

一、填空题

1. 瑜伽是一种古老的健身术。
2. 瑜伽服主要以舒适自然为主。
3. 智瑜伽提倡培养知识理念。
4. 舒缓瑜伽是以放松身心为主的体位法练习，教练内容以引导身体放松舒缓为主，主要针对有失眠、高压力问题的人。
5. 一般的瑜伽体位法练习加上或大或小的弹性球等器材为辅助。
6. 体位法种类不可胜数，他们分别对肌肉、消化器官、腺体、神经系统和肉体的其他组织起良好作用。
7. 瑜伽起源于印度。
8. 瑜伽最早起源于 5000 年前。
9. 瑜伽是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。
10. 哈他瑜伽认为，人体包括两个体系，一为精神体系；一为肌体体系。
11. 王瑜伽积极提倡瑜伽的八支分法，即禁制、尊行、坐法、调息、制感、内醒、静虑、三摩地。
12. 沐浴后 20 分钟内不宜练习瑜伽，因为沐浴后血液循环加快，筋肉变软，如果马上练习瑜伽，不仅容易使身体受伤，而且会导致血压升高，加重心脏负担。心脏病、高血压、甲亢等疾病患者尤其要注意这一点。
13. 目前，我们大部分人所修练的 **Hatha Yoga** 是体位法、身体洁净为主的瑜伽体系体系。
14. 在瑜伽练习中，体位练习被称作瑜伽体位法，梵文的字面意思是“安坐，稳定的体态、姿势”。
15. 现代流行的瑜伽由哪种瑜伽发展而来哈特瑜伽。
16. 瑜伽道德基本内容：非暴力、真实、不偷盗、节欲、无欲。这是瑜伽首先要求修持者遵守的道德规范。
17. 吸气是接受宇宙能量的动作，屏气是使宇宙能量活化，呼气是去除一切思考和情感，同时排除体内废气、浊气，使身心得到安定。
18. 练习瑜伽者可以减少面部皱纹，使人感觉年轻、长寿，并能增加疾病抵抗力，改善视力与听力，体重减轻，心智情绪健康以及直觉更敏锐等效果。
19. 瑜伽营养的主要原则是分量少，吃高品质的食物。
20. 瑜伽哲学认为，食物同时具有生理和心理的作用。

21. 从广义上讲，瑜伽是生理，从狭义上讲瑜伽是一种精神和肉体结合的一种运动。
22. 瑜伽一词原初的意思是驾驭牛马，从遥远的古代起她也代表设想帮助达到最高目的的某些实践或是修炼。
23. 瑜伽由一个原始的哲学思想逐渐发展成为修行的法门，其中的静坐、冥想及苦行，是瑜伽修行的中心。
24. 后古典瑜伽主要包括了“瑜伽奥义书”，密教和诃陀瑜伽。
25. 瑜伽是一种呼吸、冥想和形体运动的完美结合。
26. 智瑜伽认为，只是有低等和高等之别。
27. 信仰瑜伽认为智、业、信仰是相互联系的。
28. 哈他瑜伽认为，人体包括两个体系，一为精神体系、一为肌体体系。
29. 业瑜伽认为行为是生命的第一体现。
30. 瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习。
31. 瑜伽是一种长期保持健康的系统，并能培养人乐观和满足的精神。
32. 瑜伽能矫正形体，祛除疾病和消极的情绪，使心神达到镇静和平和的功效。
33. 瑜伽能提升身体的健康和年轻程度，还能净化大脑。
34. 瑜伽练习减压疏泄，消除焦躁和烦杂情绪，使人保持一种舒畅宁静的状态。
35. 通过瑜伽，能够使每一个细小关节，脊椎、肌肉、韧带、血管处于一个平衡的状态。
36. 瑜伽是一种生活的哲学，除了呼吸和姿势之外，也很重视饮食，素食和大量的水就是瑜伽大力提倡的悦性食品。
37. 练习瑜伽可以调节肠胃，改善饮食习惯。
38. 在清晨吃早饭之前是瑜伽锻炼的最佳时间，傍晚或是其他时间也可以练习。
39. 进行瑜伽练习时，要保证空腹或完全消化以后进行训练。
40. 练习瑜伽要选择通风良好、优美的环境、安静清洁、空气新鲜的地方，尽量离开房间选择露天的自然场地。
41. 瑜伽练习时，垫子不仅起到保护肌体的作用，更可起到绝缘作用，防止练习时身体内聚集的能量被地气带走。
42. 练习瑜伽的顺序：清洁术→热身→体位→调息→冥想。
43. 瑜伽练习的最终目的是身、心、灵三者的平衡。
44. 瑜伽的呼吸法是将宇宙中潜在能量的取舍与呼吸同时进行。
45. 拜日式是瑜伽中最著名也是最基础的体位之一。

46. 瑜伽中的倒立姿势有缓解头痛，失眠的好处。
47. 在瑜伽练习中可以小口啜饮用水。
48. “瑜伽”是从印度梵语“yoga”而来，其含意是结合。
49. 沐浴后马上练习瑜伽会导致血压升高。
50. 练习瑜伽时最好的呼吸方法是用鼻子呼吸。
51. 前三十分钟喝一大杯水，之后在进行热瑜伽的练习。
52. 轮式瑜伽体位法不适合男性练习。
53. 扭转式瑜伽体位法不适合女性练习。
54. 通过瑜伽呼吸法的练习，可以洁净呼吸系统，排除身体毒素，从而达到思想纯净的状态。
55. 练习横膈膜呼吸法是学习瑜伽呼吸法的基础。
56. 瑜伽练习时的呼吸模式：左鼻孔吸气——悬息（屏气）——右鼻孔呼气——右鼻孔吸气——悬息——左鼻孔呼气。
57. 瑜伽呼吸练习是相对比较强烈的练习，所以在做完所有的呼吸练习后，应采用仰卧放松法彻底放松身体。
58. 练习瑜伽之前一小时洗冷水澡最佳。
59. 女生在生理期可练习的瑜伽动作是猫伸展。
60. 练习瑜伽时应该注意力保持集中，避免交头接耳。
61. 练习瑜伽要静心体会身心合一，身体放松，呼吸自然的感受。
62. 瑜伽腰腹部练习中，躯干始终要保持正直，不能弓背
63. 瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。
64. 瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以控制心智和情感，以及保持永远健康的身体。
65. 对于瑜伽修习者来说瑜伽是通往精神世界的工具。
66. 热瑜伽房内恒温 38~42 摄氏度。
67. 双人瑜伽更重视分享、交流和互助，在增加了瑜伽乐趣的同时，练习者之间的爱，友情，信任，合作精神也随之提高。
68. 孕妇练习瑜伽可以增强体力和肌肉张力，增强身体的平衡感，提高整个肌肉组织的柔韧度和灵活度。

69. 在长时间的太阳浴后不要练习瑜伽姿势。
70. 热瑜伽分为 26 式和频谱 33 热瑜伽 2 种。
71. 瑜伽是东方最古老的强身术之一。
72. 当瑜伽的修持者在深沉的静坐中进入最深层次时，就会觉醒人生自性与生命的至善境界，从而获得个体意识与宇宙意识的结合，唤醒内在沉睡的能量，得到最高开悟和最大愉悦。
73. 瑜伽一词源于梵文音译，有结合、联系之意。
74. 瑜伽阐述的方法，是从愚昧和幻觉中苏醒，使心理的灵光主宰自己。
75. 瑜伽学说提出的准则和建议，不仅可以帮助病人康复，而且使人更健康。
76. 体位法。是姿势锻炼，能净化身心，保护身心，治疗身心。
77. 呼吸法。是指有意识的延长吸气、屏气、呼气的时间。
78. 19 世纪的克须那摩却那是现代瑜伽之父。
79. 瑜伽是一种呼吸、冥想和形体运动的完美结合。
80. 哈他瑜伽认为，人体包括两个体系：一个为精神体系，另一个为肌体体系。
81. 练习瑜伽要静心体会身心合一，身体放松，呼吸自然的感受。
82. 昆达利尼瑜伽又称为蛇王瑜伽。
83. 瑜伽是一种长期保持健康的系统，并能培养人乐观和满足的精神。
84. 瑜伽会给人带来一种源自内心的力量。
85. 通过练瑜伽，能够使每一个细小关节，脊椎、肌肉、韧带和血管处于一个平衡的状态。
86. 瑜伽练习 20 至 30 分钟内不宜进食。
87. 热瑜伽对失眠、偏头疼、腰背痛、颈椎并胃肠疾病等都有治疗作用。
88. 瑜伽姿势是一个运用古老而易于掌握的方法，提高人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动形式。
89. 瑜伽的基础建筑在古印度哲学上，数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。
90. 古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以控制心智和情感，以及保持永远健康的身体。
91. 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、睡眠、或保持清醒的方法，患病时能不经任何治疗而自然痊愈。
92. 瑜伽发源印度北部的喜马拉雅山麓地带。

93. 正统的印度“古典瑜伽”包括智瑜伽、业瑜伽、哈他瑜伽、王瑜伽、昆达里尼瑜伽六大体系。
94. 瑜伽术本是一种身心修持术，与宗教无关，也可以说古印度任何宗教都采用。
95. 瑜伽的深呼吸运动能增加体内细胞的氧气吸收量，包括了脂肪细胞，使得氧化作用增加而燃烧更多的脂肪细胞。
96. 热瑜伽是由印度人比克拉姆在瑜伽的一个分支——哈达瑜伽的基础上创立的。
97. 瑜伽的倡导者认为，这套动作可在 90 分钟内协调的把身体恢复到一个平衡的境界，使全身都得到锻炼。
98. 瑜伽者可以减少面部皱纹，使人感觉年轻，并能增加疾病抵抗力，改善视力与听力，体重减轻，心智情绪健康以及直觉更敏锐等效果。
99. 练瑜伽只要持之以恒，尽自己最大的能力发挥，便能达到效果。
100. 瑜伽并非是一种累人的运动，相反它可以解除疲劳、焕发精神，每天练习瑜伽就像做了一个全身由内脏、腺体到肌肉、骨骼。

二、判断题

- 1、练习瑜伽前可以吃少量的水果。(×)
- 2、健康的姿势是指肌肉提供必要数量的张力来支持身体保持竖直状态。(√)
- 3、瑜伽练习后 10 分钟可以沐浴。(×)
- 4、身着运动装就可以进行成套的瑜伽动作练习。(×)
- 5、双腿背部伸展式属于伸展类的体式。(√)
- 6、人的三条经脉是指中经、上行经、下行经。(×)
- 7、瑜伽的示范形式分为正面示范、侧面示范和镜面示范。(√)
- 8、瑜伽的姿势应该是舒服、稳定、轻松的姿势。(√)
- 9、冥想练习可以提高注意力。(×)
- 10、为了防止瑜伽练习时虚脱，练习前要补充大量的水。(×)
11. 瑜伽练习前应该多吃一些食物，保证运动的能量供应，避免能量不足。(×)

12. 练习瑜伽应该保持心态平和，不与他人攀比。（ √ ）
13. 练习瑜伽时应该注意力保持集中，避免交头接耳。（ √ ）
14. 练习时应适当拉伸自己，并在保持体位的过程中自然顺畅的呼吸。（ √ ）
15. 练习瑜伽时不可佩戴过多的饰物。（ √ ）
16. 练习瑜伽后应该立即淋浴，来调节身体血液循环。（ × ）
17. 练习瑜伽过程中，每个体位结束应立即开始另一体位，来加强练习效果。（ × ）
18. 练习瑜伽要静心体会身心合一，身体放松，呼吸自然的感受。（ √ ）
19. 瑜伽练习中的冥想放松功是可有可无的，只要体位到位就可以了。（ × ）
20. 瑜伽只是一种体育锻炼，不需要动脑，只要运动就可以了。（ × ）
21. 瑜伽姿势中的拉、伸、挤能很好的使身体保持良好的状态，保持身体的灵活性，减缓身体压力。（ √ ）
22. 练习瑜伽中应该保持正确的饮食习惯，营养健康，清淡饮食。（ √ ）
23. 瑜伽的静思与冥想可以很好的消除紧张情绪，使人身心纯净。（ √ ）
24. 瑜伽可以像练习舞蹈一样，通过外力来拉伸韧带，超出极限更好。（ × ）
25. 瑜伽是通过调息，调身，调心三方面来养生的。（ × ）
26. 在《薄伽梵歌》时代，印度瑜伽已经形成四大主流形式。即：业瑜伽、智瑜伽、信瑜伽、高温瑜伽四大类。（ × ）
27. 现在一般讲瑜伽，是指练功方法，用来增进人们的身体、心智和精神的健康。（ × ）
28. 王瑜伽梵文是国王的意思，所以王瑜伽的意思，就是所有的瑜伽中最高级、最机密的瑜伽。（ × ）
29. 腹式呼吸是指当你吸气时，把空气直接吸向腹部。你吸气越深，腹升起越高。随着腹部扩张，横膈膜就向下降。呼气，你就会发现腹部内向、朝脊柱方向收。（ × ）
30. 舞蹈冥想能够帮助失意落寞的人找回自己的欢乐，并感觉到自己的美好及周围人和事物的美好。有效的改善抑郁情绪，帮助摆脱自闭。对某些神经疲惫的人群也有独特的效果。（ × ）

- 31、凡是患有坐骨神经痛和骶骨毛病的人不宜做半莲花坐这个练习。（ √ ）
- 32、下犬式与顶峰式的区别在于下犬式的双脚不分开而顶峰式的双脚要与肩同宽（ × ）
- 33、做船式的时候，吸气的同时将头部、上身躯干、两腿和双臂全都抬起来，离开地面。然后就一直蓄气不呼，直到动作结束。（ √ ）
- 34、完全式呼吸就是先做胸式呼吸在做腹式呼吸，最后保持一直蓄气不呼然后大口大口的呼气。（ × ）
- 35、莲花坐对患哮喘和支气管的人有益处，它使神经系统充满活力，强壮脊椎和腹部脏器（ √ ）
- 36、雷电坐有助于使心灵和平宁静。特别是在饭后 5 或 10min，它是促进整个消化系统功能的极好姿势。（ √ ）
- 37、风吹树式这个姿势加强两大腿和两膝，增强血液循环，对腹部器官和双膝有温和的强壮作用。（ √ ）
- 38、做鸟王式的过程中双臂交叉后向下伸展可以拉伸肱三头肌。（ √ ）
- 39、隋性食物，食用后极易消化，在体内不易堆积尿酸及毒素，消化后在身上产生的能量使身体变得健康轻松和精力充沛（ × ）
- 40、只有吃大量的肉食才能变的结实、强壮。（ × ）
- 41、豆类、海带、浓茶都属于惰性食物（ × ）
- 42、为了身体健康以及心灵的平静，我们必须尝试多吃惰性食物，而少吃变性和悦性食物。（ × ）
- 43、在瑜伽组合腿部力量练习过程中，我们的双臂始终没有练习到（ × ）
- 44、瑜伽腰腹部练习中，躯干始终保持正直，不能弓背（ √ ）
- 45、单侧平衡下蹲式，总有一条腿是离地的（ √ ）
- 46、瑜伽是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。（ √ ）
- 47、瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。（ √ ）
- 48、瑜伽哲学认为，食物只具有生理和心理的作用。有些食物有益，有些食物有害（ √ ）

49、体式之王，初学者必须有朋友的辅助或者背靠墙进行这个体式的练习。（√）

50、对于任何人来说，水果总是有营养的食物。为了使瑜伽练习取得良好的效果，吃新鲜水果是非常重要的。（√）

三、单选题

1. 什么时间是练习瑜伽的最佳时间 (A)

A.4-6 点 B.6-7 点 C.9-10 点 D.14:00-15:00

2. 练习瑜伽最好的地方 (A)

A.干净,舒适 B. 吵闹,喧哗 C. 野外,郊外 D. 大风、寒冷

3. 练习瑜伽时需不需空腹 (C)

A.饱腹 B. 吃三分饱 C. 空腹 D. 吃七分饱

4. 瑜伽的裤子应穿 (C)

A.牛仔裤 B. 短裙 C. 运动服 D. 休闲裤

5. 沐浴几分钟内不宜练习瑜伽 (B)

A.10 分钟 B.20 分钟 C.30 分钟 D.40 分钟

6. 练习瑜伽之前几小时左右洗冷水澡最佳 (B)

A.半小时 B. 一小时 C. 二小时 D. 三小时

7. 练习瑜伽中可否引用水 (C)

A.不行 B. 可以 C. 可以小口啜饮 D. 大口喝水

8. 下列哪个不属于瑜伽坐姿 (D)

A.前倾式 B. 后仰式 C. 脊椎扭转式 D. 弯腰伸展式

9. 瑜伽中的倒立姿势有什么好处 (C)

A.使肢体柔软 B. 加强平衡能力 C. 缓解头痛,失眠 D. 使脸色红润

10. 下列属于倒立姿势是 (A)

- A. 犁式 B. 新月式 C. 蹲伏式 D. 山式
11. 瑜伽不应吃什么 (D)
- A. 蔬菜 B. 水果 C. 完整的壳类 D. 烫和冷的
12. 不属于瑜伽式呼吸的是 (C)
- A. 腹式呼吸 B. 胸式呼吸 C. 嘴式呼吸 D. 完全呼吸
13. “瑜伽”是从印度梵语“yoga”而来，其含意是 (D)
- A. 美丽 B. 蜕变 C. 平衡 D. 结合
14. 下列哪项不是鼻子呼吸的有利方面 (B)
- A. 干净 B. 增强气息长度 C. 让空气更适合自己的温度 D. 有助于气息顺畅
15. 瑜伽起源于 (D)
- A. 泰国 B. 非洲 C. 中国 D. 印度
16. 练习瑜伽不适合的道具 (B)
- A. 瑜伽垫 B. 柔软的床 C. 地毯 D. 毛毯
17. 练习瑜伽后下列哪个是不正常现象 (D)
- A. 放量减少 B. 排气增加 C. 排便增加 D. 懒惰
18. 沐浴后马上练习瑜伽会导致 (B)
- A. 抽搐 B. 血压升高 C. 发疯 D. 致死
19. 练习瑜伽一小时前可以进食少量 (A)
- A. 酸奶 B. 猪肉 C. 全麦面包 D. 白米饭
20. 练习过程中如果出现身体不适 (C)
- A. 咬牙坚持下去 B. 休息一会继续 C. 报告老师，去医务室 D. 做到晕倒
21. 下列选项哪个不属于坐姿的前倾式 (D)
- A. 钻石式 B. 跨骑式 C. 束角式 D. 弓式

22. 练习瑜伽时下列哪种呼吸方法最好 (A)
- A. 鼻子呼吸 B. 嘴巴呼吸 C. 深呼吸 D. 腹式呼吸
23. 下列不是练习瑜伽能改善的方面是 (A)
- A. 头脑 B. 心理 C. 情感 D. 生理
24. 如果进行的是热瑜伽练习, 下列哪种方式正确 (C)
- A. 前 30 分钟吃东西 B. 前 30 分钟跑步 C. 前 30 分钟喝大杯水
D. 得到足够的休息时间
25. 下列哪项是女生在生理期可练习的瑜伽动作 (B)
- A. 倒立 B. 猫伸展 C. 犁功 D. 翻转轮式
26. 哪类人适合练习瑜伽 (D)
- A. 颈肩背腰严重损伤 B. 骨质疏松 C. 孕妇 D. 身体健康健全的
中年人
27. 下列不是后仰式的是 (B)
- A. 猫伸展式 B. 船式 C. 眼镜蛇式 D. 鱼式
28. 下列不属于后仰式的是 (A)
- A. 坐扭曲式 B. 骆驼式 C. 蝗虫式 D. 桥式
29. 下列不属于平衡姿势的是 (D)
- A. 战士第三式 B. 半月式 C. 舞蹈式 D. 狗伸展式
30. 下列属于倒立姿势的是 (C)
- A. 树式 B. 支架式 C. 蝎子式 D. 孔雀式
31. 下列不属于主要放松姿势的是 (B)
- A. 仰卧放松功 B. 脊椎扭曲式 C. 卧英雄功 D. 半身仰卧放松功
32. 下列哪种不属于瑜伽种类 (D)
- A. 哈塔瑜伽 B. 王瑜伽 C. 奉爱瑜伽 D. 清新瑜伽
33. 下列哪项是练习瑜伽中不需要注意的 (B)

A.暖身 B. 人数 C. 练习地方 D. 周围环境

34. 不属于瑜伽冥想法的是 (A)

A.树坐 B. 吉祥坐 C. 莲花坐 D. 正坐

35. 下列不属于瑜伽基本放松动作的是 (C)

A.大休息式 B. 婴儿式 C. 鳄鱼式 D. 屈膝抱胸

36. 下列哪项不是瑜伽对身体健康的益处 (D)

A.活的更久 B. 增加疾病抵抗力 C. 改善视力和听力 D. 使人变高

37. 流瑜伽的呼吸法是 (C)

A.鼻呼吸 B. 嘴呼吸 C. 喉呼吸 D. 口鼻结合

38. 不属于阿司汤嘎瑜伽的重点的是 (D)

A.注视 B. 喉呼吸 C.Vinyasa 流式 D. 忘我

39. 下列不属于瑜伽的定义是 (D)

A.平稳 B. 安静 C. 舒适 D. 流汗

40. 下列不是哈塔瑜伽的方面有 (D)

A.心灵法 B. 强调体位法 C. 调息 D. 洁净功

41. 下列不是瑜伽体位法命名根据的是 (C)

A.依动物的姿势模仿得来的体位法 B. 依该动作的功效命名的体位法。

C.依姿势简单困难来命名的体位法 D.依该动作的发明者来命名的体位法。

42. 下列不是瑜伽体位法的功能的是 (B)

A.矫正不正常的腺体 B. 使人变高 C. 去除消极情绪 D. 使身体年轻化

43. 下列哪项瑜伽动作不是通过前弯达到暖身的功能 (A)

A.轮式 B. 头碰膝式 C. 大拜式 D. 蛇式

44. 下列哪项瑜伽体位法不适合男性练习 (C)

A.肩立式 B. 鱼式 C. 轮式 D. 牛头式

45. 下列哪项 瑜伽体位法不适合女性练习 (A)

A.扭转式 B. 兔式 C. 蛇式 D. 大拜式

46. 下列哪项不是属于瑜伽热身类 (D)

A.英雄式 B. 蝴蝶式 C. 肩旋转式 D. 摩天式

47. 下列属于瑜伽高难体位的是 (A)

A.侧乌鸦 B. 马面式 C. 奔马式 D. 鸽子式

48. 下列不属于热瑜伽体位法的是 (D)

A.除风式 B. 战士三式 C. 鸟王式 D. 云雀式

49. 下列属于伸展类动作的是 (C)

A.单腿桥 B. 顶峰式 C. 摇篮式 D. 幻椅式

50. 下列不属于屈压类的动作是 (C)

A.敬礼式 B. 双角式 C. 侧犁式 D. 花环式

四、多选题

1. 练习热瑜伽有什么功效？ (ABC)

A. 刺激淋巴系统，排出毒素，迅速消脂，令皮肤亮丽、光泽；

B. 改善视力与听力，保持心智情绪健康以及直觉更敏锐；

C. 加强肌肉结实和锻炼身体柔软度，防止运动所造成的损害；

D. 增强心、肺功能，促进血液循环及新陈代谢，不利于消化，提高身体的免疫力；

2. 瑜伽三角式的功效有 (ABC)

A.改善面部肤色,滋养脊柱 B. 减少侧腰赘肉 C. 强健髋部肌肉 D. 增强双臂力量

3. 练习瑜伽犁锄式的注意事项有 (ABD)

A. 女性月经期不易练习 B. 患有高血压，颈椎病的人不可练习

C. 感冒者不可练习 D. 颈部受伤者不可练习

4. 下列哪项瑜伽动作是通过前弯达到暖身的功能 (BC)

A. 轮式 B. 头碰膝式 C. 大拜式 D. 蛇式

5. 瑜伽眼镜蛇式是治疗什么疾病最有效的体位 (BD)

A. 颈椎病 B. 脊柱不良弯曲 C. 膝部通风 D. 消除背部疼痛

6. 瑜伽蝗虫式的功效 (ABCD)

A. 强健脊椎、臀部和手臂后侧、腿部后侧肌肉。 B 伸展肩膀、胸部、小腹部和大腿。

C 改善体态，刺激腹部器官。 D 帮助消化，并能够消除胃部疾患和肠胃胀气。

7. 瑜伽的三大呼吸方法是 (ABC)

A. 腹式呼吸 B. 胸式呼吸 C. 完全式呼吸 D. 嘴部呼吸

8. 下列是哈塔瑜伽“三位一体”的有 (ABC)

A. 心灵法 B. 强调体位法 C. 调息 D. 洁净功

9. 瑜伽的呼吸法有如下功效 (ABCD)

A. 给大脑和身体提供充分的氧气 B. 消除肌肉疲劳，滋养内脏器官

C. 提供免疫力，改善消化系统功能 D. 消除紧张，提高注意力

10. 下列哪种属于瑜伽种类 (ABC)

A. 哈塔瑜伽 B. 王瑜伽 C. 奉爱瑜伽 D. 清新瑜伽

11. 下列哪项瑜伽体位法适合女性练习 (BCD)

A. 扭转式 B. 兔式 C. 蛇式 D. 大拜式

12. 在瑜伽体位中，能很好的减少腰部赘肉的是 (AB)

A. 风吹树式 B. 门闩式 C. 帐篷式 D. 弓式

13. 在以下瑜伽体位中，能很好加强腿部力量的有(AB)

A. 蹲式 B. 战士式 C. 肩立式 D. 眼镜蛇式

14. 瑜伽英雄式的功效 (ABC)

A 缓解肩颈疼痛， B 减少手臂脂肪， C 促进乳房健康 D 纠正驼背

15. 瑜伽骆驼式的功效有 (BCD)

A. 消除腿上赘肉 B. 伸展强健脊柱 C. 纠正驼背 D. 增加女性身体的柔软度

16. 瑜伽呼吸控制法的功效？ (AD)

A. 增强腹部肌肉力量，旺盛脾脏，肝脏，胰脏 B. 加重哮喘。肺结核。

C. 不利于呼出更多废气 D. 洁净鼻窦、肺脏。清除喉部粘液。

17. 练习瑜伽注意事项有 (ACD)

A. 练习过程不可有强迫自己的行为 B. 练习前一个小时不可沐浴，进食

C. 练习中应保持顺畅的呼吸 D. 练习中应穿着舒适的衣服

18. 瑜伽练习结束多少时间后进食最好 (AD)

A. 1小时 B. 0.5小时 C. 20分钟 D. 60分钟

19. 瑜伽坐姿有哪几种？ (ABC)

A. 前倾式 B. 后仰式 C. 脊椎扭转式 D. 前屈式

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/165112204343011324>