从零开始练瑜伽，开启身心平衡之旅

本报记者 余敏刚 CFP供图

在刚刚过去的世界瑜伽日，全球瑜伽爱好者以舒展的姿态迎接晨曦。2025年最新数据显示，全球瑜伽练习者已突破4亿，其中中国爱好者人数超过8000万。作为一种以促进身心健康为目的的运动，瑜伽具有改善体姿、增强身体活力、延缓衰老的作用。对于众多跃跃欲试的新手而言，入门瑜伽有哪些简单动作？需要注意什么？需要做哪些准备？

新手入门 基础体式循序渐进

“瑜伽虽非剧烈运动，却能带来显著效果。其体式具有一定挑战性，初学者切忌盲目尝试高难度动作，以免造成身体损伤。”省瑜伽协会副会长菊三宝建议，练习瑜伽应遵循循序渐进的原则。她还为初学者推荐了几个基础体式。

瑜伽动作的难度是由简至繁逐步递进的，唯有循序渐进，方能收获更佳的健身成效。第一式为站立伸展式，练习者需保持站立姿势，双腿自然分开，双脚位置固定，将重心移至左侧，同时手臂向上伸展，左脚呈弓步，双眼平视前方，保持呼吸平稳，维持该姿势数秒后，再缓缓恢复至初始动作。完成第一式后，身体得到初步舒展，接下来的第二式——侧转压腿式，练习者要继续保持重心，及时调整呼吸，身体向左侧转动，随后伸出左腿向下压，踮起脚尖，此时重心落于左脚，保持该姿势数秒后恢复原状，再向右侧重复同样动作。

除上述两式外，菊三宝还介绍了坐姿弓步后仰式。练习者可坐在瑜伽垫上，身体向右转，右腿呈弓步，两手臂自然下垂，置于身体两侧，接着身体后仰，注意左腿要保持伸直状态，维持数秒后恢复原状，再换另一侧重复动作。

菊三宝特别提醒，在练习过程中，双腿需保持固定姿势，身体前倾时，双手应接触地面，并尽量让头部也贴近地面，随后换另一侧重复。当左腿回弯时，左手臂轻轻向上扳动，身体向后转动进行拉伸。一旦出现身体不适，切勿勉强坚持，应待身体适应后再继续练习。

展开练习 提升韧性不止拉伸

瑜伽对女性塑形效果显著，且动作难度由易到难。菊三宝强调：“练习瑜伽前，要清楚了解自己的身体极限，不盲目攀比，以平和的心态投入练习。”她指出，很多人在练习瑜伽时，会纠结于身体的“硬”与“软”，还有人认为练瑜伽的主要目的就是提升身体柔韧性。“实际上，瑜伽并非单纯的拉伸运动，它对身体多项素质都有较高要求。然而，许多瑜伽初学者忽视了力量练习，甚至根本不进行力量训练。因此，相较于柔韧性，力量成为不少瑜伽爱好者的短板。”她表示，瑜伽是一项综合性运动，不仅涉及拉伸和柔韧性训练。

那么，练习瑜伽还有哪些注意事项呢？菊三宝称，瑜伽是一项适应性较强的运动，但对于患有心脏病、高血压、脊椎伤病，处于孕期或术后恢复期等特殊情况的人群，需先咨询医生，并在专业教练的指导下进行练习。同时，练习前可空腹或少量进食，也可在饭后2—3小时再练习，避免在饱腹状态下进行扭转、倒立等体式。

“初学者应从基础体式练起，避免强行模仿高难度动作，如头倒立、深度后弯等。练习过程中要保持自然深长的呼吸，避免屏气，尤其是在进行力量或平衡体式时。练习结束前，可进行5—10分钟的放松，让身心得到充分舒缓。”菊三宝建议，练习后可适量饮用温水，避免立即洗澡，建议练习结束30分钟后再沐浴。

瑜伽呼吸技巧助你事半功倍

本报综合报道

呼吸是瑜伽最基础也是最关键的部分，所有的体式都建立在正确的呼吸之上。

风箱式呼吸法

通过鼻孔进行深呼吸，体会横膈膜的下降，感受肺部充分扩张，腹部随之向外展开，胸腔得以扩展，直至锁骨自然抬起。通过鼻孔迅速呼气，细心体会锁骨的下沉，胸部的内收，以及肺部和腹部的收缩感。呼气的速度应明显快于吸气，宛如一股急速的气流被排空。重复进行这一动作，即通过鼻孔迅速呼气，并细心体会锁骨的下沉、胸部的内收，以及肺部和腹部的收缩感。在吸气和呼气的过程中，你应当能够明显地感受到胸部的扩张与收缩。

圣光调息法

通过深吸气和有力的呼气，练习时需要感受横膈膜和腹部的变化，达到治疗焦虑的效果。通过鼻孔深吸气，直至肺部充盈。吸气过程应平稳自然，先察觉到横膈膜的下沉，随着肺部的扩张，腹部缓缓向外展开，同时感受胸部的开阔，最后锁骨轻轻抬起。

通过鼻孔有力地呼气，将体内的气体通过收缩腹部肌肉的方式排出。请注意，这里的“用力”并非指以不适感为代价的呼气方式，而是要收缩腹肌以协助呼气。呼气的时间应短于吸气，持续进行15分钟，每5分钟的练习后休息1分钟。

外部呼吸法

在深呼吸后，进行有力呼气以及短暂屏息，从而增强呼吸系统的活力。在交替鼻孔呼吸法的每一轮练习之后，接下来可以尝试外部呼吸法。这一方法有助于进一步增强呼吸系统的活力，提升整体的气质和能量水平。

用鼻子深深吸气，感受横膈膜的下沉，随着肺部的扩张，腹部逐渐向外舒展。同时，胸腔也得到扩展，直至锁骨自然抬起。在吸气的基础上，要进行有力的呼气。利用腹部肌肉的收缩，配合横膈膜的力量，将体内的空气缓缓排出。

在下巴贴向胸腔的同时，腹部肌肉要内收，为胸腔腾出空间。这样，腹部前侧肌肉壁会向后的肌肉壁施加压力。接下来，在舒适的状态下，屏住呼吸并尽可能长时间地保持这个姿势。在保持腹部内收的同时，缓缓抬起下巴，并开始深呼吸。确保肺部充分扩展，吸入尽可能多的氧气。重复进行深呼吸动作，持续3至5次。

吟诵呼吸法

深吸气后发出“Om”音，该音节的缓慢发出有助于冥想和心境的平静。通过鼻孔深吸一口气，体会横膈膜的下降，这会使肺部得到充分扩张，进而推动腹部向外扩展，胸腔也随之打开，最终锁骨会自然上抬。在吸气后，我们慢慢地呼出，同时发出“Om”这个音。要尽量缓慢地发出这个音，确保“O”音拖长，“M”音短暂。