

贝丝

BETH SHAW'S
YOGAFIT[®]
THIRD EDITION

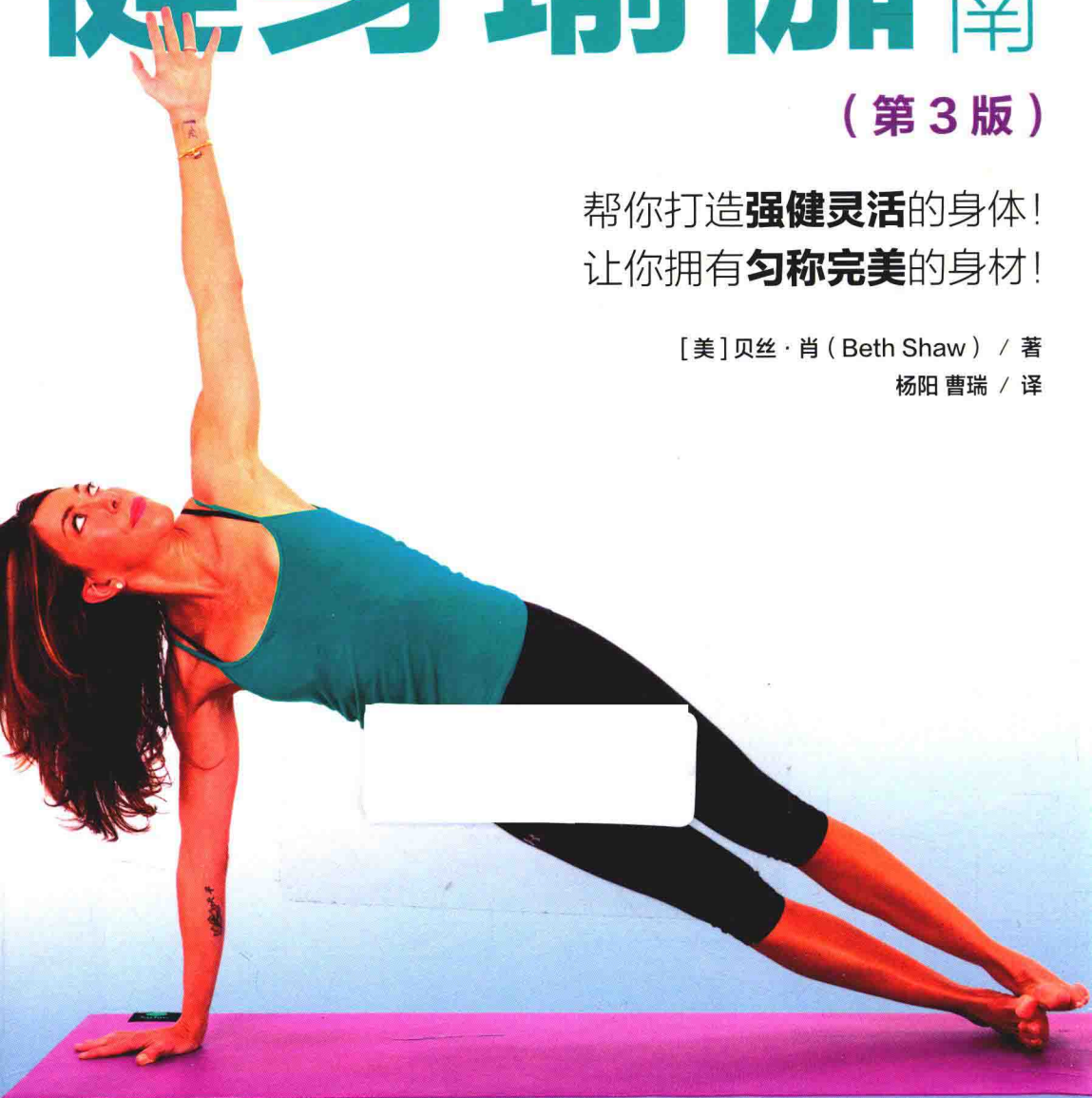
悦动空间
健身训练

健身瑜伽指南

(第3版)

帮你打造**强健灵活**的身体!
让你拥有**匀称完美**的身材!

[美] 贝丝·肖 (Beth Shaw) / 著
杨阳 曹瑞 / 译



中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



贝丝 BETH SHAW'S
YOGAFIT™

健身瑜伽指南

(第3版)

[美] 贝丝·肖 (Beth Shaw) / 著

杨阳 曹瑞 / 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

贝丝健身瑜伽指南 : 第3版 / (美) 贝丝·肖
(Beth Shaw) 著 ; 杨阳, 曹瑞译. — 北京 : 人民邮电
出版社, 2017. 7

(悦动空间·健身训练)
ISBN 978-7-115-45425-6

I. ①贝… II. ①贝… ②杨… ③曹… III. ①瑜伽—
指南 IV. ①R793.51-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第108838号

版权声明

Copyright © 2016, 2009, 2001 by Beth Shaw

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

◆ 著 [美] 贝丝·肖 (Beth Shaw)

译 杨 阳 曹 瑞

责任编辑 王朝辉

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>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690 × 970 1/16

印张: 16.25

2017年7月第1版

字数: 267千字

2017年7月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-7585号

定价: 59.00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

健身瑜伽是采用简单易懂的方法,将瑜伽和健身融入到我们现在的生活中。你无需学习梵文,吟诵,成为素食主义者,或是学会倒立,甚至不需要能够触摸到你的脚趾,便能享受这项古老运动所带来的多方面的好处。

这是一本系统全面介绍健身瑜伽的指南。全书分为三大部分,第一部分从了解健身瑜伽开始,介绍了健身瑜伽的理念、生活方式以及呼吸方法等基础知识。第二部分为体式练习,这些体式根据基本姿势分类,包括站姿、平衡、前屈、后驱、扭转、拉伸和倒立等。第三部分则是综合练习,针对不同的群体,给出了多种体式编排方式以及综合训练计划,还介绍了关于瑜伽治疗和减压以及冥想等方面的知识。

本书适合广大的瑜伽爱好者阅读,尤其适合正在尝试将瑜伽纳入健身体系的健身运动爱好者,以及健身瑜伽初学者使用。

序

非常荣幸能够有机会为大家推荐贝丝·肖的这本充满智慧、实用并且有建设性的书《贝丝健身瑜伽指南（第3版）》。

本书的作者贝丝·肖从纽约来到洛杉矶，她是一位优秀的作家、营销人员、老师，并且她的言行总是能鼓舞人心。她已经写过一本面向瑜伽初学者的瑜伽快速入门书，这本书对每个想要在瑜伽的旅途中持续前行的人都有指导作用。

贝丝曾在加拿大、澳大利亚、中国香港、瑞典、新加坡、土耳其、哥斯达黎加、印度、英格兰、塞浦路斯等地授课。她独树一帜地把瑜伽和健身结合在了一起，并将其介绍到了很多世界顶级的健身俱乐部和公司中，包括24小时健身俱乐部、Equinox健身俱乐部、纽约运动俱乐部、Spectrum健身俱乐部、YMCA健身中心、金吉姆健身公司、国际舞蹈运动协会、国际健康及运动俱乐部协会、FILEX健身、亚健联公司等。

那么，在本书和其他很多教学场所当中，贝丝·肖到底采用了什么样的瑜伽教学方式才使她如此广受欢迎？我将从3个方面来回答这个问题。

第一，她是一位非常杰出的作家和老师。她用自己的课本来教学，这让教学内容更加清晰，也不会让人感到枯燥乏味。她还在教学中使用了自己画的画，这些画能够非常清楚地向学员展示她在书中所描述的场景。

第二，也是更重要的一点，是她对事业以及瑜伽练习充满热情——不管是对年轻人或者是稍年长者，对瑜伽达人或是初学者——她能让我们每个人都感受到生活的充实。这本书是一本教科书，同样也是一本很励志的书。要是你想在瑜伽方面有所发展，就一定要阅读这本书。

第三，最重要的是，这是一本充满智慧的书。贝丝非常清醒地认识到她的读者群体包括各个水平的瑜伽练习者，有些人是初学者，有些人已经练习瑜伽很多年。所以在书中，她非常明智地一直提醒读者每个人的身体条件是不同的，每一天也是不同的，所以我们每个人——不管我们在练习瑜伽的过程中走到了哪一步——都需要去观察、去聆听我们的身体所传达的信息。

作为一名娴熟并且富有经验的老师，她用这种方式向成千上万的学员传达

了这样一个观点：瑜伽的真正快乐在于练习瑜伽本身，而不是你在今天或明天、今年或明年能做到多少。我非常欣赏像贝丝这样的老师们，他们不会在所教授内容的深度和广度上有所妥协，同时也不忘一直告诉我们，自己的身体才是最好的瑜伽老师。

不管你在练习瑜伽的过程中走到了哪一步，读一读《贝丝健身瑜伽指南（第3版）》，享受其中的乐趣吧！它会加深你对瑜伽的热爱，也会让你的瑜伽练习更加深入，同时还会让你在属于自己的独特瑜伽旅途中越走越远。

约翰·麦卡锡（John McCarthy）

荣誉行政总监

国际健康及运动俱乐部协会

前言

健身瑜伽采用简单易懂的方法，将瑜伽融入我们现在的生活中。你无需学习梵文（最早记录瑜伽的原始语言），吟诵，成为素食主义者，学会倒立，甚至不需要能够触摸到你的脚趾，便能享受这项古老运动所带来的多方面的好处。目前，瑜伽和瑜伽产品随处可见。人们越来越意识到，瑜伽提升了自己日常生活的质量，使自己的生活越来越舒适；瑜伽增强了关节活动能力，使身心变得平静。健身瑜伽对不同的人群都是有效的——不论是运动爱好者、专业运动员，还是久坐的上班族，适合任何年龄段的人。健身瑜伽能让所有人都在练习中获得成就感。不论你是刚刚开始发现瑜伽的好处，还是已经坚持多年，健身瑜伽都能够帮助你丰富和均衡自己的课程，令你更享受生活。很多人发现，他们在学习和练习健身瑜伽的过程中，越来越倾向于选择健康的生活方式，并且做出改变，来提升自己的生活质量，获得更愉悦的心情。

生活方式总在发生改变，但把握慢而稳的节奏总能稳操胜券。阅读这本书时，请花点时间去消化你感兴趣的内容，停下来，细细品味，正如你体验某个瑜伽体式的过程。请你不要走马观花，急于阅读到最后一章，你应该适时停下，尝试某种你感兴趣的呼吸方式或者瑜伽体式。时刻留意自己的身体和内心变化，即使是几分钟的深呼吸或者幅度较小的舒适动作。经常重读这本书，你将发现，每次阅读你都能获取更多信息来指导自己的练习。秉持这样的理念：一旦走上成长和蜕变之路，便会坚持至终，收获成功。对自己和整个瑜伽练习过程都要有耐心。

在本书中，你会发现传统瑜伽内容的大多数讲解方法能够让你根据自己的时间探索和获取自己喜爱的内容。瑜伽不仅是一些肢体动作，而且是增进与自我沟通的一种方法。本书的第一部分主要阐述了健身瑜伽的哲学理念，为你接下来内观身心和灵魂做好准备。第一部分，从了解健身瑜伽开始。本部分将使用一些传统的指导方法来帮助你更健康地与自己、与周围的世界互动，教授你编排体式的方法，介绍重要的呼吸练习。这部分内容的介绍虽然寥寥几笔，然后就直接介绍某些瑜伽体式，但我们尽量充实了内容。这部分位于本书的开头

是有原因的，为了尽可能体验瑜伽带来的好处，你必须学会从一个不同的视角看待瑜伽运动，而不是将其看成是一项传统的体育运动。比如，瑜伽中没有竞技的概念，你要按照你的呼吸来进行练习。当然，让你的身体得到充分的休息也同样（甚至可能更）重要，这样你才能了解何时适合发力。当你阅读和消化第一部分的内容时，你会更加理解瑜伽体式以及如何在练习时收益最大。

第二部分为针对性体式练习。这一部分占据本书的大部分篇幅。这些瑜伽体式根据基本姿势进行分类，包括站姿、平衡、前屈、后屈等。本书再版后增加了一些体式，部分体式很具挑战性，并不是每个动作都适合大家练习。与此同时，你应时刻牢记完成某个体式的过程也是很愉悦身心的。与其匆匆忙忙达到极限，还不如让自己从各个角度探索瑜伽体式，享受这个过程。请读者通读本部分所有内容后再尝试健身瑜伽的整套练习，因为完美的整套瑜伽练习其实都来自于各章的内容。

第三部分为综合练习。这一部分将帮助你选择和编排瑜伽体式，向你提供几种课堂教学的方案，来满足不同群体（包括初学者、中级水平练习者和专业瑜伽练习者）的需求。这一部分还会专门介绍辅助其他运动和体育活动的瑜伽体式。这部分内容能够帮助你更加自信地开启自己的瑜伽之旅，放松自由地练习，最后能够根据个人需求和兴趣编制出自己的瑜伽综合练习方案。

本书第3版增加了新的一章——瑜伽疗法（第11章）。出于创伤治愈和减压的目的，你可能对瑜伽感兴趣，那么本章就专门向你介绍了更具有治疗作用的瑜伽体式。这些较为温和的体式具有助疗作用，相关的课程节奏更缓慢，对于伤病后的康复运动，练习瑜伽效果甚佳。

在本书的简介部分，我向你讲述了我的故事，实际上是想告诉你：这本书真真正正适用于各种人群和体质，当然除特殊体质和身体状况极其不佳的人外。不论你参与哪种课程，在开始瑜伽练习之前，请先咨询你的医生，确保相应的课程适合你。健身瑜伽与其他运动的不同之处在于，健身瑜伽是真实直接地与你对话，最大可能地探寻你和你身体内的潜在力量。

简介

健身一直是我生活的一部分，从 15 岁起，我就开始去健身房锻炼，没有什么比动起来更让我觉得享受的了，不管是跳舞、遛狗、锻炼，还是练瑜伽。每次活动起来的时候，我都会感觉很自在。我从小酷爱游泳，我会跳下父母的船，游很远的距离，一直游到岸边，就是依靠和瑜伽类似的呼吸来保持平静、集中注意力。当我还小的时候，我就用冥想和观想来摆脱那令人讨厌的偏头痛。大学的时候，我开始尝试跳健美操（但我一直不擅长）、打网球，但我的生活重心还是在长岛北岸的健身房，每天早上去健身房已经成为了一种习惯。有一天，在拉伸（瑜伽）的时候，我看到天空中出现了一道白光，我突然有种直觉，有朝一日我一定会成为健康和健身行业一个非常非常成功的人物。

大学毕业之后，我从纽约搬到了加利福尼亚州，稀里糊涂地开始了一份需要久坐的广告销售工作。很快，我的体重就增加了 18 千克。不久之后，我决定重新规划一下，于是我开始每天早上 5 点去健身房。慢慢地，我的生活出现了转机。我把豆类食物和奶酪卷饼都换成了胡萝卜条和煮鸡蛋，并开始控制我的信用卡债务和学生贷款。我发现自己在情感和心理上都变得越来越强大。健身真的彻底改变了我的人生。

当我搬到洛杉矶的时候，瑜伽是我一直以来想在加利福尼亚尝试的事情，就像是想买一张水床或是一部手机一样。我的瑜伽启蒙老师是芮妮·泰勒（Renee Taylor），20 世纪 60 年代她被诊断出患有癌症，之后便搬到了瑞诗凯诗（Rishikesh）。瑞诗凯诗坐落在喜马拉雅山脉入口处，地处盆地，三面环山，恒河就从山间蜿蜒流过，这里也是瑜伽的诞生地。她在那里学到了很多瑜伽方面的知识，并成为了一个素食主义者。这样过了很久之后，她的病痊愈了。之后她便回到家中开始教授瑜伽、写书、拍摄录像带。现在，我的公司还是会不断带学生去瑞诗凯诗。这个地方蕴含着不可思议的能量，只是简单地待在那儿就能对我产生影响，这一直以来都让我万分惊奇。7 年多以来，我坚持定期去印度。

我见到芮妮的时候，她已经 90 多岁了。她会在铺着地毯的工作室里，坐在书桌前讲课。我们后来在沙滩毛巾上练习瑜伽。当时，我喜欢跑步，但她告诉我，“不要跑步，只练瑜伽就好”。然而在最初，我的很多尝试都以失败告终。不过我的练习一直在慢慢改善。随着时间的推移，我掌握了一些体式。参观瑜伽的静修所和休养地，让我体会到了瑜伽练习更难领悟、更加深奥的一些方面。我交到了很多练习瑜伽的朋友。我们会一起上课，一起旅行。我有了很多志同道合的朋友，回头想想，那些日子也是我最引以为豪的一段时光。当然，瑜伽是第一位的。我开始全身心投入到严格的瑜伽练习之中，这些练习让我开始探索精神世界，个人成长研讨会、占星术、动作表达——只要你能说上来的，我都做过。为了寻找答案，为了获得一次精神体验，为了探索一种联系，我尝试了所有能做到的事情。

20 世纪 90 年代初，我参加了多个瑜伽教师培训课程。很快，我就开始在数个健身俱乐部教授多门课程。感觉好像只有在授课过程中，我才能将我对健身的热爱和了解与瑜伽教学相融合，学生们都非常喜欢！我们会在做一些健身动作的时候播放一些有趣的音乐，每个人都感觉很棒。不久之后，我开始在居住地制作一个叫作《健身瑜伽》的有线电视瑜伽节目（这个名字是我在骑自行车的时候想到的）。

大约就在那个时候，俱乐部的经理找到我，想让我把俱乐部的高尔夫球教室改成瑜伽工作室，1994 年，工作室建成，我相信我们是全美第一家在健身俱乐部里开办瑜伽工作室的俱乐部。那时候，我开始在工作室里推销带有健身瑜伽标志的衣服，这确实让这个品牌在洛杉矶南海岸广为人知。瑜伽杂志上也报道了我的衣服和电视节目，我还为一家图书音像公司录了一卷录音带。我瑜伽课上的一名学生看到了这个品牌的潜力，借机向健身瑜伽品牌投资了种子基金，并将我也吸纳其中。“天使投资人”这个词用来形容他再贴切不过了，如果不是因为他的远见卓识和大力支持，我一定一无所成。

1998 年年初，我开了第一家健身瑜伽工作室。从那时起，工作室就非常

重视社区服务。我们举办为乳腺癌患者捐款的活动，领养宠物活动，开设儿童课程等。我一直认为不管你是做大生意还是小生意，懂得回馈都是非常重要的。贫穷和富有是相对的，我们每个人都有能力以某种方式为这个世界带来积极的变化。否认或无视这种与生俱来的使命感和职责就是在否认作为一个（善良的）人的本质和优点。

瑜伽对我的改变深入到生活的方方面面，包括所有你能想到的一切，而有些方面是没有人可以做得到的。我非常感激每日练习带给我的惊喜——感激每一个可以移动、呼吸和感受的机会；感激我能有机会帮助他人改变、发展、觉醒；感激我可以目睹自己和周围人的积极变化；感激那些为健身瑜伽辛勤工作的善良的人们，感激他们要帮助自己和他人的愿望；感激充满能量的健身瑜伽改变了数百万人的生活；感激我能有机会通过瑜伽练习一直进步；感激保护动物的号召；感激健身瑜伽让我有机会以多种方式支持动物保护运动。

威廉·K. 拉金教授在《培养积极的心态》一书中说道，心怀感激才能拥有最健康的心态。研究表明，积极的心态会在细胞层面上影响我们。你在练习瑜伽时，要感激自己能够做到的，其他的东西在你准备好的时候会适时出现。身体或许是最真实的试验场，就像健身瑜伽的教育过程那样，一切都从身体开始。从那里，我们开始成长，不断超越。

愿我们在体育锻炼中时刻心怀深刻的感激之情——感激我们能够拥有这样的身体，能够移动、呼吸、感受和流汗——这些都是上天赐予我们的礼物！

此致

贝丝·肖

目 录

序

前言

简介

第一部分 从了解健身瑜伽开始

第 ① 章	健身瑜伽的生活方式	3
第 ② 章	健身瑜伽练习必备	13
第 ③ 章	健身瑜伽的呼吸方法	25
第 ④ 章	健身瑜伽的三山阶段	32

第二部分 针对性体式练习

第 ⑤ 章	核心力量和稳定性	41
第 ⑥ 章	站姿体式和平衡体式	59
第 ⑦ 章	前屈式和后屈式	86
第 ⑧ 章	扭转式	108
第 ⑨ 章	深度放松拉伸和倒立	120

第三部分 综合练习

第 10 章	针对健身和体育运动的整体练习	153
第 11 章	瑜伽疗法	216
第 12 章	冥想的益处	232

附录 A	脉轮	238
附录 B	瑜伽膳食与营养	240
体式索引		244
关于作者		247

第一部分

从了解健身瑜伽开始

第1章

健身瑜伽的生活方式

很多人对瑜伽都抱着一种好奇的态度，虽然他们总是听别人说起瑜伽的各种好处，但是因为担心自己触摸不到脚趾，不能像卷饼一样随意弯曲，所以很多人都不敢走进瑜伽课堂。如果你也是其中的一员，那就要明白：只要你能呼吸，你就能练瑜伽。健身瑜伽非常易于掌握，不管你拥有什么样的体质，都可以练习瑜伽。我们鼓励健身瑜伽练习者通过调整体式来适应自己的身体状况，而不是让自己的身体适应某个体式。坚持练习瑜伽，你会发现触摸脚趾的秘诀其实就在于弯曲膝盖！了解健身瑜伽的真谛是探索健身瑜伽哲学和生活方式的基础。熟悉下文的内容，你便能够在瑜伽练习和日常生活当中体会瑜伽的真谛！

健身瑜伽的真谛

呼吸、感受、聆听身体的律动。

放下所谓的期望、评判和竞争。

享受当下。

瑜伽是什么？

要问瑜伽是什么，你一定会听到各式各样的回答，比如说平衡、联系、锻炼，一种舒缓压力的方式等等。大多数西方人首先接触到的是瑜伽对身体的影响，也就是我们所知道的“哈他瑜伽”。梵文中“哈他”一词的意思是“用力量移动”。要是将这个词分开来看，会显得更有诗意，“哈”的意思是“太阳”，“他”的意思是“月亮”。“瑜伽”这个词的意思是“融合”，或者是说让身心的各个部分都结合在一起。哈他瑜伽的定义可以理解为通过一系列的身体活动让身心结合或者是让身心达到平衡。瑜伽的身体练习能够帮助人们坐下来进

行长时间的冥想，但这只是健身瑜伽生活方式的冰山一角。

1994年，为了在西方民众中普及瑜伽，健身瑜伽诞生了。在过去的20年中，健身瑜伽已经从锻炼身体而在健身房里推广瑜伽体式，发展成为了更加完整的整体练习。健身瑜伽不仅向练习者传授着古老瑜伽的智慧，还向他们介绍了其中蕴含的生活方式。健身瑜伽吸收了印度传统瑜伽的8个阶段（在梵文中叫作 Ashtanga），并在此基础上进行更加深刻的自我探索，寻找更深刻的人生意义。印度传统瑜伽的8个阶段如下。

1. 制戒：限制或道德标准。
2. 遵行：遵守或自律。
3. 体式：瑜伽姿势。
4. 调息法：呼吸方法的练习。
5. 制感：控制内心。
6. 专注：集中注意力，一心一意。
7. 禅那：长时间冥想。
8. 萨摩地：连接或平静。

第1阶段和第2阶段注重的是瑜伽和生活中的品德提升；第3阶段注重的是身体练习；第4阶段注重的是呼吸技巧的练习，以帮助你控制并延长呼吸；第5阶段到第7阶段是冥想的进阶过程。第1阶段到第7阶段都是创造第8阶段平静状态的必要过程！瑜伽是一项兼具统一性和多样性的运动，其最终目标就是让你和世界建立更深层次的连接。从某些方面来看，这一目标还包括和神灵建立更深入的联系。练习其中一个阶段或者是全部8个阶段，能够帮助或引导你探寻到这种联系，让你的生活充满欢愉、包容和平静。

练习瑜伽是内在精神的一段旅程，它让你有机会用一种时尚的方式培养身体、心灵和精神方面的意识，而最佳健康状态的获得就是需要你对自身的每一个层面都悉心照顾。感受内在精神，更加关注自己的日常习惯，用瑜伽术语来形容便是穿过意识的不同层面，即“壳”。壳，也叫作鞘，涵盖了外表之下的内心意识（也就是真正的美）。在描述壳的概念时，“幻觉”这个词也是我们经常提到的。尽管很多人练习瑜伽的初衷都是希望他们的外表有所改变，但是瑜伽练习能够让你拥有一种超越外在的幻觉。就像是把泥土从车头灯上冲刷掉一样，你会逐渐开始对人生的真谛产生清晰的认识，也会对精神层面产生更加深刻的思考。