

I'M美人书

CCTV5 中央电视台体育频道

每天清晨“闻鸡起舞”栏目长期定点播出
敬请关注

瑜伽美人

跟科雯老师学瑜伽

科雯 编著

国际瑜伽研究院理事

科雯老师 带你感悟
瑜伽的神奇魅力

资深教练为美人量身订做的

52式 健康美丽 瑜伽操

初学者的入门秘笈
熟练者的升级宝典

中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

瑜伽美人:跟科雯老师学瑜伽/科雯编著.-北京:

中国轻工业出版社, 2005. 9

(I' m 美人书)

ISBN 7-5019-5101-2

I. 瑜… II. 科… III. 瑜伽术-基本知识

IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 103439 号

责任编辑: 白 晶

策划编辑: 白 晶

责任终审: 劳国强

封面设计: 沈 琳

文案编辑: 周 晖

版式设计: 张丽娟

造型化妆: 文 俊

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: 2005 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 6.75

字 数: 180 千字

书 号: ISBN 7-5019-5101-2/TS·2942 定价: 29.00 元

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

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: 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

50700S2X101HBW

I'M美人书

CCTV5 中央电视台体育频道

每天清晨“闻鸡起舞”栏目长期定点播出
敬请关注

瑜伽美人

跟科雯老师学瑜伽

科雯 编著



中国轻工业出版社

享受瑜伽 享受生活

多年来的瑜伽教学，瑜伽创作，使我深深地爱上了瑜伽。瑜

伽已深入到我的生活、工作、家庭，深入到我的血液中，让我每天都觉得有一种幸福感，它像阳光一直照耀着我，让我学会了认真、执着、宽容、爱心，在顺境中学会感恩，在逆境中学会坚韧。

瑜伽起源于印度，流行于世界，是东方最古老的强身术之一，是人类智慧的结晶。这本书是专门为女性朋友服务的。通过瑜伽可以锻炼您的身体，净化您的心灵，升华您的情感与思想，帮助您提高能量，唤醒沉睡中的潜能，正确地引导自己进入平和、健康、美丽、幸福的状态，让您健康常在，美丽相随。

此书内容很多，您首先选择自己感兴趣的内容来看，来学，记住2~3组姿式，把记住的姿式汇集在您的脑海里，变成一种随身式，随时随地都能练习，那么这本书已经超越了它的本身价值，希望书放在您的身边、沙发边、办公室桌面上，每天拿出10~20分钟的时间来看看，来练练，您会发现自己在变，变得快乐了，变得阳光了，变得幸福了，心动加行动，就是您的成功！请相信自己，请相信我。让瑜伽健康的理念深入到您的身体里，深入到您的生活之中，让我们一起——享受瑜伽，享受生活。

在此，我特别要感谢多年来和我一起奋斗创业的教员们以及工作人员，感谢所有帮助过科雯瑜伽的朋友们。我衷心感谢大家：“谢谢你们，我们会更加努力！”



科雯瑜伽
KEWEN YOGA

科雯



美丽与健康,从这里开始

“生命在于运动”，常常听朋友们说起这句话，可是，在你的生活中，你是否经常运动了呢？也许你会说，我工作太忙，我事务太多等等，其实，不是你工作太忙也不是事务太多，只是你静不下心来，不能全身心地放松自己。人的一生当中，美丽的风景就在你身边，何不放慢脚步，走出那繁忙与喧嚣，用运动去感受生命的快乐。

运动的方式可以说是五花八门，而且更多的时候，大多数的运动带给我们的是一种健康的体魄，却带不给我们美丽而又迷人的曲线，如果你想同时拥有健康与美丽，那就选择瑜伽这种运动方式，它会带给你不一样的惊喜！

“瑜伽不只是一种发挥人体潜能的运动，一种平和和身心的锻炼，更多的是体现个人对生活的态度，通过这种运动，在锻炼身心的同时让精神得到提升，从而让你从内到外透出一种迷人的气质”。这是现任科雯·瑜伽会馆的资深教练科雯老师对瑜伽的解释。

我是通过台里的一位老同志结识科雯的。第一次看她们训练的套路时，感觉很新鲜，很美，很女性，动作轻缓自如，犹如仙女般的优美。有让我眼前一亮的感觉。科雯女士的语言轻柔、语气很特别，容易打动观众的心，我们从2002年底开始合作，在CCTV5体育频道“闻鸡起舞”播放科雯·瑜伽教学已有三年了，在这三年中，经常接到观众朋友的电话和信件，咨询有关科雯·瑜伽的情况。通过这三年的合作，电视台对她们的要求越来越高，从语言的诗情画意，再到动作的编排精雕细刻，旨在贴近群众健身，动作上以人为本。我把她称为“中国式的特色瑜伽”。科雯女士有一个很好的团队，她们做事严谨、认真、负责，

对瑜伽的执着，对事业的追求，是我们“闻鸡起舞”栏目学习的榜样。

看着电视上那扭成麻花状的瑜伽教练，你也许会想自己是否能做出这种高难度动作？其实，瑜伽远没有你想像中那么困难，只要你肯投入，就能发现瑜伽正在逐渐地改变你的身心，让你变成一个更能感受生活快乐的人！

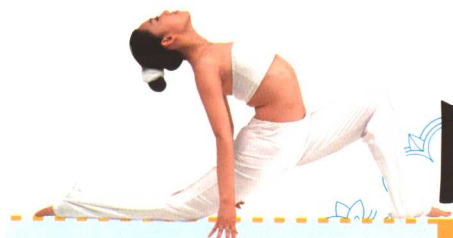
愿科雯瑜伽再接再厉，为观众创作出更多、更好的作品！



CCTV5 中央电视台体育频道
“闻鸡起舞”栏目总导演

徐磊

注：后排右三为徐磊导演，前排左二为科雯



目录

本书示范之瑜伽运动纯作参考及资料用途,因个人体质差异,读者操作前请先咨询专业医师或瑜伽导师。读者因引用本书示范或指导导致的任何问题,本出版社不负任何责任。

part 1

共同步入瑜伽世界

探索瑜伽的奥秘	8
练习瑜伽的5大好处	9
瑜伽美人学瑜伽	11
感受瑜伽的冥想世界	13
练习瑜伽需要哪些辅助用品	14
练习瑜伽前的暖身式	18
瑜伽练习后怎样进行放松和休息	22
学瑜伽最想知道的6大疑问	23

part 2

美丽瑜伽

美颜	26
叩首式 & 犁式	
丰胸	28
屈膝展胸式 & 金刚展胸式	
瘦腰	30
下半身摇动式 & 上起式	
瘦小腹	32
船式 & 手臂侧拉式	
美臀	34
飞燕式 & 蝗虫式	
美手臂	36
上推式 & 侧拉式	
美肩颈	38
肩旋转式 & 牛面式	
瘦大腿	40
战士式 & 瘦腿式	
瘦小腿	42
半脚尖式 & 竖叉式	
修长身材	44
伸展式 & 高山流水式	



part 3 健康瑜伽

腰酸背痛 48

抱腿贴面式 & 鸟巢式

头痛 50

头部放松式 & 头部拧转式

生理痛 52

束角式 & 前伏式

肠胃不适 54

按摩式 & 蜜蜂式

压力大 56

至善坐姿

失眠 58

鱼式

感冒 60

调息式 & 展肩式

疲劳 62

犁式 & 肩肘倒立式

手脚冰冷 64

五指伸展式 & 脚心放松式

性敏感度低 66

桥式 & 一字伸展式

卵巢保养 68

金刚伸展式 & 小腹上伸式

part 4

日常生活中的瑜伽

清晨起床的瑜伽 72

办公室坐坐族的瑜伽 74

失眠族的瑜伽 80

part 5

瑜伽饮食面面观

瑜伽的饮食精神(断食?素食?自然食?) 84

瑜伽的特殊饮食观(悦性、变性、惰性食物).... 86

不同体质需要不同能量(印度瑜伽养生饮食法) . 88

14 则净化排毒的瑜伽饮食法 90

关于瑜伽饮食, 医师怎么说? 92

14 道纯净体质的瑜伽食谱 94

part 6

聪明选择瑜伽班

聪明选择瑜伽班的 5 大秘诀 102

怎样选择适合你的瑜伽教练 103

知名瑜伽会馆的教学特色 104

瑜伽课程初体验 106



源自五千多年前的古老印度，
动作缓慢优雅、讲求身心平衡的瑜伽，
让你在不知不觉中拥有健康的体魄，
美丽纤细的曲线，
和更可贵的身心灵的平衡，
练习瑜伽不需要太多的天赋，
需要的只是你对健康生活的一种追求，
需要的只是你对美好人生的一种向往，
让瑜伽引导我们进入那宁静、祥和的境界，
体验一段不凡的瑜伽之旅！





Part1 共同步入瑜伽世界



探索瑜伽的奥秘

练习瑜伽的 5 大好处

瑜伽美人学瑜伽

感受瑜伽的冥想世界

练习瑜伽需要哪些辅助用品

练习瑜伽前的暖身式

瑜伽练习后怎样进行放松和休息

学瑜伽最想知道的 6 大疑问



探索瑜伽的奥秘

拥有五千年历史的瑜伽运动，近来成为人人争相效仿的健康新风潮，到底是什么让它的魅力如此之大呢？现在就让我们搭上瑜伽列车，一起去探索瑜伽的神奇奥秘吧！

瑜伽起源于印度，它是东方最古老的强身术之一，是人类智慧的结晶。瑜伽是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，用直觉了悟、认知生命的方法。相传在古印度高达8000米的圣母山上，有人修成圣人，亦有人成为修行者，他们将修炼秘密传授给有意追随者，因而将瑜伽沿传至今。早在释迦牟尼佛出世前两千年，印度已有瑜伽哲学的兴起，但是瑜伽哲学的具体形成，则是距今两千六百年前。

揭开瑜伽神秘面纱

瑜伽梵文称为ASANA，是古印度的标准文言文，所指的不仅是一般的体操而已，还包含了生活的智慧，身心灵的种种修炼等，在印度梵文的涵义乃是“与物相应”之意，就是说无论在身、心、行、事、境皆一致合一。古老瑜伽科学认为，个人是大自然组成的一部分，因此必须按照大自然的法则过生活，才能达到真正的健康。

具体而言，瑜伽之意在于身心相应。人与人相应即人际关系和谐，人与事相应即乐在工作，人与社会相应即服务奉献，人与大自然相应即共生共存，人与宇宙相应即天人合一。

用心，轻松练瑜伽

瑜伽很难吗？从电视或是很多这方面的书籍看起来，瑜伽所展现的动作，似乎都是常人难以做到的，尽管有许多人告诉你练习瑜伽有多少好处，还是很难让人突破障碍，跨进瑜伽的大门。瑜伽其实并不复杂，没有人会要求初学者马上要练成什么神奇的招式，试着放轻松去挑战看看，不管进行时间的长短、姿势的难易，只要掌握慢慢进展、顺其自然的原则，再配合教练所指导的呼吸和伸展身体的技巧，进步的成果就在不知不觉中产生。

总而言之，练习瑜伽不必大费周折，最重要的是一颗心，它不限时间、不限场地、不限动作，只要你愿意，随时都可将瑜伽融入生活中。





练习瑜伽的5大好处

瑜伽历经千年而不衰，从少数派的运动，到时尚的最前沿。到底做瑜伽有什么好处，可以让全世界的人为它着迷呢？

1 消除现代文明病，预防慢性病：现代人为了工作、

家庭、人际关系等因素，长期处于精神紧张、压迫感和噪声环境中，加上运动不足，造成失眠、急性烦躁、身体加速衰老等疾病。许多疾病发生的导因是身心失衡，借由瑜伽各种体位法来矫正，不仅可促进血液循环，放松肌肉、灵活关节，还能使腺体分泌平衡，强化神经，缓解现代人的生活压力，慢性病自然也就不会找上你。



瑜伽不同于其他运动的3项特性：

身心灵平衡统一：瑜伽主要是讲求身心及灵魂的平衡合一，必须集中意识，使身体在某一个姿势下静止维持一段时间，而达到身心灵的统一，因此瑜伽的动作是缓慢的，与其他运动相比，它有很多优点，因为大多数运动不太注重意识层面，只注重外在的动作。

身体和谐，动作顺畅：瑜伽着重在身体的平衡安定，以各种动作活动全身，刺激已偏斜的部位，并加以修正调整，使身体动作顺畅疾病自然而然消除；还可藉此训练一个人的耐性及EQ情绪，进而恢复心灵寂静。但一般运动大都偏用某部位，不但容易导致身体歪斜，甚至会损及健康，且以速度、重量、次数、优胜为目的，并有求取最高记录的要求。因此运动是以比赛来刺激其进步，而瑜伽是不与别人比较的。

消除疲劳，恢复体能：练瑜伽所流的汗是由体内所发散出来的，与一般运动靠肌肉肢体是不同的。做瑜伽可恢复体能，但运动却是消耗体能的。因此疲劳时练习瑜伽，可使全身舒畅，



2 消除紧张，集中注意力。生活繁忙，复杂的思绪一直运转，常常一心三用，这样会让你的判断力不准确，或者经常忘东忘西，也容易有神经衰弱、焦虑等问题。同时也会导致睡眠不好。而瑜伽持之以恒的练习，能使人自然地将意志力专注在一件事情上，使肉体 and 意志力得到统一，感受肌肉的延伸，与自己的身体对话，自然而然精神便能集中。

3 美化身体曲线。美丽纤细的腰身，是每个女人的梦想，肥胖不只使你看起来臃肿，对于身体也是很大的负担。通过瑜伽的练习，由内而外改造体质，促进脂肪的分解，排除多余的废物及毒素，进而达到身、心、灵平衡的状态；此外，通过瑜伽的训练，让你拥有更强的自控力来面对美食的诱惑。

4 保持青春，美化肌肤。瑜伽除了可以雕塑身体曲线，对于美化肌肤、保持青春也有不可小觑的作用。练习瑜伽时，体位法与呼吸法的相互配合，能改善体质，帮助体内毒素的排除，进而拥有健康美丽的肌肤。

5 释放压力，消除忧郁。紧张与压力对许多人而言，如挥之不去的阴影时刻笼罩在心头，久而久之，忧郁、沮丧便随之产生。必须搭配呼吸方式的瑜伽，对于忧郁型的人来说，是一种很放松的软式运动。瑜伽强调“身心合一”，所以当练习瑜伽时，必须将意识集中于伸展及强化的部位，当身心完全放松，专注于伸展肢体时，体内会产生一种让人感到愉悦的“脑内啡”，可以释放出快乐的情绪，并让人有正面积极的想法，逐步达到放松与身心灵合一的境界。



最需要练习瑜伽的 12 种对象

谁需要练瑜伽？不要以为瑜伽只是少数人的需要，练习瑜伽不是只为了强化肌肉骨骼、雕塑身材，其实练习瑜伽更是一种生活态度。瑜伽可以强化身心安定、适应与控制能力，赶快来加入瑜伽，成为我们的瑜伽美人吧！

你需要瑜伽吗？以下问题，帮你更清楚地做出判断。

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 容易紧张、焦虑、急躁不安 | ☐ 常会头疼或眼睛疲劳 | ☐ 常觉得精神不振 |
| ☐ 常会颈肩、脖子僵硬酸痛 | ☐ 常为失眠感到困扰不已 | ☐ 容易腰酸背痛 |
| ☐ 体重过胖或过轻 | ☐ 肠胃不适 | ☐ 皮肤没有光泽、易生粉刺或青春痘 |
| ☐ 容易手脚冰冷 | ☐ 内分泌失调、生理期经痛 | ☐ 容易感冒、体质虚弱 |



瑜伽美人学瑜伽

“瑜伽”是众人皆知的、健康的代名词，但你真的了解它吗？在你正准备要踏入瑜伽殿堂时，多吸取一些知识，将有助于你更深入地体验瑜伽所带来的神奇效果！

你了解瑜伽吗？

瑜伽不只是体位的模仿：瑜伽的灵感来自于大自然，没有具体的形象，它随着修行者的需求、情绪、时间，而在每个人的身上激发出不同的化学成分，产生最适合的方式。可以看出瑜珈强调“天人合一”的原意，而不单单只是身体的模仿，或呈现一种静止的状态。

教你如何“放轻松”：在资讯爆炸的时代里，生活压力沉重，工作头绪繁杂，许多人早已忘了什么叫做“放轻松”。而放松的首要诀窍在于呼吸调息，将意识集中在呼吸，必须有意识地控制呼吸，由深而缓的呼吸吐纳，才能使气息真正地深入体内，按摩内脏，达到强化身心安定、适应与控制的能力。

练习瑜伽的场所、地点？

最适合的练习场所：练习瑜伽时，最好是在地板或专用垫上进行，避免太软或冷硬的地面。在练习时，应该要使用毛毯、毡垫，以避免着凉。另外，瑜伽是一种相当注重呼吸的运动，所以练习的场地必须保持清洁，且选在通风良好、空气清新的地方。尽量避免在冷气房或风势强的地方练习，若在夏天进行练习，则要避免凉风直接吹人体，以免造成身体的不适。同时，最好选择一个安静的地方练习，因为瑜伽是一个同时锻炼身体和心灵的运动，不太适合边看电视边练习，惟有在宁静的气氛下练习，才能使精神专注，此时也可以用熏香、精油或是柔和的灯光作辅助，这样效果会更好一些。

也可融入生活中：练习瑜伽关键是看你是否有意想进行，其实无须特别选择场所，任何地点皆可练习。只要能集中精神，无论办公室、飞机上都能进行，或者是利用中午休息时间，在公司附近公园的长椅上练习也是可以的。

练习瑜伽的最佳时间？

自己能实践的时间，就是最佳时间：一般来说，练习瑜伽最佳时间是早晨或傍晚，因为早晨包含人类以及一切生物开始活动前的短暂时间，是一日当中做事





特别有效率的时段。所以如果要练习瑜伽，不妨利用早上时间，不一定要练1小时，就算只做10分钟也有效果。其实，瑜伽并没有必须“在几点练习、什么时间进行什么姿势”的规定，只要选择自己最方便的时间，以自己能实践的时间为准则即可。

练习须持之以恒，不与他人作比较。瑜伽的练习是需要持之以恒的，试着使瑜伽成为一种很自然的日常习惯，就像每天的洗脸、刷牙、洗澡一样持续进行，其效果才会显著。且每个人的体质不同，身体的柔软度、进步的程度等都因人而异，姿势做得好坏并不要紧，学习和自己作比较，即使是只进行一二种姿势，能够一直持续下去，才是瑜伽追求的目标。

饮食清淡，保持身心洁净。练习瑜伽前的1小时最好不要吃东西，可以喝一点水或是吃少量的点心，最好连前一餐都吃清淡饮食，过多的食物可能会影响消化，而且也会干扰练习。若已经进食，则在2~3小时后再进行练习，通常是以早上起床呈空腹状态时进行为佳。瑜伽练习之前，最好先洗个手、洗个脸，保持身心的洁净，因为这个过程能让你感到自己正要展开一个净化身心的过程，可以去除世俗的烦扰；而练习前后也先花2分钟闭目沉思，将自己的心情沉淀，让身心达到一个平和的状态。



瑜伽呼吸法

瑜伽的呼吸法种类很多，有腹式呼吸、喉式呼吸、胸式呼吸、完全呼吸等，一般多以腹式呼吸为主，刚学呼吸法的人，由于不常利用腹肌，所以可能会有呼吸不顺、头昏、恶心的情形出现，但这些情况皆属正常，多练习几次后，症状可逐渐舒缓。教练建议，可在平时就训练此种呼吸法，不但有助于肠壁蠕动，防止便秘，强化腹腔内的器官，也可使腹部变结实，体态更优美。

腹式呼吸：仰卧，将你的左手或右手轻轻放在肚脐上。**吸气时把空气直接吸入腹部**，如果你把这步吸气动作做得正确，你的手就会被腹部抬起。吸气越深，腹部升起越高。随着腹部的扩张，横膈膜就向下降。**呼气，腹部向内收、向脊柱方向回收。**尽量收缩腹部将所有的空气呼出肺部，横膈膜自然上升。

胸式呼吸：仰卧，**深深吸气，腹部不要扩张，代替腹部扩张的是把空气直接吸入胸部区域。**在胸式呼吸中，胸部区域扩张，腹部保持平坦。当您用这种方式吸气时，您会注意到，肋骨向外和向上扩张，气息进入胸部，呼气时肋骨向下并向内收。

完全呼吸：完全呼吸是将以上两种呼吸的结合。这是一种自然的呼吸方式。**轻轻吸气，首先吸入腹部区域，腹部鼓起来，继续吸气腹部内收气息向上移动，慢慢进入胸的下半部分，然后又充满您的胸的上半部分。**尽量将胸部吸满空气而扩张到最大程度。双肩可略微向上提起，胸部也将扩大。呼气，依次放松胸部、腹部，收缩腹部肌肉的方法结束呼气。“完全呼吸”应是顺畅而轻柔的。





感受瑜伽的冥想世界

冥想，可以说是瑜伽的最终目的；正确的冥想方式，可以让人进入一种近乎完全休息的状态。

完整的瑜伽过程，包含了体位法、冥想以及呼吸法。其中，冥想虽只是瑜伽过程的一部分，却也是最终目的。冥想能使人获得内心的平和与安静，以达到无限的幸福与智慧。

冥想的定义：

到底冥想是什么呢？

瑜伽认为“身体为小宇宙”，身体变化的规则和身体本身就犹如一个小宇宙。因此，想要引导出存在于体内更大潜能的方法，就是冥想。

例如，刚开始学习瑜伽的人，都会发现有几种“痛苦到不想再做下去”的姿势，但是只要不畏困难地反复练习，最终一定可以完美地完成姿势，身体还会因此感到舒畅，像这样一种“什么都不想去做、很舒畅自在的时间”，即为冥想。

冥想是借助人体在一种精神深邃的休息状态，来消除或减少压力所造成的负面影响，进而减轻人体所承受的压力，可以使人产生一种特别的休息状态，并能对心智与行为产生正面作用，减少氧气消耗，减缓心脏跳动，进入几乎完全休息的状态。

冥想注意事项：

1. 冥想的时候，可以听一些平静舒缓的音乐，呼吸速度要均匀，顺其自然，心自然也会静下来。
2. 闭眼时，尽量放松眼部肌肉，精神也会跟着放松。
3. 正确的冥想动作为莲花坐或半莲花式姿势，不过初学者通常无法盘起双腿，这时可以先采取两条小腿交叉姿势，慢慢再练习至莲花坐姿势。

冥想的正确方式：

将脚盘起，两个脚板都放在大腿上，即莲花坐姿势。

头摆正，眼睛微闭，舌顶上颚。

两肩放松，腰背挺直，收小腹。

将两手轻松的放在大腿上，或是摆出莲花手印的动作。





练习瑜伽需要哪些辅助用品

初学者可以运用辅助工具，帮助加强运动效果，令每个动作维持更久。当然，你也可以点支熏香、蜡烛，选首心灵音乐，营造出练习瑜伽的气氛，让你远离喧嚣，更快进入瑜伽的世界中。

1 音乐

练习瑜伽时，可以播放单纯柔和的轻音乐，如海浪、鸟鸣等大自然的声音，来帮助自己放松。借助音乐，让无形的大自然能量净化繁杂的思绪，进而舒展、放松肌肉，使内心达到宁静、祥和。

2 精油

为什么需要精油？

练习瑜伽过程，可搭配熏香、精油，帮助你静下心来思考一天的作为，慢慢沉淀、然后抛去，使身心恢复到宁静健康的状态。使用精油时，你可以慢慢地进行深呼吸，让精油的气味可以进入到呼吸系统帮助心灵放松。

哪种精油最适合使用？

使用精油前必须确定所选的精油是正确的，一般配合瑜伽练习时使用的精油有：乳香、檀香、岩兰草、雪松等。可帮助澄清思绪、消除疲惫，达到舒畅身心的目的。





3 瑜伽垫

为什么需要瑜伽垫？

瑜伽垫可以让你的身体在活动的过程中免受伤害，它是练习瑜伽时的好搭档！因为瑜伽动作会牵涉到许多柔软步骤，需要良好的支撑力，所以最好是在地板铺上一块专用的PVC材质的瑜伽垫来保护自己，帮助防滑、防震，减少身体与地面接触时的疼痛感，避免因滑动而造成对身体的伤害。



没有瑜伽垫时怎么办？

如果没有瑜伽垫，也可以使用一般的软垫、毯子等平铺在地板上，这样就能够在家客厅、卧室中，轻松拥有一间简易的瑜伽教室哦！若嫌软垫触感不好，还可以在软垫上铺上一条大毛巾，以加强舒适性。但是要避免在太软的弹簧床或冷硬的地面上练习，以免不慎受伤。

瑜伽垫该如何保养呢？

瑜伽垫的保养其实十分简单，别放在高温或有太阳的地方就可以防止变形，每次使用后以湿布轻轻擦拭，放在阴凉处自然风干即可。

4 蜡烛、线香

为什么需要蜡烛、线香？

熏香已成为典型的生活享受方式之一，在房间燃上一些熏香蜡烛或线香，让香气散布到整个房间，在进行瑜伽运动之余，还可以达到芳香解压的目的。尤其是在忙碌了一整天回到家后，如果能在室内的角落点上一枝芳香蜡烛或线香，并配合上轻松的背景音乐，在烛火摇曳下悠闲地渡过属于自己的时间，就能让你很快地恢复体力，对于思考冥想也有明显助益。

哪种蜡烛、线香最适合使用？

熏衣草、迷迭香、檀香、橘子等具有安定身心功效的线香、蜡烛，最适合用做瑜伽运动时使用。

