

# 量身选择瑜伽课

撰文·供图 张家艳

现在关心健康的人越来越多,练习瑜伽的人也越来越多,如何选择瑜伽并避免伤害,成了大家关注的问题。结合健身运动,瑜伽从最初的宗教修行形式变成一种健体形式,常见瑜伽课程有哈他瑜伽、热瑜伽、流瑜伽、力量瑜伽、阴瑜伽等,每一种瑜伽又分为初级、中级、混合、高级。不同派别对新接触瑜伽的人群造成了困扰,因此,我们有必要结合自身情况,选择适合自己的课程,才会有利于身心健康。

## 课程选择

大家在选择瑜伽课前首先要明确一个理念——练习瑜伽就是为了身心健康,而不是为了达到

什么境界,然后再根据自身身体素质选择适合自己的课程。常见的瑜伽课程有以下几种。

**哈他瑜伽** 初学瑜伽的入门之选,适合生活节奏快的高压人群与办公室一族,主要由八支分法瑜伽中的体式变化而来,

也是现在广泛传播的瑜伽练习方式。哈他瑜伽以姿势和呼吸为主,结合冥想。训练目的在于集中注意力、舒缓压力、锻炼身体、提高身体柔韧性、领悟身心的平静和谐。

**热瑜伽** 热瑜伽要求在特



● 战士二式



● 战士一式



● 简易蝗虫式



● 三角伸展式

定温度(38℃~42℃)下完成固定的26个体式,对排毒减肥有帮助。不过要强调的是,热瑜伽对身体素质要求较高,一定要在专业瑜伽师的指导下练习,身体虚弱、高血压和心脏病患者不宜。

**力量瑜伽** 这是一套有50余个动作的瑜伽,强调体位法,节奏较快,体力运动量较大。力量瑜伽能促进新陈代谢,使肌肉结实有弹性,提高身体素质。初学者可以以此来提高体能,尝试挑战自我,探寻极限,有较好的塑身效果。

**流瑜伽** 这种瑜伽流行于西方,类似于力量瑜伽,但强度比力量瑜伽小,比哈达瑜伽大,介于

两者之间,也可以说是两者结合。流瑜伽通过编排成一种流程,连贯组合了瑜伽姿势,适合初学者提高级别,也可作为练习力量瑜伽的准备,自身柔韧较好者可以通过这种方式提高力量体能。

**阴瑜伽** 这是一种爆发力不大、节奏轻缓的瑜伽,用来舒缓神经及全身肌肉。阴瑜伽的姿势动作简单易做,很多姿势动作都是在地面进行的,或躺或坐,很少有站立姿势或与地心力抗衡的姿势动作,每个动作需持续5~8分钟。阴瑜伽讲求耐性,但难度不太大,就算平衡力较弱的人亦可以做到,所以适合各种人士,即使没有任何基础的人也都可以练

习。练习一次阴瑜伽,即可使全身肌肉放松,愉悦心情。

### 体式选择

在选择瑜伽课时,如果身体柔韧性很好、肌肉质量偏弱,练习时则要更多关注肌肉质量的提高。肌肉是保护脊柱关节的主要部分,过于柔软势必造成脊柱关节的稳定性减弱,轻者腰肌劳损,严重者偶然用力还会导致椎间盘突出或者膨出。战士式、蝗虫式、平桥式等体式会对此类人群较有益。

对于自身力量很好且柔韧偏差的人群,若过于强化力量,身体必然会越来越紧张,肌肉弹



性也越来越弱，很容易受伤，活动的幅度也会受限制。此类人群在练习时应多做三角伸展式、奔马式、双腿背伸展等体式，加强柔韧练习。但是有很多体式也是不适合脊柱有问题的人群，如梨式、头顶倒立式、轮式等。所以练习时要专注和循序渐进，不要着急把自己拧成麻花状，应结合自身情况从简单的基本动作开始。另外，瑜伽的动态和静态练习有各自的功效，重要的是配合呼吸、集中注意力。呼吸是先行之本，瑜伽的单独呼吸能帮助身心减压放松，舒缓流畅的呼吸可以增加身体的含氧量，所以练习的时候要把呼吸放在第一位，再来调整体式。

### 注意事项

瑜伽是全身性的腺体运动，没有年龄的限制，适合大多数人练习，只是有几点需要特别注意。

在选择瑜伽课程时，要注意循序渐进，就像盖楼一样打好根基，从初级开始渐入中级、再到混合。练习时保持心情愉快，可听些轻松缓慢的音乐，每个动作都要与呼吸配合，注意力要集中。千万不要勉强自己，每个动作做到舒服的极限，不要与别人攀比。

练习瑜伽还需要一个安静、通风、舒适的空间，练习时衣着

● 简易奔马式



● 鸽子式





● 轮式

● 神猴哈路曼式



要宽松，赤脚，空腹，练后最好半小时以后再洗澡。在时间上最好是空腹两个小时以上，如果担心体力不支，可以提前一个小时喝些酸奶等流质易消化食品。

女性练习者在月经期应安排较轻的练习量，避免因动作量过大造成大脑皮层兴奋与抑制过程的平衡失调。若身体虚弱，经期有腰酸背痛、全身不适、恶心、口渴、头痛、头晕、下腹有痉挛性疼痛等不良反应，应直接停止瑜伽锻炼。月经期不要强制自己刻意去练习或者着急练习，保持心情愉快是重要的调整，过度的练习容易直接造成月经失调，出现月经紊乱、流血不止或停经等反常现象，并且危害身体健康。月经期更不要进行高温瑜伽练习，这点切记；日常对待口渴时，要避免

冷水、饮料，最好的练习方式是静坐养心，多听舒缓的音乐配合调身、调心。如果继续练习时，有些体位法要注意，比如与倒立相关、腹部收缩和能量提升等功法最好不要练习，否则可能会带来不适。

此外，给自己找一位专业有经验的教练也是至关重要的，好教练不仅可以使你获得正确有效的练习方法，还会详尽阐述每个瑜伽动作的针对性和有哪些忌讳，引导你不断进步，更有效地体验身心和谐的境界。■

作者简介

张家艳，北京中体倍力健身俱乐部融科店瑜伽教练。

(责编 李璵)

