

瑜伽健康新主张系列

著名理疗医师张专昌 郑重推荐



# 瑜伽



# 全家总动员

林小平 双福 编著

——夫妻和美，宝宝更聪明

Yoga for kids & family

精选瑜伽体式  
促进孩子智商、情商发展  
强健孩子体质 增强身体协调  
爱孩子，爱瑜伽

全家人一起学瑜伽，  
营造轻松氛围，  
增进夫妻感情，  
让爱与温馨拥抱家人  
爱家庭，爱瑜伽



A step-by-step guide to yoga at home for everybody

备受青睐的瑜伽时尚经典

最值得期待的家庭瑜伽健康宝典

超值赠送  
演示光盘

中国纺织出版社

## 内 容 提 要

当全家人共同练习瑜伽的时候,收获的不仅仅是健康,更有融洽的亲情。而且,瑜伽对孩子的肢体平衡、情商、智商的发展大有裨益,对夫妻感情的增进也有好处。本书包含宝贝瑜伽、亲子瑜伽、全家瑜伽、夫妻瑜伽等内容,其精彩的图片、清晰的文字讲解,可以让家庭成员根据情况随时练习。

### 图书在版编目(CIP)数据

瑜伽全家总动员/林小平,双福编著. —北京:中国纺织出版社, 2008.9

ISBN 978-7-5064-4973-1

I. 瑜… II. ①林… ②双… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第070148号

策划编辑:胡成洁

责任印制:刘 强

监 制:周学武

摄 影:

设 计:

**双福 SF** 文化工作室  
www.shuangfu.cn

责任编辑:向 隽

编 著:林小平 双 福

体位演示:王 璐 杨真珍 董艳伟 盖雅瑛

参编人员:周学武 侯熙良 常方喜 石晓亮

彭 利 陈 辰 孙 燕 贾全勇

孙 鹏 王雪蕾 徐正全 裴 丽

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

Http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年9月第1版第1次印刷

开本: 720 x 880 1/16 印张: 6

字数: 73千字 定价: 28.00元(附光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页、由本社市场营销部调换

健康新主张 系列

林小平 双 福 ◎ 编著

# 瑜伽全家总动员

——夫妻和美，宝宝更聪明

让全家人获益的瑜伽练习

宝宝更聪明健康

夫妻更和睦甜蜜

家庭中充满欢笑



中国纺织出版社

## 序

有这样的故事：河中有水、鱼、石三物，你甘当何种？答案纷纭，但是境由心生，传达着我们对人生和世界的看法。鱼，活跃蹦跳；石，稳固沉默；水，清澈写意。我其实是选择水的，水的可刚可柔众所周知，水的动静相宜却颇合瑜伽的境界，身体的伸展，不仅仅是运动，更是一种境界的契合，人与自然的契合。

社会的喧嚣可以蒙蔽人的眼睛，而瑜伽的长久习练可以澄明心灵。开始接触瑜伽时，我也像很多朋友，认为瑜伽是一种柔韧躯体的运动，随着时间的变化，一种理念却在脑海中越来越明显，那就是：瑜伽是一种生活方式。

周围的很多人发现了我的变化，并对这种变化表示了惊奇和赞扬。这对我来说是一种肯定，一种支持我和瑜伽不离不弃的肯定。

瑜伽中的呼吸、体式 and 冥想让人在喧嚣中觅得一方净土，得片刻安闲，这对现代人来说已经是享受。精神的压力、生活的挫折，我们都可以在瑜伽中找到慰藉。忙碌的脚步里，每个人都需要暂时停下，倒掉鞋里硌脚的沙子，前面的路途才不再沉重。

有这样的问题：你有一只火柴，雪夜天寒人冷，怎么用它？也许独善其身，会得一时温暖；如果选择密集的人群，用它点燃篝火，温暖彼此，那么将是一世光辉。我爱瑜伽，我想用这火柴燃起篝火。

所以我把教学过程中的一些经验集结，把瑜伽的平和境界传递给每个选择它的人。练习瑜伽并不是需要非常好的身体条件，只要你爱它，你就可以选择它。我练的瑜伽你也能练，瑜伽赐予我的也一样能赐予你！

愿大家早日触摸到瑜伽的境界，愿瑜伽给你美丽、快乐、健康！

Namaste !

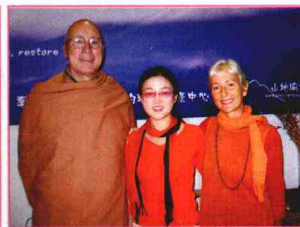
向大师学习，方能不断精深瑜伽境界……



与O.P.TIWARI老师合影



与GENGA老师合影



与山地瑜伽的大师合影

Lalima Lin



# 目录

## Part 1 瑜伽“愉家”，快乐总动员

|              |    |
|--------------|----|
| 美满家庭源于健康     | 6  |
| 瑜伽，古老的智慧精华   | 7  |
| 亲子交流和夫妻幸福的秘密 | 8  |
| 让全家人受益的瑜伽练习  | 9  |
| 瑜伽练习宜忌       | 9  |
| 6大特点营造温馨家庭   | 10 |



## Part 2 快乐启动——瑜伽练习准备

|         |    |
|---------|----|
| 准备      | 12 |
| 呼吸与冥想   | 13 |
| 热身——拜日式 | 15 |

## Part 3

### 快乐绽放——我家宝贝爱瑜伽

#### 宝贝瑜伽8式

|      |    |
|------|----|
| 树式   | 19 |
| 风吹树式 | 20 |
| 山式   | 21 |
| 上犬式  | 22 |
| 虎式   | 23 |
| 猫伸展式 | 24 |
| 小蜜蜂式 | 25 |
| 小蛇式  | 26 |

#### 瑜伽是让孩子终生受益

|     |    |
|-----|----|
| 的礼物 | 27 |
|-----|----|

## Part 4

### 快乐拥抱——妈妈宝贝一起“玩”瑜伽

#### 亲子瑜伽14式

|           |    |
|-----------|----|
| 升降机式      | 29 |
| 背部放松式     | 30 |
| 小鸽王式      | 32 |
| 木马式       | 34 |
| 母子蛇式      | 36 |
| 下犬式组合     | 38 |
| 鱼式+背部前屈   | 40 |
| 跨坐式       | 42 |
| 母子猫式      | 44 |
| 小推车式      | 46 |
| 亲子坐角式     | 47 |
| 趴趴熊式      | 48 |
| 侧剑式       | 49 |
| 推磨式       | 50 |
| 爱，让彼此靠近一些 | 52 |



## Part 5 快乐进阶——全家瑜伽总动员

### 全家瑜伽9式

|             |    |
|-------------|----|
| 叠罗汉式        | 54 |
| 下犬式+上犬式     | 56 |
| 双腿背部前屈式     | 58 |
| 猫式——树洞中的小猫咪 | 60 |
| 树式          | 62 |
| 蛇式——可爱的蛇家族1 | 63 |
| 蛇式——可爱的蛇家族2 | 64 |
| 藏猫猫式        | 66 |
| 蹬脚踏车式       | 68 |
| 全家一起体验瑜伽之快乐 | 70 |



## Part 6 幸福补充——夫妻和美瑜伽

### 夫妻瑜伽12式

|            |    |
|------------|----|
| 起重机式       | 72 |
| 背部前屈变化式    | 74 |
| 背部前屈鱼式     | 76 |
| 虎式+鱼式变式    | 78 |
| 桥式         | 80 |
| 骆驼式        | 82 |
| 蛇式+骆驼式变式   | 84 |
| 船式         | 86 |
| 情人树式       | 87 |
| 半鱼王变式      | 88 |
| 双人鱼式+莲花坐变式 | 89 |
| 圆月战斗式      | 90 |
| 瑜伽让爱情更甜蜜   | 91 |



## Part 7 张弛有度地幸福生活着——瑜伽放松术

|            |    |
|------------|----|
| 挺尸式        | 93 |
| 婴儿式        | 93 |
| 附录：瑜伽练习Q&A | 94 |
| 我们的精彩瞬间    | 95 |

# Part 1

## 瑜伽“愉家”，快乐总动员

瑜伽，  
古老智慧的传承；  
家庭，  
永恒不变的温馨。  
瑜伽和家庭结合，  
让生活充满欢乐！

瑜伽“愉家”，  
快乐总动员的秘密。





# 美满家庭源于健康

美满=和和美美+幸福满足 健康=精神快乐+体质优秀



## 孩子

孩子是父母的宝贝，同时也是带给家庭快乐和欢笑的小天使，父母都在内心里期待孩子每一天的变化，同时也想把这种美好的记忆永远保留。孩子蹦蹦跳跳、面色红润是父母最基本的要求，在此基础上才会产生希望孩子更加优秀的想法。“宝贝，快快长大，健健康康长大！”

孩子身体健康是基本的希望，而聪明伶俐、善解人意是更高一层的期待。只有懂事的孩子，才会讨人喜欢，真正成为家中的快乐天使；孩子拥有健康的心理和道德观，才是父母的可爱小宝贝。孩子和你出去散步，非要你走在内侧，稚声稚气地说：“妈妈走在内侧，我保护妈妈”的时候，怎能不让人感动和幸福！



## 全家

良好的家庭氛围培养优秀的孩子，良好的家庭氛围塑就美满家庭。家庭氛围如同音乐，要求每个音符都和谐，一点点的错误，也会产生噪音。平和、感恩的心态将会是营造良好家庭氛围的一大保证。当孩子犯错误时，请不要恼火，因为和煦的春风才会化开坚冰。每个人都会犯错误，何况是孩子！当拖着疲惫的身体下班后，请不要因为冷盘冷灶而生气，理解才会产生动力；当你洗衣拖地腰酸背痛的时候，请不要哀叹，也许在下一秒，孩子的小手就捶到了你的肩背上。

请早上离家的时候，亲吻伴侣和孩子，简单的吻会成为家庭幸福的秘密！



## 夫妻

和睦睦、甜甜蜜蜜是很多人对夫妻的祝福，可是做到这一点的并不多。其实，夫妻间的良好感情也需要不断地巩固，多一份理解和疼惜，彼此间的感情就会如同陈酒，日久弥香！夫妻间可以多选择有利于身体健康的活动，譬如一起散步、打羽毛球、练双人瑜伽等，在活动中体会彼此间的呵护，体会爱情。因为，健康的身体也是家庭美满的有力保证。



# 瑜伽，古老的智慧精华



印度文明是最古老的文明之一，瑜伽不是宗教，而是印度文化的传承。关于瑜伽的起源，印度人相信这样一些神话故事。

## 瑜伽之王

湿婆的故事：湿婆是印度传说中的瑜伽之王，被称为“伟大的瑜伽行者”，也是印度的毁灭之神。相传他毁灭天地的伟大力量来自于刻苦修炼瑜伽的结果。湿婆在喜马拉雅山脉的开拉喜峰上进行苦修，创造了所有瑜伽体式。据说湿婆创造的体式原来多达840万种，分别代表他840万个化身。按照印度教的说法，每个人从生死的轮回到求得解脱之前，必须修炼这些姿势。这些姿势代表一个人由最简单的生活方式到完全超然物外所要经过的逐步演变。



## 鱼王传说

关于瑜伽如何来到人间，鱼王传说是这样解释的：传说湿婆将瑜伽的秘诀教给妻子帕瓦蒂（Parvati）时，帕瓦蒂困睡着了，于是秘诀被潜在海里的鱼王（Matsyendranath）偷听去了。得到瑜伽真传的鱼王后来又把瑜伽传授给人类。



神话是一种说法，还有另外一种瑜伽起源的说法。传说在古印度高达8000米的圣母山上，有人修成圣人，亦有人成为修行者，他们将修炼秘密传授给有意追随者，因而沿传至今。

事实上，在中世纪时，印度的帕坦伽利在他的《瑜伽经》中系统地解释了练瑜伽的程序，对瑜伽的修行方法进行了系统的整理和具体的说明。让人能学习借由瑜伽控制身体和心灵，把注意力集中在最终的目标上。

五千年来，瑜伽一直是体现印度文化的一个重要组成部分，历经时代多次变迁，在各阶层流传。瑜伽的出现和发展，与印度的生活方式和认识密切相连。然而从实质上讲，它一直与任何宗教信义或伦理保持分离状态，从不要求任何信仰系统接受它。瑜伽不是一种宗教，而是基于一些行为准则的生活方式。



# 亲子交流和夫妻幸福的秘密

## 交流=平等+理解

父母和孩子交流时，要赋予孩子平等的地位，倾听孩子的意见。

## 语言不可过激

某些鲁莽及犯傻行为是孩子成长过程中不可避免的，父母应该尽力保持心平气和，避免某些过激语言。

## 话不宜多

亲子交流中，最常见的就是父母那种教条似的长篇独白，恰恰是这些说教堵住了孩子的嘴巴和耳朵。其实父母可以举出现实的事例，来证明自己的正确性，达到教育的目的。

## 言语感人

凡是关系融洽的家庭，家人们交谈时，语言都充满着爱心和亲切感，态度和蔼。而那种直来直去，不讲究方式的语言，用意虽好，但会得到相反的效果。

## 尊重孩子的意见

不妨多听孩子的意见，尊重他们的意见并采纳一些，可以让孩子觉出自己的重要性。

## 合适的时间和场合

与孩子交流感情，最好是在吃饭和睡觉前，这是孩子心情最为平稳的时间。

夫妻间的沟通也需要技巧，这样才能保证夫妻间的矛盾最小化，而不会积累。夫妻间的交流有三大原则：

### 了解原则

夫妻二人的家庭背景、成长经历和个性都有很大差异，不能用想当然的方式和配偶交流。要学会用欣赏的眼光看待对方的一举一动，用赞美的语言鼓励和放大对方的优点。

### 尊重原则

尊重指的不仅仅是语气上很客气，而是重视和肯定配偶的自身价值，包括他的生活习惯、思维模式、社交圈子等。

### 明确原则

有问题的时候，要阐明各方利弊，把问题摆到桌面上来谈清楚。在日常小事上，不要争论是非对错，据理力争常常会导致两败俱伤，沟通的目的是为了取得对方的理解和信任，争辩对错没有实际意义。

# 让全家人受益的瑜伽练习



## 孩子

瑜伽更讲究的是心态的自然平和，能够触发孩子心灵深处与生俱来的美好，启发孩子自身所拥有的潜能，珍视内心的快乐。瑜伽还有助于平稳思绪，提升小朋友的专注力及耐性，加强记忆及学习能力。瑜伽中有些动作需要孩子付出努力才能够完成，他们会在瑜伽中发现战胜挫折后的自信，这对培养孩子坚强的意志非常有益。由此可见，瑜伽对孩子的智商、情商都有很好的提升作用。

儿童瑜伽的动作比较有趣味性，且经过特别设计，符合他们身体发展需要。孩子若平常坐姿、站姿不良，练习瑜伽可以获得改善。另外，孩子练习瑜伽，可以增强呼吸系统的健康，帮助排毒，提升身体的新陈代谢力，进而提高身体免疫力；对孩子的身体健康、肢体平衡有很好的促进作用。



## 全家

瑜伽是让全家受益终生的礼物。打开轻柔的音乐，静下来，安静地聆听，舒缓地练习，就会发现，瑜伽不仅会让全家人的身体更加健康，免疫力得到提高，更重要的是一种轻柔的情感把全家人更紧密地结合起来：孩子更加信任父母，愿意把自己的秘密和爸爸妈妈分享；而爸爸妈妈的瑜伽辅助也有利于孩子的身体成长。只要每天晚上练十多分钟，全家人一起练练瑜伽，家的感觉就会更温馨，更其乐融融。



## 夫妻

瑜伽可以增进夫妻感情。在夫妻瑜伽的过程中，爱人的眼神交流和亲昵的小动作，会让彼此多一些依恋和爱意；练习结束后，两个人的互相体贴按摩，会使整个瑜伽过程更加温馨与甜蜜。夫妻瑜伽中的相互辅助，不仅可以让瑜伽兴趣横生，更容易完成动作，也可以让彼此间更多信任。我们相信，爱也是一种能量。夫妻瑜伽的练习中，彼此能感受强大的能量交集、聚积，在心灵深处体会二人世界的幸福依赖感与爱的无穷力量。

# 瑜伽练习宜忌



请遵循瑜伽中循序渐进的原则，过程中如发现任何不适，请及时停止。

尽量与您的家人做水平相当的动作；不要以个人动作为主，也不要刻意追求造型美和高难度。循序渐进是瑜伽的守则之一。

练习过程中一定要先看瑜伽体式禁忌，并听从。

练习两小时前可吃少量流质食物或喝果汁，吃点小块的饼干也可，尽量不吃难消化的食物。

做瑜伽过程中不一定要喝很多水，但瑜伽结束半小时后要多喝水，帮助排毒。

瑜伽完成后不要马上进食和冲凉，一般在平静至少半小时后较为适宜。





## 6大特点营造温馨家庭

针对孩子特点准备的有趣、有用的简单瑜伽体式。

孩子练习瑜伽，更注重趣味性，这样便于引导孩子专注于瑜伽，从内心喜欢上瑜伽。本书对体式经过去芜留精，保证体式的趣味性和科学性。

母子共练瑜伽，亲情在伸展中缓缓流淌。

本书的亲子瑜伽中的体式贴合母子交流需要，并作了简单的升级。这样，母子在相互的帮助下完成体式动作，更容易增进感情。

全家瑜伽练习，让微笑在家中成为永恒。

全家共练瑜伽，在体式中加了爸爸的动作，并体现出爸爸在家庭中支柱、承载的作用，让家庭中充满欢笑，同时，体式也有利于爸爸的身体健康。

夫妻共练瑜伽，让彼此的心扉敞开。

夫妻瑜伽中的很多动作需要彼此的扶持和信任，这样，夫妻练习瑜伽不仅可以增强体质，同时也为彼此的心扉敞开沟通的大门。

全景指导，从原理讲起，step-by-step，明明白白练习。

因为瑜伽的学习中，需要良好的指导才能避免伤害。本书从提示到功效，一步步地指导学习，让全家从本书中收获更多瑜伽健康知识。

光盘实景演练，准确把握时间、动作要领。

开始练习瑜伽时，可以跟着光盘上老师的语音讲解练习，或者让家人朗读步骤，这样，更能够把握练习时间，效果也更好。



本书示范及指导的瑜伽动作纯作参考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生或瑜伽教练。读者因采用本书示范或指导所引起的任何问题，本出版社不负任何责任。

# Part 2

## 快乐启动——瑜伽练习准备

要立即开始快乐的瑜伽之旅吗？  
请不要心急，  
先熟悉一下练习瑜伽前的准备吧！  
有宜有忌，有急有缓，  
还有瑜伽呼吸和冥想的神奇，  
全家一起沉浸到瑜伽的世界里，  
开始瑜伽的快乐练习。







## 准备



### 场地

在烦扰的都市里，人们很难找到田园或是海边这样舒适的环境，但请尽量选择一个安静、温度适宜、通风好、宽敞的环境，比如家里的卧室、客厅，空间要足够大，否则会妨碍身体的自由舒展。如果是工作间隙做简单的动作，开窗的小屋、安静的办公室都可以充当练习场地。



### 时间

清晨或者傍晚是不错的选择，当然只要自己方便，什么时间练习都可以。清晨练习可以唤醒身心，使人一天神清气爽；傍晚时练习则有助于消除一天的疲劳，帮您获得深沉、高质量的睡眠。



### 穿着

穿着宽松的天然面料的服装，赤脚最佳，腰带、皮带、首饰、手表、眼镜等最好摘掉，不穿紧身束型衣。条件允许的话，最好穿瑜伽专用服，因为这种服装不仅弹力强，能伸展自如，而且吸汗性能好，又美观、大方。夏天赤足练习最好，冬季可穿软底布鞋。



### 垫子

应选择一张由天然材料做成的、薄厚合适的垫子，太软或太硬都不好。有条件的话，尽量使用专业瑜伽垫。不要在有弹性的床上练习。

# 呼吸与冥想



## 腹式呼吸



1 左手放在腹部，右手放在胸腔。吸气，横膈膜最大限度下沉，空气充满腹部和胸腔，感受胸腔前后的鼓胀感。



2 呼气，放松胸腔让肺部气体排出，呼气结束时，收缩腹肌，引起横膈膜向上运动，压迫肺部排出剩余气体。

### ●功效：

■正确的呼吸是身体健康的基础，也是瑜伽修炼的灵魂。改变你的呼吸，就改变了你的身体。改变了你的呼吸，就改变了你的心灵。在众多的专注训练中，呼吸训练非常有效，而且对完善身心有着非常深远的意义。

### ●重点提示：

■瑜伽的呼吸方法大概有10多种，较为初学者容易掌握的有“胸式呼吸”“腹式呼吸”“完全式呼吸”，还有稍微复杂些的“太阳式呼吸”“风箱调息法”等。

■从呼吸的部位来分，可以分为：“胸式呼吸”“腹式呼吸”“完全式呼吸”。

■**胸式呼吸**：以肺部的中上部分呼吸，吸气时，胸部向外挺出，腹部相对不动。大部分人通常用的是这种呼吸方法。

■**完全式呼吸**：肺部的上、中、下部都参与进行呼吸。

■**腹式呼吸**：以肺部的底部进行呼吸，吸气时，腹部向外挺出，胸部相对不动。瑜伽最经常用的是腹式呼吸。

## 冥想

### 半莲花坐

坐姿，两腿向前伸直。右手抓住左脚脚背，让脚背落于右大腿腿根上，脚掌向上。收回右脚放在左大腿下侧，尽量保持双膝落地。双手结智慧手印落于膝盖之上。脊椎要保持挺直。冥想时间应因人而异，从最初的3~5分钟，依据个人状况，逐步延长时间，每日保证10分钟的冥想，对身体健康以及情绪控制非常有益。在冥想时，尽量保持完全式呼吸。交换两腿位置，重复这个练习。

### ●功效：

■半莲花坐是莲花坐的准备，功效也与之相近，但不及莲花坐。





## 呼吸与冥想

### 莲花坐

坐姿，两腿向前伸直。右手抓着左脚脚背，让脚背落于右大腿腿根处，脚掌向上。

左手抓右脚，让右脚经过左小腿下方落于左大腿腿根上，脚掌向上。双手结智慧手印落于膝盖之上。腰背要保持挺直。交换两腿位置，并重复这个练习。



#### ●功效：

■莲花坐有助于使人的身体稳定，心灵和平而安静，活跃而清醒。对呼吸系统和神经系统有益。

#### ●重点提示：

■初学阶段这个姿势是最难做的，一旦两膝或两腿开始感到难受，立即停止练习。

■坚持做一个月之后，疼痛感会消失。

### 英雄坐

弯曲双膝跪坐，两膝并拢，两脚分开，脚趾相对，脚跟朝上，触及臀部。臀部下坐，接触地面，身体的重量落在地面上。

背部伸直，双肩放松下沉，双手结智慧手印贴于双膝上。双目轻闭，调息。

#### ●功效：

■在古代，人们相信练习这个姿势可以增强自我的勇气、胆识和不畏艰难的精神。

■这套姿势可使腿、臀和手臂的肌肉富于弹性，并消除这些部位的过剩脂肪，同时，对肺部、胸部也有良好的调节作用。



## 热身——拜日式



腹式呼吸

直立，双脚自然并拢，闭上双眼，全身尽量放松，双掌于胸前合十，调息2次。



2

慢慢吸气，伸直双臂夹耳，推髋向前，脊柱缓慢向后弯曲到极限，保持自然呼吸。



3

吸气，上身慢慢还原。呼气，双臂夹耳，带动上身向前弯曲，双手掌心尽量贴地，双手双脚保持同一条直线，双膝伸直，上身尽量靠近双腿，调息2次。



4

吸气抬头，左腿向后伸直，膝盖、脚尖着地，头部后仰，脊柱延伸向下，臀部下降，调息2次。