



National Fitness

最受欢迎的全民健身项目指导用书

The most popular national fitness
project guide book

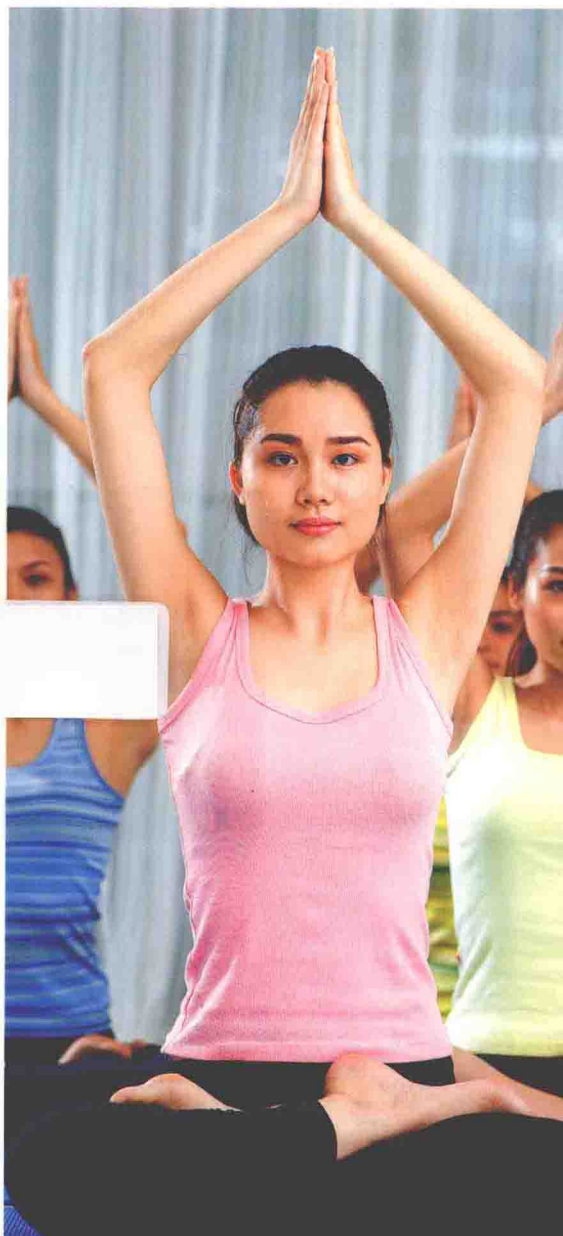
瑜伽

南来寒 / 主编 马玉建 / 编著

推广健身理念
提高全民素质
增强全民体魄
激发健身热潮

彩图版

吉林文史出版社



最受欢迎的全民健身项目指导用书

瑜 伽

马玉健 编著



吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽 / 马玉健编著. -- 长春 : 吉林文史出版社, 2013.9

最受欢迎的全民健身项目指导用书 / 南来寒主编

ISBN 978-7-5472-1717-7

I. ①瑜… II. ①马… III. ①瑜伽-基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第225699号

最受欢迎的全民健身项目指导用书

瑜伽

YUJIA

总 策 划 孙建军

主 编 南来寒

编 著 马玉健

责任编辑 李延勇

封面设计 永乐图文

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

网 址 www.jlws.com.cn

开 本 720mm×1000mm 1/16

印 张 12

字 数 100千

印 刷 三河市同力印刷装订厂

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-1717-7

定 价 29.80元

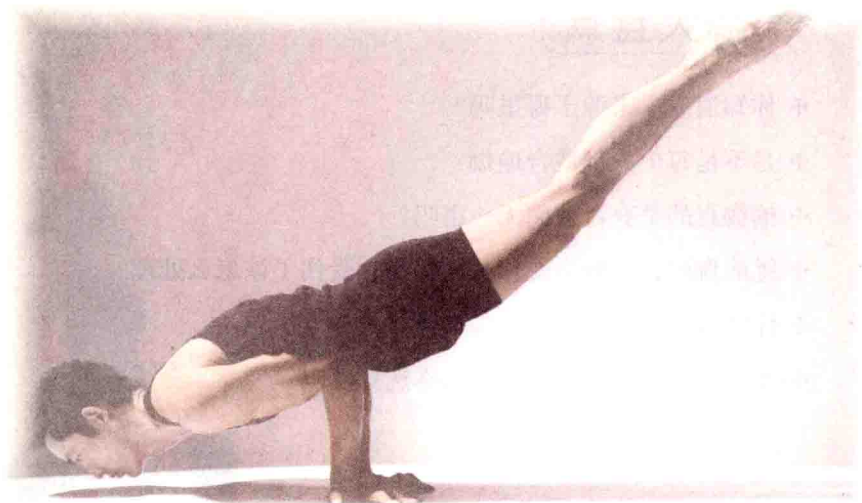
编委会

主 编：南来寒

副主编：于 涉 张雪霜 王 非

编 委：郑婷婷 高倩倩 张小静

冯凤珍 张倩倩 程颖雯



内容简介

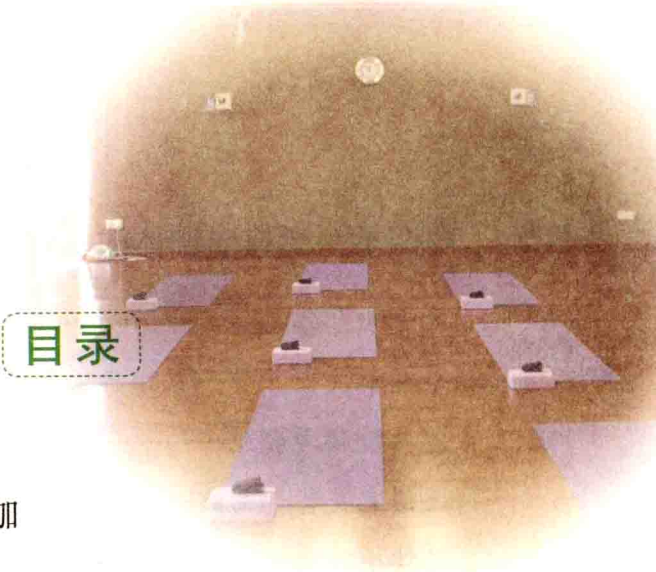
瑜伽是近年来比较流行的健身项目之一，尤其深受广大女同胞们的追捧。瑜伽的魅力不仅在于它能让女性拥有更加完美的身材，更重要的是它可以把人的身体与大自然合二为一，充分体现出人们意念力的伟大与深邃。

本书详实地叙述了瑜伽的发展、瑜伽练习中的自我保护、瑜伽的三大练习方法、练瑜伽的基本体式，并为广大健身爱好者中的瑜伽爱好者量身定做瑜伽课程，以图文并茂的形式，把一项神秘而又古老的强身术呈现在您面前。下面，让我们一起揭开它神秘的面纱，进行一次愉悦而又神圣的瑜伽之旅吧。

瑜伽大盘点

- ❖ 你知道瑜伽来源于哪里吗？
- ❖ 是不是每个人都适合瑜伽？
- ❖ 瑜伽真的是有百益而无一害吗？
- ❖ 练瑜伽时，一般会受什么样的伤？受伤了该怎么处理？
- ❖ 你知道哪些关于瑜伽的基本体式？
- ❖ 哪些人群适合练哪种瑜伽？你选对了吗？





目录

第一章 什么是瑜伽

何为瑜伽·····	002
瑜伽的起源·····	004
瑜伽的衍生物·····	008

第二章 练瑜伽时，怎样做好自我保护

瑜伽的利弊·····	038
如何避免身体受伤·····	043
练瑜伽时受伤了怎么办·····	045

第三章 你知道瑜伽的三大练习方法吗

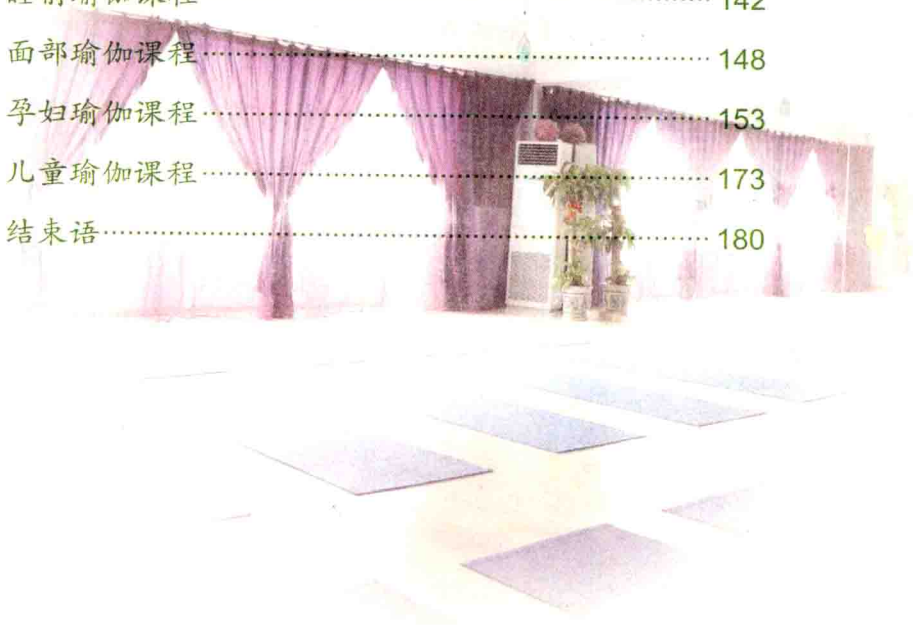
方法一：呼吸法·····	050
方法二：收束法·····	059
方法三：调息法·····	069

第四章 经典瑜伽体式，你了解多少

此“坐”不是彼“坐”	081
一跪解决女人愁——排毒、养颜和丰胸	084
想要瘦腰学会站	089
还你完美背部曲线——俯卧	091
甩掉小肚腩——仰卧	094
你的身体足够平衡吗	098
倒立很简单	100
学会放松	103

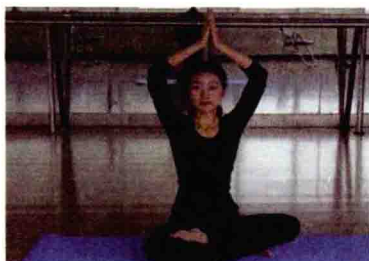
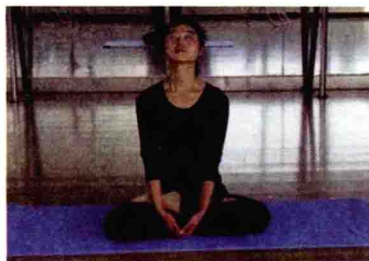
第五章 量身定做的瑜伽课程

美体瘦身瑜伽课程	108
睡前瑜伽课程	142
面部瑜伽课程	148
孕妇瑜伽课程	153
儿童瑜伽课程	173
结束语	180



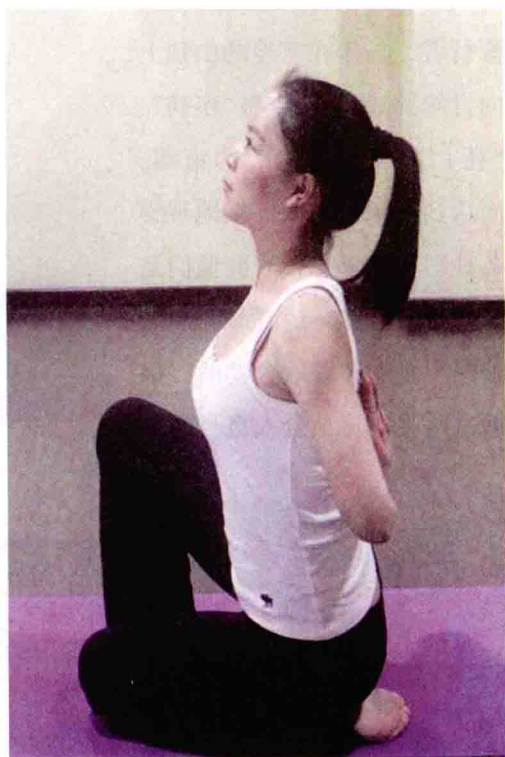
何为瑜伽

你知道瑜伽吗？会练瑜伽吗？也许你会几个瑜伽的姿势，也许你能够完美掌握瑜伽各种体势，但是很可能你并不了解瑜伽的精髓、瑜伽的渊源、瑜伽的理念。“瑜伽”一词来自梵语，这个词汇最早出现在婆罗门的教义《梨俱吠陀》中，在此书中，“瑜伽”的意思是指套在牛、马脖子上的器具，具有用工具将牛和马牵连在一起的意思。后来，它的意思逐渐扩大，有“连接”、“结合”、“一起”的意思。婆罗门的教义将每个单独个体和灵魂称为“自我”，把宇宙世界称为“大我”，他们深信只要将两者相互结合，就会实现世人的解脱，而“瑜伽”就是实现两者结合的手段。婆罗门教的经典著作《薄伽梵歌》中对这个问题做了明确的解释：瑜伽就是指促使个人的灵魂与宇宙灵魂结合的手段，是一种普通人实现解脱的一种方式 and 途径。总体上说，瑜伽就是指“生命本体”和“自我”的结合，它的精髓是身体



与心灵的结合，即要求身体和心理达到最和谐的理想状态。

现在几乎世界各地都流行瑜伽运动，它并不只是一套时髦的健身运动而已。瑜伽是一种有着历史、文化渊源的古老哲学修炼理论，它将哲学、人体、自然、宇宙观和艺术都融为一体。数千年来，它随着印度的宗教发展不断地深化和演变，构建在古印度哲学的基础之上，是印度文化的一个重要组成部分。古代的瑜伽修炼者发展了瑜伽体系，他们深信通过修炼瑜伽，可以调节和控制心灵和感知，达到身体和心灵和谐统一、个人灵魂和自然的结合，以修炼出永远健康的身体素质。



瑜伽的起源

传说在古老的 5000 年之前瑜伽就已经起源在印度河文明一带，在古印度高达 8000 米的圣母山上，有人修炼成仙，他们将自己的修炼秘籍传授给后人，秘籍流传下来，后来演变成了瑜伽。据说这些隐居的修行者，长年在寒冷的山顶上向自然挑战，想要克服“疾病”、“死亡”和“肉体”的束缚，而达到永生。他们仔细地观察各种动物的形态，研究他们是如何适应自然环境，如何呼吸、睡眠、排泄和获取食物的，根据这些观察再结合人自身的结

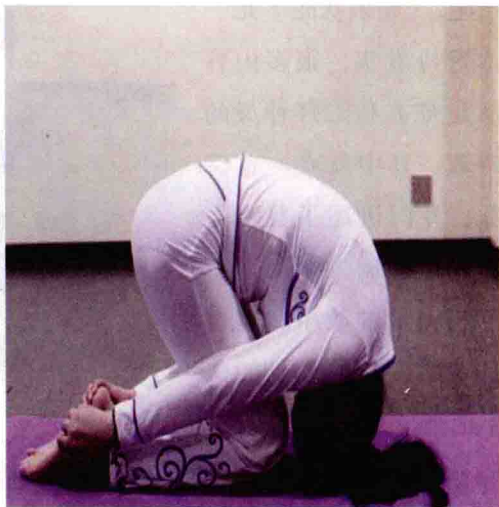


构、体型，这样就产生了瑜伽的修炼方法。修行者渴望达到人类心灵和自然万物灵魂的统一、和谐，这就是瑜伽静坐冥想的起源。开始时，瑜伽修行者只是隐居在山林秘洞之中的修行者，后来扩展到宗教、寺院等，后来又在印度的普通人中流传开来。

根据科学的考古发现，在哈拉帕和摩亨佐达的考古遗址中发现了一些有价值的印章和石雕，上面刻有瑜伽的各种姿势和人修炼瑜伽时冥想的图案。这说明当时居住在此的达罗毗荼人就已经开始修炼瑜伽了。这也印证了传说，5000年前的印度确实有了瑜伽活动。

那么，瑜伽为什么会在印度产生呢？一切事物的产生都与周围的生活环境息息相关，瑜伽也不例外。印度常年处在高温炎热的气候环境之中，生活在这样环境之中的人们，必然需要静心凝神，内心太过躁动自然不宜。人们修炼瑜伽可以修身养性、精心冥想，对抵御酷热的天气是非常有用的。这同中国的古话“心静自然凉”是一个道理。

应该是在公元前 2000 年，原本居住在高加索和南欧草原一带的雅利



安人开始迁移，他们入侵印度河流域并且占领了当地居民达罗毗荼人的居住地。来到这里后，本来是游牧民族的雅利安人开始学习耕作知识，同时也吸收了达罗毗荼人的文化。自然，也学习了他们的瑜伽活动。在公元前 1500 年左右，雅利安人的婆罗门教开始出现，《梨俱吠陀》的出现标志着婆罗门教的产生。《梨俱吠陀》是一本赞诗歌集，很多内容都是赞美和崇拜神灵的诗歌，其中就有一首诗歌，专门讲述了普通人通过修炼瑜伽而获得智慧和力量的故事。这也是有关瑜伽的最早的文字记录。



公元前 7 世纪后，婆罗门教义有了新的发展，开始涌现出

探讨人类起源、人与世界的关系和人的本质等一些有关哲学的问题。瑜伽思想也随之有了新的发展。在《奥义书》中将瑜伽定义为“统治心和各种器官的活动”；也对瑜伽的修炼做了系统的分类，有了最初的“六支行法”，这六支行包括调息、静虑、制感、执持、观慧和三昧。在这时，关于瑜伽的学说已经形成，它与婆罗门教关系密切，是门徒的主要修行方法。教徒们相信通过修炼瑜伽可以实现对心灵和身体的控制，可以达到个人灵魂和宇宙的结合。

公元前4世纪后，瑜伽已经由婆罗门教流传到印度民间。在这个时期，瑜伽又有了新的发展，出现了不同类型的瑜伽修炼术。在《薄伽梵歌》中就记录了三种瑜伽，分别是智瑜伽、业瑜伽、信瑜伽。

后来到了公元前2世纪，瑜伽学说已经发展成为一个独立的学派，并且成为婆罗门教六大正统哲学流派之一。创始人波颠闍利的著作《瑜伽经》成为了瑜伽派的经典。此书中对瑜伽做了系统的总结，将瑜伽学上升为一个完整的理论体系和实践知识相结合的哲学体系。



公元4世纪以后，婆罗门教经过改革，发展为“新婆罗门教”，也就是我们今天所说的“印度教”。在印度教时期，瑜伽广泛传播，又衍生出许多新的类别，其中最重要的是“诃特瑜伽”，是“力量瑜伽”的意思。诃特瑜伽有几十种功法，注重调息、做法和身体各个部位的训练。后来，逐渐演变成一种强身健体的锻炼方法，现在欧美和各国流行的主要就是这种瑜伽。

瑜伽的衍生物

❖ 瑜伽与普拉提

瑜伽和普拉提是不是很相似？是不是感觉它们是源自一处？告诉你，错啦！瑜伽和普拉提不是近亲！为了澄清大多数人的误会，有必要解释一下瑜伽和普拉提的区别。

瑜伽和普拉提是风靡全球的两项运动，它们在动作和呼吸调节等方面都有很多的相同点，很多人都会将两者混淆在一起，



其实它们有着本质的区别，起源、发展过程都没有联系。普拉提源于西方，是由德国的约瑟夫·普拉提在1926年创建的一种健身运动，一开始只是在练舞者、影星、名流贵族中流行，是他们健身、美化形体的秘籍。后来，随着人们健身意识的提高，普拉提开始在普通大众中传播开来。普拉提注重的是肌体和肌肉力量的训练。西方人一直重视肌肉和生理机能的训练，像是胸、腰、腹、臀等部位，这与瑜伽就有着明显的区别。瑜伽源自东方，讲究的是呼吸和心灵的和谐统一。

随着社会的发展，普拉提也在不断地发展和改变，渐渐地融入了瑜伽、太极、芭蕾形体的一些训练方式和理念。普拉提训练时的呼吸方式是口鼻呼吸，是针对肌肉、关节的训练，它以增强和改变人体的肌肉功能进而改变人体脊柱腰椎等为训练目的。

❖ 现代瑜伽的各种分支

你知道的瑜伽种类有多少？在不同时期、不同的场所你适合练什么样的瑜伽？

随着瑜伽的大量传播，越来越多的人开始修炼瑜伽，瑜伽的种类也有了新的发展和进化，已经被修炼和喜爱瑜伽的人细分为多种不同类



型的瑜伽，例如儿童瑜伽、孕期和产后瑜伽、孕晚期和分娩瑜伽等。

美体瘦身瑜伽

瑜伽如此受欢迎很大程度是由于它有塑形美体、减肥的功效。现代人通过对古老瑜伽动作的提炼，总结出了一些对美化体形、消耗脂肪很有功效的瑜伽动作，并进行了整体的编排和个别的动作改良，成为了专门的美体瘦身瑜伽。

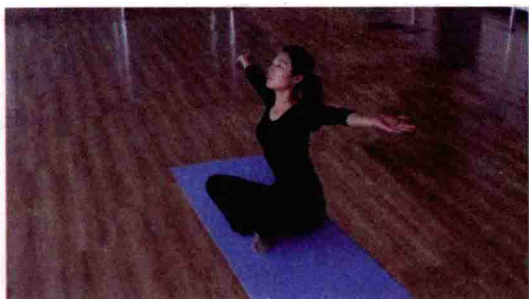
这种瑜伽不同于一些减肥药或者医疗减肥方法，在甩掉脂肪的同时，还会塑造完美的体形，使身材凹凸有致，所以受到广大青年、中年女性的喜爱。在许多的减肥瑜伽中，最主要的分为四类，即哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽、比克若姆热瑜伽、艾扬格瑜伽。哈他瑜伽的体位主要是通过拉伸、扭转人体肌肉来完成的，与呼吸配合紧密，适合喜欢静止运动的女性。



面部瑜伽

现代人的审美观念，多数都认为小小的鸭蛋脸或者瓜子脸

是完美的脸型。所以，小小的脸蛋也成了现代爱美的女性追求的标准之一。如果去打瘦脸针不仅



会反弹,还会产生面部肌肉不正常、表情怪异等不良后果。其实,通过练习面部瑜伽,长期坚持就可以起到收紧肌肤、消除皱纹



的功效,也不会有其他不良的反应和副作用。

练习面部瑜伽要注意以下几点:

1. 要给脸蛋充分的滋养

在做面部瑜伽之前,面部要得到充分的滋养才能收获良好的效果。在面部肌肤干燥的情况下进行,不仅不会起到紧致肌肤的作用,还会催生面部的细纹。所以,在做面部瑜伽之前一定要涂上温和型的化妆水、柔肤水等。

