

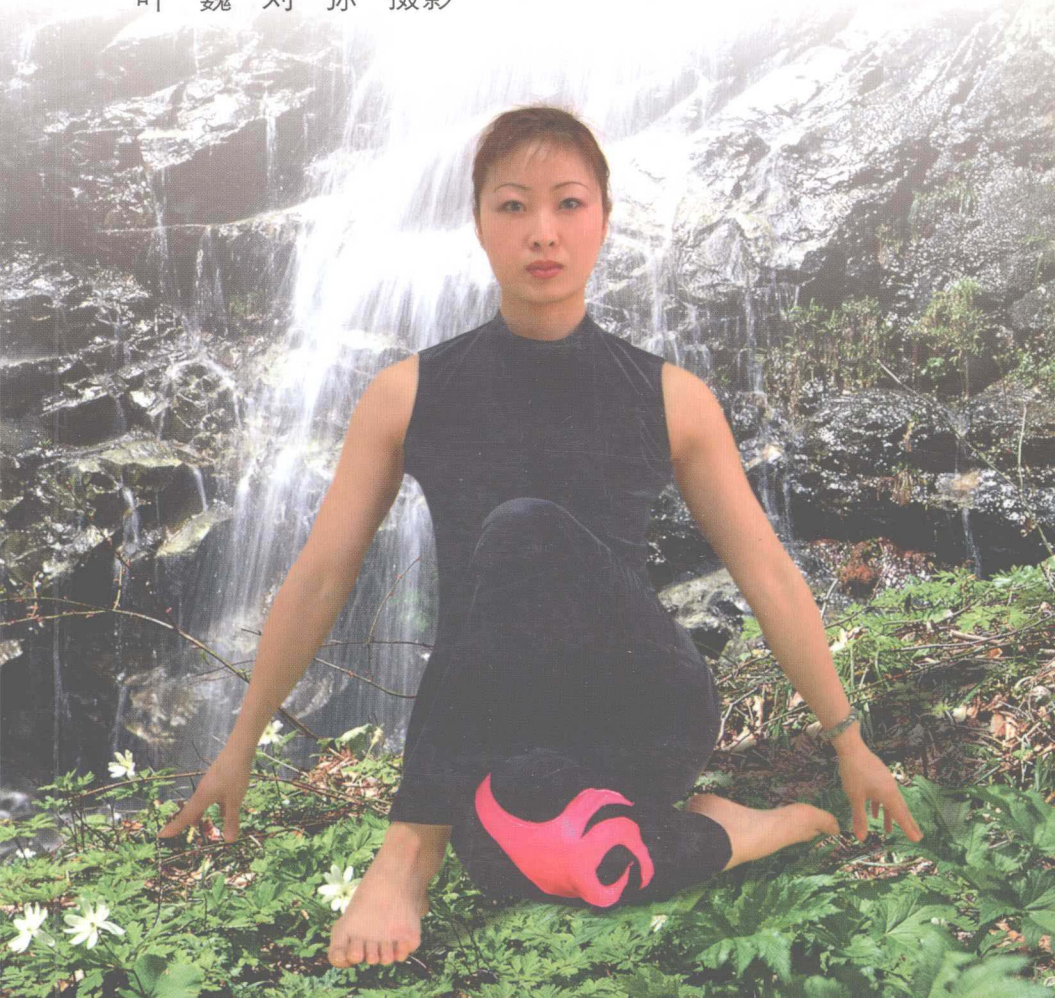
教你学瑜伽

江苏科学技术出版社

倪欣叶巍 编著

叶巍刘弥 摄影

YUJIA



JIAONIXUE

教你学瑜伽



YUJIA

倪 欣 叶 巍 编著
叶 巍 刘 弥 摄影

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

教你学瑜伽 / 倪欣, 叶巍编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2005.6

ISBN 7—5345—4581—1

I. 教... II. ①倪... ②叶... III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 059844 号

教你学瑜伽

编 著 倪 欣 叶 巍
摄 影 叶 巍 刘 弥
责任编辑 李 纯

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 常熟华通印刷有限公司

开 本 889 mm × 1194 mm 1/32
印 张 3.625
版 次 2005 年 6 月第 1 版
印 次 2005 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—6 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—4581—1/R·889
定 价 13.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

说到瑜伽,很多人都对这种来自古老印度的健身方式感到神秘。练习者通常寻找一个安静通风的地方,盘腿静息,娴静优雅地舞动身体,心随气息而动,诗意般地获得心灵洗涤,做一套瑜伽组合练习,感觉神清气爽,好不惬意。最关键的是,它还能祛病强身,尤其对一些亚健康者最为有益。

一旦你进行瑜伽练习,脑海中的杂念便逃遁得无影无踪,意念像一只温暖的手,在抚摩体内的经络和关节,即使是轻微的风声,听起来也如同天籁般美妙。练完瑜伽,再起身看看窗外时,枝叶绿得动人,景物的层次也出来了,感觉这个世界非常美妙,身体充满了活力,再应付日常的工作就显得游刃有余了。

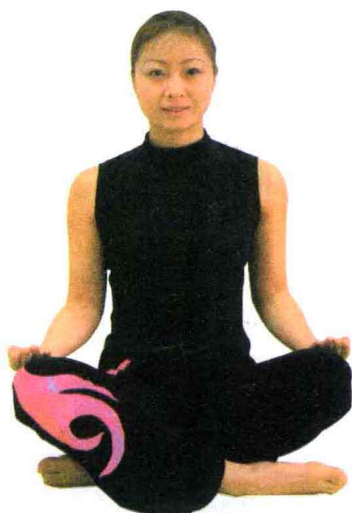
练习久了,你还会惊奇地发现,这柔美的运动不仅仅能把肢体变得更健康,还使自己的性格也会平和许多,遇到突发事件能做到安之若素,另外,自信心也会增加,在你犹豫彷徨的时候,忆起闭目练功的感受,你会感觉自己有能力应对任何挑战。这样看来,瑜伽还弥补了意志上的缺陷,称它为心灵体操也不为过。

其实,朋友们只需花很短的时间,在不同的环境中都能感受到瑜伽的神奇功效。外出旅游是一种乐趣,在恬静的环境里练习瑜伽也是一种休闲方式,对健康有益的同时,还可以体会遥远国度的古老文明,为何不试试呢?

作者



目 录



前言		一、散坐	9
第一章 说说瑜伽	1	二、金刚坐	10
第二章 瑜伽呼吸与常用坐姿	6	三、半莲花坐	10
第一节 瑜伽呼吸法	6	四、莲花坐	11
一、胸式呼吸	6	五、长坐	11
二、腹式呼吸	6	第三章 塑身减肥瑜伽	13
三、自然完全的呼吸(胸腹式呼吸)	7	第一节 臂部	13
第二节 瑜伽坐姿	9	一、牛脸式	13
		二、海狗变化式	14
		三、膝立侧弯式	16



四、鹭变化式	18	二、三角转动式	28
五、双角式	20	三、转躯触趾式	29
第二节 胸部	21	四、三角伸展式	30
一、丰满式	21	五、直角式	31
二、树式	22	六、韦史努式	33
三、云雀式	23	第四节 腹部	35
四、英雄式	24	一、波斯猫式	35
五、山式	25	二、“V”字平衡式	37
第三节 腰部	26	三、滑翔式	38
一、扭转式	26	四、骆驼式	39



五、推展式	41	一、身印式	50
六、轮式	42	二、新月式	52
第五节 臀部	44	三、坐角式	53
一、弓式	44	四、蹲式	54
二、“T”字平衡式	45	五、虎式	55
三、单脚蝗虫式	46	六、半月式	56
四、直角侧抬腿式	47	第四章 强身保健瑜伽	58
五、舞者之王式	48	第一节 减压放松瑜伽	58
六、桥式	49	一、大拜式	58
第六节 腿部	50	二、船式	58



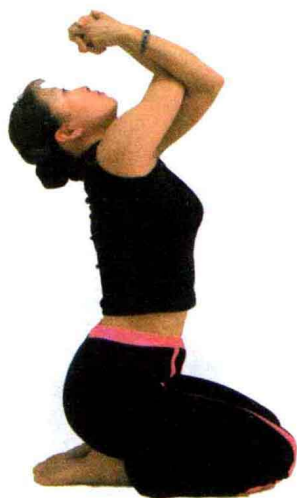
三、吊桥式	61
四 肩倒立式	62
五、犁锄式	63
六、仰卧放松式	64
第二节 强身健体瑜伽.....	66
一、脊柱扭动式	66
二、双腿背部伸展式	67
三、全蝗虫式	69
四、蛇伸展式	70
五、鱼式	72
六、半弓式	73

第五章 办公休闲瑜伽.....	74
一、坐姿牛脸式	74
二、坐姿扭转式	74
三、坐姿丰满式	76
四、坐姿侧弯式	77
五、坐姿滑翔式	78
六、站姿舞者之王式	80
第六章 组合练习	82
第一节 站立连续体位法...	82
第二节 地面连续体位法...	92



说说瑜伽

第一章



瑜伽迄今已有 5 000 多年的历史,瑜伽的梵文本意为“人与自然的和谐、相应、统一”,它的内在含义是通过练习使肉体和精神结合达到最和谐的状态,让身心处于稳定、平衡的状态。最早由印度北部的先知者和圣人们(森林隐士)修习。瑜伽能够帮助人们应对现代生活的紧张和压力,通过站、坐、跪、

卧、倒立等动作的练习,充分弯曲、伸展、扭转身体各个部位,活化僵硬的关节,通畅经络,按摩人体的各个器官,调整神经系统和内分泌系统,缓解一些疾病的症状,并改正不良的生活习惯,全面提高身体健康。练习瑜伽可达到强健肌肉,增加身体韧性及灵活性的效果,还可以减去多余的脂肪,保持苗



条的体态。

练习瑜伽要注意以下几点：

1. 教练。选择教练很重要，要跟随高水平、高素质，能在身心两方面引领你的教练练习。初级瑜伽课程也许不需要老师，可以自己学习一些基本的瑜伽知识。较高的课程则需要一位有经验的老师，帮你纠正可能犯的错误，防止运动损伤。

2. 场地。如果是室内学习，要选择空间开阔、环境优美、通风设备良好、空气清新环境；自己平时练习，也可选择林间、草地、水边等宁静优美的自然环境。

3. 服装。轻薄透气、宽松舒适，以便于各种肢体动作的展开，一般最好是赤脚练习，如果觉得太冷，可以穿棉质（防

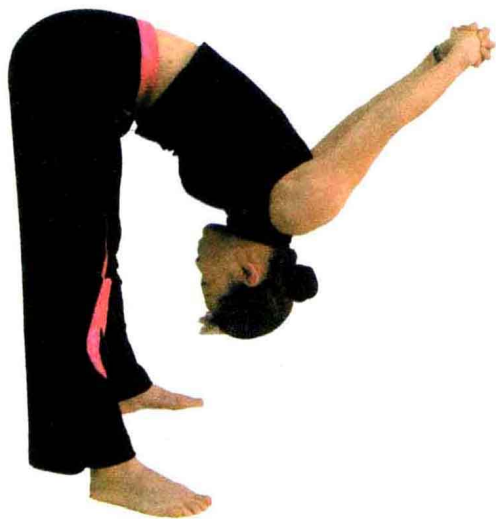


滑)的短袜。

4. 练习时间。清晨,早饭之前是瑜伽锻炼的最佳时间。傍晚或其他时间也可练习,但要保证空腹或完全消化以后进行练习。大体上是饭后3小时,喝入流质食物或饮料可在1小时后练习。练习后1小时进食比较科学;在练习瑜伽之后至少过15分钟再沐浴。不同时间要练习不同的内

容,例如早晨多练习体位法,晚上多练习冥想法等。争取每天都在同一个时间段中练习。最好每天坚持练习或每周5~6次,每次至少20分钟,且要定时进行。

5. 精神要集中。动作缓慢柔和,配合呼吸,呼吸均匀缓慢,绵绵不断。完全的有节奏的呼吸可以教会你怎样给身体充电和控制情绪。



6. 量力而行。不要过度紧张和勉强用力。不要急于求成,不要与人竞赛。

7. 辅助设施。练习瑜伽不需要什么特殊的设施,你可以买条垫子,如果有地毯,或铺条大毛巾也可以;垫子要有支撑性,太软或太硬都不好,千万不能让脚下打滑。在室内练习,需要一个开阔的空间,没有家具

妨碍。室内要有舒适的温度,没有外来干扰。

8. 饮食。遵循瑜伽的饮食原则,营养、健康、自然的食品能保持身体清洁、柔软,使身心平静并能提高人体的免疫能力。开始练习时早晚宜素。

9. 其他。练习瑜伽前,应除去你的首饰、手表、眼镜、隐形眼镜等物,使身体更舒适自



然。女性在经期和怀孕 4 个月
后,不宜做瑜伽练习,应有选择

地从事其他的轻度健身项目,
如步行等。

了解自己的体能

在练习瑜伽之前,要了解自己的体能,这是非常重要的。千万不要勉强地做一些自身体能所不及的姿势或者过度的运动负荷,一定要根据教练规定的时间和次数练习。因为,瑜伽不是竞技体育运动,勉强去做会造成身体伤害,对自己不利。

瑜伽呼吸与常用坐姿 第二章



第一节 瑜伽呼吸法

瑜伽认为，人类依赖吸取宇宙的能量而生存，而在有生命素之称的空气、阳光、泥土、水分和食物中，呼吸空气是最重要的。

一、胸式呼吸

气息的吸入，局限于胸腔区域，气息较浅，这种呼吸适宜

做针对性较强的动作。

做法：站着或伸直背坐着，注意力集中于肺部，缓缓吸气，感觉自己的肋骨向外扩张，气息充满胸腔，保持腹部的平坦；缓缓呼气放松胸腔，将气呼尽。

二、腹式呼吸

气息的吸入，局限于腹部区



域,气息较深,横膈膜下降较为充分。

做法:更多地注意腹部,缓缓吸气,感觉腹部被气息充分膨胀,向前推出,胸腔保持不动;缓缓呼气,横膈膜上升,腹部慢慢地向内瘪进。

三、自然完全的呼吸(胸腹式呼吸)

自然完全的呼吸能够提供给身体最充足的氧气,使血液得以净化,并能将体内的浊气、废气、二氧化碳最充分地排出体外。这种呼吸能够温和地按摩腹脏器官,促进其机能,增加体内循环,防止呼吸道的感染,更重要的是能让心灵清澈。

做法:缓缓吸入气息,感觉到由于横膈膜下降,腹部完全



鼓起；随后，肋骨处向外扩张到最开的状态，肺部继续吸入氧气，胸腔完全张开，胸部上提；吸满气后，缓缓地呼出，放松胸

腔，将胸部的气呼出，随后温和地收紧腹部，腹部向内瘪进去，感觉肚脐贴后背，将气完全呼尽为止。

呼吸的功效

现代医学研究证实，缓慢、受控制的深呼吸能提高体内碱性物质的含量，同时使心脏跳动和血液循环加快，供给身体更多的氧气，血液将氧气和营养素输送给全身的细胞，保持健康。另一方面，体内的废物和毒素通过深呼吸和汗液排出体外，减少体内酸性物质的含量，促使人体内的化学成分保持平衡。

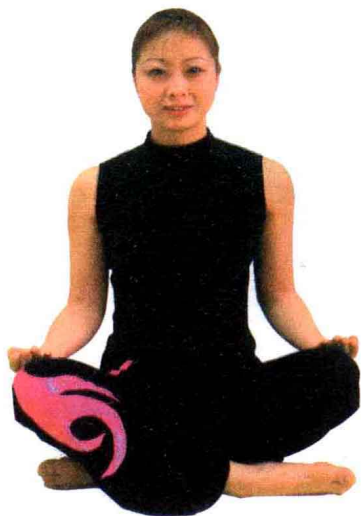


图 1



图 2



第二节 瑜伽坐姿

一、散坐

方,右脚压在左腿下方,挺直脊背,收紧下巴(图 1)。

双腿交叉,左脚压在右腿下

杏仁:给你钻石般坚固的指甲

每天吃两把杏仁,你就会得到身体所需的维生素 E。维生素 E 被称作细胞膜的“秘密武器”,可以修复、加固细胞壁,它能使指甲变得坚韧而富有光泽。此外,维生素 E 还有抗衰老、提高免疫力等功效。