

北京体育大学瑜伽教练员资质认证课程(节选)

East Yoga

东方瑜伽

简易90式

郑先红 编著



East Yoga

东方瑜伽

简易90式



编 著 郑先红

图书模特 郑先红 万 梨 李 鹏

VCD 模特 郑先红 万 梨 李 金

戴 婧 李 曼 李 扬

摄 影 顾正平

图书在版编目(CIP)数据

东方瑜伽. 简易 90 式 / 郑先红编著. —北京: 中国
轻工业出版社, 2006. 1
北京体育大学瑜伽教练员资质认证课程教材(节选)
ISBN 7-5019-5077-6

I. 东 … II. 郑 … III. 瑜伽术—教材 IV. RS214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 100676 号

责任编辑: 胡玫娟

策划编辑: 胡玫娟

责任终审: 孟寿萱

封面设计: 王佳芃

版式设计: 张 颖 宋琳媛

责任校对: 燕 杰

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24

印张: 5

字 数: 140 字

书 号: ISBN 7-5019-5077-6/TS · 2931 定价: 30.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50687S2X101ZBW

当代生活变得太多地依赖于高科技，我们的饮食习惯、文化和生活方式太多地非自然化了，并在许多方面丧失了自然美。我们的不少食品已变成化学合成品的混合物，它们缓慢地但肯定对我们的身体和精神产生有害影响。东方瑜伽的练习会有益于恢复我们的健康，将我们引向自然美与健康美，使人们迅速从与现代文明生活息息相关的疾病中解脱出来，如便秘、风湿、关节僵直以及精神紧张等，积聚更多的能量、力量和精神，使个体、家庭和社会关系变得更加和谐自然，更善解人意，更多地感受人生中兄弟姐妹般的情义，对现实和未来生活越发乐观与热情。

本教材就是引导大家通过东方瑜伽练习避免和缓解乃至解除紧张、不安、急躁、愤怒、焦虑、忧烦、绝望等情绪，注重自我意识引导，进而以积极、自信愉悦的心态，迎接美好生活。东方瑜伽实用体系课程使人的意识和身体完美结合，任何人都可以进行练习，只要试着去感受就会发现瑜伽并非如有些人想像中的那么难。这本教材就是我们在日常生活中学习瑜伽最安全的向导，身体和意识的良性转变由这儿开始，心灵的净化由此得到。



Cont

瑜伽的起源与定义	7	东方瑜伽生理学简述	10
东方瑜伽的特点与作用	8	瑜伽流派	12
东方瑜伽饮食观	8	东方瑜伽姿势	14
修炼东方瑜伽的目的与意义 ,	9		

4

目录

祛风姿势系列——抗风湿练习 17

1. 屈趾和屈踝	18	8. 鸦步式	23
2. 旋踝	19	9. 握拳和屈腕	23
3. 屈膝和摇膝	19	10. 屈肘	24
4. 动式扭脊	20	11. 颈部运动	24
5. 半蝶式和旋膝	21	12. 腰部运动	25
6. 全蝶一式	22	13. 膝部运动	26
7. 全蝶二式	22		

祛风姿势系列——健腰肾系列 27

1. 仰卧单、双腿旋转	28	6. 坐姿摆臀功	31
2. 仰卧绕圈	28	7. 蹬自行车式	32
3. 仰卧锁腿	29	8. 仰卧单扒腿	32
4. 仰卧摇滚式	30	9. 仰卧举腿	33
5. 仰卧船式	30		

能量调适练习 34

1. 划船式	35	4. 劈柴式	36
2. 推磨式	35	5. 蹲位腹部按摩式	37
3. 拉绳式	36		

眼部练习 38

- | | | | |
|---------------|----|--------------|----|
| 1. 用掌抚摩 | 39 | 4. 旋视 | 40 |
| 2. 斜视两侧 | 39 | 5. 上下视 | 41 |
| 3. 前斜视 | 40 | 6. 远近视 | 42 |

放松姿势 43

- | | | | |
|------------------|----|----------------|----|
| 1. 仰卧完全放松式 | 44 | 5. 鱼扑式 | 47 |
| 2. 俯卧式 | 45 | 6. 动物放松式 | 48 |
| 3. 最佳式 | 45 | 7. 蛙式 | 49 |
| 4. 鳄鱼式 | 46 | | |

人定前辅助练习 50

- | | | | |
|-----------------|----|-----------------|----|
| 1. 半蝶式 | 51 | 5. 坐姿侧展二式 | 53 |
| 2. 全蝶式 | 51 | 6. 坐姿侧展三式 | 54 |
| 3. 鸦步式 | 51 | 7. 安神式 | 55 |
| 4. 坐姿侧展一式 | 52 | | |

人定姿势 56

- | | | | |
|---------------|----|--------------|----|
| 1. 简易式 | 57 | 4. 造诣式 | 59 |
| 2. 半莲花式 | 57 | 5. 吉祥式 | 60 |
| 3. 全莲花式 | 58 | | |

霹雳式衍化的姿势 61

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 1. 霹雳式 | 62 | 6. 霹雳睡一式 | 65 |
| 2. 狮式 | 62 | 7. 霹雳睡二式 | 66 |
| 3. 人面狮身式 | 63 | 8. 月亮一式 | 67 |
| 4. 陶醉天福式 | 64 | 9. 月亮二式 | 68 |
| 5. 呼吸平衡式 | 65 | 10. 猫弓背式 | 68 |

5

目录





11.蛇式	70	15.顶峰式	74
12.眼镜蛇攻击式	71	16.虎式	75
13.蛇伸展式	72	17.鱼变式	76
14.简易骆驼式	73		

站立和屈身的姿势 77

1.展臂式	78	13.双角二式	89
2.拉弓式	79	14.三角伸展一式	89
3.转腰一式	80	15.三角伸展二式	90
4.转腰二式	81	16.三角伸展三式	91
5.转腰三式	81	17.半月式	92
6.擎天式	82	18.钟摆式	93
7.风吹树干式	83	19.金鸡独立式	94
8.铲斗式	83	20.树式	95
9.下蹲起立式	85	21.祈祷式	95
10.直角一式	86	22.战士一式	96
11.直角二式	87	23.战士二式	96
12.双角一式	88		

动态练习——朝日礼拜 97

呼吸与调息 105

纳地净化功	107
冷却呼吸功	109
嘘气呼吸功	110

目达法 111

启蒙目达法	111
意识目达法	112

瑜伽冥想 113

瑜伽休息术 115

瑜伽的起源与定义

瑜伽在印度已经流传数千年，是印度悠久智慧的结晶。它的起源最早可以追溯到印度河文明时期，至少可追溯到公元前三千年以前。五千年来，它一直是体现印度文化的一个重要组成部分，历经时代多次变迁，一直充满活力，也是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，从直觉了悟生命的认知，是东方最古老的强身术之一。瑜伽修持密要是理论和实践互相参证的法典。

瑜伽乃其梵语YOGA之译音，YOGA字源来自两个字根，一为yuj+gham=YOGA，意指加法，有结合、联系之意，这也是瑜伽的宗旨和目的。这就是说，瑜伽象征某种进程，通过这种进程，人们能够学到最契合的生活方式。达到这一境域后，它就成了需要坚贞警觉和包罗生活万象的永久进程。东方瑜伽通过瑜伽姿势、呼吸与调息、冥想、休息术等几大部分修习内容，及每一部分内容的多种锻炼方式，把散乱的精神集中并使之静定下来，学会控制身体活动及情绪（首先着眼于身体的强健）。在瑜伽修炼过程中，修炼者逐渐深化自己内在精神，从外到内，从感觉到精神、理性，而后到意识，最后把自我同内在的精神融合为一，达到天人合一。

从现代行为医学角度看，东方瑜伽的锻炼可以说是对一种有利于身心健康的良性行为进行学习训练，最终以条件反射方式固定下来的行为疗法。如果从东方瑜伽作用的心理生理学过程看的话，它贯穿有通过使用自我暗示等手段，集中注意力，通过心理、生理、形态的自调机制调整身心平衡，达到健身治病的目的。它是一种带有印度民族文化特色的以瑜伽基本理论内容为核心指导的实践活动。

学东方瑜伽必须经过自身的体验来领悟真谛，让修习者自愿地来试一试，通过一两个月练习之后再对东方瑜伽做出判断。

东方瑜伽的特点与作用

特点

1. 呼吸均匀深长与瑜伽姿势配合紧密；将放松休息术、姿势、呼吸、冥想有机结合在一起，相辅相成，共同发挥作用。
2. 动作节奏舒缓，运动强度可自行控制；发挥练习者的意识能动性，变被动为主动，变外部为内局部，变他养为自养，变物质为精神。
3. 心身同练，对全身各系统均产生效应。调动和培育人体生理潜力，认识、掌握、发挥心理、生理、形态之间的自调机制。
4. 音乐柔和舒缓，引导词温和安静，使人可以充分释放自我。

作用

1. 祛病强身，修养道德，陶冶性情，健身治病，养生益智，延年益寿。
2. 增强心理稳定性，清除紧张及烦闷心情，制造安静祥和心态，调动、培育人体生理潜力，提高从事活动的效率。
3. 减肥，助眠，去痛，缓解和祛除脊椎等部位的疾病。

东方瑜伽饮食观

为了得到身心健康的效应，除了瑜伽呼吸和姿势等锻炼内容之外，也应非常重视饮食。许多瑜伽修炼者认为，一个人吃的食物不仅影响他的身体，同时也影响他的心灵和意识。瑜伽学说把食物分成三种：惰性食物、悦性食物以及变性食物。

惰性食物包括油腻的以及炸烤食物，其中也包括肉食及辛辣食品；

悦性食物包括一切新鲜的、绿色的蔬菜、水果，极少味素的食物，谷物以及豆类制品，牛奶等；

变性食物则是指加上过量味素的食物如腌菜等。

瑜伽学说主张推荐悦性食品，相关瑜伽文献里也极力推荐大量地饮水，因为喝水可以清洁我们的内脏等器官。

现代的东方瑜伽根据营养学原理，结合现代人们的生活必需，推崇绿色健康食品，它们可以为人们提供足够的蛋白质和维生素。

修炼东方瑜伽的目的与意义

从身体锻炼来说，东方瑜伽主要是通过呼吸运动与体位法相结合，直接对内部器官和系统加以按摩和运动。以身体健康及体力培养而言，重要的部位是内脏，以及神经、血液循环与内分泌系统。假如身体外部的筋骨皮受伤或破损，通常都较不碍事，康复也较迅速。假如内部器官或系统生了疾病，例如内脏功能衰弱，器官衰损或血管堵塞等，必然造成极大的麻烦。

通过东方瑜伽静坐冥想，激活人体能量，运动调节内脏及血液循环、内分泌与神经系统，可常保身体健康与精神旺盛；经由身心放松、意念专一与意念空无的训练，可使心神宁定、思虑周详，以超脱的心灵专注处理事务；再经由静坐自然达成心灵解放与智慧开发，潜力与智慧与时俱增，对人生与宇宙将有更深的认知。终使整个人的身心与智慧，逐渐进入一个洒脱自如的新境界。

瑜伽乃是深奥的科学，那么，修炼东方瑜伽真正的意义是什么？

第一，把东方瑜伽作为一门保健医疗科学。对一系列体质和生理作用加深认识，进行协调的影响，不断感受、调整自己的呼吸机制，增强自我内心活动的意识感受，其中包括思想、记忆等。这种强化了的意识感受与练习入定的技术相结合能逐步使心理、生理行为恢复到健康、和谐和平衡状态。

第二，调整规范饮食和日常习惯，其中涉及就寝、娱乐活动和工作习性。这有助于消除一切导致身心机能不平衡的刺激。

第三，影响个人态度、行为和生活方式，它将有助于诱导我们在对待友谊和关怀方面分享感情和热忱，热爱并敬重整个美好的世界。对于绝望和孤独感也是一味解药，人们往往由于与周围社会缺乏和谐的关系而易产生绝望和孤独感这样的情感与情绪。

东方瑜伽生理学简述

在这本教材里，每一个瑜伽姿势和其他内容的练习一起，将会有一个特殊的“点”，被推荐作为意守之用，有时候它是呼吸，有时候它是身体的某一个部位。通过它们发展意识，从而获得最佳的身体效益。实际上我们把意念集中在某些点上是完全必要的，它引导我们的思想到身体的某个特殊区域或者呼吸上去，所完成的东方瑜伽姿势或其他东方瑜伽练习效果会大大增加。

现代生理学符合瑜伽的哲学，因为它假设人们在正常情况下，只使用了不超过脑能的十分之一，没有开发的能力处于与有意识的过程无关的状态。同样，无所知的下意识或无意识的精神领域几乎是无限的深不可测，人体内有强大的精神能量，修炼者就是要唤起这一沉睡的性灵。经过修炼脊柱中七个神经血管丛（即脉轮，也称为能量中心），并与脑部顶轮穴相结合，达到至高境界。

人体内有无数的精细神经脉，亦称经络，是一种能量运输的通道，数量多达几十万根。有粗钝的，有精细的，肉眼看不见的。瑜伽学理认为其中最重要的有三条：中经、左经、右经，中经尤其重要。中经在脊髓内，由脊柱尾部海底轮直升至顶轮穴。左经位于中经左边，名阴脉，性阴；右经位于中经右侧，名阳脉，性热。左、中、右三脉的最低交会点均在脊柱骨尾端海底轮处，它被某些瑜伽流派称之为宇宙能量或灵热的储存库。在人体生理学中，左右经大致相当于自主神经系统的交感和副交感神经。右经和交感神经相符，对有关外环境的刺激和活动的加速负责，对内部器官的抑制在内部调动能量负责。例如，交感神经加速心跳，扩张血管，增加呼吸率，强化眼睛、耳朵的效率等等；但是同时降低消化功能，使能量能够直接地对个体，为外部动作做好准备。副交感神经和交感神经正好相反，它们减缓心跳，收缩血管，缓慢呼吸等。对大多数人来说，这些神经

的作用是完全无意识和随意的，直到瑜伽修炼使它处于练习者的控制之下为止。

人体的脊柱共有24节，颈椎7节，胸椎12节，腰椎5节，所有神经脉从都起源于脊髓。瑜伽的体位法（姿势）就是主要锻炼这根脊柱，通筋活脉，使24节脊柱灵活畅通，有病医病，无病延年益寿。中经左右各一寸半处有几十个重要穴位，所以经常以气去疏通三经脉，能增强身体素质。在中经上共有七个轮，它们分别是海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉心轮、顶轮，均起于骨髓内。不同的轮控制人类不同的情绪和感觉，也影响人体的不同腺体。

以上这七个脉轮与内分泌腺的平衡与否，直接影响人的身心健康。而内分泌亦由这七个脉轮所支配。人的疾病也是由于一个脉轮的衰退，或是一个以上的脉轮的功能失衡所致。因为静坐能强化较高的脉轮，使人的心灵更精细、更扩展、更善于运用身体做精细而神圣的活动。所以一个完整的瑜伽课程，不应只是瑜伽体位法锻炼身体而已，同时也包括其他的层面，如静坐以扩展心灵的锻炼。

身体内的内分泌腺分泌激素到达血液里，借由血液的运送，分布到不同的器官，以控制身体的消化、活力、体温、细胞的再生、性功能等。这些内分泌腺体和七个脉轮都有密切的关系。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，分泌不平衡时，便会导致身、心的疾病。

瑜伽动作的扭转或弯曲姿势，通常会停顿保持一段时间，在这段时间中，给腺体的压力，正是要强化这些腺体。

瑜伽流派

瑜伽相对而言可分为智瑜伽、业瑜伽、信仰瑜伽、哈他瑜伽、王瑜伽五大类，还有一些瑜伽体系并不占有主流所以不进行介绍。

按瑜伽的真正意义，瑜伽是不可分的，因为任何一种瑜伽，对于修习者来说都是通往精神世界的工具，使用的工具不同，方法自然有许多不同。这里的区分，只是希望大家能够更好地明白瑜伽具有的特点，这些特点使它格外地生动，希望大家不要特别注意某一种方法而忽视了更为重要的东西。

智瑜伽：通常提倡培养知识理念，从无明中解脱出来，获得神圣知识，以期待与梵合一。智瑜伽所寻求的知识，要求瑜伽者转眼内向，透过一切外在事物的本质，去体验和理解创造万物的梵天。

业瑜伽（实践瑜伽）：业是行为的意思。业瑜伽认为，行为是生命的第一表现。业瑜伽倡导将精力集中于内心的世界，通过内心的精神活动，引导更加完善的行为。他们认为人最好的朋友和最坏的敌人都是他本身，这全由他自己的行为决定。只有完全的奉献和皈依，才能使自己的精神、情操、行为达到与梵合一的最终境界。

信仰瑜伽（爱心瑜伽）：专注于杜绝愚昧杂念，启发对梵的敬仰之心，以期与梵同在。信仰瑜伽认为智、业、信仰是相互联系的。知识是生活的基础，行为是生活的表现。信仰瑜伽师奉行“以仁爱之心爱人，以虔诚之心敬神”，出没于山林或身居闹市，终身目的是纯洁自己的灵魂，杜绝杂念，把精神寄寓于“梵”中。

哈他瑜伽：意为日月。哈他瑜伽认为，人体包括两个体系：一为精神体系；一为肌体体系，人的平常思想活动大部分是无序混乱的，是能力的浪费，比如：疲劳、兴奋、哀伤、激动，人体只有一小部分用于维持生命。在通常情况下，如果这种失调现象不太严重时，通过休息便可自然恢

复平衡，但是如果不能主动地自我克制和调节，这种失调会日益加剧导致精神和肌体上的疾病。体位法可以消除肌体不安定的因素，停止恶性循环。通过调息来清除体内神经系统的滞障，控制身体的能量并加以利用。

王瑜伽：如果说哈他瑜伽是打开瑜伽之门的钥匙，那王瑜伽就是通往精神世界的必由之路。哈他瑜伽重在体式 and 制气，王瑜伽则偏于意念和调息，通常使用莲花坐等一些入定姿势进行冥想，摒弃了大多数严格的体位法。

东方瑜伽实用体系

东方瑜伽实用体系是资深瑜伽教练导师郑先红(smily)通过长期对瑜伽的学习和研究以及教学经验的总结，将传统神秘的印度瑜伽在以尊重生命科学的基础上结合现代人的生理、心理需求，通过融合王瑜伽和哈他瑜伽锻炼方法的实用性及优点而有机创编的一套实用性瑜伽课程，与任何宗教信仰或伦理保持分离状态。它包括瑜伽体位法（即姿势功）与清洁术、呼吸与调息法、收束与契合法、休息术、目达法与冥想等几大部分内容，每一部分又有很丰富的训练方法及练习内容，在此基础上有针对性、科学地研编出个性化教学课程（即特色课程），以实现修炼东方瑜伽的目的和意义，主要表现为科学、有效、简单、愉悦身心。

东方瑜伽姿势

在本系列教材中，我们把姿势分成不同的级别组。E时代人们生活繁忙压力大，可供支配的空暇有限，没有必要也不可能练习所有的姿势。姿势分成三组水平：初学者组、中级组和高级组，本书适合初学者。

姿势分成动态练习和静态练习

动态练习是指涉及身体能动的动作的姿势，是指稳定的位置，它不是发展肌肉或教人做体操，而是放松身体。动态练习使皮肤肌肉绷紧，强肺，促进消化和排泄系统的运动，对初学者尤为有用。动态练习包括朝日礼拜，祛风健胃姿势系列、眼镜蛇式姿势等。

静态练习时，很少有甚至没有身体的运动，常常是一种体位保持几十秒甚至是几分钟或更多时间。这些练习意在柔和地按摩内脏、刺激腺体和健美肌肉以及放松全身神经。它们特别注意给心理带来宁静，为练习者做瑜伽高级操做准备，诸如入定。有些静态练习对诱导感觉消失、思绪内收尤为有用，有些使身体稳定和坚实，为入定姿势做好准备。

练习注意事项

对于初学者或瑜伽爱好者而言，动作的正确与否，可经由老师的指导或身体的反应来确认，但练习观念是否正确却无人指导，在不正确的练习观念下勉强自己，想要不受伤或坚持练习恐怕很难。在开始学习东方瑜伽姿势前请仔细阅读以下内容。虽然任何人都可以开始做瑜伽姿势，但以正确的方式进行才会有效，才能真正获益。

一、认清目标，持之以恒。只有持之以恒地练习，才能收到预期的功效。现代人生活紧张、杂务缠身，常因意外的牵绊而中断练习。其实练习的时间不在长而在专注，每日进行15分钟的练习但很专注，即使时间较短也比每周一次有效得多。

二、不要勉强，切勿急躁。瑜伽姿势只是瑜伽修炼的入门砖，虽然很

重要，但不是目标，所以做任何姿势都应该按部就班，顺其自然。特别是初学者，千万不要贪图快一点进步贸然勉强达成某种姿势，效果适得其反，造成伤害，我们提倡尽力就好。

三、增强信心，不要灰心。东方瑜伽练习是为了增进养生、健身减压功能，切勿与人比较与较劲，只要自己感觉好，今天比昨天有进步就是成功。刚开始进行练习者可能肌肉僵硬，身体的柔软度及平衡能力不如自己想像的好，给自己多一点时间适应，不要轻易灰心，同时可以借助其他辅助支撑物或得到瑜伽老师的帮助。经过几个星期正规和努力的锻炼，你会惊奇的发现肌肉韧带变得柔韧、伸展。

四、练习场所。要在安宁、通风良好的房间内练习。室内空气要新鲜，可以自由地吸入氧气。也可以在室外练习，但环境要好，比如有花木的美丽花园里。

练习场地不宜太硬或太软。在家里的客厅、卧室、阳台，或是办公室以及户外出游旅行时，只要有一个可容全身平躺或伸展的空间即可，但由于瑜伽动作涉及许多柔软动作，练习时难免有挤压肢体和肌肉的状况，所以应避免在坚硬的地板或太软的弹簧床上练习，否则会意外受伤。在家练习最好在地上铺块毛毯或瑜伽垫。

五、不宜穿太紧的服饰练习。严格地说瑜伽练习并没有固定的服装要求，只要较为合身舒适即可，我们建议穿着上紧下松的棉氨纶服饰，可按照室内或户外练习而定。为了便于练习最好不穿鞋，可以视情况着棉袜，并应避免戴紧绷约束的饰物。

六、开始练习姿势以前，膀胱和大肠最好排空。如果便秘，喝两、三杯淡盐开水，然后再开始练习瑜伽风吹树干式、摆腰式、蛇式和腹部按摩式。

为了确保这点，应该在进食后至少三小时后进行练习。练习姿势的最佳时刻是在清晨。此时大气纯净、宁静，肠胃活动停止，大脑在意识上没

有深刻的印象，当然，除了每餐之后，可以在一天的任何时候练习东方瑜伽姿势。对于初学者来说，生活中饮食规律可逐步调整，特别是上班族，应在瑜伽老师的建议下适时补充适当的食物，这一点很重要。

七、练习中注意用鼻腔呼吸，因为鼻黏膜和鼻毛会帮我们过滤空气中的尘土及细菌，有效保护吸入体内的空气质量，除非瑜伽老师有特别交代或要求，尽量放松身心伴随意守。

八、练习时最好备一条折叠的毛毯或大毛巾，避免使用非棉质地。一旦感觉不舒服就应立即停止练习并静躺几分钟。静躺时，全身放松，眼睛闭合，双脚张开，人呈大字形休息，手心向上，配合缓慢的自然呼吸，直到感觉恢复正常，或是经瑜伽导师确认才可再开始练习。

九、练习后可以多喝水，至少半小时后进食，并注重营养均衡。

十、女性经期量大的两三天视个人情况决定练习与否。一般而言，只要自己感觉身体状况良好，瑜伽练习并无太多限制，只要避免做倒立类或相对强度较大的练习动作即可。

十一、正患任何一种慢性病的人，如溃疡、肺结核和骨折病人应当在开始练习瑜伽前征求瑜伽老师或医师的意见。高血压、癫痫、心脏病患者必须在瑜伽老师的建议下进行体位练习，呼吸、冥想练习则无妨。

十二、饮食控制。对练习者没有特别的饮食规定，现代的东方瑜伽推荐绿色食品以保证人体必需营养。瑜伽并没有说过人人必须是素食者。当你真正投入瑜伽课程练习后，你会发现感兴趣的食物种类与食用量会较以前的习惯有明显的改变。