

中国 友谊出版公司

SHI WEN B U
百世文庫

a flowmotion book

高科技数码成像连贯动作分解丛书

通过练习瑜伽来塑身美体，使你体态更美，感觉更好，看起来更健康，以此达到身心愉悦放松。

你随身的 瑜伽 教练



丽希·拉克(Liz Lark)引领你由简入深地进行循序渐进的练习，其中一些能帮助“唤醒你的内心”，一些能帮助你培养正确的站姿和坐姿，还有一些则能帮助你放松，锻炼结束时，所有这些练习将带给你精神振作、神清气爽的感觉。

[英] 丽希·拉克 / 著 陈敏 叶秀敏 / 译



yoga

你随身的瑜伽教练



a *flow*motion title

Original English Language edition Copyright: © Axis Publishing Limited 2002
First published in Great Britain by Connections Book Publishing Limited
Chinese translation Copyright: © 2004 by SHIWEN BOOK (H.K.)CO., LTD.
All rights reserved.

SHIWEN BOOK
百世文庫

a *flowmotion* book
高科技数码成像连贯动作分解丛书

你随身的瑜伽教练



[英] 丽希·拉克 著
陈敏 叶秀敏译

 中国友谊出版公司

□中国大陆中文简体字版出版 © 2004 中国友谊出版公司
□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

你随身的瑜伽教练 / (英)拉克(Lark,L.) 著; 陈敏, 叶秀敏译.
- 北京: 中国友谊出版公司, 2004.2
书名原文: Flowmotion:Yoga
ISBN 7-5057-1989-0

I. 你… II. ①拉…②陈…③叶… III. 瑜伽术 - 基本知识 IV.R214
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 001181 号

书名 你随身的瑜伽教练
作者 [英]丽希·拉克
译者 陈敏 叶秀敏
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 新华书店
印刷 北京恒信邦和彩印有限公司
规格 889 × 1194 毫米 32 开本
4 印张 29 千字 128 幅插图
版次 2004 年 2 月第 1 版
印次 2004 年 2 月第 1 次印刷
书号 ISBN 7-5057-1989-0/R · 57
定价 26.80 元
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编 100028 电话 (010)64668676
合同登记号: 图字 01-2004-0604

更多书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

试读结束: 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com

a *flow*motion title

yoga

目录

序言

6

从仰卧动作开始，唤醒身体

20

站姿

46

坐姿

70

结束式

102

术语表

124



“直到那一天我们才醒悟。”

——亨利·大卫·梭罗

5000年以前，居住在印度北部印度河谷里的先知和圣人（居住在森林里的人）就已经开始修炼古老的瑜伽术。通过审视自己的身体和心灵，他们创立了一套动作和呼吸方式，以促进精神感知，帮助自己进入冥想境地，使心灵变得犹如“无浪之海”。

从公元前400年到公元400年之间，圣人所练习的技巧出现在圣人帕坦加丽的口头传世作品《瑜伽经典》里。瑜伽的意思是“孕育成型”或“统一”，经典的意思是“思路”。帕坦加丽的第二部经典将瑜伽定义为“思潮的静止”。帕坦加丽的《瑜伽经典》记载了通过8位肢体运动循序渐进的练习来提升人的意识的瑜伽练习术。本书所介绍的就是帕坦加丽的练习技巧和教导。

驾驭心灵——缚之以绳

心灵被描述成是一辆由野马拉着的战车，不停地左右颠簸。练习瑜伽的目标就是要驯服这些野马，通过观察来训练它们。在这本书里，我们将练习瑜伽，这种瑜伽练习术切实可行，它将动作和呼吸技巧结合起来，具

有静心安神的功用。今天，对瑜伽和冥想感兴趣的人越来越多：这两种练习均有助于强身健体，增强人体的抗病能力；同时，它们还有助于安心养神，使我们获得清净。人的灵魂都渴望能够远行，遁世隐



居，过着简朴的生活。在西方，这种思潮曾于20世纪60年代风靡一时，随着新世纪的到来，这种思潮又重新复苏。

据说，瑜伽为我们记住自己是谁提供了一条途径。瑜伽的核心就是冥想，在冥想中，人心静止如水，不再受当时外界的干扰。科学家预测，普通人每天大约会产生5万种想法，而其中的绝大多数想法都是在酝酿如何逃避当前。

“我的朋友，不要为了寻访看得见的花朵而离开你的家，不要踏上那种旅程。花就盛开在你的心中。每朵花都有1000片花瓣。你可以安坐于花瓣之上。”

——卡伯尔

斯德哈萨纳

进入有效的冥想境界是练习瑜伽的最终目的，许多功底深厚的学生都练习冥想。

瑜伽的类型

从历史上看，瑜伽主要有五种类型，它们的目标都一致：心灵的统一或清静。

吉那那

智慧之途，强调利用知识，进行自我询问和辨别。

哈萨（瑜伽气功）

控制心灵之途，使用的是帕坦加丽8位肢体运动的瑜伽术。练习目的是达成太阳（哈）和月亮（萨）能量之间的平衡。

巴克提

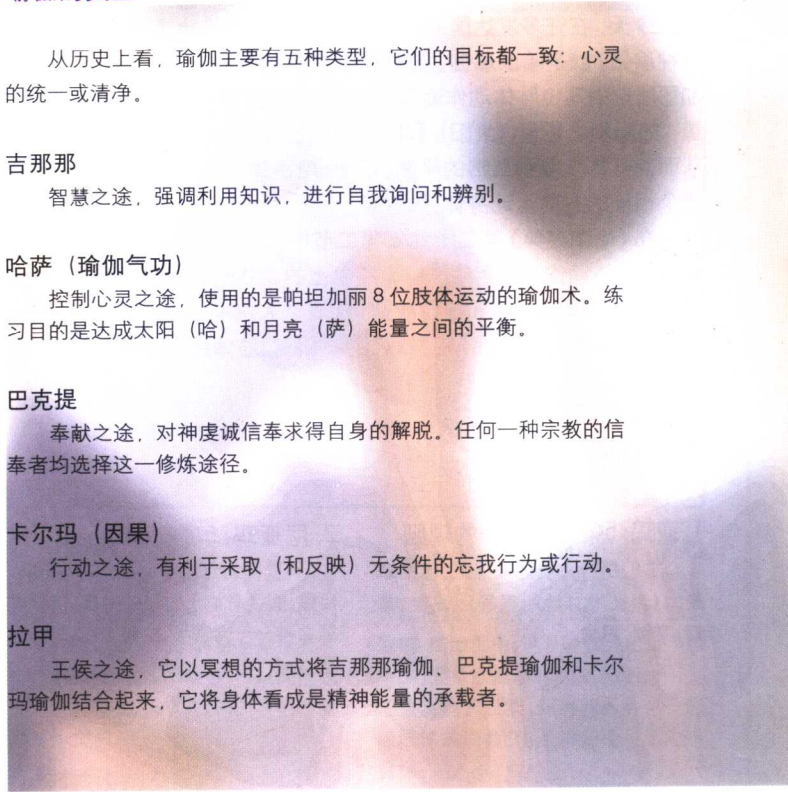
奉献之途，对神虔诚信奉求得自身的解脱。任何一种宗教的信奉者均选择这一修炼途径。

卡尔玛（因果）

行动之途，有利于采取（和反映）无条件的忘我行为或行动。

拉甲

王侯之途，它以冥想的方式将吉那那瑜伽、巴克提瑜伽和卡尔玛瑜伽结合起来，它将身体看成是精神能量的承载者。



帕坦加丽的瑜伽气功：有着8个枝干的树

今天，在许多发达国家，人们最常练习，或许也是最易于练习的一种瑜伽，就是哈萨瑜伽。哈萨瑜伽是一个大概念，指的是练习帕坦加丽所传的8位肢体动作瑜伽术。哈萨瑜伽强调平衡身体内的对抗力量，如阳刚之能量（太阳）和阴柔之能量（月亮）、左和右、呼和吸，从而使身体恢复到自然的平衡。因此，哈萨瑜伽练习的动作往往是往两个相反的方向运动身体。

在《瑜伽经典》第二十九章第二节中，帕坦加丽介绍了哈萨瑜伽的8位肢体动作。这套动作以循序向上的方式达到解放心灵的目的。前两个肢体象征道德和社会准则，代表个人幸福，社会安康。其他肢体练习瑜伽术的各种动作中。第三位和第四位肢体是练习哈萨瑜伽的基础。

1. 亚玛：5条必须遵守的规则

它们是行为规则或规范，包括非暴力（为圣雄甘地所倡导）、诚实、禁偷、禁欲、忌贪。

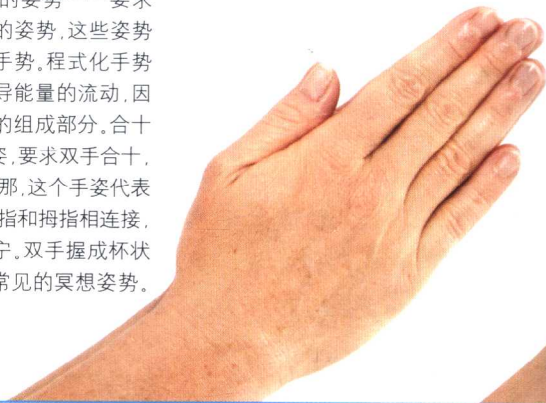
2. 尼亚玛：5项行为

5项行为包括身心的洁净、知足、自律、阅读有益于心灵的书籍、信奉自然之神——依斯瓦拉是自然界的主宰。

手的姿势

瑜伽的一些姿势——尤其是练习冥想时的姿势——要求双手保持特定的姿势，这些姿势被称为程式化手势。程式化手势被认为能够引导能量的流动，因此是瑜伽姿势的组成部分。合十礼是祈祷的手姿，要求双手合十，掌心相向。依那那，这个手姿代表智慧的圆满，食指和拇指相连接，代表接受和安宁。双手握成杯状的禅手姿也是常见的冥想姿势。

合十礼——祈祷的手姿



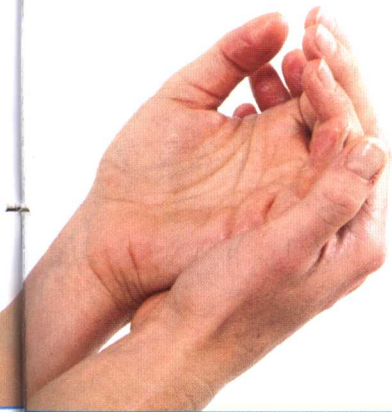
3. 阿萨那：打坐

阿萨那即正确的姿势，其重要意义有两点：首先，它通过一套综合的健身运动促进了身体的健康；其次，阿萨那是练习瑜伽的准备阶段和基础，而瑜伽修炼的是心灵。阿萨那是在瑜伽练习之路上迈出的有意识的第一步，它有助于塑造一个坚强的人。

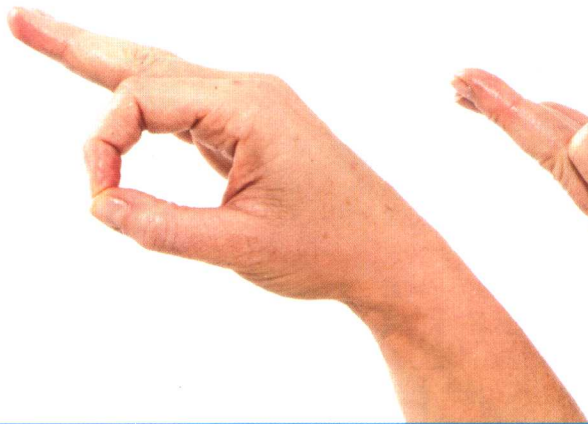
4. 普拉那亚玛：呼吸的科学

在瑜伽中，普拉那指的是宇宙的能量（一种微妙的、有创造力的生命力量）；因此普拉那亚玛意味着控制和开发身体内的关键能量，而这种能量存在于呼吸之中。

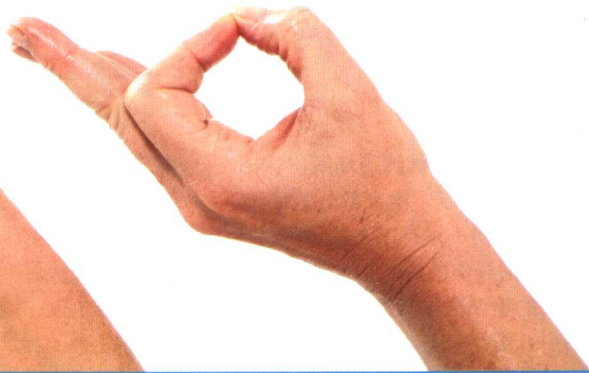
禅手势——沉思



依那那——智慧圆满



依那那——智慧圆满



5. 普拉塔亚哈拉: 收回感觉

普拉塔亚哈拉指的是把感觉从外部世界收回来,唤醒内心世界的感受——带领学生从瑜伽的身体修炼阶段进入重要的内心修炼阶段。这包括把注意力转向内心,集中注意力和冥想。

6. 达拉那: 集中注意力

达拉那指的是毫不犹豫地将注意力集中于某一物上的能力。低位肢体动作已经使心灵做好了集中注意力的准备,注意力转向内心,从而使人摆脱了物质世界的束缚。

7. 迪亚那: 冥想

当心智集中于专注之物时,人就进入了冥想的境界。冥想是瑜伽的中心,在冥想中,每一时每一刻都具有特殊意义。德国作家 J. W. 凡·高斯说过:“注重现在,只有在现在,我们才能理解永恒。”

8. 萨玛德西: 幸福、和谐、超越

当人全身心地进入冥想的境地,也就把握了心灵,从而超越了时空的限制,在瑜伽中,这意味着人超越了渺小的、受私欲驱动的自我,释放出一个注重灵魂的自我。萨玛德西是7个低级肢体的顶端,也是瑜伽练习的最终目标。

为练习做准备

“找一个安静的场所练习瑜伽，练习场所应该选在背风的地方，地面平坦、干净、无垃圾、无火灾隐患、无污秽物，流水声和周围的美景有助于思考。”

——斯维塔斯瓦塔拉·尤庞尼斯达

古书上记载，瑜伽练习场所应该选在安静之处，使人得以亲近自然，审视内心。今天，绝大部分的瑜伽课程都在课堂上传授，而传统的瑜伽却是一一地传下来的。师从一名合格而有经验的老师非常重要，他能够指导你的练习，确定某个姿势是否适合你的水平。本书为练习基本的瑜伽提供了安全的、循序渐进的、具有支持性的指导。

书中介绍了一些热身运动——伸展手臂、活动脖颈、提肩运动、侧转运动和舒缓呼吸（见16~17页）。没有必要做其他的准备运动。重要的是为自己寻找一个安静的练习环境，以便自己能心平气和地集中注意力：拔掉电话线，关上门，忘记一切烦恼，然后开始练习。

正确的呼吸是把持心神的关键。有意识地呼吸使我们能够捕捉到瞬间，所以一直都要注意自己的呼吸。在练习的全过程中，必须保证有意识的呼吸从头至尾不受妨碍，即使动作有些难度，也应该保持有意识的呼吸。



提肩运动

放松肩关节,取冥想时的坐姿,上身挺直,盘腿,双手放在膝盖上,轻轻地向耳朵的方向耸肩,然后再垂肩。重复这一动作3~4次。



饮食和生活方式

尽管很多人都是在开始练习瑜伽后才开始改变他们的其他生活习惯的,但是,如果没有正确的饮食和生活方式,练习瑜伽动作就不会有特别大的收获。古代的瑜伽练习者认识到,饮食对身心都有巨大的影响,因此他们将食物分成三类,这三类食物都包括在构成万物的古纳斯(质量)中,它们是:

塔玛斯(过熟的食物) 塔玛斯食物指的是不洁、腐败、加工过的或加了添加剂的食品。这些食品不仅不能够滋补身体,反而会消耗身体的资源。

拉贾斯(不熟的食物) 拉贾斯食物是刺激性食品,它能够给人带来感觉上的刺激,但从长远来看,这类食品对身体没有益处。拉贾斯食物不仅包括辣的、苦的和刺激性食品,还包括蛋白质的浓缩形式(如肉和蛋)、咖啡、酒和过多的糖。

萨特瓦(多汁的食物) 萨特瓦食物指的是那些完全成熟,新鲜,为人体所必需的,芳香美味的食品,包括天然的有机新鲜食品,如水果、蔬菜、坚果和种子。这些食品有助于清理我们的思路,提高我们的思考能力和学习能力,促进健康,增加能量。练习瑜伽的目的就是要让所有事物均拥有萨特瓦品质。

在练习瑜伽的过程中,建议练习者在静谧的环境中进食,以便能够很好地消化和吸收食物。一天三餐或两餐足矣,关键是要享受食物。

活动脖颈

在开始练习任何瑜伽动作前,先应放松脖颈和肩关节。取冥想时的坐姿,头部平稳地做360度旋转运动。这个动作可以放松肌肉,促进血液循环。



“不动为动之源泉。”

——老子《道德经》



三部分呼吸

德伽普拉那亚玛——三部分呼吸——指的是主动呼吸，将气体送入躯体的三个不同部分：下腹部（胃底部往下）、胸部下半部（胸腔下半部）和喉咙下半段（胸骨之上）。



1 练习第一个呼吸姿势时，双膝收起，脚掌平放在地板上，双手放在身体两侧。从小腹开始呼吸，慢慢吸气。将双手放在小腹上，感觉气体的游动。

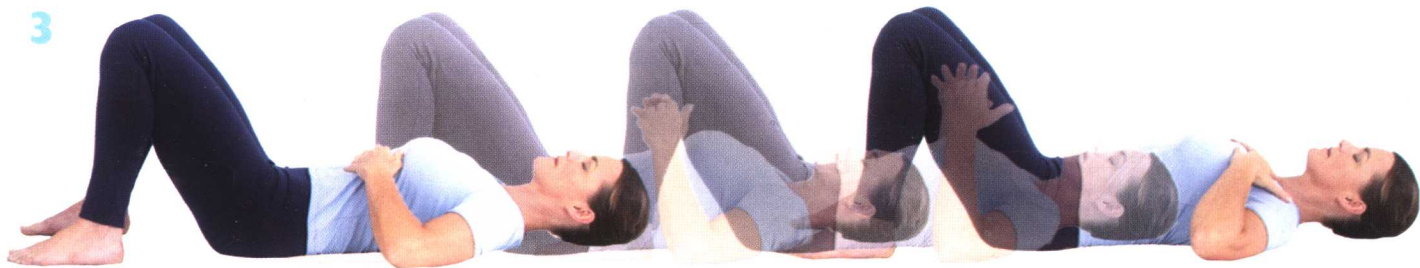
2 练习第二个呼吸姿势时，从胸部下半部分开始深呼吸。将双手放在胸腔下半部分，感觉呼吸时胸腔的起伏。



● 刚开始练习时，你可能希望借助手来分开各种不同姿势的动作。在各个姿势间流动转换时，就应

该停止对手的依赖。最后达到呼吸自如的境界，让气体游走于三个姿势之间，感觉到有气体在体内上下流动。

3



3 练习第三个呼吸姿势时，让体内的气体上升到你的喉咙。将手移动到喉咙上，感觉到有气体通过。重复整套动作3~4次，从腹部开始深呼吸，让气体上升到喉咙。

大家都来练瑜伽

所有人都可以练习瑜伽。20世纪的瑜伽大师克利须那玛查亚曾说过，一个人只要还能呼吸，他就能练习瑜伽，认为只有某种类型的人才能练习瑜伽的观点是错误的。瑜伽具有包容性，而非排他的，任何人都可以练习，不论他们置身何种文化背景，信仰何种宗教。练习瑜伽有许多益处：对于运动员而言，瑜伽能够修正身体，增强协调性。瑜伽练习能够增进练习者对身体的认识，有助于重新平衡身体的左右两侧，提高动作能力。在练习瑜伽的过程中，有些肌肉参加运

动，而另一些肌肉则处于放松状态，身体的能量也因此得以保存。练习瑜伽还有助于减缓压力。对于瑜伽练习者和指导者而言，练习瑜伽均有助于学会调整呼吸，集中注意力。瑜伽练习还有助于增强自信，给自己以力量。瑜伽有助于消除混乱的认识和错误的思维方式，从而帮助练习者打开创新渠道，令生活更加美好。

有一点非常重要，那就是要找一名能够鼓励、指导你练习瑜伽的老师，他将按照你的需要和能力，指导你安全地练习适合你的动作。

胳膊伸展 在练习瑜伽之前，练习这套动作是很重要的。盘腿成冥想坐姿（见118~119页），向后收肩使脊柱拉紧。

● 双手上举，越过头顶，手掌相对，十指交叉。尽量伸展双臂。保持这种姿势，呼吸几次。这可以舒展双臂、肩膀和后背。

