

高校大学生

塑身瑜珈

GAOXIAO DAXUESHENG
SUSHEN YUJIA JIAOCHENG

教程

赵文红 吴 岩 主编



西北农林科技大学出版社

非外借

ISBN 978-7-613-03111-1

高校大学生塑身瑜伽教程

赵文红 吴岩 主编

西北农林科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校大学生塑身瑜伽教程 / 赵文红, 吴岩主编. -- 杨凌: 西北农林科技大学出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5683-0224-1

I. ①高… II. ①赵… ②吴… III. ①瑜伽-高等学校-教材 IV. ①R793.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 313615 号

高校大学生塑身瑜伽教程

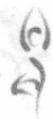
赵文红 吴岩 主编

出版发行	西北农林科技大学出版社
地 址	陕西杨凌杨武路 3 号 邮 编:7121000
电 话	总编室:029-87093105 发行部:87093302
电子邮箱	press0809@163.com
印 刷	虎彩印艺股份有限公司
版 次	2016 年 12 月第 1 版
印 次	2016 年 12 月第 1 次
开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	10
字 数	182 千字

ISBN 978-7-5683-0224-1

定价:20.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社联系



前 言

近年来,集体位、呼吸、冥想为一体的瑜伽,作为一种时尚的健身运动,已经走进大学校园,为广大学生接受和喜爱。

瑜伽是讲究全身协调的运动,通过均衡的呼吸和瑜伽体位法,疏通人体经络,促进血液循环,加快新陈代谢,使多余的脂肪和水分及时有效地排出体外,达到瘦身的目的。

塑身瑜伽既注重形体、姿态、动作等外在美的塑造,又注重美的欣赏力和美的情操等内在美的培养,使人达到心神合一的境界。

瑜伽并不只是技术套路练习,更是一种生活方式。修习瑜伽姿势和瑜伽冥想目的在于实现身体和精神上的幸福感。当代大学生面对的不仅仅是学业上的压力,还有来自社会的期待,以及严峻的就业压力,往往使人感到麻木、烦躁和疲惫,而瑜伽无疑是最适合大学生的运动之一。瑜伽是一项可以随时随地完成的运动,心情烦闷、身体不适、压力很大时,在空旷的校园草坪上、宿舍里,都可以通过简单的瑜伽动作舒缓身心,使自己成为积极向上的大学生。所以,让瑜伽来帮你逃离嘈杂,回归平静,聆听内心,完善自我。

在塑身瑜伽课上,在安静的环境中,聆听着柔和的音乐和教师轻柔的语音,进行瑜伽姿势和瑜伽冥想练习,慢慢集中注意力,调整呼吸,使呼吸变得均匀缓慢,内心排除杂念,敞开心扉,释放生活学习中的压力。从而养成一种积极乐观、良好健康的生活态度,最终达到身体和精神健康,对于大学生来说尤为重要。

塑身瑜伽作为选修课,在西北农林科技大学已开设了7年,有效促进学生身心全面发展,提高学生终身体育锻炼的意识和信心,深受学生的喜爱。

《高校大学生塑身瑜伽教程》专门为高校学生设计,主要介绍塑身瑜伽的基本理论知识及塑身瑜伽的技法。本书中所选择的体位练习动作是笔者经过10年的教学经验积累,挑选出最适合大学生塑身的瑜伽体位,根据学生发育情况和形体特点,塑造每个部位的形体,达到瘦身、提升气质的目的。

本书共分为九章。包括瑜伽概述、瑜伽的分类和特点、塑身瑜伽练习的基础



知识、塑身瑜伽的教学、塑身瑜伽体位、瑜伽的冥想、休息术等,适合作为普通高校瑜伽课程或瑜伽选修课程教材使用。学生通过本教材的学练,可全面掌握瑜伽的基本知识及塑身技能,提升身体素质和心理健康水平,促进阳光体育的发展。

本书第二章和第四至第九章由赵文红编写,第一章和第三章由吴岩编写。全书由赵文红负责统稿并审定。

本书编写过程中,得到了西北农林科技大学出版社及摄影师金波、动作示范陈静敏的大力支持,同时参考了大量相关文献,在此一并致谢。

由于编者水平有限,在内容和结构上如有不妥之处,敬请专家和读者指正。

编者

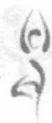
2016年11月

目 录

第一章 瑜伽概述	1
第一节 瑜伽的概念	1
第二节 瑜伽的起源和发展	2
第三节 瑜伽的分类	4
第四节 瑜伽的特点和价值	8
第二章 瑜伽习练基础知识	14
第一节 瑜伽习练的各项准备	14
第二节 瑜伽习练要点和注意事项	15
第三节 瑜伽习练常见误区	16
第四节 瑜伽习练和体育锻炼的区别	17
第三章 塑身瑜伽习练原则和方法	19
第一节 塑身瑜伽习练原则	19
第二节 塑身瑜伽习练要求和方法	21
第三节 三脉七轮简介	23
第四章 塑身瑜伽课程教学	28
第一节 塑身瑜伽课程教学目标	28
第二节 塑身瑜伽课程教学内容与要求	30
第三节 塑身瑜伽课程教学方法	31
第四节 塑身瑜伽教学动作创编	35
第五节 塑身瑜伽课程教学评价	39
第五章 瑜伽的饮食营养	43
第一节 瑜伽饮食的基本观点	43
第二节 瑜伽食物分类	44
第三节 瑜伽的饮食习惯	45
第六章 瑜伽运动的呼吸和调息	47
第一节 瑜伽呼吸的目的和要求	47



第二节 瑜伽呼吸的方法	48
第三节 调息与瘦身	50
第四节 瑜伽调息法、收束法	51
第七章 塑身瑜伽体位法	56
第一节 塑身瑜伽体位法的习练目的和益处	56
第二节 塑身瑜伽体位法习练原则及要求	57
第三节 塑身瑜伽体位分类	59
第四节 塑身瑜伽经典练习套路	117
第八章 瑜伽的冥想术	129
第一节 瑜伽冥想的内涵及目的	129
第二节 瑜伽冥想的基本坐姿及手印	131
第三节 瑜伽冥想的练习方法	134
第四节 瑜伽冥想与瘦身	139
第九章 瑜伽休息术	141
第一节 瑜伽休息术简介	141
第二节 瑜伽休息术的习练方法	143
第三节 瑜伽休息术放松法及引导语节选	147
参考文献	152



第一章 瑜伽概述

第一节 瑜伽的概念

瑜伽集修神、修身、修德为一体,是最有效、最安全的运动形式。

瑜伽(Yoga)这个词,是从印度梵语“yug”或“yuj”而来,其含意为“一致”“结合”或“和谐”。考究其语言的发展,是从 Yoke(马车的套子)演变而来的,由此字根延伸出瑜伽的意义是连结、控制、稳定、和谐、统一、平衡等。瑜伽是一个通过提升意识,帮助人们充分发挥潜能的哲学体系及其指导下的运动体系。瑜伽姿势是一个运用古老而易于掌握的方法,提高人们生理、心理、情感和精神方面的能力,是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动形式。从广义讲,瑜伽是哲学;从狭义讲,瑜伽是一种精神和肉体相结合的运动,是一种生活方式,是用来增进人们的身体、心智和精神健康的修炼方法。现在一般讲瑜伽,是指一种锻炼方法,通过习练可以提高人们身体、心智和精神的健康水平。

近年在世界多个不同地方流行和大热的瑜伽,不只是一套流行或时髦的健身运动这么简单。瑜伽是一个非常古老的能量知识修炼方法,集哲学、科学和艺术于一身。瑜伽的基础建筑在古印度哲学上,数千年来,心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系,因为他们深信通过运动身体和调控呼吸,可以控制心智和情感,以及保持永远健康的身体。

现在我们在课堂上所接触的瑜伽经过多次演变,除去了很多宗教和哲学的神奇,保留下来的身心和谐之道,通过感官、身体与呼吸相结合,实现对自己身体和心灵的控制。这些瑜伽练习不但对肌肉和骨骼的锻炼有益,同时也能调整内分泌,激发你的潜在能量,促进身体健康。



第二节 瑜伽的起源和发展

一、瑜伽的起源

瑜伽起源于印度,距今有五千多年的历史,被人们称为“世界的瑰宝”。瑜伽发源于印度北部的喜马拉雅山麓地带,古印度瑜伽修行者在大自然修炼身心时,无意中发现各种动物与植物天生具有治疗、放松、睡眠或保持清醒的方法,患病时能不经任何治疗而自然痊愈。于是,他们根据动物的姿势观察、模仿并亲自体验,创立出一系列有益身心的锻炼系统,也就是体位法。这些姿势历经了五千多年的锤炼,让世代的人从中获益。

在数千年前的印度,高僧们为追求天人合一的最高境界,经常僻居原始森林,静坐冥想。在长时间单纯生活之后,高僧们从生物身上体悟了不少大自然法则,再从生物的生存法则,验证到人的身上,逐步感应身体内部的微妙变化,于是人类懂得了和自己的身体对话,从而开始探索自己的身体,进行健康的维护和调理,以及对疾病创痛的医治本能。几千年的钻研归纳,逐步衍化出一套理论完整、确切实用的养身健身体系,这就是瑜伽。

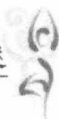
瑜伽的出现和发展,一直与印度人的生活方式和认识密切相关。然而却一直与任何宗教信义或伦理保持分离状态,从不要求任何信仰系统接受它。瑜伽不是一种宗教,它是基于一些行为准则的生活礼仪,它的目的是使身体和精神之间完美平衡的发展,使个体和外部之间完全和谐。我国在 20 世纪 80 年代曾通过电视媒体和书籍推广介绍了瑜伽大师柏忠言及其弟子张惠兰的瑜伽练功方法。近年来,瑜伽通过网络、电视、书籍等媒体进行着广泛传播,从事体育运动的专业人士不远千里去印度“西天取经”,各种健身房教授的瑜伽课程倍受青睐,方兴未艾的“瑜伽热”正在全国各大中城市兴起。瑜伽这项既古老传统又时尚新兴的健身方式及新型的健身产业,在中国呈现出广阔的发展前景。

二、瑜伽的发展

(一) 四个时期

前古典时期:从公元前 5000 年开始,直到“梨俱吠陀”出现为止,约有 3000 多年,是缺少文字记载的原始发展时期。此时,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、苦行,是瑜伽修行的中心。

古典时期:从公元前 1500 年《吠陀经》的笼统记载,到《奥义书》的明确记载,直到《薄伽梵歌》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,印度圣哲派坦佳里创作了《瑜伽经》,印度瑜伽在此基础上真正成形,瑜伽行法正式订为八支体系。

后古典时期:从《瑜伽经》以后为后古典瑜伽。主要包括《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,必须通过苦行的修炼技术导致的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、尚师之结合,这是后古典时期瑜伽的精华。

现代瑜伽: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。

(二)发展现状

1. 瑜伽在印度

印度的瑜伽练习者众多,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月是著名的印度瑜伽节,全世界各地的练习者来此聚会,盛况空前。印度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。课程包括瑜伽的理论知识、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(位于孟买)和 parmarthniketan(位于瑞丝凯丝),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、瑜伽旅游、瑜伽专业杂志(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

20世纪80年代,美籍华人张蕙兰通过电视将现代瑜伽展示给中国民众,瑜伽得以迅速发展,全国一线城市专业瑜伽俱乐部如雨后春笋般出现,在众多健身场馆以及大量瑜伽教师、教练多模式、多途径的积极传播下,瑜伽已经走入寻常百姓家。2004年,北京体育大学开展瑜伽师资培训工作以来,随着我国高校办学自主性的逐步增强,瑜伽开始步入高校体育课程领域,成为高校最受学生欢迎的健身课程之一。进入中国市场以来,瑜伽经过近30年的筛选和提炼,一直朝着满足大众健康需求的方向发展。有资料显示,瑜伽已经成为我国近年来最受欢迎的健身项目之一,其消费需求目前处于高速增长期。

第三节 瑜伽的分类

按照瑜伽的真正意义是不可分的,因为不管传统瑜伽还是现代瑜伽,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,方法自然有许多出处。在这里进行区分,只是希望能够更好掌握瑜伽的特点,不要特别注意某一种方法而忽视了更为重要的东西。瑜伽习练者在练习过程中都在逐渐深化自己的内在精神世界,从外到内,从感觉到精神,从理性到意识,最后达到身心合一的境界。

(一)按传统瑜伽分类

1. 智瑜伽

提倡培养知识理念,从空无中解脱出来,达到神圣知识,以期待与梵合一。智瑜伽认为,知识有低等和高等之别。寻常人所说的知识仅仅局限于生命和物质的外在表现,这种低等知识可以通过直接或间接的途径获得。然而智瑜伽所寻求的知识,则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之神——梵。通过朗读古老的、被认为是天启的经典,理解书中那些真正的奥义,获得神圣的真谛。瑜伽师凭借瑜伽实践提升生命之气,打开头顶的梵穴轮,让梵进入身体获得无上智慧。

2. 昆达利尼瑜伽

又称为蛇王瑜伽。昆达利尼证明了人体周身存在72000条气脉,七大梵穴轮,一根主通道和一条尚未唤醒而处在休眠状态的圣蛇。通过打通气脉,使生命之气唤醒那条蛇,穿过所有的梵穴轮而到达体外,一旦昆达利尼蛇冲出头顶的梵穴轮,即可获得出神入化的三摩地。现在练习昆达利尼瑜伽的人相当少的,因为昆达利尼瑜伽对人的要求很高,练习数十年之久的瑜伽者并没有获得任何神通



力或是三摩的境界,只有持之以恒方可获得力量。

3. 业瑜伽

业是行为的意思。业瑜伽认为,行为是生命的第一表现,比如衣食、起居、言谈、举止等等。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。瑜伽师通常采取极度克制的苦行,历尽善行,崇神律己,执着苦行,净心寡欲。他们认为人最好的朋友和最坏的敌人都是其本身,全由自己的行为决定。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。

4. 信仰瑜伽

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。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。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。

5. 哈他瑜伽

哈他一词意思为“日月”、“阴阳”,所以可译为“日月瑜伽”。哈他瑜伽认为:人体主要包括了两个重要体系,一为精神、心理的体系;一为肌体、生理的体系。因此它把人体本身视为修炼瑜伽的基础和根本。构成哈他瑜伽练习的主要部分有体位法和调息法,此外还包括净身术、庞达等。体位法是调节人体各部分的平衡;调息法是吐纳运气,除去体内污秽和神经系统的滞碍。哈他瑜伽适合初学者练习。现在我们学习的瑜伽都属于哈他瑜伽。

6. 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,王瑜伽偏于意念和调息。通常使用莲花坐等一些体位法进行冥想,摒弃了大多数严格的体位法。王瑜伽积极提倡瑜伽的八支分法,即禁制、尊行、坐法、调息、制感、内醒、静虑、三摩地。瑜伽冥想方法很多,但体位姿势大都采用莲花坐,练习冥想时通过意念感受实体的运动,控制气脉在体内流通,产生不同的神通力。一点凝视法是瑜伽者喜爱的一种冥想练习,通常是在环境幽静的地方,或山林湖海边,将注意力集中在某一固定的实体中,比如克里希那神像、蜡烛、树叶、野花或瀑布、流水等等,使自己的精神完全沉浸在无限



深邃的寂静中。

(二)按现代瑜伽分类

1. Sivananda Yoga(希瓦难陀瑜伽)

Sivananda Yoga 在香港一般被称为“雪山派”。结合五项特定的锻炼方法:适当的运动、呼吸、深度放松、素食,以及正面思考和冥想。每一课都有既定的进程,包括呼吸练习、拜日式、12个传统瑜伽姿势以及放松练习。

2. Ashtanga Yoga(阿斯汤加瑜伽)

Ashtanga Yoga 又名 Power Yoga,是哈达瑜伽中最讲求体力的。它共有 240 个瑜伽姿势,以 6 组动作单元结合呼吸串联起来,借以提升身体的“热力”,强健身体。强调力量、柔韧度和元气三者同样重要,因此 Ashtanga Yoga 深受运动员或热爱剧烈运动的人喜爱。

3. Integral Yoga(完整瑜伽)

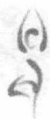
该派结合所有实践瑜伽的步骤——瑜伽姿势、调息法、无私的奉献、祈祷、唱声、冥想及自省,特别强调瑜伽是以冥想为最终目的,甚于人体结构的分析,鼓励学员练习时要“松弛”、“平静”以及“有为”。每堂瑜伽长达 75 分钟,其中 45 分钟用于瑜伽姿势的锻炼,紧随是放松、呼吸练习,最后就是冥想部分。虽有难度,却温和而沉静,被喜欢全面学习传统瑜伽的人士所追随。

4. Iyengar Yoga(艾扬格瑜伽)

强调每个姿势的准确性,借助障碍物、椅子、地毯和带子等辅助器具,使习练者能够以安全和有效的方式自由地做出各种不同的体式,利用这些器具的支撑、力量和阻力,让习练者更深入地了解体式并进行练习,使普通的人也能体验到瑜伽体式的精髓。节奏较缓慢舒适,对于初学者,柔韧度和耐力较差的习练者,以及因轻微运动损伤不能参加高强度运动的习练者来说, Iyengar Yoga 是很好的入门选择,其他习练者也可以借鉴其方法提高体式的质量,另外,在劳累情况下,可以选择这种借助工具的练习组合,会帮助你恢复活力和元气,同时又达到锻炼的目的。

5. Bikram Yoga(高温瑜伽)

强调在温度高达 40℃ 上下的教室里练习体位法,以大量流汗为乐,偶有人因身体不佳产生呕吐虚脱等症状。因为专利问题,高温瑜伽练法有的称为 Hot Yoga(热瑜伽),用以规避,但名称不同内容一样,且业者会以更好的温湿度调控设备作区隔。



6. VinyasaFlow Yoga(流瑜伽)

流瑜伽姿势组合的先后顺序类似 Ashtanga 瑜伽, 强调运动与呼吸的和谐性, 同时还引入一些颇具动感的新姿势, 使整个修习过程充满活力、情趣盎然。流瑜伽撷取众多瑜伽流派中的不同元素, 自成一派, 其姿态优美柔韧, 其中包括系列倒置姿势。

(三)按瑜伽的功能分类

1. 力量类

包括活力瑜伽(力量瑜伽)、阿斯汤加瑜伽和流瑜伽。

2. 放松类

包括哈哒瑜伽、心灵瑜伽和香薰瑜伽。

3. 减肥、塑身类

包括热瑜伽、塑身瑜伽和水中瑜伽。

(四)按瑜伽的习练主体分类

1. 孕妇瑜伽

着重于增强骨髓、骨盆和脊椎灵活性的动作, 以舒适为宜。

2. 男子瑜伽

对腰部、背部、腹部、腕肌群等部位进行针对性的习练, 增强身体的控制能力。

3. 儿童瑜伽

借助插画、音乐、拟声模仿等形式进行体位法的学习, 易于理解。

4. 老年瑜伽

难度低、幅度小, 以舒展经络、按摩脏腑、锻炼骨骼为目的。

(五)按瑜伽习练阶段和动作难度分类

分为初级、中级和高级三个层次。

初级瑜伽包括瑜伽的一些基本技法, 如瑜伽基本呼吸法和一些基本体位习练等, 适合于不曾有瑜伽习练经历者以及身体病弱者等; 中级瑜伽涉及一些有相当难度的姿势习练, 要求有较稳定性的稳定性, 且需要意念的集中和呼吸的配合, 适合于身体素质水平较高且有瑜伽习练基础者; 高级瑜伽适合于已掌握瑜伽中级姿势并有很强的控制肌肉和神经系统能力者。三个级别瑜伽习练, 是一个由易到难、循序渐进的过程, 不宜急于求成、操之过急, 更不能一开始就习练高级瑜伽。



(六)按瑜伽的习练形式分类

瑜伽可分为单人瑜伽、双人瑜伽和集体瑜伽。单人瑜伽追求的是个体身心和谐统一,双人瑜伽和集体瑜伽习练形式,除具备单人瑜伽习练所追求的个人感受外,还有促进情感交流、形成默契配合、达到整体协调的作用。

在历经数世纪的演变和流传中,瑜伽内容与分支也在不断发展、变化,且在修习瑜伽的过程中会经历不同形式、不同阶梯,但归根结底,不论瑜伽如何分类,其都是追求把握自我、达到身心合一乃至天人合一境界的修习方法和途径。

第四节 瑜伽的特点和价值

一、瑜伽的特点

(一)针对性的整体功法,追求身心和谐

从古至今,瑜伽健身术注重的是“身心和谐”,这是瑜伽健身术的宗旨也是它的目的,因为这种理念,瑜伽的目标很明确,即让人们从一切精神怨恨以及与之关联的各种精神、心理和生理疾病中解脱出来,达到一种最佳的“超脱”与和谐状态,由此构成瑜伽健身术的独特审美价值。

(二)所有的姿势都要配合呼吸

呼吸是生命的基础,正确的呼吸可以加强全身系统功能、增进健康、增强生命力。瑜伽所有的姿势、冥想都是呼吸贯穿着始终。只有通过呼吸才能充分感受到身体的伸拉、挤压、扭转的过程。通过呼吸可以清洁肺部及加速消除体内的毒素,同时能让你的心更平静,人更安静。

(三)与健美操的健身方式截然不同

瑜伽是属静态的无竞争性的活动,而健美操是动态的。健美操是肌肉处在极度紧张状态,而瑜伽则恰恰相反,瑜伽可使新陈代谢低缓,使生命系统放松,产生增进美容与美体的最大效果。其主要特征是:集中注意力,缓慢地在自己的能力范围内伸展,达到身心和谐。

(四)强调顺其自然,适合各个年龄层次练习

因为年龄的不同,所以身体的伸展程度不同,瑜伽只需要你伸展到舒服的位置,稍稍保持一会就达到了锻炼目的。瑜伽动作舒缓,意境深幽,能有针对性地塑造形体,是一种理想的健身运动。

二、瑜伽的价值

瑜伽不仅能促进身体健康、心理健康,还能帮助人们充分挖掘身体潜能,培



养优雅的气质和优美的姿态。

(一) 瑜伽的健身价值

1. 改善呼吸系统和心血管系统,提高身体的协调性和控制能力

瑜伽呼吸采用腹式呼吸和胸式呼吸结合而成的完全式呼吸,肺的上、中、下三部分都参与呼吸,腹部、胸部乃至全身都在起伏张缩。呼吸的目的是有效地按摩内脏,刺激各生理腺体良性分泌,激活脉、轮的潜在力量,更好地清洁身体,让生命之气提供给人体足够的健康养分。

瑜伽要求采用“气沉丹田与丹田内转”的调息法,使动作与呼吸有节奏、自然地结合,提高肺通气量,增大肺活量。瑜伽动作中大量的前弯、后仰、扭动、斜腹、挤压动作,加快了全身血液循环,身体的氧耗量也明显增加,在一定程度上加大了心脏的工作负荷。瑜伽非常讲究呼吸与动作的和谐配合,以及呼吸法的运用,而这些练习可以很好地锻炼心肺功能,给它们以良好的刺激。所以,经过瑜伽练习后,可以使心肺功能增强,肺活量、心功能指数都有显著改变。

2. 调节人体神经系统,维持内分泌平衡

通过瑜伽体式的拉伸、挤压、扭转,帮助人们伸展筋骨,调理内脏,增强人体机能,提高神经系统、内分泌系统、内脏以及肌肉功能。对身体的一些慢性病,如:糖尿病、甲亢、心脏病等也有较好的疗效。瑜伽练习能调节甲状腺体、松果体、脑垂体、肾上腺及性腺的分泌,调节激素分泌,增加荷尔蒙释放量,调节新陈代谢。协调循环系统、呼吸系统和消化系统的运转,清理身体的代谢废物。经常进行瑜伽姿势的练习能够保证机体适宜的营养,激素有规律的分泌,废物的完全代谢和神经系统的正常运转。

3. 平衡机体

瑜伽腹式呼吸法练习可提升内脏功能,促进并调节循环、消化及内分泌系统机能,镇静神经系统。而借由瑜伽各种体位法的姿势,按摩身体内部的器官,不仅促进血液循环,伸展僵硬的肌肉,使关节灵活,还可使体内腺体分泌平衡,强化神经,改善亚健康状态。

4. 调节体重

瑜伽的呼吸能够增加体内氧气的摄入量,燃烧多余的脂肪细胞。腹式呼吸能够让更多的氧气吸入体内,调节控制食欲的脑部摄食中枢,防止暴饮暴食。瑜伽动作有针对身体各部分的练习,加大机体热量的消耗,能抑制脂肪的合成,提高代谢率。胸腹部动作可以按摩腹内脏器官,刺激腺体增加激素的分泌作



用,调节食欲,维持饮食平衡。在瑜伽的调整下,与人体新陈代谢有直接关系的甲状腺促使脂肪代谢增加,将脂肪转换成肌肉和能量。瑜伽对内有舒通活络、调节新陈代谢功效,可将营养转换成细胞所需的原料或能量,把多余的废物排出体外不予储藏,达到保持体重之功效。

(二)瑜伽的健心功效

1. 瑜伽对心理健康及社会适应能力的影响

瑜伽不同于其他的健身方式,它通过呼吸、意识和姿势的结合,达到身心双修的目的。瑜伽练习讲究在宁静的心境下进行身体的舒缓伸展,将所有的注意力集中在每个动作所产生的感觉上。清新、自然的环境加上婉转流动的音乐,练习者的身心将沉浸在无比宁静的氛围中,净化心灵,调整情绪。通过瑜伽呼吸和伸展练习,不但能使人们保持健美的形体,还能缓解压力,修身养性,使人们热爱生活,珍惜生命。

类似于渐进式肌肉放松训练,通过瑜伽锻炼可以放松身体来达到心理状态的放松。瑜伽运动可以增强自信、体现自我价值,完善人格,增强幸福体验,降低抑郁,减少心理疾病的发生。

2. 有效提高思维能力,集中注意力

瑜伽经典普遍强调,在瑜伽锻炼过程中,应把感官集中于一点,或者是身体某个部位,或者是某种形象。这种方法能够控制思绪,使练习者集中注意力,提高对身体心理的控制能力,进而提高自我调节的能力和水平。

3. 提升心理、精神能量,平和情绪

瑜伽练习可以缓解、释放不良情绪、减轻压力、消除精神紧张,缓解忧郁情绪,稳定自主神经,有利于安定心理、平和心境、改善情绪、增强乐观生活的信心。瑜伽体式以缓慢、持续拉伸的静力性动作为主,姿势处于静态时,主要是红肌纤维发挥作用,释放能量,使身心充满活力,精神振作,红肌纤维赋予人体稳健性、灵活性和适应性,具有镇静身心的作用。研究显示,练习半年的瑜伽能够强化人体副交感神经的活动,当人处于压抑状态时,瑜伽锻炼能自动平衡自己的心态,从而缓解自身压抑的心绪和情境。

4. 改善身心健康,延长生命力

呼吸是人体最重要的机能,是身心健康的基础,通过呼吸可以了解生理状况和心理状况,呼吸节奏的正常是身心健康的基础。呼吸是瑜伽练习中的重要部分,也是瑜伽练习的精髓,通过呼吸的配合协调身心放松、平衡和稳定,深