

现代瑜伽有着独特的塑身理论，讲究自然、平衡与协调，是一种安全、有效的塑身练习。它的神奇之处是赋予机体细胞年轻的状态，使之保持充沛和旺盛的精力。瑜伽练习能够帮助人保持一个健康的神经系统，使不够正常的神经系统恢复正常；促使内分泌系统产生有利的影响，保持身体健康；各种瑜伽姿势帮助人们伸展肌肉、灵活关节，使身体得到按摩和伸展。科学研究表明，瑜伽是很好的抗压运动，有权威机构经全面统计之后，罗列了十项练习瑜伽的功效：保持和促进系统发挥正常的功能；加强内分泌系统的功能；按摩和强化人体各部分器官，使其机能平衡；促进血液循环、新陈代谢；改善心灵机能，延长生命力；调整脊椎，增强柔韧性；减肥和保养皮肤；提升心理、精神能量，使情绪平和；排除体内毒素；减缓和消除各种慢性疾病。

二、瑜伽的起源与发展

瑜伽起源于印度。瑜伽是梵语词，意思是自我和原始动因的结合或一致，它凝聚了数千年前印度河流域的古印度文明的智慧哲学精髓。

三、瑜伽练习法

（一）瑜伽调息功法

1. 腹式呼吸

仰卧，手轻轻放在肚脐上；吸气时，把空气直吸向腹部；吸气正确，手随腹部抬起；吸气越深，腹部升起越高，随着腹部扩张，横膈膜就向下降。接着呼气，腹部向内朝脊柱方向收；凭着尽量收缩腹部的动作，把所有废气从肺部全部呼出来，这样做时，横膈膜就自然而然地升起。

2. 胸式呼吸

仰卧或伸直背坐着，深深吸气，但不要让腹部扩张；代替腹部扩张的是把空气直接吸入胸部区域。在胸式呼吸中，胸部区域扩张，腹部应保持平坦。然后，当吸气越深时，腹部向内朝脊柱方向收缩；吸气时，肋骨是向外和向上扩张的，接着呼气，肋骨向下并向内收。

3. 完全呼吸

完全呼吸即把以上两种呼吸结合起来完成，这是一种自然的呼吸方式，稍加练习后，这种呼吸方法就会在全部日常的练习和生活中自动地进行，并习以为常。瑜伽的这种完全呼吸有许多益处：由于增加氧气供应，血液得到了净化；肺部组织健壮，增强了抗病能力；胸腹活力和耐力均有增强，心灵也变得更清澈。

（二）瑜伽体位法

第一式：站立深呼吸

动作要点：保持站立姿势，双腿伸直，脊柱挺直，脚后跟及大脚趾并拢，十指交叉放在下颌上，吸气的时候采用喉部呼吸，肘部尽量打开，手背刚好触到脸颊的两侧，以最大限度吸气，然后头向后仰，手肘并拢，

以最大限度呼气。作用：扩大肺活量，增强循环，为下面的练习做准备。

第二式：风吹树式

动作要点：双脚并拢，双臂向上伸直，五指交叉，挺直脊柱，抬起脚跟，吸气。呼气时，身体向左侧弯曲到最大限度，脚跟不落。保持数秒。吸气，呼气，再弯向右侧。

作用：消除腰、腹多余赘肉。经常向两侧弯曲脊椎，也能增强脊椎的弹性。

第三式：笨拙式

动作要点：站立，双脚打开与肩同宽，吸气向前提起手臂与地面平行，掌心向下，呼气，身体慢慢向下坐，直到大腿与地面平行，上半身尽量保持平直，保持均匀呼吸。

作用：强壮腿部、臀部肌肉，伸展髋关节，锻炼发展上臂，促进膝、踝关节血液循环，还可以祛除下肢风湿病、关节炎、痛风等症，帮助治疗下腰痛及腰椎间盘突出。

第四式：树式

动作要点：站立，双脚合拢，屈右膝，右脚的足弓抵住左大腿根内侧，让左脚完全受力均匀，左脚的内侧用力下踩，脚趾放松不要抓地，随吸气双手从体侧向上合掌，手臂带动大臂随身体继续向上伸展，将右膝向右侧打开，左脚用力下踩，双手用力向上伸展，保持均匀的呼吸，反方向练习。

作用：加强腿部、背部、胸部肌肉力量。提高平衡感和专注能力，纠正不良体态，预防疝气。

第五式：战士第三式

动作要点：按基本三角式站立，先做战士第一式，慢慢将重心移至右脚，将举起的双臂缓缓前移。慢慢将左腿抬起。伸直右膝，保持左腿、上身躯干、头、手臂在同一直线上，保持10秒。吸气，屈右膝，左脚尖回落到地面。换左侧做同样练习。

作用：提高身体的平衡能力。

第六式：站立分腿伸展式

动作要点：双腿分开大约肩宽的两倍，手臂向身体两侧水平打开，向下俯身，双手分别握住两侧脚后跟，头向下，以额头触地，双腿保持伸展，保持10秒。

作用：伸展大腿后侧肌肉和跟腱的韧带。改善腹部脏器腺体的功能，以及便秘、坐骨神经痛，使脊柱更灵活。

第七式：三角式

动作要点：双腿分开大约为肩宽的两倍，左侧膝盖弯曲使得大腿与地面平行，同时上体向左侧弯曲。手指尖触大脚趾。掌心翻转向前。注意右腿伸直。右侧手臂向上。保持其与

地面垂直，均匀呼吸，保持10秒。反方向再做1遍。

作用：有益于身体每块肌肉、关节、腺体、内脏的健康。这是一个加强髋关节和侧腰部伸展和力量的最重要的姿势。可缩减腰围，强壮三头肌、斜方肌、胸大肌。

第八式：眼镜蛇式

动作要点：选择俯卧的姿势，下颌点地，双臂自然放于体侧，屈手肘，双手掌心向下，放于胸的两侧。吸气，慢慢抬高上体，尽量将上体与地面保持垂直，伸直双臂，视线看向上方，尽量抬高下颌。呼气，屈手肘，上体慢慢地还原初始姿势。

作用：使脊柱保持富有弹性的健康状态，改善各种背痛和比较轻微的脊柱损伤。该式对生殖器官也有好处，可调整月经失调及各种女性机能失调。强壮三角肌、斜方肌、肱二头肌。

(三)练习要点

1. 时间

(1)可以在进餐以外的所有时间进行瑜伽练习，最好在饭后的3~4小时为宜。

(2)清晨或者傍晚是不错的选择。

(3)傍晚时身体一般比早晨时灵活，瑜伽姿势会做得比较到位。

(4)傍晚时练习有助于消除一天的疲劳，恢复精力。

2. 地点

练习地点对于瑜伽格外重要。在都市里，应尽可能选择一个安静、干净、舒适和通风的房间来练习。

3. 铺地的垫子

应选择一张由天然材料做成的、薄厚合适的垫子，太软或太硬都不好，垫子一定要支撑好自己的脊柱。

4. 着装

由于瑜伽有大量扭曲和伸展躯干、四肢的动作，因此最好穿着宽松、赤足，并且在开始练习前，除去手表、腰带和其他装饰物。

5. 饮食

练习瑜伽应空腹，并尽量在饭后3~4小时之后做练习。尽量避免进食一些过于油腻、辛辣和容易导致胃酸过多的食物；练习结束30~40分钟后方可进食。