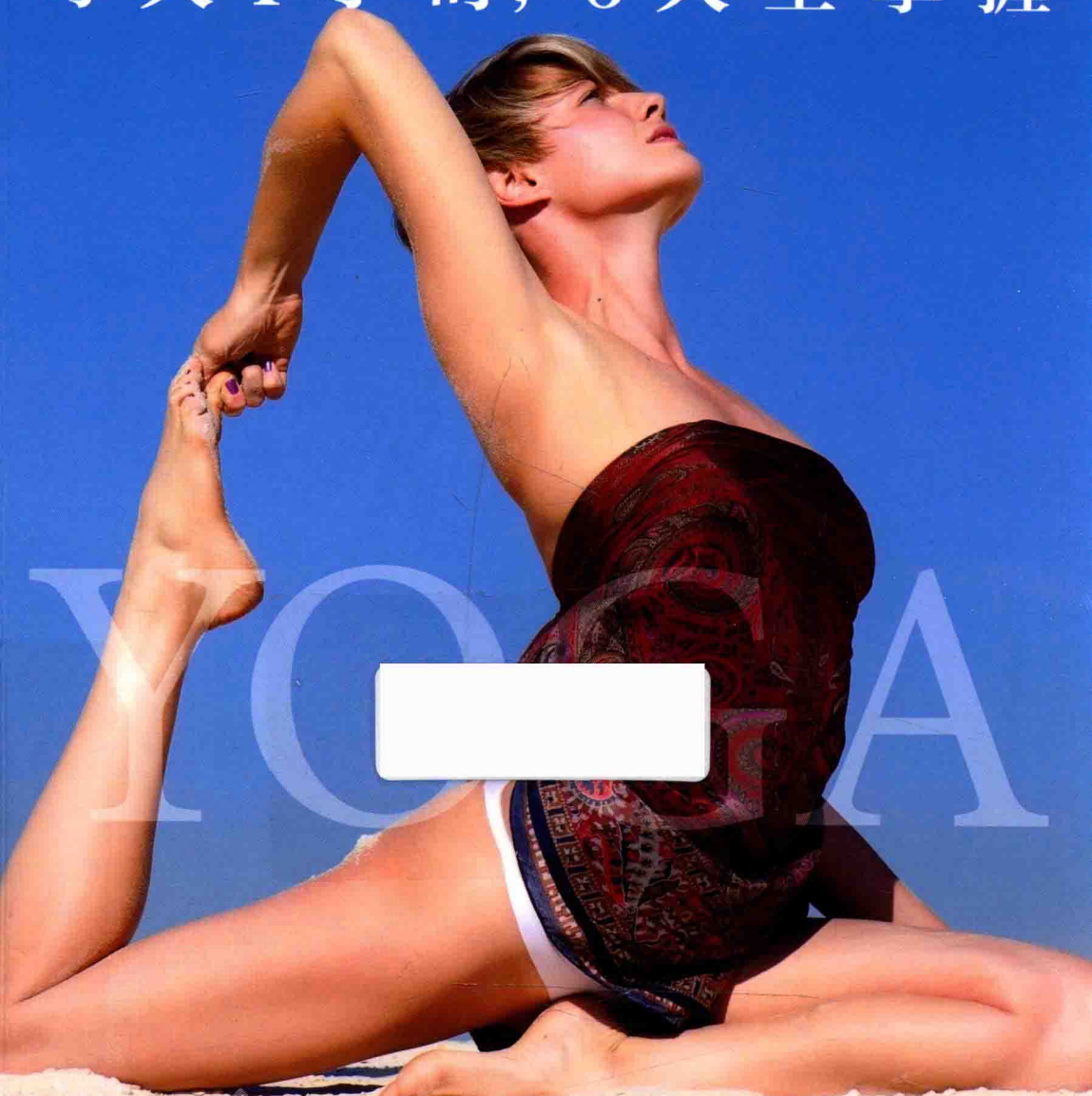


悦动力空间
健身训练

[美] 萨拉·赫林顿 (Sarah Herrington) / 著
徐慧峰 / 译

瑜伽精粹 48 式

每天 1 小时，6 天全掌握



中国工信出版集团



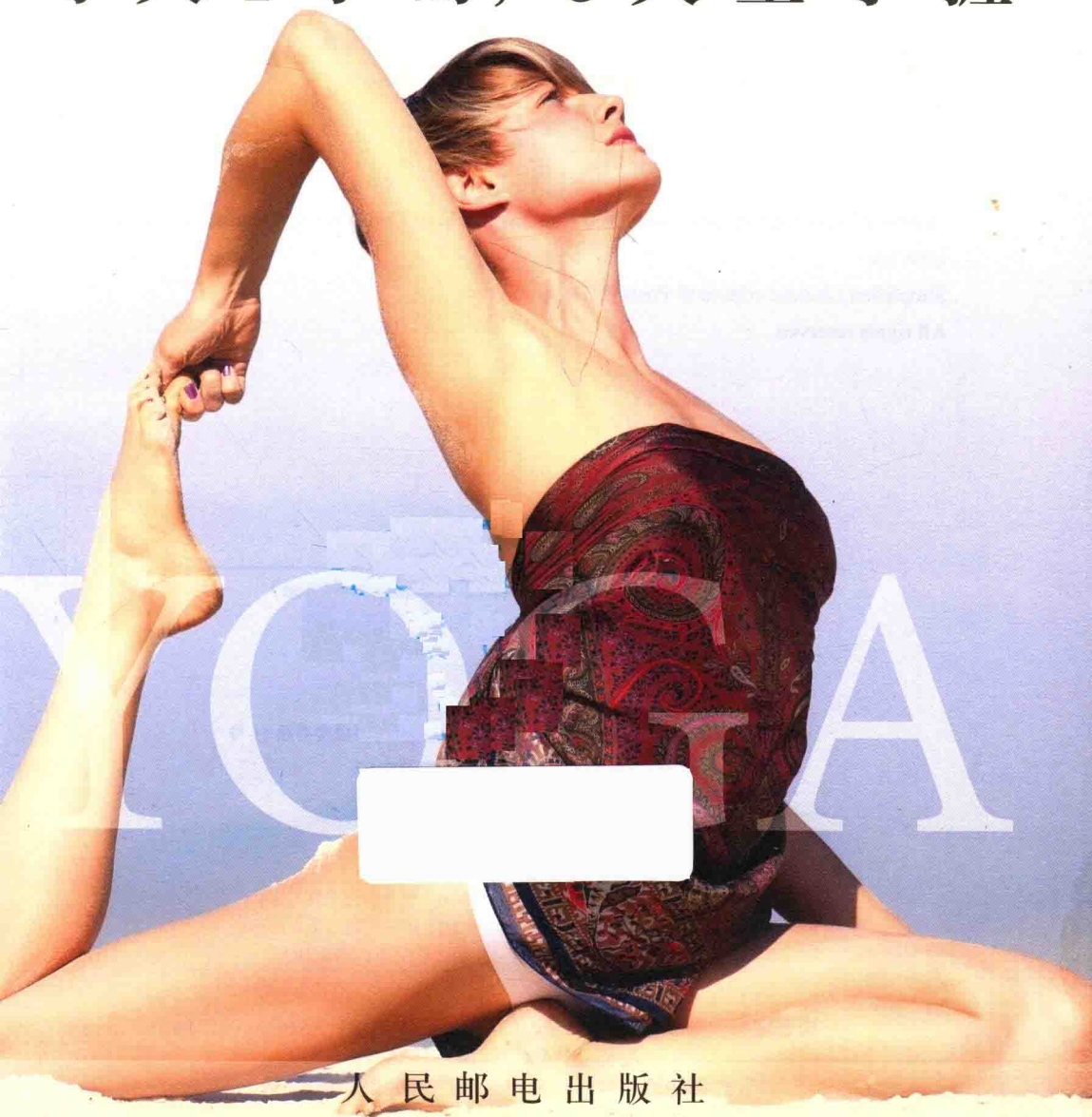
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

悦动空间
健身训练

[美] 萨拉·赫林顿 (Sarah Herrington) / 著
徐慧峰 / 译

瑜伽精粹 48 式

每天 1 小时，6 天全掌握



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

瑜伽精粹48式 : 每天1小时, 6天全掌握 / (美) 萨拉·赫林顿 (Sarah Herrington) 著 ; 徐慧峰译. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2017. 9
(悦动空间·健身训练)
ISBN 978-7-115-46255-8

I. ①瑜… II. ①萨… ②徐… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R793. 51

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第198862号

版 权 声 明

Essential Yoga: One-Hour Classes You Can Take at Your Own Pace © Quarto Publishing Group USA Inc.

Simplified Chinese edition © Posts & Telecom Press

All rights reserved.

-
- ◆ 著 [美] 萨拉·赫林顿 (Sarah Herrington)
 - 译 徐慧峰
 - 责任编辑 刘 朋
 - 责任印制 陈 犇
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690 × 970 1/16
 - 印张: 10 2017 年 9 月第 1 版
 - 字数: 179 千字 2017 年 9 月北京第 1 次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2017-3669 号
-

定价: 49.00 元

读者服务热线: (010) 81055410 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

目录

第1章 现在开始练习瑜伽	8
第2章 为你精选的瑜伽课程	38
拜日式	40
山式	41
前屈折叠式	42
平板式	44
四柱支撑式	46
上犬式	48
下犬式	50
战士一式	52
战士二式	54
平衡身体	56
脊柱手臂平衡式	57
树式	58
站立劈叉式	60
天堂鸟式	62
战士三式	64
舞者式	66
乌鸦式	68
侧乌鸦式	70
针对核心区域的瑜伽练习	72
你的核心气锁	73

平板式变体	74
侧板式	74
前臂平板式	75
船式	76
运转中的船式	78
瑜伽自行车式	80
脚尖猫式	82
膝到鼻式	84
摇摆式	86
点燃	88
火的呼吸	89
幻椅式	90
骆驼式	92
弓式	94
超级英雄式	96
桥式	98
完全轮式	100
肩倒立	102
拧转塑形	104
鹰式	105
拧转半月式	106
雷电拧转式	108
站立拧转式	110

目录

	坐姿拧转式	112
	穿针引线式	114
	指南针式	116
	完全莲花式	118
	月光下行风	120
	英雄式	121
	坐姿前屈折叠式	122
	蝴蝶式	124
	快乐婴儿式	126
	猫牛式	128
	婴儿式	130
	鸽子式	132
	摊尸式	134
	怎样上好瑜伽馆里的一节瑜伽课	136
第3章 练起来		138
拜日式		140
	拜日式A	140
	拜日式B	141
瑜伽24/7		142
	晨间提升	142
	下午小憩	143
	晚间禅修	143

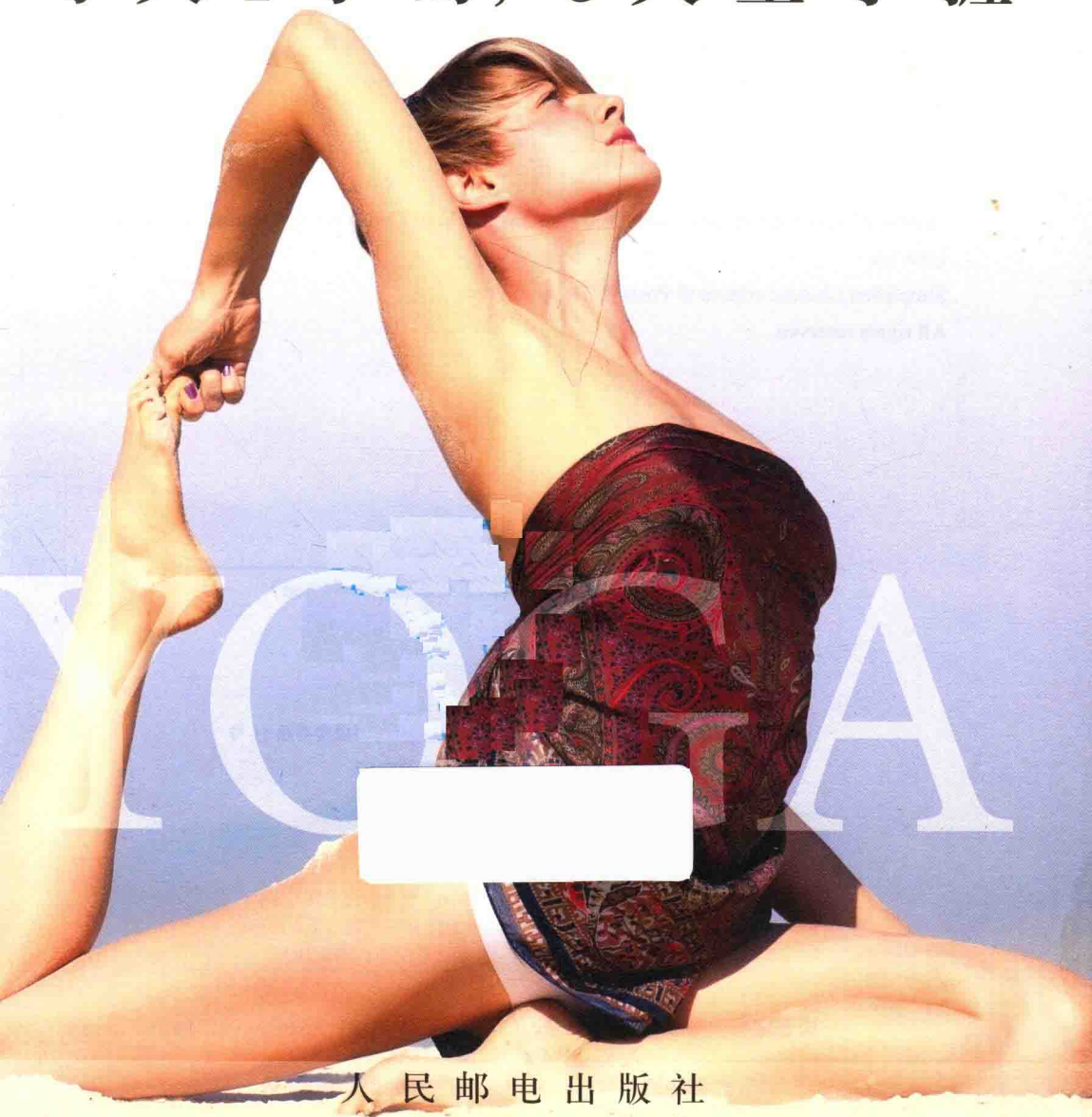
瑜伽士的挑战	144
高级序列 1	144
高级序列 2	145
高级序列 3	145
点燃	146
点燃序列 1	146
点燃序列 2	147
点燃序列 3	147
加强力量，塑造肌肉	148
肌肉序列 1	148
肌肉序列 2	149
繁忙人士的瑜伽修复	150
不再困倦	150
面对恐惧	151
释放下背部紧张感	152
驱走压力	153
上身爆炸	154
雕塑腹部	155
工作后的减压	156
现在就放松	157
关于作者	158

悦动空间
健身训练

[美] 萨拉·赫林顿 (Sarah Herrington) / 著
徐慧峰 / 译

瑜伽精粹 48 式

每天 1 小时，6 天全掌握



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽精粹48式 : 每天1小时, 6天全掌握 / (美) 萨拉·赫林顿 (Sarah Herrington) 著 ; 徐慧峰译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2017. 9
(悦动空间·健身训练)
ISBN 978-7-115-46255-8

I. ①瑜… II. ①萨… ②徐… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R793. 51

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第198862号

版 权 声 明

Essential Yoga: One-Hour Classes You Can Take at Your Own Pace © Quarto Publishing Group USA Inc.

Simplified Chinese edition © Posts & Telecom Press

All rights reserved.

-
- ◆ 著 [美] 萨拉·赫林顿 (Sarah Herrington)
译 徐慧峰
责任编辑 刘 朋
责任印制 陈 犇
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 690 × 970 1/16
印张: 10 2017 年 9 月第 1 版
字数: 179 千字 2017 年 9 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2017-3669 号
-

定价: 49.00 元

读者服务热线: (010) 81055410 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

内 容 提 要

瑜伽能够令你受益匪浅，它可以放松神经，令心智专注，让你准备好面对生活中的各种挑战。它也可以给你一个迷人的身体。但是在工作、家庭以及社会生活之间劳碌奔波，谁会有时间去深入钻研这个古老的练习？

这是一本为繁忙人士而编写的瑜伽练习手册。在这本书里，你会在6次为时1小时的课程中学到48个瑜伽体式。通过简练的叙述方式、分步的体式指导以及清楚的示范图片，作者萨拉·赫林顿向我们演示了一系列激活身心的瑜伽练习。

本书适合瑜伽爱好者阅读参考。

目录

第1章 现在开始练习瑜伽	8
第2章 为你精选的瑜伽课程	38
拜日式	40
山式	41
前屈折叠式	42
平板式	44
四柱支撑式	46
上犬式	48
下犬式	50
战士一式	52
战士二式	54
平衡身体	56
脊柱手臂平衡式	57
树式	58
站立劈叉式	60
天堂鸟式	62
战士三式	64
舞者式	66
乌鸦式	68
侧乌鸦式	70
针对核心区域的瑜伽练习	72
你的核心气锁	73

平板式变体	74
侧板式	74
前臂平板式	75
船式	76
运转中的船式	78
瑜伽自行车式	80
脚尖猫式	82
膝到鼻式	84
摇摆式	86
点燃	88
火的呼吸	89
幻椅式	90
骆驼式	92
弓式	94
超级英雄式	96
桥式	98
完全轮式	100
肩倒立	102
拧转塑形	104
鹰式	105
拧转半月式	106
雷电拧转式	108
站立拧转式	110

目录

坐姿拧转式	112
穿针引线式	114
指南针式	116
完全莲花式	118
月光下行风	120
英雄式	121
坐姿前屈折叠式	122
蝴蝶式	124
快乐婴儿式	126
猫牛式	128
婴儿式	130
鸽子式	132
摊尸式	134
怎样上好瑜伽馆里的一节瑜伽课	136
第3章 练起来	138
拜日式	140
拜日式A	140
拜日式B	141
瑜伽24/7	142
晨间提升	142
下午小憩	143
晚间禅修	143

瑜伽士的挑战	144
高级序列 1	144
高级序列 2	145
高级序列 3	145
点燃	146
点燃序列 1	146
点燃序列 2	147
点燃序列 3	147
加强力量，塑造肌肉	148
肌肉序列 1	148
肌肉序列 2	149
繁忙人士的瑜伽修复	150
不再困倦	150
面对恐惧	151
释放下背部紧张感	152
驱走压力	153
上身爆炸	154
雕塑腹部	155
工作后的减压	156
现在就放松	157
关于作者	158

第1章 现在开始练习瑜伽

瑜伽是一项神奇的运动，它能够锻炼身体，并且对心智有益。无论身体状态、生理能力、心智水平、年龄大小、生活背景乃至收入高低如何，任何人都可以从瑜伽练习中受益。事实上，一个人只要能够呼吸就可以练习瑜伽，并感受到身体变得强壮、心智越来越冷静坚强的效果。

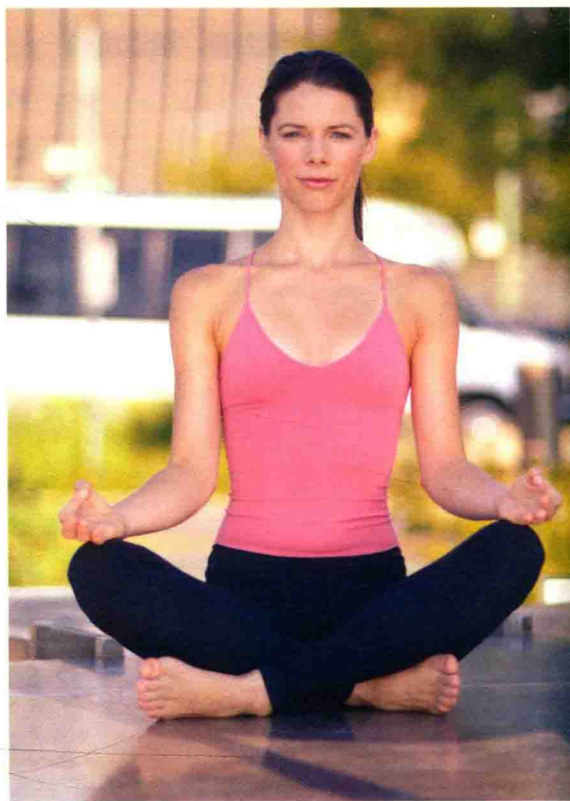
在梵文（一种来自古代印度的语言）中，瑜伽是“轭”的意思。根据这个含义，瑜伽是一种把身、心、灵联系到一起的练习。在

瑜伽传统中，人们认为身、心、灵三者互相连接，触动其一必定也作用于其他二者；当练习生理体式时，我们也在训练心智，提升灵性。随着持续学习，瑜伽将带来强壮的肌肉、紧实健美的体形、更好的柔韧性和力量的增加。除此以外，它还将帮你提高专注力，保持精力充沛。瑜伽会让心智安宁、情绪提振，甚至因为它改变了你的身体，从而让身体和灵性联系得更为紧密。总之，瑜伽将带给你由内而外的健康。

在很长的一段时间里，人们通常认为瑜伽是一项缓慢的、需要以极大的耐心与直觉来练习的运动。毕竟，帕坦伽利所著的《瑜伽经》第十四章告诉我们：“当我们全心投入并持之以恒，练习才能根深蒂固。”

但是，瑜伽也可以在那些忙碌的人们生活中占有一席之地。虽然耐心和严肃有它们的作用，但瑜伽首先应该是一项愉悦的练习。如果你觉得自己的生活忙碌不堪，无法练习瑜伽，或者你认为在开始练习之前需要买一些东西，那么请再一次想想：没有理由不把瑜伽作为你生活的一部分，现在就开始吧。

瑜伽传统博大精深，但入门的关键在于“当下”。举一个小且深刻的关于呼吸的例子。如果你在一个瑜伽体式里或日常生活中分心了，那么可以马上把注意力转移到呼吸上来。这将带你回到当下，回到瑜伽的状态中来。



所以，让我们开始吧。

为什么要学习瑜伽精粹

这本书不是为了满足某个要求而敷衍了事的，也不是为了在一个叫作“完美”瑜伽形式的表格上打钩的。无论你的时间有多么紧迫，你都可以在当下这个时刻受益于瑜伽。

瑜伽精粹可以归结为一个词“当下”或“现在”。在梵文中，这个词被翻译为atha，恰巧是《瑜伽经》里的第一个词。本书的目的是激励你并提供现在就可以使用的工具。没有理由一直等待而不去学习瑜伽呼吸、冥想以及可以让你的身体变得强壮、健康、柔韧的瑜伽体式。没有等待被激励的理由。

如果你对于开始练习瑜伽有些紧张，或者它对你来说是完全陌生的，请不用担心。事实上，你可以把你的紧张和怀疑带到垫子上来。瑜伽从来不是否认你所感受到的东西，而是让你越来越了解自己身心的感受。你会了解到身体上哪些地方是僵硬的（髋部或腘绳肌），你会了解到哪里是紧张的（也许手臂平衡可以让你流汗），你也会了解到什么是你喜爱的（超级放松的摊尸式也许会是你永远的最爱）。关键是你带着完全觉知练习，并让它一直伴随着你。了解书里介绍的这些信息之后，没有什么可以阻止你练习瑜伽。你不需要柔韧性，不需要强健的体魄，不需要每天有很多的自由时间来练习，也不需要了解瑜伽的来龙去脉。



充分利用自己的时间



如果你从没打开过一张瑜伽垫，这很好，本书将通过讲述瑜伽的精华一步步地指导你。如果你是一位中级或高级练习者，这本书也适合你。

书中介绍了不同难易程度的体式以及许多变体。在这个课程中，你将受到挑战，并学会充分利用自己的时间练习瑜伽。学习过程将充满挑战。

练习，设定一个目标。你想调整你的腰线吗？或者能够轻易触碰到自己的脚趾吗？如果你想寻找能量，请查一查“点燃”这一节；如果你在寻找怎样冷静下来的方法，那么可以看一下“月光下行风”这一节；如果你想要了解体式 and 序列怎样组成了瑜伽馆里的一堂瑜伽课，请你尝试一下拜日式，并且读一读“怎样上好瑜伽馆里的一节瑜伽课”。当然，我希望你读完整本书。这里的课程既可以从头到尾完整地学习，也适合时不时地偶尔翻阅。

尽管你也许觉得练习瑜伽需要花费很多时间，但仅仅是在起床后做几个体式，或者在午休时做几次呼吸练习，就会给这一天带来明显的不同。

你真正需要的（以及不需要的）

在瑜伽练习中，真正需要的是一颗开放



的心和想要尝试的意愿。瑜伽士不使用“练习”这个词，瑜伽是尝试、犯错和学习，有真挚的兴趣是至关重要的。

虽然你也许经常看到瑜伽士们脸上一副专注的神情，但我向你保证，他们同时也在享受乐趣。瑜伽是深刻的游戏，它是在游戏中体验身心的法则。在瑜伽练习中，你经历着努力与安逸的平衡。你乐于尝试可以给你带来众多益处的瑜伽，这种意愿既是即刻发生的，也可以长时间保持。虽然你不得不在做某些动作时付出努力（如要保持平衡很难），但瑜伽练习仍然是愉悦的。

在瑜伽练习中你所不需要的东西是“完美”：瑜伽更多的是关于你个人的修行，而不是一味追求形式“完美”。在这本书里，我们会看到有关不同体式和体型的表格，它们只是一般的指导原则。每一个人都是不同的，不能只是因为你的树式看起来和书里面的树式不一