

高等学校教材

SPORTS

瑜 伽

姜桂萍 编著



高等教育出版社

高等学校教材

郑重声明

瑜伽

姜桂萍 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

ISBN 7-309-05212-0
定价：13.20元
2009年7月第1版
2009年7月第1次印刷
印次：1
印数：1320册
字数：28.5千字
开本：8.5cm
印张：1.5
印字：1320

江苏工业学院图书馆
藏书章
ISBN 7-309-05212-0
定价：13.20元
2009年7月第1版
2009年7月第1次印刷
印次：1
印数：1320册
字数：28.5千字
开本：8.5cm
印张：1.5
印字：1320

高等教育出版社

18120-00

林峰科学名著

01

02

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽/姜桂萍编著. —北京:高等教育出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-04-018150-0

I. 瑜... II. 姜... III. 瑜伽术-基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 096607 号

策划编辑	傅雪林	责任编辑	傅雪林	封面设计	刘晓翔
版式设计	范晓红	责任校对	王效珍	责任印制	尤 静

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京四季青印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 8.75
字 数 150 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2009 年 7 月第 1 版
印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷
定 价 13.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 18150-00

前 言

本书是在吸取瑜伽运动精华的基础上,根据学校体育教学和大众健身的需求,结合作者十余年的瑜伽教学体会,遵循人体健康科学原理以及人体运动学习的规律编写而成。既可作为瑜伽课选修教材,也可作为瑜伽练习者的自学读物。

本书在理念上强调身体姿势、呼吸调理、意念引导三者合一,并重视将这一理念落实在切实可行的具体操作之中,将人体的“气”、“形”、“意”转化为一个个具体身体练习方式,通过呼吸、姿势、冥想(意念)三个环节,达到锻炼身体、延年益寿的目的。

全书分为四个部分。第一篇为瑜伽引导篇,本篇通过对瑜伽特点、教学方法及锻炼过程中的相关事宜的介绍,引导读者进入瑜伽练习。第二篇为瑜伽呼吸篇,本篇中将瑜伽呼吸的原理、方法、特点等尽量用通俗易懂的语言、生动形象的漫画来表现,以便于练习者的掌握,并运用到瑜伽身体练习之中。第三篇为瑜伽姿势篇,在本篇中将纷繁多样的瑜伽姿势进行科学归类,以方便读者的使用。本篇注重将姿势、呼吸、意念三者合一的理念落实到每一个具体的身体姿势练习之中,解决了目前瑜伽练习中经常出现的只关注身体姿势练习,不知道如何将呼吸配合和意念引导运用到每一个身体练习中的普遍问题。在每一种姿势练习中,不仅对典型动作进行了介绍,还对其简化练习和加大难度的练习方式都进行了介绍,从而适用于不同人群的锻炼需求。第四篇为瑜伽冥想篇,本篇介绍了冥想练习对缓解压力、释放紧张、焦虑情绪的作用。在介绍冥想练习时,结合实践总结了动态冥想练习的方法,使冥想练习变得丰富多样、切实可行。同时,将传统瑜伽中的七轮理论,力求运用人体科学原理来解释,并落实到每一轮穴的具体练习之中,使古老的瑜伽传统理论与现代科学相结合,具有科学指导价值。

在本书的编写过程中,田超、杨柳等为本书图片的拍摄给予了很大的帮助,杨红梅、华云娟等为本书插图的绘制和书稿编写给予了很多帮助,在此深表谢意。

由于作者水平有限,书中所存不足之处,恳请读者批评指正。

作 者

2009年6月

目 录

第一篇 瑜伽引导篇	1
一、关于瑜伽	1
二、瑜伽教学法	1
三、制定锻炼计划的注意事项	4
四、瑜伽锻炼计划范例	5
五、瑜伽锻炼的要求	7
六、瑜伽热身与放松方法介绍	8
第二篇 瑜伽呼吸篇	15
一、瑜伽呼吸的特点	15
二、瑜伽呼吸的锻炼功效	15
三、瑜伽呼吸的基本方法	16
四、瑜伽呼吸练习的步骤	17
第三篇 瑜伽姿势篇	21
一、站姿瑜伽	21
二、坐姿瑜伽	44
三、跪姿瑜伽	69
四、卧姿瑜伽	81
五、平衡姿势瑜伽	99
六、倒置姿势瑜伽	106
第四篇 瑜伽冥想篇	113
一、瑜伽冥想的功效	113
二、瑜伽冥想的种类	114
三、瑜伽脉轮与冥想	114
四、根轮的冥想与调理	115
五、生殖轮的冥想与调理	118
六、脐轮的冥想与调理	121
七、心轮的冥想与调理	123

第一篇 瑜伽引导篇

总提示 (一)

瑜伽是梵文(yoga)的音译,其含意为“和谐”。瑜伽是起源于古代印度,流行于现代的一种健身方式。古代瑜伽注重“灵魂”的修炼,现代瑜伽更注重身体的锻炼,它将人体的“气”、“形”、“意”转化一个个具体的身体练习方式,通过呼吸、姿势、冥想(意念)三个环节,达到锻炼身体,延年益寿的目的。

一、关于瑜伽

瑜伽的经典之处就是将呼吸、姿势、冥想(意念)三位一体,练习中强调三者之间的配合,将呼吸、冥想(意念)融入身体姿势的变化中。为了学习方便,将瑜伽分为呼吸、姿势和冥想(意念)三个部分。

(一) 呼吸

瑜伽呼吸不同于人体的正常呼吸。人体的正常呼吸是无意识的,呼吸频率快,呼吸表浅。而瑜伽呼吸是在意识控制下进行的,呼吸频率缓慢,呼吸深长。

(二) 姿势

人的一生中离不开站、坐、卧等基本身体姿势,它的正确与否始终将直接影响到人的健康。瑜伽姿势通过独特的前屈、后伸、侧屈、扭转等动作方式,改善人体的身体姿势,调节人体的机能状态。

(三) 冥想

冥想可解释为深沉地思索和想象。瑜伽中冥想练习是运用想象调节心身,缓解压力,获得内心平和的良好方法。瑜伽冥想练习要求练习者专注于自己身体、呼吸、意识等,通过自身感受,记住自己最理想的状态,从而体验心情平和、舒畅的感觉。

二、瑜伽教学法

在瑜伽教学中,常用的“教”法有:

(一) 示范法

根据瑜伽的特点,在教学中应多采用整体示范法和多媒体示范法,使学生了解动作的整体结构。为在教学中要取得较好的教学效果,应注意以下几点:

(1) 示范应突出重点:示范要有明确的目的,根据教学任务、教学步骤和学生的具体情况,安排示范的时间、速度、重点。例如,在新授教学时,通常要先做一次完整的、常速的示范,给学生建立完整的动作概念,建立正确的动作表象。而以掌握动作某一部分为目的时,可以做重点示范,并放慢示范动作速度。为了显示动作的关键或难点,还可以做分解的示范。

(2) 示范的动作:要求正确、熟练、优美、合理,并具有感染力,这种最基本的要求是指示范动作要按照规格标准完成,力求准确、熟练、轻快、优美,给学生建立一个完美的动作形象。

(3) 示范的位置和方向:为使每个学生都能够看清教师的示范动作,示范时应注意所占位置和示范方向。教学中可选择正面、侧面或斜面示范。示范时要根据学生人数的多少和根据具体动作的特点,选择示范的位置。例如,介绍完整动作时,教师可面向学生,采用镜面(正面)示范,学生既可以看清教师的示范,同时也便于教师观察学生的情况。再如,当带领学生共同完成练习时,教师可采用背面示范,以便学生在模仿中顺利完成所学动作。另外,对一些动作结构特别复杂的动作,教师还可以采用多面示范进行教学,并注意示范面的转换方式和时机。

(二) 讲解法

讲解教学法是教学中运用语言的一种最主要、最普遍的形式。它是指教师用语言讲述动作名称、锻炼功效、练习方法、动作顺序、呼吸配合、意念引导、注意事项等,以指导练习者掌握瑜伽技能的方法。

(1) 讲解要有针对性:针对所教授动作的特点及学习者情况,有的放矢地进行讲解。例如,在瑜伽姿势教学中,首先要讲解动作名称及渊源,完成动作的方法,练习时呼吸配合的要领。又如,当动作方法、呼吸配合均掌握之后,应讲解在完成动作过程中如何用意念引导动作,从而使学习者真正体会呼吸、姿势、意念融为一体的感觉。当发现普遍性问题时应集体讲解,个别问题个别辅导。

(2) 讲解内容即科学又要符合学习者的实际:例如,在讲授瑜伽各轮穴的冥想与调理时,必须从人体科学的角度讲述各轮穴的功能,由浅入深,深入浅出的将较难理解的内容,简单、科学地传授给学习者。

(3) 讲解应少而精,并正确使用术语:瑜伽的教学主要以身体练习为主,讲

解时间不宜过长,要精讲多练,主要讲学习的重点、难点、关键。语言要精炼准确,表述要清楚。要以最短的时间,争取最好的讲解效果。

(4) 讲解要形象、生动,富有启发性:例如,讲授瑜伽树式时,要让学习者想象树根扎入泥土的感觉,脚趾分开用力抓地,脚跟用力向下,腿部、躯干要像树干一样挺拔、坚固。

(5) 要注意讲解的时机和效果:在瑜伽教学中,大部分时间是组织学习者进行练习,教师要针对具体情况,恰到好处地用简短的语言予以提示。

(6) 提示语要柔和、缓慢:在瑜伽课堂上所采用音乐较为柔和、缓慢,练习过程中应采用轻柔、缓慢的语言进行提示。

(三) 完整法

完整法是从动作开始到结束,不分部分和段落,完整进行教学的方法。

(1) 在教简单的瑜伽动作或比较容易掌握的瑜伽动作时,可在教师的带领下完整地练习。

(2) 在教比较复杂的瑜伽动作时,应突出重点,掌握动作的基础部分后,再关注动作的细节。在教学的开始要让学习者先注意粗略地掌握整个动作过程,而后逐步突出动作的主要环节,进而要求学习者注意动作的细节,以便准确地掌握动作。教师要明确动作的主要环节和细节,在学习者完整练习的过程中,适时提出要求。

(3) 降低动作的难度,简化动作要求:在开始进行完整瑜伽教学时,可先降低动作要求,或采用相应的手段降低动作难度,如降低完成动作的速度、放慢动作的节奏、在口令下完成动作等。

(四) 分解法

分解教学法是指把完整的动作合理地分成几个部分或几个段落,然后按部分逐次进行教学,直至最后比较完整地掌握动作的方法。

(1) 动作分解要根据动作结构的特点,准确地分成几个部分,以不影响动作的结构和动作联系为前提,考虑学习者的水平和接受能力。

(2) 要使学生明确动作各部分在完整动作中的位置、作用,及与其他各部分动作联系,为连接下一个动作做准备。

(3) 运用分解法的时间不宜过长,应与完整法结合起来运用。避免分解的时间过长,形成分解的动力定型,从而破坏整个动作的连贯性,影响完整动作的掌握。

完整法与分解法在实际教学中是紧密配合的,运用分解法时,应积极创造条件使学生完整掌握动作,也可以对动作的某个环节进行分解教学。两种方法是分中有合,合中有分,成为完整—分解—完整的过程,并根据教材特点、学生情

况、学习时间等因素合理运用。

三、制定锻炼计划的注意事项

制定瑜伽锻炼计划是进行瑜伽锻炼前的必要准备,只有制定好适合自身状况的瑜伽锻炼方案,才能使瑜伽锻炼具有实效性。

(一) 了解自己身体的状况

了解自身的健康状况、体力状况等。首先要判断自己是否患有疾病,如感冒、发烧、心脏病等,一般疾病的急性发病期不要参加锻炼,对于一些慢性疾病要向医生咨询是否可以进行瑜伽锻炼。对于体力状况较好的,可选择身体活动量较大的身体姿势练习,而对体力较差的,适宜选择呼吸和冥想练习,还可选择身体拉伸练习。总之,要了解自身的身体状况,并根据自身特点制定锻炼计划。

(二) 明确自己的锻炼目标

尽管参加瑜伽锻炼的人很多,但每个人的目的并非相同,要有明确的锻炼的目标,并根据目标制定有针对性的瑜伽锻炼计划。若对希望提高身体柔韧性的人来讲,宜选择瑜伽的拉伸性练习。若为了减肥塑身,宜选择一些强度较大的身体练习。若为了放松、缓解压力,宜选择呼吸、冥想练习及放松身体的瑜伽练习。而对于选择瑜伽作为一种健身方式的人来说,可以根据锻炼时间的长短,制定综合的锻炼计划。

(三) 确定自己锻炼的时间及场地

制定适合自己的瑜伽锻炼计划,制定明确的瑜伽锻炼时间表,其中包括每次锻炼时间、每周锻炼的次数。根据每次锻炼时间,选择练习内容。确定自己可用来锻炼的场所,决定锻炼的内容和动作类型。如只能在办公室进行锻炼,就只能选择瑜伽的站姿练习,或将瑜伽的坐姿练习,选择在椅子上完成。如果练习场地足够大,或在瑜伽教室中进行锻炼,就可以选择多种瑜伽练习方式进行锻炼。

(四) 确定瑜伽练习的内容和种类

首先要对瑜伽有一个较为清楚的了解,如练习瑜伽的基础是呼吸练习,而瑜伽的呼吸有基础的呼吸练习和较高技巧的调息练习,对于初学者或一般锻炼者来讲,选择基础呼吸较为适合。而基础呼吸又分静态呼吸和动态呼吸,静态呼吸是基础,动态呼吸是在身体练习中配合呼吸的方法。初学者应首先进行静态的呼吸练习,然后再逐渐与动作练习相结合。

其次,瑜伽的姿势练习不计其数,初学者往往不知如何进行选择。因此,通过对瑜伽姿势的科学归类将有利于锻炼内容的选择。瑜伽姿势练习多围绕脊柱进行,主要有脊柱前屈练习、后伸练习、侧屈练习、扭转练习。脊柱运动方式不同,锻炼功效则不同,如躯干前屈的瑜伽姿势可使人平静,有助于自省,能锻炼消化系统和生殖系统;躯干后伸的瑜伽姿势能使身体伸展,使人活跃且情绪高涨,可锻炼消化系统、呼吸系统和循环系统,平衡胸腺、肾上腺和甲状腺;躯干侧屈的瑜伽练习能使人活跃,使身体协调。躯干扭转的瑜伽练习能有效地锻炼腰部以上的脊柱,能够温柔地按摩腹部区域的内脏,并提供新鲜的血液滋养这些器官。脊椎扭曲能使中枢神经系统焕发活力,还可以使微妙的瑜伽轮穴系统充满活力。倒置姿势对人体有恢复作用,能使人心情愉悦,消除身心紧张,还可以平衡松果腺、垂体和甲状腺等。总之,进行瑜伽各种练习前,要清晰瑜伽锻炼的种类及锻炼功效,从而选择适合自己的锻炼瑜伽内容。

四、瑜伽锻炼计划范例

为了便于学习者更好地练习,使之成为自己终身锻炼的方法和手段,下面提供几例瑜伽锻炼计划供参考。

(一) 10 分钟瑜伽锻炼计划

对于工作繁忙的人士,每天抽出 10 分钟锻炼也是有益的。场地不限,办公室、室外均可。坐姿练习也可在椅子上进行。

(1) 呼吸练习(2 分钟):可采取站姿或坐姿进行呼吸练习。可选择腹式呼吸或完全式呼吸。

(2) 身体姿势练习(7 分钟):

① 身体伸展性练习,采用站姿或坐姿均可,手臂向上伸展,同时配合呼吸(参见第 22 页“手臂伸展式”和第 48 页“坐姿伸展式”)。

② 颈部伸展性练习(参见第 8 页“头颈练习”)。

③ 肩部旋转练习(参见第 10 页肩部旋转练习)。

(3) 放松练习(1 分钟)。

(二) 30 分钟瑜伽锻炼计划

(1) 呼吸练习(5 分钟):可采用坐姿进行瑜伽基础呼吸练习,可选择瑜伽腹式呼吸或完全式呼吸,也可以选择配合身体动作的呼吸练习。

(2) 身体姿势(20 分钟):

① 热身练习:身体伸展性练习(参见第 22 页“手臂伸展式”和第 48 页“坐姿伸展式”)。颈、肩、踝等重点部位练习(参见第 8 页“头颈练习”、第 10 页“肩部旋转练习”和第 11 页“踝部练习”)。

② 脊柱前屈练习:站姿可选择直角式(参见第 31 页),坐姿可选择单腿交换伸展式(参见第 56 页)。

③ 脊柱侧屈练习:站姿可选择风吹树式(参见第 36 页),坐姿可选择坐位侧弯曲(参见第 61 页)。

④ 脊柱伸展练习:站姿可选择站立后弓式(参见第 41 页),跪姿可选择猫伸展式(参见第 69 页)。

⑤ 脊柱扭转练习:站姿可选择腰躯扭转式(参见第 43 页)坐姿可选择简化脊柱扭转式(参见第 64 页)。

⑥ 倒置练习(或平衡练习):卧姿举腿练习或树式(参见第 81 页或第 99 页)。

(三) 60 分钟瑜伽锻炼计划

(1) 呼吸练习(约 5 分钟):可采用坐姿进行瑜伽基础呼吸、腹式呼吸或完全式呼吸,也可以进行配有身体姿势的呼吸练习。

(2) 身体姿势练习(约 40 分钟):

① 热身练习(约 5 分钟):身体伸展性练习(参见第 22 和第 48 页),颈、肩、踝等重点部位练习(参见第 8~11 页)。

② 拜日式连续练习(约 5 分钟)(参见第 11 页)。

③ 站姿瑜伽练习(约 8 分钟):

脊柱前屈练习:站姿可选择直角式或侧伸展加强式(参见第 31 页或第 34 页)。

脊柱侧屈练习:站姿可选择单臂风吹树或三角伸展式(参见第 36 页或第 38 页)。

脊柱伸展练习:站姿可选择站立后弓式(参见第 41 页)。

脊柱扭转练习:站姿可选择腰躯扭转式(参见第 43 页)。

④ 平衡姿势练习(约 4 分钟):

树式(参见第 99 页)。

舞蹈式(参见第 100 页)。

⑤ 坐姿瑜伽练习(约 6 分钟):

脊柱前屈练习:坐姿可选择单腿交换前屈式或束角式(参见第 56 页或第 54 页)。

脊柱侧屈练习:坐姿可选择体侧屈或门门式(参见第 61 页或第 62 页)。

脊柱扭转练习:坐姿可选择简化脊柱扭转功或脊柱扭转式(参见第 64 页或第 67 页)。

⑥ 跪姿瑜伽练习(约4分钟):可选择猫伸展式或狗伸展式(参见第69页或第77页)。

⑦ 卧姿瑜伽(约6分钟):可选择眼镜蛇式或蝗虫式(参见第90页或第92页)。

⑧ 脊柱屈练习:可选择上伸腿式或船式(参见第81页或第84页)。

⑨ 脊柱伸练习:可选择眼镜蛇式或蝗虫式(参见第90页或第92页)。

⑩ 脊柱扭转练习:可选择摇摆式或卧姿单腿扭转式(参见第88页或第86页)。

⑪ 倒置练习(4分钟):犁式的简化练习(参见第109页)。

(3) 放松与冥想练习 15分钟

⑫ 放松与冥想练习 15分钟

五、瑜伽锻炼的要求

1. 服装要求

进行瑜伽练习时应穿宽松、柔软的纯棉运动服。一般不宜穿鞋锻炼,但在天气较冷时可穿袜子或软底鞋。

2. 场所要求

进行瑜伽锻炼时,应注意练习场所的选择,如在室内进行练习,应选择卫生、舒适、宽敞、明亮、空气流通性好的环境。若在家中练习,应注意远离家具等障碍物,为锻炼留有足够的伸展空间。若选择在自然环境中进行练习,应注意避免大风、寒冷、太阳直射、空气污染,要求地面平坦、光滑、坚硬适度。最好在垫子上进行练习,即可防滑又可缓解地面的硬度,总之安全第一。

3. 进食要求

瑜伽练习最好空腹进行,瑜伽锻炼最好在进食3个小时后进行。所以清晨、傍晚常被作为瑜伽锻炼的较好时间段。空腹状态尽管有利于瑜伽锻炼,也要注意防止由于血糖过低而产生眩晕。

4. 练习量的要求

要根据自身的柔韧程度,不要超出自己身体承受的限度而强行拉伸,以免造成身体的损伤。一般拉伸练习时,当感到身体稍有酸痛但还能忍受时可坚持一段时间,这样既可达到伸展的目的,又不易造成身体的伤害。对于一些肌肉力量要求较强的练习,也要根据自己的身体情况量力而行,循序渐进地增加练习的难度与强度,防止片面追求动作难度、身体软度而造成的身体伤害。

5. 热身的要求

热身是进行一切身体运动的开始,通过热身练习可以提高肌肉温度,克服肌肉组织的黏滞性,增加肌肉、韧带的伸展性和弹性,预防运动损伤的发生。热身练习提高内脏器官的机能水平,以适应身体剧烈运动的需要,提高神经系统兴奋性,使大脑皮层处于最佳的兴奋状态,此时从事运动锻炼可达到事半功倍的效果。瑜伽中的热身练习,一般从活动人体末端关节开始,如腕、踝、颈、肩的练习等。另外瑜伽中的很多姿势练习都可作为热身练习,如手臂伸展练习、单臂风吹树练习、腰躯旋转练习等。“拜日式”的连续练习被视为瑜伽中较好的热身练习。总之,在瑜伽练习之前必须做好热身练习。

6. 锻炼后的放松

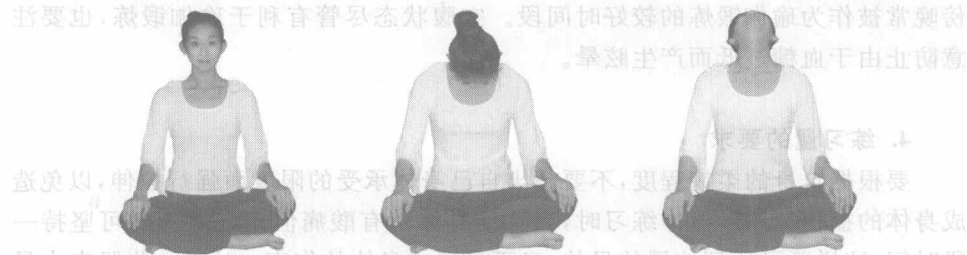
瑜伽锻炼后的放松练习是瑜伽锻炼不可少的重要环节,通过练习可以使练习者放松身心、缓解疲劳。放松练习可以调解中枢神经系统活动、放松紧张痉挛的肌肉群。由于肌肉张力常受意识的影响,因此在瑜伽放松时应运用暗示,通过语音引导,意念集中在身体的某一部位,感受身体的松弛。瑜伽放松方式练习一般采用仰卧姿势,通过呼吸调节、意念引导及冥想进行练习。

六、瑜伽热身与放松方法介绍

1. 瑜伽热身练习方法

热身练习可以提高肌肉温度,克服肌肉组织的黏滞性,预防运动损伤的发生。瑜伽的热身练习一般从活动人体末端环节的练习开始,如腕、踝的练习,还有颈、肩的练习。下面就常见的热身练习作以介绍。

(1) 头颈练习(图 1-1):



预备

(1)

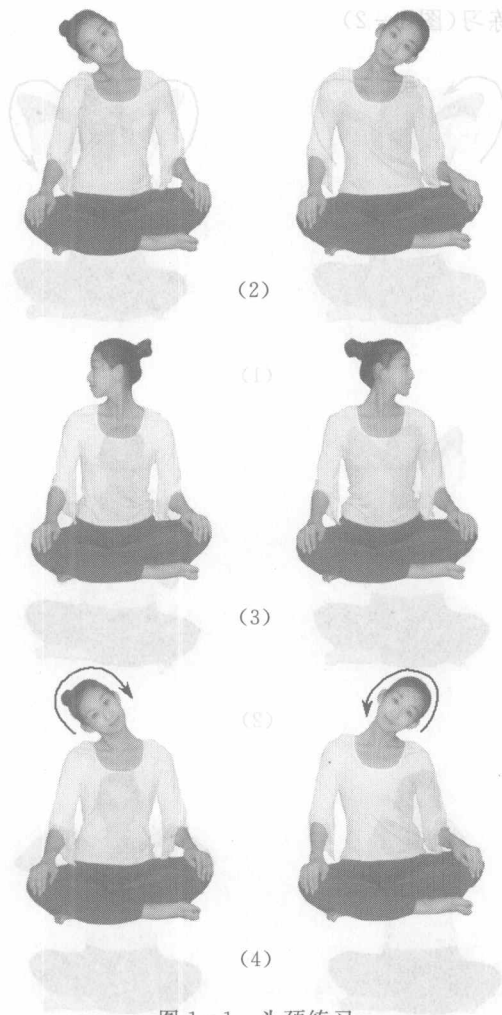


图 1-1 头颈练习

① 慢慢低头,让下颏尽量靠近胸部,感觉颈前部肌肉、韧带受到挤压,颈后部肌肉韧带得到拉伸,之后还原,再慢慢抬头,感觉颈后部肌肉、韧带受到挤压,颈前部肌肉韧带受到拉伸。

② 头颈尽量向左(或右)侧屈,左耳(或右耳)尽量贴近左肩(或右肩),感受一侧肌肉韧带的挤压及另一侧肌肉韧带的拉伸。

③ 颈部保持直立,头垂直向左、右转,感受颈椎肌肉的扭转与牵拉。

④ 头颈旋转,将头从右侧开始顺时针方向慢慢转动一圈,回到开始的位置。再沿逆时针方向慢慢旋转一周,还原。

(2) 肩部旋转练习(图 1-2)

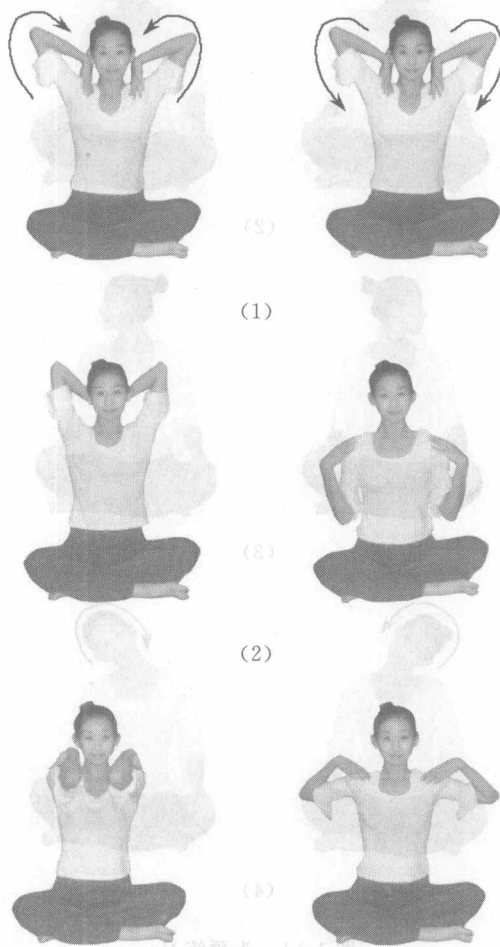


图 1-2 肩部旋转练习

- ① 两臂屈,手指触肩峰,向前慢慢绕环,再向后慢慢绕环。
- ② 两肘向上抬起,两手在颈后交叉,停留,两肘再向下。
- ③ 两肘向前,之后再向后。
- (3) 手腕练习:两臂前伸平举,五指分开,手腕先向内旋转,再向外旋转(图 1-3)。

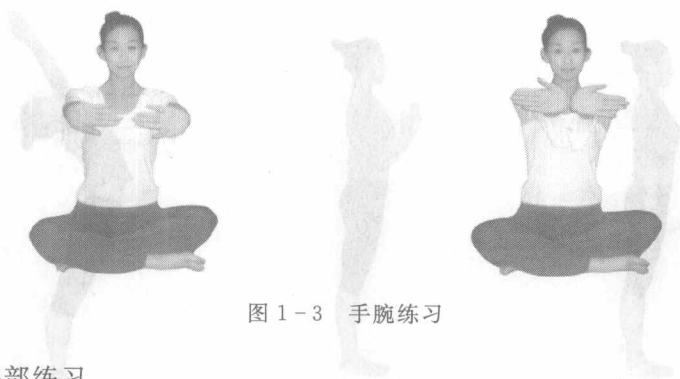


图 1-3 手腕练习

(4) 踝部练习

① 坐姿，两腿伸直先用力绷脚，再用力勾脚(图 1-4)。



图 1-4 脚踝练习

② 两脚踝由内向外绕环，再由外向内绕环(图 1-5)。

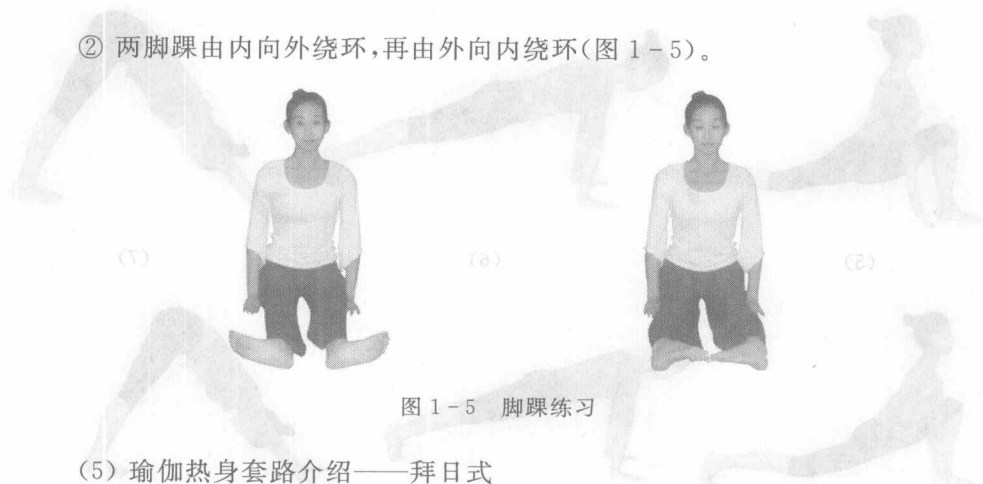


图 1-5 脚踝练习

(5) 瑜伽热身套路介绍——拜日式

拜日式又叫向太阳致敬式，它是经典的瑜伽姿势循环练习方法，也是最好的热身运动。拜日式在练习开始时，可唤醒身体，使身体精力充沛。拜日式是伸展、调理整个身体和脊椎的有效方法。具体做法如下(图 1-6)：