

附赠VCD



邓壁娟 / 编著

时尚瑜伽

时尚健身导航



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



邓璧娟/编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

时尚瑜伽

——时尚健身导航

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚瑜伽/邓璧娟编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2006. 12

(时尚健身导航)

ISBN 7-5335-2887-5

I. 时… II. 邓… III. 瑜伽术—基本知识
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 117037 号

书 名 时尚瑜伽
时尚健身导航
编 著 邓璧娟
出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 各地新华书店
排 版 福建科学技术出版社排版室
印 刷 福建新华印刷厂
开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张 5.75
字 数 135 千字
版 次 2006 年 12 月第 1 版
印 次 2006 年 12 月第 1 次印刷
印 数 1—4 000
书 号 ISBN 7-5335-2887-5
定 价 20.00 元 (附赠 VCD 光盘)

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

当今，瑜伽运动已风靡全国，成为了一种时尚的健身运动，并以其特有的魅力正被越来越多的人所接受和推崇。

学习者渴望有一本能指导他们认识瑜伽和进行瑜伽健身的书籍。基于这一需求，本人在对瑜伽作了多年悉心研究和教学的基础上，充分考虑到绝大多数瑜伽练习者的群体特点，编写了具有针对性和实用性的《时尚瑜伽》一书，并配有VCD教学盘。本书以健身、健美、健心为主题，图文声影并茂，简单易学，贴近生活；所介绍的基本动作既有较大的锻炼价值，又能通过模仿学习而完成。书中详解了这些基本动作的练习步骤、练习提示和练习功效，引导人们通过正确的瑜伽练习，缓解疲劳、放松身心、美体养生、陶冶情操，这是一本既专业、又实用的瑜伽练习指导用书，同时也可作为高等院校体育教材参考用书。

全书共分五个部分。第一部分，瑜伽基本常识，包括认识瑜伽、瑜伽练习提示、瑜伽练习十大原则；第二部分，瑜伽基本动作，包括瑜伽基本手势、瑜伽基本姿势、瑜伽基本体位法；第三部分，瑜伽基本功法，包括瑜伽调息法、瑜伽松弛法、瑜伽冥想；第四部分，瑜伽健身操，包括塑身美体瑜伽操、减肥瘦身瑜伽操、调息减压瑜伽操、修身养性瑜伽操、时尚健身瑜伽操；第五部分，瑜伽健身 50 问，以问答形式讲述了瑜伽练习的认识误区和疑难问题。

本书编写过程中，得到了福州市老年大学副校长周文琪先生、教务处主任丁宝玉女士、摄影师刘仲曾、郑璧等人士的鼎力支持，在此表示衷心的感谢。

由于编写水平有限，本书难免会存在一些问题，衷心希望广大读者和专家多提宝贵意见，以便今后不断完善。

邓璧娟

2006 年 7 月

目录

一、瑜伽基本常识 1

- (一) 认识瑜伽 3
- (二) 瑜伽练习提示 4
- (三) 瑜伽练习十大原则 5

二、瑜伽基本动作 7

(一) 瑜伽基本手势 9

- 1. 握拳式 9
- 2. 并掌式 9
- 3. 兰花式 10
- 4. 凤凰式 10
- 5. 合掌式 11
- 6. 交叉翻掌式 11
- 7. 交叉合掌式 12
- 8. 交叉握拳式 12
- 9. 枪手式 13
- 10. 后合掌式 13

(二) 瑜伽基本姿势 14

- 1. 基本坐姿 14

- 2. 基本站姿 20
- 3. 基本卧姿 21
- (三) 瑜伽基本体位法 22**
- 1. 头颈动作 22
- 2. 上肢动作 23
- 3. 下肢动作 30
- 4. 上体前屈动作 38
- 5. 上体后屈动作 53
- 6. 上体扭转动作 68
- 7. 身体平衡动作 83
- 8. 身体倒立动作 90

三、瑜伽基本功法 95

(一) 瑜伽调息法 97

- 1. 呼吸法 97
- 2. 收束法 99
- 3. 调息法 101

(二) 瑜伽松弛法 103

- 1. 休息术 103
- 2. 松弛法 106
- 3. 瑜伽冥想 111

四、瑜伽健身操 117

- (一) 塑身美体瑜伽操 119**
- (二) 减肥瘦身瑜伽操 129**
- (三) 调息减压瑜伽操 135**
- (四) 修身养性瑜伽操 143**
- (五) 时尚健身瑜伽操 149**

五、瑜伽健身 50 问 157

1. 什么是瑜伽? 159
2. 瑜伽属于宗教吗? 159
3. 什么是热瑜伽? 159
4. 什么是普拉提? 和瑜伽一样吗? 160
5. 瑜伽与健美操有什么区别? 160
6. 瑜伽与其他体育运动有什么区别? 160
7. 现代瑜伽与传统瑜伽有什么区别? 161
8. 练瑜伽要禁欲吗? 161
9. 练习瑜伽一定要吃素吗? 161
10. 练习瑜伽对身体会有伤害吗? 162
11. 男性能否练瑜伽? 162
12. 60 岁刚退休, 可以开始练瑜伽吗? 162
13. 练习瑜伽有什么好处? 163
14. 瑜伽为什么越来越受到青睐? 163
15. 我是一名瑜伽新手, 怎样入门? 163
16. 要学会瑜伽最重要的是什么? 164
17. 如何选择一名正宗的瑜伽教练? 164
18. 瑜伽初体验需要做哪些准备? 164
19. 练习瑜伽时不能佩戴饰品吗? 164
20. 练习瑜伽时有哪些正常的感受? 164
21. 打坐不舒适, 呼吸跟不上, 是什么原因? 165
22. 练习瑜伽时, 怎样调整呼吸? 165
23. 瑜伽练习为什么要用鼻子呼吸? 165
24. 瑜伽深呼吸与日常呼吸有什么区别? 166
25. 练习时, 动作不到位会影响效果吗? 166

26. 练习瑜伽为什么会感到头晕、耳鸣？ 166
27. 练习体位法时，为什么会肌肉酸痛、抽筋、颤抖？
167
28. 练完瑜伽想吐，这正常吗？ 167
29. 练习瑜伽休息术时睡着了怎么办？ 167
30. 练瑜伽时会出现哪些“毛病”？ 168
31. 瑜伽练习对喝水有什么要求？ 168
32. 为何要空腹练瑜伽？ 168
33. 为什么要赤脚练习瑜伽？ 168
34. 经期可以练习瑜伽吗？ 169
35. 怀孕期间可以练习瑜伽吗？ 169
36. 练习瑜伽坚持不下，有什么好办法？ 169
37. 瑜伽要练多久才能见效？ 169
38. 在家练习瑜伽，要注意什么？ 170
39. 晨练瑜伽是先吃早餐还是空腹？ 170
40. 练习完瑜伽马上可以洗澡吗？ 170
41. 瑜伽运动的功能有哪些？ 170
42. 瑜伽的自然疗法可以治病吗？ 171
43. 练习瑜伽能长寿吗？ 171
44. 瑜伽可以治疗神经衰弱、头痛、失眠吗？ 171
45. 练习瑜伽能使头发变黑吗？ 172
46. 青少年练习瑜伽有助于长高吗？ 172
47. 瑜伽练习可以减肥，且不反弹吗？ 172
48. 瑜伽减肥有什么特别要求？多久见效？ 173
49. 发烧感冒了还能练习瑜伽吗？ 173
50. 人们对瑜伽的认识有哪些常见误区？ 173

一、瑜伽基本常识





（一）认识瑜伽

瑜伽，产生于公元前，起源于印度，流行于世界，是人类智慧的结晶。它是东方最古老的强身术之一，也是当今世界上最安全、最有效的健身运动之一。

瑜伽是梵文“Yoga”的译音，本义是自我和原始动因的结合。各种瑜伽体系的终极目的就是帮助人们实现这种境界。所以，从广义上说瑜伽是哲学，从狭义上说瑜伽是一种肉体和精神上的运动项目。

经过五千多年不断发展，瑜伽出现了很多流派，并由此形成了许多不同的体系。其主要体系包括：哈他瑜伽、八支分法瑜伽（又称王瑜伽）、智瑜伽、塔多罗瑜伽、语音冥想瑜伽、实践瑜伽（又称业瑜伽）和爱心服务瑜伽（又称巴克梯瑜伽）。

在这些体系中，哈他瑜伽比较注重生理效果，它是以调息与体位法为中心，主要锻炼、开发人的大脑、肌体和内心，使之成为当今世界流行的瑜伽主流，也是一种最适合现代人调理身心、养身保健的活动。

时尚瑜伽正是在哈他瑜伽的基础上发展而来的，它在追求自然古朴的同时，也追求一种美感和时尚。是以健身、健美、健心为主要目的。它动作舒缓，尽其所能，配以深呼吸，并通过保持某种体位姿势的停留时间去达到健身作用，练习结束时一般都会感到通体放松、精力充沛。时尚瑜伽不仅有舒展筋骨、畅通筋脉、调和神经、平衡内分泌、改善血液循环和促进新陈代谢的作用，而且还有消除现代人生活的紧张压力和身体上的僵硬疲劳等特殊功效。时尚瑜伽最基本、最核心的意义就是调和与均衡，很适合现代人练习，是保持身心健康的最安全、最有效的运动方式，也是可以伴随一生的健身运动。

(二) 瑜伽练习提示

(1) **心理**：排除一切杂念，以愉悦、平和的心情进行练习，在自然、温馨的氛围中感受大地与天空深处的自我。

(2) **动作**：练习每一个瑜伽动作都应舒缓伸展，极限停留，还原放松，左右对称，深长呼吸，静心专注，音乐意念，身心合一，步骤明晰，舒适为限。

(3) **呼吸**：除特殊情况，全过程一般都用鼻子呼吸。通常起是吸，落是呼，呼气时间比吸气时间稍长些，这样才有利于放松。其次，呼吸应与动作配合，做到深、长、细、柔、匀、轻。

(4) **场所**：选择一个空气流通、环境安静的场地，在地上铺一块垫子（瑜伽垫、毛毯、大浴巾或草席等）。若选择在户外空气清新、视野开阔的场地中练习，将能更好帮助您入静。

(5) **时间**：每天练习瑜伽的时间可以选择：早上、中午、傍晚、睡前。在这四个时段中，又以日出和日落时为最佳练习时段。建议每天安排一个固定的时间练习，最好是在吃饭以前，或正餐后三个小时，或流质食品半个小时后空腹练习。练习持续时间为1~1.5小时比较理想，最短的练习时间为2~5分钟。

(6) **服装**：穿着宽松、有弹性的服装，有条件的话，尽量穿瑜伽专用服。练习时，最好赤足，冬季可穿一双短袜或软底布鞋。不要戴首饰、手表等饰物。

(7) **音乐**：选择节奏舒缓、旋律优美的轻音乐或专业的瑜伽音乐。如蕙兰瑜伽音乐就是较好的选择。

(8) **饮食**：提倡素食，尽量多吃原生食物，包括一切新鲜的蔬菜、水果、谷物、豆制品、牛奶等。保证一天8杯优质水。避免或少食刺激性的食品。少吃多餐、细嚼慢咽。

(9) **生活**：生活要有规律，要遵守瑜伽生活的行为准则，如不服用任何致醉品，不赌博，不滥情，少吃或不食肉类，以维持身心健康和平衡状态。



(三) 瑜伽练习十大原则

(1) 在开始练习瑜伽课程之前，请仔细阅读各项练习指南和练习提示。切勿匆忙做各种练习。

(2) 练习瑜伽之前应做热身操。

(3) 保持空腹状态，赤足练习，刚泡完澡或用餐后不可以练习。

(4) 练习每一个瑜伽动作都要有三个步骤——舒缓伸展、极限停留、还原放松，并配合有规律的呼吸。

(5) 练习时，注意力要专注到被伸展和被刺激的部位上，不可有杂念，不可说笑，要用心去体会每个动作所带来的身体感觉，保证舒适地完成每个动作。

(6) 瑜伽不是比赛，初学者不必担心自己的动作不够规范，不要勉强自己，只要尽其所能，坚持下去，就可以做得越来越好。

(7) 在练习各种动作时，如果听到或感到骨节发出“咯咯”声，别为此而担心，这是身体正在变得松动、灵活的信号。如果出现肌肉颤抖或抽筋应立即停止练习，通过按摩放松后方可再练。

(8) 当日完成所有瑜伽练习后，必须做 15~30 分钟瑜伽休息术来充分放松身心，使自己进入冥想状态。切记，在练完瑜伽后 30 分钟内，不洗澡，不吃食物，不做其他剧烈运动，以免破坏体内的能量平衡。

(9) 女性经期可选择轻松的动作练习，不做腹部挤压动作；大病初愈或手术后，不宜立即做瑜伽练习；患有心脏病、高血压、糖尿病以及脊柱关节伤病的人，需经医生同意方可练习瑜伽。

(10) 练习瑜伽要循序渐进，持之以恒。

二、瑜伽基本动作



