两个方面都受益良多的练习方式。瑜伽冥想能使练习者达到心境平和的状态，助他们思考、面对自身的烦恼和恐惧，放弃那些对人体健康极具摧残力的坏习惯。实验研究表明，当人进入冥想状态时，大脑的活动会呈现出规律的 α 脑波，此时人的想象力、创造力与灵感会源源不断地涌出，人们对事物的判断能力、理解能力会大幅提升，身心会呈现出安定、愉悦的状态。

三大瑜伽冥想法

1. 观呼吸。练习者可以把专注力放在平稳、深长的呼吸上，并慢慢地缩小注意力范围。可将注意力集中在某处，如鼻尖或是鼻尖外那一小块地方，然后均匀地吸气、吐气。练习者只需仔细去感受、体会每个吸吐之间的变化，其他则什么都不考虑。

2. 观外物。练习者可以半闭眼睛，适当放松，把余光集中在眼前约一尺之遥的定点上。瞩目的焦点可以是一张图，也可以是一盏烛光。尽量选择一些有利于精神集中的物品，越单纯越好，颜色尽量单一、简洁、明快，以免分心。注视它一阵后，练习者可缓缓地闭上眼睛，但心中仍想着那个单纯的影像，依旧保持平顺的呼吸。

3. 内观。内观可以看到比自己内心深处更深层的地方，除了之前观呼吸中介绍的将注意力集中在鼻尖附近外，还可专注在自己的内心。若练习过程中心中有杂念产生，要回来观原先的定点，不要让注意力就此分散掉，要始终保持静心安宁的状态。

瑜伽冥想的要点

冥想的时间不宜太长，尤其是对于初学者，能专注地冥想 5 分钟已非常有成效，不要急于求成，等到适应和熟悉冥想方法之后，再慢慢延长每次冥想的时间即可。不过要注意的是，我们虽观想某处，但身体和心情是要绝对放松的，不要不自觉地皱眉或握拳，要尽量放松自己的面部。