

# 时尚休闲体育

## 第一节 体育舞蹈

体育舞蹈是融体育与舞蹈为一体的新型体育运动项目。它是体育与舞蹈的叠加，是舞蹈的运动化，又是运动化的舞蹈。国际上也把国际标准交际舞称为体育舞蹈。体育舞蹈有别于其他艺术舞蹈，它有严格的规范教程、规定的基本动作和技术规范。教师上课必须严格按照规定的教材施教。动作是从铜牌、银牌和金牌动作循序渐进、由易到难、由低级到高级地完成。国际标准交谊舞已形成两大类，10个舞种。其中，5种摩登舞：华尔兹、探戈、狐步舞、快步舞、维也纳华尔兹；5种拉丁舞：伦巴、恰恰、桑巴、帕索多不列（斗牛舞）、加依夫（牛仔舞）。

### 一、体育舞蹈比赛的欣赏

体育舞蹈融艺术、体育、音乐、舞蹈于一体，被人们称为“健”与“美”相结合的典范。作为一种艺术形式，它有独特的观赏性，其强烈的艺术感染力使它在众多的体育项目中鹤立鸡群。而作为一项体育运动，它又有极强的竞技性，使它有别于崇尚表演的舞蹈艺术。同时，体育舞蹈还是一项老少皆宜的健身和娱乐方式。正因为如此，体育舞蹈自问世之日起，就很受大众喜爱并很快风靡世界。我们可以从以下几个方面来观赏。

#### （一）观赏形体美

在比赛中，几乎所有的选手不仅技艺超群，而且都以其优美的形体外貌使裁判和观众为之倾倒，优美的身体造型与音乐的协调配合能够极大地满足人类的审美心理要求。因此，在这样一个较量美的运动项目中，优美的身体形态也就成为夺取好成绩的必要条件。

#### （二）欣赏音乐美

音乐是体育舞蹈的重要组成部分，体育舞蹈一定要在音乐的伴奏下进行。音乐是一种表现艺术，它以声音来表达创造者和表演者的内心世界。因此，我们在观赏时，可以随着音乐的旋律产生联想与想象，进而在自己头脑中形成富有一定情感的臆想，在情绪中受到感染和熏陶。我们观看体育舞蹈比赛，要欣赏音乐与动作的有机结合，动作必须符合音乐的特点，巧妙地把技术动作、乐曲的旋律、节奏及个人的风格和谐地融合起来。

#### （三）观赏动作美

根据体育竞赛的竞技性特点，由动作、技术和战术综合表现的动作美，是观赏体育竞赛的核心内容。当代体育舞蹈的发展，要求运动员在不同的舞种表演中，寻求和表现不同的风格。体育舞蹈比赛中，运动员利用自己的身体条件和表演风格，把具有各自特色的动作表演得那样娴熟，完成足够数量的、精彩的难度动作组合，做到动中有静、静中有动，舒展流畅，连绵不断，使外表的动作与内在的情感融为一体，加上优美动听的音乐，令你陶醉在美的艺术之中，充分得到美的享受。

### 二、体育舞蹈的基本知识

#### （一）场地

舞者在15米×23米、平坦、光滑的场地上按照舞程线进行比赛。舞程线是指舞者沿着

共同的逆时针方向移动的路线。

## （二）竞赛形式

体育舞蹈分为摩登舞和拉丁舞两种比赛。两个舞种又各分甲组、乙组、丙组和长青组等多种比赛形式。

## （三）简要规则

- （1）基本技术正确。
- （2）对音乐的表现力。
- （3）对体育舞蹈风格的表现。
- （4）体育舞蹈的编排既要体现出舞种的基本风韵，又要含有一定的技术难度。
- （5）对体育舞蹈的临场表现和赛场效果。

## （四）角度与方位

在每个舞步开始、结束时所站立的方向，旋转过程中的方位、角度，都有一定的规定。旋转角度的认定：旋转时以每转  $360^\circ$  为 1 周，旋转  $90^\circ$  为  $1/4$  周，旋转  $135^\circ$  为  $3/8$  周，旋转  $180^\circ$  为  $1/2$  周，旋转  $225^\circ$  为  $5/8$  周。在做旋转动作时，均标明旋转的方为向，即左转或右转，然后标明旋转角度。跳舞时，为了便于辨别方位和检查旋转的角度，根据国际上记录各种舞蹈的惯例，在舞场上要规定一定的方位。一般多以乐队演奏台的一面规定为基点，定为“1 点”，然后男伴每右转  $45^\circ$  所向的点依次定为 2 点、3 点、4 点、5 点、6 点、7 点和 8 点，如图 1-1 所示。

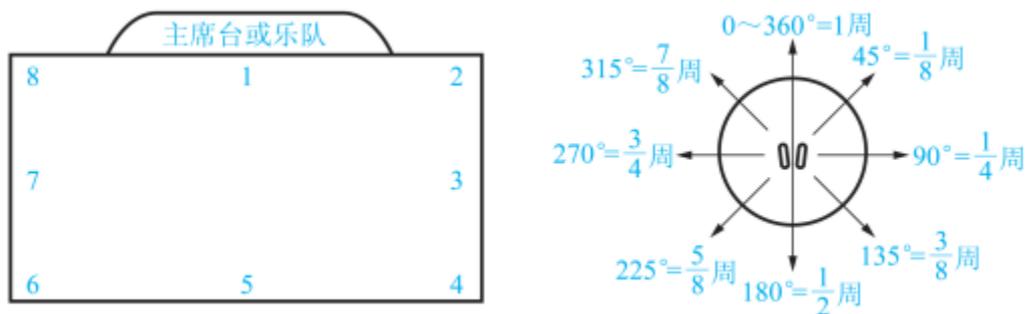


图 1-1 角度与方位

## （五）握姿与舞姿

### 1. 摩登舞的握抱姿势

（1）闭式舞姿。男女舞伴的身体相互错开  $1/3$ ，在腹部横膈处，微微相贴。女伴上身打开，侧面看成“V”字形。双方的头均向左偏，透过双方的肩部，形成一个“瞭望台”。男伴右大臂平伸，右小臂下斜，右手掌轻轻托住女伴后背的左肩胛骨下方，不超过中线处。女伴左臂平抬，肘部自然向里弯曲，左手虎口张开，轻放在男伴右大臂三头肌处，大拇指放在男伴上臂内侧，其余四指均放在上臂外侧，腕部不可突起，同时，右臂的肘部适当弯曲，右小臂向上抬起，右手大拇指握于男伴左手大拇指外缘，其余四指并拢弯曲轻置于男伴左手大拇指与食指间的虎口处，如图 1-2 所示。



图 1-2 摩登舞闭式舞姿

(2) 敞式舞姿。敞式舞姿是在闭式舞姿的基础上，男伴身体的右侧与女伴身体的左侧互相接触，另一侧的身体向外打开成“V”字形，即男伴的上身及头部略向左打开，女伴的上身及头部向右打开，如图 1-3 所示。



图 1-3 摩登舞敞式舞姿

(3) 外侧舞姿又称右外侧舞姿，是指男伴在女伴身体的右边外侧前进的姿态。此外，还有左外侧舞姿、后退外侧舞姿等。

## 2. 拉丁舞的握抱姿势

(1) 闭式舞姿。舞伴相对而立，站立时，男女舞伴上体稍前倾，头正直，两眼平视前方。

男伴左臂与女伴右臂，小臂相靠呈  $90^\circ$ 。男伴右手扶在女伴左肩胛处。女伴左手搭在男伴右肩膀处。双方重心向前倾，侧看成“A”字形。男伴左手虎口张开，握住女伴右手外缘。女伴右手四指并拢，搭在男伴左手食指的上方，如图 1-4 所示。



图 1-4 拉丁舞闭式舞姿

(2) 开式舞姿。男女相对而立，不交手握持，分离较远。或者单手相拉，或者双手相拉，或者不拉手，如图 1-5 所示。



图 1-5 拉丁舞开式舞姿

(3) 并行舞姿。在拉丁舞中，男女握抱交手而不贴身，相当于现代舞侧行位舞姿，即并行位舞姿。在闭式舞姿的基础上，男女舞伴分别向左向右转体  $90^\circ$ ，两脚一前一后，相握的手向前平伸，形成并列行进的态势，如图 1-6 所示。



图 1-6 并行舞姿

(4) 并肩舞姿。以男伴为基准，男伴左肩与女伴右肩相并的称“左并肩位”，男伴右肩与女伴左肩相并的称“右并肩位”，如图 1-7 所示。



图 1-7 并肩舞姿

(5) 影位舞姿。女伴在男伴的前方偏右或偏左位置，并靠近男伴，就像男伴为女伴的影子一样，女伴居前偏右的是右影位，居前偏左的是左影位，如图 1-8 所示。



图 1-8 影位舞姿

### 三、体育舞蹈的基本动作

体育舞蹈有 10 个舞种，它们的基本动作各不相同，本节仅介绍摩登舞中华尔兹和拉丁舞中伦巴的基本动作。

#### (一) 华尔兹的基本动作

华尔兹属旋转型舞步，其特点是舞姿华丽高雅、秀美潇洒、动作流畅、旋转性强、热烈兴奋。它以此起彼伏、连续不断的潇洒转体，至今保持“舞蹈之王”的美称。

华尔兹的舞曲是  $3/4$  拍，每分钟为 30~32 小节。其基本舞步是一拍跳一步，每小节跳三步，但也有每小节跳两步或四步的特定步法。

第一拍一般用大步，第二拍与第三拍一般用小步，舞步的升降一般为“降、次升、升”。

#### 1. 左脚并换步

左脚并换步如图 1-9 所示。

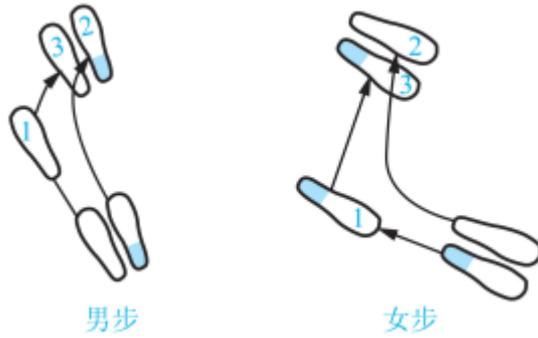


图 1-9 左脚并换步

- (1) 准备姿势：闭式舞姿。
- (2) 第一拍，男：左脚前进；女：右脚后退。
- (3) 第二拍，男：右脚向侧并稍向前；女：左脚向侧并稍后退。
- (4) 第三拍，男：左脚并右脚；女：右脚并左脚。

### 2. 右脚并换步

右脚并换步见图 1-10 所示。

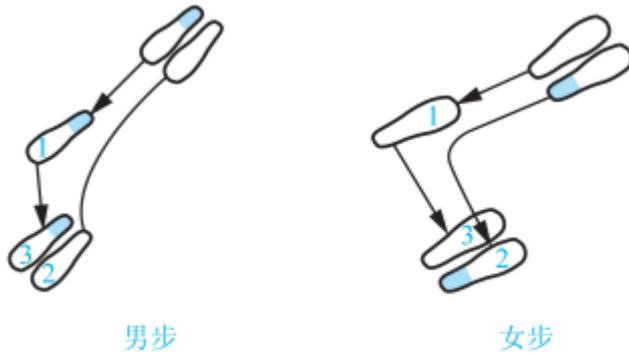


图 1-10 左脚并换步

- (1) 准备姿势：闭式舞姿。
- (2) 第一拍，男：右脚前进；女：左脚后退。
- (3) 第二拍，男：左脚向侧并稍向前；女：右脚向侧并稍向后。
- (4) 第三拍，男：右脚并左脚；女：左脚并右脚。

### 3. 右转步

右转步如图 1-11 所示，该步法由 6 小节构成，每小节向左转  $3/8(135^\circ)$ ，共  $3/4(270^\circ)$ 。

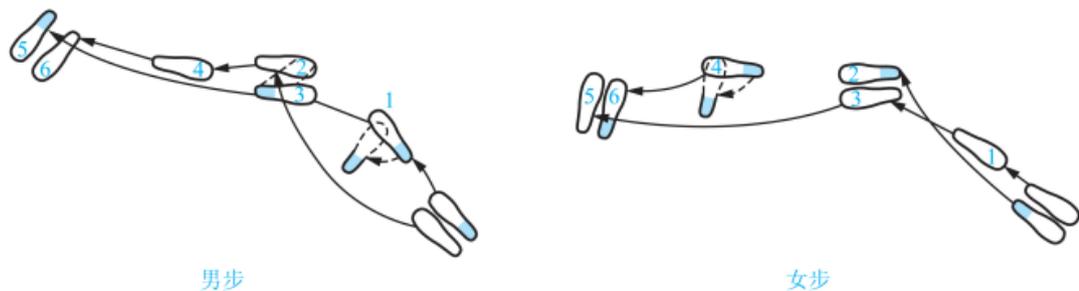


图 1-11 右转步

- (1) 第一拍，男：右脚前进，开始右转；女：左脚后退，开始右转。
- (2) 第二拍，男：左脚向前，右转  $1/4$ ；女：右脚向侧，右转  $3/8$ 。
- (3) 第三拍，男：右脚并左脚同时右转  $1/8$ ；女：左脚并右脚，身体完成转动。

- (4) 第四拍，男：左脚后退，继续右转；女：右脚前进，继续右转。
- (5) 第五拍，男：右脚向侧，右转  $\frac{3}{8}$ ；女：左脚向侧，右转  $\frac{1}{4}$ 。
- (6) 第六拍，男：左脚并右脚，身体完成转动；女：右脚并左脚，右转  $\frac{1}{8}$ 。

#### 4.左转步

左转步如图 1-12 所示。

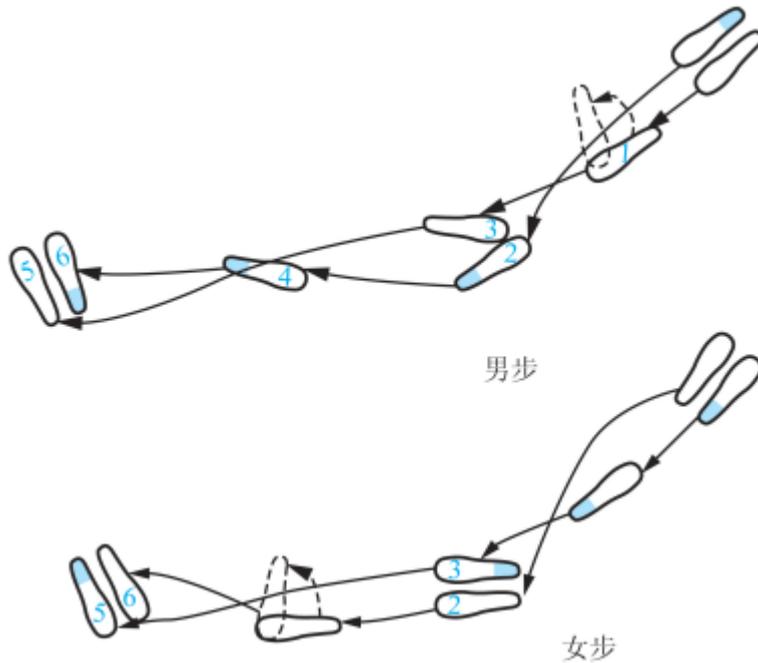


图 1-12 左转步

- (1) 第一拍，男：左脚前进，开始左转；女：右脚后退，开始左转。
- (2) 第二拍，男：右脚向侧，左转  $\frac{1}{4}$ ；女：左脚向侧，左转  $\frac{3}{8}$ 。
- (3) 第三拍，男：左脚并右脚，左转  $\frac{1}{8}$ ；女：右脚并左脚，身体完成转动。
- (4) 第四拍，男：右脚后退，继续左转；女：左脚前进，继续左转。
- (5) 第五拍，男：左脚向侧，左转  $\frac{3}{8}$ ；女：右脚向侧，左转  $\frac{1}{4}$ 。
- (6) 第六拍，男：右脚并左脚，身体完成转动；女：左脚并右脚，左转  $\frac{3}{8}$ 。

#### 5.外侧换步

外侧换步如图 1-13 所示。

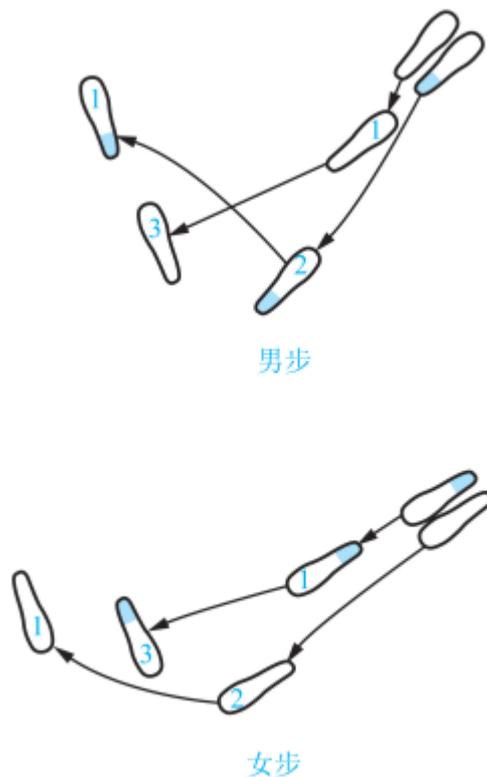


图 1-13 外侧换步

- (1) 第一拍，男：左脚后退；女：右脚前进。
- (2) 第二拍，男：右脚后退，开始左转；女：左脚前进，开始左转。
- (3) 第三拍，男：左脚向侧，并稍向前，转  $1/4$ ，身体稍转；女：右脚向侧，并稍向后，转  $1/4$ ，身体稍转。
- (4) 第四拍，男：在反身位置和外侧舞伴中，右脚前进；女：在反身动作位置中，左脚后退。

#### 6. 扫步

扫步如图 1-14 所示。

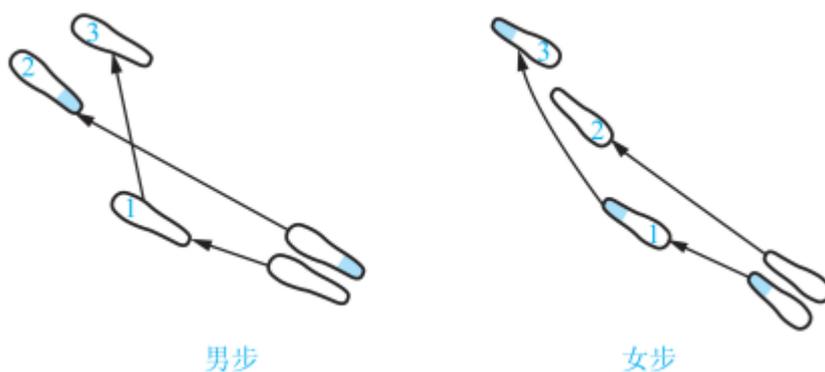


图 1-14 扫步

- (1) 第一拍，男：左脚前进，有轻微反身动作；女：右脚后退。
- (2) 第二拍，男：右脚向侧，并稍前进；女：左脚斜退，右转  $1/4$ ，身体稍转。
- (3) 第三拍，男：左脚在侧行位置交叉于右脚后；女：右脚在侧行位置交叉于左脚后，身体完成转动。

## （二）伦巴的基本技术

在拉丁舞系列中，伦巴的历史最悠久，舞型最成熟，被称为“拉丁舞之王”。伦巴动作舒展，舞姿优美，配上缠绵婉转的音乐，使舞蹈充满浪漫情调，令人陶醉。

伦巴舞曲节奏较缓慢，曲调抒情。近年来，随着伦巴舞的广泛流传，舞曲也出现了较为热烈奔放的旋律。伦巴舞曲的节奏为每分钟 28~31 小节，节奏型 4/4 拍，重音在第一拍上。节奏为“蓬嚓 / 嚓嚓 / 蓬嚓 / 蓬嚓”，拍子为 1234 拍音乐走 3 步胯部摆动 5 次。基本韵律是“快、快、慢”。伦巴舞有一个非常重要的特点，即“先出胯，后出步”。这样舞步的节拍和音乐节奏才能一致。

### 1.前进十字步

前进十字步如图 1-15 所示。



图 1-15 前进十字步

(1) 准备：闭式舞姿。男：重心在左脚，右脚旁点地；女：重心在右脚，左脚旁点地。

(2) 第一拍，男：重心右移，出右胯；女：重心左移，出左胯。

(3) 第二拍，男：左脚前进一步；女：右脚后退一步。

(4) 第三拍，男：右脚后回步；女：左脚前回步。

(5) 第四拍，男：左脚左横一步；女：右脚右横一步。

### 2.后退十字步

后退十字步如图 1-16 所示。



图 1-16 后退十字步

(1) 第一拍，男：重心左移，出左胯；女：重心右移，出右胯。

(2) 第二拍，男：左脚后退一步；女：左脚前进一步。

(3) 第三拍，男：左脚前进一步；女：右脚后退一步。

(4) 第四拍，男：右脚右横一步；女：左脚左横一步。

### 3.扇形步

扇形步如图 1-17 所示。



图 1-17 扇形步

- (1) 第一拍，男：出左胯，右脚收向左脚；女：出右胯，右转身  $90^\circ$ 。
- (2) 第二拍，男：右脚退一步；女：左脚向斜前方进一步。
- (3) 第三拍，男：左脚向左前方进一步；女：右脚向右后方退一步。
- (4) 第四拍，男：右脚右横一步，身体展开成扇形位置；女：左脚向左后方横步，重心左移，身体展开成扇形位置。

#### 4.开式扭胯

开式扭胯如图 1-18 所示。



图 1-18 开式扭胯

- (1) 第一拍，男：出右胯重心在右脚，后半拍左脚并向右脚；女：出左胯重心在左脚，后半拍右脚擦地向左脚靠拢。
- (2) 第二拍，男：左脚前进一步；女：右脚掌向右转  $45^\circ$ ，同时左脚跟离地，双膝并拢，左胯扭向左前方。
- (3) 第三拍，男：右脚后回步，左手带领女伴前进；女：左脚前进一步。
- (4) 第四拍，男：左脚左横步，左手上举；女：右脚进一步，右转身  $90^\circ$ ，右脚尖对男伴双脚中线，左脚旁点地。

#### 5.阿里曼娜

阿里曼娜如图 1-19 所示。



图 1-19 阿里曼娜

- (1) 第一拍，男：出左胯，重心左移；女：出右胯，重心右移。
- (2) 第二拍，男：右脚后退，左手带领女伴右转；女：左脚前进，右转身  $90^\circ$ 。
- (3) 第三拍，男：左脚前回步，继续带领女伴右转；女：右脚收向左脚，同时右转身。
- (4) 第四拍，男：右脚右横步，与女伴成双拉手势；女：左脚左横步，右转  $90^\circ$  与男伴相对。

#### 6.扫步

扫步如图 1-20 所示。



图 1-20 扫步

- (1) 第一拍，男：出右胯，重心右移，左反身；女：出左胯，重心左移，右反身。
- (2) 第二拍，男：左脚后退一步，左转身  $90^\circ$ ，右手向前单拉手势；女：右脚后退一步，右转身  $90^\circ$ ，左手向前单拉手势。
- (3) 第三拍，男：右脚前进一步，右肩与女伴左肩相靠；女：左脚前回步，左肩与男伴右肩相靠。
- (4) 第四拍，男：左脚左横步，右转  $90^\circ$ ，成双拉手势；女：右脚右横步，左转身  $90^\circ$ ，成双拉手势。
- (5) 第五拍，男：出左胯，重心左移，右反身；女：出右胯，重心右移，左反身。
- (6) 第六拍，男：右脚后退一步，右转身  $90^\circ$ ，成单拉手势，左手向前伸出；女：左脚后退一步，左转身  $90^\circ$ ，成单拉手势，右手向前伸出。
- (7) 第七拍，男：左脚前回步，左肩与女伴右肩相靠；女：右脚前回步，右肩与男伴左肩相靠。
- (8) 第八拍，男：右脚右横步，左转身  $90^\circ$ ，成双拉手势；女：左脚左横步，右转身  $90^\circ$ ，成双拉手势。
- (9) 第九拍，男：出右胯，重心右移，左反身；女：出左胯，重心左移，右反身。
- (10) 第十拍，男：左脚后退一步，左转身  $90^\circ$ ，右手向前，单拉手势；女：右脚后退一步，右转身  $90^\circ$ ，左手向前，单拉手势。
- (11) 第十一拍，男：右脚前回步，右肩与女伴左肩相靠；女：左脚前回步，左肩与男伴右肩相靠。
- (12) 第十二拍，男：左脚左横步，左转身  $90^\circ$ ，成双拉手势；女：右脚右横步，左转身  $90^\circ$ ，成双拉手势。

#### 7.点步转

点步转如图 1-21 所示。

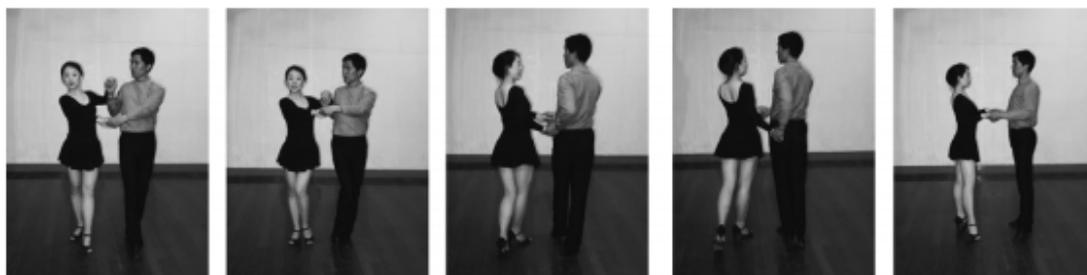


图 1-21 点步转

(1) 第一拍，男：重心左移，出左胯，右脚向前点步，向左反身；女：重心右移，出右胯，左脚向前点步，向右反身。

(2) 第二拍，男：左转  $90^\circ$ ；女：右转  $90^\circ$ 。

(3) 第三拍，男：左转，重心移向左脚；女：右转，重心移向右脚。

(4) 第四拍，男：左转身  $180^\circ$ ，成双拉手势；女：左转身  $180^\circ$ ，成双拉手势。

## 第二节 健美操

健美操是在音乐伴奏下，运用各种不同类型的操化动作，融体操、舞蹈、音乐为一体的体育项目。它可分为健身健美操和竞技健美操两大类。健身健美操的目的在于健身，其强度和难度相对较低，音乐节奏在 24 拍/10 秒以下（以有氧代谢为主）。而竞技健美操是以竞技为目的，有特定的竞赛规则和评分要求，对人体的心肺功能、身体素质、技术、技能和艺术表现能力有较高要求。它的音乐节奏在 24 拍/10 秒以上（以无氧代谢为主）。经常进行健美操锻炼，不仅能健身美体，提高协调性、节奏感、韵律感和表现力，而且还能激发情绪、愉悦身心。更重要的是，它给人们带来热情奔放的情感体验，符合现代人追求健美、自娱自乐的需要，因此，深受广大群众的喜爱。

### 一、健美操基本技术

健身健美操的基本动作是根据身体的各部位而确定的，它包括头颈动作、肩部动作、上肢动作、胸部动作、腰部动作、髋部动作和下肢动作。

(1) 头颈动作：由屈、转、绕、绕环等动作组成，如图 1-22 所示。



图 1-22 头颈动作

(2) 肩部动作：由提肩、沉肩、绕肩、肩绕环等动作组成，如图 1-23 所示。



图 1-23 肩部动作

(3) 上肢动作：由举、屈、伸、摆、绕、绕环、振、旋等动作组成。常用手型有掌（分、并指及屈指掌）和拳（握拳和半握拳），如图 1-24 所示。



图 1-24 上肢动作

(4) 胸部动作：由含胸、挺胸、移胸、屈胸组成，如图 1-25 所示。



图 1-25 胸部动作

(5) 腰部动作：由屈、转、绕和绕环动作组成，如图 1-26 所示。

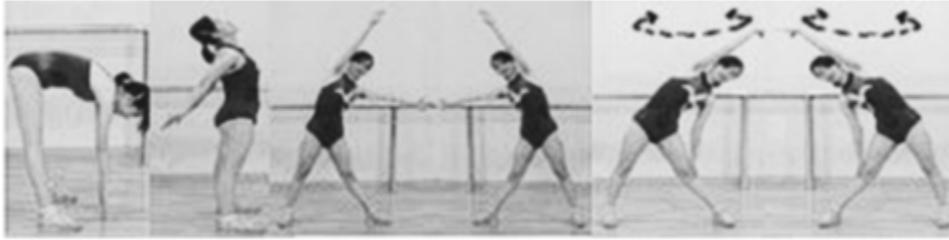


图 1-26 腰部动作

(6) 髋部动作：由顶髋、提髋、摆髋、绕髋和髋绕环、三角髋动作组成，如图 1-27 所示。



图 1-27 髋部动作

(7) 下肢动作：由弹踢、踢、蹲、屈伸、内旋和外旋等动作组成，如图 1-28 所示。

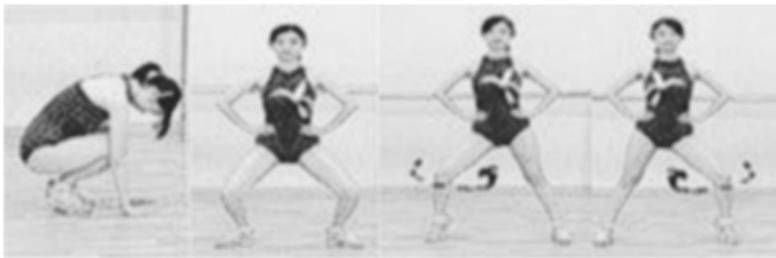


图 1-28 下肢动作

## 二、健美操练习方法

健美操的练习内容包括基本形态、专项技术技能和身体素质训练。

### 1. 基本形态训练

基本形态是指先天形体和后天塑造的身体姿态，如生活中的坐、立、行等各种动作姿态，通过基本形体训练，建立美的意识，使之潇洒大方、端庄健美。

- (1) 身体各部位的本体感觉练习。
- (2) 把杆练习。
- (3) 基本动作练习。
- (4) 舞蹈练习。

### 2. 专项技术、技能训练

(1) 专项技术练习：①竞技健美操基本动作和组合动作练习；②造型动作和特定动作练习。

- (2) 专项技能训练：①力度、幅度训练；②表现力和节奏训练。

### 3. 身体素质训练

- (1) 力量练习：①上、下肢力量练习；②躯干力量练习。

- (2) 柔韧性训练：①肩、胸部柔韧性练习；②躯干柔韧性练习；③腿部柔韧性练习。
- (3) 耐力训练：有氧操练习、3~5 分钟连续跳绳练习等。
- (4) 协调性训练：包括音乐节奏与动作节奏协调一致的练习、各种动作与空间感觉的练习。
- (5) 心理训练：念动训练、模拟训练。

## 第三节 台球

### 一、台球的种类

台球流行于世界各国，从不同的角度有不同的分类方法，可以从国度、台球的数量及台球的击球技巧进行分类。按国度可分为法式台球、英式台球、美式台球。按数量可分为 3 球台球、4 球台球、9 球台球、16 彩球台球、22 彩球台球。按击球技巧可分为斯诺克台球、8 号台球、轮换台球。

台球的种类很多，除了大家熟悉的斯诺克台球以外，还有很多打法都在国内和世界上流行，并且都有各自的世界大赛，在一些综合性的大赛中，台球项目也设立了很多小项。为了使大家了解台球运动的发展，这里介绍几种目前世界上流行的台球打法。

#### （一）英式台球

英式台球又分为英式比例台球和斯诺克台球两大类，主要流行于英国和欧洲大陆。

英式比例台球又称为三球落袋式台球，属基础类型的台球，是世界上正式台球比赛项目之一。英式比例台球出现较早，要求具有较全面的技术打法，目前，世界许多著名斯诺克台球运动员，比例式台球的基本功都相当扎实。而英式台球的另一个种类斯诺克台球更是为世界流行的主流台球项目之一。英文“斯诺克”的含义为障碍之意，是从英文“snooker”音译而得名。斯诺克台球不仅自己可以击球入袋得分，还可以有意识地打出让对方无法施展技术的障碍球，从而使对方受阻挨罚。因此，斯诺克台球竞争激烈、趣味无穷，也是世界台球大赛的项目。

#### （二）美式台球

美式台球又称美式普尔（也称鲁尔球），是台式台球的一个重要流派，是在法式台球和英式台球之后形成的一种新风格。它与英式台球和法式台球并驾齐驱，广泛地流行于西半球和亚洲东部。不过，美式台球与法式台球和英式台球相比，仍不如它们家喻户晓。有人认为，美式台球仅仅是属于酒吧、街头巷尾的“下里巴人”式的游戏而已。然而，这正是美式台球大众化、普及化的可取之处。美式台球中诸如 8 球制台球在我国也有广泛的群众基础。美式台球包括 8 球制台球、9 球制台球、芝加哥台球、普尔台球和保龄台球等种类。

#### （三）法式台球

法式台球起源于法国，也称为卡罗姆台球，其含义是连续撞击两个球，即用主球连续触及两个球，这是法式台球最基本的要求。它与英式台球、美式台球球台的最主要区别是没有网袋。卡罗姆台球有多种比赛方式，其中主要的是三边卡罗姆式台球。

#### （四）开伦式台球

开伦式台球起源于法国，后来在日本非常盛行，有“日本撞击式台球”之称，是国际大赛项目之一。开伦式台球所用的球台没有球袋，它是以球杆击球得分的一种台球打法。在我国的台球厅里很少见到这种台球打法。开伦台球打法分为颗星开伦、三星开伦、四球开伦、直线开伦、台线开伦，等等，但最流行的要算四球开伦打法了。

“四球开伦”有 4 个球，两个红球和两个白球，两个白球为比赛双方各自的主球。旧规

则计分方法是：主球撞到两个或两个以上的球后，可以拥有击球权。主球击中一个红球、一个白球得 2 分；主球击中“双红”得 3 分；主球击中“双红”加一个白球得 5 分。这种 2 分制、3 分制、5 分制过去较为常用。但是，新规则全部采用 1 分制，只要碰到 3 个目标球中的两个，就可以得 1 分，消除了因球的配置所产生的得分差距，计算也比较简单。比赛的胜负是以谁先获得约定的分值为准。所以，当本方获得击球权时，应尽量争取多得分。因“四球开伦”用的球稍重些，所以球杆比其他类型的球杆粗些。

“四球开伦”开局的摆球方法为：两个白球之间有两个红球，且 4 个球在同一条直线上。当球在台面上放好后，双方各向底边击打一空杆，决定击球顺序。球离底边近者获选择权；也可以抽签决定选择权。开球方以带黑点的白球为主球，另一方以全白色的球为主球。规则规定，对方的主球可为本方的目标球。按照规则，开球第一杆必须先撞击对方白球方为有效，否则，将判为失机，交换击球权。因开局的摆球是主球与白球之间有两个红球，且 4 个球在同一条直线上。因此开球方一般是撞击台边，打两边球（即撞击两个台边），使主球撞台边后再击中双球。在“四球开伦”打法中，台边的作用非常大。如果不能采用直线命中法，就要尽量利用一次、两次、三次甚至多次台边反弹以达到触及双球的目的。在击球技巧上与三边卡罗姆台球有许多类似之处。

## 二、台球的主要装备

### 1.滑石粉

滑石粉用于涂在球杆杆头以增强球杆和主球之间的摩擦，通常被压制成正方体滑石粉块。

### 2.球杆

用于击打主球的木制用具称为球杆。

### 3.加长把

加长把是指加在球杆尾部的一根短棒，用于增加球杆长度，当主球远离选手时帮助选手击打主球。

### 4.架杆

用于支撑球杆的具有铜制的 X 形头部的木杆，称为架杆。当选手的非持杆手臂不够长时，可将球杆靠在架杆上，以稳定地击打主球。

### 5.三角架

三角架类似架杆，但头部是拱形的，而且头部更大，可架在另一只球上方以便挥杆击球。

### 6.定位器

定位器是一种带有角形卡球开口或半圆形卡球开口的装置，用于确定球的准确位置。在其帮助下，球在比赛中途擦拭后可以准确无误地放回原来的位置。

### 7.三角框

三角框是指开赛前用于将所有的红球排成标准的正三角形的三角形框架。

## 第四节 定向越野

定向其原意是借助地图和指北针，穿越未知地带。定向通常被人们看成日常生活、工作和户外娱乐活动中的重要工具，一种找到安静的垂钓地、偏僻的野餐地的工具，一种帮助确定自己在森林中的位置、走出森林的工具。军人、野外勘测者、狩猎者、垂钓者、徒步旅行者、登山者、探险者及其他许多人都有机会体会到定向的重要性。随着越来越多的人参加以回归自然为主题的户外运动，定向又成了一种必需掌握的生存技能。现代生活中定向的应用几乎无所不在，它的重要性不仅在于它的有用性，而且也在于它的趣味性。

定向作为一种新兴的、利用地图和指北针导航的运动，在世界各地正吸引着越来越多的人参与并为之狂热。它既是一种户外休闲、娱乐运动，又是一种竞技运动。参加定向运动除需要指北针和地图外，不需要特殊的设备，是一种较为经济的运动项目。定向运动通常在森林中举行，也可以在公园、校园，甚至城市街头举行；而且定向运动容易设计出满足不同年龄、性别、体能和定向技能水平参赛者需要的比赛路线，因此参与定向运动很少受到条件限制。根据国外有关报道，定向运动的参赛者年龄最小的才3岁，最大的则已达80多岁的高龄。在欧洲，特别是在定向运动发源地斯堪的纳维亚半岛，定向运动通常是一种全家人参与的富有情趣的户外运动，父母与子女一起去参加一项比赛，或者各自根据自己的年龄、技能水平分别参加专门设计的比赛项目。而在其他一些国家，定向运动更是一种令人兴奋的、充满挑战性的“智者”的竞技性运动，或者是一种冒险者的运动。它不但考验人的体能、智能和定向技能，还考验人在环境压力下迅速做出正确判断和果断决策的能力及应变能力，这一点更具挑战性。定向运动还是一种个人体验型运动，这也可以说是它的一个缺点。从目前来看，定向运动主要还是在森林和公园中进行，无论是现场观赏，还是电视转播都受到很多限制，因此除了亲身体验，观众很难体会到其中的挑战、刺激和乐趣。

定向越野的技巧有以下几个方面。

## 一、标定地图

标定地图就是为了使越野图的方位与现地的方向相一致。这是使用越野图的最重要的前提。

### 1.概略标定

越野图上的方位是：上北、下南、左西、右东。当我们在现地正确地辨别了方向之后，只要将越野图的上方对向现地的北方，地图即已标定。这种方法简便迅速，是定向越野比赛中最常用的方法。

### 2.利用磁北线（MN线）标定

先使透明式指北针圆盒内的定向箭头“↑”朝向地图上方，并使箭头两侧的平行线与越野图上的磁北线重合（或平行），然后转动地图，使磁针北端对正磁北方向，地图即已标定。

### 3.利用直长地物标定

利用直长地物（如道路、土垣、沟渠、高压线等）标定地图，首先应在图上找到这段直长地物，对照两侧地形，使图与现地各地形点的关系位置概略相符，然后转动地图，使图上的直长地物与现地的直长地物方向一致，地图即已标定。

### 4.利用明显地形点标定地图

当你位于明显地形点上，并已从图上找到该地形点的位置（即自己所在的站立点）时，可以利用明显地形点标定地图。方法是：先选择一个图上与现地都有的远方明显地形点（目标），然后转动地图，使图上的站立点至目标的连线与现地的站立点至目标的连线相重合，此时地图即已标定。

## 二、对照地形

对照地形，就是要通过仔细的观察，使图上和现地的各种地物、地貌一一“对号入座”，即相互对应。对照地形在定向越野比赛中的作用主要有两个：一是在站立点尚未确定时——只有正确地对照地形，才能在图上找出正确的站立点位置；二是在站立点已经确定，需要变换行进方向时——只有通过对照地形，才能在现地找到已选定的最佳行进路线。对照地形一般应先标定地图，然后根据不同的需要采用不同的对照方法。

### 1.在站立点确定前

首先应概略地标定地图，然后迅速地观察一下周围，记清最大或最有特征的地物、地貌的大概方位与距离，并从图上找到它们，此时站立点的位置即可概略地确定。若想较精确地确定，则需按下面所介绍的方法去做。

### 2.在站立点已经确定之后

同样，首先应概略地标定地图，然后从图上查明自己选定的运动路线上近前方两侧的特征物，同时记清它们的大概方位与距离，并将它们在现地辨别出来，然后再前进。如果因为地形太复杂，如山丘重叠、形状相似等，不易进行对照，可以先采用较精确的方法标定地图，然后用带刻度尺的指北针的长边切站立点和特征物，并沿这条直长边向前瞄准，则特征物一定在此方向线上。如此方法还不能解决问题，应变换对照位置，或者登高观察和对照。在这里需要特别强调的是，无论在什么情况下进行现地对照地形，都必须特别注意观察和对照地形的顺序与步骤问题。现地对照地形的顺序一般是：先对照大而明显的地形，后对照一般地形；由近及远，由左至右；由点及线，由线及面；逐段分片，有规律地进行对照。在步骤方面，首要的，也是必不可少的是要保持地图方位与现地方位的一致，然后再根据不同需要进行下面的步骤。

## 三、确定站立点

熟练地掌握在图上确定站立点的各种方法是学习使用地图的关键。对于这些方法，除了要记住它们各自的步骤、要领外，尤其重要的是，要学会根据不同情况，对它们进行选择使用和结合使用。

### 1.直接确定

当自己所处位置是在明显地形点上时，只要从图上找出该地形点，站立点即可确定。这是一种在行进中，特别是奔跑中最常用的方法。但是，采用直接确定法的困难在于：在紧张的进程中，怎样才能很快地发现可供利用的明显地形点？当同一种明显的地形点互相靠近的时候，怎样才能正确地地区别它们，防止“张冠李戴”？

可以称得上是明显地形点的地物主要有以下几种。

- (1) 单个的地物。
- (2) 现状地物的拐弯点、交叉点（呈“十”字形）、交汇点（呈“丁”字形）和端点。
- (3) 面状地物的中心或有特征的边缘。

可以称得上是明显地形点的地貌主要有以下几种。

- (1) 山地、鞍部、洼地。
- (2) 特殊的地貌形态，如陡崖、冲沟等。
- (3) 谷地的拐弯、交叉和交汇点。
- (4) 山脊、山背线上的转折点、坡度变换点。

### 2.利用位置关系确定

当站立点位于明显地形点附近时，可以采用位置关系法。利用位置关系法确定站立点主要是依据两个要素：一是站立点至明显点的方向，二是站立点至明显点的距离。在地形起伏明显的地方，还可以结合高低差情况进行判定。

### 3.利用“交会法”确定

当站立点附近无明显地形点时，可以利用“交会法”确定站立。按不同情况，它又可以具体分为 90° 法、截线法、连线法、后方交会法和磁方位角交会法。这些方法的优点是：不需要判断或测量距离也能确定出较为准确的站立点位置，这对于初学者学习、巩固使用越野图的训练是很有意义的。但是，它们中的一些方法，要么只能在某些特定的条件下才能运

用，要么就是步骤烦琐，费时费力，因此在定向越野比赛中一般较少使用。

(1) 90°法。当待测点位于线状地形（包括道路、沟渠、山背线、谷底线、坡度变换线等）上时，如果在与运动方向相垂直的方向上能够找出一个明显地形点，那么确定站立点就简单得多：线状地形符号与垂直方向线的交点即为站立点。

(2) 截线法。当待测点位于线状地形上，但在其与运动方向相垂直的方向上没有明显的地形点时，可以采用此法。其步骤是：标定地图；在线状地形的侧方选择一个图上与现地都有的明显地形点；利用指北针的直长边缘（也可用三棱尺、铅笔等）切于图上明显地形点的定位点上（为便于操作可插一细针），然后转动指北针，使其直长边瞄准该地形点；沿指北针的直长边向后画方向线，该方向线与线状地形符号的交点，就是站立点在图上的位置。

(3) 连线法。当待测点位于线状地形上，同时待测的位置恰好是在某两个明显地形点的连线上，可以利用这种方法确定站立点。

(4) 后方交会法、磁方位角交会法。这两种方法只在下述情况下使用，即在待测点上无线状地形可利用，而且地图与现地相应的都有两个以上的明显地形点。

①后方交会法通常要求地形较开阔，通视良好。其工作步骤为：在图上找到选定的方位物之后，标定地图；然后按照截线法的步骤分别向各个方位物瞄准并画方向线，图上方向线的交点就是站立点。

②磁方位角交会法既可以在地形开阔时使用，也可以在丛林中使用。但是，在丛林中需要攀爬到便于向远方观察的树上或其他物体上进行。其步骤为：选择图上和现地都有的两个明显地形点，并用指北针分别测出至这两地形点的磁方位角；标定地图，将所测磁方位角图解在地图上。图解磁方位角时，要先转动指北针的分度盘，让指标分别对正所测的方位角值，再将指北针的直长边分别切于图上被照准的两个地形点符号并转动指北针；待磁针与定向箭头重合后分别沿直长边描画方向线。两方向线的交点，就是站立点在图上的位置。

## 四、利用地图行进

利用地图行进是定向越野的基本运动方式，它有赖于运动员对前面所述各种专项技能的综合运用。也就是说，学习辨别方向，识别越野图及标定地图，对照地形确定站立点，都是为了能够熟练地利用地图行进。因此，在实践中要根据地形情况、个人特点，选择下述对自己最适合的一两种方法，反复练习，融会贯通，以便在比赛时不降低或少降低运动速度的情况下，始终正确地行进在自己选定的路线上，顺利到达目的地。

### 1. 记忆法

一般要按行进的顺序，分段地记住路线的方向、距离、经过的地形点、两侧的辅助（参照）物。通过记忆，应该使自己具备这样一种能力：现地的情景能够不断地与记忆的内容“迭影”、印证，即“人在地上跑，心在图上移”。

### 2. 拇指辅行法

先明确自己的站立点和将要运动的路线，到达目标，然后转动地图（身体要随之转动），使地图与现地的方向一致，并用拇指压于站立点一侧，再开始行进。行进中要根据自己所到达的位置，不断移动拇指，转动地图，保持位置、方向的连贯性与正确性。

### 3. 借线法

当检查点位于线状地形或其附近时，可以采用此法。行进时，要先明确站立点，而后利用易于辨认的线状地形，如道路、围栏、高压线、山背线、坡度变换线等，作为行进的“引导”，使自己运动时更有信心。由于沿着线状地形前进犹如扶着楼梯的栏杆行走，因此国外称这种方法为“扶手法”。

### 4. 借点法

当检查点附近有高大、明显的地形点时，可用此法。行进前，要先将目标辨认清楚（亦可用其他物体佐证），然后用最快的速度前往检查点。

#### 5.导线法

当站立点距离检查点较远，途中地形又很复杂时，可以采用此法。行进过程中，要多次利用各个明显地形点，确保前进方向与路线的正确性。但须注意，切勿将相似的地形点用错。

## 五、迷失方向时的方法

### 1.沿道路行进时

标定地图，对照地形，判明是从哪里开始发生的错误及偏差有多大，然后根据情况另选迂回的道路前进。如果错得不多，可返回原路再行进。

### 2.越野行进时

应尽早停止行进，标定地图后选择最适用的方法确定站立点，然后尽量取捷径插到原来的正确路线上去，不得已时再返回原路。

### 3.在山林地中行进时

根据错过的基本方向、大概距离，找出最近的那个开始发生偏差的地点，并以此为基础，确定出站立点的大概位置。如果错得太远，确定不了站立点，又不能返回原路，就要在图上看一看，迷失地区附近是否有较大型或较突出的明显地形（最好是线状的）。如果有，就要果断地放弃原行进方向向它靠拢，并利用它确定站立点。如果没有这个条件，那么就继续按原定方向前进，待途中遇到能够确定站立点的机会后，再迅速取捷径插向目的地。在山林中行进，最忌讳在尚未查明差错程度和正确的行进方向都不清楚的情况下，匆忙而轻易地取“捷径”斜插，这样很可能造成在原地兜圈子。

## 六、基本定向技术

### 1.地图正置及拇指辅行法

先将地图正置，把拇指放在地图上自己的位置。这样你要前进的方向便在地图前面，使你清楚观察四周的环境及地理特征。当前进时，拇指随着移动；当改变前进方向时，地图也要随着转移，即保持地图指向正北方。那样你可以在任何时候都能立即指出自己在图中的位置，省下不少时间和精力。

### 2.利用指南针

利用指南针，准确地找出目标的方向，每次前往目标前，可先观察目标周围的地势，加深印象，务求快速及准确地到达目的地。

### 3.扶手法

利用明显地理或人为特征做引导，使前进时更具信心。例如，小径、围栅、小溪涧、山丘等，皆是有用的扶手。

### 4.搜集途中所遇特征

辨别前往控制点途中所遇到的地理特征，确保前进方向及路线正确。切勿将相似的特征误认。

### 5.攻击点

先找出控制点附近特别明显的特征，然后利用指南针，从攻击点准确及迅速地前往控制点。攻击点必须容易辨认，如电塔架、小路交点等。

### 6.数步测距

在地图上量度两点间的距离，然后利用我们的步幅准确地测量要走的路程。方法：先量

度 100 米我们所需步行的步数(设 120 步),当我们在地图上发觉由 A 点到 B 点的距离是 150 米便可计算出应走 180 步。为了减少步数的数目,我们利用“双步数”,只数右脚落地的一步,便可把步数减半。上面的例子双步数为 90 步。

#### 7.目标偏测

利用指南针前进,把目标偏移,当到达目标的上面或下面时,才沿“扶手”进入目标。

## 第五节 街舞

街舞最早起源于 20 世纪 60 年代的美国纽约,最初由美国黑人青年开创,因其主要在街边、广场上等非正式场合表演而得名,是爵士舞发展到 20 世纪 90 年代的产物。街舞的特色是爆发力强,在舞动时,肢体所做的动作亦较其他舞蹈夸张。它最吸引人之处,是以全身的活力带来热情澎湃的感觉。它的动作是由各种走、跑、跳组合而成,极富变化,并通过头、颈、肩、上肢、躯干等关节的屈伸、转动、绕环、摆振、波浪形扭动等连贯组合而成的。街舞的各个动作都有其特定的健身效果,既注意了上肢与下肢、腹部与背部、头部与躯干动作的协调,又注意了组成各环节各部分的独立运动。因此,街舞不仅具有一般有氧运动改善心肺功能、减少脂肪、增强肌肉弹性、增强韧带柔韧性的功效,还具有协调人体各部位肌肉群、塑造优美体态、提高人体协调能力、陶冶美感的功能。

跳街舞使人注意力集中,兴趣浓厚,动作优美、随意。同时,跳街舞还有瘦身功效,因为街舞是一种中低强度的有氧运动,在一个小时的运动中,消耗全身脂肪的作用是相当强的。此外,街舞是一种小肌肉运动,经常练习能增加全身的协调性,让身材比例更趋标准。

街舞一般可以分为两种:一种是个人的技巧街舞;另一种是集体街舞。个人技巧街舞是最早流行的一种街舞,因为它能体现年轻人精力旺盛的一面,他们的很多地面动作,如翻滚、倒立、弹跳都是比较高技巧的个人街舞表演。集体街舞是目前比较流行的街舞形式,它反映了大众的需要,跳起来比较简单,节奏感比较强,它既有舞蹈的感觉又有健身的作用。所以目前比较普遍的就是集体街舞。

街舞有若干种分类法。按动作节奏可分为霹雳舞、嘻哈舞、爵士舞、卢舞等。在此,主要介绍霹雳舞和嘻哈舞。

### 一、霹雳舞 (Breaking)

Breaking 也称为地板舞,是一种难度较高的舞蹈,常有以单手撑地、头顶地等高难度动作,属技巧型街舞,要求舞者具有较好的力量、柔韧性和协调性,属于技巧性较高的体育舞蹈,所以最先为国内青少年所喜爱。跳这种类型舞蹈的青少年称为 B-Boy/B-Girl。

20 世纪 80 年代,被称为“Hip-Hop 之父”的 DJKoolHerc 创造了 B-Boy 的概念,也就是 Breaking Boy。每年,全世界的许多国家都有一些为 B-Boy 们举办的比赛,较有名的是每年一度的 BOTY (B-Boy of The Year) 和在英国举办的 B-Boy Champion,超过 10 个国家的百名参赛选手会参加这样的盛事。

### 二、嘻哈舞 (Hip-Hop)

“Hip-Hop”这个词中文译作“嘻哈”,诞生于 1974 年美国纽约,发明者是著名的 DJ 和 MC 爱虫斯塔斯基 (Love Bug Starski)。在 20 世纪 60 年代末 70 年代初,以纽约为首的美国东海岸城市,兴起了一系列黑人文化艺术形式,它们包括涂鸦 (Graffiti 或 Writing)、比波舞或霹雳舞 (B-Boying)、打碟 (DJing 或 Deejay, DJ 是指 Disky,意为唱片骑师,即驾驭唱

片的人)、说唱 (MCing 或 Emcee, MC 是指 Master of Ceremony, 意为司仪)。

Hip-Hop 这个词最初是爱虫斯塔斯基在说唱中用来押韵的, Hip 的意思是屁股, Hop 的意思是跳动, 连起来可以解释为跳动的屁股。20 世纪 80 年代初, “嘻哈教父”阿弗里卡。班巴塔 (Afrika Bambaataa) 借用“嘻哈”这个词来统称以上述 4 种文化形式为代表的黑人城市文化运动, 很快被广泛接纳, 而上面 4 种文化就成为我们通常所说的嘻哈四大元素了。

Hip-Hop 翻译成中文是“嘻哈”, Rap 翻译成中文是“饶舌”, 这两个概念不同。Hip-Hop 实际上不是音乐名词而是文化名词, 包括说唱、涂鸦、街舞和 DJ 打碟四部分; Rap 起源于 20 世纪 60 年代, 而作为音乐理解的 Hip-Hop 则起源于 20 世纪 70 年代初, 它的前身是 Rap (有时候会加一点 R&B)。

舞蹈型街舞, 有 Popping、Locking、Electric、Turbo、House 等多种风格。它们都不如 Breaking 那样需要较高的技巧, 但更要求舞者的动作协调性和舞感, 以及肢体灵活性和控制力。好的 Hip-Hop 舞者同样需要艰苦的练习。由于 Hip-Hop 不如 Breaking 那样技巧性强, 也缺乏竞赛性, 以前没有受到街舞爱好者足够的重视, 现在随着舞蹈观念的增强, 这种情况得到了改变, 甚至 B-Boy 也开始练习并出现了许多全能型的街舞好手。

Hip-Hop 是人们最常接触的一种舞蹈, 它有着幅度大而简单的舞步, 能够表现出复杂的舞感。因为容易学习, 跳起来也相当好看, 所以很受大众喜爱。

## 第六节 瑜伽

### 一、瑜伽的起源

“瑜伽”这个词, 是从印度梵语“yug”或“yuj”而来, 其含意为“一致”“结合”或“和谐”。瑜伽是一个通过提升意识, 帮助人充分发挥潜能的哲学体系及其指导下的运动体系。它是一种运用古老而易于掌握的方法, 提高人的生理、心理、情感和精神方面的能力, 以达到身体、心灵与精神和谐统一的运动形式。

瑜伽起源于印度, 距今有 5000 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, 无意中发现各种动物与植物天生具有治疗、放松或保持清醒的方法, 患病时能不经任何治疗而自然痊愈。于是, 古印度瑜伽修行者观察动物的姿势, 模仿并亲自体验, 创立出一系列有益于身心的锻炼系统, 也就是体位法。这些姿势历经了 5000 多年的锤炼, 教给人们的治愈法, 让世代的人从中获益。

在数千年前的印度, 古瑜伽修行者经常僻居原始森林, 静坐冥想。在长时间单纯生活之后, 他们从观察生物中体悟了不少大自然法则, 再从生物的生存法则, 验证到人的身上, 逐步地去感应身体内部的微妙变化, 于是懂得了和自己的身体对话, 从而知道探索自己的身体, 开始进行健康的维护和调理, 以及对疾病创痛的医治本能。几千年的钻研归纳下来, 逐步衍化出一套理论完整、确切实用的养身健身体系。这就是瑜伽, 如图 1-29 所示。



图 1-29 瑜伽美图

考古学家曾在印度河流域发掘到一件保存完好的陶器，上面描画着瑜伽人物做冥想时的形态，这件陶器距今至少已有 5000 年的历史了，可见瑜伽的历史可以追溯到更久远的年代。

简单一点说，瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习。瑜伽的练习目标是达到对自身心灵的良好理解及调控，能熟知并掌握肉身感官，就如艾扬格在《光耀生命》中强调的——达到圆融统一的状态。感官的集中点就是心意，能够驾驭心意，即代表能够驾驭感官；通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，也能强化神经系统、内分泌腺体和主要器官的功能，通过激发人体潜在能量来促进身体健康。

人体的神经系统、内分泌腺体和主要器官的状况决定了一个人的健康程度。有规律的瑜伽练习有助于消除心理紧张，以及由于疏忽身体健康或提早衰老而造成的体能下降。因此，练习瑜伽能保持活力，令思路清晰。

瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习，促进身体健康，有协调整个机体的功能，学习如何使身体健康运作的同时也增加了身体的活力。此外，培养心灵和谐和情感稳定的状态也引导人改善自身的生理、感情、心理和精神状态，使身体协调平衡，保持健康。

## 二、练习瑜伽的技巧

瑜伽的运动动作缓慢，当利用丹田进行腹部深呼吸，使体内供氧量充足时，瑜伽各种不同的姿势，能充分伸展身体的肌肉与韧带，在训练筋骨的柔软度上有相当好的效果。尤其是伸展脊椎的动作，可以刺激自律神经，促进新陈代谢，做完一堂课后气喘吁吁、汗流浹背。瑜伽的减肥效果不如有氧运动那么明显，但长期持续地练瑜伽，能修饰全身曲线，练习一段时间后就会发觉腰腹部位变小，穿衣服时明显变得宽松，体态也更匀称。

早饭之前是瑜伽锻炼的最佳时间，傍晚或其他时间也可以练习，但要保证在空腹或饭后三四个小时后练习，在多喝水的情况下，最好是在喝水后半小时内再开始练习。一般早晨可以练习体位法，晚上多练习冥想，每天练习 40 分钟左右。

### 三、练习瑜伽的益处

练习瑜伽要有耐性，瑜伽需要时间展现效果，以下是练习瑜伽的益处。

#### 1.活力增加

来自瑜伽对脑部与腺体的作用。

#### 2.外观与心情的年轻

练习瑜伽可减少面部皱纹，产生天然的“拉皮”效果，这主要归功于倒立。我们通常的直立体位，促使地心引力将肌肉下拉。假以时日，面部肌肉逐出现下塌现象。每日倒立数分钟，得以扭转地心引力的作用，使其成为人们回春的助力，令面部肌肉不致松弛，它使皱纹减少，皮肤自然拉平。瑜伽倒立体位经常能使灰发恢复其原来色泽，并延缓灰发现象。这是因为倒立使得流向头皮内发囊的血液数量增加。这个体位令颈部弹性增加，除去了颈部血管与神经的压力，使得更多血液流向头皮肌肉。也就是说，发囊得到更多营养，产生更丰富的健康头发。

#### 3.活得更久

练习瑜伽会影响人们的脑部、腺体、脊柱与内部器官，从而更加健康长寿。

#### 4.增加疾病抵抗力

瑜伽锻炼出一副健壮的体格，免疫能力也增加。

#### 5.改善视力与听力

正常的视力与听力主要是靠眼睛与耳朵良好的血液循环与神经传送。供应眼睛与耳朵的神经与血管必须通过颈部。年岁增长时，颈部也如脊柱其他部分一样失去弹性，神经与血管经过颈部时就有可能遇到滞疑难行的状况。这样就会妨碍神经与血液对眼睛与耳朵的供应，从而影响它们的运作。瑜伽体位与瑜伽颈部运动能改善颈部状况，进而加强视力与听力。

#### 6.心智情绪的改善

由于瑜伽使包括脑部在内的腺体神经系统产生回春效果，心智情绪自然呈现积极状态使人更有自信、更热诚、更加乐观，每天的生活也会变得更有创意。