

# 初会瑜伽



nd up, sit down, lie down  
le actions are the essence of yoga.

[日] 西川真知子◎著

[日] 江村信一◎插画

宋佳静◎译



中信出版社·CHINACITICPRESS

# 初会瑜伽



Stand up, sit down, lie down

Such easy and simple actions are the essence of yoga.

[日] 西川真知子 著

[日] 江村信一 插画

宋佳静 译

中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

初会瑜伽 / (日) 西川真知子著; (日) 江村信一绘; 宋佳静译. —北京: 中信出版社, 2010.6  
书名原文: はじめまして・ヨガ

ISBN 978-7-5086-2038-1

I. 初… II. ①西… ②江… ③宋… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 072959 号

HAJIMEMASHITE • YOGA

Text copyright © 2007 by Machiko NISHIKAWA

Illustrations copyright © 2007 by Shinichi EMURA

First published in 2007 in Japan by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.  
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限中国大陆地区发行销售。

## 初会瑜伽

CHUHUI YUJIA

---

著 者: [日] 西川真知子

插 画: [日] 江村信一

译 者: 宋佳静

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)  
(CITIC Publishing Group)

承印者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 4 字 数: 65 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-2597

书 号: ISBN 978-7-5086-2038-1 / G · 413

定 价: 22.00 元

---

## 版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

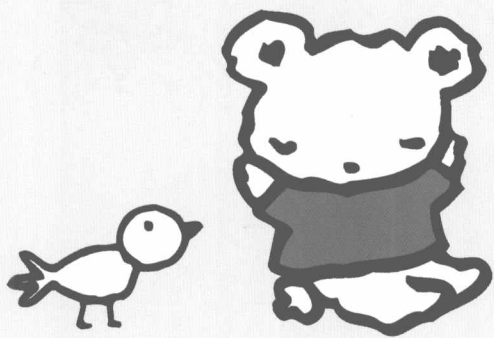
<http://www.publish.citic.com>

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

服务热线: 010-84264000

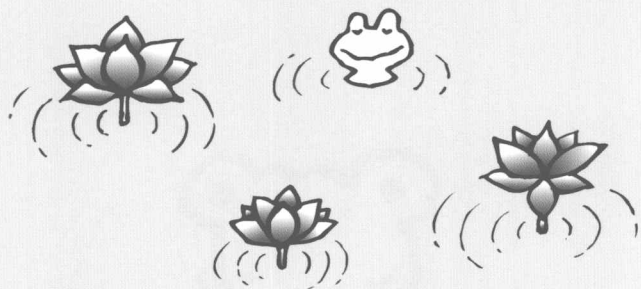
服务传真: 010 84264033



## 序 言

小熊常常因为朋友和家人烦恼：  
不喜欢这个，讨厌那个；  
小朋友看不顺眼，妈妈总是叨叨个没完；  
难道没有更大的快乐吗？周围的人应该更可爱一点啊……

有一天，小熊发现即使做喜欢的事情，吃喜欢的东西，快乐也不能持久。



而且，再喜欢的美味，吃多了也会腻。

就算拥有了喜欢的东西，一旦看到别人的东西更好，也会觉得很失落。

小熊非常想知道为什么自己会变成这样。

后来，小熊知道瑜伽可以帮他找到原因。

于是，就很想试一试。

可是，瑜伽的招式各种各样，

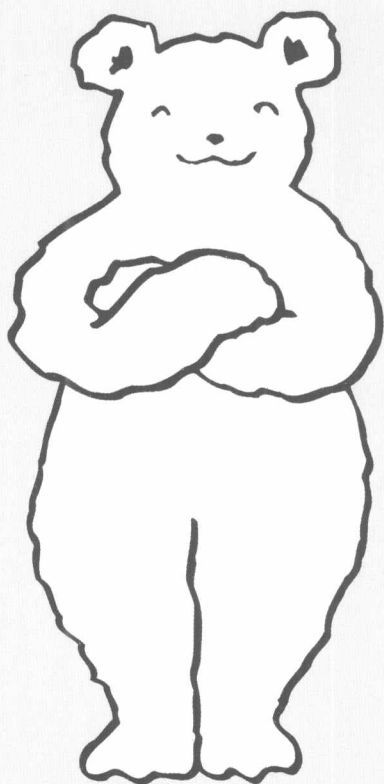
小熊担心自己身体僵硬，不适合练瑜伽。

终于有一天，小熊找到了瑜伽圣人“熊能达”老师，  
小熊说：“请您教我瑜伽吧。”

熊能达老师比小熊想象中的更开朗、更和善，  
他马上答应要亲自教小熊练瑜伽。

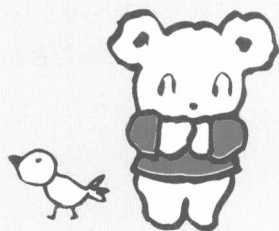
于是，小熊从此正式更名为“小瑜熊”，  
开始向老师学习瑜伽。





### 熊能达老师

是一位精通瑜伽精髓的圣人。  
看似年轻，但据说已百岁有余。  
说他完全沉迷于瑜伽也毫不为过，他通过不断努力达到了超脱的境界。在瑜伽的世界里，这样的人被称为“能达”（阿能达：音译，代表“至福”之意），备受尊敬。



### 小瑜熊

总是因为朋友或一些小事而烦恼。手短腿短，心地单纯，虽然拥有很多优点但并不自知。  
本名小熊，小瑜熊是他练瑜伽的名字。

# 目 录

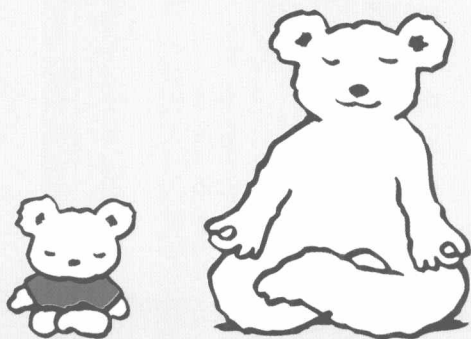
## STEP 1

### 瑜伽的基本动作 / 001

#### 瑜伽的基础 / 002

- 1 大山式 / 004
- 2 钻石式 / 006
- 3 大字式 / 008
- 4 莲花式 / 010
- 5 放松式 / 012

Break 1 100%地尽情享受“此时、此地”吧 / 014





STEP 2

亲近太阳和月亮的瑜伽 / 015

问候太阳 / 018

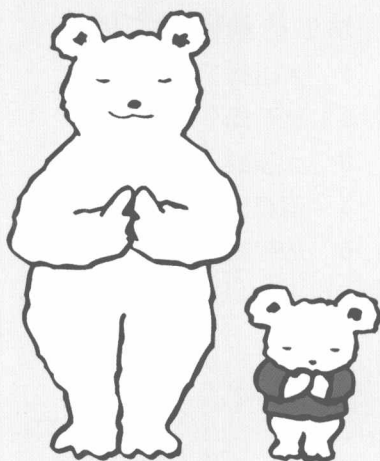
- 1 合掌式 / 020
- 2 半圆式 / 022
- 3 前屈式 / 024
- 4 公牛式 / 026
- 5 犬俯式 / 028
- 6 8点触地式 / 030
- 7 猎犬式 / 032
- 8 犬俯式 / 033
- 9 公牛式 / 034
- 10 前屈式 / 035
- 11 半圆式 / 036
- 12 合掌式 / 037

Break 2 播种美丽的语言 / 038

从太阳到月亮 / 039

问候月亮 / 040

- 1 合月式 / 042
- 2 沐月式 / 044
- 3 半月式（一） / 045
- 4 半月式（二） / 045
- 5 半月式（三） / 045
- 6 拜月式 / 046
- 7 悟空式 / 048
- 8 直棍式 / 050



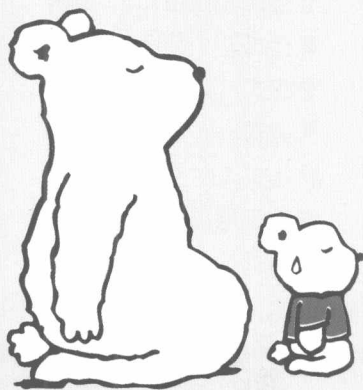
- 9 潮汐式 / 052
- 10 波涛式 / 053
- 11 海浪式 / 054
- 12 巨浪式 / 055
- 13 悟空式 / 056
- 14 海浪式 / 057
- 15 拜月式 / 058
- 16 满月式 / 059

Break 3 也有觉得“我受够了”，想要退缩的时候…… / 062

### STEP 3

## 向自然界学习的瑜伽 / 063

- 1 猫式（一）（伸懒腰） / 064
- 猫式（二） / 066
- 猫式（三）（伸腿） / 067
- 猫式（四）（平衡） / 068
- 2 兔子式 / 070
- 3 乌龟式 / 072
- 4 鱼式 / 073





- 5 眼镜蛇式 / 074
- 6 蝗虫式 / 075
- 7 骆驼式 / 076
- 8 鳄鱼式 / 077
- 9 狮子式 / 078

#### STEP 4

### 平衡身心的瑜伽 / 079

- 1 拉伸后背式（前屈） / 080
- 2 扭转式 / 081
- 3 拉弓式（后屈） / 082
- 4 背立式 / 083
- 5 锄地式 / 084
- 6 开脚式 / 086
- 7 胎儿式 / 088
- 8 连续三角形式 / 090
- 9 大树式 / 092

Break 4 人人都能成为想象中的自己 / 094

STEP 5

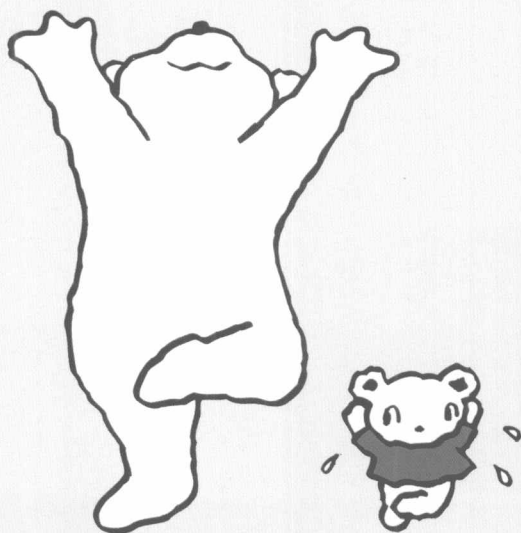
呼吸法和冥想法的瑜伽 / 095

- 1 燃烧式呼吸 / 096
- 2 凉爽式呼吸 / 098
- 3 取得平衡的呼吸 / 100
- 冥想（脉轮曼陀罗） / 102

尾声 / 104

心情填色图 / 109

作者介绍 / 111

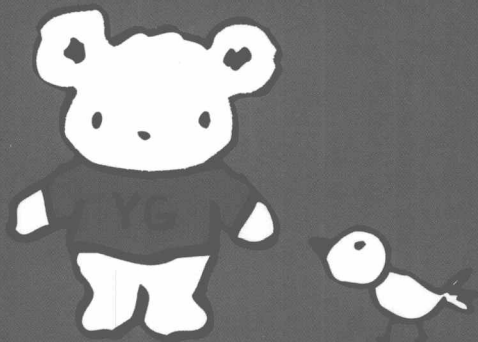




## STEP 1

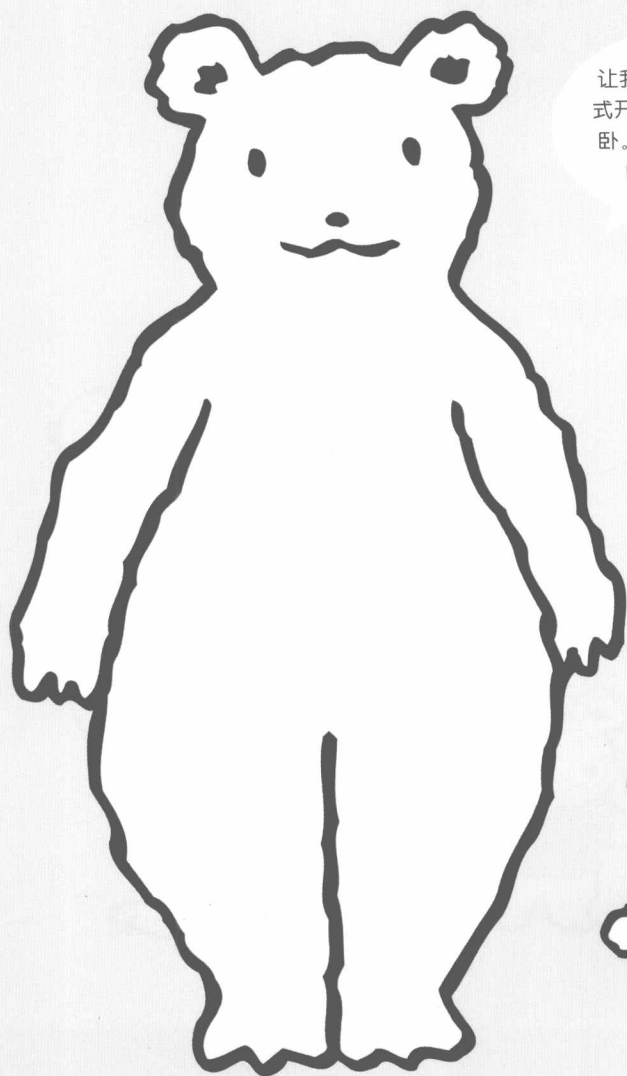
# 瑜伽的基本动作

练瑜伽与其说是为了使身体获得超能力，不如说是为了在日常生活中能拥有更优雅的举止和身姿。



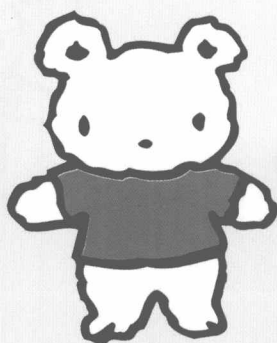
## 瑜伽的基础

瑜伽的招式，很多都像高难度的杂技动作，  
很多人误以为如果身体不够柔软便不适合练瑜伽。  
但如果知晓了练习瑜伽的真正目的，  
一定立刻就能明白，身体僵硬不会成为练瑜伽的障碍。  
一边调整心态，一边直面自己的内心，  
在平缓的呼吸下练习瑜伽。  
这样一来，即使身体不能弯曲也一定能找到属于自己的瑜伽之路。



让我们从瑜伽的基本招式开始吧，只需站、坐、卧。这些简单的、日常的动作便是瑜伽。

咻当……





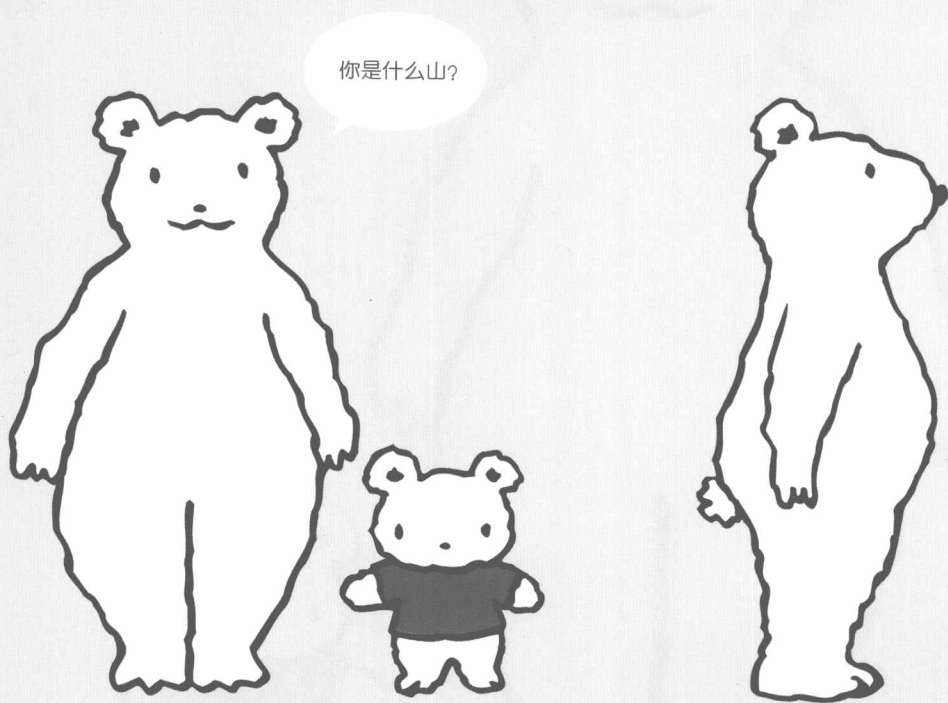
# 1 大山式

矫正身体的歪斜，安定身心

首先学习大山的忍耐力和气度。

来，要岿然不动。首先，要有像大山一样的力量。

对，的确没听说过大山需要使劲儿……

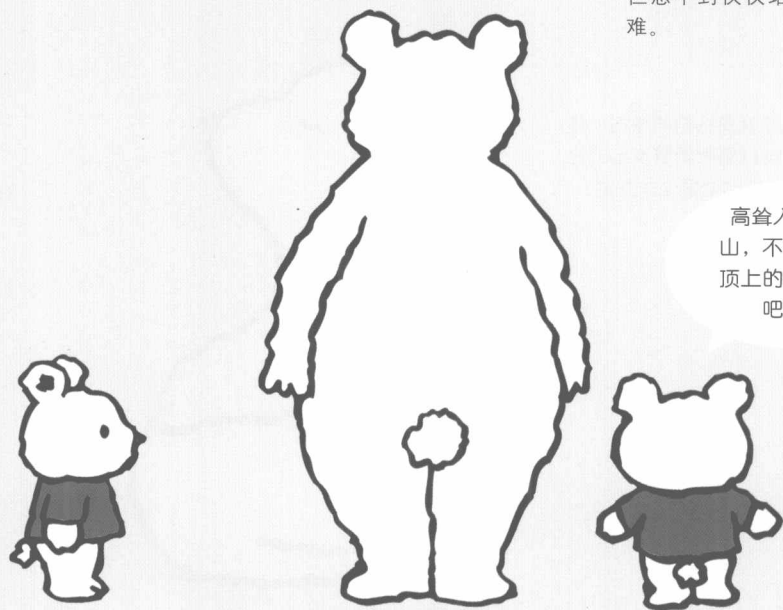






脚要稳稳地踩在地上，  
试试看——像大山一样  
耸立。

这个姿势只是要求站立，  
但想不到仅仅站立也很  
难。



高耸入云的大  
山，不会觉得山  
顶上的积雪太重  
吧……

