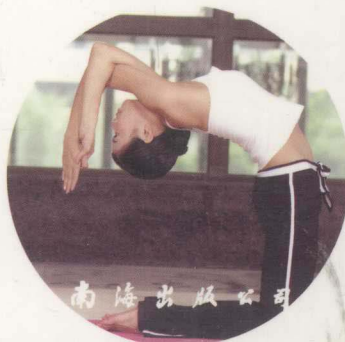
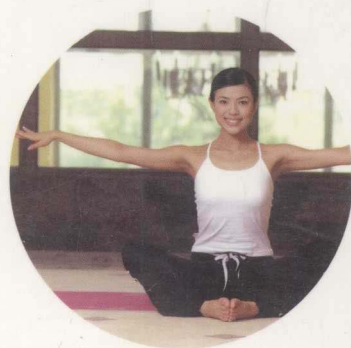
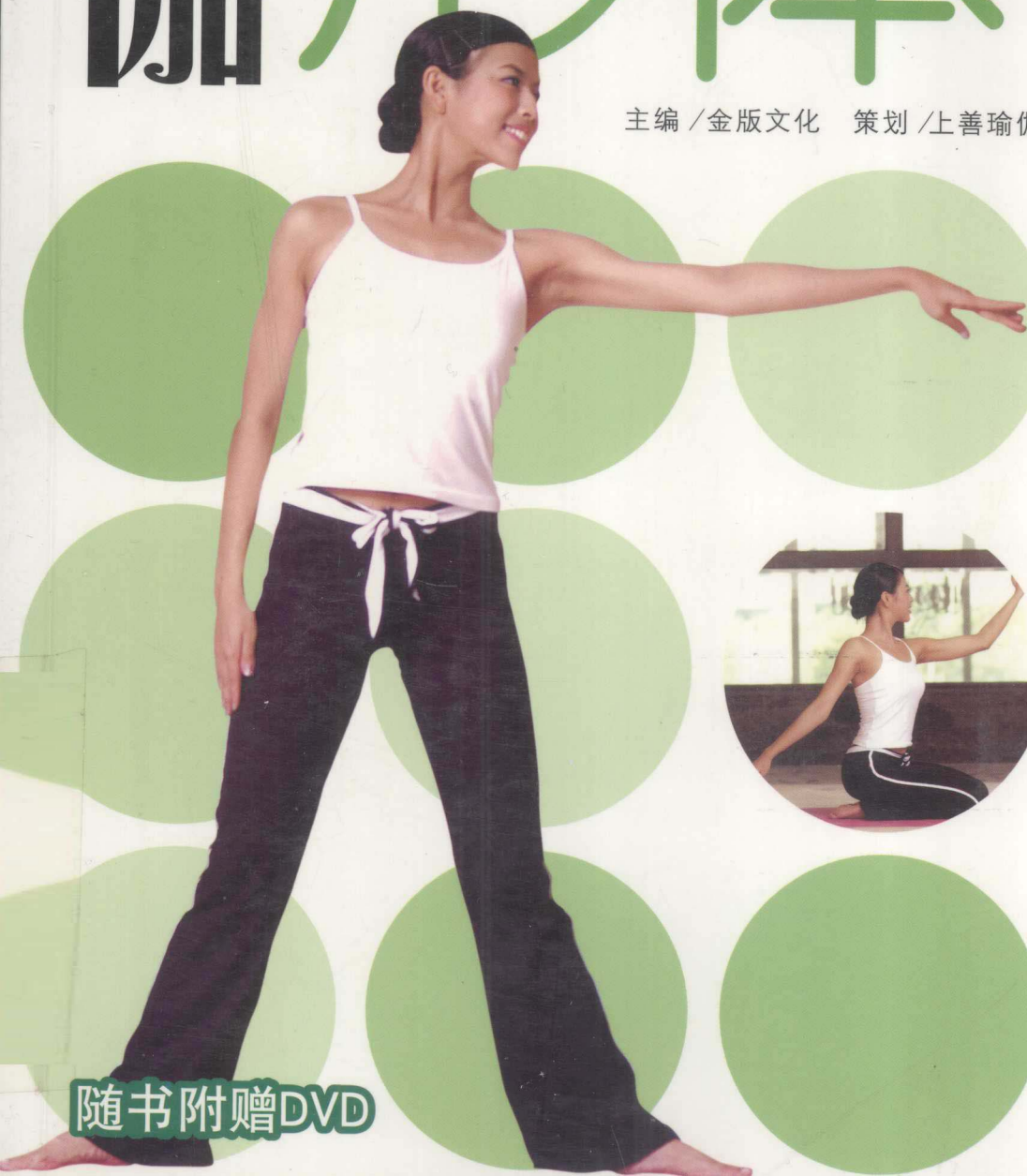


保健学苑 II

瑜伽形体舞

主编 / 金版文化 策划 / 上善瑜伽馆 编著 / 邓林馨 黄伟娟



随书附赠DVD

南海出版公司

此书得以顺利出版，在此特别感谢！

化妆造型：薇薇新娘

地址：深圳市龙岗镇龙兴街35号

美丽热线：0755-28831610

<http://www.szwwxn.com>

E-mail: szwwxn@126.com

服装赞助：Homesize（红美思琪） 深圳市红美思琪瑜伽服饰有限公司

地址：深圳市布吉镇岗贝村7栋9号

香港总店：香港九龙深水西九龙中心

Tel: 00852-63354205

深圳总店：深圳市龙岗区中心城碧湖玫瑰园

Tel: 0755-28900766

<http://www.ssyoga.net>

E-mail: dun123123@tom.com

摄影：魏玉明时尚摄影

地址：深圳市福田区上梅林华茂苑8栋708

电话：0755-83121133

手机：13316909280

<http://www.wym99.com>

E-mail: gdwym@126.com

DVD摄影：深圳市龙视王实业有限公司

地址：深圳市福田区金田南路福民佳园2208C

电话：0755-88307188 88307029 88307030

传真：0755-88307026

<http://www.video-king.com.cn>

E-mail: video@video-king.com.cn

美编：王慧春



保健学苑
05

瑜伽形体舞



南海出版公司

前言

非常感谢您有兴趣翻开这本书。它将引导您加入到对瑜伽形体舞的了解与练习之中，挖掘出您身心内在的潜能，提升您的思维能力。

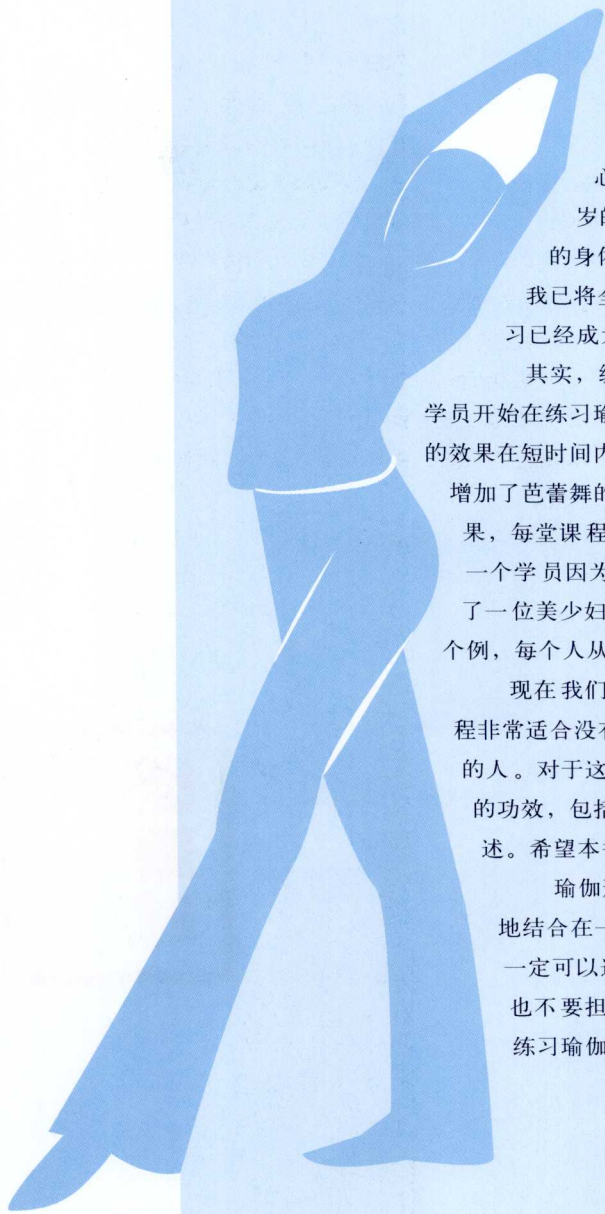
拥有健康的身体和玲珑的身材是每位女性共有的心愿，我也不例外。健康的心灵源自于健康的身体，37岁的我在学习完一整套瑜伽形体舞后，不仅拥有了健康的身体，拥有了乐观的态度，更重要的是拥有一颗平静的心。我已将全部的身心都倾注在瑜伽里了，可以说每天坚持瑜伽练习已经成为一种生活习惯。

其实，编写《瑜伽形体舞》的想法，最早源自我的学员。这些学员开始在练习瑜伽时还没有找到应有的感觉，原来要求的健身或减肥的效果在短时间内也很难达到。针对这一情况，我们在每组瑜伽练习中增加了芭蕾舞的基本手位，以及中国古典舞的一些形体伸展练习，结果，每堂课程下来收到了很好的效果，减肥的效果尤为显著。我的一个学员因为每天坚持练习，在两个月的时间内由一个胖女人变成了一位美少妇，并且每天都是精力充沛、乐观开朗。当然，这只是个例，每个人从瑜伽形体舞里得到的都不尽相同。

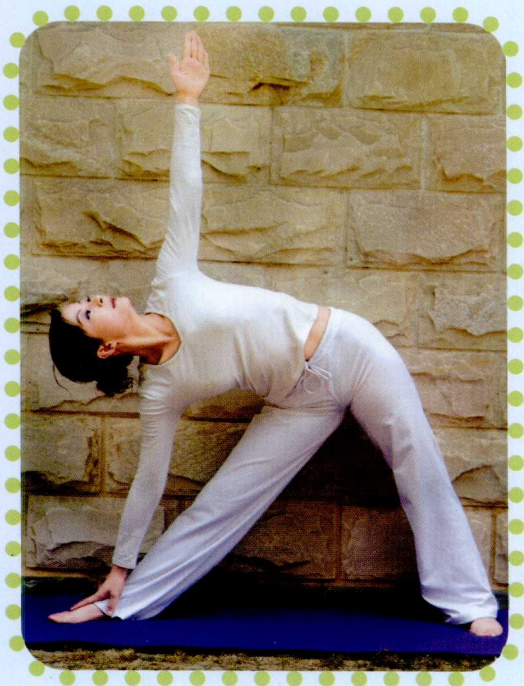
现在我们将这一整套编排好的瑜伽形体舞奉献给大家，整个课程非常适合没有任何舞蹈基础的人，或对瑜伽和舞蹈只有一点点了解的人。对于这些年来我们学习瑜伽形体舞的体会，以及瑜伽形体舞的功效，包括如何改善体形或锻炼身体等，这本书中都有详细的阐述。希望本书能让大家每一天都过得快乐！

瑜伽形体舞的练习将瑜伽的修习动作和形体训练的动作科学地结合在一起，只要您运用正确的呼吸方法，跟着我们慢慢练习，一定可以达到最好的形体修复效果。不要在意自己的年龄有多大，也不要担心自己的身体有多僵硬，只要您愿意，从今天开始，练习瑜伽将变成您生活的一部分，也会慢慢地改变您的人生！

——邓林馨

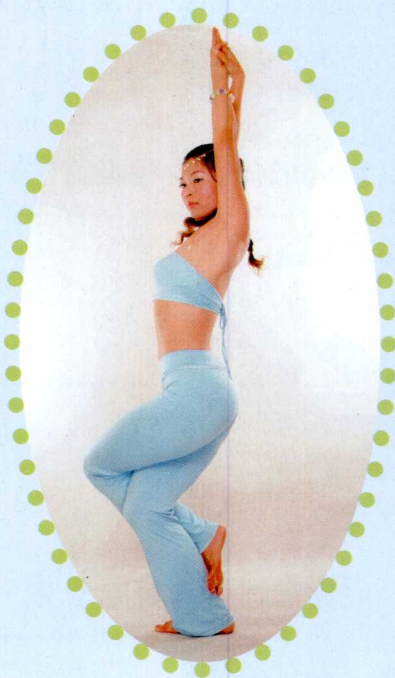


作者简介



邓林馨——出生于湖南郴州，1991年来到美丽的深圳，长期从事文艺及教学工作。于1998年开始接触瑜伽并对其进行了系统的学习，此后在国内从事瑜伽的推广活动。2000年她到国外进修深造，融多种瑜伽流派于一体，在各瑜伽会馆、健身中心等场所从事瑜伽的教学工作。邓老师如今为上善瑜伽协会高级导师、香港瑜伽协会导师，负责传承(S.H.YOGA)教学体系，教授高温瑜伽、常温瑜伽、形体瑜伽、病理瑜伽等课程。在减肥、塑形、心理调节及病理调节等方面，均有专业的研究与独到的见解。

黄伟娟——毕业于湖南文理学院。她本着对瑜伽的好奇，在校时就开始慢慢了解和练习瑜伽，从此开始了对瑜伽的探索之路，进而爱上了这一古老而又神秘的绿色健身术。她在毕业后就来到深圳，一直从事瑜伽的教学工作，致力于瑜伽的推广普及工作，并慢慢融各种YOGA流派于一体，还拥有属于自己的一套独特教学体系。现为上善瑜伽高级导师，负责传承(S.H.YOGA)的教学体系。主要负责形体瑜伽、心灵瑜伽和普拉提等课程的教学工作。



目录

CONTENTS

第一篇 瑜伽形体舞的基础知识 …7

瑜伽形体舞的概念	8
瑜伽形体舞的功效	9
瑜伽形体舞的学习方法	10
瑜伽形体舞的练习原则	11
瑜伽形体舞的编排须知	12
瑜伽形体舞与瑜伽的区别	13

第二篇 瑜伽形体舞的呼吸方法 …15

胸式呼吸	16
仰卧曲膝位的胸式呼吸	17
坐立位的胸式呼吸	18
站立位的胸式呼吸	19
腹式呼吸	20
仰卧位的腹式呼吸	21
坐立位的腹式呼吸	22
站立位的腹式呼吸	23

第三篇 瑜伽形体舞的关键姿势 …25

手势	26
压腕	27
转腕	28

兰花手	29
平掌手	30
脚位	31
直立正步位	32
勾脚	33
绷脚	34
曲膝	35
肢体语言	36
手臂波浪	37
舞蹈二位手	40
舞蹈三位手	41
含胸	42
挺胸	43

第四篇 瑜伽形体舞的组合动作 …45

“S”形修身健体组合	46
山式	47
手臂伸展山式	48
侧弯山式	50
手臂波浪式	51
提升山式	52
后弯式	54
直角式	55
手臂张开扭腰式	56
劈腿前弯式	58
直立式	60
合十式	61
“H”形美颈塑背组合	62
曲腿坐式	63
攀足式	64
攀足扭腰式	66
张开蝴蝶式	67

莲花坐扭腰转头式·····	69
颈部组合·····	70
“M”形丰胸美体组合·····	72
金刚扩胸式·····	73
追随者式·····	74
金刚侧转体式·····	75
惊变式·····	77
猫式·····	79
五体投地式·····	81
蛇式·····	82
四枝棒式·····	83
直手蛇式·····	85
蛇王式·····	86
“L”形美腿塑臀组合·····	87
“V”字开腿式·····	88
单腿挺身式·····	89
跨骑式·····	91
曲腿侧弯式·····	93
支架式·····	94
“T”形收腹细腰组合·····	96
单手伸展骆驼式·····	97
骆驼式·····	99
卧英雄式·····	100
叩首式·····	102
蛇身式·····	104
鹰式·····	106
幻椅式·····	109
“A”形平衡瘦身组合·····	110
风吹树式·····	111
抬腿转体树式·····	113

舞蹈式·····	115
抱腿树式·····	117
大鹏展翅式·····	118
“N”形力量伸展组合·····	120
侧腰式·····	121
三角式·····	122
三角变化式·····	124
战士式·····	125
战士变化式·····	126
半月式·····	127
向下狗式·····	128
抬腿狗式·····	129
新月式·····	130
鸽子式·····	132
“R”形修复拉伸组合·····	133
横木式·····	134
单腿跪立式·····	136
横木变化式·····	137
横木变化式一·····	139
横木变化式二·····	140
横木变化式三·····	141

附录：学员日记



第一篇

瑜伽形体舞的基础知识

经过多年的成长与演变，瑜伽形体舞以其独特的舒展、静态的美在中国慢慢火热，现已成为当前最盛行的健身养生与美容美体的修身术，许多人都用它来强身、美体或减压。此套瑜伽形体舞不单是身心结合的一种练习方法，同时也包含了中国舞的一些基本动作。它主要是把瑜伽与形体深层次的潜能相连接，从整体出发，调节身、心、呼吸的和谐与统一，使心灵获得平静，对于美化形体、增加自信与保持人的身心健康方面也具有良好的功效。

现代都市人每天都在拼搏中展现自我，希望实现自我价值，于是，生命在无形中逐渐透支。其实，他们在潜意识中都知道健康身心与完美体形的重要性，然而，身体是锻炼出来的，美女也是练习出来的。对于不大爱运动的都市女性来说，最好的修身方式莫过于瑜伽形体舞。因为瑜伽形体舞动作并不复杂，它会让你在修复外在形象的同时，还能调节身体内在各系统的机能，带给你内心的平静和放松。

瑜伽形体舞的概念

YUJIA XINGTIWU DE GAINIAN

“瑜伽”一词起源于印度，它的内容丰富，各种支派繁多，但无一不强调“调身”“调息”“调心”三位一体的结合。“舞”是人体动作的一种艺术的展现，通过含有韵律及美感的动作展示出来。最原始的舞起源于古老的生产劳动。人们在重复的劳动中保持同样的动作，同样的节奏，加以有力量的呼喊，还伴有敲打石块或木棒等动作，于是，最原始的舞蹈也就形成了。

瑜伽形体舞是在瑜伽的基础理论上进行的动作变化。它以一连串的子组合为基本特征，将瑜伽、芭蕾舞和中国古典舞融为一体，通过形体伸拉与传统瑜伽姿势动作相结合，一般是做瑜伽的静态动作，慢慢地转变为动态动作，配合舞蹈动作的基本手位、形体的拉伸，缓和地完成瑜伽的每一个动作。瑜伽形体舞与瑜伽在本质上没有区别，都要运用呼吸、放松、意念及力量来练习。长期练习可让人保持心情舒畅，使机体处于年轻状态。

要想认真地学习瑜伽形体舞，就必须在瑜伽的基础上练习。没有瑜伽基础的人，必须先修习瑜伽课程之后，再进入瑜伽形体舞的练习。当然这并不意味着没有练习过瑜伽的人就不能练习瑜伽形体舞，只是在学习瑜伽后，再练习瑜伽形体舞，这样会更容易掌握其学习的要点与方法，也会更快捷地享受瑜伽形体舞的好处。



瑜伽形体舞的功效

YUJIA XINGTIWU DE GONGXIAO

如果你没有亲身实践，一定不能体会瑜伽形体舞的好处。只要坚持每周3~5次的练习，你就可以亲手揭开瑜伽这层流传了数千年，现在风靡全球的绿色健身术的神秘面纱。那时，相信你不仅已经拥有了曼妙的身材，拥有了健康的体魄，更拥有你原先想从瑜伽形体舞里得到的其他东西。

防治疾病

瑜伽形体舞能让人在短时间内全身都运动起来，时刻保持一种健康的状态，有利于体内的各器官系统的正常运行，从而达到病理治疗的功效，对于医学来讲无疑也是一种进步。比如，肩颈疼、落枕痛等都可以用其中特定的倒“V”字动作来进行缓解治疗。此外，瑜伽形体舞还可以消除体内水肿，改善血液循环，强化身体各部分的肌肉群；改善人体的柔软性和灵活性，减少腹部脂肪；调节内分泌系统，促进消化及吸收，改善消化不良及治疗便秘；强化膀胱功能，有效治疗尿失禁。

瑜伽形体舞不仅可以作为某些疾病的辅助治疗，更重要的作用在于直接指导人们怎样维持自己的健康，有效预防疾病的产生。在这里，并不需要太多的时间与精力，只要经过坚持与努力，瑜伽形体舞就能让我们获得最大程度的身心健康。

塑身美容

瑜伽形体舞之所以广受人们特别是女性的欢迎，其主要原因之一就在于它的塑身与美容功效。从具体的功效上说，瑜伽形体舞通过一系列的直立、侧弯、伸拉、扭转、弯曲等动作来锻炼身体的各个部位，可以加速全身的血液循环，将身体的各个关节与肌肉群伸展到极限，消除身体臂、腰、腹、臀和腿部多余的脂肪，达到锻炼手臂、大腿和减少腰围的目的，从而改善体形、矫正不良体态、美化身体曲线、使身体的“S”线条更加明显。应该说，瑜伽形体舞是女性最好的塑身美容方式。

为了达到更好的运动功效，在进行瑜伽形体舞练习时，我们要先想想自己的身体（不管是体外的还是体内的）需

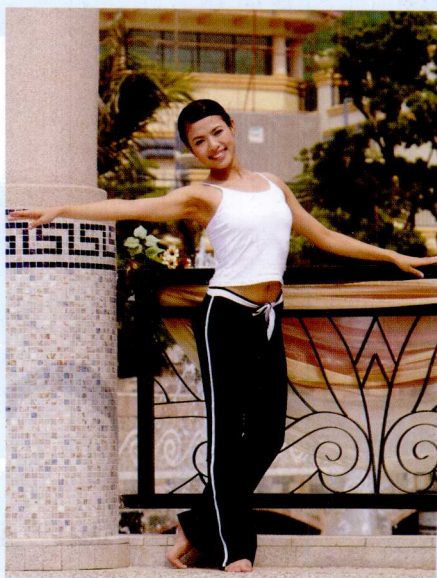
要改善的地方，试试在练习时将注意力集中到这些地方和各个动作中，用意念去锻炼和美化它们。这样经过长时间的练习，我们就会感觉到身体的种种变化。

减压健身

工作、生活的压力压得很多人都疲于应付，有形、无形的压力让人变得焦虑、疲惫、精神颓废、缺乏自信，而让身心发生一系列不良的变化，更会加速女性的衰老及身体机能衰退。改变这种不良健康状态的最好方法就是在周末或日常的工作中抽出1~2个小时的时间来进行最轻松、最自然的瑜伽形体舞的练习。

形体伸拉能很快让我们伸展腿部肌肉、美化腿部线条。颈部伸拉能刺激眼部周围肌肉及神经视觉，有效地缓和眼睛疲劳，恢复或提高视力。同时，颈部伸拉还能有效强化甲状腺与颈椎、畅通颈部的淋巴系统。对于长时间从事脑力工作者及精神常处于紧张状态的人来说，每周3~4次的瑜伽形体舞的练习，可以提高精神力量，坚持练习可改善集中意志的能力，让头脑的思维更加敏捷。

除了能帮助我们健身外，瑜伽形体舞还能帮助我们增加记忆力、消除心理的压力。对于时刻有消极与负面情绪的人，瑜伽形体舞会让其思想意识及行动能力得到加强，通过练习同时达到身心平衡、让心灵安定与放松。

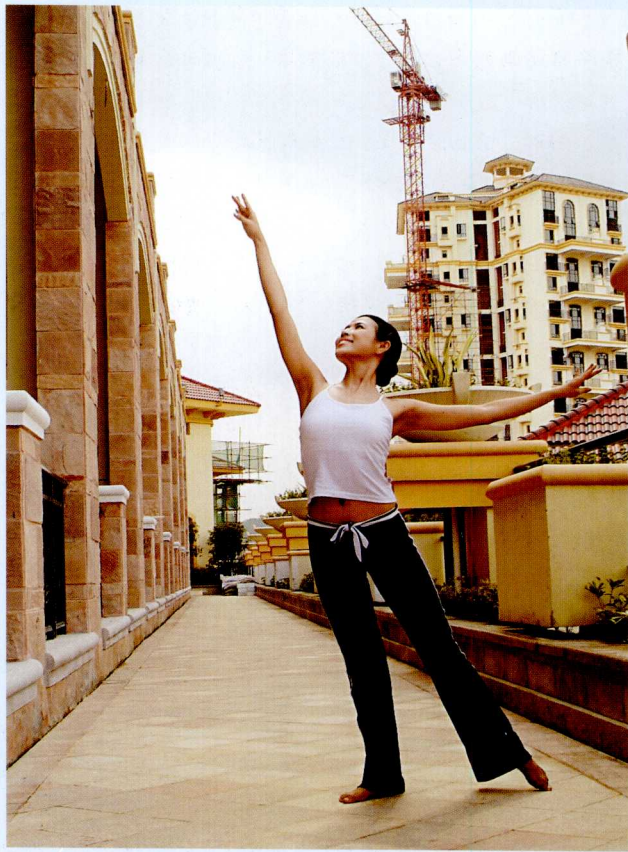
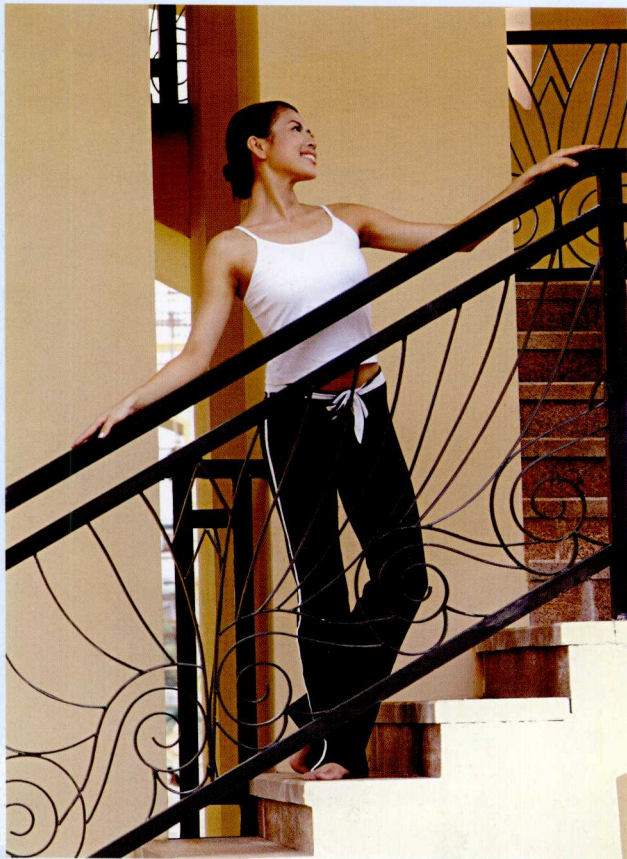


瑜伽形体舞的学习方法

YUJIA XINGTIWU DE XUEXI FANGFA

瑜伽形体舞是近几年新兴的一种健身运动，很多人对它还不太了解和熟悉，也不知道如何去练习它。在这里我们介绍一些瑜伽形体舞的学习方法，以供大家参考。

你也许看过很多关于瑜伽其他方面的书籍，认为这本书并不会给你带来什么大的益处。没有关系，从瑜伽的角度来说，只要用心去对待它，你就必定会有收获。瑜伽形体舞是目前瑜伽的一个分离体，主要特征是把身体姿势的动态练习与呼吸的静态动作相结合。本书的重点在于对瑜伽与形体方面作了全面的介绍，我们不仅提供了所有动作的图示、动作说明、关键技巧、呼吸方法以及每一个动作



中对于初学者来说不是很好掌握的眼神处理，还将每个动作的作用功效都进行了详细说明，以便让你能更好地理解这些动作的练习要点。

为了身体安全与练习功效，在练习前，你一定要阅读每一个动作的说明及关键技巧。不要认为画上的动作很容易，你除非是个舞者，才可以轻易地进行那些动作。在这里必须要申明的是，本书上的插图对你在模仿动作时的帮助很大，但每个人的身体状况都不一样，在练习时，你必须要遵守练习瑜伽形体舞的基本原则，慢慢做动作，让肌肉充分伸展，以防出现肌肉拉伤等意外的事故。

瑜伽形体舞的练习原则

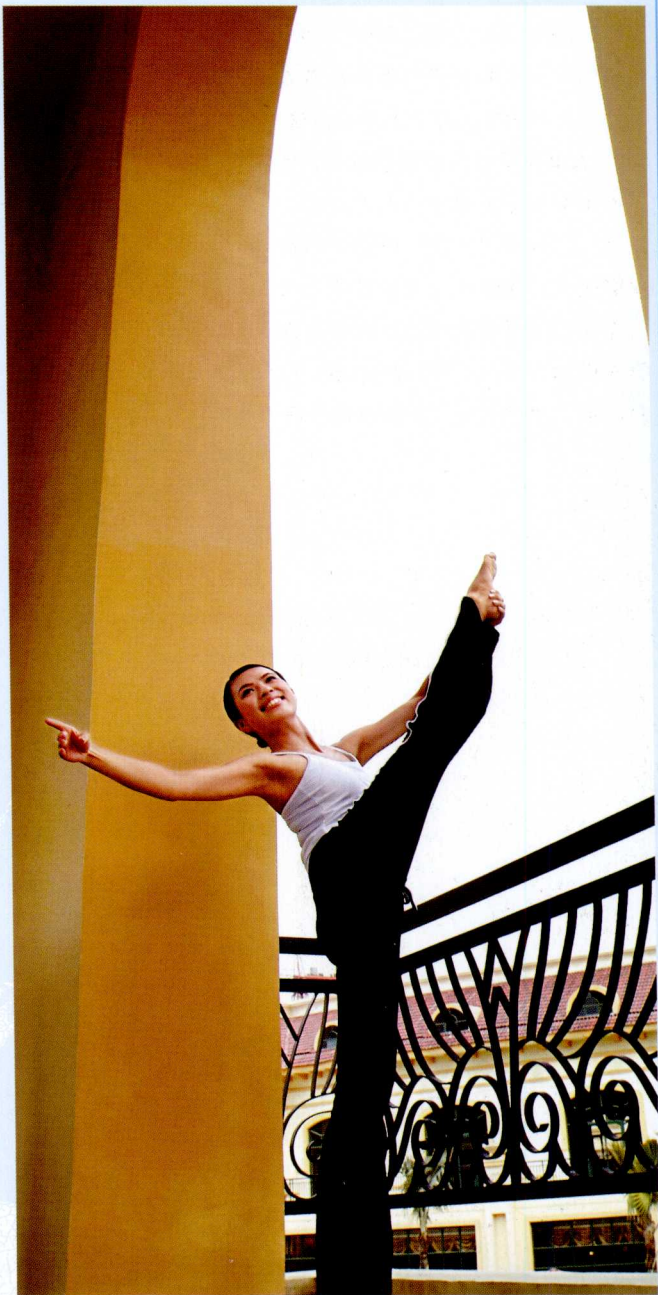
YUJIA XINGTIWU DE LIANXI YUANZE



在练习瑜伽形体舞时，为了避免一些错误的习惯和动作给身体造成的伤害，一定要注意一些相关的注意事项和练习原则。

我们应该从以下几个方面来注意：

1. 一定要空腹练习，至少要在2个小时内不得进食。如果身体确实需要，可补充一些流质的饮品，如酸奶、蜂蜜、果汁、温水等，饮食要避免油腻、辛辣。
2. 练习时，要尽可能穿着简单、宽松，最好光着脚，并摘掉手表、腰带或其他饰物。
3. 在练习过程中，动作一定要缓慢，还要配合呼吸一起进行。
4. 在练习过程中，请保持良好的身体直立向上的状态。
5. 在整个练习过程中一定要用鼻子来进行呼吸。一呼一吸要缓慢而平静地进行，呼吸过程保持通畅。
6. 意识集中于身体的主要部位，仔细感受身体的变化，体会肌肉紧张与放松有何不同。
7. 初学者在练习时，请从此书的热身组合开始练习。在练习过程中不要太急于用力，必须缓慢地完成动作，在安全的范围内伸展肢体，防止肌肉拉伤，只要达到自己的极限即可。
8. 如果在练习过程中出现不适或者头昏的现象，请即刻停止，用瑜伽的“休息放松法”来调节。
9. 练习后不宜立即沐浴，在练习完后至少15分钟再沐浴。
10. 如果时间允许，请在每天的同一时间进行练习。



瑜伽形体舞的编排须知

YUJIA XINGTIWU DE BIANPAI XUZH

在准备练习瑜伽形体舞之前，个人必须对有关瑜伽形体舞的编排方面作全面的了解。在瑜伽中有Vinyasa-Kramag一说，“Vinyasa”意为安置，“Kramag”意为步骤、过程，即指在练习的过程中要掌握好顺序的安排，按步骤有目的地进行练习。

学习瑜伽形体舞，更需要了解如何将各种姿势与动作的顺序正确组合在一起，这在瑜伽形体舞的整个课程安排中是非常重要的。要将各种瑜伽姿势动作巧妙地运用到形体舞里面，将两种动作依据次序排列科学地组合在一起，这样将有助于我们得到瑜伽形体舞的最佳练习功效。

在练习瑜伽形体舞的过程中，还需要对有关瑜伽形体舞的动作顺序之间相互关联的重要性作个全面的了解。这并不是所有的教练或者练习的人所容易做到的，当然，掌握好这方面的知识越多，就会对自己的练习更加受益。了解动作的顺序之间的排列以及重要性，就像一个人不管在多么陌生的地方都知道如何找到回家的路一样，它可以让我们的用正确的姿势得到更快更直接的效果。如果不知道正确的顺序及每组动作与动作之间的联系，如同永远不会从陌生的地方找到回家的路一样糟糕，会让我们在整个练习中没有条理性，练习功效也就无从谈起。



瑜伽形体舞与瑜伽的区别

YUJIA XINGTIWU YU YUJIA DE QUBIE

瑜伽是全世界公认的一种对身心健康调节最有效的独特训练方式，现在已经成为大小健身俱乐部最火爆的项目。瑜伽何以“集众人宠爱于一身”呢？除了减肥塑形外，瑜伽还有修身养性的作用。长期坚持练习瑜伽的人肯定会用一颗从容淡定的心来处理事情，无形之中，压力减少了，生活变轻松了。在高压生活下的白领女性都喜欢把瑜伽作为放松减压的方式。

形体训练其实也一直是女性朋友非常热衷的健身项目。它以身体练习为基本手段，均匀地锻炼人体各部位，塑造体形，增强体质，重在达到身心的和谐统一。

将形体与瑜伽动作结合在一起就形成了现在也同样火热的瑜伽形体舞。它是现代人减压、养生美容最有效又经济的方法。瑜伽形体舞有助于瘦身（减轻体重）和舒缓压力，加强身体整体的平衡力以及协调力。练习者可以在地道的印度音乐中放松自己，让僵硬的身体慢慢轻盈灵动起来，生活的激情也由此一并点燃。

瑜伽形体舞是在瑜伽的基础上发展起来的，两者既互相关联又有所区别。说起瑜伽形体舞与瑜伽的不同，最言简意赅的一句话就是前者是动态的，而后者是静态的。当然做瑜伽动作也要举手提腿，但重点在于达到某个姿势后，再运用身体的力量、平衡和韧度来维持这个姿势。而瑜伽形体舞，强调的却是达到某个姿势的过程，而且力求姿势的完美与协调。





第二篇

瑜伽形体舞的呼吸方法

几千年前的古印度瑜伽大师们就领悟出呼吸的重要性。他们在修行过程中明白，有意识地控制呼吸能让身体放松、头脑清醒与冷静，同时配合体位法与冥想可以让人延年益寿，永葆美丽与健康，这表明瑜伽的呼吸法对一个人的生命是多么的重要！在瑜伽形体舞的呼吸运动中，与瑜伽的呼吸一样，呼吸也是身体与心灵结合的重要管道，正确的呼吸方法对进行正常的瑜伽形体舞练习十分重要。

在平时生活中，没有人会特别留意自己的呼吸过程，除非是一个专业的瑜伽练习者，或者是自己的呼吸道出现了阻塞病症。大部分人更不知道自己的呼吸方法是否正确，或多或少都存在不好的呼吸习惯。没有关系，要知道，有效地控制、学会呼吸是瑜伽形体舞练习中不可缺少的学习内容，从现在起，我们就来共同探索呼吸的奥妙！这一章节主要介绍瑜伽形体舞常用的呼吸方法，包括胸式呼吸和腹式呼吸，以及如何有意识地将呼吸与瑜伽的各种体位法相结合等内容。