

最基础的瑜伽动作，最科学的瑜伽诠释，功效卓越的瑜伽入门教程

初级 瑜伽

经典教程

国际瑜伽科学研究协会会长
北京丰益飞天舞蹈健身中心主教
国际企业联合会文体部部长

张君可 编著

随书
附赠
同步练习
VCD

中国妇女出版社

Yoga

初级 瑜伽

经典教程

国际瑜伽科学研究协会会长
北京丰益飞天舞蹈健身中心主教
国际企业联合会文体部部长

张君可 编著

Yoga

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

初级瑜伽经典教程/张君可编著. —北京: 中国妇女出版社, 2009.11

ISBN 978-7-80203-833-2

I. ①初… II. ①张… III. 瑜伽术—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第190008号

初级瑜伽经典教程

作 者: 张君可 编著

责任编辑: 朱婷婷 刘冬

封面设计: 沈琳

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 185 × 210 1/24

印 张: 4.5印张

图 片: 96幅

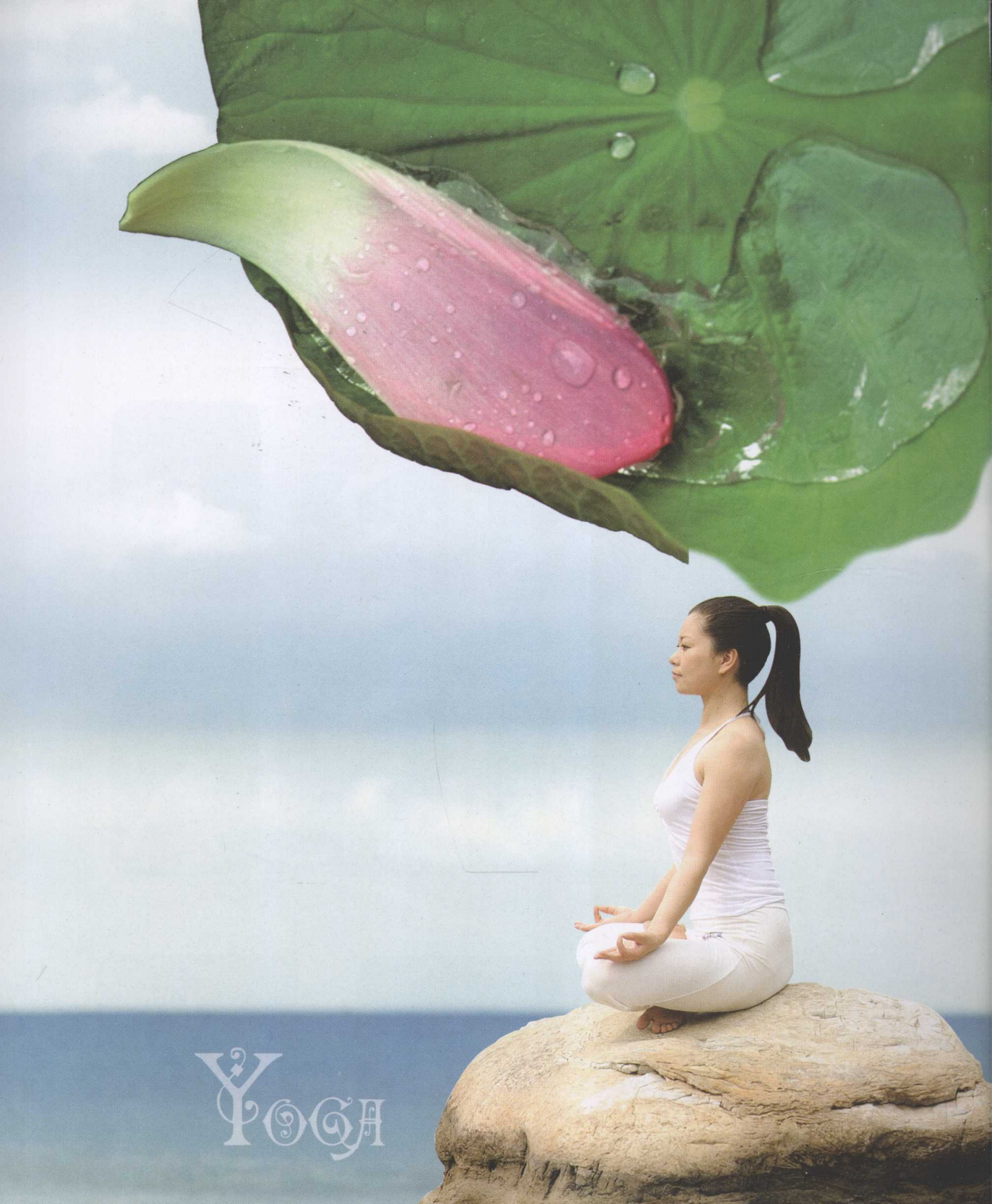
版 次: 2010年2月第1版

印 次: 2010年2月第1次

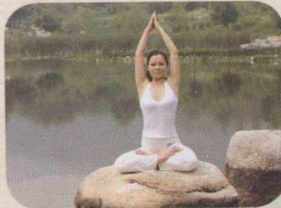
书 号: ISBN 978-7-80203-833-2

定 价: 22.00元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



YOGA



作者简介：

张君可，出身于中医世家，河北医学院毕业。现任国际瑜伽科学研究协会会长，北京丰益飞天舞蹈健身中心主教，国际企业联合会文体部部长。

曾在印度等国学习研读东方医学及瑜伽文化，开办学校，培养大量的瑜伽教学人才，并出版有关书籍及教材，运用肢体和倾心的交流，感悟宇宙真义的愉悦。通过瑜伽锻炼，使人身心健康，达到天人合一、舒心、和谐、共融的高层心境。



前言



瑜伽的普及需要更精深的瑜伽书籍以飨读者。本书正是本着这样的需求来完成的，所以在前言部分我们就直指瑜伽习练的重点——如何正确高效地习练瑜伽？

瑜伽的体位法作为一种健身方式，目前已经被人们所熟知，然而只把瑜伽当成一种健身操来习练实在是可惜，就好比花很多钱买了一个笔记本电脑而只用它来听歌，只发挥了电脑的一个MP3的功能。

瑜伽不仅是体育（健身），更重要的是智育（健心益智），这里我不多讲瑜伽的高深理论，而是根据本人多年练习瑜伽的经验、感悟、体会，帮助您在习练一个瑜伽体位或上完一堂瑜伽课后能够得到更大的收益。

首先，要收敛心神，无论是在瑜伽馆跟着老师还是自己在家习练，告诉自己正在修习瑜伽，不应该去思考与习练无关的事情，所以一般的瑜伽课，在开始时都会有一段静坐冥想；

其次，要收回你的视线，尤其是在保持一个姿势的时候，要微微闭眼或凝视鼻尖；

第三，要静静地感觉你的身体，无论是在保持体位时还是放松调整时，请闭上眼睛认真地体察体内的气血、能量、呼吸；

第四，在习练中途疲劳时或习练结束前一定要进行能量导入的观想，这样才可以让身体和精神恢复活力。这是一种回收，否则就是一种发散。很多人练完瑜伽会觉得累，长期习练的人还有局部劳损的现象。千金散去还复来，瑜伽也是一样，这是对我们身体和精神的一种梳理，使之更加平静、稳定、有序。体能消耗使能量释放，同时通过你感官的内收，对身体的关注（我们的身体就像小孩子，只要你用心去关爱它，它就不会给你惹麻烦，认真地去感觉您的身体，它就会越来越健康）使之能够储存更多的能量。之后的放松术就是能量恢复的过程，所以做放松术不能睡觉，要处在觉醒状态，如果配合能量导入的观想则效果奇佳。

第五，要配合呼吸，均匀、缓慢、深长，为此印度人发明的喉呼吸很管用，也很好学，对咽炎也有理疗作用，对声线也有好处。另外还要配合会阴收束（mula bandha），扩大人体能量库，加强性能力，其妙无穷。

当然，在简单的体式后，能做10~20分钟的冥想（即心念一处，不生变化）是更好的修习。

习练瑜伽真正意义是来调理你的身体，是对我们身体和精神的一种梳理，使之更加平静、稳定、有序、和谐，从而使我们决策问题更理性、处理事情更有条理、少出差错，提高工作效率（智育）。所以鉴别习练瑜伽效果不是你的肌肉收缩了多少次，消耗了多少能量，出了多少汗，而是你是否感觉精神比练之前更好、身体更有活力、心情更好了。长期来看贪、嗔、痴、慢均会减轻，身体、精神会趋于均衡、和谐，此外瑜伽还有一定的养生、美容、塑型等附属作用，所以习练瑜伽会给您带来更多的收益。

另外，身体的柔韧程度与是否能练瑜伽和能否练好瑜伽并无关联，一个简单的体式按上述要求去做身心就会受益，与运动的幅度没有关系，姿势做得好可能先天身体柔软或说明练习的时间长，也可能以前从事过舞蹈、杂技、柔术等体育运动，这些运动的特点是要经过痛苦的训练过程，达到一个最终的目标——去比赛或表演。而瑜伽是没有目标的旅行，在过程中受益，享受过程，过程是美的、善的、蕴藏着人类大智慧的。所以为了能完成一个体位而去练习瑜伽是不明智的，功到自然成。要知道让我们的身心在过程中变得更健康、更智慧，远比漂亮的体式有意义得多，否则你就偏离了瑜伽的轨道。

本书作者张老师有着多年的瑜伽教练培训经验，总结出大量的瑜伽知识供读者阅读。本书的编撰是其丰富经验的展示，是值得读者珍惜的一本瑜伽专业书籍。

自序



~瑜伽~



YOGA

FOR HEALTH

本书专门为初学者量身定做，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，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！本套简易瑜伽组合，随时随地都可练习，全面塑造美好身材，健身、调整，增强活力。

国际瑜伽科学研究协会强力推荐，轻松拥有身心健康，它来自印度的最古老、最安全、最有效的运动方式。在体式、调息、冥想中感受瑜伽给我们身心内外带来的益处……





目 录

CONTENTS



第一章 瑜伽简介..... 1

一 什么是瑜伽	2
二 瑜伽的起源	4
三 中国瑜伽的传播	5
四 瑜伽的修持方法	6
五 瑜伽之妙	7
六 瑜伽与其他运动的区别	8
七 瑜伽误区	9
八 瑜伽练习注意事项	11
九 瑜伽姿势	13
十 瑜伽呼吸	14



第二章 初级体位..... 17

瑜伽初级坐姿..... 18

一 简易坐	18
二 常坐	19
三 半莲花坐	20
四 雷电坐姿	21



第三章 瑜伽体位..... 23



坐姿类动作（热身姿势）..... 24

- 一 颈部练习..... 24
- 二 肩部练习..... 27
- 三 肘部练习..... 29
- 四 灵活膝盖..... 30
- 五 半莲花膝部练习..... 31
- 六 灵活脚踝练习..... 32
- 七 蝴蝶功..... 33

站姿类动作..... 34

- 一 山立式..... 34
- 二 单臂风吹树式..... 35
- 三 铲斗式..... 36
- 四 风吹树式..... 38
- 五 下蹲式..... 39
- 六 幻椅式..... 40
- 七 加强式：雷电式..... 41
- 八 摩天式..... 42
- 九 树式..... 43

前驱扭转类动作..... 44

- 一 单腿背部伸展式..... 44



目录

CONTENTS

二 加强式：单跪背部伸展式	45
三 加强式：双腿背部伸展式	46
四 简单拱背式	47
五 半龟式	48
六 直角式	49
七 直挂云帆	50

坐立扭脊式 51

一 脊柱扭转式	51
二 加强式：合掌扭转	52
三 加强式：扭转仰望式	53
四 加强式：侧腰扭转式	54
五 盘坐侧伸展式	55
六 腹部按摩功	56
七 加强式：鸭行式	57

后弓式 58

一 后腰预备功	58
二 加强式：骆驼式	59
三 猫式	60
四 加强式：猫扭转	61
五 加强式：虎式	62

俯卧类动作 63

一 半蝗虫式	63
--------	----



二 加强式：全蝗虫式	64
三 眼镜蛇式	65
四 加强式：人面狮身式	66
五 加强式：蛇击式	67
六 加强式：狗伸展式	69
七 下犬式	70
八 上犬式	71

仰卧类动作..... 72

一 桥式	72
二 鱼式	73
三 加强式：全莲花鱼式	74
四 云雀式	75
五 船式	76
六 抱腿压腹式	77
七 摇摆式	79
八 加强式：下半身摇动式	80
九 步步莲花	81
十 敬礼式	83
十一 加强式：花环式	84

眼部动作..... 85

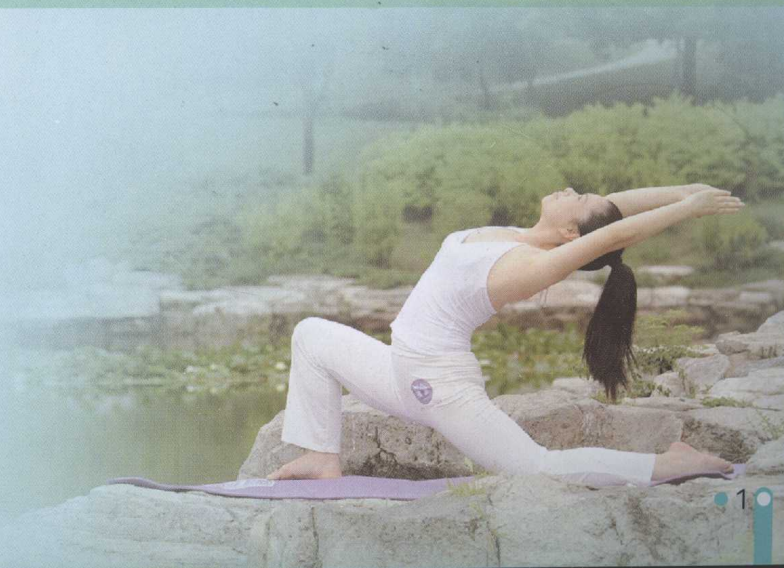
YOGA眼睛保健功	85
-----------	----

向太阳致敬式..... 87





第一章 瑜伽简介





一、什么是瑜伽

瑜伽，这个词是从印度梵语Yug或yuj而来——是一样的读音。本含义是一致、和谐、结合；即中国人所说的天人合一，是身、心、灵三者的升华。

瑜伽不完全属于一门宗教和哲学的范畴，而是一门成熟的生命科学、是东方最古老的强身术之一、是人类智慧的结晶。它探索在不断的习练中人与自然，精神与身体达到完全的和谐与统一。它使躯体、心意和灵魂得到和谐的发展，使人类本能各部分“结合”，与最高的宇宙万物高度融合到一起，使自己从痛苦和灾难中获得解脱。瑜伽使感官从物质客观宇宙转移到灵性的内在专注，也是灵魂或精神的永恒生活。





瑜伽，数千年来，被人们誉为“世界瑰宝”的印度文化以其独特的、温和的运动方式，在平和的心境下排除杂念、安静神经、放松肌肉、舒展肢体，给练习者以长远的、积极的身心影响。正是瑜伽的这些特点，在世界多个不同地方流行。

瑜伽的呼吸法、体位法、冥想法及放松功，不仅可以使练习者达到调心、调息、调体、通畅经络的效果，还能使人体态优美，血液循环畅通，更强的免疫力，更好的神经功能，更棒的力量和忍耐力。长期坚持练习，可使管理者在做决策时思路理智，在谈判时条理更清晰；学生在听讲时更专注；艺术家在创作时更加灵感如泉涌……同时，对人的风度、气质及自信心的培养也颇有裨益。

正是由于瑜伽给人们身心带来的诸多益处，更多的人被瑜伽所深深的吸引。所以，我们可以这样说，在不久以后，现代社会必将涌起一阵狂热的瑜伽潮。



YOGA