

景丽瑜伽
Jingli YOGA



瑜伽 初级入门

针对初学者，快速入门，轻松拥有身心健康
最权威、最完善、最系统的瑜伽教程，最标准的动作示范，
详细讲解分析要领，一招一式循序指导

景丽 编著



成都时代出版社



亚洲美人YOGA导师
百万销售奇迹缔造者

国际瑜伽协会强力推荐 功效卓越的瑜伽入门教程

最基础的体位法，最需掌握的要领，最系统的理论，最科学的指导

集合最简单易学的瑜伽基础动作，专门为初学者量身定做。包括最基础的理论指导、标准的动作示范及要领，详细讲解分析，一招一式循序指导，让初学者轻松掌握，快速入门！

· 蝴蝶式 · 向上弓式 · 牛脸式 · 坐姿前弯 · 杜鹃鸟的姿势 · 光泽式 · 虎式 · 前伸展式 · 棒式 · 单腿旋转式 · 从山式到站立前弯 · 猫的姿势 · 鱼式 · 树式 · 英雄的姿势 · 蛇击式 · 海狗变化式 · 休息的姿势 · 坐鱼式 · 鹭式 · 猴王的姿势 · 扭转的姿势 · 蹲在脚趾上 · 身印式 · 三角姿势 · 扭腰舒缓式 · 肩立式变化式 · 侧边伸展 · 鹭变化式 · 扫地式 · 单脚蝗虫式 · 蹲式 · 转触趾式 · 挺胸姿势 · 踩单车式

【DVD，中文简（繁）体可选字幕】

中国瑜伽教学第一品牌。中国第一瑜伽美人周景丽亲身演示、打造的瑜伽练习操。本套瑜伽组合特别针对初学者精心编制，逐步分解示范、详尽分析讲解。

BOOK+
版权所有·翻版必究



JING LI YOGA
Elementary
Accidence

时尚生活专家
Expert of Fashion Life

ISBN 978-7-80705-895-3



9 787807 058953 >

人民币定价：¥22
港币定价：HK\$58

瑜伽

景丽瑜伽
Jingli YOGA



初级入门

景丽 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽初级入门 / 景丽编著. — 成都: 成都时代出版社,
2008.12

ISBN 978-7-80705-895-3

I. 瑜… II. 景… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第191981号

瑜伽初级入门

YUJIA CHUJI RUMEN

景丽 编著

出品人	秦明
责任编辑	廖高平
责任校对	杨婧怡
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	3
字 数	80千
版 次	2008年12月第1版
印 次	2008年12月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-895-3
定 价	22.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

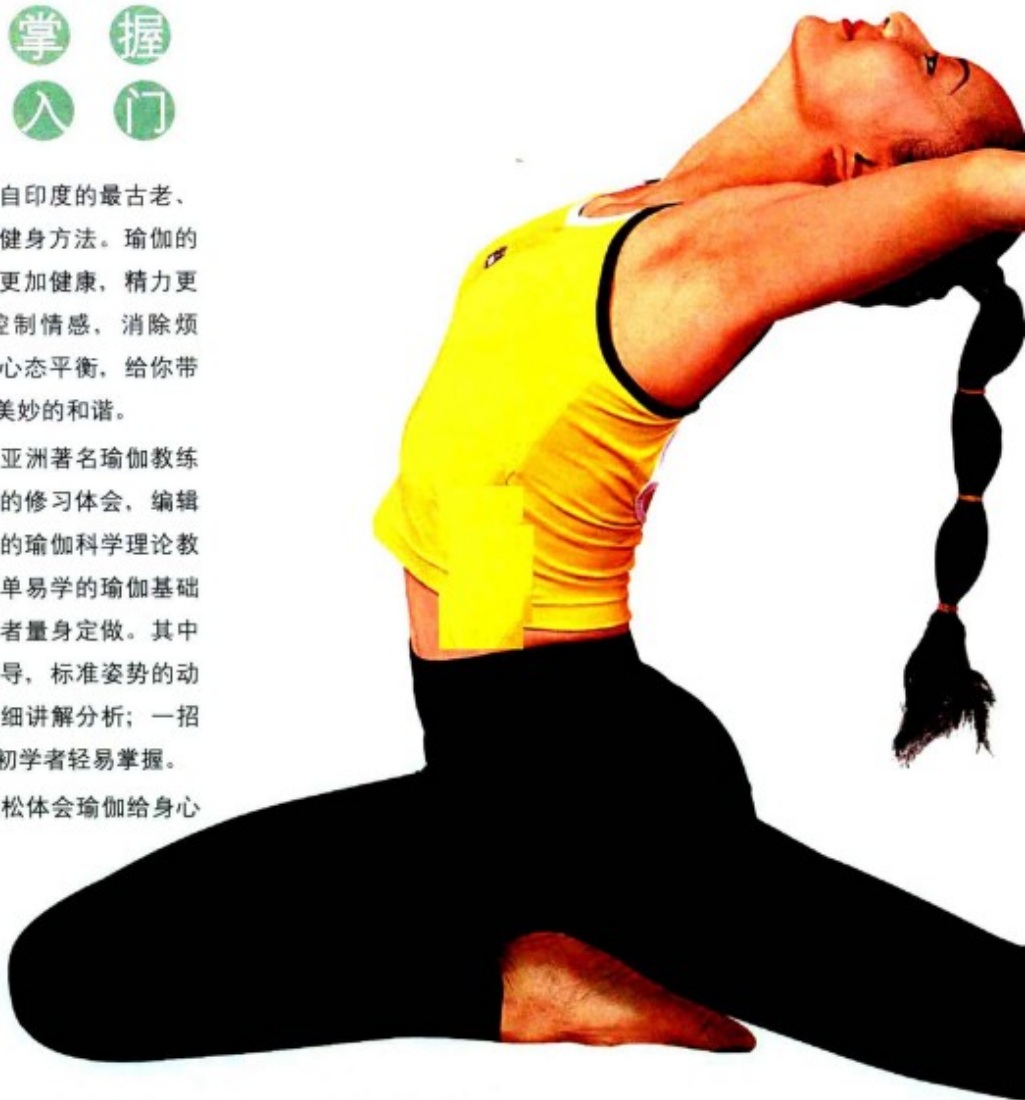
Prologue 序

轻 松 掌 握 瑜 伽 入 门

瑜伽——一种来自印度的最古老、最安全、最有效的健身方法。瑜伽的修习，可使你身体更加健康，精力更加充沛；帮助你控制情感，消除烦恼，使你始终保持心态平衡，给你带来宁静、平和以及美妙的和谐。

景丽瑜伽教程亚洲著名瑜伽教练景丽老师根据多年的修习体会，编辑的一套正规、系统的瑜伽科学理论教程。本书集合了简单易学的瑜伽基础动作，专门为初学者量身定做。其中有最基础的理论指导，标准姿势的动作示范及要领的详细讲解分析；一招一式循序指导，让初学者轻易掌握。

快速入门，轻松体会瑜伽给身心带来的巨大改变！



PART 1 瑜伽基础知识 1

什么是瑜伽
 瑜伽与呼吸法
 预备练习
 暖身运动

PART 2 瑜伽标准初级课程 17

蝴蝶式	18	坐鱼式	40
向上弓式	19	鹭式	42
牛脸式	21	猴王的姿势	44
坐姿前弯	22	扭转的姿势	45
杜鹃鸟的姿势	23	蹲在脚趾上	47
光泽式	24	身印式	48
虎式	25	三角姿势	49
前伸展式	26	扭腰舒缓式	50
棒式	27	肩立式变化式	52
单腿旋转式	28	侧边伸展	53
猫的姿势	29	鹭变化式	55
从山式到站立前弯	30	扫地式	56
鱼式	32	单腿蝗虫式	58
树木式	33	转躯触趾式	59
英雄的姿式	34	蹲式	60
蛇击式	36	挺胸姿势	62
海狗变化式	38	踩单车式	63
休息的姿势	39	正规放松	64

PART 3 景丽信箱 66



Part
ONE

Basic Knowledge of Yoga
瑜伽的基础知识



什么是瑜伽

WHAT IS YOGA

瑜伽是一种生活方式，是一种结合了身、心、灵的教导系统。数千年前，印度人就已经开始亲身体验这种生活艺术，并将它发扬光大。尽管它的历史如此悠久，但其规范的修习法却是历久弥新。瑜伽不是宗教，而是一种实践工具，它适合任何人修习，不论信教者还是无神论者，都可以成为瑜伽的修行者。

1. 瑜伽支派

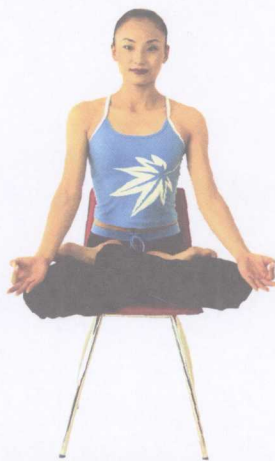
历经数世纪的演变，瑜伽发展出了各种支派，包括：行动瑜伽、知识瑜伽、虔敬瑜伽以及胜王瑜伽等。这些支派被喻为菩提树桠根枝干，每根树干都继续往下扎根，绵延不绝。虽然学习者可以选择各自适合的支派，但过于固守单一派别也会造成学习上的偏差。瑜伽注重头脑及肢体的全面发展，因此最好的方式是选择一个适合自己的灵修法作为学习基础，然后再撷取其他派别的技巧。

实践派的瑜伽——行动瑜伽

行动瑜伽是一种无我的修行法，能让身心很快地被净化、超越极限。行动瑜伽强调生理及心理同步修行，借由身心的修习来消除我执，进而能不求回报地服务人群。如果你属于积极特质的类型，具服务世人的胸怀，那么行动瑜伽就是你的最好的选择，让你在日常生活中就可灵修。

哲理派的瑜伽——知识瑜伽

此派走的是知性路线，它认为世界就像泡沫，不过是一场幻觉，唯有借由明知及离欲，才可洞悟世间。在四种支派里，知识瑜伽被视为最艰难的修行法，修行者需有极为敏锐的心以及澄澈的头脑方能达成。



许多人不是抱怨他们太忙没有时间练习，就是排斥体位练习和静坐练习。其实，行动瑜伽，随时随地均可修炼。



知识瑜伽的哲理，即吠檀多经，最早记载于棕榈叶做成的经文本里。

■ 祈祷派的瑜伽——虔敬瑜伽

虔敬瑜伽所吸引的修习者，多是生性较易受情绪影响的人。由于认识到压抑绝非解决问题的方法，虔敬瑜伽教导大家借由诵经、念咒、祈祷等方法，把自我的情欲升华为无私的大爱，化烦恼为菩提。



合掌姿势代表了人性与神性的联结。这种借由虔敬的心达到天人合一的概念，也存在于各大宗教。

■ 科学派的瑜伽——胜王瑜伽

每个人其实都拥有极强的心灵及精神力量，不过由于隐藏在意识之下，一般人很少会发现。胜王瑜伽以心理层面为出发点，认为只要通过专注力及心灵控制的练习，就可以将内在潜力释放。为了达到身心静定的目的，修习者必须遵循一套正确的修习法，学会保持体位稳定、调息及收摄感官，这些能力是进入禅定的基本条件。属于胜王瑜伽之一的哈达瑜伽很强调高体位法及调息法；它认为如果缺乏瑜伽八支行法，就不算真正的瑜伽修习。



体位法

保持定姿是胜王瑜伽的练习重点

胜王瑜伽八支法

古代的瑜伽行者借由观照心念的过程，发现要进入禅定得克服某些障碍。这些重要的发现已由智者帕坦迦利整理在《瑜伽经》里面，此经详述了人心的各种活动，以及进入涅槃境前心经的八大步骤。

何谓八支？

- | | |
|-------------------------|------------------|
| 1. 持戒——不杀生、不妄语、不贪、不盗、不淫 | 4. 调息——控制呼吸 |
| 2. 精进——清静、知足、无我、读诵、念神 | 5. 摄心——收摄感官情绪 |
| 3. 调身——安定身心 | 6. 凝神——心思集中 |
| | 7. 禅定——静坐敛心，止息杂虑 |
| | 8. 三摩地——超意识境界 |

2. 正规操练

正规操练的目的是促进新陈代谢和提高体能，每一个姿势都必须经过连绵的动作缓缓完成。要避免急激的动作，因为那样会累积乳酸，引致疲劳。

3. 正规饮食

瑜伽把食物分成三种：惰性食物、悦性食物以及变性食物。惰性食物包括油腻的以及炸烤食物，其中包括肉食；悦性食物包括新鲜、可口的蔬菜、水果、极少味素的食品、谷物以及豆类制品、牛奶；变性食物则是加上过量味素的食物。一切悦性食物如加上许多辛辣或其他刺激性强的调料就会变成变性食物，而成为不健康食品。瑜伽主张吃悦性食品，供足够的蛋白质和维生素。



变性食物

惰性食物

悦性食物

4. 冥想

冥想是种意识的状态。当你练习冥想时，首先你得知道怎样让自己的思维镇静下来，并把自己的精神能量集中于体内。冥想可以舒缓紧张，恢复你的能量。如果你每天都做冥想练习，你会发现你的思维清晰而积极，同时保持心平气和。

冥想的作用：

对每个人都有好处，尤其是对于那些生活扰攘和紧张的人。在冥想时，人的过度思虑会镇静下来。这好比人的充电，恢复体能和耐力，提高精神力量，改善集中意志的能力。正规的冥想会换来清晰的思维以及平和安谧的内心世界。



5. 需要的设备

瑜伽训练不需要什么特殊的设备。你固然可以买件瑜伽垫子，但在有地毯的地板上，铺一块毛巾也可以。在室内练习，需要的是一个开阔的空间，没有家具妨碍。室内保持令你舒适的恰当温度，没有外来干扰。

瑜伽操练宜穿一些舒适松动的衣服，好让你自由活动。一般，练瑜伽时最好赤脚，不过如果觉得脚冷难受，可穿短袜。

TIPS

在进行瑜伽的课程训练之前摘除你的首饰、眼镜、隐形眼镜等物。若在毯子或毛巾上练习会比较舒服。使用毯子和电暖器可以在你休息的时候保持身体温暖。



6. 练习的时间和地点

■ 时间：

清晨，早饭之前是瑜伽锻炼的最佳时间。傍晚或是其他时间也可练习，但要保证空腹或完全消化以后才可进行练习。

大体上是饭后三到四小时可练习，喝入流质食物或饮料可在半个小时后练习。

较为科学的练习时间是：早晨在太阳出来以前要进行练习，中午在太阳到头顶时进行练习，晚上在日落以后练习，凌晨在入夜12点时练习。

不同时间要练习不同内容，例如早晨多练习体位法，中午多练习庞达，晚上多练习冥想等等。

■ 地点：

练习瑜伽时要选择安静、清洁、空气新鲜的地方，尽量离开房间而选择露天的自然地。在房间中注意保持空气的流通对于调息练习尤为重要，养成经常开窗透风的习惯，练习瑜伽时可以在旁边摆放绿色植物。地板上需要铺上松软的毯子，柔软度控制在能保持轻松地站立，千万不能让脚下打滑，在练习坐式的瑜伽时可以使用蒲席，这样可以有效防止疲劳。

7. 每一节，要多长？

要达到最佳的效果，最好有90分钟的长度。如果你确实很忙，每一节的练习时间可以短些，减少操练就成。切记千万不要匆忙行事，在姿势转换间要有足够的松弛时间。你可以在较后的阶段进行呼吸运动。

8. 了解你的体能大小

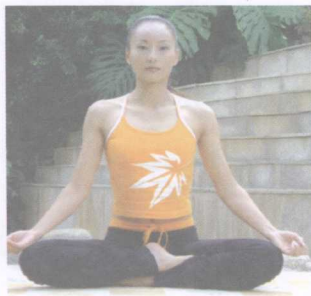
在进行瑜伽操练之前，了解你自己的体能是很重要的，千万不要勉强自己做一些你的体能力所不适的姿势或过度的运动量。记住，瑜伽并不是竞技，过程可能较慢，但有充足时间，你的身体便会变得柔软。做每一个姿势时，尽量让自己轻松起来。检查你的身体看有没有什么地方在姿势形成时感到紧张，如果有，借呼吸消除该部分的紧张。

9. 平衡身体两侧

我们的日常动作，很多时候都会集中用身体的一部分或一侧。要获得健康谐和的平衡，必须保持身体的所有部分具有同等的劲力和柔软程度。瑜伽的练习会让身体的每一组肌肉左右匀称地动作，以取得平衡。

10. 瑜伽原则

- 练习之前一个半小时和练后半小时内不可进食。
- 手术后半年和女性生理期不宜练高难度动作。
- 以赤脚为好，穿着宽松、舒适，以便身体自由活动。
- 不宜在过硬的地板或太软的床上进行练习，练习时应在地上铺一块垫子。
- 如果在保持某一姿势时，感到体力不支或发生痉挛，应立即收功，加以按摩。
- 练习场地应保持空气流通，并有足够的活动空间。
- 做练习时，睁着眼闭着眼都可以，把注意力集中在体内所产生的感觉上。
- 可能的话，排除大小便，减轻负担。
- 量力而行，不可逞强，动作缓慢，不可骤然用力，不要刻意追求标准。当你伸展到自己能承受的最大程度时，就是做正确了。



11. 如何达到身、心、灵合一

合适的运动体位法：

瑜伽把身体姿势称作体位法。瑜伽体位法是借缓慢的舒展动作来放松所有关节、肌肉、韧带、肌腱及其他部位。体位法能调和神经系统、改善血液循环、消除紧张、增加身体柔软度。在放松而缓和的练习过程中，除了身体，整个心也会伸展开来，而且精神境界会跟着提升。

瑜伽呼吸法：

深呼吸能洗涤、调养我们的身体。吸气时，充足的氧气进入肺部，体内每个细胞都能获得活动所需的氧气；呼气时，体内的废物会随之排出。不仅如此，身体还能借由呼吸与能量储存区太阳经相通，得到充沛的能量。这种特殊的呼吸法能帮助生命能量释放，使人在生理及心理上都能返老还童。

轮及脉：

在星芒体里面，共有7.2万千条经脉交错其中，轮是经脉的交会点。调息法能洗涤、强化这些轮及经脉。

正确的放松：

身心若长期处于操劳或压力状态，工作效率就会降低。休息及放松是最自然的身体充电法，它们就如同汽车散热器一样，帮你调节降温。瑜伽修行法可以锻炼心灵及肌肉，以达到完全放松。

健康食物和素食：

自然简单、容易消化的食物是绝佳的营养来源。

素食独特之处，在于让身体从食物、空气、阳光、水中获取最多的能量。素食由容易消化的食物组成，有益健康。这些食物天然、简单，对心灵及星芒体也很有帮助。吃素食的人都发现，自己不仅健康满分、智慧敏锐，心灵也澄净许多。

正念与静坐：

就像车子需要一个聪明的驾驶员，人也需要一颗安定的心来控制身体的活动。有规律的静坐可以帮助你达到这个目的；你的头脑将会变得更清楚，而且注意力能更集中。而正念的培养则有助于净化人的思维，使你拥有智慧与内在宁静。

瑜伽与呼吸法

YOGA AND BREATH



①正确呼吸的重要性

我们知道，呼吸是维持生命的必要条件。要是没有氧气，人便活不了几分钟。很多人呼吸时都只使用他们的呼吸能力，即肺活量的一个成数，只吸入肺部可容气量的三分之一左右。这会使人疲倦和紧张。瑜伽式的呼吸规则会教你们用鼻来呼吸，集中精神在呼气而不在吸气，以便清洁肺部，排除毒质。这一规则会增进身体上和精神上的健康。

②肺部是怎样工作

在一次吸气的时候，人的横膈膜（位于肺部下面）会向下移动；吸入的空气通过鼻腔，由气管向下走，达至肺部。肺部为肋骨骨架所保护。当我们吸气时，腹部和肋骨骨架便会扩张。呼气时，横膈膜反过来向上移动，压迫肺部，把空气从肺部驱走，空气倒过来经气管上升而由鼻腔排出。

③腹式呼吸

首先要学会有效地呼吸。平坦地仰卧，双手放在腹部上，开始深深吸气，感觉腹部在上升，然后呼气，感觉腹部在下降。徐徐地吸气以让空气到达肺的底部，并让横膈膜得到练习。

④全瑜伽呼吸

把一只手放在下肋骨处，另一只手放在肚子上。吸气，尝试把气灌进肺的最低部，然后到中部，再到顶部。感觉一下胸部扩张和腹部的扩张。

⑤正确坐法

盘腿而坐，头、颈和脊柱伸直成一线，肩肘放松。如果你是初学者，可坐于一软垫上，这样有助于抬高臀部，并使得背部容易伸直。

预备练习

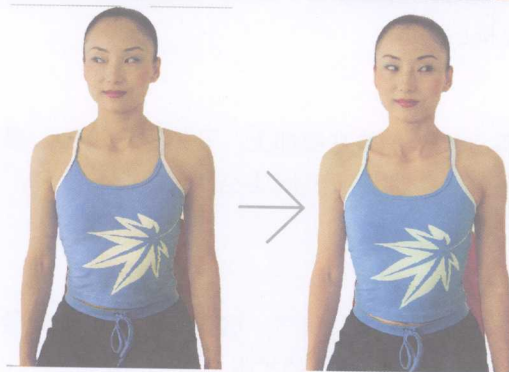
Propaedeutic Exercise

1. 眼睛运动

就像身体其他部位，眼部肌肉也需要运动。跟自然环境相比，现在的生活方式让人少有机会做眼部运动。以下的瑜伽动作让眼部肌肉变得强韧有活力。



① 头部静止不动，背与颈打直，眼睛往上看至最高点后再往下看。重复此动作10次以上，最后将眼睛闭起来放松30秒，再进行下一个动作。



② 将眼睛睁大，先把眼球转到最右边，然后转到最左边。重复此动作10次以上，然后将眼睛闭起来放松30秒。

③ 眼睛呈对角线移动，先看右上角，然后看左下角，重复此动作10次以上。接着练习让眼睛从左上角移动到右下角。最后将眼睛闭起来放松30秒。

眼睛放松法

用搓热的手掌遮住眼睛，热度及黑暗可以帮助眼睛放松。



①眼部运动做完后，反复搓揉双手直到掌心发热。

②眼睛闭上，用手把眼睛轻轻盖起来，不要压到眼皮。保持30秒不动。