



责任编辑 / 项颖 / 于国涛



2015年6月21日,为首个“国际瑜伽日”,包括印度、马来西亚、日本、巴基斯坦、尼泊尔、斯里兰卡、阿联酋,远至欧洲、美洲、澳洲等有超过亿人以各种瑜伽活动同步庆祝。

我国也有多个省市以不同的方式迎接第一个国际瑜伽日的到来。“户外瑜伽”流行风由此展开。

“瑜伽”是从印度梵语“yug”或“yuj”而来,其含意为“一致”、“结合”或“和谐”。瑜伽起源于印度,距今有五千多年的历史,被人们称为“世界的瑰宝”。瑜伽发源于印度北部的喜马拉雅山麓地带,古印度瑜伽修行者在大自然中修炼身心时,无意中发发现各种动物与植物天生具有治疗、放松、睡眠或保持清醒的方法,患病时能不经任何治疗而自然痊愈。于是古印度瑜伽修行者根据动物的姿势观察、模仿并亲身体验,创立出一系列有益身心的锻炼系统,也就是体位法。

户外瑜伽： 让身体与大自然琴瑟和鸣

关于瑜伽的常见误区

误区一：只有身体柔软的人才适合练习瑜伽

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,这是多数人对瑜伽的误区。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。

误区二：动作难度越高越好

很多人练习瑜伽的目的都不明确。练习瑜伽有很多体位法,其中一些对于很多人就难以做到。由于每个人的身体基础不同,如果没有锻炼的过程,一下子想要做到很难。而且会对身体造成伤害。一般来说,高难度的体位对身体各方面

的要求都很高,往往需要长时间的伸展,或者支撑,对于一些肌肉力量、柔韧性都不够的人来说,容易导致肌腱受伤,还会使关节变得不稳定。

误区三：瑜伽是一种女性化的运动

瑜伽虽然在女性群体中受到了莫大的欢迎,但瑜伽并非女性的专利。因为,瑜伽最初的练习者(或称发明者)全是男性,该点可从瑜伽的很多动作上得到证实。此外,当今知名的瑜伽大师几乎全是男性。在欧美某些国家,男性练习瑜伽的普及程度甚至高于女性。

户外瑜伽的动作

树式

做法：左腿站立,弯曲右腿,右脚掌置于左大腿内侧,双手合十向上伸展,保持自然、深长的呼吸3-6次。还原,换边重复动作。想象自己像树一样与大地和天空相连。可以培养身体平衡感。

天鹅变化式

做法：跪立开始,右腿向后伸展,张开双臂,吐气,向后伸展,保持呼吸呈天鹅变化式3-6次。还原,

换边重复。

眼镜蛇式

做法：伸直双臂,从腰部抬起身体。头朝后仰,这个阶段与眼镜蛇式的最后位置相同。抬起身体和弓背时吸气。

展臂式

做法：上臂向上举过头,双臂分开与肩同宽。稍朝后仰头和上身。双臂上举时吸气。

户外瑜伽的注意事项

1. 清晨、黄昏是瑜伽最佳练习时段

一般来说,人们都是利用早晨、中午、黄昏或睡前来练习瑜伽。其实,只要保证空腹的状态,一天中的任何时间都可以练习。

也有瑜伽行者喜欢清晨4-6点练习,因为在他们认为,此时周围万籁俱寂,大气纯净,肠胃活动基本停止,大脑尚未活跃起来,容易进入瑜伽的深层练习状态。

2. 场地的选择应当幽静清新

在室内练习瑜伽虽然清静,但是毕竟失去了蓝天白云、清风绿草的那份意境。环境较好的公园,清幽的山脚边,夜幕徐徐降的星空下,都是练习户外瑜伽的绝好场所。铺一席软垫,伴着轻柔的乐曲,拉伸、拧转、呼吸吐纳中,将自身完整而彻底地融合到大自然中。

不要在大风、寒冷或有污染的空气中练习,夏日户外瑜伽练习应注意选择有树荫的地方,避免阳光直射;裸露的肌肤涂抹防晒霜、驱蚊剂等,以免练习中受蚊虫干扰。

练户外瑜伽以选择专业的瑜伽垫为好,瑜伽垫能发挥缓冲作用,帮助练习者保持平衡。

3. 沐浴前后不适宜做瑜伽

需要注意的是,沐浴前20分钟内不要练习瑜伽,因为瑜伽练习会使身体感觉变得极其敏锐,此时若给予忽热忽冷的刺激,反而会伤害身体,消耗身体内储存的能量。

沐浴后20分钟内也不宜练习瑜伽,因为沐浴后血液循环加快,肌肉变软,如果马上练习瑜伽,容易受伤或对身体造成其他影响。

4. 避免吃太饱

尽管饭后3小时之内不宜练习瑜伽姿势,但练习者可以在练习前1小时左右,进食少量的流质食物或饮料,比如牛奶、酸奶、蜂蜜、果汁等。瑜伽练习结束1小时后进食最好。

5. 身体状况不佳时不宜练习瑜伽

身体状况不佳、大病初愈、骨折初期不宜练习瑜伽。瑜伽需要身体状况良好的情况下,才能达到锻炼身体机能及肌群的功效,如果身体状况不好,肌肉、关节、韧带无法发挥力量,练习瑜伽的时候,就很容易受伤。眼压过高、高度近视眼,不建议头下脚上的倒立动作。前弯或倒立,会增加眼压,因此原本就有眼压过高、高度近视的人,不建议练习瑜伽。

