

很多同学问，生理期的那几天，能不能练瑜伽？

当然，你会从不同的老师那里听到不同的答案，但是，你要知道的是，不同的人有不同的身体。

官方的说法是这样的

- 前三天不能练习
- 后面几天可以练习但是不能练倒立体式

前面说了，不同的人有不同的身体。

如果你那几天会不舒服，肚子痛，当然休息为好。

或者做修复性练习，被动的练习，比如**仰卧束角式**

（也叫**仰卧蝴蝶式**），这是最适合生理期练习的体式之一。你可以保持5-10分钟。

如果身体没有不适，可以练习**简单的体式，甚至简单的流瑜伽**。

那么，生理期到底能不能练习倒立体式？

有2种说法：

第一种是

只要心脏低于骨盆的动作都不能练习，那这样岂不是下犬式和犁式都不能练习？

第二种是

倒立体式不能练习，比如肩倒立、头倒立、手倒立等等。

一般来说，倒立体式是不建议大家做，如果瑜伽老师不得不展示体式，上去几秒钟就要下来，不能停留太久。

至于下犬式、犁式等简单的倒置体式能不能练习，这个每个人的身体有不同的反应，也要根据你练习瑜伽多久而定。

生理期练瑜伽的基本原则

不能让身体太累，所以，高难度的体式尽量避免，挤压腹部的体式避免，倒立体式避免，体式可以放松做，也就是可以“偷懒”，哈哈。

今天推荐的一套体式，适合生理期练习，没有倒置体式，都是针对骨盆区域的打开，大家可以放心练习。每个体式保持8-10次呼吸。

## 1. [双手上举的山式](#)

- 双脚打开与髌同宽，脚掌稍微朝外
- 双手上举，看上方

## 2. [花环式](#)

- 呼气弯曲膝盖，脚掌向外更多
- 膝盖打开，双手合十，手肘推膝盖向外

### 3.高位弓步

- 右脚踩地，90°，左腿伸直，脚跟上提
- 髋部摆正，胸腔向上，双手上举

### 4.女神式

- 双脚打开，脚掌朝外更多
- 膝盖90°，对齐脚踝
- 双手放在膝盖上，胸腔打开

### 5.弓步

- 右脚踩地，膝盖90°
- 左腿伸直，脚跟蹬
- 双手指尖点地，脊柱延展

### 6.半神猴式

- 在上一个体式基础上，左膝盖着地
- 右腿伸直，脚掌离地，臀部向后送
- 双手在脚两侧，折叠向下

## 7.低位弓步扭转

- 在上一个体式基础上，左膝盖着地
- 右膝盖向前在脚踝正上方
- 左手撑地，右手向上延展，看上方

## 8.花环式

- 再次回到花环式，换边重复以上体式3-7

## 9.双手上举式

- 从花环式缓慢站直，双手上举

其实这是一套流动的练习，找到其中的转换连接技巧，做起来会更加顺畅。

更多瑜伽干货，请关注瑜伽路上公众号