

新浪网:

中国最美

BEAUTIFUL
WAY TO HEALTHY YOGA

的瑜伽师王媛

联手著名时尚摄影师 杨志杰
联袂打造·倾力推出 天地心韵瑜美人系列



瑜伽基础入门

两大门户网站鼎力支持

©专业的瑜伽入门书 ©系统的瑜伽知识介绍
©带你进入精彩的瑜伽世界

王媛 编著

中国著名瑜伽导师，印度瑜伽文化传播者
“全国十佳瑜伽明星教练”之一
“特殊贡献奖”获得者
被时尚界奉为“中国最美的瑜伽师”

王媛 首部个人专著
精美BOOK + 赠送VCD
美丽登场·超值享受
明星教练给你当私教
在家系统学习最正宗的瑜伽，天天享受

中国纺织出版社

内 容 提 要

本书是瑜伽的基础入门读本,能够让读者对瑜伽有个初步的了解。而且,书中将瑜伽的一些保健作用单列了出来,更有指导意义。本书内容科学,针对性强,逻辑清楚,每个动作都配有著名瑜伽教练实拍精美图片,美观实用,简单易学,是爱美、爱健康人士的理想选择。

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽基础入门/王媛编著. —北京:中国纺织出版社,
2008. 1

(天地心韵瑜美人)

ISBN 978-7-5064-4792-8

I. 瑜… II. 王… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 195206 号

策划编辑:李秀英 胡成洁 责任编辑:向 隽 责任印制:刘 强
文字编辑:孙明晨 美术编辑:穆 丽
装帧设计:刘金华 旭 晖

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京百花彩印有限公司印制 各地新华书店经销

2008年1月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/24 印张:3

字数:50千字 定价:22.00元(附光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



王媛
编著

瑜伽基础入门



丽的你，

聪慧的你，

瑜伽造就一颗谦卑的心……

.....



中国纺织出版社



亲近瑜伽

瑜伽简介 6

什么是瑜伽	6
瑜伽流派	6
瑜伽能带来什么好处	7

瑜伽七轮 8

瑜伽的六大基本要素 10

1. 瑜伽体位法	10
2. 瑜伽呼吸	10
3. 瑜伽饮食	11
4. 瑜伽放松	11
5. 瑜伽的冥想	12
6. 自然健康的生活方式	12

初学瑜伽常见问题解答 13

练习瑜伽的准备工作与须知 14

在家练习还是去瑜伽馆练习	14
练习瑜伽的场地	14
练习瑜伽的准备	14
练习瑜伽的最佳时间	14
练习瑜伽的辅助用具	15
练习瑜伽的注意事项及安全措施	15
每次练习瑜伽的内容及顺序	15

瑜伽暖身动作 16

暖身动作一	原地抖动式	16
暖身动作二	向天祈祷式	18
暖身动作三	向地叩首式	18

瑜伽放松动作 19

放松动作一	呼吸放松法	19
放松动作二	手印放松法	20
放松动作三	婴儿放松式	20





瑜伽让你更健康

健康瑜伽经典体位法13式

- 活化肩颈 >> 向天式
- 缓解腰酸背痛 >> 坐式脊柱扭转式
- 骨盆保养 >> 下盘莲花式
- 脊柱保养及活化 >> 孔雀式
- 防治便秘 >> 顶峰变形式
- 缓解脚部浮肿 >> V字式
- 女性调理 >> 加强背部伸展式
- 前列腺保养 >> 完全鱼王式
- 提高性功能 >> 单腿交换伸展式
- 缓解腿部不适 >> 半莲花单腿独立伸展式
- 强健肾脏 >> 眼镜蛇第一式
- 增食欲, 促消化 >> 半月式
- 缓解全身疲劳 >> 仰卧放松式



瑜伽让你更美丽

美丽瑜伽经典体位法8式

- 美姿美仪 >> 悉瓦之舞 48
- 胸部提升 >> 鸽子一式 50
- 手臂塑形 >> 平板式 52
- 紧实腹部 >> 上抬腿式 53
- 腰部塑形 >> 奎师那变形式 54
- 臀部塑形 >> 弓式 56
- 腿部修形 >> 坐式弓箭式 58
- 背部塑形 >> 后背反掌扣手式 60



瑜伽让你更快乐

心理调适瑜伽经典体位法6式

- 焕发活力 >> 单腿肩倒立式 62
- 缓解焦虑 >> 增延脊柱伸展式 64
- 集中注意力 >> 战士第三式 66
- 平静心绪 >> 动静白鹤式 68
- 帮助睡眠 >> 美人鱼式 70
- 增强自信 >> 瑜伽唱颂呼吸法 71

声明

- 36 本书示范及指导的瑜伽运动纯作参考及资料用途, 因个人
- 38 体质存在差异, 读者使用前宜先咨询医生或瑜伽教练。读
- 40 者因采用本书示范或指导所引起的任何问题, 本出版社不
- 42 负任何责任。



序

王绍璠

当代禅学大师
国学大师南怀瑾先生弟子
旅美台湾学者



瑜伽。古印度民族智慧文化的传承，供献于大地母亲精致优美的结晶。展现出天地人之间种种生命、生灵、情态的心韵，与印度民族生死相约，呼吸与共，因而创生出伟大的古印度文明。

时至今日，印度瑜伽事业遍及寰宇，如朝霞披日，光彩灿烂，如日当中天，景色万观，各有传承，互为流韵，于世界神州尽显当代瑜伽再生文明之丰彩。

王媛女史，青春年韶，蕙质兰心，师从国内外瑜伽明师大家，传授瑜伽经有多年，教授余暇，更从余探研中国禅学，精进可嘉。

今日为惠及学众，普及瑜伽，能于禅瑜伽高明处放下身段，就于禅瑜伽浅显处精心述作，余嘉其志，并愿百尺竿头更进一步。

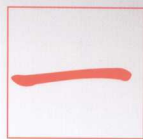
是为序。

王绍璠

于屠龙居

二〇〇七年岁次丁亥冬日





亲近瑜伽

瑜伽，源于古老的印度，历经几千年的传承而愈发兴盛。现在，瑜伽作为全世界共同的文化瑰宝，已被越来越多的人所接受和认同，越来越多的人正从瑜伽那里得到健康、美丽、宁静和快乐。那么，你还在等什么，快快和我们一起——亲近瑜伽。



瑜伽简介

■ 什么是瑜伽

近些年，瑜伽在我国广泛传播，练习瑜伽的人与日俱增。在有些人的眼中，瑜伽仅仅是一种身体的训练，与其他的身體训练没有大的差别。其实，这种认识是片面的。瑜伽（YOGA）这个词源自梵文，意思是结合、连接，既是环境、体能、情绪、心理、精神的连接，也是自我与精神的连接。瑜伽是印度哲学六大正统体系之一，它是一个系统，包括瑜伽的姿势、呼吸、冥想、放松、瑜伽思想等，通过这些训练达到一种精神与身体和谐统一的状态，达到身、心、灵完美统一的境界，帮助人们发挥最大的潜力。

瑜伽在印度已经流传了几千年，是印度古老智慧的结晶，有关瑜伽的文献《博伽梵歌》出现在5000多年前，在公元前3世纪，一位叫帕坦伽利的瑜伽修行者在他的著作《瑜伽经》中将瑜伽的修行系统化。经过几千年的沉淀与升华，瑜伽以其对身体、精神的有益调节，越来越为现代人所接受和推崇，在世界范围内，越来越多的人加入到了修习瑜伽的行列。

■ 瑜伽流派

瑜伽经过长期的发展，出现了不同的流派，不同的流派是为了适合不同人的修习，因为每个人的特点不同，瑜伽流派正是为适应这种不同而出现的，但各流派的目的都是使身心和谐，潜能发挥到最大。我们在练习瑜伽时，可以选择一种适合自己的瑜伽流派作为基础，再适当学习其他流派的精华。以下我们介绍几个主要的瑜伽流派：

1. 哈他瑜伽是综合身体姿势练习、身体洁净、呼吸方法的体系，是较实用的体系。
2. 八支分法瑜伽又称皇者瑜伽，是由姿势锻炼、呼吸、冥想等八部分组成的瑜伽，要达到控制意识和平息大脑思绪的目的，是瑜伽中的最高境界。
3. 智瑜伽是一个探讨哲学的体系，要求修习者研究自己所关心的经文并进行思考。
4. 语音冥想瑜伽通过意守瑜伽语音来达到修习的目的。
5. 实践瑜伽又称译业瑜伽，是无私工作或活动的体系。
6. 爱心服务瑜伽是一个散播爱和奉献的体系。
7. 密宗瑜伽是把性的能量向内和向上运行并加以收回的瑜伽体系。



■ 瑜伽能带来什么好处

1. 身体上的健康…

瑜伽体系中的各种姿势的锻炼让你对身体的各个重要器官和系统都进行有益的刺激，并且在练习过程中通过对呼吸的控制，使全身的能量流通更加顺畅；在瑜伽的姿势练习过程中，人们将意识集中于所做的动作，这样会使人们更加了解自己的身体，也更加能够有效地控制自己的身体，让自己的身体更有柔韧性，更具弹性，也更有平衡力；另外，瑜伽的饮食和生活方式更加符合身体的需要。这些都使得身体的活力增强，朝着更健康的方向发展。也正是基于瑜伽对健康的促进作用，练习瑜伽可以预防和辅助治疗某些常见的疾病。

2. 精神上的快乐与满足，缓解压力…

瑜伽向人们传达的是一种平和快乐的精神和生活态度。瑜伽的姿势使得精神更加专注，充分的身体训练可以极好地缓解肌肉的紧张；瑜伽的呼吸使得心境更为平静，因为呼吸状态与大脑是紧密相关的；瑜伽的冥想则能够让人摆脱精神上的困扰，找到自我；而瑜伽的科学而积极的生活方式会让日常工作与生活中的各种压力得到缓解，瑜伽的深度放松训练则能够让人更为有效地抵抗压力。修习瑜伽，可以让整个人的气质都发生改变，给人的感觉更为自信，更为快乐，更为积极，更为放松。

3. 身、心、自我、环境的和谐统一…

这是瑜伽的终极目标，瑜伽的整个系统都是在朝着这个方向努力。经过一段时间的瑜伽修习，身体、精神、自我、环境更为和谐，也就是说身体更加健康，精神上的冲突减少了，对自我的认识增强了，与整个自然、环境呈现的是一种更为良性的互动。

4. 瑜伽相对其他锻炼方式的优势…

许多的锻炼方式都是以锻炼身体的力量、肌肉为主，瑜伽则是一个系统，调整的是整个身体，包括体内的各个腺体和各个器官，也只有身体的整体都是健康的，人才是真正健康的。另外，瑜伽不是以纯粹的运动为目的，而旨在运动中培养精神的宁静及情绪的的稳定，这是瑜伽的一个非常独特之处，它注重整个身心的健康。瑜伽没有竞技性，每个人都可以在自己的能力范围内活动；在练习瑜伽姿势时，意识总是在高度关注所做的动作。这些都可以避免人受伤。瑜伽基本不受场地条件的限制，也不用准备很多的器具，并且只要你选择了合适的训练方式和项目，瑜伽适合任何年龄、任何身体状况的人练习。



瑜伽七轮

瑜伽理论体系认为，人体的能量通过不同的通道（也就是不同的经脉）流通，这些通道的交会处（亦即能量中心）被称为气轮。人体中共有七个气轮，即七轮。现代医学证明，人体的这七轮正是身体的神经、循环、内分泌系统的密集处。

在瑜伽理论中，每一个轮都由一个特定的图案来代表（轮的强度由图案的颜色及图案中的莲花瓣数来代表，瓣数越多，能量越强），并且都有相对应的梵咒，每个轮都对应身体的某些重要系统或器官，并与我们的某些精神活动相关。

顶轮

位置：这个气轮位于头顶百会穴处，与人的信仰、启迪和最高意识形态有关。
相关内分泌系统及器官：松果体和大脑。
可强化此轮的姿势：各种倒立或半倒立姿势，如单腿肩倒立式。



眉心轮

位置：这个气轮位于眉心，被称为“第三只眼”，与人的洞察力与直觉有关。
相关内分泌系统及器官：脑下垂体和大脑。
可强化此轮的姿势：各种身体平衡姿势，如战士第三式。



喉轮

位置：这个气轮位于喉咙底部，被称为“表达中心”，涉及与他人之间的沟通。
相关内分泌系统及器官：甲状腺、副甲状腺和喉咙。
可强化此轮的姿势：各种放松姿势，如婴儿放松式。



心轮

位置：这个气轮位于心脏中心点，与人的同情心与激情有关，涉及血液循环及呼吸。
相关内分泌系统及器官：胸腺、心、肺。
可强化此轮的姿势：各种上身扭曲姿势，如坐式脊柱扭转式。



脐轮

位置：这个气轮位于腹部，与人的腹腔神经丛有关，涉及人与自身及他人的关系。
相关内分泌系统及器官：胰腺。
可强化此轮的姿势：各种后仰姿势，如眼镜蛇第一式。



腹轮

位置：这个气轮位于生殖器官附近的中脉，与人的创造力及生活态度有关。
相关内分泌系统及器官：肾上腺、肾、肠。
可强化此轮的姿势：各种前俯姿势，如单腿交换伸展式。



基础气轮

位置：这个气轮位于脊椎底端，与人的满足感有关，涉及生殖、排泄。
相关内分泌系统及器官：生殖系统、直肠、肛门。
可强化此轮的姿势：各种伸展姿势，如顶峰变形式。





以上这七轮的强弱及平衡与否，直接影响人的的身心健康，人的疾病也多是由于一个轮衰退或是一个以上的轮功能失衡所致。无论是瑜伽的某种姿势，还是呼吸、冥想等，都会强化身体中的某个或某几个轮，令这些轮更为通畅、强健，从而使人的身体和精神更为健康。

瑜伽的六大基本要素

瑜伽是一个严谨的体系,在这个体系中有六个重要的组成部分,即瑜伽体位法、瑜伽呼吸、瑜伽饮食、瑜伽放松、瑜伽的冥想、自然健康的生活方式。这六要素是达到瑜伽健康、平静、身心灵和谐统一目标的重要方法。

1. 瑜伽体位法

瑜伽体位法指瑜伽一系列身体姿势的练习。瑜伽体位法关注身体训练,但又不仅仅关注身体训练。

练习瑜伽体位法,能够使所有关节、肌肉、韧带及其他部位得到强健与放松,改善神经系统、循环系统,能够消除肌肉紧张,增加身体柔软度,还能够有效

按摩身体的各个腺体和器官,提高心肺功能。这些训练可提升身体的健康水平,缓解常见的不适症状,并能够增加身体的舒适感。

瑜伽的体位法训练又不仅仅如此,在训练过程中,呼吸、精神、意识全然集中于当下的任务,因为要想做出精准的动作,就必须对身体的状态有非常准确的了解,就必须让身体与意识紧密地联系。经过体位法训练,专注力会提升,身心更加和谐统一,我们也更能够清楚地意识到身体所发出的健康信号,也能够更准确地解释这些信号。

因此,我们在进行瑜伽体位法训练时,不要把它当作一种竞技运动,不要强迫自己去完成某种姿势,只要在做动作时全然专注,缓慢进入动作并逐渐发挥身体的潜能就可以了。

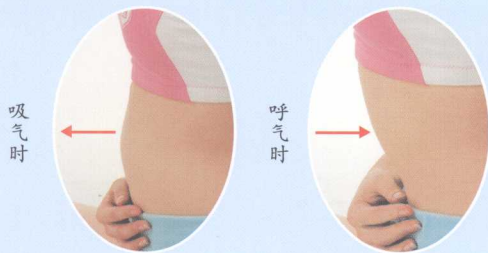
2. 瑜伽呼吸

瑜伽把呼吸作为练习的一部分,这也是瑜伽的比較特别之处,不仅在体位法练习中要配合有规律的呼吸(规律的呼吸会使人更容易专注于正在做的事),本身瑜伽呼吸就是瑜伽的一种练习法。

有规律的深呼吸能够给大脑带来充足的氧,使神经系统平静下来,大脑会得到放松并且会更为专注。还有,在深呼吸过程中,横膈膜的上下移动给予胸腔和腹腔器官有益的按摩,可以促进这些器官的健康。还有,正确的呼吸与情绪之间有极大的关联,我们有紧张、焦虑、愤怒等不良情绪时,不妨让自己的呼吸均匀平缓下来,这样会使我们的情绪更容易平缓。



瑜伽的呼吸方法把深呼吸的作用提升到了一个更高的水平，瑜伽所提倡的正确呼吸方法为：



1. 吸气时，扩充上腹部和胸腔，横膈膜下降，让整个胸腔充满空气。

2. 在呼气时，放松胸部和下腹部，让废气流出去，并且收缩腹肌，使横膈膜上升，帮助挤压出所有废气。

除此之外，瑜伽还有多种调息方法，是要经过较长时间的练习才能够掌握的。

当然，我们所提倡的是一种规律的、深而平缓的呼吸，但并不是说呼吸得越多越深就越好，在短时间吸入过多的氧气，会造成过度呼吸，对身体也是有害的。

■ 3. 瑜伽饮食

瑜伽的哲学认为，饮食同时具有生理和心理的作用，合适的饮食可以使身体更为健康，也能够净化人的内在。瑜伽把食物分为悦性食物、惰性食物、变性食物。悦性食物是瑜伽所推崇的食物，而惰性食物和变性食物则是瑜伽所排斥的。

■ 食物的三种属性...

变性食物：这类食物会刺激身心，使人心绪不安或过于亢奋，会破坏身体的平衡。例如葱、蒜、咖啡、茶、太辣或太咸的食



物，零食、快餐、饮料、巧克力也属于变性食物。

惰性食物：这类食物会使人变得易怒、易妒、倦怠、沉重。例如鱼、肉、蛋、酒，以及经过发酵、烧烤、煎炸等过度加工的食物和腐坏的食物。这些食物还会让我们失去能量，毒害我们的身体。



悦性食物：这些食物能够让

情绪稳定并可增强脑力，可以带来纯净与愉悦。这类食物包括新鲜水果和蔬菜、谷类、豆类、种子、坚果、蜂蜜、奶制品等。



■ 瑜伽的饮食原则...

各大营养素均衡摄取；选择尽量新鲜的食物；饮食以清淡为主，多吃水果和蔬菜；适量进食，七分饱即可；拒绝油腻和刺激性食物；进食时保持良好的心境；适当地安排素食、断食和正常饮食。

■ 4. 瑜伽放松

人的各种活动，不管是有意识的还是无意识的，都会耗费能量而使身体疲劳受损。放松就是指身体处于几乎不耗费任何能量的状态，这种状态可以为我们的活动储备更多的能量，缓和因紧张不安而造成的疲劳损伤。

有人或许认为，坐在那里一动不动，或者躺着休息就是放松。实际并非如此，真正的放松是身体、意识、心灵的整体放松，而不是指身体的静止不动。瑜伽理论认为，放松是一种能力，是一种需要学习和练习的能力，只有经过训练，才能够在需要放松时很快进入放松状态，让身心更快恢复活力。

■ 放松的三种境界…

身体的放松：前面所述的瑜伽体位法本身就是让身体学会放松的一种方法，学习瑜伽体位法可以让肌肉更快放松下来。瑜伽的有些姿势就是为了放松，比如婴儿放松式、大休息式、俯卧休息式等。

意识的放松：在身体放松的同时，放慢呼吸并调整呼吸节奏，不去理会过去和未来的恐惧或希望。通过上述练习，可以让意识完全平静下来，这可以让你的精神焕然一新，思维也会变得更为清晰。

心灵的放松：这是更高层次的放松，要想达到这样的层次，就需要我们正确看待生活中的各种境遇，以平和的心态去应对，要知道生活中的如意与挫折都是很正常的，只有这样，才能让我们从根本上放松下来，不被外物所困扰。



充分的放松使身体获取能量

■ 5. 瑜伽的冥想

瑜伽的冥想是要帮助人们建立一种健康的意识状态，在冥想中进入一种沉思并反省自我、对宇宙觉悟的专注状态，体会人与宇宙融为一体的和谐与宁静。

冥想能够培养一种平静专注的情绪状态，使人的精神放松，脑电波平静，并可以调节血压和副交感神经系统，进而消除躁动的情绪，缓解肌肉的紧张，减缓心跳及身体的耗氧速度。

冥想与前述的放松是不同的，放松不需要保持大脑的警觉和注意力的集中，与睡眠的状态接近；而冥想是要把注意力集中在某一特定的声音、词语、物品、图像或情绪上，是一种清醒、警觉、专注的状态。

冥想时，要准备合适的道具，要采取适当的姿势，并要掌握一定的程序，也需要一定的技巧。冥想是瑜伽中较高的修习境界，在开始冥想前最好找有经验的瑜伽教练进行学习。

■ 6. 自然健康的生活方式

瑜伽的修习不仅仅是在练习的那一时刻，而应延展到整个生活中，这样才能在瑜伽的修习中获得最大的益处。我们思考和说话的方式，以及日常的行为举止都很重要，它们既可以阻碍，也可以加快瑜伽修习的进程。

瑜伽规范中指出了人们在日常生活中应该遵循的基本道德准则和生活方式，其说明了人们应具备的基本品质。

1. 仁慈，善良，不杀生和非暴力主义，不在思想、言辞、举止上伤害任何生物，与周围一切和谐共处。这种规范也影响到瑜伽的饮食，瑜伽提倡尽量少吃或不吃肉类。

2. 在生活中不放纵自己的感官需求，素食，生活规律，早睡早起，不吸食麻醉品，不乱性，不去收罗自己不需要的东西。

3. 保持清洁，瑜伽理论认为，清洁的身体能够促进心灵的净化，在日常生活中要保持身体内部和外部的清洁。瑜伽还总结了一套系统的清洁方法，如净鼻术、胃清洗法、洁肠法等，通过这些简单的动作达到洁净身心的效果。

4. 真诚坦率，不说谎，不赌博，无论是对自己还是对别人都是真诚的。

在日常生活中，尽量遵循这些原则，奉行健康自然的生活方式，无论是对瑜伽的修习，还是对个人修养的提高都是非常有益的。

初学瑜伽常见问题解答

问

练习瑜伽一定要参加瑜伽班或请瑜伽教练吗？

答：不是必须，也可以自己参照书籍进行学习。但我们认为，如果想要较系统地学习瑜伽，最好还是参加瑜伽班，跟瑜伽教练学习，在那里有更好的练习环境和练习氛围，通过瑜伽教练的指导，你可以少走弯路，尽快领悟瑜伽的精髓。

问

如何选择瑜伽班或瑜伽教练？

答：在选择瑜伽班时，首先要看瑜伽班的资质和口碑，选几家你认为不错的，再到实地去考察，一个好的瑜伽班应该有良好的环境并很有瑜伽味，有优秀的瑜伽教练。在选择瑜伽教练时，应到实地去问一下，听听学员对某位教练的评价，再亲自与教练进行沟通交谈，问每个教练同样的问题，比较一下他们是如何解答你的问题的。另外，你的感觉很重要，一个优秀的瑜伽教练应该平静、柔和、有亲和力。当然，价格因素也很重要，不同的瑜伽班和瑜伽教练的收费差别很大，你需要综合比较。经过上述过程，你就能够选择到合适的瑜伽班和瑜伽教练了。

问

我的身体曾经受过伤，练瑜伽会不会导致旧伤复发？

答：坚持正确的瑜伽训练，不但不会让旧伤复发，而且对伤处的恢复大有好处。要做到这一点，最关键的是训练方法，你要把你受伤的情况清楚地告诉瑜伽教练，他会根据你身体的实际情况来制订适合

你的瑜伽训练课程，这样就能让你在获得瑜伽的益处时，不会出现意外。但如果在练习瑜伽的过程中，身体感到不适，则应及时和教练沟通。

问

我的身体比较硬，很难做到瑜伽那么柔软的姿势，那我练习瑜伽还有意义吗？

答：当然有意义。首先，合适的、系统的身体训练总是对身体有益的；其次，瑜伽与杂技不同，不是以训练身体做出某个高难度动作为目的，除了训练身体以外，瑜伽更重要的是让人达到身体、精神平衡和谐的境界，激发人的潜力。因此，参加瑜伽学习，你可能不能像别人一样做出那么高难度的动作，但你获得的益处是一样的。

问

我平时的工作很忙，自己的时间很少，那我能够练习瑜伽吗？

答：可以，并且是非常需要的，瑜伽对于缓解由于工作而造成的压力是非常有效的。瑜伽的训练不见得总是需要整段的时间和特定的场所去进行，有些简单的瑜伽套路我们利用较短的时间也可以进行，甚至可以随时随地进行，比如现在就有适合办公室的瑜伽、适合公交车的瑜伽等等。

问

孕妇和老人可以练习瑜伽吗？

答：可以，关键还是训练方法。只要能有针对性地制订训练计划，任何人都能从瑜伽的训练中获得益处。

练习瑜伽的准备工作与须知

■ 在家练习还是去瑜伽馆练习

当你准备练习瑜伽时,你可以选择参加当地的瑜伽馆接受瑜伽教练的指导,上他们所安排的课程,也可以按本书或其他瑜伽书籍的指导在家里学习瑜伽。现代人的生活普遍紧张,可能更多的人会选择在家里练习,但即便是这样,我们还是推荐大家在练习瑜伽时找到有经验的瑜伽教练对你进行必要的指导。

■ 练习瑜伽的场地

在瑜伽馆练习瑜伽,他们会为你提供很好的训练场地。当你在家里练习时,你得把家稍做布置。

1. 你需要一个明亮、安静、不被打扰、足够大的空间,在你做伸展动作时手脚不至于碰到家具或墙壁。

2. 室内温度应该稍暖,但不要太热,避免阳光直射。

室内的一小块空地,就是我们自由的瑜伽空间……



3. 练习区域的地面必须是坚固防滑的,如果地面较滑,你应该在地面上铺上防滑垫,专业的瑜伽垫可以起到很好的防滑作用,并且也较容易买到。另外,你可以在练习瑜伽时放一些优美舒缓的音乐,这可以令你的精神更容易放松下来。

■ 练习瑜伽的准备

1. 在练习瑜伽时,要穿着舒适、宽松或有弹力的衣服,衣服要透气,并一定不能限制你身体的自由活动,也不能由于衣服过紧而使你的呼吸和循环系统受限。

2. 如果不是太冷,尽量赤脚练习。要把身上的所有首饰都取下来。

3. 在练习瑜伽之前最好先洗个澡,或者用水将手臂、脸、手掌、脚擦干净,让自己的精神更饱满。

4. 应在进食后3小时左右练习瑜伽,绝不能在饱腹时练习。

■ 练习瑜伽的最佳时间

选择一天中不匆忙、不会被打扰的时间练习瑜伽。尽量将练习的时间固定下来,这样做可以使练习的效果更好。练习瑜伽较好的时间是在清晨或夜晚。清晨练习可以松弛僵硬的肌肉,为一天的工作和学习增添活力。夜晚练习可以很好地舒展自己的身体,释放一天中身体所集聚的压力和紧张。尽量每天都练习瑜伽,但这并不意味着你要强迫自己的身体,要关注自己的感觉,根据感觉调整练习的进程。

■ 练习瑜伽的辅助用具

在练习瑜伽过程中,借助某些实用的工具可以让动作变得更为容易,也可以减少受伤的可能性,这对初学者来说更为必要。这些工具有的是瑜伽的专门工具,有的则是家庭的常用物品。这些工具的使用方法在本书后面的体位法介绍中都有演示。

◎瑜伽带或长绳:瑜伽带市面有售,用长绳也可以,长度应为1.5~2米,不能够太细以方便手握,要有一定的强度◎瑜伽砖、方形的木块或几本书:瑜伽砖可以买到,将几本书摞起来也能起到一样的作用◎薄毯1块:在休息时让自己保暖,也可以叠起来当垫子用◎椅子一把:普通的椅子就行,但必须牢固,并且放在地上不容易滑动◎软靠垫2个:平常用在椅子上的靠垫就可以,在进行坐姿、仰卧、俯卧等动作时,可以将靠垫垫在身下,以降低动作难度或让自己更舒服◎瑜伽垫1块:市面上很容易买到◎蒲团1个:休息或冥想时坐在上面。



■ 练习瑜伽的注意事项及安全措施

1. 仔细阅读体位法的步骤说明、练习窍门和注意事项,在进行某个体位法时,要将相关内容记住。在尝试一个新的姿势时,一定要谨慎,不能过猛。

2. 检查你的练习区域,确保没有可能划伤你或将

你绊倒的物品,再次检查地面,保证地面不滑。

3. 不能粗暴地对待自己的身体,不要认为产生疼痛才会有练习效果,如果这样,可能会造成较严重的拉伤。要随时倾听你的身体在说什么。

4. 本书所示体位法,除标准动作外,基本都有简单的和难的两种版本,在你做标准版本有困难时,可尝试简单动作。只有在你可以轻松完成标准动作时,才可以尝试难的动作。另外,在进行瑜伽动作前一定要做好充分的热身。

5. 练习时一定要集中精神,把注意力放在正在进行的动作上,精力不集中很可能导致受伤。

6. 如果你身体的某个部位有伤,或有慢性疾病,或处在特殊生理期(如月经、怀孕、哺乳期),在练习瑜伽前,一定要咨询医生或有经验的瑜伽教练。

■ 每次练习瑜伽的内容及顺序

每次的瑜伽练习我们至少要进行30分钟,最好每次的练习时间能达到1~1.5小时。下面我们以1小时的练习时长为例,说明进行的内容和顺序。其他时长的练习内容和顺序是相同的,只不过每个阶段的内容时长不同。

第一阶段:热身,做瑜伽的暖身动作,5~10分钟。

第二阶段:各类姿势及放松,30~35分钟。

这些姿势的顺序是:

前俯姿势→后仰姿势→前俯姿势→扭曲姿势→前俯姿势→一个或两个站立姿势→平衡姿势→放松动作→倒立姿势→放松动作。

注:放松动作也可以在两个姿势之间做。

第三阶段:呼吸和冥想,20分钟左右。

注:呼吸和冥想既可以在练习瑜伽动作之后完成,也可以在每天的其他时间完成。