



普通高等学校“十四五”规划体育精品教材



蒋玉梅 | 主编

# 大学瑜伽教程

Daxue Yujia  
Jiaocheng



华中科技大学出版社

<http://press.hust.edu.cn>



普通高等学校“十四五”规划体育精品教材

主 编 蒋玉梅  
副主编 高红梅 彭贵明  
编 者 冀 阳 邓士琳 韦 丹 许丽苑  
余长青 王 锋 吴 菁

# 大学瑜伽教程



华中科技大学出版社

<http://press.hust.edu.cn>

中国·武汉

## 内 容 提 要

本书系统介绍了大学瑜伽的理论和方法,帮助读者了解瑜伽理论和实践知识,掌握瑜伽呼吸、冥想、姿势、休息术等,有助于提高大学生身心健康水平。本书图文并茂,配有瑜伽动作技能视频,利于实现线上线下混合教学。此外,书中对瑜伽促进身心健康进行了原理性阐释,并呈现出瑜伽课程思政案例,为开展瑜伽锻炼、教学提供了丰富的理论和实践素材。

本教材分瑜伽基础理论篇、瑜伽教学实践篇和健康体适能实践篇三部分,弥补大学生瑜伽教学中理论知识环节薄弱、缺乏相应教材指导所带来的教学上的不足。本书还将瑜伽动作视频作为线上配套资源,为广大学子更好地了解瑜伽知识、培养瑜伽兴趣、学会用瑜伽调整身心健康状况、养成体育锻炼习惯提供全面系统的理论与实践指导。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学瑜伽教程/蒋玉梅主编. —武汉:华中科技大学出版社,2023.6

ISBN 978-7-5680-9653-9

I. ①大… II. ①蒋… III. ①瑜伽-高等学校-教材 IV. ①R793.51

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 111434 号

大学瑜伽教程

蒋玉梅 主编

Daxue Yujia Jiaocheng

策划编辑:陈培斌

责任编辑:殷茵

封面设计:刘卉

责任校对:张汇娟

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话:(027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编:430223

录排:华中科技大学惠友文印中心

印刷:武汉市籍缘印刷厂

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:18 插页:2

字数:452千字

版次:2023年6月第1版第1次印刷

定价:48.00元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

# 总序

## I ntroduction

2020年10月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》,提出:要贯彻落实习近平总书记关于教育、体育的重要论述和全国教育大会精神,把学校体育工作摆在更加突出的位置,构建德智体美劳全面发展的教育体系。学校体育是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程,是加快推进教育现代化、建设教育强国和体育强国的重要课程。

体育课程是以锻炼身体为目的,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼,以增强体质和提高体育素养为主要目标的必修课程,是学校课程体系的重要组成部分,是高校体育工作的中心环节。体育课程是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体锻炼并有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。体育教材承载着传授运动技能、传播健康理念、弘扬体育文化的重要职能,是达成体育教学目标的重要载体。我国的体育教材应扎根中国、融通中外,充分体现思想性、教育性、创新性、实践性,根据学生的年龄特点和身心发展规律,围绕课程目标和运动项目特点,精选教学素材,丰富教学资源。教材是课程的支撑,编写本系列教材是为了更好地增强学生的运动技能,同时培养学生的创新能力。

本系列教材编写的原则主要有如下三个。第一,实践性原则,这是“教与用”、“学与应用”、理论与实践紧密结合的具体体现,选择课程领域最新研究成果且实用价值高的理论、技术、方法和技能等,学生能学以致用,紧密联系实际,解决实际问题,提高运动技能。第二,创新性原则,对原有的知识加以更新、改造、转化、组合等,形成新的理论体系和方法体系,为教师提供高质量的教学素材,激发学生的学习兴趣。教材除了注重内容新颖外,还重视教材版式的创新,加强配套教材的建设,从而全面体现创新性原则。第三,发展性原则,教材体现一定的前瞻性,契合现代社会发展的进程。同时,从学科自身不断发展、前沿知识不断涌现等方面着手,贯彻发展性原则发挥教材对学生潜在发展性的促进作用。

本系列教材编写的基本要求如下。第一,政治方面。教材编写符合党和国家的方针政策,不得泄露国家机密,涉及有关宗教、民族和港澳台地区等敏感问题的表述,务必与国家现行政策保持一致。第二,学术方面。教材并非学术专著,对于学术界有争议的学术观点慎重对待,应以目前通行说法为主。注意文献的参考与借鉴,避免在知识产权方面存在纠纷。

本系列教材的定位与特色如下。第一,融入思政教育,高度重视学生思想道德的培养,使得运动技能教学和思想政治教育良好地契合,保障技能教学从“约束”到“教化”的转

变,消除学生对思政教育的抵触心理,客观积极地面对教材中的思政教育,体现出“意志品质锻炼、道德行为养成”的特色。第二,教材采用纸质版本与数字多媒体有机结合的形式,内容新颖,表述生动形象,具有动态性、实践性与互动灵活性的特色。第三,教材更具系统性。教材除了介绍规范的技术动作外,还融入了深刻的体育价值内涵,这些体育项目的意义不仅仅是为了强身健体,也是为了增强体育综合素养。

本系列教材将按照四大板块进行规划和编写。第一板块:体育与健康基础知识,主要让学生了解体育知识,具备体育健康素养。第二板块:运动技能教学及训练,包括篮球、足球、网球、乒乓球、户外、瑜伽、龙舟等项目的教学与训练。第三板块:身体素质教学,让学生在学运动技能的同时,进一步提升身体素质,促进身体健康。第四板块:“双健”教程,把体育“育体”“育心”融入课程,使学生通过体育锻炼不仅拥有强健的体魄,而且具有健全的人格。

体育具有深厚的文化底蕴和丰富的精神内涵。体育“从求生存到塑文化”的发展史,是人类从“自然人生”向“文化人生”演进的过程。以身体为载体、以运动为形式是体育项目的特点,体育教材是传承体育文化的重要载体,希望通过本系列教材能让更多的学生掌握好运动技能,促进身心和谐发展。

普通高等学校“十四五”规划体育精品教材

编委会

2021年1月

# 前言

## Foreword

瑜伽起源于5000多年前的印度,原本是印度僧人的一种修行方法,如今已成为风靡全球的健身方式。瑜伽(Yoga)一词意为“一致”“结合”“和谐”,它是一个运用古老而易于掌握的技巧来提升意识,帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势练习需要配合规律的呼吸和意识的集中,因此它有助于改善人们生理、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既修身又养性的锻炼方式。

本书分瑜伽基础理论篇、瑜伽教学实践篇和健康体适能实践篇三部分,融合了瑜伽课程思政元素及瑜伽促进身心健康的原理性阐释,弥补瑜伽教学中理论知识环节薄弱、缺乏相应教材指导所带来的教学上的不足。本书还将瑜伽动作视频作为线上配套资源,为广大学子更好地了解瑜伽知识、培养瑜伽兴趣、学会用瑜伽调整身心健康状况、养成体育锻炼习惯提供全面系统的理论与实践指导。具体包括瑜伽起源与发展、大学生练习瑜伽的特点及健身价值、大学生练习瑜伽过程中的常见问题、瑜伽六要素(呼吸、冥想、姿势、休息术、正确的思维方式和健康的饮食习惯)、瑜伽热身动作及方法、瑜伽基本姿势的动作要领及方法、太阳式十二式动作要领及做法、球瑜伽、空中瑜伽、瑜伽训练与比赛等内容。同时对大学生体质健康测试标准及身体素质锻炼系列提升方法进行了详细的介绍。

大学瑜伽课程的教学目标旨在通过学习瑜伽理论和动作实践,培养体育锻炼的兴趣,从而促进学生身心健康。《大学瑜伽教程》在此需求下应运而生,并具有鲜明的特征。

(1)教材具有鲜明的时代特征。紧跟“五育”并举及“一生一技”的培养目标,加入瑜伽课程思政元素,达到以体育人、以体育心的课程目的。通过丰富的教法和练习手段,让学生能够掌握瑜伽动作技能,养成科学锻炼习惯;让学生通过教材从学会上升到会学、从想练到会练,全面掌握瑜伽基本理论与技能,实现体育课程“一生一技”教学目标;让学生享受乐趣,增强体质,健全人格,锤炼意志。

(2)具有一定的系统性和针对性。作为普通大学生的瑜伽教材,本书图文并茂,并对瑜伽入门者(瑜伽初级班)和有一定瑜伽基础的学生(瑜伽中、高级班)编排了不同的瑜伽内容,更具有系统性和针对性。同时与大学瑜伽教学大纲相吻合,能够满足大学生学习瑜伽的实际需要。

(3)教程内容具有进阶性。本书是瑜伽课程组教师在多年教学实践的基础上,通过不断的学习与研究,吸取瑜伽内容的精华,并结合大学生的身体条件与实际情况,参考国内外瑜伽相关文献而编写的一本从水平(一)到水平(四)不同层级的瑜伽教材,是集体智慧和教学经验的结晶。



(4)线上线下配套不同的教学资源。附有与本教材相符合的视频资料,通过扫描二维码,实现线上线下教学视频资源配套,使教材内容更加直观生动,为课堂学习和指导学生业余体育锻炼提供瑜伽练习素材。

由于编写组成员水平所限,书中难免存在不足,恳请使用本教材的教师和学生提出宝贵意见,我们将不胜感激。也请瑜伽方面的专家和学者不吝赐教,以便我们更好地完善书中内容,努力服务于大学体育教育,促进学生身心健康,实现以体育德、以体育智、以体育心的育人作用,切实落实二十大提出的建设体育强国目标。

蒋玉梅  
2023.4

# 目录

## Contents

### 第一篇 瑜伽基础理论篇

第一章 瑜伽概述	/ 3
第一节 瑜伽起源与发展	/ 3
第二节 大学生练习瑜伽注意事项	/ 6
第二章 大学生瑜伽锻炼价值	/ 12
第三章 大学生瑜伽生活方式与常见疾病	/ 20
第一节 瑜伽与大学生健康生活方式	/ 20
第二节 瑜伽调理消化系统常见疾病	/ 21
第三节 瑜伽调理呼吸系统常见疾病	/ 23
第四节 瑜伽生活方式与大学生压力管理	/ 25
第四章 瑜伽教学编排方法	/ 28
第一节 瑜伽体式序列及动作编排方法	/ 28
第二节 不同水平练习者的瑜伽编排方法	/ 31
第五章 瑜伽动作解剖学原理	/ 34
第一节 瑜伽解剖学基础	/ 34
第二节 瑜伽姿势解剖结构解读	/ 49

### 第二篇 瑜伽教学实践篇

第六章 瑜伽的六项基本元素	/ 61
第一节 呼吸	/ 61
第二节 冥想	/ 65
第三节 姿势	/ 69
第四节 休息术-放松	/ 70
第五节 瑜伽与正确的思维方式	/ 71
第六节 瑜伽的健康饮食习惯	/ 72
第七节 呼吸与瑜伽姿势的配合	/ 77



<b>第七章 瑜伽热身动作及方法</b>	/ 79
第一节 瑜伽热身的价值	/ 79
第二节 设计瑜伽热身动作	/ 80
第三节 面部、颈部、手臂和肩膀的瑜伽热身动作	/ 80
第四节 脚、腿部和髋部的瑜伽热身动作	/ 86
第五节 躯干部位的瑜伽热身动作	/ 91
<b>第八章 瑜伽基本姿势</b>	/ 98
第一节 瑜伽前倾类基本动作要领、做法及功效	/ 98
第二节 瑜伽后仰类基本动作要领、做法及功效	/ 102
第三节 瑜伽扭转类基本动作要领、做法及功效	/ 107
第四节 瑜伽平衡类基本动作要领、做法及功效	/ 110
第五节 瑜伽站姿基本动作要领、做法及功效	/ 117
<b>第九章 拜日式</b>	/ 124
第一节 拜日式起源与特点	/ 124
第二节 阿斯汤加拜日式 A/B	/ 125
第三节 太阳式十二式	/ 129
<b>第十章 流瑜伽</b>	/ 134
第一节 流瑜伽介绍	/ 134
第二节 流瑜伽动作组合	/ 135
<b>第十一章 球瑜伽</b>	/ 151
第一节 球瑜伽介绍	/ 151
第二节 球瑜伽热身动作	/ 152
第三节 球瑜伽基本动作与体式	/ 171
第四节 球瑜伽动作组合	/ 184
<b>第十二章 空中瑜伽</b>	/ 190
第一节 空中瑜伽介绍	/ 190
第二节 空中瑜伽热身动作	/ 192
第三节 空中瑜伽基本动作与组合	/ 196
<b>第十三章 健身瑜伽训练与比赛</b>	/ 209
第一节 健身瑜伽训练及比赛特点	/ 209
第二节 健身瑜伽等级动作	/ 216
第三节 健身瑜伽比赛裁判规则	/ 255
<b>第十四章 大学瑜伽课程思政</b>	/ 258

### 第三篇 健康体适能实践篇

<b>第十五章 大学生体质健康测试评价</b>	/ 265
<b>第十六章 大学生身体素质锻炼方法</b>	/ 275
第一节 仰卧起坐锻炼方法	/ 275

第二节	引体向上锻炼方法	/ 275
第三节	立定跳远锻炼方法	/ 277
第四节	50 米跑锻炼方法	/ 277
参考文献		/ 279
附录		/ 280



# · 第一篇 ·

## 瑜伽基础理论篇



# 第一章

## 瑜伽概述

### 第一节 瑜伽起源与发展

#### 一、瑜伽的概念

瑜伽(Yoga)是梵文的译音,意思是和谐、统一、相应、结合,强调灵与肉、意识与行为的统一。它是起源于古印度的一种修行艺术、一种哲学理论、一种健身方式,也是一种医疗方法。瑜伽是印度先贤在最深沉的观想和静定的状态下,用直觉体悟生命的认知方法。瑜伽是对意识与心念的控制,现代瑜伽着重于身体的强壮和内心的宁静,追求的是身心平衡和对身体活动及情绪的控制,以达到健身养生、促进身心和谐发展的目的。不管瑜伽以何种形式出现在人们的视线中,最终目的都是以人类健康为基准原则,通过教导我们借助身体、心智、灵性的锻炼,来认识自己,从而达到心灵和谐与身体健康。

瑜伽是人类对真实本性及深层自我的一种追求。每个人的内心都有深层次的渴望,渴望接触更强大的力量,渴望找到归属感和生命的意义,而这些渴望的中心是超越文化和时代的人类对幸福的基本追求——追求幸福并不是要得到某些身外之物,而是要发现我们的真实本性。

作为发现我们存在的本质的内在修习,瑜伽的首要目的是要唤起我们的深层意识和探寻存在的本质。瑜伽的要旨及其内在精髓的本质就是幸福(或喜乐),每个人内心对幸福的追求其实就是对我们自己真实本质的探索。在追求本真的过程中,我们将会对我们的能力和人生的可能性有很多奇妙的新发现。这种境界也是我们通往内心世界的道路。当我们踏上这条道路时,我们不会孤单,我们会看到很多先辈们留下的足迹,指引我们前进的方向。我们会发现自己仿佛身处一条历史长河中,这条长河夹带着几世纪以来无数精神追求者的希望和梦想,推动着我们沿着我们的精神之旅不断前进。通过踏上通往精神世界的道路,瑜伽修炼者也更加接近自己内在的幸福。

#### 二、瑜伽的起源与发展

瑜伽的起源可以追溯到 5000 多年前的印度河文明时期。提到瑜伽,绝大多数人都会有瑜伽起源于印度的认知,这里的印度并不是现代意义上的国家概念,而是古印度的范畴,在地域上是指印度河流域。在古印度,瑜伽修炼者为求进入心神合一的最高境界,经常深居原始森林,静坐苦修,他们解析精神如何左右健康,探索出控制心理的手段,从而开发人体的潜能、智慧和灵性,这便是最原始的瑜伽。初期的瑜伽行者都是苦修者,他们常年在冰雪覆盖的喜马拉雅山脚下向大自然挑战,因为在他们看来,要想长寿而健康地活下





去,就必须面对“疾病”“死亡”“肉体”“灵魂”以及人与宇宙的关系。在长时间的单独生活之后,瑜伽修炼者开始观察大自然,仔细观察动物和植物,看它们如何适应自然的生活,如何实施有效的呼吸、摄取食物、排泄、休息、睡眠以及克服疾病。同时模仿动物的一些动作,这就是瑜伽体位法产生的渊源。

人们从这些生物中去体悟大自然的法则,再把生物的生存法则验证到人的身上,结合人类的身体结构和各个系统,逐步去感应身体内部的微妙变化,经过几千年的钻研和归纳,演化出一套确切实用的养身健身体系。这就是瑜伽的起源。

瑜伽作为一门生理、心理和精神上的学问,几千年来一直在印度文化中扮演着重要的角色,古代的瑜伽修炼者发明了这个系统,以帮助他们自身与周围环境达到一种和谐的状态。他们相信,通过身体和呼吸的调节,以及对大脑和情绪的控制,就能获得真正意义上的健康。

瑜伽哲学有口头传授的传统,圣人在冥想时发明了这套哲学。也正因如此,瑜伽的准确出处一直是个谜。有学者称,Yoga 第一次出现,也就是关于瑜伽的记载最早出现在一系列被称为《吠陀经》的印度经文中。然而,从印度西北部河流域的考古发现中,挖掘出了描绘着瑜伽冥想姿势的完整陶器。这表明,至少在 5000 年以前,就已经有人开始修炼瑜伽了。直到大约公元前 3 世纪,一位名叫帕坦伽利的瑜伽修炼者在他的著作《瑜伽经》中,瑜伽修炼才被系统化和规范化。《瑜伽经》将瑜伽的智慧融入简洁的语句中,就像谚语一样朗朗上口,便于记忆,这使得它一直流传至今。帕坦伽利的《瑜伽经》是现代经典瑜伽系统的奠基石。

瑜伽的起源远比我们想象得深远,其博大精深的内蕴值得不断地去挖掘。了解瑜伽的起源可以扩大我们的知识范畴,也会让瑜伽更加深入我们的生活。

### 三、瑜伽的分支流派

“瑜伽”这个词源于梵文,意思是结合(接近中国的“天人合一”)或者和谐。换句话说,瑜伽是指通过练习达到一种大脑活动和身体机能和谐统一的状态。瑜伽还代表着个体与某种高于一切的东西的结合,是一种帮助人们发挥他们的最大潜力、达到最高精神状态的系统。它包含的许多技法能够锻炼身体的各个方面,无论是生理的、情感的,还是智力的。瑜伽博大精深,为了适应不同的人而分为不同的体系,而每个体系都通过各自不同的方式达到人类最大的统一。

瑜伽有不同的哲学体系。经过几个世纪的发展,现存的瑜伽形成了不同的流派,思想及情感各不相同的人们都能在瑜伽王国中找到适合自己的提升精神、完善自我的途径。其实所有的流派都有一个共同的目标。许多人发现,随着他们生命进程的不断推进,会有不同的瑜伽流派适合他们不同时期的精神需要。印度历史上有很多公认的瑜伽流派,主要有以下几种。

· 皇者瑜伽(Raja Yoga)——它是瑜伽中的最高境界,通过某些精神约束的方式,来达到控制意识和平息大脑思想的目的,帮助修炼者揭开大脑之谜。“Raja”是“国王”或“最高权力”的意思。

· 智者瑜伽(Jnana Yoga)——探讨哲学,进行思辨,最终获得自知之明。这个体系要求修炼者研究自己关心的经文,并进行沉思。

· 善者瑜伽(Bhakti Yoga)——一个散播爱和奉献的体系。在这个体系的规范里,还

要求通过某种宗教仪式、典礼和歌颂等方式,来表达修炼者全身心的奉献。

- 语音冥想瑜伽(Mantra Yoga)——通过发音或在大脑里不断重复神的声音,来达到练习的目的。这种瑜伽的修炼者相信,如果不断重复某些音节、词汇或短语,大脑的意识状态将会改变。这种行为被称之为语音冥想,如果有节奏地吟唱,就被称为“japa”。

- 惰者瑜伽(Laya Yoga 或 Kundalini Yoga)——唤醒和提升身体潜在的精神力量(Kundalini),并使其通过几个能源中心(气轮)。它需要与哈他瑜伽的技巧结合使用,主要专注于呼吸的延迟和大幅度的冥想练习。

- 密宗瑜伽(Tantric Yoga)——要求修炼者驾驭性的能量,通过男性与女性的合二为一(尽管有时只有一个人单独修炼),来达到与神性的统一。

- 至尊瑜伽(Bhakti Yoga)——强调对神的热爱,强调神和瑜伽修炼者的结合。这种热爱通常以歌曲或赞美诗的形式来表达。至尊瑜伽修炼者还经常入迷地重复神的名字。

- 智慧瑜伽(Jnana yoga)——通过冥想、沉思的基本技巧,倡导通过分辨真实与虚幻的修习获得自我认识。它要求修炼者将真实从虚幻中分离出来,将本我从非本我中分离出来,是一种区别本性和超我的修习,直到真我得到认识和自由。“Jnana”是“知识”的意思。

- 实践瑜伽(Karma Yoga)——不计个人得失,无私地为他人服务的瑜伽流派。“Karma”是“行动”的意思。甘地就是实践瑜伽的修炼者。

- 梵咒瑜伽(Mantra Yoga)——即声音瑜伽。“Mantra”的词根“man”是“思考”的意思,后缀“tra”的意思是“表达工具”。“Mantra”就是用声音表达思考的意思,即梵咒。梵咒是充满神力的神圣的声音。修炼者利用梵咒达到冥想的更高境界、意识的更深层次。他们认为梵咒表达了神性的某些方面,从而有助于唤醒某些意识。例如,献给扫清障碍的象鼻神(Ganesha)的梵咒,可以用来帮助唤醒我们克服困难的力量。公认的最著名的梵咒是“奥姆(OM)”。

- 哈他瑜伽(Hatha Yoga)——又称力量瑜伽。哈他瑜伽是所有瑜伽体系中最实用的一个体系,也是本教程的主要内容。它通过身体的姿势、呼吸和放松的技巧以及一系列练习来达到训练的目的。这些技巧对神经系统、各种腺体和内脏都大有益处。其目的在于推动有节奏的呼吸和开发身体潜能,帮助修炼者揭开身体和呼吸之谜。有些人还指出,哈他瑜伽具备使身心合一和大脑平静的作用。哈他瑜伽有许多流派,它们扎根于不同的哲学传统。哈他瑜伽的诸多风格在西方都广为流行,有些流派注重具体的身体塑形训练,有些流派注重心灵训练。修炼者可以在有空调的房间里练习,也可以在 38 度的场地中练习。

#### 四、现代瑜伽的不同学派

大多数瑜伽学派都坚持确定的瑜伽基本元素,只是在教授和训练时稍微有些偏差。最为人所知的四大学派是伊因嘉瑜伽、湿婆难达瑜伽、八分支法瑜伽和精神力量瑜伽。

伊因嘉瑜伽是由 B. K. S. 伊因嘉创建的。伊因嘉 1918 年出生于印度,他所创建的这派瑜伽也是得到最大多数人承认的瑜伽学派,时至今日,许多“瑜伽词汇”都是从他传授中得来的。伊因嘉 1966 年出版了著作《瑜伽的窍门》,他的传授方式也随之流传到了世界各地,并被翻译成十多种语言。伊因嘉瑜伽是一种非常严密的系统,集中表现在身体姿势的组合,以及经常还要求使用一些小道具,如绳子、皮带、木块和椅子来辅助练习。





湿婆难达瑜伽是由医药学博士和印度教哲人湿婆难达发明的。湿婆难达 1887 年出生于印度南部。20 世纪 50 年代,他的追随者——印度教哲人毗瑟·提娃难达,把湿婆难达瑜伽介绍给西方。湿婆难达瑜伽是一种灵活多变的修炼方式,由 12 种关键的姿势以及这些姿势的不同变化、呼吸的技巧、冥想、吟唱等组成。这种瑜伽能根据个人不同的身体稍做调整变化,既可以用温和的方式修炼,也可以用更加激烈的方式修炼。

K. 巴塔布西·乔伊斯先生教授的八分支法瑜,来源于一本被称为《瑜伽昆轮塔经》的古老手稿。该书在 20 世纪早期被重新发现,这本手稿介绍了哈他瑜伽的一个系统,应该出自《瑜伽经》中,它将瑜伽中的“八个分支”整合起来一起练习。自从 20 世纪 30 年代被整理和编译后,《瑜伽昆轮塔经》和八分支法慢慢受到推广,现在被许多国家广泛使用。这种瑜伽方式对身体有很高的要求,不过初学者可以遵照一个级别系统向上练习,慢慢地从一个姿势练到下一个姿势。

精神力量瑜伽以印度锡克教徒、瑜伽大师巴吉恩教学为基础。巴吉恩 1969 年把这个系统介绍给西方,并在美国建立了 3HO 组织(健康、快乐和神圣组织)。这种瑜伽修炼方式在练习姿势时,使用一种被称之为“火呼吸”的呼吸技巧,并把注意力集中在手势、身体固定、吟唱和冥想上。精神力量瑜伽的目的是唤醒脊椎底部处于沉睡状态的能量储备,并把这种能量提升到头部区域。

## 第二节 大学生练习瑜伽注意事项

世界瑜伽大师艾扬格说过,一天中练习瑜伽的最佳时间是清晨或傍晚。清晨精神振作,但是随着时间的推移,精神的警醒性和意志力会逐渐减弱。清晨练习瑜伽体式会困难些,因为身体还有些僵硬。身体的僵硬可以通过有规律的练习来解决。傍晚的瑜伽体式练习则可以扫除一天的疲劳和紧张,使练习者感到振作以及宁静平和。因此,那些较难的体式在人的意志和决心更强的清晨练习,而那些刺激的体式(比如头倒立式、肩倒立式和其他变体体式以及背部前曲伸展坐式)则应该在傍晚练习。

一般来说,瑜伽适合任何年龄的人士参与。不过,患有心脏病、高血压、视网膜脱落等疾病,以及头颈背有伤患者、怀孕妇女、重病或手术后的病人,更要注重运动的安全。因为某些瑜伽呼吸及体位,对身体会构成负荷或压力。所以在练习前应先征询医生意见,并在上课前告知老师自己的健康状态,以便做出适当的跟进和指导。

### 一、瑜伽练习一般注意事项

瑜伽的益处被越来越多的人知晓,也有越来越多的人参与其中。初学者除了努力掌握动作要领外,还应该先了解一些瑜伽常识,这样才能更快地体会到瑜伽的真谛。

#### 1. 空腹练习

练习瑜伽前 1~2 小时宜保持空腹的状态,可预防因消化系统运作时抢去供应大脑及四肢的血液和营养,削弱瑜伽体位对身体的功效,同时亦可避免因躯干扭动、屈曲对胃部及内脏引起的不适。

#### 2. 用鼻呼吸

空气中充满灰尘、病毒、悬浮粒子,用鼻子进行呼吸能阻隔污染物,使吸入的空气卫生、洁净,亦能令吸入的空气变得温暖和湿润,减少对呼吸道的刺激。更重要的是,瑜伽讲

求呼吸的控制,若无法使用正确的呼吸,会令体位的效益大打折扣,妨碍学习进度。

### 3. 莫存攀比

瑜伽是一种着重内在修习的运动,而并非竞技比赛,练习时不应与其他学员攀比,否则会因争斗心而牵动情绪,产生竞争、骄傲、好胜、求成的不良心态,破坏练习时的专注力和学习动机。初学者应与自己比较。

### 4. 量力而为

每个初学者的柔软度、耐力及学习能力各有不同。练习瑜伽时应该按照个人体能,量力而为,跟从老师的指导学习。切勿急于求成,高估自己的能力,盲目仿效老师或视频,练习高难度的瑜伽动作。这样只会增加受伤的机会,产生挫败感,最终得不偿失。

### 5. 聆听身体

要彻底感受瑜伽对身心的感觉,必先要集中精神,细心聆听身体的声音,感受每一个动作和呼吸对身体的反应。练习时,如身体出现不正常的剧痛、晕眩、呼吸困难时,莫要强逞,强迫完成整套动作,应停止练习,并通知老师,等候适当的指示和协助。

### 6. 沐浴护肤

瑜伽练习后不要急于入浴,待脉搏平稳、体温恢复正常,稍做休息后才沐浴。特别是练习高温瑜伽后,毛孔扩张,身体容易着凉。洗澡时,水温亦不应过热或过冷,以免刺激皮肤,使皮肤变得干燥、失去弹性。沐浴后,宜涂上一些润肤霜,保持皮肤润滑。

### 7. 适量喝水

瑜伽体位有助按摩腹部内脏,促进肠蠕动,帮助消化,预防便秘、腹部胀气等问题。练习后半小时宜喝适量开水,有助肠蠕动,加快排出体内毒素,同时补充练习(特别是高温瑜伽)出汗时所流失的电解质,滋润肠胃和肌肤。

### 8. 持之以恒

瑜伽锻炼不可能一两天就见效,并且每个人的体质不同,见效程度也有差别。只有坚持练习,瑜伽才会为我们带来更多益处。

## 二、日常瑜伽课堂练习注意事项

### (一) 课前准备

#### 1. 衣着

选择宽松舒适的棉麻衣服,避免紧束身体的化纤类服装,保证练习过程中的自由呼吸,让身体可以在动作中自由伸展。可赤脚,增加脚的感知力。

#### 2. 时间

保持练习前1~2小时的空腹状态,但也不要有过强的饥饿感,以免影响精神的集中。

### (二) 课程中的注意事项

#### 1. 慢慢做动作

最正确的也是最重要的就是要慢慢伸展肌肉,防止动作过猛造成的肌肉拉伤或骨折等意外事故。必须遵守“在安全的范围内伸展”(Safety Zone Stretch)的原则(简称SZS原则)。

#### 2. 配合呼吸做动作

做动作时务必配合呼吸,没有老师的特殊要求,不要闭气。所有瑜伽体位法都要在配

