

简单·时尚的
瑜伽练习手册

您还在为选择什
么样的健身运动
而发愁吗？您还
在犹豫自己是否
可以练习瑜伽吗？
放下所有的担心，
现在就跟我一起
来练习吧！



最新彩色
完全升级版

Yujia Lianxi Fenbu Tujie

瑜伽 练习 分步图解

16

超值特惠精选★品质生活
19.8
最新彩色完全升级版

国际瑜伽导师 吴雨 示范



《日知生活》

《日知生活》编委会 编

上海科学普及出版社

最新彩色
完全升级版

Yujia Lianxi Fenbu Tujie

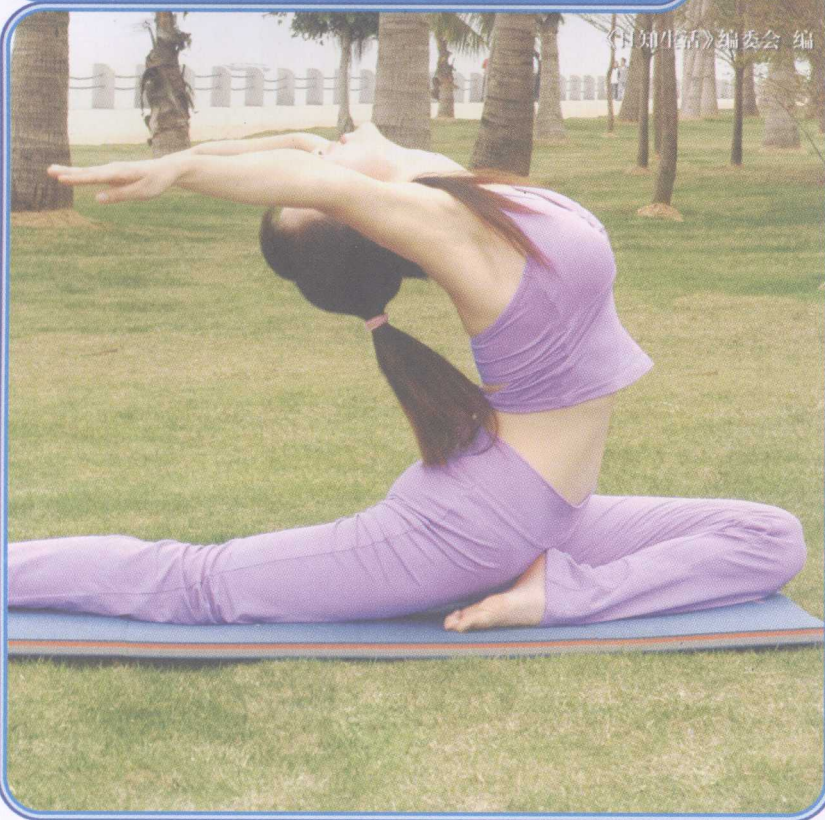
瑜伽练习分步图解



生活

16

《生活》编委会 编



上海科学普及出版社



瑜伽练习分步图解

享 受 瑜 伽 · 修 炼 身 心

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽练习分步图解 / 日知生活编委会编. — 上海: 上海
科学普及出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5427-3939-1

I. 瑜… II. 日… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 176901 号

出 版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>
印 刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司
发 行: 上海科学普及出版社
开 本: 16 开 (787 × 1092)
印 张: 16 印张
字 数: 350 千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-3939-1/R · 371
版 次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
定 价: 19.80 元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



简单·时尚 瑜伽练习

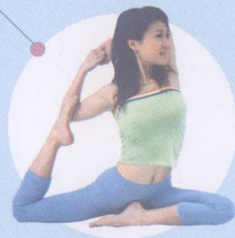
瑜

伽源于印度,有人认为它是印度的气功。其专业修行者有诸多生活习惯方面的讲究,修行过程也较复杂,要达到一定专业水准有一定难度。现在广泛流行的瑜伽,有些动作已进行了简化,更加注重于简单和实用。



最实用的内容编排

瑜伽是一种非常适合现代人的运动,它舒缓地延伸、扭转肌肉筋骨,有效地强健并放松身心,堪称最安全有效的运动。瑜伽不受时间、场地的限制,只要愿意,不管站、坐、卧、趴,都能找到适合的动作来练习。即使在工作的时候,偶尔也能一心两用,丝毫不会误事。瑜伽的最终目的是使人获得长久的安宁与幸福,然而实际上,很多瑜伽练习者的练习目的是不同的。我们针对大多数瑜伽练习者所关心的塑身、养颜、养心三大块编排本书,为您提供更好的选择。



简单易学的瑜伽练习

许多人想练习瑜伽,却又碍于难度大或茫然不知从何入手而却步。针对这些状况,我们从最基础的瑜伽功法开始,一步一步讲述练习要点,包括热身、功法、放松等。各种功法都配有分解动作图解以及详尽的文字表述,使初学者能一目了然。所以参看本书进行练习,会感觉比较轻松。



教您认识瑜伽营养观

练习瑜伽各种功法的同时,我们不能缺少饮食这一重要环节。瑜伽营养观的基本原则是要吃得品质高,分量少。瑜伽大师把食物分成“悦性食物”、“变性食物”、“惰性食物”,每类食物对人体有不同的影响。让我们跟随瑜伽大师的饮食指导,进一步体会瑜伽的神奇功效吧。

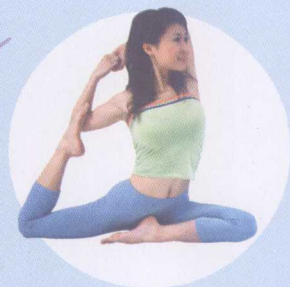


初练瑜伽的人,难免会全身酸痛。不过不要紧,只要记得在学习的过程中,保持身心的安定,不要操之过急,练习动作时注意慢而稳,用身体去感受每个动作,只要坚持,一定可以给您带来惊喜。



* Contents *

目录



PART 1 神奇的瑜伽世界

●第一节 解密瑜伽的神奇功效 8~11

瑜伽的主要功效 \ 8

瑜伽姿势对腺体的影响 \ 8

各腺体的功能 \ 9

●第二节 瑜伽美人必修课 12~17

你适合练习瑜伽吗? \ 12

瑜伽练习,你准备好了吗? \ 12

●第三节 简单易学的瑜伽基本姿势 18~29

站姿练习 \ 18

坐姿练习 \ 20

卧姿练习 \ 23

颠倒姿练习 \ 24

●第四节 瑜伽呼吸法 30~33

●第五节 至关重要的热身练习 34~46

颈部练习 \ 34

肩部练习 \ 36

肘部练习 \ 37

手腕练习 \ 39



膝部练习 \ 40

脚踝练习 \ 41

祈阳式 \ 42

PART 2

快速打造完美身材

——瑜伽塑身练习

●第一节 重塑三围 48~73

骆驼式 \ 48

眼镜蛇式 \ 50

扭髋的姿势 \ 51

伸展式 \ 53

膝立三角式 \ 55

上轮式 \ 56

跪式后弯成圈 \ 58

上帝之舞式 \ 59

蹲式 \ 60

牛面式 \ 61

后桥式 \ 63

三角转动式 \ 64

云雀式 \ 65

阳光普照式 \ 66

门闩式 \ 67

连续式 \ 68

犁式 \ 71

传统射手式 \ 73

●第二节 修长四肢 74~88

鹰式 \ 74

手臂回旋式 \ 76

树式 \ 77



摩天式变体 \ 78
 宝剑式 \ 80
 劈腿坐姿前弯式 \ 81
 小腿健美式 \ 82
 双腿健美式 \ 83
 单腿站立式 \ 84
 战士第二式 \ 85
 半蝗虫式 \ 86
 单腿碰肩式 \ 87

● 第三节 美丽腹背

拉绳式 \ 89
 直角延伸式 \ 90
 吉祥式 \ 92
 炮弹式 \ 93
 分度针姿势 \ 94
 收腹举腿式 \ 96
 战士第三式 \ 97
 平坦小腹式 \ 99
 伸展坐式 \ 100
 半弓姿势 \ 101
 金刚坐鱼式 \ 102
 肩翻转式 \ 104

89~104

PART 3

由内而外的美容功法

——瑜伽养颜练习

● 第一节 润肠排毒

鱼式 \ 106
 美人鱼式 \ 107
 猫伸展式 \ 108
 蛇式 \ 109
 狮子第一式 \ 110
 狮子第二式 \ 111

106~130

坐姿前弯 \ 112
 蝴蝶式 \ 113
 半脊柱扭动式 \ 114
 加强脊柱扭动式 \ 115
 扭转式 \ 116
 侧角转动式 \ 117
 侧角伸展式 \ 119
 加强侧伸展式 \ 121
 塔式 \ 124
 增延脊柱伸展式 \ 126
 桥功 \ 128
 肩肘倒立式 \ 129

● 第二节 活血润肤

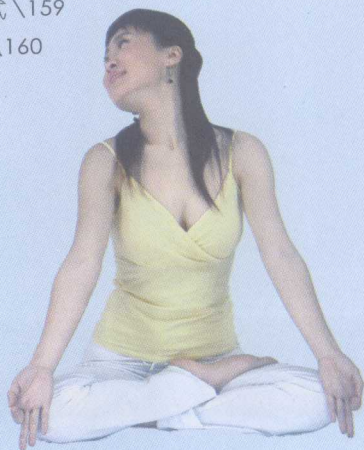
131~149

向太阳敬礼式 \ 131
 三角伸展式 \ 137
 防皱按摩式 \ 138
 泵式呼吸法 \ 140
 蛇变化式 \ 141
 踩单车式 \ 142
 轮式 \ 143
 抚脸式 \ 145
 鼓腮式 \ 146
 脸部按摩式 \ 147
 颈部按摩式 \ 149

● 第三节 明目润发

150~166

眼保健功 \ 150
 眼部按摩式 \ 154
 压鼻呼吸式 \ 157
 隆鼻式 \ 159
 兔式 \ 160



倒立三角式\161

侧犁式\163

犁锄式\165

PART 4

远离世俗纷扰功法

——瑜伽养心练习

●第一节 缓解压力

168~177

卧英雄式\168

敬礼式\170

鱼式\171

山式\173

脊柱扭动式\174

简化脊柱扭动式\176

肩旋转式\177

●第二节 消除疲劳

178~189

鸽子式\178

铲斗式\179

弓式\180

摇摆式\181

鳄鱼式\182

神猴哈努曼式\183

下半身摇动式\185

收腹半腿式\186

单腿跪伸展式\187

眼镜蛇式\188

●第三节 平静情绪

190~199

清凉调息\190

风箱式调息\191

双腿背部伸展式\192

坐角式\193

蝎子式\195

蝗虫式\197

增延脊柱伸展式\198

鹤禅式\199

●第四节 安定神经

200~224

敬礼式\200

倒箭式\201

狗伸展式\202

扭背双腿伸展式\203

双角式\204

转躯触趾式\205

腰转动式\206

虎式\207

英雄式\209

花环式\210

腰躯转动式\211

三角转动式\212

活页式\214

身腿结合式\215

摩天式\216

头倒立式\217

肩倒立式\221



附录

●附录1：瑜伽基本套路连接

套路连接的益处\225

连续一式\226

连续二式\233

●附录2：瑜伽健康饮食法

瑜伽的食物观\237

瑜伽的营养观\238

瑜伽的饮食习惯\239

●附录3：保持魔鬼身材的饮食法

瑜伽苗条身材的食物观\241

有助于塑身美体的食物\242

有助于塑身美体的食谱\244

常见食品热量表\246

●附录4：永葆青春的饮食法

饮食对皮肤健康的影响\249

有利于皮肤健康的食物\250

不利于皮肤健康的食品\252

●附录5：维持心灵平静的饮食法

瑜伽养心的营养观念\253

心情不佳者的饮食指导\253



PART

瑜伽最早可以追溯到印度河文明时期，也就是公元前3000多年，至今已有5000多年的历史。“瑜伽”一词是梵文的译音，是“结合”、“一致”的意思。意指舍弃一己之小我与宇宙之大我相结合，即自我与内在的精神因素相结合，把精神和肉体结合到最佳状态，把生命和大自然结合到最完美的境界。这也意味着与最高的宇宙万物之灵相同化，使自己从痛苦和灾难中获得解脱。

瑜伽是印度文化的重要组成部分，是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，从直觉感悟生命的认知。瑜伽也是印度人民几千年来从实践中总结出的人体科学修炼法，是一种精神和肉体相结合的健身术。

瑜伽的练习方式包括体位法及呼吸法等，即是以自我控制为出发点，使身体的筋脉、内脏、血液、腺体及神经得到充分的伸展、调整、循环、活动及和谐，带给我们健康的身体、美好的身材，防止老化，减少困倦，安定心神，控制情绪，开启心灵。是由内而外，强身修心的最佳选择。



神奇的瑜伽世界

YOGA



第一节 解密瑜伽的神奇功效

01

瑜伽的主要功效

每一个瑜伽爱好者之所以热爱瑜伽，并不是为了追求时髦，也不仅仅是为了美容、塑身、减压、治疗失眠等单纯的目的，而是能让自己的身体吐故纳新、固本强神、舒筋活络，在不知不觉中保持优雅紧致的身形和轻盈灵动的姿态。

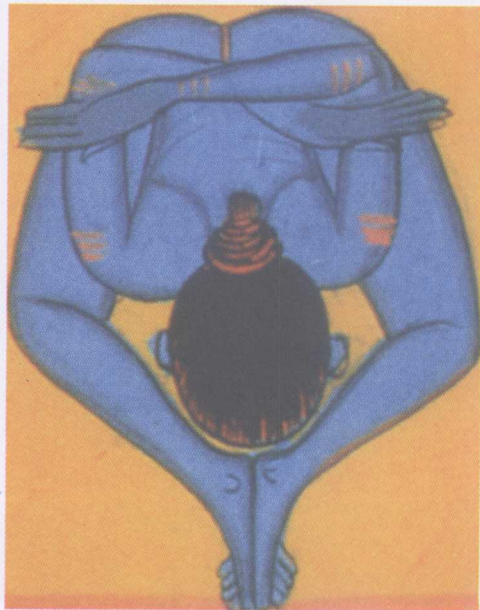
瑜伽不是包治百病的神丹妙药，但绝对能改善不良趋势而向好的方面发展。瑜伽的各种姿态，配合呼吸，通过对穴位、腺体和经络的刺激，增进气血的流通，调体、调心、调气，增进自然治愈力，给衰退的体细胞送去新鲜血液，按摩体内各个器官，并使其恢复功能。所以，瑜伽已经成为生活的一种需要，就像每天需要吃饭、喝水一样。具体说来，瑜伽有如下功效：

- 1 保持和促进身体各系统发挥正常的功能。
- 2 加强内分泌系统的功能。
- 3 按摩和强化各部位器官，使其机能平衡。
- 4 促进血液循环和新陈代谢。
- 5 减缓和消除慢性疾病。
- 6 调整心灵，延长生命力。
- 7 调整脊椎，增强柔韧性。
- 8 缓解背部关节和肌肉疼痛，放松僵硬的肌肉。
- 9 排除体内毒素，减脂和保养皮肤。
- 10 提升心理、精神能量，使心灵平和、宁静。
- 11 释放能量，降低压力，让大脑放松。
- 12 使注意力集中、敏锐。
- 13 提高身体的敏感度。

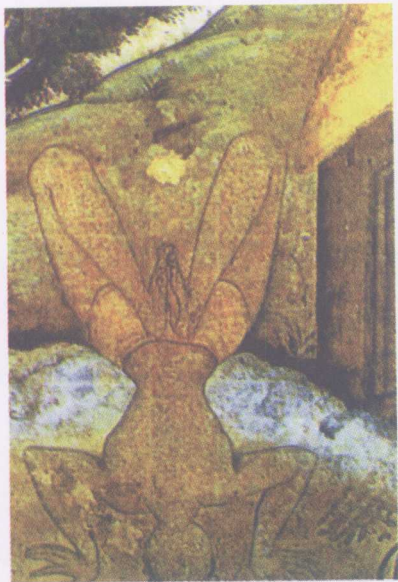
02

瑜伽姿势对腺体的影响

人体内的内分泌腺支配着身体的活动，内分泌腺分泌激素到血液里，这些激素借着血液的运送，分布到人体内不同的器官，以控制身体的消化作用、身体的活力、体温和水分、身体的成长、细胞的补充、性功能等。也就是说，人的身体完全受各种腺体激素分泌所控制，每一个器官、细胞都直接受这些激素的影响。所以，激素分泌正常时，人体才能正



古代瑜伽的体位法高难招式



✦ 10 世纪波斯文献中的倒立姿势

常地成长,若有任何一种腺体分泌不平衡,就会引起身心两方面不同程度的疾病。

这些内分泌腺体和七个脉轮均有着密切的关系。脉轮控制了内分泌腺的分泌,产生许多不同的激素,而这些激素流入血液,影响身体所有的器官。因此脉轮以内分泌腺来控制身、心的活动,当腺体的分泌作用正常时,人的身体健康,心智安定。而当任一腺体功能失常时,也就是分泌作用不平衡时(无论分泌太多或太少),

便会导致身、心的疾病。

瑜伽动作能使各个腺体的分泌作用趋于平衡。瑜伽动作的扭转或弯曲姿势,通常需停顿相当一段时间,在这段时间中,所给予腺体的压力,正是要强化这些腺体,使其分泌正常。

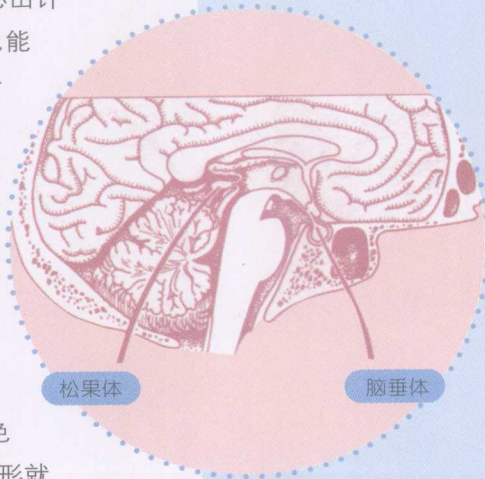
03

各腺体的功能

◆ [松果体]

一般认为松果体是我们的生物时钟,它能分泌出许多微妙的激素,且足以影响身体所有器官。目前已能分离的激素是美拉宁(Melatonin),它可以延缓老化,增进免疫的反应,增加对痛苦的忍受力,降低性冲动,减少睡眠等。而且它从环境中,诸如光线、温度、湿度、磁场等条件,转化为神经内分泌的反应。

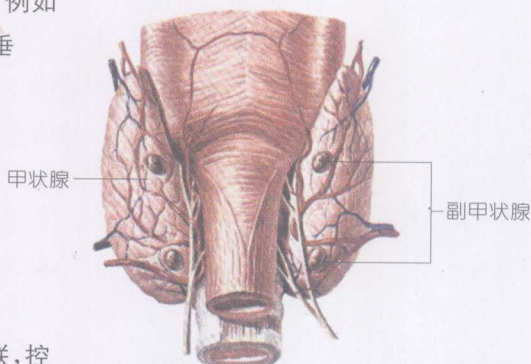
当我们睡得愈深沉的时候,松果体的分泌愈多,睡得愈熟,美拉宁分泌愈多。美拉宁由色拉宁(Serotonin)合成而来。白天时,人类有意识的活动极为活跃,心灵动荡散乱,此时需要更多的色拉宁来供应给神经细胞。而到了晚上或静坐时,情形就恰恰相反,有意识的活动减少了,因此有更多的色拉宁合成美拉宁。





◆〔脑垂体〕

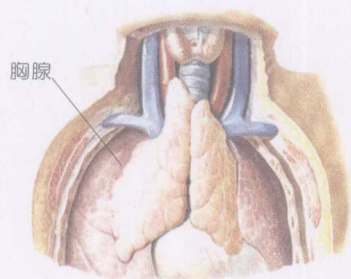
脑垂体与眉心轮有关联，是一个非常重要的腺体。脑部直接刺激这个腺体，产生各种不同的激素，传达激素的“消息”到身体的其他腺体，刺激它们执行各种不同的任务。以这种方法，脑垂体可控制身体的许多活动，例如腺体分泌、血液循环、生长和体温等。当脑垂体功能失常时，会产生许多疾病。而且身体会不正常地发展，或者变得很胖，或者过高，或者过于矮小。巨人症及侏儒症，就是因为脑垂体功能失常造成的。



◆〔甲状腺和副甲状腺〕

颈部的甲状腺和副甲状腺与喉轮有关联，控制了身体新陈代谢的作用，此外也能调整身体所产生的热量和能量，促进消化及成长。若是甲状腺分泌不正常，人的身、心健康都会受到严重的影响。如果甲状腺分泌稍微多点，人体就会感到紧张、易怒等。如果分泌再多些，则人会非常的神经质、出汗、颤抖、消化不良、失眠，使人体迅速地消瘦。反之，如果甲状腺分泌稍少些，人就会疲倦，昏昏欲睡。如果分泌过少，则行动缓慢，脉搏和心跳迟缓，体温下降，说话口齿不清，感觉迟钝，身体发胖。

副甲状腺控制血液中的钙含量，负责骨骼成长的正常化。不仅骨骼需要钙，神经作用受血液中的钙含量影响也很大。如果钙含量太少，我们会变得紧张、冲动、易怒；如果钙含量太多，我们便会昏昏欲睡，无精打采。因此，副甲状腺对骨骼的发展和对神经系统的正常功能，都有很重要的影响。

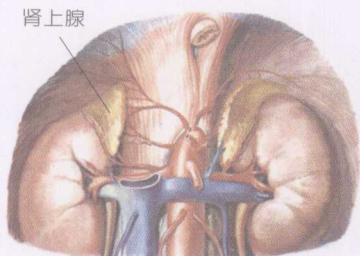


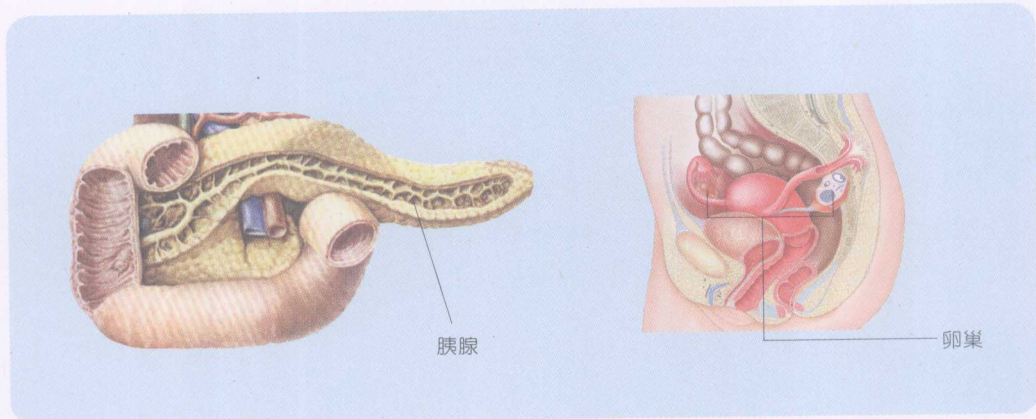
◆〔胸腺〕

胸腺位于心脏附近的胸骨后面，于胎儿时期最为活跃，以建立起身体的免疫系统，出生后分泌胸腺生成素来增强免疫系统。其基本功能是为每一个细胞打上能够辨识的记号，防止免疫细胞摧毁我们身体自己的细胞，使身体能够抵抗疾病的侵袭。

◆〔肾上腺〕

肾上腺位于肾脏的上方，与脐轮有关联，它能使身体突然产生热和能。肾上腺在紧急情况发生时，尤为重要。当一个人面临危险或急迫的事件时，如同和敌人作战，解救溺水者，逃避火灾、地震等，大脑里便会发送信号给肾上腺，而肾上腺立即运送它的分泌物（即肾上腺素）至血液中。肾上腺素能使心跳加速，





血管扩张,且随着血液流入肌肉,因此肌肉能从陡增的血液中,获得更多的能量,而充分发挥工作效率。肾上腺素还会刺激汗腺,因此虽是突然的用力使身体变热,也能借着出汗来排热。此外,肾上腺素也在同时输送信号到肝脏,使肝脏送出它储藏的糖到血液中,以供身体所需的额外热能。如果肾上腺素分泌过少,那么在危险、急迫时的适应能力就大大地降低了。反之,若分泌过多,则身、心将一直处于紧张的状态中。

◆〔胰腺〕

胰腺散布于胰脏消化腺泡之间,与脐轮有关联,它分泌一种帮助消化的激素叫做胰岛素。胰岛素可减低血液中糖的成分。如果胰岛素缺乏,血糖增高,部分血糖则随尿液排出,成为糖尿,即所谓的糖尿病。反之,如果胰岛素分泌过多,则会产生血糖过低的病症,人体会有虚弱、头痛、发抖、昏眩、神经紧张和心绪不宁的征候出现。

◆〔性腺〕

性腺与生殖轮有关联,性腺(卵巢或睾丸)不仅能产生卵子和精子,而互相结合繁衍后代,同时它还能分泌性激素(性腺素),即男性激素和女性激素。性激素能增加男(女)性的性特征以及调整性行为的发展。男性激素能增加肌肉的能量,且使人富有创造力和积极性。而女性激素能增加身体脂肪的成分,使人富于情感,思绪细密。不论男女,在他们的体内均会产生男性激素和女性激素,只不过是男性产生的男性激素多些,而女性产生的女性激素多些。当然,性激素的比例,直接关系着男子与女子的体态、思想、情绪及心理方面。如果性激素的比例失常,则女性会变得男性化,而男性也会变得女性化。





第二节 瑜伽美人必修课

01

你适合练习瑜伽吗？

练习瑜伽没有年龄限制。除了刚出生的婴儿不适合练习瑜伽外，基本上瑜伽可称得上适合各个年龄层次的人。由于其温和的特性，亦非常适合年纪大的人练习。练习瑜伽前应做好热身运动，再由基础呼吸法和简单的体位法开始学习。

02

瑜伽练习，你准备好了吗？

◆ [时间]

练习瑜伽没有时间限制，一天一次、两次、三次均可。一般初学者每次练习时间最好为15~30分钟，不可贪多求快，等身体适应以后可将时间逐渐延长。

早晨是练习瑜伽非常好的时间，此时空气清新，可在负离子含量高的树林中、湖畔或庭院中练习。但是没有必要恪守不变，只要是你方便的时候都可以练习，关键是每天至少练习一次，坚持不懈，才有收获。

✦ 一些瑜伽的动作看似有些困难，不过只要经过一段时间的练习，几乎人人都能做到。





◆ [练习场地]

瑜伽是最不受场地限制的活动之一，无论是在景色优美的自然风光中，还是在家中的客厅、卧室、阳台，或是公司办公室，只要有一个可容全身平躺的空间即可。因此，即使是在旅行中也可以自在练习。

练习瑜伽宜在安宁、通风良好的房间内。室内空气要新鲜，可以自由吸入氧气。也可以在室外练习，但环境要令人愉快，比如花园。

有一点要注意，不宜在烈日下练瑜伽，也不要在大风、寒冷或不洁、有烟味的空气中练习。不要在靠近家具、火炉或妨碍

练习的任何场所练

习，以免发生意

外。尤其在做头

手倒立时，不要在

电风扇下练习。

由于瑜伽涉及到许多柔软动作，练习时难免有挤压肢体及肌肉的情形，所以练习场地不宜太硬或太软，应避免在坚硬的地板或太软的弹簧床上练习，否则容易造成擦伤或因失去重心而受伤。在家练瑜伽，最好是在地毯上进行。若家中没有地毯，在地板上铺块毛毯或大毛巾，即可练习。

随着越来越多的人开始练习瑜伽，“瑜伽屋”眼下已成为一些人的新宠。瑜伽垫、镜面墙和人造泉取代了老式健身房里笨重而庞大的健身器材和“吵闹”的电视机。

普通的瑜伽屋里有瑜伽垫、平衡杠、木地板和风扇，要求高一点的可以加一些个性化的装饰，比如人造泉、烛台和竹地板等。

◆ [服装要求]

由于瑜伽有大量扭曲和伸展躯干、四肢的动作，因此，练习时的着装应当能灵活地配合这种需求。

- 1 练习瑜伽时最好穿专业的练功服。
- 2 如果没有练功服时，应尽量穿着宽松舒适的衣服。
- 3 练习瑜伽时最好光脚。
- 4 摘下手表、眼镜及所有造成活动不灵活的饰物。可把手表放在近身处，以便在做某些项目时掌握时间。

- 5 如果你能确保环境不受其他外来因素干扰，温



* 瑜伽服装 *





度适宜且自我感觉良好,也可考虑裸体完成练习。瑜伽观点认为,人体皮肤有吸收宇宙能量及排泄代谢废物的功能,裸体练习可额外增加你练习瑜伽的益处。

◆ [道具]

瑜伽是一种很愉快、很轻松的运动。基本上不用什么器材,一般瑜伽练习者会备有一条瑜伽垫。不过,对于初练瑜伽者,也许需要多准备几样物品,以避免在练习中对身体过度压迫和舒展。一般说来,有以下几件物品就足够了。

- ① 小靠垫,一般用来垫在头颈处。
- ② 一条放松时用来保暖的毛毯。
- ③ 瑜伽带或毛巾等结实的织物。
- ④ 瑜伽垫或相当于瑜伽垫大小的毯子。
- ⑤ 一把结实的椅子。



毛毯

◆ [注意事项]

禁忌

- ① 要持之以恒,切忌三天打鱼,两天晒网。

* 瑜伽道具 *



靠垫



瑜伽带



椅子



瑜伽垫



只有持之以恒地练习才能收到预期的成效。现代人生活紧张，杂事缠身，常为意外的牵绊而中断练习，然而练习的时间其实不在长，而是在专一。每日进行一次，即使时间较短，也比每周进行一次有效得多。

2 不要勉强，不可急躁。

做任何姿势都应该按部就班、顺其自然。特别是初学者，千万不要贪图快点进步，贸然勉强达成某一种姿势，一旦适得其反，势必造成伤害。

3 加强自信，不可灰心。

刚开始进行练习，身体的柔软度绝对不如自己想象得好，应多给自己一点时间适应，不要轻易灰心，同时可以借助椅子、墙壁等外物支撑。经过一段时间的练习，可逐渐达到平衡后，再放弃辅助工具。

4 如果没有特殊的需要，全程都用鼻子呼吸：鼻毛可过滤脏空气和有害细菌，也可安定神经，让身体更健康。

5 练瑜伽前后一小时不要进食，保持空腹和三分饱是最佳状态。

6 入浴前后半小时不要做瑜伽，因浴后血液循环过快，血压过高，筋肉过软，这些都容易让身体受伤。

7 妇女月经头两天最好不要练习。

8 每次不要从头至尾只做一种体位法。例如为了治腰痛而只做一个姿势，只会让腰更加疼痛。

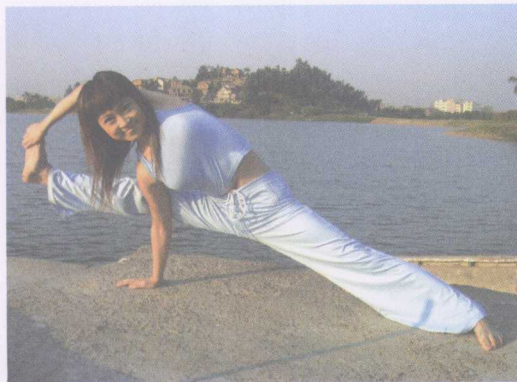
9 一有不适，立即停止练习并休息片刻！

在练习当中，一旦感觉不舒服，就应立即停止，并静躺几分钟。

静躺时，全身尽量放松，双腿闭合，双足分开，与肩同宽，双手掌心向上，配合缓慢的深呼吸，直到感觉恢复正常，才可以继续练习；或经专业老师指导后，再开始练习。

10 如果正在进行药物治疗或刚刚做过外科手术，有慢性病症或伤痛，行动不便等，需要在开始练习瑜伽前向了解病情的医生进行询问。开始练习后，需要多向了解自己情况的有经验的瑜伽指导者进行咨询。

11 如果有骨质疏松或背部僵硬症状，要非常小心地尝试伸拉、拧转或向后弯曲及倒转的动作。





- 12 如果有高血压或心脏问题，避免过多站立练习或向后弯曲练习。
- 13 如果有髋关节错位的问题，避免进行坐姿的练习。
- 14 如果有背部的伤痛或脊柱、椎间盘错位等问题，要避免或小心练习前曲、侧曲或脊柱拧转的动作。
- 15 如果有眼睛、耳朵、神经、头部、脖颈、背部的问题或伤痛、月经、高血压、偏头痛、眩晕等问题时，要避免或小心练习肩倒立或其他倒转身体的动作。
- 16 练习场地不宜太硬或太软。
- 17 不宜穿着太紧身的服饰练习瑜伽。

◆ [放 松]

舒展与有节奏的呼吸会给我们带来身与心的放松。放松是瑜伽的基本要点之一。

以下是几点有关练习中进行放松的提示：

- 1 开始练习前做短时间的静心放松练习是一个非常好的练习习惯。通常双腿自然盘坐，闭上眼睛，顺畅地进行呼吸。全身血液循环得到调整，对于后面的练习尤为重要。
- 2 在我们连续练习几个瑜伽体位后，应进行短时间的放松。通常可以做躺尸式或孩童式，下面我们介绍一下孩童式（躺尸式 23 页有演示）。

孩童式放松

这个动作整个上身前屈，使脊椎得以放松。双脚并拢，跪在地板上，然后将臀部坐在脚后跟上。接着上身前屈，手背贴着地面向后自然伸展（注意此时手是放松不着力的），慢慢弯腰，直到前额触到地板上，然后闭目，保持此姿势自然呼吸。



变姿

腿部姿态不变，双手握拳，交叠于身前的地板上，将前额放在上拳的拳眼上，然后放松呼吸。

