

# 如何才能能在瑜伽练习中减少伤痛

凌淑英\*

(宁夏工商职业技术学院财会金融学院,宁夏 银川 750021)

摘要:瑜伽作为一种科学的运动形式日益受到越来越多人们的欢迎,现代瑜伽更多的是借由“瑜伽体式”而引领人们进入瑜伽的世界。本人将从一个瑜伽练习者的视角出发,从瑜伽简介、瑜伽练习过程中可能带来的伤痛、怎样练习瑜伽才能最大限度的减少伤痛等内容,来分析一下如何才能能在瑜伽练习中减少伤痛的问题。

关键词:瑜伽;瑜伽练习;瑜伽伤痛

中图分类号:G831

文献标识码:A

文章编号:1006-0049-(2019)22-0152-02

瑜伽是一项有着5000年历史的一个非常古老的健身术,它起源于印度,是一种关于身体、心理以及精神的练习。瑜伽是一项运动,一项老少皆宜的运动,一项时尚又美丽的运动,一项能够让自卑的人重获自信,让肥胖的人重回苗条,让老人重获年轻,让年轻人永葆青春的运动。对不同的人来说,瑜伽的意义和目的也有所不同。对追求时尚的人来说,瑜伽是一种时尚的健身方式;对身体患病的人来说,瑜伽是治愈伤病的一种手段;对探索身体的人来说,瑜伽是一本学习身体使用的手段;对身心压力大的上班族来说,瑜伽是身心安宁舒适的一个修持的方法;对缺乏自律的人来说,瑜伽是一种持之以恒的习惯;对于大多数的健身教练来说,瑜伽首先是维持自己生活,养活自己的工作;关于瑜伽,由于追求的不同,对瑜伽的认识更不同,对于我来说,瑜伽就是一种生活的态度。

瑜伽作为一种科学的运动形式日益受到越来越多人们的欢迎,现代瑜伽更多的是借由“瑜伽体式”而引领人们进入瑜伽的世界。越来越多的人都在练习瑜伽。在瑜伽爱好者中,很多人在练习过程中由于各种各样的原因,都会有一个担心,那就是会不会受伤,尤其是年龄稍长的和身体比较僵硬的伽人,会遇到这样或者那样的挑战;或者是面对大大小小的伤痛;或者是貌似有总过不去的关卡;在练习时也会导致身体不同部位或轻或重的各种受伤,但是补救措施毕竟不是最好的方式,可不可以把瑜伽在练习时的受伤问题扼杀在摇篮中呢?毕竟,因为瑜伽练习受伤太得不偿失了,我们原本的初衷是希望身体健康,而不是损害身体,而因为体式问题导致的受伤问题也越来越受到人们的重视。

在练习瑜伽时,因体式而导致的受伤原因,无外乎有以下几种:1. 忽视热身和准备工作;2. 模仿老师做体式,不注重细节;3. 错误的练习习惯和引导;4. 体式不正位,姿势不正确;5. 相互攀比,片面追求高难度动作,超出自己身体极限;6. 在嘈杂的环境里,注意力不集中导致动作变形出错等。

这几种原因,也是瑜伽练习时最容易出现的受伤原因,如果我们能更好的享受瑜伽带来的益处,那就一定要时刻谨记,瑜伽应从最基础、最正确的动作出发,应该强调精准,而非过度,真正受益于瑜伽练习,避免运动伤害。

我们应该认识到,瑜伽的练习并不是我们认为的只是简单的呼吸和调节。如果想要全身的放松,需要更多肌肉的配合,以及体式的全面调动。当你在做瑜伽体式

时,手腕、肩颈、腰椎、大腿、膝盖、脚踝等出现了酸、麻、胀、痛时,表明你已经出现瑜伽伤痛了。下面几种伤痛是经常出现的表现形式。

1. 针刺感:针刺感就像小针扎了一下的感觉,在医学上叫做感觉异常,其实是神经被小小的撩了一下。这种状况如果是一个偶然出现的状况,出现之后马上就消失了,应该不会有太大的妨碍。

2. 发麻:这是因为你的身体经络不通引起的。是正常的反应,发麻的感觉如果是短暂的,可以继续练习,如果是在做个别体式的时候,体验到了发麻这种感觉,一定要赶快退出体式,这种情况就会很快的消失,每一分钟的坚持都会为下一次的突破打下基础。

3. 发抖:身体发抖,是你身体肌肉在抖动,正常情况,因为你身体太弱,练习一段时间就会好,但是一定要放松,不能老是绷着肌肉,那样的瑜伽练习是没有用的。放松你的身体,等到了深度放松的时候还有一些抖动,等那个抖动过去之后你就真正进入瑜伽的深层境界了。

4. 抽筋:抽筋是指肌肉的无意强烈收缩,无法获得松弛。肌肉抽筋通常会持续几秒到15分钟的时间。在个别情况下,可能会持续15分钟以上。抽筋可能重复很多次会最终消失。

以上几种伤痛,如果时间长久不消失,那就是瑜伽的伤痛了,下面我将从以下几个容易受伤的部位举例说明伤痛的解决办法。

1. 手腕:在瑜伽练习过程中,手腕的伤痛可能是每个人都经历过的,虽然伤痛的程度不一样,纠正起来也很简单,但是还是要着重强调一下,这是一个瑜伽练习者决定是否在练习瑜伽的路上走下去的最先经历的伤痛,比如瑜伽最常见的体式,猫式、下犬式、上犬式、板式、手倒立等体式中,两个手腕要支撑身体二分之一、三分之二,甚至是全身的重量。

避免手腕伤痛的方法是:在进行猫式、下犬式、上犬式、板式、手倒立等体式中,十个手指必须要大大的张开,掌心和十个手指都紧紧的贴在瑜伽垫子上,肩膀胳膊肘垂直于地面,不要过手腕的方向,肩膀放松,远离耳朵等,在体式练习的过程中,慢慢的进入,慢慢的退出,这样就可以很好的减少手腕的伤痛了。

2. 腰椎:在练习瑜伽过程中,腰背酸痛,一个是局部过度使用或者负荷过重,另外一个就是顺位不对。腰椎特别容易承受过大的压力,腰椎部分没有其他骨骼结构

\* 作者简介:凌淑英(1964-),女,汉族,浙江义乌人,本科,副教授。

的支撑,累积的压力容易导致腰部的酸痛。

避免腰椎伤痛的方法是:在进行眼镜蛇式和上犬式的练习时,要注意双手放在肩膀的下方用力,慢慢的双手手肘完全伸直,上背部力量向上向前延伸,前胸往前,胸和躯干最好在两臂前方多一点。腰部不要发力,要用双手双肘的力量,带动身体向后弯曲。

3. 大腿:大腿肌肉拉伤在瑜伽练习时会经常出现,虽然引起伤痛的原因多种多样,但还是会因人而异,很多伤痛和前屈体式有关,如果经常用力前屈但大腿后侧肌肉群没有充足的长度的话,久而久之就会过度拉伸大腿后侧肌肉或者是肌肉群和坐骨的连接处,从而引起伤痛的发生。

避免大腿伤痛的方法是:在前屈体式中,尝试稍微弯曲一点膝盖,在坐立前屈体式中,尝试后脚跟和坐骨贴紧地面,在站立前屈体式中,注意身体的重量平均分配在脚掌上。

4. 膝盖:在练习瑜伽过程中,由于动作不正确,站立体式中容易过度伸展膝盖导致膝盖超伸,或是在屈膝体式中膝盖超过脚尖导致膝盖压力过大,有很多需要膝盖扭转、弯曲的练习,做这些动作时如果用力过猛或是过度扭曲,超出负荷的范围,也会造成伤痛,大部分人练的瑜伽动作多是跪姿,膝盖承受了大部分重量,对其造成了过大的压力,从而出现瑜伽伤痛。

避免膝盖伤痛的方法是:在进行婴儿式、束角式等体式练习时,如果膝盖伤痛,一个迅速调整的办法是放置一个瑜伽砖在坐骨下,让臀部抬起,远离脚跟。在进行英雄坐练习时,首先,确保小腿与脚踝保持在一条直线上,然后用瑜伽砖或是一块毯子支撑起臀部,减少膝盖的弯曲度。

5. 脚踝:在练习瑜伽过程中,脚踝的工作是转动、弯曲、伸展,且具有一定的稳定性,脚踝是足部和小腿相连接的位置,是下肢重要的负重关节之一。脚踝是脚部血液流经的重要部位,如果脚踝柔软有弹性,则流回心脏的血液就能顺利通过脚踝;如果脚踝僵硬、老化,则流回心脏的血液就会淤滞在脚踝附近,使正常的血液循环受到影响,也就会造成脚踝的伤痛。

避免脚踝伤痛的方法是:在进行婴儿式练习时,脚背压在地面上,可以让脚踝得到轻柔的拉伸,尝试让臀部尽量坐在脚后跟上;在进行英雄坐练习时,这个体式可以很强烈的拉伸到脚踝和脚背,如果膝盖痛,可以在臀部下方垫个瑜伽砖,不要强迫自己。

怎样练习才能最大限度的减少伤痛呢?以下几个在瑜伽练习时的注意事项,特别应该引起瑜伽练习者的重视,在瑜伽练习前要先做好准备工作。

1. 放下自我执念。我们练习瑜伽追求的目标是身体健康,并不是高难度完美体式,我们是通过瑜伽来康健我们的身体心灵,尊重自己的身体,尊重瑜伽,当你放下心中的执念,一步一个脚印,在康健自己身体的路上循序渐进地走下去时,有些东西自然而然就会呈现。我们要的是健康,然后顺产了一个完美的体式,而不是追求完美的体式,失去了健康。

2. 找一个合适的瑜伽老师。很多瑜伽老师在授课时,其实并不是在教课,而是在喊口令,这两者有很大区别。一些老师真的关心学生,但是不知道怎么去观察学

生,怎么让他们回到正位,从情绪上、心理上和身体上。找一个合适的瑜伽老师,这样能够根据你自身的身体情况给到瑜伽练习方式,帮助你从一开始,就对自己的身体很好的掌握和了解,更好的练习。

3. 制定一个切合实际的目标。相信很多人练习瑜伽之前都抱着一个“目的”“目标”“期待”。那么,这个时候你要考虑一下,你抱有的这个是否切合实际呢?目标是要根据自己身体情况来看,切勿好高骛远。一定要做到坚持!三天打鱼两天晒网的态度是不可取的,中断了就很有可能放弃了。所以,坚持最重要!

4. 练习时间不要太长。许多人刚开始接触瑜伽,可能兴趣很大,一个动作接着一个动作进行,一次就练一两个小时,练习量太大,导致身体承受不了这样的负荷,也会出现全身伤痛等不适症状。因此,练习瑜伽时要量力而行,不要勉强自己,做到自己的极限即可,切不可盲目攀比。

5. 不要追求高难度动作,超过自己的极限。初练瑜伽时,不要一味的追求高难度的体位动作,不能下腰的强迫自己下腰,不能倒立还要逞强,这样做的后果就是导致伤痛发生,如肌肉拉伤,韧带撕裂,骨折等,从而导致全身伤痛现象的发生。

6. 循序渐进,不要攀比。练习瑜伽一定要循序渐进的练习,对每个人来说,都没有捷径,虽然有的人先天素质比较好,前期走的比较快,但是,一旦到了瑜伽的某个阶段,也同样需要慢下脚步,一步一步的前行。

你需要尊重自己的身体,循序渐进的练习,不要攀比,给自己多一点的时间,如果别人可以通过一个月的练习做到前屈,你可以给自己两个月甚至半年的时间,从最简单的步骤,一步一步的来,这并没有什么,你要知道,你正在不断的提高自己的短板,而别人只不过是正常发挥自己的长处而已,而到了瑜伽的另一阶段,你也同样可以发挥你的长处。

7. 练习前热身。练习瑜伽前,不做热身运动,会使得身体肌肉和关节等不能活动开,体内器官也没有一个适应的过程就直接去做各种扭转、弯腰、拉筋等动作,容易造成身体的不适,热身这一步永远不要减少或者省略,它是减少和避免瑜伽练习伤痛的最关键的一步。

8. 练习后放松。在瑜伽练习中,相对于课前热身,人们对课后放松的忽视程度较严重,这往往也是造成瑜伽练习伤痛的重要原因。瑜伽练习中的休息术挺尸式,看似只是简单的躺着,但是却可以让身体各项机能快速恢复,同时,还可以帮助吸收这一节练习中所有的能量,精神饱满神采奕奕的投入到下一项工作或者生活当中。

所有瑜伽爱好者为练习瑜伽付出了很多努力,事实上,所有的身体运动方式都存在受伤的风险,无非看我们如何调整练习,预防和规避风险,而瑜伽相对来说,不仅是一项比较安全的身体练习,而且它的受伤风险也是可以预防和规避的,希望所有瑜伽爱好者树立正确的观念,好好对待自己的身体,避免受伤,增加自己的幸福感,使其身心更加健康。

#### [参 考 文 献]

[1] 李晓光. 基于可持续发展理念下的高校瑜伽教学研究, 2017 - 11 - 10.

[2] 杭州布克鞋业有限公司. 中文专利全文数据库, 2015 - 9 - 14.