

瑜伽在促进全民健身运动中塑造全民身心健康的贡献价值

前言

瑜伽来源于古印度国家,随着时间的推移,瑜伽逐渐发展成为人们喜欢的一种全民健身运动。与其他健身运动相比,瑜伽具有很多不同之处,通过瑜伽运动不但能够提高人们的身体素质,而且还能够有效缓解人们的紧张与压力,促使人们的心情变得更加平静。基于此,本文对瑜伽在促进全民健身运动中塑造全民身心健康的贡献价值进行了深入研究,具有重要意义。

关键词

瑜伽;全民健身运动;身心健康;贡献价值

近几年我国社会经济水平呈快速上升趋势,人们的生活水平与健身意识也在不断提高,越来越重视自己的形体。瑜伽运动无需投入较多的设施,老少皆宜,再加上瑜伽运动的训练方式非常独特,进而获得越来越多人的喜欢,现已发展成为一种当下深受人们喜欢的全民健身运动。因此,本文就瑜伽在促进全民健身运动中塑造全民身心健康的贡献价值展开了探讨,以供参考。

1 瑜伽相关理论基础概述

1.1 瑜伽的起源与定义

根据《瑜伽经》,所谓瑜伽,就是指对人们倾向、情绪、意识的一种控制。古印度是瑜伽的发源地,素有“世界的瑰宝”之称。根据古印度的传说,在古印度时期,希瓦发明了秘密瑜伽,并在喜马拉雅山区中流传起来。尽管瑜伽的发源地是东方地区,但是在西方国家中非常流行,在当代,瑜伽已经发展成为一种与人们健身需求相符合、深受人们喜欢的一种全民健身运动。瑜伽重在追求身心的合一,瑜伽练习由3大部分构成,包括冥想法、体位法、呼吸法。

1.2 瑜伽的运动方式

瑜伽共有3种不同的运动方式,即:第一,冥想法,即瑜伽练习者闭上眼睛,向人体内部转移注意力,进而营造

一种放松的状态;第二,呼吸法,共有三种类型,分别为完全呼吸法、腹式呼吸法、胸式呼吸法;第三,瑜伽体式,就是指人们通过模仿不同动物、植物,同时配合呼吸所完成的不同姿势与动作,如平衡、扭转、前屈、后弯、仰卧、俯卧、站姿、坐姿等。

1.3 瑜伽的运动理念

瑜伽属于一种修身养性的运动,非常强调动作和呼吸之间的协调配合、机体体系与精神体系之间的平衡。人们在练习瑜伽的过程中,一个姿势需要维持一定的时间,同时能够对自己身体肌肉的张力进行有效释放与放松,然后通过配合呼吸运动来进行有效调节,进而能够在一定程度上刺激人们的神经、腺体、大脑等,有助于人们生理与心理的健康。

2 瑜伽在促进全民健身运动中塑造全民身心健康的贡献价值

2.1 瑜伽能够有效调节人体机能

2.1.1 对人体运动功能的贡献价值

在肌肉力量、关节连接、骨骼支撑的共同支持作用下,人们才能够进行运动。瑜伽具有多种不同的体位法,在各种体位中,均具有相应特殊的运动部位与运动方法。在练完瑜伽之后,人们就会感到全身非常轻松。在练习瑜伽过程中,

通过练习各种体位，可以形成多种不同的动静姿态组合，并且能够有效结合多种表现动作，如胯、腰、胸、颈、头等，能够充分表现人们优美的身体形态。通过进行瑜伽训练，可以有效伸展训练者的经筋与肌肉线条，能够对训练者紧张的肌腱韧带起到有效放松的作用，促使关节可以更加灵活地活动，进一步提高训练者身体的柔韧性与运动协调能力。

2.1.2 对心肺功能的贡献价值

在瑜伽构成结构中，调息呼吸法是一个重要的要素，大致可以划分为3种不同的方式，即胸腹结合式呼吸、腹式呼吸、胸式呼吸。瑜伽呼吸特别强调徐缓与深长，并且有效结合有力、柔和的动作。人们长时间坚持瑜伽运动可以加大自己的肺活量、肺部通气量与胸腔容积，并且提高肋间肌力，进而可以有效净化人体血液，为呼吸系统供应更多的氧气，能够更好地抵抗肺部疾病，如哮喘、支气管炎等。在瑜伽中，具有很多幅度比较大的挤压动作与扭动动作，所以可以提高身体的耗氧量与血液循环速度，加快新陈代谢，避免在血管壁中堆积残留淤血，进而能够有效减少或者避免发生多种心血管疾病。

2.1.3 对孕妇健康的贡献价值

近几年中，人们的生活质量变得越来越好，并且在饮食、习惯、生活模式等方面出现了许多的变化。特别是女性在孕期中摄入过多的营养，身体运动量会大量降低，身体体重在较短时间中不断上升，进而孕妇极易患上高血压、高血糖等多种疾病。在这种情况下，不利于孕妇的顺利分娩，极易产出巨大儿。对于瑜伽，孕妇在练习过程中，运动节奏并不快，基本上大多数瑜伽动作都是偏于柔和性的动作，所以孕妇通过练习瑜伽，如坐位体式动作，能够促使孕妇的腹肌、腰背肌、盆底肌变得更具有张力与弹性，同时可以促使孕妇的关节韧带变得更具有柔韧性，可以帮助孕妇进行自然分娩。综上所述，瑜伽运动是一种舒缓型的运动，属于有氧运动，孕妇在瑜伽训练过程中并不会伤及到母婴，同时还可以消耗体能、降低身体体重，能够有效避免出现妊娠期糖尿病、高血压，避免出现巨大儿。

2.1.4 对心理健康的贡献价值

瑜伽运动在很多方面如运动环境、运动背景上均不同于其他常规性的健身运动，如健美操、田径等。瑜伽练习者需要在一个比较安静的环境中进行瑜伽锻炼，瑜伽练习者常常需要进行冥想、聆听等，再加上瑜伽老师在瑜伽练习者进行运动过程中常常会播放一些比较舒缓、安静的音乐，进而能够帮助瑜伽练习者更好地放松自己的身体，心情也会逐渐

变得安静下来。在完成瑜伽训练以后，人们的体格会变得更加强健，身心变得愉快。随着时间的积累，瑜伽能够培养人们形成一种刚柔并济、冷静、客观、顺其自然的处世态度与性格，可以有效释放人们的不良情绪。

2.2 瑜伽对疾病的治疗作用

2.2.1 对腰肌劳损的贡献价值

人类的身体腰部肌肉，若很长时间里一直处于紧张的状态，就会产生急性腰部外伤或者损伤性炎症，最终导致腰肌劳损。在遇到寒湿天气时，腰肌劳损症状会变重，在长时间中，极易重复发生腰肌劳损问题。在现时代中，人们常常需要面临很多的工作压力与生活压力，生活与饮食变得越来越不规律，极易产生消极情绪，以及脾胃失调、腰肌劳损等疾病。而在瑜伽运动中，练习人员通过练习虎式、花环式等瑜伽动作，能够对自己的腰腹部、腿部的肌群进行伸展和收缩，可以牵拉身体中的各种肌肉力线，进而很好地刺激自己的腰部神经。例如，人们通过练习静力舒缓拉伸动作，可以有效刺激与缓解训练者的腰部神经，能够有效调节人们肾脏的运化功能、传输功能与温养功能，进而可以对腰肌痉挛的收缩状态起到有效改善的作用。

此外，通过进行瑜伽训练，能够对肌腱与肌肉进行有效拉伸，可以改善训练者的肠胃蠕动情况，促使主动肌力量与抗肌力量得到更好的平衡，能够促使训练者的脾进行更好的运化，加快训练者的新陈代谢速度，促使训练者变得更具有力量，进而可以对腰肌劳损病症起到有效改善的作用。

2.2.2 瑜伽对失眠的贡献价值

失眠是一种极为常见的睡眠紊乱现象。通过分析现代医学知识后可知，在外部环境突然发生变化时，人们的情绪极易变得过度兴奋或者焦虑，导致人们脑部神经因子含量下降，无法更好地保护人们的大脑神经，在这种情况下，人们极易发生失眠多梦现象。而人们通过练习瑜伽，做一些具有针对性的体位训练，如婴儿式体位、拜日式体位、冥想等，可以促使其心理逐渐安定下来，与此同时，还能够促使人们的肺部、颈部、肩部等变得更为柔软。

2.2.3 瑜伽对痛经的贡献价值

人们通过做双腿背部伸展式、眼镜蛇式、英雄式等瑜伽动作，能够对女性痛经症状起到有效缓解与减轻的作用。通过有效牵拉各种肌肉，如背阔肌、髓内收肌、腹横机等，对骨盆组织与神经做一些有氧训练，能够进一步调节器官的髓腹下神经与脊神经，进一步改善人体腰部、腹部的血液循环。与此同时，通过练习以上各种体位动作，在做各种静力

动作中进行停留时,能够有效推动人体血液的流动,促使血液向人体的腰部与腹部进行流动,帮助人们疏通经络与温化寒淤。此外,在进行瑜伽运动过程中,常常会播放比较舒缓的自然声音的音乐,能够帮助瑜伽运动者的心灵变得更加放松与平静,有效缓解自身的紧张感与压力。

2.2.4 瑜伽对泌尿系统的贡献价值

当人体的盆底肌出现功能障碍问题时,极易引发泌尿系统疾病。而人们通过进行瑜伽运动,能够有效改变人体骨盆的灵活性与盆底肌的收缩力,进而可以对泌尿系统疾病起到有效预防的作用。在瑜伽运动中,通过利用神经—肌肉信息传输系统,能够有效传递训练者外部肌肉的理论,将其传至肌肉内的神经感受器内,然后通过神经系统反馈至肌纤维,在牵张反射的作用下,促使人体的肌肉变得兴奋起来。

人们通过做一些鸟式动作,可以促使臀部、肩部变得更加灵活,更具有弹性;通过做一些蛙式动作,可以提高提肛肌与盆底肌的理论,能够对骨盆肌肉的紧张起到有效缓解的作用;通过做一些蹲踞式动作,能够有效牵拉训练者的髂

腰韧带与骨氏结节韧带,促使训练者的臀部、骨盆、腿部变得更具有力量与弹性;通过做一些坐位扭转式,可以提高训练者脊骨与臀部的弹性与灵活性,有效治疗由于盆底肌张力弱而引发的多种疾病问题,如小便失禁、子宫下垂、脱肛等;通过做一些半莲花坐式动作,可以提高瑜伽训练者的注意力,帮助患者减轻压力,促使训练者的臀部、腿部、骨盆变得更具有弹性,有效降低患者的心理压力,能够有效治疗由于盆底肌张力过度而引发的多种疾病问题,如阴道炎、膀胱炎等。

3 小结

综上所述,在当前快速发展的社会中,练习瑜伽对人们的身心健康是非常有益的。瑜伽不但是健身方式,而且还能够对人们的心理疾病起到一定的治疗作用。人们通过了解瑜伽训练对身心健康的价值贡献,能够促使人们更加科学地进行瑜伽运动,提高人们对瑜伽运动的积极性,激发兴趣,进而可以提高人们的身体体质与综合素养,更好地传播体育文化。

文/封姝含(玉祥瑜伽疗愈学院,云南昆明 650021)

作者简介:封姝含,女,贵州六盘水人,玉祥瑜伽疗愈学院培训导师,研究方向:瑜伽教练培训产后修复。

参考文献:

- [1] 王莉. 瑜伽训练对女大学生身心健康的影响[J]. 体育视野, 2021(19):79-80.
- [2] 甄媛圆. 健康中国视域下提升高校瑜伽教学对大学生身心健康实效性的策略研究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(上旬刊), 2021(9):245-248.
- [3] 胡静. 高校瑜伽教学对大学生身心健康的影响[J]. 当代体育科技, 2021, 11(3):14-15+19.
- [4] 张园春. 瑜伽对大学生身心健康的影响分析[J]. 文体用品与科技, 2020(22):85-86.
- [5] 陈科宁. 瑜伽对大学生身心健康的影响研究[J]. 西安文理学院学报(自然科学版), 2020, 23(2):108-112.
- [6] 江燎. 瑜伽训练对大学生身心健康的影响研究[J]. 散文百家(新语文活页), 2020(4):162-163.