

千年的美丽智慧，愉快的享“瘦”，轻松成为“瑜”美人

瘦身 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

瘦身 瑜伽

经典教程

国际瑜伽科学研究协会会长
北京主益飞天舞蹈健身中心主教
业联合会文体部部长

张君可 编著

中国妇女出版社

Yoga



图书在版编目 (CIP) 数据

瘦身瑜伽经典教程/张君可编著. —北京: 中国妇女出版社, 2009.10

ISBN 978-7-80203-832-5

I.瘦… II.张… III.瑜伽术—减肥 IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第187154号

瘦身瑜伽经典教程

作 者: 张君可 编著

责任编辑: 廖晶晶

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: 4.25印张

图 片: 96幅

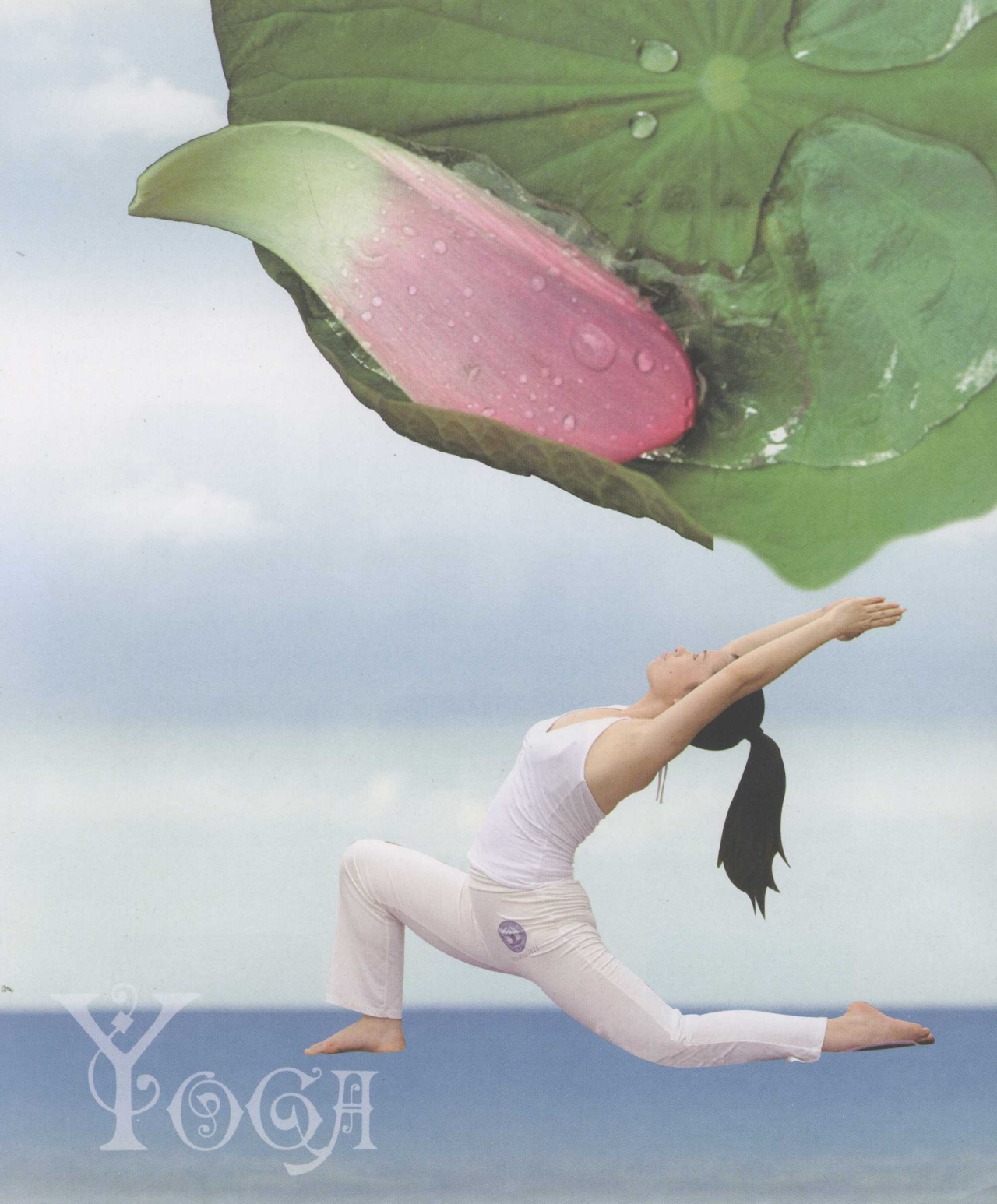
版 次: 2010年2月第1版

印 次: 2010年2月第1次

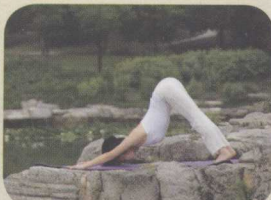
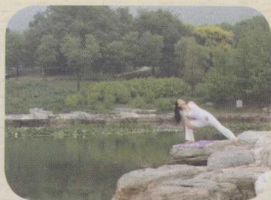
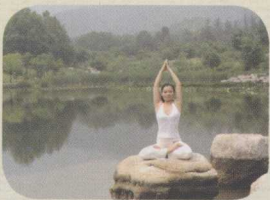
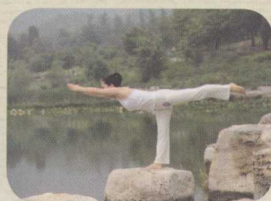
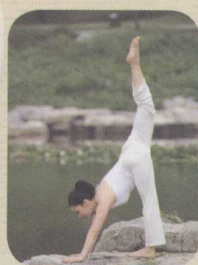
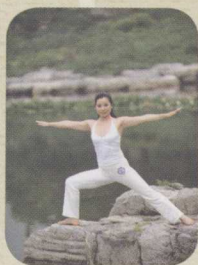
书 号: ISBN 978-7-80203-832-5

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



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



瑜伽的普及要求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介绍一些作者本人的练习经验、感悟、体会来帮助您在习练一个同样瑜伽体位或在相同的一堂课上能得到更大的收益。

第一，要收敛心神。无论是在瑜伽馆跟着老师还是自己在家习练，都要告诉自己正在修习瑜伽，不应该去思考与习练无关的事情。正因如此，一般的瑜伽课在开始时都会有一段静坐冥想。

第二，要收回你的视线。尤其是在保持一个姿势的时候，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，闭上眼睛认真地体察体内的气血、心跳、能量、呼吸。

第四，在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。之所以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，就是因为千金散去还复来的道理。瑜伽也是一样，它是对我们身体

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。我们的身体就像小孩子，只要用心去关爱他，他就不会给你惹麻烦，认真地去感觉你的身体，他就会越来越健康。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（mulabandha），扩大人体能量库，加强性能力，其妙无穷。

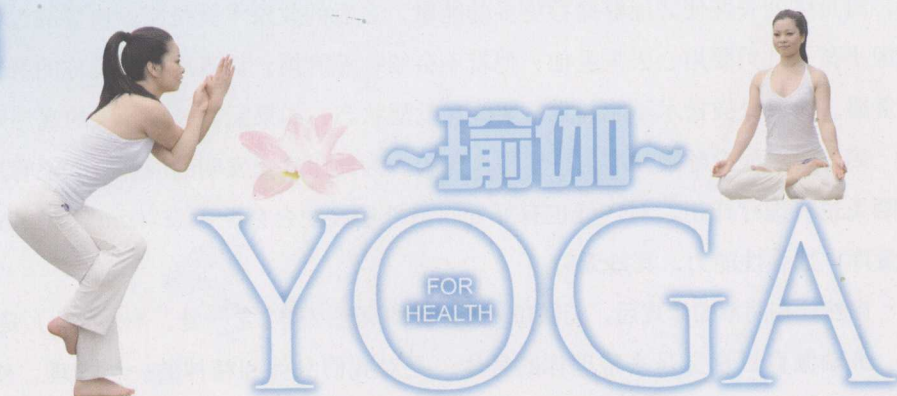
当然，在简单的体式后，能做10~20分钟的冥想（即心念一处，不生变化）是更好的修习。

练瑜伽真正意义是来整理你的身体，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，因而使我们决策问题更理性，处理事情更加有条理、差错少，工作效率提高。所以，鉴别习练结果的标准是：是否感觉精神头儿比练之前更好了，身体更有活力，心情更好了。而不是你的肌肉收缩了多少次，消耗了多少能量，冒了多少汗。长期来看，通过习练人的贪、嗔、痴、慢均会减轻，身体、精神会趋于均衡、和谐。当然还有一定的养生、美容、塑形等附属作用，所以瑜伽会给你带来多种收益。

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，勿求。我们要知道让我们的身心在瑜伽过程中变得更健康、更智慧，这远比漂亮的体式有意义得多，否则你就偏离了瑜伽的轨道。

本书的作者张老师从多年的瑜伽教授经验中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。这确实是一本值得读者珍惜的瑜伽专业书籍。

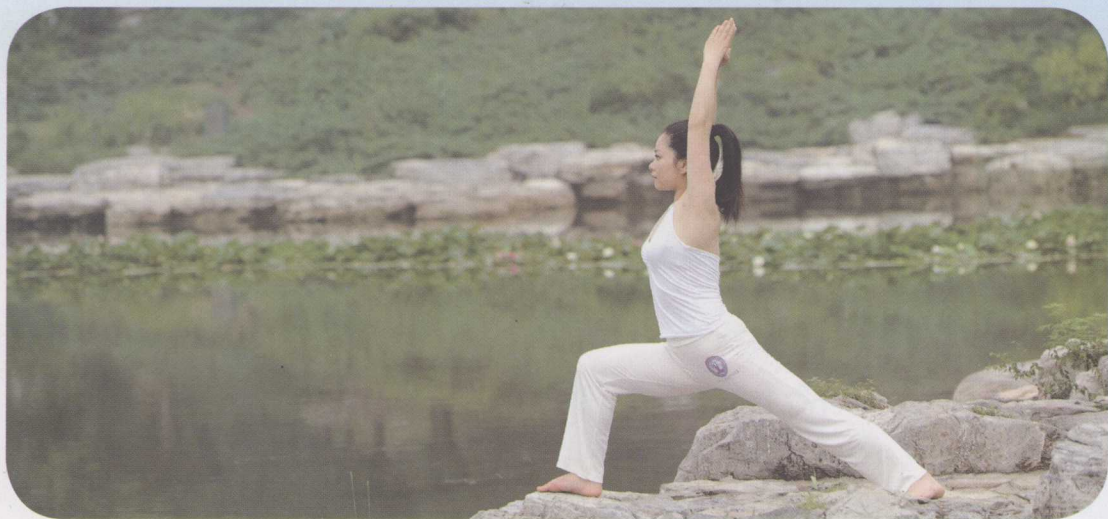
自序



超重总让人难以接受，街头小巷的瘦身减肥中心如雨后春笋般一间又一间地大量涌现。当身体出现了肥胖的信号时，其实生活已经远离了和谐与平衡的状态。很多人都在遭受肥胖的困扰。所以，如果说肥胖只是表面的症状，那么什么是促使它产生的病因呢？我认为，只是因为我们的生活已经脱离了平衡，我们还看不到我们自己的本质。我们不仅仅是为了生活而存在，要学着相信自己，学着爱和宽恕，成为快乐、仁爱、乐于助人、热情洋溢的自我。

身上多余的脂肪是我们体内深层疾病的征兆。体重超过标准体重的20%，将会大大提升患心血管疾病、脑病变、高血压、糖尿病、痛风及肠胃疾病的几率。若是超过标准体重的30%、40%甚至50%以上时，其危险性亦相对提高，犹如抱着定时炸弹一样危险。

肥胖是如何造成的？应该说是由于恐惧、郁结、悲观等负面情绪导致身体新陈代谢率降低而产生的。也就是身体无法有效地将营养转换为细胞所需要的原料或能量，这些无法转移的营养就被储藏下来变成了脂肪。另外，从中医角度来说肥胖是阳虚的表现。这都是身体的不平衡导致的，包括工作的压力也是导致肥胖的一大因素。



许多人的减肥方法就是要减少食物多做运动。也有的人用减肥药品、茶品、纤维食品、饥饿、节食、抽脂和减肥器械等方法达到减肥的目的。这些方法都只能达到暂时的效果，长期用这样的方法减肥会扰乱身体的机能，甚至会导致疾病的产生，不但不安全，而且会出现许多不良反应。最终我们将陷入失败而绝望，变得更加臃肿不堪，更是失掉了拯救自己的决心。所以，节食和运动是不能根除肥胖的。

目前唯一安全有效的减肥方法只有瑜伽了。瑜伽练习的最终目的是身（身体）、心（思维、情绪等）、灵（感知事物的本能）三者的平衡，因此练习者不仅获得了身体的健康，还获得了心理的健康和本能的发展。就健身而言，瑜伽的作用还包括调节内分泌，治疗和辅助治疗疾病，减缓疲劳和压力等。瘦身瑜伽将每天相信那个内心深处的“我”是真实存在的，通过每天与真我交流，你会惊奇地发现你的生活发生了巨大的变化。也许你看这本书仅仅是想减轻体重，那就请将你生活中可喜的变化当成一个愉悦的赠品吧。请努力自己证实给自己一次吧！

目录

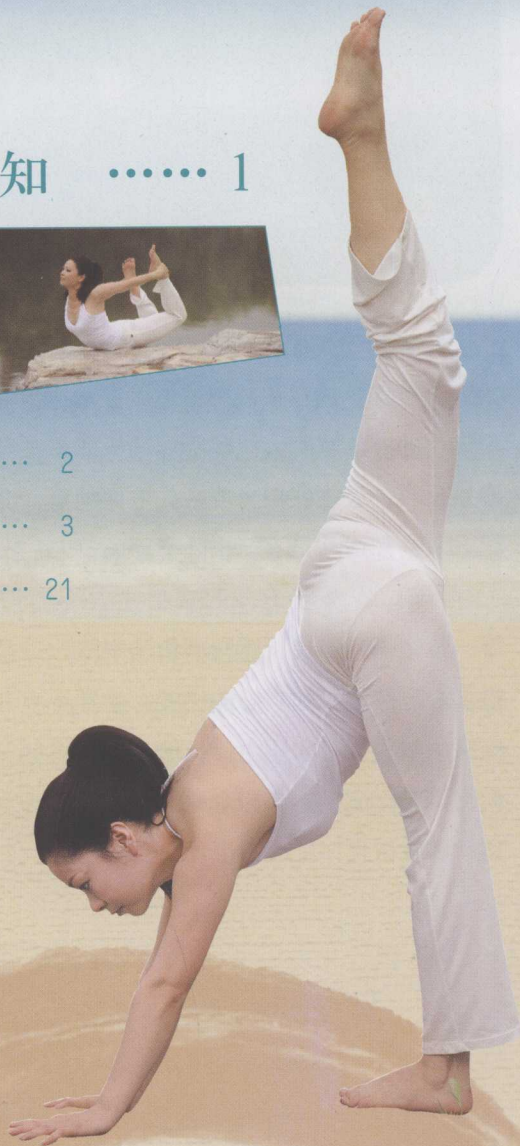
CONTENTS



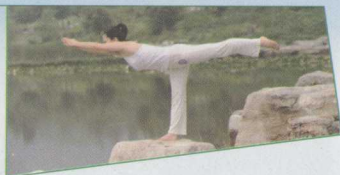
第一章 瑜伽知识预先知 1



- 一 什么是瑜伽 2
- 二 瑜伽的其他类型 3
- 三 在你练习时的建议 21



第二章 必要的热身练习 25



- 一 单臂风吹树式 26
- 二 腿部动作 27
- 三 扭转脊柱 28
- 四 侧角伸展式 29



目 录

CONTENTS



第三章 体位练习..... 31



一 战士一式	32
二 战士二式	34
三 战士三式	35
四 新月式	37
五 磨豆功	38
六 乾坤扭转式	41
七 鸟王式	43
八 双角式	45
九 轮式	47
十 侧板伸展式	49
十一 三角伸展式	50
十二 三角转动式	51
十三 蛇击式	53
十四 骆驼式	54
十五 弓式	55



第四章 减肥瑜伽之式..... 57



- | | |
|--------------|----|
| 一 直角式 | 58 |
| 二 舞蹈式 | 60 |
| 三 鸟王式 | 62 |
| 四 眼镜蛇式 | 64 |
| 五 蛇击式 | 66 |
| 六 蜥蜴式 | 68 |
| 七 脊柱扭动式 | 70 |
| 八 蝴蝶式 | 71 |
| 九 洁肠功 | 73 |
| + 洁肠功1摩天式 | 74 |
| +一 洁肠功2风吹树式 | 75 |
| +二 洁肠功3乾坤扭转式 | 77 |
| +三 洁肠功4眼镜蛇式 | 79 |
| +四 洁肠功5鸭行式 | 81 |
| +五 瘦身冥想功 | 83 |



第一章 瑜伽知识预先知



一、什么是瑜伽



瑜伽，又作瑜珈，原为梵文，yoga之中文音译。本意是“合一”“连接”“结合”；即中国人所说的“天人合一”，是身、心、灵三者的升华。原意是指用轭连起，即伏牛驾马之意。而后来引申为联系、结合、统一的含义。哲学思辨又准确地解释为：自我与原始动因的一致与结合。这里的原始动因的含义为“宇宙万事万物”。自我的含义为“人这个小我”。整个含义是大宇宙和小宇宙之间高度地融合到一起，回归世界的本源之中。瑜伽也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达到人与自然，精神与身体完全的和谐与统一。



YOGA



二、瑜伽的其他类型

POWER瑜伽

发源于Ashtanga的力量瑜伽 (PowerYoga) 受到西方人的推崇, 又称动感瑜伽、活动瑜伽, 是目前在美国最受欢迎的瑜伽体系之一。它结合体位法与深度呼吸法, 将有针对性的瑜伽动作连接在一起, 连贯流畅, 强调力量与柔韧性的有机结合。

最适合人群

有一定基础的瑜伽爱好者, 以学过1~3个月传统瑜伽者为宜。力量瑜伽讲求深度呼吸法, 动作连贯而具有动感, 将力量集中到手臂、腰部、臀部等部位。另外, 力量瑜伽比较适合男士, 它的动作较传统瑜伽更讲究力度。比如, 它的动作在伸展度及力度方面都比较到位, 出汗量也比传统瑜伽要大, 对男士的肌肉塑形有很好的效果。传统的肌肉锻炼方法是器械, 但很多男士表示练器械虽然让肌肉丰满了, 但形状不是很理想。这是因为器械锻炼只是增加肌肉的围度, 而力量瑜伽通过拉伸肌肉纤维达到塑造肌肉线条的效果。

