

# 近十年我国瑜伽研究现状、热点及趋势

胡明, 周泽羽, 彭霞, 洪长清  
(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

**摘要:** 近年来, 瑜伽作为一项热门的体育运动项目, 广受学术界关注, 相关研究成果大量涌现。因此, 本研究通过分析近十年我国瑜伽领域的相关文献, 对其核心关键词及突现词进行可视化分析, 以归纳瑜伽研究的知识聚类与研究网络, 不仅有助于从整体上把握其研究动态和趋势, 而且可以为今后相关研究提供新的思路和参考。本文利用CiteSpace对近十年我国瑜伽的研究现状、热点及趋势进行可视化分析, 通过分析相关文献并结合我国实际情况提出未来我国瑜伽研究可以尝试从加强本土化融合、拓宽受众群体和加深多学科交叉研究等维度开展的建议。

**关键词:** 瑜伽; 健康中国; 可视化; 知识图谱

## On Present Condition, Hotspots and Trends of Domestic Yoga over the Past Decade

HU Ming, ZHOU Ze-yu, PENG Xia, HONG Chang-qing  
(College of physical education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

**Abstract:** In recent times, yoga has received significant attention from the academic community, leading to numerous related research findings. Therefore, this paper undertakes an analysis of the yoga literature over the past decade to identify knowledge clusters and research networks in yoga research. Additionally, the paper conducts a knowledge graph visualization analysis of core keywords, which facilitates the comprehension of research trends and provides novel references for researchers in this area. This study employed CiteSpace to perform a visual analysis of the current state, hotspots, and trends of domestic yoga over the past decade. Through an examination of pertinent literature and a consideration of practical situation, we propose that researchers in yoga can focus on strengthen the integration of yoga with local culture, broaden the audience, and enhance multidisciplinary communication and collaboration.

**Key words:** Yoga; Healthy China; Visualization; Knowledge graph

## 1 引言

瑜伽起源于古印度, 是世界非物质文化遗产。现代瑜伽在摒弃宗教色彩的基础上发展成为一种集呼吸、冥想和体式练习于一体, 追求内心平静和身体健康的健身活动, 因其优雅、舒缓的运动方式风靡全球。近年随着“健康中国”和“全民健身”上升为国家战略,

全民健身运动氛围渐浓, 具有多元价值属性的瑜伽也受到大众青睐。国内的健身瑜伽将体位训练、气息调控以及心理调节相结合, 具有舒展筋骨、舒缓压力和按摩内脏等功能, 瑜伽运动逐渐成为实现“健康中国”和“全民健身”国家战略的重要助力, 并在其中发挥着越来越重要的作用<sup>[1]</sup>。

收稿日期: 2023-04-30

作者简介: 胡明(1996-), 女, 在读研究生, 研究方向: 运动生物化学; 洪长清(1965-), 男, 湖北孝感, 博士, 教授, 硕士生导师, 研究方向: 运动生物化学, E-mail: hongcq@hubei.edu.cn。

近年来,国内瑜伽研究不断丰富。通过梳理文献发现其研究领域主要集中在健身瑜伽、瑜伽教学和高校瑜伽等方面,相关综述较少,仅有少数学者对瑜伽领域的发展进行了一些系统性总结,且多为定性归纳和总结性分析,在深入了解该研究领域内部结构和演化关系方面具有一定的局限性。因此,本文对我国瑜伽的整体研究情况进行了系统性梳理,并尝试对未来的发展方向进行了判断。

CiteSpace 软件能实现研究热点和领域前沿的可视化分析,其有发挥主导媒介的作用<sup>[2,3]</sup>。本文筛选了近10年间与我国瑜伽相关的学术文献,利用 CiteSpace 6.2 R2 软件系统分析我国瑜伽研究的现状,归纳出热点分布并在此基础上尝试展望未来发展趋势,以期为我国瑜伽领域的后续发展与研究提供一定的参考价值。

## 2 数据来源和研究方法

### 2.1 数据来源

以中国知网 CNKI 为数据库来源,检索语言为中文,检索方式为期刊检索,主题为“瑜伽”,检索时间为2012年1月—2022年9月,来源类型设为中文期刊,共检索出1696篇相关文献,通过数据筛选、去重、剔除与瑜伽主题相关度低的学术文献、会议等,最终选取1338篇中文文献作为研究样本。

将中国知网 CNKI 的中文文献题目录以“Refworks”格式导出,“download\_\*.txt”重新命名后导入到 CiteSpace 6.2 R2(64-bit)进行转化格式,使用 CiteSpace 6.2 R2(64-bit)进行数据分析。时间跨度为2012—2022年;设置1年为时间切片;主题词来源默认为全选;节点类型中作者、机构、关键词阈值( $g-index$ )=10,并对关键词采取图谱修剪算法加以修剪使图谱更为清晰。

### 2.2 研究方法

#### 1) 文献计量法

选择柱状图对我国瑜伽近十年研究文献数量的变化情况进行相应描述及分析。

将中国知网 CNKI 的中文文献题目录以“Refworks”格式导出,“download\_\*.txt”重新命名后导入到 CiteSpace 6.2 R2(64-bit)进行转化格式,使用 CiteSpace 6.2 R2(64-bit)进行数据分析。时间跨度为2012—2022年;设置1年为时间切片;主题词来源默认为全选;节点类型中作者、机构、关键词阈值( $g-index$ )=10,并对关键词采取图谱修剪算法加以修剪使图谱更为清晰。

#### 2) 可视化分析法

以 CiteSpace 6.2 R2 软件进行可视化分析,对近十年

来我国瑜伽研究领域的热点前沿进行全面梳理并总结归纳未来发展趋势。根据各参数的设置,分析1338篇有效中文文献的发文数量、研究作者、研究机构合作、关键词共现、聚类 and 突现,绘制出有关我国瑜伽研究的知识图谱。

## 3 研究现状

### 3.1 文献数量

如图1所示,对瑜伽研究的年发文量进行统计发现近十年来瑜伽研究有长足进步。可以将其分为两个阶段,快速上升期与平稳发展期,2012—2016年为快速上升期,2017—2022年为平稳发展期。发文量在整体上呈现增长态势,特别是2014年发文量高达180篇,可能是同年发布的《国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》文件中将“全民健身”上升为国家战略,带动我国瑜伽发展达到新高度,同时逐渐发展出健身瑜伽、阴瑜伽,太极瑜伽等具有我国特色的练习形式,该结果也表明相关的国家政策引导对我国瑜伽研究发展具有一定的促进作用<sup>[3]</sup>。2017—2022年为平稳发展期,其中2022年发文量为32篇,检索因时间限制到9月份,时间跨度较短而导致发文量较低,但整体发文量相对平稳。

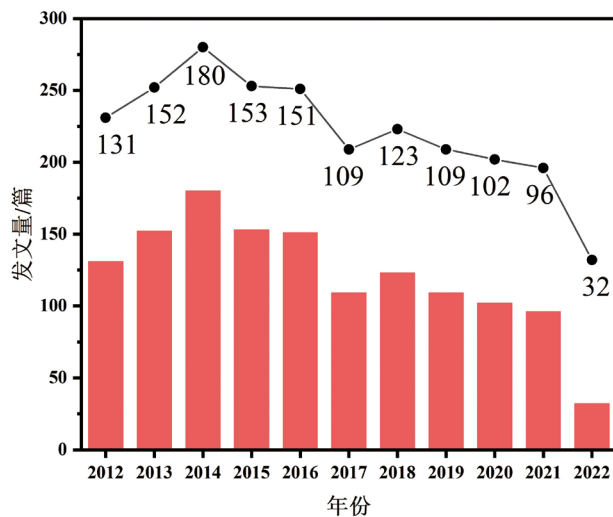


图1 2012—2022年我国瑜伽研究年发文量

### 3.2 发文作者

主要发文作者的发文量如表1所示。其中,高程丽<sup>[4]</sup>对高校瑜伽教学进行深入探究与分析,针对教学过程中产生的问题从实际出发对高校瑜伽进行探索研究,完善基础理论体系,并提出具体优化方案对高校瑜伽的教学发展有很大启发。

表1 主要发文作者

序号	期刊年发文量/篇	年份	作者
1	6	2021	徐畅
2	6	2015	许悦
3	5	2012	高程丽
4	5	2013	王山
5	4	2014	李丁辛
6	4	2012	李真真
7	4	2012	张靖
8	4	2017	马春
9	4	2014	王晶
10	4	2015	李娜

### 3.3 作者合作网络

为了解我国瑜伽研究领域的学者群体及科研团队间的合作情况,如图2所示,使用CiteSpace软件绘制了作者合作网络图谱。图谱中的节点代表作者,节点和字体越大表明发表文献数量越多,颜色对应年份,连线越稠

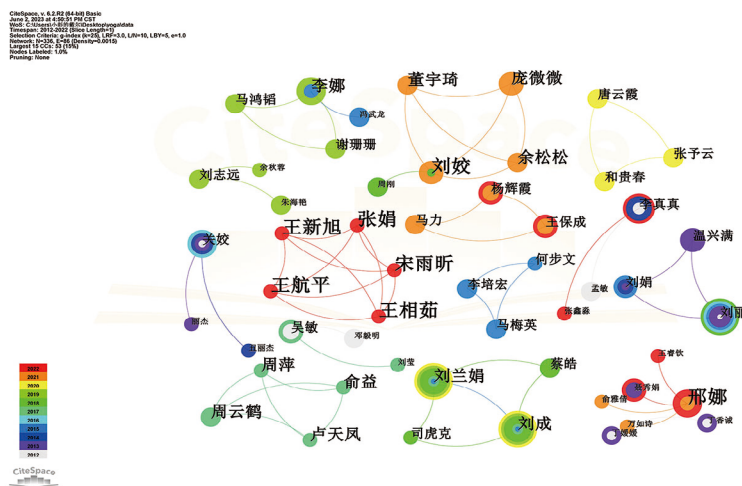


图2 作者合作网络图谱

### 3.4 研究机构

#### 1) 发文数量

国内瑜伽研究呈现百花齐放的局面,在纳入分析的1338篇文献中,发文机构达152家。如表2所示,近十年来研究机构发文数量排名前五位的分别是吉林体育学院(18篇)、上海师范大学体育学院(9篇)、上海大学体育学院(9篇)、云南民族大学中印瑜伽学院(8篇)、安徽师范大学体育学院(8篇)。这说明体育院校和综合类大学体育院系依然是我国瑜伽研究的主要力量,吉林体育学院养生教研究室在国内率先研究与实践了《瑜伽教育课程》,在我国瑜伽研究领域具有较大影响力。

密则表示作者间合作越紧密。分析数据发现研究团队内部合作紧密,但作者或团队间合作较少。北京体育大学谢珊珊等<sup>[5,6]</sup>,从瑜伽热结合自媒体的时代背景对瑜伽体育产业发展等方面进行探究,分析认为我国瑜伽需要更广范围、更高层次的传播才能实现更好的发展,并发挥瑜伽这项体育运动在“健康中国”和“全民健身”中的时代意义。上海师范大学刘兰娟团队<sup>[7]</sup>探究当前健身市场发展的制约条件与实施路径对我国瑜伽发展的影响,认为需要具体解决组织管理体系不健全、市场运营秩序较混乱、专业人才队伍质量较差、课程内容体系较薄弱的问题才能实现瑜伽产业的高质量发展。邢娜等<sup>[8]</sup>提出高校中瑜伽的发展需要高校、指导教师等多方通力合作,通过不断完善社团组织架构并提升学生积极性,实现健身瑜伽社团的高效发展。以上各个团队都有不错的研究成果,但是我国瑜伽研究领域的学者应该加强经验交流,促进相互间的研究合作,以实现瑜伽在我国的高质量发展。

表2 主要发文机构

序号	篇数	中心性	年份	机构
1	18	0	2013	吉林体育学院
2	9	0	2016	上海师范大学体育学院
3	9	0	2012	上海大学体育学院
4	8	0	2020	云南民族大学中印瑜伽学院
5	8	0	2012	安徽师范大学体育学院
6	7	0	2012	淮北师范大学体育学院
7	6	0	2017	东华大学体育部
8	5	0	2013	武汉体育学院
9	5	0	2013	宿州学院体育学院
10	5	0	2013	广州体育学院





表3 高频关键词及高中心性关键词

序号	关键词	频次	序号	关键词	中心性
1	瑜伽	594	1	高职院校	0.74
2	高校	151	2	女生	0.52
3	瑜伽教学	127	3	对策	0.45
4	瑜伽课程	96	4	教学	0.39
5	女大学生	67	5	专业选修课	0.35
6	瑜伽运动	61	6	瑜伽运动	0.31
7	大学生	60	7	价值	0.3
8	教学	51	8	柔韧素质	0.28
9	身心健康	49	9	特点	0.28
10	健身瑜伽	47	10	瑜伽课	0.27

### 1) 概念研究

瑜伽研究文献中高频关键词有“瑜伽”“健身瑜伽”和“身心健康”,这些主题词体现了瑜伽的特点。毛娟<sup>[9]</sup>在论证瑜伽教育增进身体健康、心理健康和社会健康的价值基础上,揭示出瑜伽教育面向未来社会“健身育人”的价值,认为适当的瑜伽教育不仅增进身心理健康还有利于提高人的和谐素质,对实现社会主义核心价值观有重要意义。裘鹏<sup>[1]</sup>从多角度对“健身瑜伽”进行解析,包括有关概念的缘起、界定等指出健身瑜伽概念的产生符合我国国情,健身瑜伽这一概念是去其宗教色彩糟粕取其强身健心的精华是瑜伽项目健康发展的有力抓手。刘兰娟<sup>[10]</sup>从瑜伽传播的多个维度介绍其在我国的传播特性,并提出瑜伽需要扎根于我国传统文化沃土中,进一步实现本土化融合使其更符合全民审美及运动习惯才能得到更好的发展。

### 2) 实践研究

“瑜伽锻炼”“瑜伽课程”等关键词体现出瑜伽的实

际应用场景,瑜伽锻炼属性和相关教学策略是我国瑜伽研究的重点方面。李培宏等人<sup>[11]</sup>和汤静<sup>[12]</sup>研究结果表明中老年人进行长时间瑜伽训练可提高身体机能,有利恢复肌肉弹性和调节内分泌系统功能,可有效改善老年人生活质量。王曼<sup>[13]</sup>也从多个维度上验证瑜伽的锻炼属性,结果证明瑜伽有助大学生身心健康,在调节情绪和内分泌系统方面效果显著。另一方面,教学策略则体现在实际瑜伽课程中。毛娟<sup>[14]</sup>提倡在瑜伽教学中力求用现代教育思想丰富瑜伽朴素的健身育人的理念,使其更富有现代的普世性和科学性,并认为只有将“心灵思考”与“健身练习”进行自然有机结合使其彰显人性,才能经久不衰地中国化和科学化。总而言之,我们在实验研究时要注意瑜伽的本质在于促进身心健康,不仅要构建瑜伽课程相关基础理论体系,还要注重教学过程中的可操作性及科学性。

### 3) 研究主体

“大学生”“高校瑜伽”等关键词揭示了我国瑜伽研究的主要关注对象。文献的研究结果表明进行瑜伽运动对该群体身心健康影响、心血管功能、身体形态<sup>[15]</sup>均有一定的积极作用。考虑到瑜伽运动受众多为年轻人,这些研究对瑜伽运动的推广也具有积极的影响。

### 4.2 关键词聚类分析

在关键词共现分析的基础上进行聚类分析以明确该领域的研究热点及分布特征。图5为我国瑜伽研究文献关键词聚类图谱共11个聚类,其中,聚类模块Q值为0.8617>0.3说明聚类结构显著,而且S=0.9588>0.7表明关键词聚类结果合理。图5清晰的反映出我国瑜伽研究热点,根据11个聚类中的具体内容(见表4),可以归纳出近10年来我国瑜伽研究领域有三个热点主题:瑜伽的研究应用对象、应用价值及应用途径。

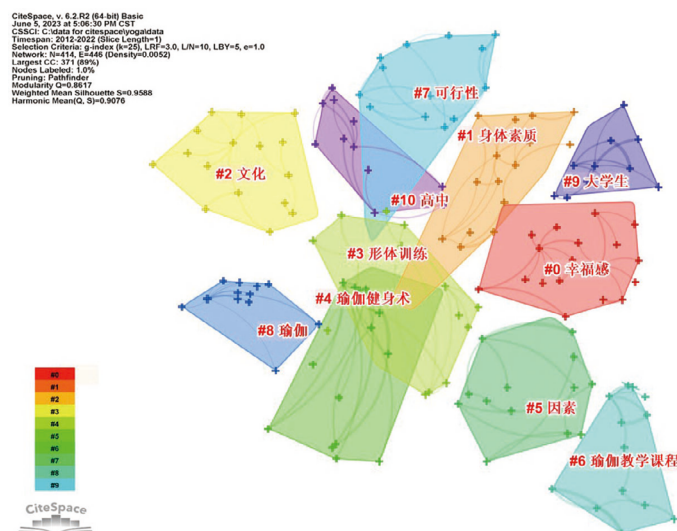


图5 关键词共现图谱

表4 关键词聚类明细

标签	节点个数	轮廓值(相似值)	年份	关键词
0	18	1.0	2014	幸福感; 免疫球蛋白; BMI; 脂代谢; 瑜伽运动
1	16	0.97	2015	身体素质; 青少年; 柔韧; 柔韧素质; 身体形态
2	16	1.0	2014	文化; 空中瑜伽; 构建; 体系; 职业资格认证
3	15	1.0	2013	形体训练; 高职院校; 作用; 瑜伽教学; 课程研究
4	15	0.81	2014	瑜伽健身术; 融入; 健美操; 教学模式; 中医养生理念
5	13	0.95	2015	瑜伽教学课程; 高等院校; 存在问题; 健康中国; 高校公共体育教学
6	13	1.0	2020	因素; 对策; 新冠肺炎疫情; 大学瑜伽课程; 瑜伽选修课
7	13	0.94	2014	可行性; 发展; 健身; 大众健身; 现存问题
8	12	1.0	2018	瑜伽; 融合; 制约因素; 脊柱; 高校体育俱乐部
9	11	0.94	2014	大学生; 身心健康; 健康生活方式; 养成; 哈他瑜伽
10	11	0.89	2015	高中; 课程思政; 教学改革; 职业体能; “微课”

### 1) 应用对象

研究热点的关键词是聚类#9大学生、#10高中。综合文献分析发现,通常以女大学生为实验研究主体,研究结果也表明长期的瑜伽练习对女大学生的身体柔韧,力量素质都有一定的提升,通过合理规划课程,科学指导实践,瑜伽对大学生的身心健康具有积极的作用<sup>[16]</sup>。

### 2) 应用价值

这些研究热点可分为个人价值与社会价值两大类。个人层面分为心理层面的聚类#0幸福感和生理层面的聚类#1身体素质,从聚类包含的关键词可以看出在个人价值层面研究人员更关注于个体在身心健康方面的提升,这一研究热点在一定程度上促进了瑜伽运动传播推广。而社会层面包含聚类#2文化、#5因素和#7可行性,聚类中包含的关键词有对策、新冠肺炎疫情、大学瑜伽课程、瑜伽选修课等。值得注意的是,在新的时代背景下,高校健身瑜伽课程教学有时需要采用线上方案,这提醒着我们要丰富瑜伽教学方法和手段,深化高校瑜伽课程教学改革。

### 3) 应用途径

研究瑜伽应用途径涉及聚类#3形体训练、#4瑜伽健身术、#6瑜伽教学课程和#8瑜伽。这类研究热点通常是将实际瑜伽教学过程中的反馈与教育学理论层面的相关概念结合起来研究教学策略,以期促进瑜伽运动的发展。总的来看,我国瑜伽研究初具网络形态,一方面聚类网络显著,另一方面各个聚类主题之间也产生了一些联系,这些关键词纵横连接构成了我国瑜伽研究的知识网络。

## 4.3 关键词热点演化分析

分析关键词的突现值可以揭示某一时期的研究热点演化,也是展望研究前沿的重要指标。关键词的突现值强度越高代表该关键词在这一时间段出现越频繁,相应的研究成果也更加突出。本文对突显词进行追踪分析,

绘制出近十年我国瑜伽研究的前21个突现关键词(见图6),分析可知我国瑜伽研究热点和趋势上主要分为三个阶段。

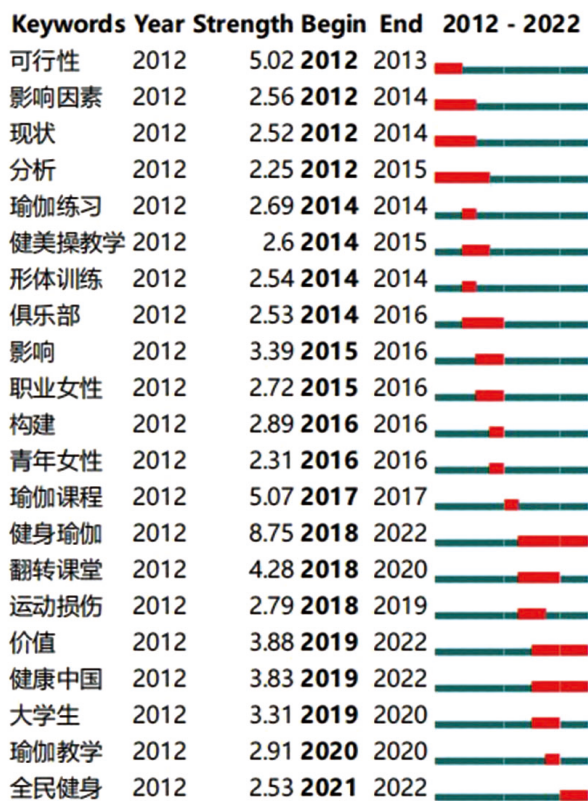


图6 近十年我国瑜伽研究前21个突现关键词

第一阶段是2012—2014年,关于我国瑜伽的研究重点聚焦在可行性、瑜伽练习、形体训练等。随着瑜伽在我国的不断发展,尤其是国家相关政策的出台后,我国瑜伽迎来新的契机,促进了瑜伽的发展。这一时期的研究发现有效的瑜伽练习,对心血管系统、呼吸系统<sup>[17]</sup>

都有较大改善,并提出可以将瑜伽和形体训练相结合的练习方式<sup>[18]</sup>。

第二阶段是2015—2018年,健身瑜伽、瑜伽课程和翻转课堂等成为该时期的研究热点和趋势<sup>[19-21]</sup>。2016年成立的全国瑜伽运动推广委员会,促进了瑜伽行业的管理规范化,同年推出的“健身瑜伽”内容涵盖培训到赛事的全流程,极大提高了从业人员的业务素质。裘鹏<sup>[1]</sup>在论文中详细介绍健身瑜伽概念的缘起、界定,提出坚持理论结合实践,有利于加强我国健身瑜伽相关基础理论体系的研究。2017年瑜伽课程的突现词强度增高为5.07,表明相关委员会的出现极大促进了瑜伽课程的发展。

第三阶段是2019—2022年,健康中国、全民健身等成为我国瑜伽研究热点。在新时代下健康中国战略是我国健康建设理论研究的最新成果,为体育事业的研究与实践提供最新指引。健康中国关键词突现强度在此时期内达到最高,反映出健康中国战略引发了人们对健康问题的探讨,在无形之中促进了瑜伽运动的普及和进步。

在可以预见的未来在“健康中国2030”战略健康理念的指引下,健康中国和全民健身依旧会是我国瑜伽研究最关注的热点方向<sup>[22]</sup>。在国家政策的引导下,应该充分发挥瑜伽运动在提升身体机能特别是改善心血管健康方面的优势,同时进一步彰显瑜伽在舒缓压力方面的作用,还应不断规范和提高相关从业者的专业素养,为我国的“健康中国”战略做出更多贡献。

## 5 结论与展望

### 5.1 结论

本文采用CiteSpace可视化软件对近十年来我国瑜伽研究文献绘制了知识图谱,梳理了瑜伽领域的研究现状、研究热点与趋势。就文献发文量而言,当前处于瑜伽研究的平稳发展期,其在2014年发文量达到最高,这与2014年“全民健身”不无关系,表明国家政策的落实使得该领域的关注度逐渐提高,瑜伽自身多元价值亦逐步彰显,随着“健身瑜伽”概念的推出,瑜伽研究领域进入平稳发展期。瑜伽研究领域的发文量较大,但罕见核心期刊,说明研究的深度有待进一步提升。在研究机构方面,虽然吉林体育学院与上海大学体育学院发文量最多具有较强影响力,但研究机构间的合作较弱,跨地区的合作尚未形成,同时研究团队的集聚性和整合程度相对不足,国内的合作与交流仍需加强。

通过对关键词进行聚类整理并计算突现值可以归纳总结得出,我国瑜伽研究热点主要集中在瑜伽的概念研究、实践研究,并普遍以学生为研究主体,其中,瑜伽、

健身瑜伽是瑜伽概念研究的热点方向,瑜伽教学、瑜伽课程等关键词在实践研究中的关注度较高。通过对热点关键词分析并结合国家战略,在未来,健康中国 and 全民健身仍将是我国瑜伽研究领域的热点方向。

### 5.2 展望

随着我国瑜伽运动项目的不断发展和相关政策的跟进,瑜伽运动在我国的发展也面临新的机遇和挑战,为瑜伽运动项目的研究提供了新的命题和创新空间。笔者认为未来可以重点关注如下方面:

第一,进一步深化瑜伽本土化研究。进一步摒弃传统瑜伽的宗教色彩,以瑜伽的本质即连通“自我”与“超我”促进身心健康为出发点,与我国传统文化相融合去其糟粕取其精华,立足于中国国情,实现瑜伽本土化的新发展。

第二,增加宣传力度,转变固有印象,扩大受众群体。充分发挥瑜伽对于舒缓压力及理疗康复的优势,进而挖掘诸如运动员群体中的潜在受众;此外,结合人口老龄化与瑜伽本身舒缓的特性,可以适当调整相应的瑜伽教学课程。总而言之,建议以中老年人、运动员等为新的瑜伽研究主体,从瑜伽促进身体机能和康复理疗等功能中进行深入研究,以期服务大众并为“健康中国2030”战略做出贡献。

第三,加强学科交叉融合。我国瑜伽研究需要加强文章“质”的输出,研究机构应该注重全国多单位多地区交流与合作,研究作者间应增加学术经验交流。具体而言,我国学者应在瑜伽健身功能基础上,将运动医学、康复医学、保健医学、运动科学、心理学、运动生理生物化学、运动生物力学等学科综合应用于瑜伽研究中,从生化角度科学地阐释瑜伽对于人体健康的促进作用,同时优化课程,减少瑜伽运动可能带来的损失。此外,还可以借鉴中华民族传统体育项目的内在精神,并与瑜伽运动项目的精神内核相融合,形成系统性科学性的中国化瑜伽运动知识体系。

## 参考文献

- [1] 裘鹏. “健身瑜伽”概念的缘起及内涵解析[J]. 北京体育大学学报, 2016, 39(10): 135-140.
- [2] 朱庆涛, 陈柏彤. 软件工具类科学创新扩散中的中介角色特征分析: 以CiteSpace为例[J]. 大学图书馆报, 2021, 39(4): 130-138.
- [3] 王玲伟. 基于知识图谱的我国瑜伽研究可视化分析[J]. 体育科技, 2020, 41(4): 64-66+68.
- [4] 高程丽. 高校瑜伽的育人价值初探[J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2014, 13(5): 106-107+132.

- [5] 谢珊珊, 马鸿韬, 李娜. 我国瑜伽热的表征、动因及启示 [J]. 南京体育学院学报, 2018, 1(8): 11-16+2.
- [6] 谢珊珊, 马鸿韬, 李娜. 自媒体时代瑜伽体育文化传播: 特征、异化与消解 [J]. 沈阳体育学院学报, 2019, 38(6): 69-74.
- [7] 刘兰娟, 刘成, 司虎克. 我国瑜伽健身市场发展的制约因素与路径选择——基于质性分析 [J]. 上海体育学院学报, 2018, 42(3): 50-54.
- [8] 邢娜, 俞雅倩. 高校体育社团的育人困境与策略——以黄山学院健身瑜伽社团为例 [J]. 池州学院学报, 2021, 35(5): 53-56.
- [9] 毛娟. 论瑜伽教育的健身育人价值 [J]. 体育学刊, 2005(6): 84-86.
- [10] 刘兰娟, 刘成, 蔡浩. 瑜伽在当代中国的传播特征研究 [J]. 体育文化导刊, 2017(11): 54-58.
- [11] 李培宏, 马梅英. 长期瑜伽训练对不同BMI中老年妇女脂代谢和免疫球蛋白水平的影响 [J]. 中国老年学杂志, 2015, 35(22): 6502-6503.
- [12] 汤静. 瑜伽对老年人身心健康的影响 [J]. 中国老年学杂志, 2012, 32(14): 3127-3128.
- [13] 王曼. 瑜伽对大学生身心健康影响的分析与研究 [J]. 广州体育学院学报, 2007(4): 105-108.
- [14] 毛娟. 全析瑜伽演变历程——创建瑜伽教育的思想基础 [J]. 北京体育大学学报, 2008(3): 387-389.
- [15] 熊炎, 刘买如, 李楠, 等. 不同类型瑜伽锻炼对女大学生身体形态及心血管功能的影响 [J]. 中国运动医学杂志, 2011, 30(8): 748-751.
- [16] 许婕, 王安利, 彭岩, 等. 哈他瑜伽锻炼对女大学生心率变异性和体质的影响 [J]. 中国运动医学杂志, 2014, 33(12): 1185-1190.
- [17] 李静, 王世涛, 毛娟. 瑜伽练习对中老年女性体质的影响 [J]. 中国老年学杂志, 2014, 34(22): 6449-6450.
- [18] 马梅英. 探索瑜伽对产后抑郁患者的心理状态影响分析 [J]. 中国妇幼保健, 2014, 29(17): 2714-2716.
- [19] 孟建平. 瑜伽锻炼对老年人情绪及睡眠质量的影响 [J]. 中国老年学杂志, 2013, 33(18): 4568-4569.
- [20] 戴玉琴, 段功香. 瑜伽运动对社区中年女性身心健康的影响 [J]. 中华护理杂志, 2013, 48(2): 157-159.
- [21] 尹珊珊, 侯胜. 基于MOOC的“健身瑜伽翻转课堂”模式对大学生身心健康的应用研究 [J]. 体育科技, 2018, 39(5): 41-43.
- [22] 黎涌明, 韩甲, 刘阳, 等. 2018年中国健身趋势——针对国内健身行业从业人员的网络问卷调查 [J]. 上海体育学院学报, 2018, 42(1): 41-46.