瑜伽动作：乌鸦式姿势详细讲解

瑜伽中的乌鸦式，又叫鹤禅式或者起重机式，通常是瑜伽学员们要学习的第一个手臂平衡动作。乌鸦式不仅可以增强手臂、腰腹部肌肉力量，还可以拉伸上背部、腹股沟，增强柔韧性。刚开始练可能有点难度，甚至会不止一次跌个“嘴啃泥”，但是一旦掌握了这个有趣的姿势，乌鸦式瑜伽会大大提升你的自信心和自我意识。下面就教你如何做出完美的乌鸦式瑜伽动作。

方法 1: 掌握乌鸦式

1、做好准备活动。乌鸦式是活动量比较大的一个动作，所以在做这个动作之前一定要做好准备活动，确保你的身体已经被充分调动起来了。



2、找到适合你的开始动作。在转到乌鸦式动作之前，有多种姿势可供选择:

从青蛙式开始。这个打开臀部的动作跟乌鸦式实质上是一样的，只不过腰背是直立的。身体向下弯曲成低蹲姿势，双脚向外分开，肘部压在内侧大腿上。

从前屈式开始。双腿站立，两脚分开5-8厘米，腰部弯曲，直到双手掌心触到地面。如果感到吃力，双膝可微微弯曲。



3、双手紧贴地面，两手距离与肩同宽或稍宽。

将手指尽情伸展开来。这会增强你做这个姿势时的稳定性。如果感觉舒服多了，可以稍稍向内收敛指尖。

必要的话可以使用腕带保持手臂伸直。



4、将膝放在三头肌上。稍稍弯曲肘部，抬起脚趾，尝试将膝盖靠在三头肌上，然后最大限度抬高膝盖，离肘部越远越好。想象一下你正在努力把膝盖放进腋窝的场景！

记得“挤压”这几个部位：挤压大腿内侧使其与身体两侧贴近，挤压小腿使其靠紧上臂，向内收紧腹部肌肉。

为了使动作转化成乌鸦式时容易一些，你可以站在一块垫板上。这会让你的位置抬高，在把膝盖顶在上臂位置时更容易一些。

5、目视前方。掌握乌鸦式动作的要领之一保持目光向前直视。如果你低头看手或者回头看脚的话，身体很容易失去平衡而摔倒。

尝试聚精会神看着双手前方一米左右的一点。目光稳定平直，以免压迫脖颈。

如果你害怕跌倒，在地上放个枕头或者毛毯。万一你摔了，可以落在柔软的东西上。



6、先从地上抬起一只脚，然后再抬起另一只。身体重心前倾，膝盖慢慢倚靠到三头肌，提起脚掌。不要尝试一下子就完成乌鸦式动作，要逐渐将重心前倾直到双脚离开地面。

如果你很紧张，开始练的时候先慢慢抬起一只脚，然后放下，再抬起另一只脚，当你觉得身体力量和平衡感好一些之后再尝试同时提起两只脚。

两只脚离地后，双脚靠拢，脚跟尽可能靠近臀部。

7、伸直手臂，抬高背部。等你学会乌鸦式并且能够保持几秒钟这种姿势之后，你可以做一些调整让动作更完美。

尽量伸展双臂，但是不要向两侧张开。

脊背成弓形，腹部肌肉向内向上拉伸。

循序渐进，向保持这个动作一分钟努力。如果手腕开始疼痛，尝试将更多的重量转移到手指上。

方法 2: 学习难度更大的变形动作

1、从乌鸦式到三点头倒立式。要想完成动作的转换，需要收紧下巴，使其紧贴胸部，身体在可控制的范围内前倾，直到头顶轻轻触到瑜伽垫。

慢慢抬起腿并向上伸直，脚尖朝向天花板。双肘向内收紧，相互靠拢，大腿用力并拢。

按照由后往前的动作顺序回复到自然状态。

2、从乌鸦式到恰图兰卡式（鳄鱼式）。动作开始时确保你躺在瑜伽垫上。

背部、臀部、脚跟向上提起，两腿伸直。

接下来吸气向上提起，呼气向下落下。

3、尝试侧乌鸦式。侧乌鸦式是一种更高级的动作变形。它需要更大程度的身体扭曲和调动全身的能力才能完成。为了完成这个姿势，你需要做的有：

从幻椅式开始，然后身体前倾，扭动躯体，使得右手臂的三头肌靠在左膝的外侧（反之亦然）。

降低臀部高度，朝向地面。保持膝盖朝向正前方，将双手手掌保持平行，放在左手边的地面上。

弯曲肘部，保持肘部紧张而稳定，不要向两侧张开。抬起脚尖，重心前倾。一边膝盖堆放在另一边膝盖上，并靠在左三头肌上。

当你觉得准备好之后，再抬起脚尖来完成这个侧乌鸦式。记住要挤压两侧大腿使其紧贴，并通过手掌和指尖均匀分散体重。

将你的目光定在前方或一侧的半米处。