

# 大学瑜伽教程

魏云花 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社

# 大学瑜伽教程

魏云花 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学瑜伽教程/魏云花编著.—杭州:浙江大学出版社,2010.9

ISBN 978-7-308-07954-9

I.①大… II.①魏… III.①瑜伽术—高等学校—教材 IV.①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 174962 号

## 大学瑜伽教程

魏云花 编著

---

责任编辑 黄娟琴

文字编辑 吴昌雷

封面设计 俞亚彤

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司

印 刷 杭州日报报业集团盛元印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 10.25

字 数 200 千

版 次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-07954-9

定 价 35.00 元

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

# 编委会

编 著 魏云花 潘 玲

参编人员 张丽平(贵阳学院) 尹雨佳(贵阳学院)

黄红(贵州省体校) 唐旭辉(贵州万卷)

崔灵生(化工学校) 周密(体育中学)

周游(贵州师范大学体育系)

目  
录

<b>第1章 总 论</b> .....	3
1.1 瑜伽的起源 / 3	
1.2 瑜伽的古老流派 / 4	
1.3 瑜伽的三个时期和发展现状 / 6	
<b>第2章 瑜伽训练的基础知识</b> .....	8
2.1 练习瑜伽的五个基本原则 / 8	
2.2 练习瑜伽的五个要点 / 8	
2.3 瑜伽的练习注意事项 / 9	
2.4 瑜伽练习与体育锻炼的区别 / 10	
<b>第3章 瑜伽训练的重要方法</b> .....	12
3.1 瑜伽冥想法 / 12	
3.2 收束法 / 14	
3.3 契合法 / 16	
<b>第4章 三脉七轮简介</b> .....	19
4.1 三脉 / 19	
4.2 七轮 / 20	
<b>第5章 瑜伽体式课程</b> .....	24
5.1 呼吸中运动 / 24	
5.2 将自己颠倒的动作 / 30	



5.3	坐、站、躺与呼吸	/ 39
5.4	按顺序连接起来的瑜伽动作练习	/ 40
5.5	简单的减压姿势	/ 52
5.6	平衡姿势动作	/ 58
5.7	力量动作：秋千式	/ 61
5.8	柔耐动作	/ 63
5.9	美体姿势	/ 68
5.10	平衡身体的调理	/ 88
5.11	瘦身塑形的肌肉练习	/ 90
5.12	灵活优美舒适的伸展练习	/ 92
5.13	如何使心情平静、释放压力	/ 98
<b>第6章 瑜伽综合课程及介绍</b>		102
6.1	视力保健	/ 102
6.2	改善睡眠	/ 107
6.3	治疗腰背痛	/ 110
6.4	抗抑郁	/ 112
<b>第7章 热瑜伽</b>		117
7.1	调息系列站立式深呼吸	/ 118
7.2	半月式/手触脚式	/ 119
7.3	笨拙式	/ 121
7.4	鸟王式	/ 122
7.5	站立头触膝式	/ 123
7.6	站立拉弓式	/ 124
7.7	战士第三式	/ 125
7.8	站式分腿伸展式	/ 126
7.9	三角式	/ 126
7.10	站立分腿头触膝式	/ 127
7.11	树式	/ 128
7.12	趾尖式	/ 129
7.13	仰卧式	/ 130
7.14	除风式	/ 131
7.15	仰卧起坐	/ 132

7.16	眼镜蛇式	/ 132
7.17	蝗虫式	/ 134
7.18	全蝗虫式	/ 135
7.19	弓式	/ 135
7.20	卧英雄式	/ 137
7.21	半龟式	/ 138
7.22	骆驼式	/ 138
7.23	兔子式	/ 139
7.24	单腿及双腿头触膝式	/ 140
7.25	脊柱扭动式	/ 141
7.26	霹雳坐吹气式	/ 142
7.27	练习者容易产生的问题	/ 142
7.28	掌握练习热瑜伽的窍门	/ 143
<b>第 8 章</b>	<b>瑜伽体式的科学研究</b>	..... 145
8.1	瑜伽文化体式	/ 145
8.2	瑜伽冥想体式	/ 147
8.3	瑜伽松弛体式	/ 148
<b>第 9 章</b>	<b>瑜伽动作的创编</b>	..... 150
9.1	瑜伽课程编排的原则	/ 150
9.2	瑜伽课程编创的特点	/ 152
9.3	瑜伽课程的编排方法	/ 153



# 教学建议

## 一、课程介绍

瑜伽是以塑造学生的形体、增进身心健康为主,培养学生的创造性和整合运用为辅的一门综合性课程。

20世纪80年代以来,随着人们健身意识的不断增强,各种健身形式传入我国,例如健美操、有氧拉丁、有氧搏击、街舞、肚皮舞、普拉提、踏板操、健身球、啦啦啦啦舞、舍宾、拉丁健身操等,种类繁多,很受学生欢迎。它们共同的特点是融健身、音乐、美学于一体。

瑜伽课程,在贵阳师专和贵阳学院已开设十年,深受学生们的喜爱。课程内容涉及:总论、瑜伽训练的重要法、三脉七轮、瑜伽体式课程、综合课、热瑜伽、瑜伽动作的创编等。它与我院确定的“培养创新精神、国际意识、信息素养、学习潜能”的选修两门课程目标相符合,与我院第一批重点建设的选修课程相匹配,共同促进学生的身心全面发展,提高学生终身体育锻炼的意识,是我院选修课程的重要组成部分。

## 二、课程的目标

1. 通过对瑜伽基本动作的学习,增进学生身心健康,培养自信。
2. 在瑜伽的学习过程中,培养终身锻炼的意识和信心。
3. 培养学生的创造能力及成套组合动作的创编能力。

### 三、课程内容

#### 1. 课程时数安排

第一学时	第 1 章 内容	第 2 章 内容
第二学时	第 3 章 内容	第 4 章 内容
第三学时	第 5 章 1 节	
第四学时	第 5 章 2 节	
第五学时	第 5 章 3 节	
第六学时	第 5 章 4 节	
第七学时	第 5 章 4 节	
第八学时	第 5 章 5 节	
第九学时	第 5 章 6 节	
第十学时	第 5 章 7、8 节	
第十一学时	第 5 章 9 节	
第十二学时	第 5 章 9 节	
第十三学时	第 5 章 10\11 节	
第十四学时	第 5 章 12\13 节	
第十五学时	第 6 章	
第十六学时	第 7 章	
第十七学时	第 8 章、第 9 章	
第十八学时	考试	

#### 2. 内容

见瑜伽教程目录

### 四、考核

1. 理论考核(20%)
2. 技术考核(70%)
3. 平时成绩(10%)



# 总 论

## 1.1 瑜伽的起源

瑜伽发源于印度,目前流行于全世界。瑜伽一词的原意是驾驭牛马。从遥远的古代起它也代表设想帮助达到最高目的的某些实践或是修炼。在古圣贤帕坦伽利所著的《瑜伽经》中,将瑜伽准确地定义为“对心作用的控制”。瑜伽在印度有着悠久的历史,在我们所知道的古印度婆罗门体系中与其有着密切的关系。在印度,人们相信通过瑜伽可以摆脱轮回的痛苦;通过瑜伽将产生轮回的种子烧毁,心的主体被证悟,一切障碍都将不存在。在印度现在很难区分瑜伽与印度教的关系,在寺庙中、在经典中、在生活中、在其他许许多多的范围中,两者的关系都彼此相互融合。瑜伽是东方最古老的强身术之一。它产生于公元前,是人类智慧的结晶。

传说古印度高达 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求者,因而沿传至今,形成了今天的瑜伽运动。

瑜伽修持者开始只有少数人,一般在寺院、乡间小舍、喜马拉雅山洞穴和茂密森林中心地带,由瑜伽师讲授给那些愿意接受的门徒。以后瑜伽逐步在印度普通人中间流传开来。

而今的瑜伽,已经是印度人民几千年来从实践中总结出的人体科学的修炼法,再也不是只限于少数隐居人知道的秘密。目前瑜伽已在全世界广泛传播。印度有很多专门研究瑜伽的学校。瑜伽有它一套从肉体到精神极其完备的修持方法,当今的瑜伽不仅只属于哲学和宗教的范畴,它有着更广泛的含义,千年不衰,有强大的生命力。

当瑜伽的修持者在深沉的静坐中进入最深层次时,就会达到人生自性与生命的至善境界,从而获得个体意识与宇宙意识的结合,唤醒内在沉睡的能量,得到最高开悟和最大愉悦。

## 1.2 瑜伽的古老流派

在众多的瑜伽流派中,最主要的有六大流派:王瑜伽(八支行法瑜伽)、哈他瑜伽、智瑜伽、业瑜伽、信仰瑜伽、昆达里尼瑜伽。其中哈他瑜伽由于是侧重于身体健康,强调瑜伽姿势和调息法的训练,所以成为现代最受欢迎的瑜伽流派,而侧重于冥想的王瑜伽同样深受现代人的喜爱。

### 1.2.1 地位尊崇的王瑜伽

古人把忠于瑜伽八支行法的一派称为王瑜伽,即有如王者般崇高地位的瑜伽。王瑜伽偏重于冥想和呼吸,通常使用莲花坐等体位进行冥想,摒弃了大多数严格的瑜伽姿势。瑜伽行者练习冥想时,通过意念来感受实体的运动,控制气脉在体内流通。而一点凝视法是瑜伽行者最喜爱的一种冥想练习,这通常是在环境幽静的地方,将注意力集中在某一固定的实体中,使自己的精神完全沉浸在无限深邃的寂静中。如果说哈他瑜伽是打开瑜伽之门的钥匙,那么王瑜伽就是通往精神之路的一盏明灯。

### 1.2.2 当代流行的哈他瑜伽

“哈他”意为“日月”,所以哈他瑜伽又称为阴阳瑜伽。哈他瑜伽彻底摒弃了印度宗教中传统的苦行,不再把身体看做痛苦的根源,而认为健康的身体是一切修持的基础,直接决定一个人是否能在现世得到解脱。因此,哈他瑜伽行者往往尽其所能地锻炼身体,以期得享天年。

哈他瑜伽认为,人体包括两个体系:一为精神体系,二为肌体体系。在人的日常生活中,思想大多是混乱无章的,存在兴奋、哀伤、疲劳等多种不良情绪,造成了能量的极大浪费,导致只有小部分能量维持生命活动,这就破坏了人体的健康,为疾病大开方便之门。哈他瑜伽特别强调各种姿势和呼吸的练习,认为姿势练习可以打破思想上的混乱,消除肌体的不安定因素,停止恶性循环的运动;呼吸可以清除体内神经系统的滞障,控制身体的能量并加以利用。在这两者的基础上,再配合更高层次的冥想,从而促进身心的全面健康。该派瑜伽的练习方法相对简单而又安全,在现代社会备受推崇。

从本质上说,哈他瑜伽、王瑜伽与昆达里尼瑜伽具有难以分割的联系,但是后者两者偏重于精神(灵修)方面,而哈他瑜伽更重视肉体的修炼,但同时也兼顾心灵。总的来说,哈他瑜伽接受了王瑜伽的八支行法,只是在某些方面大大发展了。

哈他瑜伽的一句格言是:健康的心理存在于健康的体魄中。这句格言或许能

解释：为什么在当今世界最为流行的是哈他瑜伽，而不是其他的瑜伽流派。

哈他瑜伽对身体及其潜能的强调，并不只是单纯追求身体的健康，也并非追求超现实的体验，它的目标是把身体修炼成终极解脱的工具。因此，哈他瑜伽重视身心两方面的修炼，为了锻炼出健康的体魄，并且为获得健康的心灵打好基础，哈他瑜伽逐渐发展出瑜伽姿势、洁净功、调息法、冥想等诸多瑜伽技术。

### 1.2.3 追求真知的智瑜伽

智瑜伽又称知识瑜伽，适合一些追求知识，要了解生命、知觉奥秘的人修习。智瑜伽认为，知识有低等和高等之别。一般人所说的知识是低等知识，仅仅局限于生命和物质的外在表现，而智瑜伽所寻求的知识则要求瑜伽行者转向内心，把自己从无知中解脱出来，也就是要透过一切现象去体验和理解宇宙的最高存在——梵，从而达到“与梵合一”的境界。这必须通过研读韦达哲学中那些天启的经典，获得神圣的真谛。该派瑜伽行者深信：凭借瑜伽实践可提升生命之气，打开头顶的梵穴轮，让梵进入身体，从而获得无上的智慧。

### 1.2.4 崇尚身行的业瑜伽

业瑜伽倡导所谓的“瑜伽生活法”。“业”即是“行为”的意思。该派瑜伽认为，行为是生命的第一表现，比如衣食、起居、言谈、举止等等，而我们每一个行动都会带来一个相应的结果，这类似于佛家常说的“有因必有果，有果必有因。”业瑜伽教导我们怎样生活在这个尘世，怎样将精力集中于精神活动，引导更加完善的行为。该派瑜伽行者通常采取极度克制的苦行，过着崇神律己、清心寡欲的生活。在该派瑜伽行者看来，一个人最重要的朋友和最坏的敌人都是他自己，这全由他自己的行为决定。人们在日常生活中，若能坚持奉献与皈依，就不会被自己活动的反应所束缚，从而使自己的精神、行为达到“与梵合一”的最终境界。

### 1.2.5 仁爱虔诚的信仰瑜伽

信仰瑜伽又名奉爱瑜伽，它专注于杜绝愚昧的杂念，启发对梵的敬仰之心。信仰瑜伽认为知识、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。一个人如果没有知识，会陷入极大的盲目性，行为也失去了依托。但无论是知识还是行为，都应该受到信仰之心的指导，否则知识便成了粗朴无用的知识，行为便成了低劣愚昧的行为。该派瑜伽行者奉行“以仁爱之心爱人，以虔诚之心敬神”的精神，出没于山林或身居闹市，每天坚持唱颂无上真言：“哈瑞奎师那，哈瑞奎师那，奎师那奎师那，哈瑞哈瑞，哈瑞茹阿玛，哈瑞茹阿玛，茹阿玛茹阿玛，哈瑞哈瑞。”该派行者的终身目标是纯洁自己的灵魂，杜绝杂念，以期与梵同在。

### 1.2.6 自性觉醒的昆达里尼瑜伽

昆达里尼瑜伽又称蛇王瑜伽。由解剖学可知,在人体的尾椎骨(瑜伽所称的“海底轮”)里,蜷曲着一段盘绕成三圈半的脊髓。昆达里尼瑜伽认为,这是一条尚未唤醒而处于休眠状态的灵蛇——昆达里尼蛇,它是一种沉睡的宇宙能量。通过修习昆达里尼瑜伽来提升生命之气,就可以唤醒昆达里尼蛇,使之上升直至穿越头顶的顶轮,令人得到真我自性的觉醒,身、心、灵的状态同时得到升进,达到八支行法中最出神入化的“三摩地”境界,与梵相通。昆达里尼瑜伽功法是瑜伽中较难练习的,只有持之以恒才有可能获得力量。

## 1.3 瑜伽的三个时期和发展现状

### 1.3.1 瑜伽的三个时期

现代学者将瑜伽分为以下三个时期。

#### 1. 前古典时期

由公元前 5000 年开始,直到“犁俱吠陀”的出现为止,约有 3000 多年,是瑜伽原始发展、缺少文字记载的时期,瑜伽由一个原始的哲学思想逐渐发展成为修行的法门,其中的静坐、冥想及苦行,是瑜伽修行的中心。

#### 2. 古典时期

由公元前 1500 年《吠陀经》统的记载,到《奥义书》确的记载瑜伽,到《伽梵歌》出现,完成了瑜伽行法与吠檀多哲学的合一,使瑜伽这一民间的灵修实践变为正统,由强调行法到行为、信仰、知识三者并行不悖。大约在公元前 300 年时,印度圣哲派坦佳里(patanjali)创作了《瑜伽经》,印度瑜伽在其基础上真正成形,瑜伽行法正式订为八支体系。

#### 3. 后古典时期

由《瑜伽经》以后,为后古典瑜伽。主要包括了“瑜伽奥义书”、密教和诃陀瑜伽。“瑜伽奥义书”有二十一部,在这些“奥义书”中,纯粹认知、推理甚至冥想都不是达到解脱的唯一方法,它们都有必要通过苦行的修炼技术使生理转化和精神体会,才能达到梵我合一的境地。因此,产生出了节食、禁欲、体位法、七轮等,加上咒语、手印、身印等结合,是后古典时期瑜伽的精华。

19 世纪的“克须那摩却那”是现代瑜伽之父。其后的“爱恩加”和“第斯克佳”是圣王瑜伽的领导者。另外印度锡克族的“拙火瑜伽”和“湿婆阿兰达”瑜伽也是两

个重要的瑜伽派别,一个练气,一个练心。

### 1.3.2 瑜伽的发展现状

#### 1. 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和瑜伽学院就有4000多家。印度是瑜伽爱好者的练习圣地,具有一定基础的瑜伽爱好者都会从世界各地前往印度深造。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,全世界各地的练习者会来此聚会,盛况空前。印度的瑜伽学校的课程有很多种,时间也有很多选择,有一周、一月、三月、半年、一年、三年等。课程有瑜伽的理论知识、呼吸、冥想、瑜伽体位姿势、人体结构,宗教信仰等等。比较有名的瑜伽学院有 kaivalyadhama(在孟买)和 parmarthniketan(在瑞丝凯丝),都是培养教师的学校。

#### 2. 瑜伽在美国

瑜伽在美国发展非常快,也有一定的历史,目前,美国的健身房中都有瑜伽课程,而且有众多的瑜伽俱乐部。各大企业都聘请瑜伽老师前往公司内部给员工做训练,以减轻员工压力,提高工作效率。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([www.yogajournal.com](http://www.yogajournal.com),全球的发行量达到千万)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(如 power yoga 等)。

#### 3. 瑜伽在中国

瑜伽在中国近代几年发展很快,主要在北京、上海、深圳和广州开展得较为普遍,专业的瑜伽俱乐部有十几家,规模不大,以连锁性质为主。各地健身俱乐部也都设置了瑜伽课程,而且参加的人员很多,但是也有一定问题。主要是:第一,老师教学质量有待提高,由于中国没有瑜伽的培训机构,目前的老师基本上是自学,从健身操转来或兼职做 YOGA 的老师,这是极其错误的。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,给人们带来了一定的误解,认为只有女人才练习。所以,就出现了一些所谓的瑜伽健身操、美体瑜伽等,这和真正的瑜伽相去甚远。其实在印度等国家,优秀的瑜伽老师是男的而不是女的。第三,需要有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。

## 2.1 练习瑜伽的五个基本原则

### 1. 正确的放松

将肌肉中的压力彻底释放出来,让自身如一夜酣睡后的清晨那样清新,这能够帮助你保存能量,驱散忧虑。

### 2. 正确的练习

通过各种体位,自然调节肌肉、关节,促进血脉流通。

### 3. 正确的呼吸

全力呼吸,增加氧气吸取量。在做体位时,建议最好采用腹式呼吸。

### 4. 正确的饮食

以素食为主(请先考虑到自己身体是否健康,是不是真的可以素食)。

### 5. 乐观的思想和冥想练习

可以帮助你排除负面或悲观的想法。

## 2.2 练习瑜伽的五个要点

### 1. 以自己的节奏进行

修炼瑜伽的关键是要和身体对话,心情愉悦地以自己的节奏进行。那些做不好的动作、难做的动作是身体出现失衡和偏差的表现。如果以自己的节奏来进行,练习者的身体会一点一点地获得平衡,那些做不好、难做的动作就会自然而然地掌握了。

### 2. 动作要缓慢

瑜伽的根本就在于缓慢地运动。舒缓的运动会使身体“安心”地进入放松的状态。因此,身体的紧张感就会得到解除,呼吸和意识等也会容易得到联动。

### 3. 轻缓地呼吸

另一个关键便是轻缓地呼吸。如果将动作与呼吸一同进行,那么,身体的柔软度会比只进行运动时强若干倍。不过,刚开始练习时身体会僵硬,呼吸还不会顺利自如,这时,最好是只练习肢体的运动方法。

其次,要在做动作时有意识地呼气,然后进一步将呼吸与动作同时进行。这样循序渐进地进入下一个步骤。

### 4. 集中意识

如果将意识转向身体,那么对自己来说,心情舒畅的范围、自己的极限都会通过身体传递过来。而且,在动作处于静止时,如果将意识集中于受到刺激的地方,在那个地方就会集中很多的刺激及能量,效果会更进一步提高。

### 5. 使动作、呼吸、意识一体化

开始时使动作、呼吸、意识三者同时进行,练习者会觉得很难,但当你忘却了时间的流逝,沉浸于某事件时,无意之中,缓慢的动作、轻盈的呼吸与集中的意识便融为一体了。

## 2.3 瑜伽的练习注意事项

瑜伽练习的注意事项:

### 1. 在练习前

一定要空腹,要把进餐时间尽量安排在上課的两个小时前,以保证空腹练习。

### 2. 上课时

#### (1) 光脚

光脚时我们的脚心可以更好地抓住地板,提高体式的稳定性,同时让身体重量均匀地分布于脚掌的每个点,这对于体式的保持很重要。

#### (2) 关注呼吸

呼吸对于瑜伽的练习非常重要,按老师说的什么时候吸气,什么时候呼气。尽量让自己的气息缓慢伸长,并始终使用鼻呼吸。

#### (3) 练习中尽量不要停下来喝水

好的练习是一气呵成的,打断练习并饮水是一种阻断能量层流动的做法,因此不被提倡。

#### (4) 良好的心态

瑜伽不是比赛,很多初学者看到旁人能够完成很高难度的动作时会有急功近利的心态,这是非常危险的。往往造成身体受伤的主要原因就是强迫自己去完成

超出自身极限之外的体式。所以,关注自己的身体感受,做到你感觉可以的位置就可以了。

**注意:** 建议女生在月经期头两天不要练习,如果您想做,请做较简单的动作。但千万记住在月经期不要做倒立的训练。

### 3. 课后

(1) 至少要休息 10 分钟,正常呼吸,整个身体完全放松。穿上较暖的衣服或将毛毯盖在身上。

(2) 不要马上吃东西,至少要在半个小时之后,如马上进食,练习瑜伽所产生的能量就会集中到胃部,会造成胃部的不适,以及能量的消散。

(3) 不要马上洗澡,同样放在半小时之后。

## 2.4 瑜伽练习与体育锻炼的区别

人们常问瑜伽和健身房的运动有什么不同,瑜伽练习和体育锻炼确实存在很大的区别。表 2.1 可以更为清晰地区别出这两项运动。

表 2.1 瑜伽练习和体育锻炼的区别

体育锻炼	瑜伽练习
<p><b>a. 目的:</b>            强健体魄            改善体型            更关注物质世界            宣泄被抑制的活力</p>	<p><b>a. 目的:</b>            身心平衡            改善整个机体的健康状况和平衡系统            更关注精神世界            增强睿智</p>
<p><b>b. 生理方面</b>            逐渐使人体增加随意肌,增加力量            增加身体的耐力            在锻炼处于快速、加速和重复状态时,主要是白色/黄色肌纤维起作用(白色/黄色肌纤维赋予人体速度、力量、敏捷)            属于休闲娱乐,但是一种消耗能量的活动,因此,体育锻炼/活动以后,会感到疲劳</p>	<p><b>b. 生理方面</b>            增加随意肌和非随意肌的健康状况,同时改善韧带、腱和体内肌的功能            除了增强身体的耐力以外,有助于增强承受压力的能力            在姿势处于静态的情况下,主要是红色肌纤维起主要作用(红色肌纤维赋予人体稳健性、灵活性和适应性)            释放能量,使身心重新充满活力。因此,练习瑜伽以后,会感到精神振作,同时对身心起到镇静作用</p>