

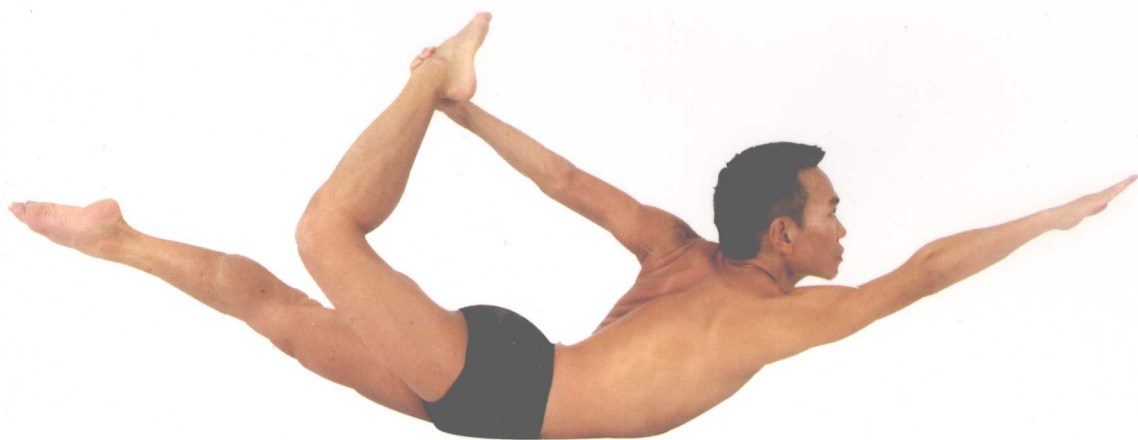
yoga
do it right

●简单做 ●轻松学 ●正确的做法助您身心健康

瑜伽，这样练就对了！

Yoga, do it right !

洪光明 著



写给所有想要接触瑜伽，或已经开始学习瑜伽的人

随书附赠
教学示范 VCD



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

本书简体中文版由城邦文化事业股份有限公司（相映文化事业部）

授权出版。非经书面许可，不得以任何形式复制、转载。

著作权合同登记图字：20 - 2007 - 094 号

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽，这样练就对了！ / 洪光明著. — 桂林：广西师范大学出版社，
2008.5

ISBN 978-7-5633-6954-6

I. 瑜… II. 洪… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 174314 号



广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 22 号 邮政编码：541001)
网址：www.bbtpress.com

出版人：何林夏

全国新华书店经销

发行热线：010-64284815

山东新华印刷厂临沂厂印刷

(山东临沂高新技术产业开发区新华路东段 邮政编码：276017)

开本：700mm × 1 000mm 1/16

印张：11.75 字数：60 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印数：0 001 ~ 7 000 定价：29.80 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

(0539-2925659)

瑜伽，这样练就对了！

Yoga, do it right !

洪光明 著



广西师范大学出版社

· 桂林 ·

自序

这是一本给所有想要接触瑜伽,或者已经开始学习瑜伽的人写的入门书。

在我的教学经历中,许多学生有着“做不到”的困扰,尤其对于初学者而言,有些动作无论他们怎么努力,始终很难达到老师或是书上所要求的目标。

此外还有更糟糕的,就是为了达到目标,出现了“做不对”的状况。

我不是说这些学习者做错了,因为他们看起来并没有错。我说的是他们做不对,因为初学者很容易因为做不到而做不对,形体上看起来好像对了,可是却在一些小地方出现了致命性的失误,在动作上一点点小小的不同,就可能导致你没有触及应该锻炼的部位,更严重的还会拉伤肌肉,或者是造成其他伤害。

而这些伤害不单纯是身体上的,还包括努力练习,却没有获得预期效果的心理挫折。

你需要正确的瑜伽姿势

据我所知,许多人都是在健身房或瑜伽班上团体课中,开始自己的瑜伽生活的。但是上团体课有个问题,就是学员太多,老师无法一一调整学生的姿势,大家只能一个指令一个动作地跟着学。

此外,因为瑜伽不受时间与地点的限制,因此你也很可能在家自己看着书或录像带练习,至于动作对不对,甚至心中已经浮现许多疑惑,却无法得到解答。

无论是跟随团体课程练习,或在家DIY,你都很可能在过程中,出现许多做不对的地方,这些失误无法通过不断练习而改正,只有通过找出问

题进行修正，才能达到锻炼的效果。

练习瑜伽的过程是身心修养的过程，身体就像座花园，花朵需要的是细心照料，慢慢地身体才会获得滋养，别急于求成地勉强身体去做困难的事，那样做只会让自己受伤。

简单易懂，给你正确的观念

这本《瑜伽，这样练就对了！》，就是为了解决这些问题而写的。书中的动作任何人都做得到，如果你的身体没有特别的障碍，那么每个动作你都可以按部就班地练习。

在此，我不会碰触高难度的动作，如果你从来不运动或很少运动，身体较为僵硬的话，有些动作对你而言或许很难完成，那么请你注意阅读我提醒你的“轻松做”，或者运用辅助工具，如砖或绳子，这样会让你较容易达到动作所要求的目标。

瑜伽看似一项容易的运动，似乎摆摆姿势就成了，事实并非如此。做瑜伽就像爬山，爬山需要耗费体力，但爬到山顶后尽览美好风景，会让你感到这一过程的辛苦是值得的。当你用“正确的”方式去做瑜伽，会体验到身心真正放松的满足，这就是前面所提及的欣赏到山顶上的美丽风景。

正确地练习瑜伽，你才能体会它为你带来的益处，这包括身体与心理健康、体形修饰、内部器官按摩、情绪平抚，以及自己日益精进的成就感。

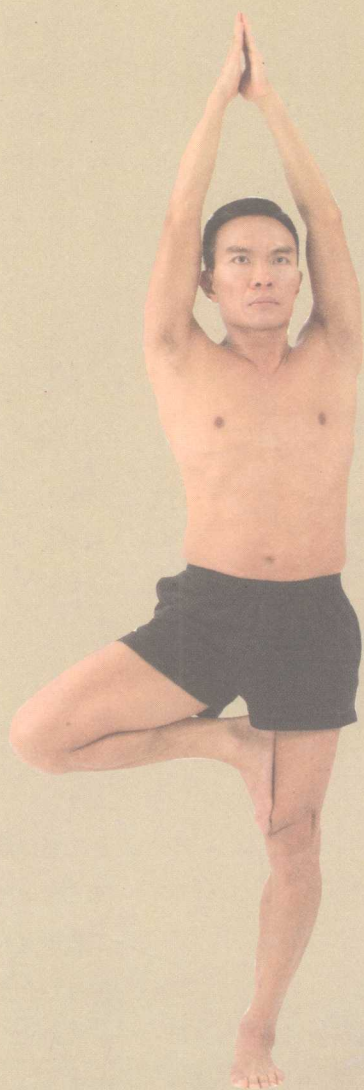
也只有正确地掌握要领，你才能乐在其中，不仅避免做错可能带给你的伤害，还能让你充分地体会到瑜伽的真义。你会知道自己是为了什么而锻炼，也知道这样做会为你带来什么；你的锻炼有方向有目标，而不是茫然随便地

像交差般地敷衍自己。

这是观念上的问题，没有人逼你去练瑜伽，你不需要每天痛苦地强迫自己花半个小时去练习。但是如果你知道练瑜伽会给你带来什么样的益处，为了你的身心健康，不用任何人勉强，你都会主动去做。

我希望你在阅读这本书后，能够拥有更充分的认识，因为这样你才会真正体会到瑜伽带给你的变化。

此外，这本书还能让你懂得如何去享受瑜伽。它会教你在动作进行时，如何去享受身体的每次伸展，动作结束放松时，如何去吸收运动对你身体带来的刺激，体会被刺激的益处。学会如何去体会和享受，将会使你的瑜伽体验更丰富愉悦。

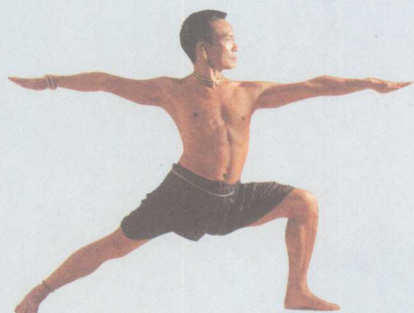


目录



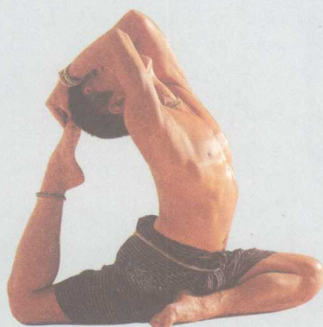
第一章 走进瑜伽

- 012 什么是瑜伽
- 014 进入光明的瑜伽世界
- 018 瑜伽的最高境界
- 021 修炼瑜伽的益处
- 025 将瑜伽融入生活之中
- 029 10个最常见的错误姿势



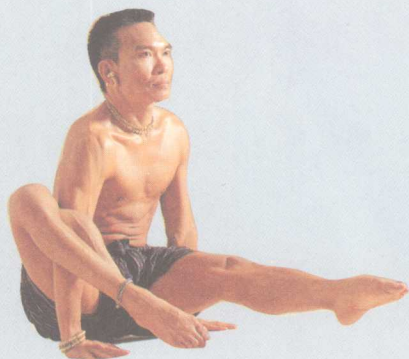
第二章 拜日式、英雄式

- 034 拜日式
- 044 英雄式 1
- 050 英雄式 2
- 056 英雄式 3



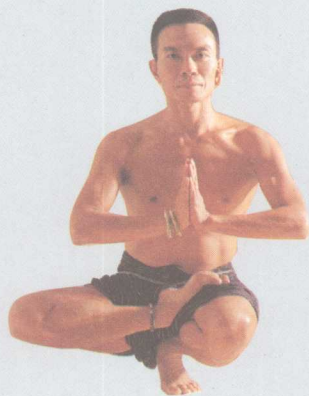
第三章 三角、转身

- 064 侧三角伸展式 1
- 070 侧三角伸展式 2
- 074 三角转身式
- 080 转身弓箭步
- 088 老鹰式
- 094 树式



第四章 平衡

- 102 平衡式 1
- 106 平衡式 2
- 110 舞者式
- 114 船式
- 118 船式变化
- 122 海豚式
- 130 侧平板式
- 136 鳄鱼式变化



第五章 背部

- 142 蝗虫式变化
- 146 弓式变化
- 152 弓式
- 158 蝗虫式
- 164 骆驼式
- 170 坐姿转身式 1
- 174 坐姿转身式 2
- 180 转身蛇式
- 185 静坐 1
- 186 静坐 2
- 186 大休息式



第一章 走进瑜伽

瑜伽也是一种艺术，而艺术其实就是生活的一部分。无法运用在生活里的艺术是死的，而生活本来就应该是活的，鲜活的艺术才会给人生带来圆润而饱满的色彩。

什么是瑜伽

常有人问我，“瑜伽”究竟是什么？在解释瑜伽是什么之前，我想先说一个小故事。

一天，我遇见我以前的古琴老师，看见他手上包着厚厚一层绷带，就问他怎么回事。原来是他自杀未成反而弄断了手臂。他告诉我，一天他到学校去，发现自己拿不到下学期的聘书，也就是说他被解雇了。

他伤心地回到家后，发现家中变得很空旷，原来是老婆带走了他大部分财产，包括他最珍爱的宝贝——稀有的唐朝古琴，只留下离婚协议书。他走到父母卧房去看望他们时，居然发现父母双双中风倒在地上，于是赶紧送医。当时的他新婚不久，刚贷款买了新房子，但如今这一连串的噩耗竟一夜间全冒了出来，痛苦的他选择了跳楼这条路。

但就有这么倒霉的人，在漆黑的夜里要跳楼的他，居然因为忘记打开窗户，结果楼没跳成，倒是把玻璃撞破，手也被割伤了。

这件事让我感悟到，人其实有很多的快乐以及生存的意义是外在因素决定的，然而一点点意外出现，像灾难的发生、生病，或是身旁的亲戚朋友突然离你远去，让你感到生活变得一无所有，人生，很可能就垮塌了。

瑜伽是什么？对我来说，瑜伽的意义有很多，但如果用最简单的方式来解释，那么我会说，瑜伽就是联结。

联结什么呢？联结你的身体、心思，以及灵魂（body, mind & spirit）。

听起来好像很玄，但如果你开始做正确的练习，并且用心体会，就会发现我说的一点都没错。瑜伽会把你内在的力量与强度凝聚起来，然后将蛰伏在你体内的能量释放出来。

比如过去你有赖床的习惯，可能是因为床太舒服了，你舍不得离开，又或者你的睡眠质量不好，因为休息得不够，所以起床前要赖一下。瑜伽能对身体产生实际的帮助，会让你睡得更好，如果是后者的原因，那么通过身体的改善，就解决了赖床问题。前者则是心理因素居多，瑜伽会帮助你释放决心与毅力，不受环境或情绪的影响，分清事情的轻重缓急，做出正确的决定。

瑜伽会让我们了解靠自己力量的可贵，学会靠自己成长。这么一来，当问题出现时，你就会心生一股力量去面对、去解决，而不是紧张慌乱。

瑜伽会帮助你摆脱许多杂念的干扰，让你不去依赖别人过活，或是学会不依赖某些安逸环境过活，建立起单纯的、干净的、真正属于你的快乐。

因此瑜伽是种联结，它会将你的身、心、灵三者联结起来，让你成为一个百分百健康的人。

因此，我希望这本书不只教你如何运动，更重要的是想通过书中告诉你的正确观念与动作，帮助你找回自己。因为当我们说到每次正确锻炼为你带来的益处时，我们得到的是超越身体的益处，包括心理与灵魂上的满足。

正确地练习瑜伽，可以帮助你享受平衡，真正领略生活的乐趣，使你对自己内在的巨大能量感到惊讶。你会发现，无论发生什么事情，你都有能力解决，你可以靠改变自己而拥有更好的生活。

进入光明的瑜伽世界

瑜伽是项艺术，美的意念无所不在

有人曾问我，为什么你在艺术鉴赏的领域备受称赞，在经营古董方面也做得有声有色，却要选择当瑜伽老师？

我想很多人不明白，瑜伽也是一种艺术，而艺术其实就是生活的一部分。无法运用在生活里的艺术是死的，而生活本来就该是活的，鲜活的人生才会有圆润而饱满的色彩。

当你懂得去欣赏艺术之美时，你会很自然地在生活格调中体现出瑜伽精神，生活与艺术之间有着共通性，即美的意念是相通的。

我曾看过，教太极导引的老师是在一个开着白色日光灯，地上铺着彩色荧光塑料板的环境里教学生，这让我觉得很不对劲，为什么？其实就是因为环境不对劲了。当你一心想修炼身心的均衡境界时，环境却一点也不协调，生活与艺术之间成了无法通电的两端，你又如何去体验二者交会时所产生的美的电流？

心灵与宇宙间存有一种美的共振，当美的节奏一致时，心灵的美、艺术的美，以及大自然的美，都是属于一样等级。鸟的姿态很美、花的形貌很美，因为万物本是大自然的美丽产物，连人也可以说是大自然的一分子，所以回归自然就成了一种美的表现。

瑜伽正是要让你回复自然本能，而艺术则是追求人的最高境界的本能表现，因此瑜伽和艺术是相通的。

我觉得瑜伽的每个动作做得标准时，会散发出美感，因为动作本身就是师法自然界万物的，我们的身体本能地就会做这些动作，仅靠你自身的力量

在家里练习平衡



瑜伽也是一种艺术,而艺术
其实就是生活的一部分。无
法运用在生活里的艺术是
死的,而生活本来就该是活
的,鲜活的艺术才会给人生
带来圆润而饱满的色彩。