

高校瑜伽教程

王 珉 徐燕军 主 编

文红为 副 主 编

丁嘉雯 王 焱 拍摄模特

图书在版编目(CIP)数据

高校瑜伽教程 / 王珉, 徐燕军主编. -- 上海: 上海财经大学出版社, 2025. 4. -- ISBN 978-7-5642-4593-

1

I . R161.1

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025MG6829 号

本书由上海财经大学本科课程与教材建设项目资助出版

□ 责任编辑 黄 荟

□ 封面设计 贺加贝

高校瑜伽教程

王 珉 徐燕军 主 编

文红为 副 主 编

丁嘉雯 王 烨 拍摄模特

上海财经大学出版社出版发行
(上海市中山北一路 369 号 邮编 200083)

网 址: <http://www.sufep.com>

电子邮箱: webmaster@sufep.com

全国新华书店经销

上海新文印刷厂有限公司印刷装订

2025 年 4 月第 1 版 2025 年 4 月第 1 次印刷

787mm×1092mm 1/16 13.25 印张 187 千字

定价: 68.00 元

序 言



教育是国之大计,在党的教育方针指引下,高校体育教育承担着立德树人的根本任务,要培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。瑜伽课程进入高校,是丰富体育教育内容、落实素质教育的重要举措。党的二十大胜利召开,为我们的教育事业和体育工作指明了方向。作为一名大学体育教师,我深感责任重大,在这样的时代背景下,我们编写了这本《高校瑜伽教程》教材,希望能为高校体育教育贡献一份力量。

党的二十大报告明确指出,要广泛开展全民健身活动,加强青少年体育工作,促进群众体育和竞技体育全面发展,加快建设体育强国。瑜伽作为一种深受大学生喜爱的体育运动,正与这一精神高度契合。它不仅能够帮助学生增强身体素质、塑造良好体态,更有助于培养学生的专注力、意志力和身心协调能力,对促进青少年的全面发展具有重要意义。

本教材以党的二十大精神为引领,从大学生的实际需求出发,结合高校学生的身心特点和学习要求,系统介绍了瑜伽的基本理论和实践方法。在理论部分,我们阐述了瑜伽的起源、发展、流派以及瑜伽对身体和心理的益处。在实践部分,我们精选了适合大学生练习的瑜伽体式,并配有详细的图解和说明,旨在帮助学生正确掌握瑜伽体式的基本要领和技巧。同时,我们还特别强调了呼吸调控和冥想的重要性,并提供了相关的练习方法和指导。

在编写过程中,我们注重教材的实用性和可操作性,每个体式下配有练习方法、练习功效、动作要点,辅助练习和进阶练习的详细说明,以及流瑜伽的体式串联练习序列的图文对照,旨在帮助学生更好地理解和应用。此外,我们还邀请了经验丰富的瑜伽教师参与教材的编写和审核工作,确保教材内容的准确性和权威性。

我们希望通过这本教材,能够帮助大学生深入了解瑜伽的精髓和魅力,掌握正确的瑜伽练习方法,从而在繁忙的学习生活中找到一片宁静的天地,提升自己的身心健康水平。同时,我们也希望这本教材能够激发大学生对瑜伽文化的兴趣和热爱,养成终身体育、终身瑜伽的习惯。

最后,我们要感谢所有为这本教材的编写和出版付出辛勤努力的人员,包括作者、动作示范者、编辑、审稿人,以及所有支持和关注瑜伽教育事业的朋友们。希望这本教材能够得到广大师生的喜爱和认可,为瑜伽教育事业的繁荣发展贡献一份力量。

王 珉
2025 年 1 月

目 录



第一章 瑜伽概述 / 001

第一节 瑜伽的起源与历史发展 / 001

第二节 瑜伽的分支与流派 / 003

第三节 瑜伽的功效 / 007

第二章 瑜伽呼吸法和冥想 / 010

第一节 瑜伽呼吸的解剖学原理 / 010

第二节 三种呼吸法的要领与功效 / 012

第三节 冥想 / 016

第三章 人体肌肉和骨骼系统 / 021

第一节 结缔组织 / 021

第二节 骨骼系统 / 023

第三节 肌肉系统 / 031

第四章 瑜伽体式详解 / 035

第一节 站姿体式 / 036

第二节 身体前弯及髋关节伸展体式 / 071

第三节 身体后弯及扭转体式 / 103

第四节 身体倒立及手臂平衡体式 / 139

第五节 流瑜伽 / 179

第五章 瑜伽的教学与实践 / 193

第一节 瑜伽教师必备的素质 / 193

第二节 瑜伽课程设计 / 195

第三节 瑜伽教学的实践与建议 / 196

第四节 女性经期和产后的练习 / 198

参考文献 / 203

第一章

瑜伽概述

第一节 瑜伽的起源与历史发展

一、瑜伽的起源

“瑜伽”(Yoga)这个词来自梵语词根 yuj,意为联合、加入、结合和束缚,即把人的注意力集中起来加以引导、运用和实施,也有结合或交融的意思。这个源自古印度的神秘词汇,承载了数千年的历史与文化。它不仅是一种身体练习的方式,更是一种精神修行的工具,追求的是身体、心灵与精神的和谐统一。在本章中,我们将探讨瑜伽的起源、历史演变及其在世界范围内的传播与影响。瑜伽的起源可以追溯到古印度,距今已有 7 000 年的历史。那时,瑜伽的概念已经出现,并逐渐发展成为一个完整的哲学体系。瑜伽最初的目的是探寻“梵我合一”的道理与方法,即实现个体灵魂(我)与宇宙最高精神(梵)的合一。瑜伽的起源地被认为是印度北部的喜马拉雅山麓地带。古印度瑜伽修行者通过观察、模仿动物的姿势,并亲自体验,创立出一系列有益身心的锻炼系统,也就是我们现在所说的瑜伽体位法。这些体位法不仅能够帮助人们改善身体状况,还

能够调整呼吸、进入冥想,达到身心合一的境界。

二、瑜伽的历史发展

瑜伽的历史发展是一个漫长而丰富多彩的过程,大致可以划分为以下几个关键时期:

(一)原始时期(公元前 5000 年—公元前 1500 年)

从公元前 5000 年开始,是瑜伽原始发展的时期。最初瑜伽的修行者们在原始森林中观察动植物的姿势并模仿它们,由此创立出一系列有益身心的古老瑜伽体式。在这个阶段,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主要方式。婆罗门文化宗教经典《吠陀经》中首次提出了瑜伽的概念,将瑜伽定义为“约束”或“戒律”,并包含了无体式及呼吸控制的一些内容。

(二)前古典时期(公元前 1500 年—公元前 5 世纪)

随着《吠陀经》和《奥义书》等经典文献的出现,瑜伽的发展有了更明确的文字记载。瑜伽在这些经典中得到了更具体的描述,并逐渐成为婆罗门教(印度教的前身)的一种主要修持方式。在这一时期,两种主要的瑜伽流派开始盛行,即业瑜伽和智瑜伽。业瑜伽强调宗教仪式,而智瑜伽则着重对宗教典籍的学习和理解。

(三)古典时期(公元前 5 世纪—公元 5 世纪)

大约在公元前 300 年,印度圣哲帕坦伽利创作了《瑜伽经》,这是瑜伽历史上的一个重要里程碑。《瑜伽经》中详细阐述了瑜伽的定义、目的和方法,将瑜伽行法正式定为完整的八支体系,包括持戒、精进、体式、调息、制感、专注、冥想和三摩地。帕坦伽利因此被尊为瑜伽之祖。随着《瑜伽经》的出现,瑜伽完成了

从一种民间的灵修实践到正统修行方式的转变。同时,瑜伽也逐渐与吠檀多哲学等印度哲学流派相结合,形成了独特的瑜伽哲学体系。

(四)后古典时期(公元5世纪—公元19世纪)

在《瑜伽经》之后,瑜伽得到了更广泛的传播和发展。各种瑜伽分支和流派开始涌现,这些流派在继承古典瑜伽的基础上,结合各自的修行理念和方法,形成了各具特色的瑜伽体系。随着时间的推移,瑜伽逐渐传播到世界各地,成为一项全球性的身心锻炼修习法。在欧美、亚太、非洲等地都有大量的瑜伽练习者,瑜伽的国际化趋势日益明显。

(五)现代发展时期(公元19世纪至今)

在现代社会,瑜伽不断演变和创新,出现了各种新的分支和流派以及练习方式。同时,瑜伽也融入了现代医学、生物力学、解剖学等科学方法,以保证在修习瑜伽体式时能够安全有效,规避运动损伤。瑜伽已成为一种世界性的身心锻炼修习法,其心灵减压和生理调节的作用得到了广泛的认可。越来越多的人开始关注并参与到瑜伽的练习中来,享受瑜伽带来的身心益处。

第二节 瑜伽的分支与流派

一、瑜伽的分支

瑜伽的分支通常是指瑜伽哲学和实践中的不同领域和方面,这些分支共同构成了瑜伽的完整体系。在瑜伽的传统和现代实践中,最常被提及的是帕坦伽利在《瑜伽经》中提出的八支分法,也被称为八支路线或八分支瑜伽。这八支分法不仅是瑜伽哲学体系的重要组成部分,也是瑜伽修习的八个核心步骤。它们

分别是：

（一）持戒(Yamas)

这是瑜伽的根基，是指控制行为的准则和规范。它要求练习者遵循不伤害、真实、不偷盗、节制和不贪婪等原则，以此改进外在行为，培养自律和道德意识。

（二）内修(Niyamas)

内修是内在的行为规范，旨在改善内心环境。它包括纯净、自足、自律、内省和向神的臣服等方面，帮助练习者净化心灵，培养内在的力量和平衡。

（三）体式(Asanas)

体式是指通过各种体位和姿势来改善身体状况，增强身体柔韧性和力量，提高人体内部器官的功能。体式练习是瑜伽实践的重要组成部分，有助于促进身体健康和心灵平静。

（四）呼吸控制(Pranayama)

呼吸控制是指通过各种调整呼吸的方法来调节身体内部的能量，扩充呼吸的容量，增强肺部和循环系统的功能。呼吸是生命之源，通过控制呼吸，练习者可以更好地掌控自己的身体和心灵。

（五）收摄(Pratyahara)

收摄是指通过控制感官，使练习者从对外关注转移到向内在专注的状态。这是瑜伽修行中的一个重要阶段，有助于练习者减少外界干扰，深入内在世界。

（六）心灵集中(Dharana)

心灵集中是指意识集中在一点，大脑不再波动，而是集中在一个事物上。

这是进入冥想的初始步骤,也是瑜伽修行中提升专注力和觉知力的重要方法。

(七)禅定(Dhyana)

禅定是指在心灵集中的基础上,进一步深入冥想状态,达到一种宁静、平和的境界。在禅定中,练习者的意识完全集中在冥想对象上,身心合一,体验到超越物质世界的内在平静。

(八)入定(Samadhi)

入定,即三摩地,是瑜伽修行的最高境界,也是瑜伽修行者追寻的最终目的。在这个境界中,练习者的身体和感官都处于修习之中,如睡着一样,而其精神和理智则保持警醒,其意识与宇宙万物融为一体,体验到无限的喜悦、智慧和爱。

二、瑜伽的流派

除了上述八支分法外,瑜伽还有许多其他的分支和流派,如哈他瑜伽、艾扬格瑜伽、阿斯汤加瑜伽、流瑜伽和阴瑜伽等。这些流派各有特色,但都以八支分法为基础,以下是一些主要的瑜伽流派:

(一)按传承脉络划分的瑜伽流派

1. 哈他瑜伽(Hatha Yoga)

定义:是所有瑜伽流派的基础,强调体式和呼吸的同步,以冥想与收束法为辅。

特点:练习过程动作缓慢、轻柔、平和,适合初学者。

效果:有助于身体柔韧性、力量和平衡性的提升,同时促进心灵的平静。

2. 艾扬格瑜伽(Iyengar Yoga)

创立者:由瑜伽大师 B. K. S. Iyengar 创立。

特点:强调体式的精准度,常使用瑜伽辅具(如瑜伽砖、瑜伽带等)来帮助练

习者达到正确的体式。

效果:适合初学者和身体较硬的群体,有助于身体各部位的深度伸展和放松。

3. 阿斯汤加瑜伽(Ashtanga Yoga)

创立者:由 K. Pattabhi Jois 创立,以帕坦伽利八分支《瑜伽经》命名。

特点:是一种严格、系统的训练体系,体式内容相当具备挑战性,需要有一定体能才能完成。

效果:有助于提升身体的耐力、力量和柔韧性,同时培养自律和专注力。

4. 流瑜伽(Vinyasa Yoga)

定义:可看作哈他瑜伽与阿斯汤加瑜伽的混合体,练习风格和难度介于两者之间。

特点:体式编排如行云流水一般,灵活多变,强调呼吸与动作的同步。

效果:适合健康的年轻人和有一定瑜伽基础的群体,有助于提升身体的灵活性和协调性。

5. 阴瑜伽(Yin Yoga)

特点:结合中医经络理论、疗愈冥想和道家养生精髓,强调身体的放松和呼吸的配合。

效果:适合体质差、生活压力大的群体,有助于缓解压力、放松身心。

(二)按练习环境或方式划分的瑜伽流派

1. 高温瑜伽(Hot Yoga/Bikram Yoga)

特点:在加热的房间内练习,室温通常达到 $35^{\circ}\text{C} - 40^{\circ}\text{C}$,通过高温环境帮助身体深度伸展和排毒。

效果:适合想要减肥、排毒和提升身体柔韧性的群体。

2. 空中瑜伽(Aerial Yoga/Anti-Gravity Yoga)

特点:利用空中瑜伽吊床完成体式,借助悬吊的原理减轻身体重量,帮助练

习者更轻松地进行高难度体式。

效果:具有高效的放松、疗愈和瘦身效果,同时增加练习的趣味性和互动性。

3. 香薰瑜伽(Aroma Yoga)

特点:在练习过程中使用香薰精油等自然香气,营造轻松愉悦的氛围。

效果:有助于放松身心、缓解压力。

(三)按特定人群或需求划分的瑜伽流派

1. 孕妇瑜伽(Pregnancy Yoga)

特点:针对孕妇设计的瑜伽练习,注重呼吸和体式的调整,以缓解孕期不适和促进分娩。

效果:有助于孕妇保持身体健康、缓解压力,并为分娩做好准备。

2. 亲子瑜伽(Family Yoga)

特点:适合家长与孩子一起练习的瑜伽,通过亲子互动增进感情。

效果:有助于培养孩子的身体协调性和专注力,同时增进家庭成员之间的情感交流。

综上所述,瑜伽的流派多种多样,每种流派都有其独特的魅力和效果。在选择适合自己的瑜伽流派时,可以根据个人的身体状况、兴趣爱好和练习目的来做出决定。

第三节 瑜伽的功效

一、增强身体柔韧性、平衡性和力量

瑜伽中,伸展体式的练习能够活动身体各关节、牵拉关节周围的肌肉和软

组织,有助于增强身体的柔韧性;站立和支撑体式的练习能够提升关节的稳定性和肌肉力量,并且达到改善体态和塑身的效果。

二、促进血液循环与新陈代谢

瑜伽运动通过把压力施加到肝脏等内脏器官,加速血液循环,促进排毒,增强身体抵抗力。同时,瑜伽体式能够帮助按摩身体的内脏器官,促进消化,有助于改善身体血液循环、提高心肺功能、促进新陈代谢。

三、调节内分泌系统,提升消化功能

开髋和开胸等体式的练习可以调节内分泌系统,特别是对女性而言,有助于滋养卵巢,促进体内内分泌腺的分泌,改善月经不调等问题。一些特定的瑜伽姿势,如扭转、前屈等可以刺激内脏器官,促进肠道蠕动,帮助消化系统更好地运行。

四、改善睡眠质量

通过睡前的冥想或简单的姿势练习,能够帮助身心逐渐放松,降低紧张度,创造一个舒适的睡眠环境,使人更快地进入梦乡。

五、提升自我意识、增强专注力

冥想和呼吸练习帮助练习者专注于呼吸的节奏和身体的感受,科学家也发现规律的冥想练习可以改善大脑结构,有助于集中注意力。练习者专注于当下,关注自己的身体和精神状态,从而更好地认识自己。通过一系列练习,逐渐发现自身的优势与不足,并学会接纳自己的每个部分,这种自我认知的提升,不仅有助于在瑜伽练习中保持进步,还有助于在生活中增强自信,积极应对各种挑战。

六、缓解压力和焦虑

现代社会快节奏的生活给人们带来各种压力,通过练习瑜伽,尤其是呼吸控制法(Pranayama)和冥想(Dhyana),有助于专注呼吸,逐渐摆脱对外界的焦虑和担忧。深长的呼吸能直接影响大脑,释放更多的“幸福激素”——内啡肽,使人更放松,情绪更稳定。

第二章

瑜伽呼吸法和冥想

瑜伽呼吸是一种生命能量呼吸法，它通过规律、深长的呼吸练习来配合瑜伽的体式练习，强化呼吸的联结功能。正确的瑜伽练习必须先从呼吸练习开始，而不是先从体位开始。在进行呼吸法的练习之前，我们要先了解呼吸的解剖学原理。

第一节 瑜伽呼吸的解剖学原理

一、呼吸系统的组成

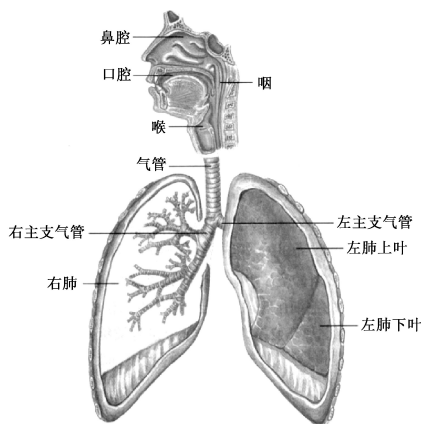


图 2-1 呼吸系统结构(图片来源于百度图片)

呼吸系统包括呼吸道和肺(见图 2-1)。肺是最重要的呼吸器官,位于胸廓中。在呼吸过程中,胸廓运动是通过横膈膜的收缩和放松来实现的。收缩横膈膜可以扩大胸腔,并产生负压,迫使体外的空气由气管进入肺部,实现吸气;横膈膜放松时,胸腔容积减小,呼吸肌运动使气体从肺部排出,实现呼气。此外,横膈膜收缩也能温和地按摩腹部器官。横膈膜虽然是骨骼肌,但与其他骨骼肌不同的是,它是由自律神经系统通过膈神经支配,能够规律地进行收缩和放松,所以我们平时不会留意到横膈膜的运动与功能。在瑜伽呼吸中,需要有意意识地去收缩横膈膜,控制呼吸,借此让意识和潜意识能够连接在一起。图 2-2 显示横膈膜的收缩与放松。

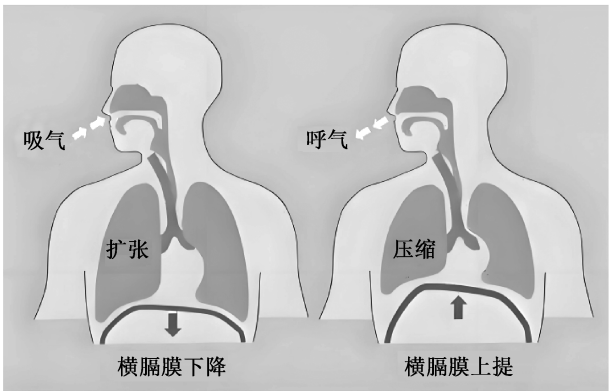


图 2-2 横膈膜的收缩与放松(图片来源于百度图片)

二、参与呼吸的肌肉

呼吸一般分为浅呼吸和深呼吸。浅呼吸动用的肌肉只有膈肌和肋间外肌,而深呼吸则会涉及更多的肌肉,如膈肌、肋间内肌、肋间外肌、腹壁肌肉(腹横肌)和盆底肌。

(一)膈肌(横膈膜)

膈肌位于胸腔和腹腔之间,是非常重要的呼吸肌,膈肌收缩可减轻肋骨和

胸骨呼吸肌的疲劳。它每次下降的时候都会推动腹腔脏器的移动,对胃、肝、肠等内脏器官起到积极的按摩作用。

(二)肋间肌

肋间外肌位于各肋间隙的浅层,肋间内肌位于肋间外肌的深面。在平静呼吸时,肋间内、外肌随呼吸加深而依次加入活动。当呼吸量达肺活量的 80% 时,所有肋间内、外肌都参与。吸气的时候肋间外肌收缩,肋骨上升、打开,呼气的时候肋间内肌收缩,肋骨下降,肋间内、外肌的共同作用可以使胸廓各部紧张成为坚固的圆桶状,从而增高胸膜腔内压,提高胸廓承受能力,减轻重力对椎间盘的压力,并且为起止于胸廓上的肌肉提供稳固支撑。

(三)腹壁肌肉

腹肌协助呼气的肌肉包括腹直肌、腹横肌、腹外斜肌和腹内斜肌。呼气时,腹肌收缩帮助膈肌松弛,随腹腔内压增加而上提,胸腔容积缩小,协助呼气。

(四)盆底肌

盆底肌是位于骨盆底部的肌肉。盆底肌对于呼吸来说是必不可少的,是呼吸运动的基础结构。吸气时,膈肌收缩并向下移动将空气吸入肺部,腹壁膨胀同时盆底向下放松,为腹部内脏腾出空间;呼气时,盆底肌和腹横肌、腹外斜肌在膈肌放松之前收缩,将腹内压从腹腔转移到胸腔。在呼吸过程中,通过盆底肌收缩可以促进膈肌运动,提高肺活量。通过呼吸练习也可以提高盆底肌的力量,为腰椎提供更有力的保护。

第二节 三种呼吸法的要领与功效

瑜伽呼吸法按照部位分类,可以分为胸式呼吸法、腹式呼吸法和完全呼吸法。

一、胸式呼吸法

姿势(见图 2-3):以自己最舒服的姿势坐定,腰背挺直,坐骨下压,脊柱向上拔高。把两手放在胸两旁的肋骨上,以帮助自己感受呼吸时胸腔的隆起和收缩。



图 2-3 胸式呼吸法

步骤:用鼻孔深深吸气,感觉胸部的隆起(胸腔向外、向上扩张),然后用鼻孔缓缓呼气,向内、向下放松肋骨。这样重复做几次,熟练了之后可以把手放下来练习。

功效:是让头脑平静、激活身体关节和肌肉的一种呼吸法。经常练习这样深长的胸式呼吸,可以帮助把体内的废气、淤气排出体外。

二、腹式呼吸法

腹式呼吸又叫做横膈呼吸。横膈膜是把肺与腹腔器官分开的强有力的膜状肌,吸气时横膈膜运动越向下,吸入肺部的空气就越多。

姿势(见图 2-4):以自我感觉最舒服的坐姿坐定(仰卧亦可),腰背挺直,坐骨下压,脊柱向上拔高。两手放在肚脐下方小腹的位置,或者肚脐两侧的肋骨上,帮助感受呼吸时腹部的收缩。



图 2-4 腹式呼吸法

步骤:先随着呼气把腹部收紧,然后用鼻子深深吸气,手随腹部隆起而上升,横膈膜下降,将空气压入腹部底层。缓缓呼气时,腹部向脊柱方向慢慢收紧,横膈膜上升,吐气时间是吸气的 2 倍。

要领:把腹部想象成一个气球,吸气是在向气球里吹气,呼气是把气球里的气放出来。

功效:腹部是气血交汇的场所,经常做腹式呼吸可以促进全身的气血循环。平时我们的呼吸都不能到达肺底,而腹式呼吸可以通过按摩腹部内脏,帮助把肺底的废气排出来。

三、完全呼吸法

完全瑜伽呼吸是瑜伽体系的一大基石,练习者把瑜伽完全呼吸法融入日常生活,并使之成为一种习惯。假以时日,就会感受到身体发生的奇妙变化。

姿势(见图 2-5):穿着宽松的服装,采用一种放松的姿势(坐姿、卧姿或站姿),采用站姿和坐姿的时候,脊柱和头部保持垂直地面,双臂自然下垂或放在腿上,全身放松。



图 2-5 完全呼吸法

步骤:(1)呼气阶段:开始时缓慢呼气,用收缩腹部的方法把气体赶出腹腔,感觉肚脐贴近腰椎时,开始缓慢地收缩胸廓,将体内剩余的气体赶出胸腔,直到气体呼尽为止。这个过程约 5 秒钟。完全瑜伽呼吸同自然呼吸的区别在于先呼后吸,先让肺变空,其精髓在于横膈膜的运动。呼气时,节奏均匀地慢慢向小腹施力,腹部受压会逐渐向内收紧,直到有肚脐几乎贴到后腰的感觉,这样才能最大限度地对内脏进行按摩,促进内脏的血液循环。(2)屏息阶段:在腹腔和胸腔完全凹陷时停止呼吸,保持 2-3 秒钟。在屏息过程中,腰杆应挺直,同时保持敏锐的感觉,如果屏息给大脑、神经和身体带来了紧张的感觉,就应该立即做出调整,否则神经系统会出现异常。(3)吸气阶段:与呼气是完全相反的过程,我们先放松肋骨,让气体缓慢充满胸腔,尽量吸气最大限度地扩张胸膛,然后轻轻吸气,缓缓放松腹部,使腹部渐渐鼓起,吸气耗时约 5 秒钟。至此,我们完成了一组完全瑜伽呼吸。

要点和提示:吸气时,肩膀不要用力,上半身尽量放松,整个感觉是下实上虚。若肩膀用力,则会不由自主地向上半身施力,力量就不会用在下腹部。

功效:完全呼吸排出的二氧化碳是自然呼吸的 3 倍以上,这种方法可使新鲜空气按照所排出的二氧化碳量被吸入体内。在吸气的过程中,横膈膜会松弛地下降,内脏从挤压的状态中恢复原状,从心脏输送出的新鲜血液会充分进入内脏。这就能给大脑和内脏补充更多氧气,增强消化系统和内脏的功能,提高人体免疫力,减少压力和紧张,对培养集中力、注意力都有很好的效果。此外,这种呼吸法能消除肌肉、内脏的疲劳,对剧烈运动后的自主神经系统紊乱、内分泌不正常的应激状态具有平息作用,为肌肉输送更多的营养和氧气,促进人体

的健康。

不论使用哪一种呼吸方式,在练习时要注意调整呼气、吸气和屏息的时间。练习一段时间之后,可以适当延长这三者持续的时间。特别要掌握好屏息的时间。瑜伽将屏息分为两种,即呼气后的屏息(外悬息)和吸气后的屏息(内悬息),完全呼吸法采用的是外悬息。屏息的目的是使神经系统恢复活力,所以必须在大脑平静的状态下进行,如果在屏息的过程中眼睛发红、身体懒倦、心情焦躁,这些都是危险的信号,说明屏息过度,应立即停止。而如果在练习中只是头顶微微出汗,则不必担心,这说明身体内的毒素正慢慢被排出体外,身体得到净化。

第三节 冥 想

“冥想”这个词来源于梵文的 dhyana。瑜伽冥想起源于古印度,与瑜伽的发展紧密相连。Yoga 是瑜伽的梵语,意为联结、联系,是为了达到冥想而集中意识的方法。冥想通过专注和内省来实现身心平衡和增强意识状态,被认为是瑜伽实践的重要组成部分。

一、瑜伽冥想的定义

瑜伽冥想是一种通过深度放松和专注,将心、意、灵完全集中在某一对象或观念上,以达到内心平静和自我意识增强的练习。它旨在帮助人们超越日常的纷扰,实现身心的解脱和升华。正如瑜伽大师艾扬格在《瑜伽之光》一书中所写的那样:“当专注持续不断时,人便进入了冥想状态。当获得不间断的电流时,灯丝才会发光发亮,同样,瑜伽练习者也会通过冥想练习而得到精神的觉悟。”通过冥想,“处于一种无拘无束的意识状态,并感受到了一种无上的极乐”。

二、瑜伽冥想的练习步骤

瑜伽冥想的方法多种多样,但通常包括以下几个环节:

1. 准备阶段:选择一个安静、舒适的环境,穿着宽松的衣物,并设定一个明确的冥想时间和目标。初学者可以从每天几分钟的冥想开始,并逐渐延长时间。

2. 坐姿调整:采用舒适的坐姿,如莲花坐(见图 2-6)、半莲花坐(见图 2-7)或简易坐(见图 2-8)。保持身体放松,脊柱伸展,双手可以放在膝盖上或合十于胸前。



图 2-6 莲花坐



图 2-7 半莲花坐



图 2-8 简易坐

3. 呼吸观察:将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中的流动。通过深吸气和缓慢呼气,帮助身体放松,进入冥想状态。

4. 专注内心:在呼吸稳定后,将注意力转向内心,感受平静和安宁。想象自己在一个美丽的环境之中,如阳光明媚的海滩或翠绿幽静的森林,进一步放松身心。

5. 思维观察:在冥想过程中,可能会出现各种思绪和杂念。当这些思绪出现时,不必抗拒或评判它们,而是慢慢将注意力带回到呼吸或冥想目标上。

6. 结束冥想:当冥想结束时,缓慢地睁开眼睛,感受周围的环境和身体的感觉。可以花几分钟时间进行简单的伸展运动,帮助身体从冥想状态中恢复。

过来。

三、瑜伽冥想的作用

随着现代社会的快速发展,人们的生活节奏加快,工作、学习和人际关系等方面的压力也随之增大,从而带来各种生理和心理的健康问题。在这种环境下,经常进行瑜伽冥想练习就更为重要。

(一)提高专注力和工作效率

现代社会的信息爆炸和信息碎片化,导致人们的注意力容易分散。瑜伽冥想练习可以提高专注力和思考的清晰度,帮助人们更好地处理信息、应对挑战,忽略干扰和杂念,从而提高工作效率和创造力。

(二)减轻压力和焦虑

研究证明,冥想可以通过深度放松,帮助人们调节自主神经系统,平衡交感神经和副交感神经的活动,降低身体的应激反应,从而缓解身体的紧张状态,有助于减轻压力带来的不适感,使人感到更加平静和舒适。

(三)增强自我意识和自我觉察

冥想通过观察自己的思维、情绪和身体感受,增加对自己的理解和认识,有助于人们更加清楚地认识自己的内在世界。当面对压力时,人们可以更加敏锐地察觉到自己的情绪变化和身体反应,从而采取更积极的应对策略来缓解情绪和压力。同时,通过冥想来增强自我意识还能够帮助提升个人的情绪管理能力,减少因情绪波动而带来的焦虑。

(四)促进身心健康

瑜伽冥想不仅关注心灵的平静,也强调身体的健康。通过瑜伽的体位练习

和呼吸调控,人们可以增强身体的柔韧性和力量,改善姿势和体态,减少疼痛和不适。瑜伽冥想中的呼吸练习和冥想元素有助于降低血压,改善呼吸系统的功能,提高身体健康水平。

(五)扩展意识和提高灵性

冥想被认为是一种超越日常意识状态的实践,有助于人们与内在自我和周围世界的连接。通过冥想,人们能体验到更深层次意识和存在,提升对生命的意义和目的的认知。

四、瑜伽冥想引导词

瑜伽冥想引导词能够帮助练习者集中注意力、促进放松、提高专注力和觉察力,为练习者提供清晰的方向和指导,使练习者更容易进入冥想状态,减少杂念和干扰。

以下是一些瑜伽冥想的引导词示例:

“现在,请轻轻闭上眼睛,让身体完全放松。深深地吸一口气,感受气息从鼻尖缓缓流入,填满你的胸腔,再缓缓呼出,释放所有的紧张与疲惫。每一次呼吸,都是与内在的自己连接的过程。继续这样的呼吸,让呼吸成为你唯一的关注点,慢慢地,你会感到自己越来越平静。”

“现在,让我们从头顶开始,进行一次温柔的身体扫描。想象你的头顶正被温暖的阳光照耀,温暖而舒适。接着,这份温暖慢慢向下流动,经过你的额头、眼睛、鼻子、嘴巴,直到颈部。感受颈部肌肉的放松,再向下,肩膀、手臂、手指……每一个部位都逐渐变得柔软而松弛。继续这份放松的感觉,直到你的脚趾尖。现在,你的整个身体都沉浸在深深的宁静之中。”

“想象自己正站在一片无垠的草原上,天空湛蓝,云朵悠闲地飘过。微风轻拂,带来阵阵花香和草的气息。你脚下的土地坚实而温暖,给予你无尽的安全感。在这片宁静的天地间,没有烦恼,没有忧虑,只有纯粹的平和与喜悦。让这

份感觉充满你的心灵,成为你内在的力量。”

“现在,当你感觉准备好时,可以慢慢地睁开眼睛。将注意力带回到这个房间,回到你的身体上。记住,无论外界如何变化,你都可以随时回到这个宁静的内心世界。让这份平静和力量伴随你度过每一天的每一个时刻。”

第三章

人体肌肉和骨骼系统

在瑜伽体式练习之前,我们还需要了解人体的肌肉、骨骼、关节的解剖学知识。学习解剖学,可以帮助我们认识身体各部位的结构和功能,从而在练习中精准地找到需要发力的肌肉群,有助于提高对身体的觉知,提升练习效果。通过解剖学知识,可以了解不同体式对身体各部位的作用,对体式进行优化和调整,使其更符合自己身体的结构特点。另外,掌握解剖学知识能够帮助了解自身肌肉和关节的承受能力,合理控制练习强度和时间,避免过度练习导致损伤。

第一节 结缔组织

结缔组织是身体具备柔韧性的关键部分。它反映了我们身体各个部分之间相互关联的本质,因此,从结缔组织开始探索解剖学更合适。身体的某一区域发生了最细微的变化也必然会对全身产生影响,比如大脚趾的轻微动作会影响到足部、踝关节甚至可能影响骨盆的位置。而大脚趾与这些部位的关联就是通过结缔组织构成的网络。一般结缔组织是指固有结缔组织,如韧带、肌腱和筋膜。这种组织由两种蛋白质组成:胶原蛋白和弹性蛋白。胶原蛋白具有较大的强度,而弹性蛋白则更柔韧、更有弹性。这两种蛋白质以不同比例和密度组

成了我们身体里的结缔组织。

一、韧带和肌腱

胶原蛋白的含量越高,结缔组织就越致密、越强韧。韧带和肌腱中胶原纤维的比例很高,而且排列得很紧密,这使得它们非常强韧。韧带既可以使运动朝不同方向,也可以对运动范围加以限制。它们通常存在于关节或骨连接的周围(见图 3-1)。韧带没有直接的血液供应,韧带深部没有动脉分布。包绕在韧带周围的组织鞘为其输送完成生理功能和愈合所必需的营养物质。缺少血液供应是韧带撕裂后不容易愈合的主要原因之一。



图 3-1 人体腿部的韧带和肌腱(图片由文心一言 AI 生成)

肌腱与韧带相似,但功能不同。肌腱是与骨骼相连的肌肉末端,它将肌肉和骨骼连接在一起,使肌肉能够收缩并以特定的方式移动骨骼。韧带和肌腱中的胶原蛋白与弹性蛋白的比例相近,因此它们具有相似的强度。

二、筋膜

筋膜是贯穿身体的一层结缔组织(见图 3-2),人体中主要有三类筋膜。浅筋膜就位于皮肤之下,含有能帮助维持体表温度的脂肪细胞。内脏筋膜包绕着肠道、心脏和肺,同时起到悬吊这些器官的作用。第三类筋膜就是我们最常说的深筋膜,它们包绕在肌肉的周围,人体的每一块肌肉都有肌筋膜包裹着,肌

肉与肌肉之间的空隙中有血管、神经及淋巴分布，它们都在结缔组织鞘中。大量的筋膜与肌肉完全融为一体，因此我们常常表述为“肌筋膜”。

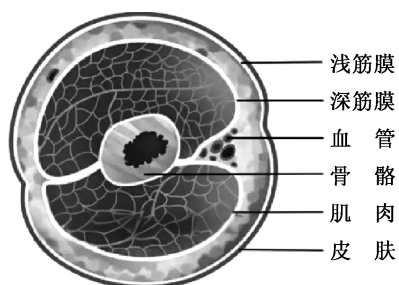


图 3-2 人体筋膜解剖图(图片来源于百度图片)

三、小结

肌腱、韧带和包绕骨骼的组织都属于结缔组织，它们之间的结合和相互作用非常奇妙。肌腱没有明显的末端，它会一直延伸到骨骼周围的结缔组织层内并相互交织在一起。同样，韧带也没有任何明显的起点和止点，它们会延伸到骨组织之中。人体在很多项目（如舞蹈、瑜伽）中所展现的能力，是在上述结缔组织的共同作用下实现的。

当结缔组织的柔韧性提高时，我们的骨骼就会位于合适的位置，人体会呈现健康的姿态。通过消除长期存在的紧张状态，身体和心理都会体会到轻松的感觉。瑜伽是锻炼结缔组织的较好的练习方法，通过运用一些肌肉的力量来伸展另一些肌肉，或者利用地面或自重作为阻力来主动伸展身体内的结缔组织，由此，我们的骨骼和关节得以归位。

第二节 骨骼系统

骨骼是形成身体架构的活性组织，骨质由有机物和无机物组成，如钙盐和

结缔组织,以及位于骨基质中的细胞和血管。这样的组成让骨骼拥有接近钢一般的强度,但又能维持些许弹性。骨骼也是身体储存钙的地方,钙对肌肉收缩等生理活动非常重要,骨骼、内分泌和排泄系统会进行复杂的交互作用,控制体内的血钙浓度。维持血钙浓度对身体健康具有非常重要的生理意义。

一、骨骼的结构和形状

骨骼的外表面包裹着一层厚厚的结缔组织,即骨膜。骨骼内部有髓腔,其中含有骨髓。髓腔的内表面还有一层结缔组织,即骨内膜。这些结缔组织间是结晶矿物质,其成分主要是钙和磷,正是这些矿物质使得骨骼十分坚硬。这些矿物质构成中空性结构,使血管和神经可以穿行于其中(见图 3-3)。

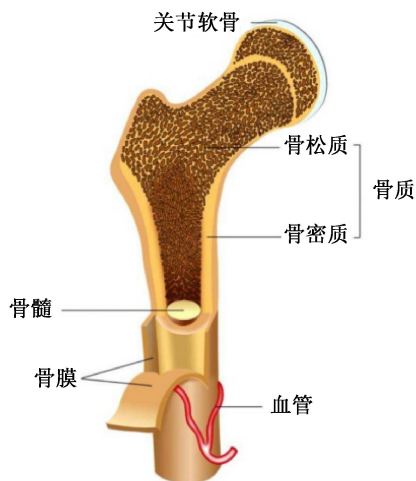


图 3-3 人体骨骼结构(图片来源于百度图片)

骨细胞有三种:形成骨骼的细胞,被称为“成骨细胞”;成熟的骨细胞,通常被称为“骨细胞”;使成骨细胞凋亡的细胞,被称为“破骨细胞”。在骨骼形成的过程中,矿物质发生结晶,成为骨骼的一部分。如果血液中的钙和磷“供不应求”,破骨细胞就可能使成熟的细胞凋亡,将矿物质释放到血液中。长此以往,就会使骨密度下降、骨质疏松。研究显示,阻力运动可以维持骨密度,对骨骼施

三、关节

骨与骨之间的连接称为“骨连接”，骨连接分为直接连接和间接连接，关节就是间接连接的一种形式。关节由三部分构成：关节面、关节囊和关节腔。除了连接身体各处骨骼之外，关节还具有维持肢体正常活动和运动、减缓运动中产生的震动和冲击等作用。在本书中，我们着重介绍肩关节、髋关节和脊柱的解剖学特点。

（一）肩关节

肩关节(见图 3-5)实际上是一个复合关节，由多个关节组成，主要包括：

1. 盂肱关节：位于肱骨与肩胛骨的连接处，是一个球窝关节，可在三个平面上执行动作。这个关节由软股环包围，并有许多韧带和旋转肌群(如棘上肌、棘下肌、肩胛下肌、小圆肌)加以支撑和稳定。

2. 肩锁关节：位于肩胛骨顶端肩峰与锁骨外端连接处，是一个滑液关节，可在几个平面做回转的动作。

3. 胸锁关节：位于胸骨与锁骨内端的连接处，是上肢与躯干之间唯一的连接点。

4. 肩胛胸廓关节：位于肩胛骨与胸廓的交会处，属于滑动关节，许多肌肉在此区域运作。

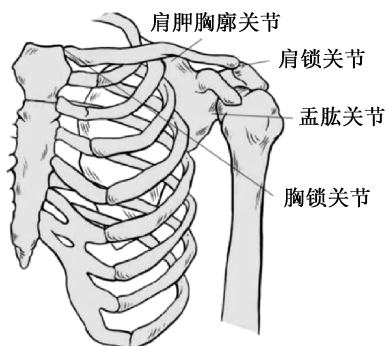


图 3-5 肩关节解剖图(图片来源于网络图片)

由于肩关节的复杂结构和关节面的特殊形态(肱骨头较大,关节盂浅小),使得肩关节具有广泛的运动范围,包括屈伸、外展内收、内外旋等动作(见图3-6)。这种灵活性使得肩关节在瑜伽体式中能完成各种复杂的动作和姿势。

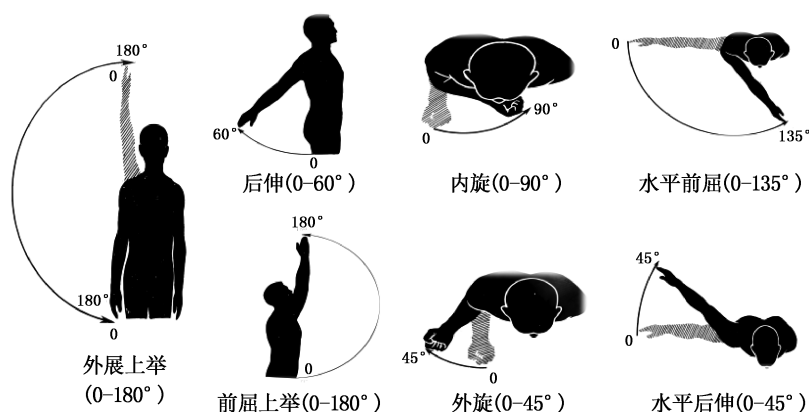


图 3-6 肩关节正常活动图解(图片来源于百度图片)

肩关节的灵活性对于瑜伽体式至关重要。在瑜伽中,许多体式需要肩关节的充分参与和配合,如三角式、战士一式、下犬式等。这些体式不仅要求肩关节的灵活性,还要求其稳定性和控制力。因此,在瑜伽练习中,正确理解和运用肩关节的解剖学特点对于提高体式质量和避免损伤具有重要意义。瑜伽中的许多体式有助于增加肩关节的灵活性,如肩旋转式、牛面式等。这些体式通过拉伸和旋转肩关节周围的肌肉和韧带,促进关节囊的松弛和关节面的滑动,从而增加关节的运动范围。瑜伽动作还强调通过增强肩关节周围肌肉的力量和协调性来提高关节的稳定性。例如,在练习下犬式时,需要通过激活三角肌、肩胛下肌等肌肉来稳定肩关节,防止关节脱位或过度伸展。

了解肩关节的解剖学特点,并在瑜伽练习中正确运用这些特点有助于预防损伤。例如,在练习需要肩关节外展的体式时,应注意避免过度外展以防止肩袖损伤;在练习需要肩关节内旋的体式时,应注意避免过度内旋以防止肩胛下肌等肌肉的拉伤。

(二)髋关节

髋关节(见图3-7)是典型的球窝关节,由股骨头与髋臼构成。股骨头位于髋臼内,髋臼则位于髋骨外侧面中央,呈半球形深凹,朝向外下。这种结构使得髋关节能够承受较大的力量和压力,并允许在多个方向上进行运动。此外,髋关节周围有大量肌肉和韧带支撑,如臀大肌、臀中肌、臀小肌、髂腰肌、股四头肌等,这些肌肉和韧带不仅增强了髋关节的稳定性,还参与了髋关节的各种运动。

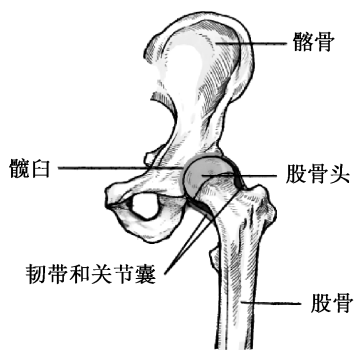


图3-7 髋关节解剖图(图片来源于百度图片)

髋关节具有广泛的运动范围,包括屈曲、伸展、外展、内收、外旋和内旋六个方向的运动(见图3-8)。这些运动使得髋关节在瑜伽体式中能够完成各种复杂的动作和姿势。例如,在瑜伽中常见的鸽子式、牛面式、战士式等体式,都需要髋关节的充分参与和配合。

髋关节的灵活性对于瑜伽体式至关重要。许多瑜伽体式需要髋关节的充分打开和灵活运动,以达到最佳的练习效果。例如,在练习前屈时,髋关节的屈曲能力决定了身体能够前屈的程度;在练习三角式时,髋关节的外展和内收能力决定了身体能够侧屈的程度;通过束角式、坐角式的练习,可以逐渐扩大髋关节的运动范围,使关节更加灵活自如;通过树式和战士二式的练习,可以增强髋关节周围肌肉的力量和协调性,对维持关节的稳定性、保持身体的平衡和稳定有重要作用。

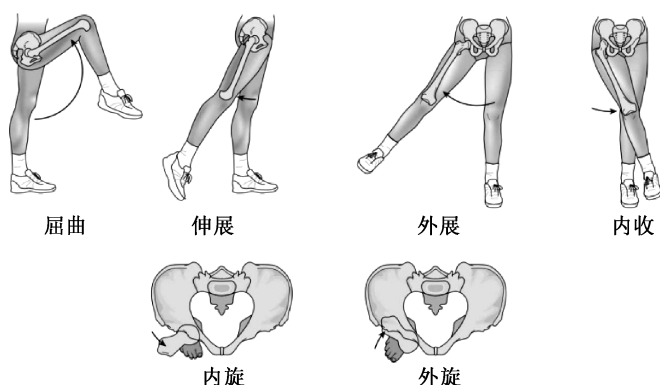


图 3-8 髋关节正常活动图解(图片来源于百度图片)

(三) 脊柱

脊柱(见图 3-9)由 26 块脊椎骨(也有说法认为由 33 块脊椎骨组成,其中包括 5 块骶椎融合成的骶骨和 4 块尾椎融合成的尾骨)合成,这些脊椎骨通过椎间盘、韧带和关节囊连接在一起。脊柱分为四个部分:颈椎(7 块)、胸椎(12 块)、腰椎(5 块)和骶尾椎(骶骨 1 块和尾骨 1 块)。脊柱具有四个生理弯曲,即颈曲、胸曲、腰曲和骶曲,这些弯曲有助于维持身体的平衡和稳定性。

脊柱上端支撑头颅,中间附肋骨保护内脏,下方连接骨盆。脊柱的刚性与柔韧性相结合,为身体提供稳定的支撑,并保护脊髓和神经根。脊柱可以进行前屈、后伸、侧弯和旋转等多种运动,这些运动由脊柱周围的肌肉和韧带协同完成。脊柱的生理弯曲和椎间盘的弹性能够吸收和分散来自地面的冲击力,保护头部和内脏器官免受损伤。

瑜伽体式中的前屈、后弯、侧弯和扭转等练习能够有效地拉伸脊柱周围的肌肉和韧带,增加脊柱的灵活性。例如,猫牛式通过脊柱的屈伸来锻炼脊柱的柔韧性,骆驼式则通过脊柱的后弯来拉伸脊柱前侧的肌肉群。瑜伽练习可以增强脊柱周围肌肉的力量和协调性。例如,树式通过单腿站立和手臂的平衡练习来提高脊柱的稳定性,山式则通过站立的姿势来锻炼脊柱和下肢的力量。瑜伽

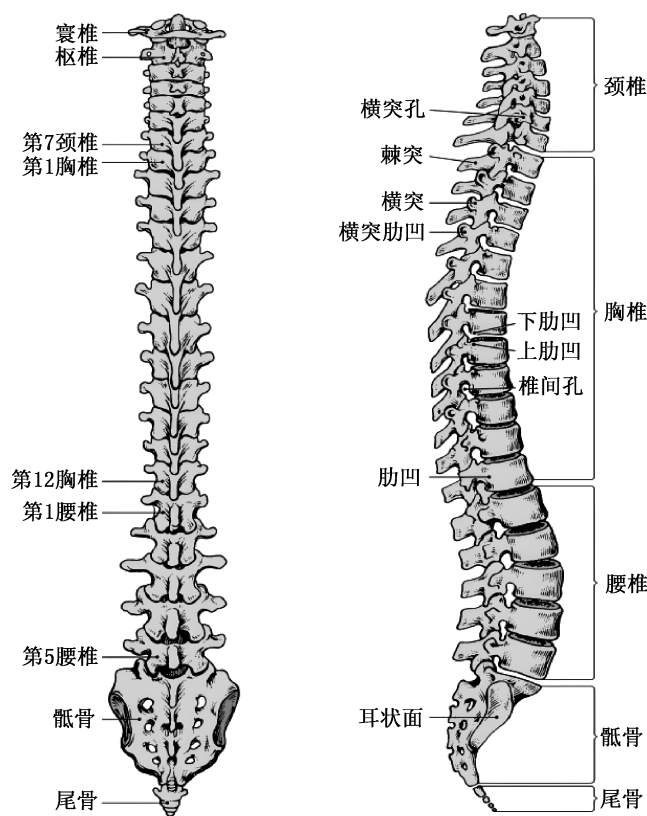


图 3-9 脊柱的正面和侧面(图片来源于百度图片)

练习也能够有效地缓解脊柱的压力,改善脊柱的健康状况。例如,下犬式通过脊柱的伸展和放松来缓解背部肌肉的紧张,婴儿式则通过脊柱的屈曲和放松来减轻脊柱的负担。

在瑜伽练习中,如果动作不正确或过度练习,可能会导致脊柱受伤或出现问题。常见的脊柱问题包括腰椎间盘突出、脊柱侧弯、脊柱关节炎等。因此,在练习瑜伽时,需要注意以下几点:(1)保持正确的姿势。在练习瑜伽体式时,要保持身体的平衡和稳定,避免过度扭曲或拉伸脊柱。(2)适度练习。根据自己的身体状况和瑜伽水平来选择合适的体式和练习强度,避免过度练习导致脊柱受伤。(3)听从身体信号。在练习过程中要时刻关注身体的感受,如果感到疼痛或不适,应立即停止练习并寻求专业指导。

第三节 肌肉系统

人体肌肉根据功能特性可以分为三大类：心肌、平滑肌和骨骼肌。骨骼肌主要附着在人体骨骼上，牵拉骨骼使其产生运动。本书中着重讲述骨骼肌在瑜伽练习中的运动和功能。

一、骨骼肌的结构和功能

肌纤维(见图 3-10)是呈纤维状的肌细胞，肌纤维的大部分结构由肌原纤维组成，肌原纤维是细胞的收缩结构。肌原纤维由许多蛋白质纤维组成，这些蛋白质纤维排列成肌节。肌节是肌纤维的功能单位。多条肌纤维组合成肌束，肌束聚集在一起形成骨骼肌。

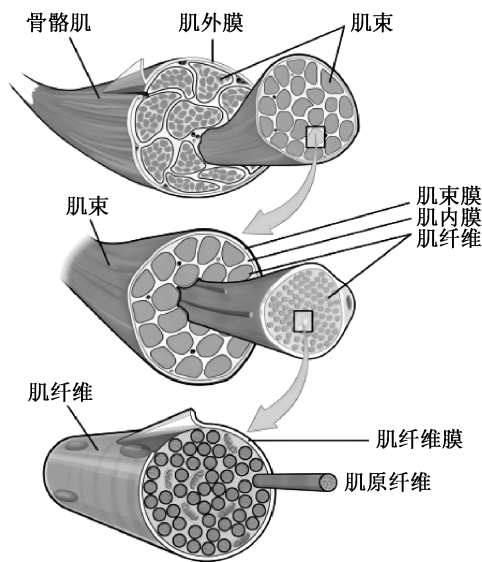


图 3-10 骨骼肌解剖图(图片来源于百度图片)

大部分骨骼肌通过肌腱附着在两块骨头上。一根叫做起点,通常接近身体的中线,另一根叫做止点,一般离身体中线较远。肌肉通过收缩,导致肌纤维缩短并拉动肌腱,牵引骨骼产生运动。大多数时候为了产生一个运动,是许多肌肉一起作用的结果。产生身体特定运动的肌肉被称为主动肌,收缩时能使关节产生动作;主动肌收缩时,配合伸展来完成动作的肌肉被称为拮抗肌。例如,肱二头肌收缩使肘关节屈曲时,肱二头肌是主动肌,肱三头肌是拮抗肌;伸展手臂时,肱三头肌是主动肌,肱二头肌成为拮抗肌。协同肌是帮助稳定运动并减少无关运动以产生平稳功能的肌肉,通常位于主动肌附近的区域,并连接在相同的骨骼上。

二、骨骼肌的伸展方法

(一)静态伸展法

静态伸展是瑜伽中最常见的练习,分为主动和被动两大类。主动伸展是借助收缩拮抗肌来伸展目标肌肉。例如坐姿前弯式,通过收缩股四头肌、髂腰肌来伸展腘绳肌就是一种主动静态伸展。在主动静态伸展中,收缩拮抗肌就是利用肌肉的交互抑制作用。而被动静态伸展则是利用身体重量或外力来伸展目标肌肉。

(二)PNF 伸展法

PNF(proprioceptive neuromuscular facilitation)的中文名称叫做本体感觉神经肌肉促进法。这种伸展法的生理学基础是牵张反射机制,即当肌肉受到拉伸时,牵拉冲动通过神经感受器——高尔基腱器官——把信号传导给脊髓,然后脊髓会将这种冲动传回到肌肉,命令肌肉放松,也就达到肌肉伸展性增加的效果,从而避免拉伤。当伸展的肌肉放松时,可以进行更深入的体式。

(三)主动伸展法

主动伸展法是通过缓慢且有控制地在最大关节可移动范围内移动肢体来实现的。比如在瑜伽中的串联体位法(Vinyasa),与呼吸同步进行。这种伸展方式通过重复单一动作来强化伸展的深度。

三、骨骼肌收缩的类型

在运动中,我们通常关注如下两种肌肉收缩方式:等长收缩和等张收缩。等张收缩又包括向心收缩和离心收缩。了解这些术语有助于我们更全面地了解肌肉的功能。

(一)等长收缩

肌肉发生等长收缩时,肌肉的张力发生变化,但肌肉的长度不变。在这种收缩中,肌肉的两端不会向彼此移动。例如维持肘关节屈曲的姿势(见图3-11),肱二头肌收缩克服重力保持姿势不变,关节也没发生移动,这种维持静态动作的收缩就是等长收缩。

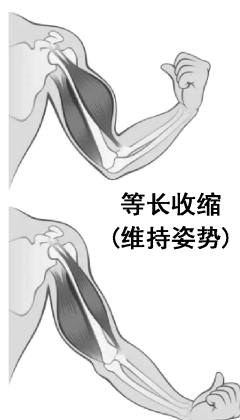


图3-11 等长收缩
(图片来源于网络)

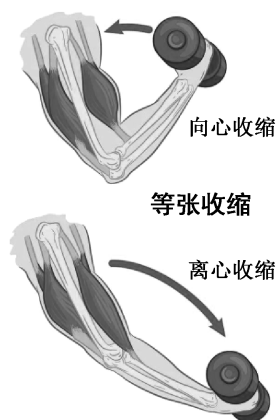


图3-12 等张收缩
(图片来源于网络)

(二)等张收缩

1. 向心收缩

在向心收缩时,肌肉的张力保持不变,但肌肉的长度变短。肌肉两端的距离减小。例如,在哑铃弯举的动作中,当举起哑铃时,肱二头肌收缩的同时肌肉长度变短,此时的肌肉收缩就是向心收缩(见图 3-12)。

2. 离心收缩

肌肉在收缩产生张力的同时被拉长的收缩称为离心收缩。例如在哑铃弯举的动作中,当放下哑铃时,肱二头肌收缩的同时朝着远离肌肉中心的方向移动,此时的肌肉收缩就是离心收缩(见图 3-12)。一般来说,肌肉的离心收缩可防止运动损伤。