



四川大學
SICHUAN UNIVERSITY

瑜伽理论学习知识点



瑜伽理论学习知识点



四川大學
SICHUAN UNIVERSITY

瑜伽（Yoga）这个词来自梵语 yuj,意为联合、加入、结合、束缚。瑜伽起源于古印度，是印度哲学六大正统体系之一。

瑜伽是一种健身术，是一种生活方式和理念，是一种指导生活的思想体系又是一种博大精深的哲学体系。

瑜伽在西方国家近几十年从健身界炽热不衰至现在已融入他们的工作、生活、像微软、苹果公司每周都要请专业瑜伽老师给员工们培训以便员工能适时减压、放松。保养心身更好地有效地工作。瑜伽不同于体操和舞蹈，也不同于一般的有氧练习，只有呼吸、意识和姿势三者结合成一体，才是真正意义上的瑜伽练习。

在瑜伽运动中，一般把食物分为惰性食物、变性食物和悦性食物。

瑜伽的呼吸方法主要有腹式呼吸法、胸式呼吸法、完全式呼吸三种。

古印度人在自然界发现动物植物的生命力非常强，自愈及自治能力也非常强，于是观察了许许多多的动物和植物后，创立了八万多个瑜伽的姿势。

瑜伽理论学习知识点



四川大學
SICHUAN UNIVERSITY

瑜伽起源与印度，流行与世界，距今以有五千多年的历史。它是东方最古老的强身术之一，是古印度体育文化的一部分，也是古印度的代表和象征。

瑜伽通过调息、发声、体式、知觉、冥想五部分修习内容，而每一部分内容又有多种锻炼方式，以次把散乱的精神集中并使之平静下来，学会控制身体的活动及情绪。

沐浴前后20分钟都不宜马上练习瑜伽。

瑜伽只要保持空腹，早上、中午、黄昏或睡前都可以练习瑜伽。

在室外有大风的天气下不可以练习瑜伽。

瑜伽练习在饮用流体，至少30分钟后才可以练习瑜伽。

瑜伽练习也需要做热身运动后，才可以练习。

淋浴前或淋浴后20分钟，不宜练习瑜伽。

练习瑜伽调息的最好季节是在气候变化比较小的春季和秋季最适合。

瑜伽理论学习知识点



四川大學
SICHUAN UNIVERSITY

所谓完全式呼吸，就是将腹式呼吸和胸式呼吸结合起来的一种呼吸方法。

胸式呼吸是一种由意识控制、深长的呼吸方式。

喉式呼吸是从鼻子中吸入空气和呼气空气时发出声音，但是声音不该从鼻孔中发出，如果从鼻孔中发出声音，你实际就是以鼻子用力而带出声音了。。

瑜伽的体式练习，重点在于意念、呼吸和姿势三者的相互配合。

生理期的学生可以做瑜伽的部分动作，在生理期可做蛇式、前弯式、祈祷式等。

瑜伽体位的拜日式并不适合所有人练习，如8岁以下孩童和年长者。

瑜伽最早是从印度传播流行的。

瑜伽锻炼分五个阶段。

在练习顶峰式时，不一定要让脚跟贴在地面上。

瑜伽运动不只是适合柔韧性好的人练习。

瑜伽不是一项具有竞争性的运动。

瑜伽理论学习知识点



四川大學
SICHUAN UNIVERSITY

在做瑜伽体式时，最好先解小便，清空膀胱。

练习瑜伽时，应观注自己锻炼的部位上，不可说笑，交头接耳。

对初学者来说，简易坐是常用的坐姿。

月经期可以练习瑜伽体式。

瑜伽练习者，建议以悦性食物为主。

瑜伽把咖啡、浓茶、巧克力等分为变性食物。

瑜伽起源于印度。

瑜伽作为一种心智修炼的方法，已有1000多年的历史。

暴饮暴食也是变相地食用惰性食物。

瑜伽体位练习时，身体下弯时一般呼气。

瑜伽初学者不常用的呼吸方式为风箱式呼吸。

瑜伽开始练习呼吸控制的最佳的季节是春季和秋季。

瑜伽理论学习知识点



四川大學
SICHUAN UNIVERSITY

瑜伽呼吸由三部分组成——一吸气、屏息、呼气。

属于惰性食物的是酸菜。

摇滚音乐不可作为瑜伽音乐。

瑜伽属于瑜伽倒立姿势的有犁式。

瑜伽不分男女老少、任何人都可以练习。

瑜伽体位来源于模仿动植物的体态。

在较软的床上不适合做瑜伽。

瑜伽的本义是连接，统一。

骆驼式的主要功效是消除腰腹赘肉，伸展强健脊柱，纠正驼背。

眼镜蛇式是治疗脊柱不良弯曲最有效的体位。

形体训练的基本内容包括：基本姿态练习、基本素质练习和基本形态控制练习。

人体只有在四肢、躯干、头部及五官的合理配合下才能显示出姿态优美、体型匀称的整体美。

形体美主要体现在三个方面：骨骼、肌肉和肤色。

形体训练的特点有.群众性、针对性、多样性、灵活性和艺术性。

在形体训练中，一臂保持弧形上举，一臂保持弧线前举，是手四位。

在形体训练中，一臂保持弧形上举，一臂保持弧线侧举，是五位手。

一个人的体型具有较强的可塑性，也具有一定的稳定性， 通过一定的努力，可以得到良好的改变。

人体的对称是上下对称。

女性标准坐姿是轻轻入座，坐下后身体不能超过椅子的1/3。

正确的蹲姿是一脚在前，一脚在后，两腿向下蹲，前脚全着地，小腿基本垂直于地面，脚跟提起，脚掌着地，臀部向下 。

瑜伽理论学习知识点



四川大學
SICHUAN UNIVERSITY

健美的含义有二,一是__健康__、二是符合人体美的标准。

健美形体的标准女子腰围在正常情况下,量腰的最细部位,腰围较胸围_小于20____厘米。

体形是指人或动物身体的形状也指机器等的形状。

瑜伽起源距今5000年。

瑜伽的梵语意思是相应或结合。

瑜伽发源于印度北部。

练习瑜伽的最终目的身心放松身心合一。

练习瑜伽的最佳时间在清晨日出之后。

练习瑜伽时最好是:进食后 2 小时。

瑜伽音乐类型是舒缓。

瑜伽的坐姿有金刚坐、至善坐、莲花坐。

瑜伽理论学习知识点



四川大學
SICHUAN UNIVERSITY

大学生练习的瑜伽体系为哈达瑜伽。

瑜伽冥想的目的是实现内心平静、克服不良情绪、减轻压力。

瑜伽姿势练习可以加强身体的柔韧性、平衡能力、力量。

瑜伽休息术中婴儿式 为放松姿势。

腹式呼吸吸气时腹部是：向上。

瑜伽完全式呼吸吸气时是：先腹后胸。

根据动植物形态创立了瑜伽姿势。

瑜伽姿势是围绕脊柱进行练习。

瑜伽姿势练习主要是：伸展运动。

瑜伽姿势练习的特点是：柔和舒缓的。

姿势练习时应做到：动作和呼吸结合在一起。

瑜伽理论学习知识点



四川大學
SICHUAN UNIVERSITY

动作在最大位置停留时应该：保持平静呼吸。

练习瑜伽时最好是：穿着宽松舒适衣服、赤脚练习在瑜伽垫子上进行练习。

瑜伽练习时正确的是：注意力集中在伸展的部位。

瑜伽姿势中“皇后式”是拜日式。

舞蹈式可以增加平衡能力。

上犬式可以增加肩部力量。

小船式的作用是减去腹部脂肪。

瑜伽是通过调息、调身、调心 3 个方面养生。

瑜伽练习时应保持平和心态。

瑜伽练习要养成少食刺激性食物、饮食清淡、营养健康饮食习惯。

瑜伽练习中是可以借助外力进行练习。

瑜伽理论学习知识点



四川大学
SICHUAN UNIVERSITY

瑜伽练习中要有冥想和休息、动作后要调息，才能更好的调节腺体，不能出现意识运动。

以下体位中，神猴式不需要太高的平衡性。

蝴蝶式瑜伽动作属于前倾姿势。

练习前一个小时可沐浴，进食；练习中应保持顺畅的呼吸练习中应穿着舒适的；练习瑜伽过程可有强迫自己的行为。

心理状况不属于决定一个人健康程度的是。

瑜伽体位它可以从根本上使我们的身体恢复健康活力，健身强体。

下蹲式能够锻炼腿部肌肉力量。

射箭式呼吸方式为吸气——屏气不呼——呼气的姿势。

束角式动作能防止静脉曲张的形成。

运动强度、运动时间、运动频率是运动量的相关因素；运动项目不是运动量的相关因素。

瑜伽与一般运动形势的区别于瑜伽体位只是一部分内容，还要配合呼吸和冥想。

瑜伽所用的呼吸方式为腹式呼吸。

练习犁式的应注意颈部受伤者不可练习。

戴任何首饰，包括皮带、手表、眼镜装束不适合做瑜伽。

脊背式瑜伽动作属于后仰姿势。

心率145 次 /min 代表健身效果最好。

下体位中战士式很好加强腿部力量的有。

瑜伽体位中多数都是围绕身体的脊柱进行练习的。

犁的姿势能够预防贫血的瑜伽体位。

瑜伽的呼吸法主要功效给大脑和身体提供充分的氧气。

体位中，虎式可以很好的预防胆结石。

15 min 70% 最大摄氧量不属于中等运动量的锻炼。

瑜伽体位中，被称为瑜伽体位之父的是头倒立式。

蝗虫式可以很好的美化背部曲线。

三角式的主要有改善面部肤色，滋养脊柱，减少侧腰赘肉的功效。

修炼瑜伽的高级境界是冥想。

围绕脊椎骨，进行的各个方向的姿势，对人体的脊柱，中枢神经进行了按摩属于瑜伽体位的原理。

瑜伽练习要注意平衡原则即前后左右体位要和谐、均衡，身心合一。