

2017年上海城市业余联赛

“爱我中华”上海市健身瑜伽公开赛

主办单位：上海市体育局 上海市体育总会 文汇报社

在瑜伽运动中寻找自身极限的边缘

近日，“爱我中华——2017年上海城市业余联赛上海市健身瑜伽公开赛（静安）”成功拉开帷幕。本次健身瑜伽大赛，不仅仅是一次公开赛，更是一个学习交流的平台，健身瑜伽大咖们相互交流瑜伽心得和专业知识，不断提升自身内涵。此次活动得到上海烟草集团有限责任公司的大力支持，特此表示感谢。瑜伽运动有何常见的误区？是不是白领女性的专利？

.....



误区一： “大肚子”能玩瑜伽吗？

很多人接触到的瑜伽照片，大都是身形纤细的修行者摆出各类高难度的体式。这样容易产生两个误区：“瑜伽不会是那种身材好，骨头柔软的人才能玩好的运动吧？”“瑜伽啊，就是一种用来减肥的运动而已。”

实际上，是因为练习瑜伽身体才变得柔软，而非身体柔软的人才适合练习瑜伽，此外瑜伽讲求适度即可，而并不追求动作完成的幅度大小，只要练习者尽力而为便可收到理想的效果。

同时，瑜伽的最终目的是平衡身体、情绪和感知事物的能力。坚持练习瑜伽，减肥只是练习瑜伽的目的之一，更重要的，还可以辅助治疗疾病，缓解疲劳和压力，从而获得精神上的满足。

误区二： 只有女性才玩瑜伽？

很多人在潜意识中都会觉得，瑜伽是一种女性化的运动，男性天然不适合练习瑜伽？

真的是这样吗？实际上，瑜伽最初的练习者、发明者全是男性。很多瑜伽动作都是首先建立在肌肉力量上的。对于瘦弱的女性来说，单薄的肌肉很容易拉伤，专业人士建议过于瘦弱的女性最好是通过基本的力量训练后，再开始瑜伽训练。

目前，当今知名的瑜伽大师几乎全是男性，在欧美某些国家内，男性练习瑜伽的普及程度甚至还会略高于女性。

小心，瑜伽训练也有禁区

一、瑜伽训练宜空腹

专家建议，每天的瑜伽训练，最好在饭后三到四个小时，或饮用流体后半小时左右为佳，练习中另有规定的不依此例。

当人体从安静状态急剧转入运动状态时，如果没有做准备活动或是准备活动做得不充分，胃肠道就会因为剧烈运动而受到震动，肠蠕动情况也会发生改变，致使消化的食物及残渣积聚在回盲部，于是在这种膨胀刺激情况下，就可能造成疼痛与不适。而关于饮水的问题，如果有朋友实在口渴，可以小口啜饮，并且以60毫升以内为宜。

二、寻找极限的边缘

什么叫在极限的边缘呢？举个例子，某个体式要求瑜伽训练者向前伸展，当训练者伸展到身体快无法忍受，但是在伸展极限的同时，能感受到运动的快乐，这就是极限的边缘。如果训练者伸展身体的同时，只能感受到痛苦，那就是超出极限，需要终止运动，谨防身体拉伤。

许多瑜伽入门者会试图“完美模仿”老师的动作，然而由于每个人的身体基础不同，如果没有锻炼的过程，想要一步到位是一件很困难的事情，强行伸展也会对身体造成伤害。所以，瑜伽的各种训练中，一定要在自己身体的极限边缘，温和地伸展，不断进步，有控制的练习，循序渐进，不可求快。

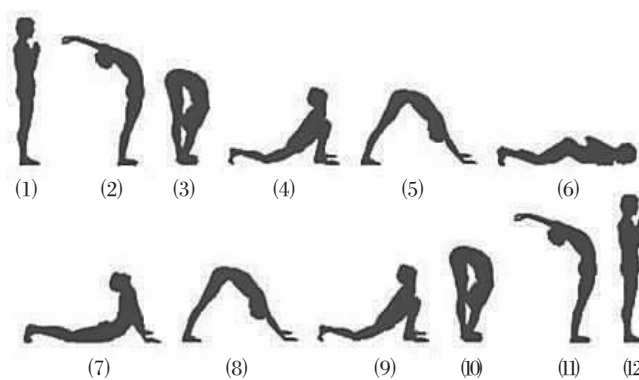
三、防止肌肉疲劳

对于瑜伽练习者，尤其是初学者来说，经常会遇到这样的状况：在做某一个体式的训练时，会出现肌肉发抖的情况。这时候，应该立刻还原身体，调整呼吸节奏。

肌肉发抖的原因是训练导致的肌肉疲劳。在这种情况下，肌肉会非常容易受伤。很多人会选择咬着牙坚持，这样很容易拉伤自己，得不偿失。不要为做不到而沮丧，只要经常练习，假以时日，身体的耐受力会越来越强，体质也会越来越好。

(本版撰文 魏跃明)

瑜伽基本动作 拜日十二式



第一式：合十冥想 挺身直立，双脚并拢。双手胸前合掌，放松全身，调匀呼吸。

第二式：上行顶礼 上臂向上举过头，双臂分开与肩同宽，稍稍后仰头和上半身，双臂上举时吸气。

第三式：下行屈体 身体向前屈直到双手或手指接触到脚的任何一侧，或者脚前的地上，前额触到双腿，但不要拉伤，双膝保持伸直。

第四式：后行仰首 尽量向后伸出右腿，同时屈左腿，但左脚保持原位。两臂保持伸直，在原位上。动作末尾时，身体重量应当由两手、左腿、右膝和右脚趾来支撑。最后姿势时，头应该向后仰起，背成弓形，向上凝视。右腿向后延展时注意吸气。

第五式：下行屈体 伸直双腿，双脚并拢，身体向前俯卧，臀部翘在半空，头低下，使它位于两臂之间，身体应该成为三角形的两条边。最后位置时，双腿和双臂应伸直，在此姿势，两脚跟需要着地。伸直双腿和弯曲躯干时呼气。

第六式：平行前伏 身体放低及地，最后位置只有双脚脚趾，双膝、胸部、双手和下巴

接触。髋部和腹部应稍微抬离地面。呼吸时需要注意呼尽后再进行屏气。

第七式：五轮屈地 伸直双臂，从腰部抬起身体。头朝后仰，抬起身体和弓背时候吸气。

第八式：前行屈地 伸直双腿，双脚并拢，身体向前俯卧，臀部翘在半空，头低下，使它位于两臂之间，身体应该成为三角形的两条边。最后位置时，双腿和双臂应伸直，在此姿势，两脚跟需要着地。伸直双腿和弯曲躯干时呼气。

第九式：上行敬仰式 屈左腿，使左腿向前，以便它靠近双手。同时放低右膝，使其触地。右腿向后时注意吸气。

第十式：前屈仰首 右腿放在左脚旁，双腿伸直，试将前额尽量靠近两膝，两腿不能弯曲。做此动作时呼气。

第十一式：前行仰首 全身伸直，上臂向上举过头，双臂分开与肩同宽，稍稍后仰头和上半身，双臂上举时吸气。

第十二式：合十结束 挺身直立，双脚并拢，双手胸前合掌，放松全身，调匀呼吸。

