

瑜伽与普拉提

学习目标：了解瑜伽、普拉提的历史渊源和发展，熟悉瑜伽、普拉提的基本理论知识，掌握瑜伽、普拉提呼吸方法和初级体位，让身体充分享受自由、舒缓的动作，修塑高贵、纤美的身体形态。培养学生的体育文化素养和审美情趣。

情景导入：“良好的开端是成功的一半。”同学们，投身到全民健身的行列之中，抛开一切烦恼，尽情领略运动带给她们的轻松、愉快、忘我的心情，使紧张了一天的精神得到完全的放松，既陶冶了情操，又增进了健康，从而活跃和丰富了大家的业余文化生活，使大家的身心得到全面发展。

一、瑜伽

（一）瑜伽的起源

瑜伽起源于印度，是古代印度哲学业弥曼差等六大派中的一派。瑜伽是梵方词，意思是自我和原始动因的结合或一致，它凝聚了五千年前印度河流域的古印度文明，传承尼罗河流的古埃及文明的智慧哲学精髓。

（二）练习瑜伽的好处

现代的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，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精神系统，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来保持身体健康；各种瑜伽姿势帮助人们伸展肌肉、灵活关节，使身体得到按摩并伸展身体，全身每一个部分都得到益处。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；瑜伽呼吸法，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等等。

（三）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入；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：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，略加练习后，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，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长，心灵也变得更清澈。

（四）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，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，身体向左侧弯曲到最大限度，脚跟不落。保持数秒。吸气，还原。呼气，再弯向右侧。

作用：消除腰、腹多余赘肉和**脚踝**。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，还可以去除下肢风湿病，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，曲右膝，右脚的的足弓低住左大腿根内侧，让左脚完全的的受力均匀 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，手臂带动大臂带动身体继续向上伸展，将右膝像右侧打开，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。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。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

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。促进腹部脏器腺体的功能，改善便秘、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**肩宽**的两倍，左侧膝盖弯曲使得大腿与地面平行，同时上半身向左侧弯曲，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 秒钟。换方向再做一遍

作用：有益于身体每块肌肉、关节、腺体、内脏。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

选择俯卧的姿势，下颌点地，双臂自然放于体侧，曲手肘，双手掌心向下，放于胸的两侧。吸气，慢慢抬高上身，尽量将上半身与地面保持**垂直**，伸直双臂，视线看向上方，尽量抬高下巴。呼气，曲手肘，上半身慢慢地还原于初始姿势。

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。它还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。



第九式 仰卧起坐动态伸背式

坐姿，双腿并拢向前伸展，双手放在身体两侧，掌心向下吸气慢慢向上伸展双臂，然后向下弯曲上身，用双手抓住大脚趾，使两腿保持伸直，膝盖下压，用双臂向脚部的方向牵拉身体，身体往前移动，移到不能移的位置，再稍稍放低身体，尝试用额头及胸部接触大腿。

作用：收紧腹部，伸拉腿部韧带和脊柱。



第十式 仰卧式

身体平躺地面，全身笔直放松。两臂自然下垂，手掌自然放松。正常呼吸，双目闭合，整个身体无拘无束。

作用：使血液循环恢复正常，身体完全放松。接下来每个动作之后都要做这个姿势。



（五）练习要略

1. 时间：

- （1）练瑜伽可以在进餐以外的所有时间；最好在饭后的三四小时为宜。
- （2）清晨或者傍晚是不错的选择。
- （3）傍晚时动作一般比早晨时灵活，所以瑜伽姿势会做的比较到位。
- （4）傍晚时练习有助于消除一天的疲劳，让人恢复精力。

2. 地点：

练习的地点对于瑜伽格外重要。在烦扰的都市里，人们很难找到田园或是森林来练习，所以应尽可能选择一个安静、干净、舒适和通风的房间。

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，因此最好是穿着宽松的衣服来做，光着脚，并且在开始练习前，除去手表、腰带或其他饰物，这些东西可能会妨碍动作。

5. 饮食：

练习瑜伽应空腹。应尽量在饭后三四小时之后做练习。尽量避免进食一些过于油腻、辛辣和容易导致胃酸过多的事物；练习结束后，30~40 分钟后方可进食。

二、普拉提

（一）什么是普拉提

是由德国的[约瑟夫·休伯特斯·普拉提](#)于1926年创立并推广的一种[运动健身](#)体系——一种静力性的[健身运动](#)。普拉提的训练方式是遵循运用自身体重、多次数、小重量以及冥想的运动原则，训练时的呼吸方式为鼻吸口呼，是针对肌肉形态、关节等外在的一种训练，它的训练目的是通过改变人体肌肉功能从而改善人体脊柱腰椎等的功能。

（二）练习普拉提的好处

1. 一个健康柔软的背

普拉提可以给你的**脊椎**更多的支撑，给你的脊椎骨之间创造出更多的空间。这些多余的空间不仅会让你看起来更加的修长，它同样可以让你的有更多的灵活性，把你的脊椎从一个坚硬的棍子变成一串珍珠。这样新的柔软的脊椎可以让你避免退化的脊椎问题，比如说滑倒危险。它同样可以帮助你在活动时更加的优雅和容易。

2. 体形塑造

计划中来。普拉提不会给你的关节带来任何的压力，不会给你关节周围的软骨和**韧带**带来任何的损伤，尤其是你的膝关节和你的肩关节。它会让你的肌肉更加的协调，把你的注意力拉回到对于自身内在的关注上来。普拉提的恢复很快，它更多的象是去做。

3. 物理治疗疗程

实际上，不像其他的运动，你可以安全的每天做，而不必担心你的肌肉和关节有过多的压力。然而，为了达到锻炼效果，你只需要每周做 3 次普拉提就可以了。但是，你必须要坚持之以恒，这是关键所在。

4. 提高精神和活力

普拉提可以促进你的情感的健康。平缓的，稳定的动作可以让你的心灵平静，缓解你的精神紧张。在你拉长和加强你的肌肉的时候，可以帮你的促进你的**循环系统**的运转，扫除你的紧张情绪。每一个动作都会让你感到平静，协调和有活力。把注意力集中在赶走你的压力，你 5、将会得到身心的健康。

5. 提高平衡性和协调力

在你四五十的时候，你的平衡性会因为你的肌肉的萎缩和**神经**感受器失去灵敏性而退化。普拉提通过稳定你的核心而扭转这种老化的过程。普拉提会运动到你的有助于保持你的身体稳定性的细微的，深处的肌肉，同时让你的脊椎更加的柔软和强壮。

6. 减少疼痛和僵硬

如果你因为骨关节炎的疼痛而感到苦恼，你会发现通过做普拉提来拉长你的身体从而减少你的痛苦。恰当的运动对于治疗关节炎是至关重要的，因为它通过拉伸运动可以增加你的柔韧性，减少你的疼痛和疲劳。拉伸会让营养物质流向你的肌肉和腱，它们可以让你的肌肉健康，将你的受伤的可能性降到最低。普拉提

还可以刺激关节润滑剂的产生，可以让你的腿，背，颈和肩膀的肌肉放松，缓解疼痛感和紧绷感。

7. 恢复怀孕前体形

很多女性朋友都会问普拉提教练，怎样才可以在生完孩子之后仍然保持小腹平坦。这并不需要很长的时间，但是你需要有规律的做一些运动，你就会看到效果。肌肉有一个很好的记忆力，你只需要稍做运动，它们就会回到原状。

（三）普拉提站姿及呼吸法

1. 普拉提站姿

脚踝相接，形成一个V字。普拉提站姿起始在于盆部。你应该收紧臀部，把大腿后侧互相贴紧，大腿骨从盆腔处向外转，双脚才打开成V字。虽然臀部和大腿收紧了，但小腿和双脚应保持放松延伸。

2. 普拉提呼吸法

做普拉提运用横向呼吸法，能促成正确的动作模式，同时让你肺部吸纳大量的氧气。吸气时，胸腔骨的下部向横扩张，呼气时则下陷，这样呼吸，能协助你运动时同时保持腹部一直收缩内曲。呼吸时要注意：

（1）用鼻子吸气，用嘴呼气，讲究呼气的深度，尽可能的运用侧胸式的方法（吸气腹部收紧，肋骨向外扩张，呼气肋骨内收。）。

（2）呼吸的速度不易太快，与动作的速度基本一致，不要憋气进行训练。

（3）运动时注意呼气，静止时注意吸气。这样可以缓解因肌肉用力，而给身体内部带来的压力。

（4）通过控制呼吸，把注意力集中在呼吸上，减少人对肌肉酸痛敏感度。

（四）常见动作

1. 腿部环绕（Leg Circles）

身体平躺在垫子上，双臂放于体侧。先把一条腿向上举起，另一条伸直或者弯曲放在地上，腹部收紧，腰部贴紧地面。吸气的时候用向上举起的腿划圈，方向顺逆均可，呼气时则回到起点，并停止动作。这样一个方向做4~6次，然后换方向再做4~6次。

提示：过程中腿部环绕的幅度不要太大，并保持臀部、髋关节不动。

作用：这组动作锻炼了腿部肌肉，能让腿部保持优美的曲线，同时配合的呼

吸能合理调节内脏功能，让动作更灵活和协调。

2. 单腿动作 (Single Leg Stretch)

上体抬起，肩膀离地，左腿伸直，右腿弯曲。右腿外侧手抱住脚踝，内侧手抱膝，呼吸 1 次。换腿，重复动作。如此左右两侧各交换 8~10 次。

提示：整个过程中上体不要放松，上背部要离地。

作用：这组动作让身体更具有协调性，同时锻炼了身体上部的韧性和腹部肌肉、脊椎和骨骼的灵活度。

3. 双腿动作 (Double Leg Stretch)

上体抬起，双膝收到胸前，把身体团紧。然后双手抱膝，吸气，并伸展开身体。呼吸的同时把身体收回到团紧状态。重复 6~10 次。

提示：动作中上体保持不变，肩膀要离开地面，打开身体的时候双臂从前到上，收回时是从旁边收回，抱膝。

作用：这是一组伸张动作，类似游泳的动作，可以让身体和身体关节伸张开来，得到完全的放松。

4. 侧面动作 (Side Kick)

侧卧，让头、肩、髋在一条直线上。双腿稍向前收，左腿脚尖蹬地，脚后跟抬起，右腿抬起与髋同高，吸气右腿后展，夹臀，呼气时向前踢 2 次。换腿，重复。两侧各做 6~8 次。

提示：动作中肩膀要放松，上体不能松懈。

作用：可以强化上肢肌肉，包括胸肌、上背部肌肉及腹横肌，同时提高肌肉的柔韧性。

5. 全身动作 (Hold Up)

手和脚的位置固定不动，双腿弯曲，左腿在前，右腿在后。吸气时单臂支撑身体起来，这时，全身挺直成一条线，呼气时缓缓落下。换腿练习。各做 4~5 次。

提示：动作缓慢，控制有力。在完成时若有困难，可用肘关节支撑于地上。

作用：这是关于身体平衡性的锻炼，能让身体更硬朗。同时锻炼了双腿各关节的灵活度。

(五) 重点练习

1. 坐姿转体

(1) 双腿屈膝并拢，双臂平行地面，静止吸气。

(2) 吸气时收缩腹肌并将躯干转向一侧，加强侧腰及肋间肌的力量。

动作提示：尽量加大躯干后倾及扭转的幅度。

2. 单侧跪撑平衡练习

(1) 左腿跪撑，右脚尖后侧点地，左臂平行地面打开，收紧腰腹背部肌肉，并保证体重均匀分布在左膝及右手掌上，静止吸气。

(2) 呼气时右脚尖离地，至右腿平行地面位置停住。

动作提示：保持动作时自然呼吸。充分调动全身肌肉群，以保持平衡状态，尤其是腰、腹、背、臀的肌肉。此动作加强核心部位的稳固性及身体平衡性。

3. 臀腿收紧摆动

(1) 左腿屈膝侧坐于垫上，右腿屈膝并收紧臀腿肌肉，使右腿内侧平行地面（膝盖误沉向地面），双臂稍宽于肩膀，手掌撑地。

(2) 右腿保持 C1 动作的前提下双臂打开，躯干向上立起，侧腰及臀、腿的紧张感加强。

(3) 伸直右膝，右腿平行地面向前摆动。

(4) 双腿直膝并拢，手掌体后撑地，交换动作方向。

动作提示：注意力集中于侧腰、臀上缘及大腿肌肉的紧张上，动作匀速，勿借助惯性。

5. 屈臂俯撑

双屈臂俯身撑地，收缩腰腹肌，将上半身撑离地面，双脚脚趾抓紧地面，大腿及臀部肌肉向中间夹紧，使身体呈“一”字，并尽量保持躯干稳定。

动作提示：肩胛骨内收，收紧背、腰、臀、腹肌肉，勿塌腰。

6. 身体侧撑

(1) 左臂屈肘，双脚并拢活一前一后（如 E1）收缩腰、腹肌将身体撑起，右臂向上伸缩同时扩展胸腔及髋关节，保持身体侧面垂直地面。

(2) 抬起右腿，使身体呈“大”字，收紧核心部位。

动作提示：身体呈“大字”时，骨盆勿下塌。

7. 腰背肌强化训练

俯卧，双臂至于头西侧，两腿自然分开，静止吸气，呼气时收缩背、腰、臀、腿的肌肉，将四肢伸直（肘、膝）关节的前提下向高抬起，并保持片刻，做自然呼吸。

（六）普拉提的其他形式

1、直立普拉提

这种锻炼改变了传统的垫上运动，整个运动过程是保持直立的姿势进行的。

两脚分开，与胯同宽，手臂伸直上举，手掌相对。右脚伸直，右腿上抬，与左脚成 45 度角。右脚沿顺时针方向划 3 个圆圈，这个过程胯部是平衡的。然后反向。完成后，右脚收回地面，并将右脚向右侧抬起，脚背弯曲，并沿顺逆两个方向划圆圈。左脚重复右脚动作。

作用：这种锻炼是健美腿部和臀部的好方法。同时直立进行动作能提高身体的平衡性和敏捷性。

2、健身球普拉提

这种锻炼始终都是在健身球上进行的。

跪在地板上，身体右侧靠在一个大健身球上。伸出左脚支撑身体，右脚仍跪在原地。右手搭在球上，左臂弯曲，左肘放于脑后，扶住颈部。侧弯腰，努力用左肘去触左胯，当无法再接近时返回，共做 8~12 次。然后换另一侧做。

作用：有益于塑造腹部、胯部、臀部及下腰部的肌肉，同时还可以建立良好的平衡性和协调性。

3、弹力绳普拉提

这组动作的过程中需要一个弹力绳。

仰卧在地板上，双腿绷直，脚背弯曲。把弹力绳绕在脚上，两手抓住弹力绳的两端。深吸气，努力将肚脐贴向脊柱。深呼气，肱二头肌收缩，双手向胸部抬起，同时将脊背一点一点蜷起。深吸气，然后在慢慢躺回地板的同时深呼气。深吸气，并将双手放下。以上动作重复 5~10 次。

作用：可以锻炼胸部、背部和手臂的肌肉柔韧性。

4、小球普拉提

先准备一个直径为 20~30 公分的软皮球。

仰卧在地板上，用两脚的踝部夹住球。双腿抬起，直至与地面垂直。双腿慢

慢旋转，在空中划盘子大小的圆圈，顺时针和逆时针方向各转 10 次，手心向下，放于身体两侧。在转腿时保持背部的平直。

作用：对于塑造臀部、胯部和大腿外侧的曲线有一定作用。



普拉提用品

（七）注意事项

做普拉提的动作一定要准确，所以要特别注意以下几个方面：

1. 正确的姿势：

正确的姿势是保持腹部和背部集中适当的力量，让肌肉能够支持脊椎。

2. 良好的呼吸：

良好的呼吸方式应该是以头脑、身体、精神来进行的，这样可以使练习者的肉体 and 心灵压力一扫而空。呼吸的时机必须正确，与我们通常的呼吸不同，普拉提运动在呼吸时要求在用力动作时吸气（这时你的腹部处于伸展状态），而在收紧腹部时呼气。