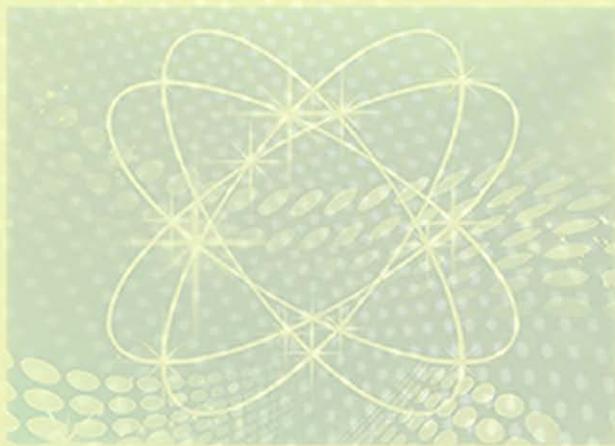


清馨瑜伽健康教程

单清华 编著



天津科学技术出版社

清馨瑜伽健康教程

单清华 编著

天津出版传媒集团
 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

清馨瑜伽健康教程 / 单清华编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5308-8398-3

I. ①清… II. ①单… III. ①瑜伽—基本知识
IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 230525 号

责任编辑: 刘 颖

责任印制: 张军利

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332400

网址: www.tjkjeps.com.cn

新华书店经销

济南红河印业有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 10 字数 150 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 52.80 元

前 言

瑜伽起源于 5000 多年前的印度，是东方最古老的强身术之一，也是目前最时尚的健身方式之一。它注重健全的精神寓于健全的身体，实现身心和谐的过程。它是一种使身体、心灵和谐统一的运动方式。近年来，瑜伽在我国大、中城市的健身俱乐部、一些社区的健身场所开展得非常红火，它以自身特有的魅力，赢得了广大健身爱好者的青睐和喜爱；同时，介绍瑜伽的各种书刊、杂志、光盘也层出不穷，初级、中级、高级不同层次瑜伽师资培训班也如雨后春笋，出现了瑜伽研究、瑜伽健身的新热潮。

瑜伽运动项目的开展，对场地设施、运动器材要求不高，运动强度也不大，对缓解压力、消除疲劳、完善人体植物性神经系统和内分泌系统都有独特的效果，可以说是一个很好的健身运动项目。同时，瑜伽课程的开设对过去学校体育强调的竞技运动项目教材化问题，也是一个很好的完善和补充。

笔者于 2004 年 9 月开始，先后承担瑜伽选项课、瑜伽选修课、瑜伽俱乐部专项课程的教学，对瑜伽自身的规律、教学内容和方法手段的安排做了精心研究，并根据学生的实际情况，制定了适合大学生生理、心理要求的内容和方法，并进行了不断的改革与创新，在帮助学生塑造完美形体的同时，使学生回归宁静、祥和、自信、健康。学校瑜伽俱乐部成立以来，笔者带领学生多次参加学院、学校毕业晚会上的瑜伽表演；参加了全国健将级乒乓球比赛开幕式瑜伽表演和学校“迎奥运，促和谐”全运会启动仪式的瑜伽表演，得到了全校师生和社会的高度认可，推动了瑜伽在大学校园的传播和发展。

《清馨瑜伽健康教程》是为了让大学生全面了解瑜伽、练习瑜伽，进



入一个完美的瑜伽世界，并真正爱上瑜伽。它汲取了国内外瑜伽研究的精华，涵盖了瑜伽的多个方面内容。本教程系统介绍了瑜伽的历史和发展，阐明了瑜伽与运动系统、呼吸系统、循环系统、神经系统和内分泌系统之间的关系及影响，教会学生如何科学、安全地学习和练习瑜伽，阐述了热身在瑜伽练习前的重要性，详细阐释了冥想的原理、准备、坐姿、各种练习方法和功效。其中，第八章“瑜伽体位法”由作者自身示范标准动作，图片直观清晰，动作要领解说简明易懂，帮助学生轻松掌握动作要点。第十四章“大学生瑜伽教学进程”以图片方式直观介绍瑜伽教学进程。

本教程在编写上体现了“健康第一”的指导思想和科学性、安全性原则，让学生懂得有关瑜伽与健康的知识，了解瑜伽与身体健康的关系，掌握瑜伽练习的方法，有助于学生了解自身的体能水平和健康状况，从而更好地进行科学锻炼，增进健康。

在此还要感谢给予俱乐部关心和支持的老师和我的学生们，她们是：瑜伽俱乐部兼职教练刘勤老师，学生李绪凤、张春华、李华、李文娟、米爱卿、郭璇、刘丽丽、张倩等，摄影师刘凯老师。

由于本教程编写时间仓促，书中疏漏之处在所难免，敬请广大读者及同行专家理解和原谅，希望此书能得到大学生和社会各界瑜伽爱好者的喜爱。

本教程参考、借鉴了相关教材和文献资料，对相关教材、文献作者表示感谢。本教程的出版还得到有关专家和同仁的热情指导及大力协助，在此一并感谢。

单清华

2013年8月6日

目 录

第一章 瑜伽总论	1
第一节 瑜伽概述	1
第二节 瑜伽的发展现状	5
第二章 瑜伽练习解剖学基础理论	7
第一节 运动系统	7
第二节 瑜伽与呼吸系统	9
第三节 瑜伽与循环系统	10
第四节 瑜伽与神经系统	11
第五节 瑜伽与内分泌系统	11
第三章 练习瑜伽的注意事项	12
第四章 瑜伽练习前的热身	14
第一节 热身练习的重要性	14
第二节 热身练习法	15
第五章 瑜伽的呼吸	25
第一节 呼吸法	25
第二节 调息法	27



第六章 瑜伽的冥想法	32
第一节 冥想的意义	32
第二节 冥想放松术	34
第七章 瑜伽手印与基本坐姿	36
第一节 瑜伽手印	36
第二节 基本坐姿	38
第八章 瑜伽体位法	43
第九章 介绍教材（双人瑜伽）	111
第十章 瑜伽视力保健	120
第十一章 瑜伽饮食与瑜伽生活方式	123
第一节 瑜伽饮食	123
第二节 现代人的瑜伽生活方式	127
第十二章 瑜伽放松术	129
第十三章 瑜伽教学的原则	131
第十四章 瑜伽体位教学进程	134
参考文献	154

第一章 瑜伽总论

第一节 瑜伽概述

瑜伽，这种有着五千多年历史的印度文化被人们称为“世界瑰宝”。作为一种塑身、美体、缓解精神压力的辅助治疗练习曾一度风靡整个西方世界。在美国、澳大利亚等国家每年都有数以百万的人加入瑜伽练习的行列，其中不乏人们熟悉的著名影星、模特。如今瑜伽作为一种时尚的健身方式走进我们的生活，帮助我们在塑造完美形体的同时，回归宁静、祥和、自信。实践证明，任何一种健身方式都不可能像瑜伽一样，如此有针对性地塑造形体并消除日常的紧张状态，协调并防止因长期的工作和生活的压力所造成的诸多不良后果。瑜伽之所以越来越受到全世界人民的欢迎，不仅是因为瑜伽文化的独特魅力，而且是因为作为一种最自然、最有亲和力的健身方式，它适合任何年龄和性别的人们来练习。揭开瑜伽的“神秘”面纱，走近瑜伽，接触瑜伽，亲身感受瑜伽，它的呼吸、它的姿势、它的静思冥想将会给你带来美妙的感受：

- 释放和缓解精神上的压力和紧张。
- 塑造形体并改善身体的柔韧性。
- 帮助提高集中精神的能力。
- 稳定神经并加强内分泌系统的调理。
- 预防各种疾病，如失眠、偏头痛、脊椎病、肠胃病、哮喘、关节炎等。



一、瑜伽的起源

瑜伽（梵语 YOGA）在古印度的梵文里表示“结合”。在远古时代，它代表帮助人们达到最高目的的某些实践或是修炼。简单归纳起来，瑜伽是一种智育与体育相结合的修行。瑜伽作为一种心智修炼的方法，起源于印度，并且已有 5000 多年的历史。古人修炼瑜伽目的，是在人类认识宇宙的客观世界的同时，也需要深刻地认识自身，寻求一种消除人生因后天与外界因素的刺激影响所产生的烦恼、疾病和痛苦，以获得身心宁静的方法，并祈求个人的意识延伸至更高的境界，这就是瑜伽哲学的萌芽。修习者们为了追求以上的目标，在漫长的实践中，逐渐形成了一套系统的理论和修习的程序，包括八个步骤：①禁戒；②劝戒；③调身（体位法）；④调息（呼吸法）；⑤感觉控制；⑥意识集中；⑦冥想；⑧三昧地，就是所谓的瑜伽的最高目标与境界。

二、瑜伽的流派

随着历史演变，出现了各种不同的瑜伽流派。从修行和练功方法上可分为哈达瑜伽、八支分法瑜伽（王瑜伽）、智瑜伽、业瑜伽、奉爱瑜伽等。近年来，随着东西方文化的交流，传统的印度瑜伽与西方的健身概念相联系，继而产生了新的运动方法，主要讲究健身带来的乐趣，从而形成了以传统的哈达瑜伽（HATHA YOGA）为代表的古典主义瑜伽和以力量瑜伽（POWER YOGA）为代表的新兴主义瑜伽两大派别。相对而言，力量瑜伽只讲究健身带来的乐趣，强调塑身美体的功效，是迎合追求健美的人士的时尚健身运动。哈达瑜伽又称日月瑜伽。“HA”意为太阳呼吸，“THA”即月亮呼吸，表示相反能量的结合，保持阴阳平衡的实践，因此它又有阴阳瑜伽或健美瑜伽之称。它是集体位法、呼吸法、冥想法与清洁净化法为一体的锻炼方法，也是一种经久不衰，世界流行最广、实践最多的一种健身方法。

三、科学印证瑜伽

西方的科学家对瑜伽的研究已有 50 多年的历史。他们主要是从科学、

医学的角度去探讨瑜伽对人的心理和生理所产生的作用。如1981年，美国哈佛医学院的科学家一行人专程到印度，对瑜伽修习者进行了一系列的跟踪性的人体医学实验。他们发现，瑜伽的训练者不仅能控制自己的体温，还能控制自己的血压和心率，使人体的潜能发挥到一个非常高的程度。他们认为，生命健康要具备五个基本的条件：①正确的饮食；②废物的排泄；③循环系统、内分泌正常；④健全的神经系统；⑤健康的骨骼。而通过瑜伽练习，完全可以达到这样全面的效果。日本科学家渡边新一郎通过研究，也认为瑜伽练习的基本内容——体位法、呼吸法、冥想和均衡的饮食等，完全符合身心健康的四大原则——姿势、呼吸、食物、精神。

西方学者一致地肯定了瑜伽在生理、心理方面的功效。美国畅销书“WOMAN'S BODY”《女性的身体》中提到，“成千上万的妇女通过进行瑜伽锻炼，取得了身心健康的效果，这种健身方式是经过数千年而发展起来的，能在极大程度上放松人的身心紧张”。在西方，坚持每天练习瑜伽的人多达几千万，不少大公司都会定期请瑜伽教师为职员上课，指导员工放松减压而大大提高员工工作效率。“LETS DO YOGA”是美国白领流行的时尚，好莱坞的明星们更是把瑜伽作为一种塑造美丽体形的艺术，瑜伽已成为世界健身的潮流。瑜伽的功效具有以下五点：

(1) 能消除烦恼，使人精神愉悦平和。

(2) 能使身体各系统维持在最佳的平衡状态。

(3) 能净化血液和肉体，双向调节人的体重，重塑肌肉的合理比例，有效地消除脂肪。同时对过瘦的人又能增加体重，使其能维持均衡的饮食方式。

(4) 能刺激人体的内分泌系统，对内分泌系统的一些疾病如糖尿病、甲状腺功能亢进等，有较好的疗效。

(5) 能提高人的免疫力，促进血液循环，预防各种慢性病，延缓生理衰老。

四、瑜伽健身运动的实质

东方瑜伽亦称古典瑜伽，强调对呼吸法、体位法、冥想法三合一的训



练，达到身心和谐。这种身心整合的原理是：透过呼吸的调节（调息），让身心保持稳定；模仿动物姿势去调适、强化自身机能（调身），帮助身体伸展、放松。缓慢的动作过程配合着深长的呼吸，既可使肢体得到适当的伸展，获得平衡，又能按摩各内脏器官，使体内的各种腺体分泌趋于正常。又因神经系统得到调和而使生命中潜在的能量得到激发，从而达到全身身心健康。

西方瑜伽就是流行于西方近百年的现代瑜伽，被称为“新兴主义”流派的“力量瑜伽”（POWER YOGA）和“平衡瑜伽”（BALANCE YOGA）是对古典瑜伽的发展与创新，是古典瑜伽与西方健身理念的结合，它强调瑜伽健身带来的乐趣，淡化了古典瑜伽修炼的意味，在内容上吸收了中国的太极、西方的“普拉蒂”（一个把瑜伽姿势用到人体肌肉训练的德国人）以及芭蕾和现代舞的元素，使瑜伽变成一项既古老又时尚、既优雅又健康的健身运动；使瑜伽更贴近现代生活，并成为一种适合现代人寻求身心健康的养生之道。

现代瑜伽训练时，相对强调力量、呼吸和运动的配合，也讲究运动静止过程的控制，以此提高练习者肌肉的力量与身体的灵活性，以及专注力与忍耐力。动作设计简单实用，不需要事先的特别训练，适合不同年龄与不同身体素质的人。现代瑜伽以动态为主，强调人体肌肉运动以及身体机能的恢复和强化（对身体柔韧性的强调不及古典瑜伽）。它对消耗脂肪，尤其大腿部位的脂肪，对肌肉细胞密度的增加，肌肉结构的重组效果显著。

现代瑜伽另一个特点是动作针对性强，也很人性化，运动的强度适中，练习者随着悠扬的音乐声，自然流畅地活动着自己的肢体，配合缓慢的呼吸；动作静止之时，对身体刺激的部位做有意识的控制，寻求身心交融的感觉。在这种动与静、快与慢的节奏交替之间，身体在紧张与舒缓的交替中获得能量，使肌肉的弹性与伸缩性、关节的灵活性与身体的柔韧性得到改善。从而使人变得强壮、精力充沛，心态保持在宁静祥和、健康快乐的状态，生命的质量得到提高。无论你喜欢古典瑜伽还是现代瑜伽，练习者都会从瑜伽训练中获益，并会领略到瑜伽的魅力，享受练习的乐趣以及由此获得的愉悦与满足感。当然，这个过程是渐进的，只要能持之以恒地练习，就能成功。相信每个人都会达到理想的水平，使生命大放异彩。

第二节 瑜伽的发展现状

一、瑜伽在印度

印度的瑜伽练习者众多，在印度具有一定规模的瑜伽学校就有 4000 多家。印度是瑜伽爱好者的练习圣地，许多世界各地的瑜伽爱好者前往印度深造。印度目前没有统一的瑜伽协会，只有民间自发成立的各种协会和俱乐部。每年 3 月份是著名的印度瑜伽节，全世界各地的瑜伽练习者会来此聚会，盛况空前。印度瑜伽学校的课程种类很多，时间也有很多选择，有一周、一个月、三个月、半年、一年、三年等。课程有瑜伽理论知识、呼吸、冥想、瑜伽体位姿势、人体结构、宗教信仰等。

二、瑜伽在美国

瑜伽在美国发展非常快，也有一定的历史。目前，美国健身房中都有瑜伽课程，而且有众多的瑜伽俱乐部。很多大企业都聘请瑜伽老师前往公司内部给员工做瑜伽训练，以减轻员工压力，提高员工工作效率。瑜伽在美国的发展具有一定的商业性，非常规范，但没有统一的瑜伽协会。瑜伽市场在美国很大，包括瑜伽饮食、瑜伽服装、瑜伽训练工具、瑜伽的旅游、瑜伽的专业杂志等。

美国的瑜伽学校有培训老师的课程，非常规范。课程有瑜伽理论、瑜伽呼吸、冥想、体位姿势、人体生理、人体解剖、营养学、妇女保健学等，此外还增加了一些近代科学科目，更具有理论性。美国的瑜伽学校更注重人体练习的安全性、规范性和科学性，在印度瑜伽的基础上有自己的延伸。

三、瑜伽在中国

瑜伽原本是古印度僧人的一种修行方法，但近几年，健身常识的大力



宣传以及瑜伽的广泛传播，让人们了解到练习瑜伽给人体带来了很多具体的益处。并且，城市喧嚣的加重，生活节奏的加快，精神压力的加大，使得人们更加向往心灵的平静、精神的健康。因此国内掀起了学习瑜伽的热潮。随着瑜伽不断地被人接受、认识，瑜伽在中国的发展持续升温，从2000年被极少数人知晓到现在的众人皆知，瑜伽近几年得到快速发展。2005年5月份在中国北京举办的“首届国际瑜伽健身博览会”更是掀起了中国瑜伽业的发展高潮。瑜伽成为都市女性最宠爱的健身娱乐项目之一。

近两年来，国内瑜伽的发展速度大幅度提高，专业的瑜伽馆也越来越多，瑜伽在国内一线城市处于非常盛行时期，中小城市也紧紧跟随着大城市的步伐，突出表现为想开瑜伽馆的朋友不断增多，想学习瑜伽、练习瑜伽的人每年成倍增长。瑜伽的独特魅力，使得各大报纸杂志、网站、电视等媒体也在不断地宣传瑜伽运动。这正是瑜伽在中国全面升温的时期，专业的瑜伽馆将成为瑜伽行业发展的新亮点。瑜伽运动的良好功效和温和的练习方式适合大众，因此瑜伽运动的普及速度快，普及范围广。这有助于瑜伽经营者的介入，从而催生出一个新的行业——瑜伽馆。从瑜伽馆的性质来看，它属于第三产业中的健身教学服务类行业。各地陆续开始经营的瑜伽馆进一步推动了中国瑜伽健身行业的进一步商业化、全民化。瑜伽是一个可以长期发展的健身运动产业，专业的瑜伽馆将是瑜伽行业的发展趋势，可以看出瑜伽行业在国内的发展前景十分广阔。

近几年，瑜伽在中国的发展很快，但是也存在一定的问题。主要是：第一，老师教学质量有待提高。目前，部分瑜伽老师没有经过专业培训，直接从健身操、舞蹈转行来教瑜伽，还有一些瑜伽教练只经过短短几天的培训，对瑜伽的内涵领悟不深，把瑜伽练习带入误区。第二，对瑜伽的概念认识不清，认为瑜伽是女人的活动，是健身操的一种。出于不同的目的，瑜伽的宣传有些偏差，给人们带来一定的误解，认为只有女人才能练习。所以，就出现了一些所谓瑜伽健身操、美体瑜伽等，这和真正的瑜伽相去甚远。其实在印度等国家，优秀的瑜伽老师大多都是男士而不是女士。

随着瑜伽在中国的普及，需要有正规机构来组织瑜伽在中国的发展和推广，这对提高民众的身体素质、增进身心健康都是有好处的。

第二章 瑜伽练习解剖学基础理论

第一节 运动系统

一、运动的杠杆——骨

人体共有 206 块大小骨骼，按其所在的部位，可分为中轴骨和附肢骨。（其中躯干骨 51 块，颅骨 29 块，包括听小骨 6 块，上肢骨 64 块，下肢骨 62 块。）

根据骨的形态，可分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨 4 类。

人体的中心柱——脊椎由一系列椎骨形成。整个脊椎由 33 块骨骼构成，其中包括 7 块颈椎、12 块胸椎、5 块腰椎，还有 5 块骶骨和 4 块尾骨。神经在椎骨中穿过，椎骨使脊髓与身体的其他部位相连。脊椎运动的主要方向是向前、向后弯曲，向侧面弯曲和扭转。脊柱也允许身体有一定程度的纵向压缩和收紧。

通过这些脊骨曲线和左右对称的作用，人体在重力作用下在三维空间与水平面保持垂直的姿势。身体理想的站姿从侧面看的话，脚踝、膝盖、臀部、肩膀和耳朵都应在一条直线上，从正面和背面看应该两侧是对称的。

脊柱要靠大量软组织支撑，通过非收缩性连接组织即脊柱骨内圆盘、韧带和肌束来实现被动支撑。椎间盘缓冲并隔开脊椎骨，韧带使脊椎骨纵向连接在一起，肌束具有更强的附着性并使脊柱有层次，而且肌束比较薄，分布也更广泛。

各种肌束附着在脊柱、骨盆和肋骨上形成积极支撑，这些合起来称为



竖脊肌群。这一层下面是较小的肌肉，它可以使各关节的活动更加复杂，从而调节竖脊肌，使脊柱更强有力地活动。与运动和姿势都相关的关键肌肉是腰肌，它从腰椎前面延伸出来，附着在大腿上侧。这些肌肉拉紧的时候，就像拉紧竖脊肌群，这时会引起姿势的偏差并导致背痛。

脊柱侧弯是困扰很多人的一种疾病，在女性身上的发病率高于男性，在未成年人身上出现的情况居多。

未成年人身上的脊柱侧弯症状能产生多米诺效应，使身体越来越差，肩膀处于非正常形态，如一侧肩胛骨高于另一侧，或是一侧髌高于另一侧，腰部不平衡，头经常向一侧倾斜或向前突出，而不是在骨盆的中央，所有这些不平衡将导致一连串疼痛，并使身体虚弱。由于头肩不平衡，头疼会经常发生，倾斜的髌部可以导致下背部疼痛和坐骨神经痛。侧弯导致凹陷处的脊椎关节产生磨损，使得椎间盘退化或突出。凹陷部位疼痛难忍以致失眠，心肺系统经常出现异常。

据相关部门统计，在中国 80% 左右的人不同程度地有过由脊椎问题引起的腰腿疼痛病史。但我们对脊柱这根生命支柱的认知程度还不及一个幼儿园小朋友对于电脑的了解。当我们开始了解瑜伽后，我们对脊椎的认识开始更加深入。因为瑜伽 90% 以上的动作都是围绕着人体这个支柱来展开的，只要通过正确专业的练习，我们就可以让这个支柱优雅而坚韧地支撑起我们幸福的生活。

二、运动的动力——骨骼肌

肌肉是运动系统的动力部分，在神经系统的支配下，肌肉收缩牵引骨骼产生活动。人体的骨骼肌分布广，数量多，总共有 639 块，其重量约占成年男性体重的 40%，占成年女性体重的 35%。每块骨骼肌都有一定的形态、位置以及血管和神经。

骨骼肌有多种分类方法，根据肌肉的形态可分为长肌、短肌、扁肌和轮匝肌。长肌根据其肌束的排列方向与肌长轴的关系又可分为梭形肌、半羽肌、羽状肌和多羽肌。有的长肌起端有两个以上的头分别称为二头肌、三头肌、四头肌。根据肌肉的作用可分为屈肌、伸肌、收肌、展肌、旋后（前）肌和旋外（后）肌等。人体骨骼的命名一般是按形状、大小、位置、

附着点或作用来具体确定的。

(一) 运动脊柱的主要肌肉

1. 使脊柱屈的肌肉——有腹直肌、腹外斜肌和腹内斜肌等。这些肌肉下固定收缩时，使脊柱屈；上固定收缩时，使骨盆后倾；无固定时收缩时，使脊柱和骨盆做相向运动。

2. 使脊柱伸的肌肉——有竖脊肌、斜方肌等。这些肌肉在下固定时收缩，使脊柱伸，如后手翻、背越式跳高过杆动作等；上固定时收缩，使脊柱伸，如双杠支撑的后摆动动作；无固定收缩时，使脊柱两端向后做相向运动，如俯卧腿后振动作。

3. 使脊柱侧屈的肌肉——有同侧的腰方肌、竖脊肌、腹直肌、腹外斜肌等。这些肌肉下固定收缩时，使脊柱向同侧屈；上固定收缩时，使骨盆和脊柱向同侧屈。

(二) 实现呼吸运动的主要肌肉

实现呼吸运动的主要肌肉是膈肌和肋间肌。它们的收缩和舒张，可改变胸廓的垂直径、横径和矢状径，从而增大或缩小胸腔容积，产生吸气或呼气运动。

第二节 瑜伽与呼吸系统

世间一切生物皆需要呼吸，呼吸停止，即意为生命结束。

呼吸系统是由呼吸道和肺两部分组成的。呼吸道包括鼻腔、咽、喉、气管、支气管，其中，鼻腔、咽、喉为上呼吸道，气管和支气管为下呼吸道。呼吸是每个人的基本生理活动。呼吸系统就犹如身体这座大城中的整个天空，没了天空，一个城市要怎样继续？

我国的医学调查显示，在全国名列前十位的死因中，排在第一位的就是呼吸系统疾病而至死亡。

当我们屏住呼吸时，逐渐会感到难受，再开始喘气时则呼吸很急促，要过一会才能恢复过来。因为吸入氧气，一部分在体内已经变成二氧化碳与水，这些氧气和水的充足保证身体尤其是大脑的正常供血和供氧。充足的氧气



和血液不但能保证身体的健康，更能让我们的大脑更加灵活、聪明，而我们日常生活中又往往不注意呼吸法而使呼吸过于浅表，没有充分利用肺部功能。

瑜伽的呼吸法通过充分发挥肺部的功能，保持体内足够的氧气供入，通过调动全身经络，补充血液和氧气，驱除精神压抑状态，保证身体健康的同时还能调节心情，令情绪保持稳定、轻松和愉快。瑜伽呼吸法能缓解紧张的神经，舒展筋骨，令身体更加稳健。瑜伽的鼻孔经络调息法能够清理鼻孔，防治鼻炎、鼻窦炎等鼻部疾病，增强嗅觉敏感度。瑜伽呼吸法使人达到身心合一的平衡，更好、更充分地调动生命的智慧和力量。

第三节 瑜伽与循环系统

循环系统具有移走、递送、运送和预防功能，它将养分氧气送到全身，并且把全身细胞的代谢废物和二氧化碳移走。心肺功能同时还有一些预防疾病的效果。在良好的心肺功能作用下，循环畅通，免疫力自然加强，同时呼吸道也变得强健，减少感染概率。

血压：动脉壁所承受的压力就叫做血压。血压决定于心脏泵出的血液量和动脉直径。

- 理想血压：收缩压 $< 120\text{mmHg}$ ，舒张压 $< 80\text{mmHg}$ 。
- 正常血压：收缩压 $< 130\text{mmHg}$ ，舒张压 $< 85\text{mmHg}$ 。
- 血压正常高限或高血压前期：收缩压在 $130 \sim 139\text{mmHg}$ 和/或舒张压在 $85 \sim 89\text{mmHg}$ 。
- 高血压：收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。
- 低血压：收缩压 $\leq 90\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\leq 60\text{mmHg}$ 。
- 临界高血压：收缩压在 $140 \sim 160\text{mmHg}$ ($18.6 \sim 21.3\text{kPa}$)，舒张压在 $90 \sim 95\text{mmHg}$ ($12.0 \sim 12.6\text{kPa}$)

心脏是维持我们生命的顶级重要器官，心跳停止，生命便随之消亡。因此心脏是我们顶级保护的器官，心脏的衰竭会使一个人迅速地衰老，反之，心脏的强健会使一个人情绪稳定，心理愉快，身体各组织稳定运行。拥有一颗健康的的心脏，是我们的生存之本，近几年来，心血管疾病呈增长