

瑜伽塑形

畅游瑜伽
yoga

YOGA LESSON

美体塑形 打造完美身材
印度大师教做正宗瑜伽

阿翠英

Ambesh Tyagi (印度)

编著演示

本书将瑜伽和身体塑形完美结合在一起，每天练习1小时，轻轻松松美肩、美臂、丰胸、美背、提臀、塑腿，让您拥有完美的身材。



DGA

SUXING

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽塑形 / 吕翠英 Ambesh Tyagi 编著. - 青岛 : 青岛出版社, 2011.4

(印度大师教做正宗瑜伽系列)

ISBN 978-7-5436-7190-4

I. 瑜… II. 吕… III. 瑜伽—女性读物 IV. R214-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第048457号

YOGA

印度大师教做正宗瑜伽系列 (共4册)

书 名 瑜伽塑形

编著演示 吕翠英 Ambesh Tyagi (印度)

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市崂山区海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

策划组稿 张化新 范开玉

责任编辑 田 磊

装帧设计 周雅榕 葛兴一

摄 影 本色国际传媒 高玉德

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷有限公司

出版日期 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

开 本 16开(720毫米×1020毫米)

印 张 7

书 号 ISBN 978-7-5436-7190-4

定 价 28.00 元(附赠瑜伽演示VCD光盘)

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-68068640)

本书建议陈列类别:生活类 体育类

瑜伽塑形 YOGA

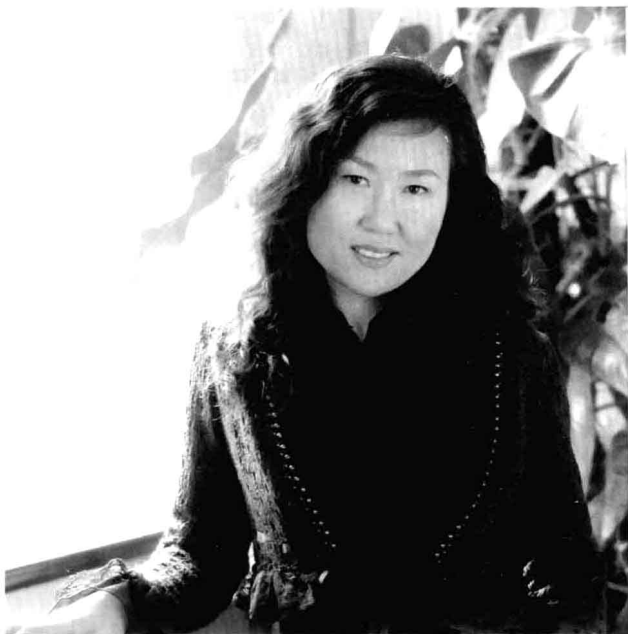
编著演示：吕翠英 Ambesh Tyagi (印度)

作者简介

吕翠英

“听海瑜伽”品牌创始人。

因对瑜伽的热爱和执着，多次赴印度考察、学习和交流，于2006年3月创立听海瑜伽会所，聘请艾扬格（Iyengar）瑜伽流派、世界著名瑜伽大师Swami Rudra Dev的嫡传大弟子、著名瑜伽师Ambesh Tyagi任瑜伽教学总监，长期致力于传播正宗、专业的瑜伽文化和瑜伽理念，让热爱瑜伽、追求健康的朋友不出国门，即可感受到古老的自然养生术——正宗印度瑜伽所带来的身心的愉悦与健康。



Ambesh Tyagi

听海瑜伽会所教学总监。

Ambesh Tyagi出生并成长于瑜伽发源地、世界瑜伽之都——印度瑞诗凯诗（Rishikesh），从小受到正宗瑜伽文化的熏陶。他生于医学世家，精通医学，从小练习瑜伽，14岁起便跟随世界著名艾扬格（Iyengar）瑜伽流派大师Swami Rudra Dev练习瑜伽，曾在世界著名的悉瓦南达修行之所（Sivananda Ashram）进修。2006年3月起加入听海瑜伽会所，任教学总监。他将自己的医学经验和瑜伽相结合，独创了医疗性瑜伽、女性调养瑜伽等特色课程。他对瑜伽极为尊崇和热爱，其瑜伽箴言是“You give me time, I will give you healthy life.”他承诺用自己毕生的精力来追随瑜伽、教授瑜伽、传播瑜伽，让瑜伽的自然疗法为更多的人带来健康和自信。



前 言

本套瑜伽丛书由《瑜伽塑形》《瑜伽健身》《瑜伽养生》《瑜伽祛病》四本书组成，由印度瑜伽大师Ambesh Tyagi亲自示范，在体式编排上将正宗的印度瑜伽与人体生理构造相结合，遵循科学、专业、符合医学原理的原则，是一本适合各种级别瑜伽练习者使用的瑜伽书。同时，这套丛书也很适合专业瑜伽教练作为参考教材使用。

本书将瑜伽和身体塑形完美地结合在一起，书中既有整体塑形，又有各个部位的局部塑形。轻轻松松，每天1小时，让您拥有性感完美的好身材。本书中的瑜伽塑形体式既适合女性练习，也适合男性练习。为了展示正宗的瑜伽体式动作，书中所有的体式均由印度大师Ambesh Tyagi亲自演示，读者朋友照此练习，即可达到美体塑形的效果。

书中各瑜伽体式都有功效和练习注意事项的提示，练习者在练习时，一定要遵循循序渐进的原则，避免心血来潮突击式的训练。要把瑜伽作为一种生活方式，坚持每天练习，每天有所进步，以平和的心态练习瑜伽，才会从中真正受益。练习瑜伽时，一定要注意，瑜伽中的坐姿、站姿、螺旋（扭转）姿势都要先做完右侧再做左侧，以达到很好的平衡状态。练习瑜伽前，有疾病的朋友最好先咨询医生或懂医学的专业瑜伽老师，听取了他们的建议后再练习。

因为瑜伽文化博大精深，本书亦无法包罗万象，加之每个人身体又有个性差异。我们特别提醒，高难度的瑜伽动作应在专业教练指导下进行，练习者应严格遵循本书提示的练习原则和禁忌，避免因练习不当引起各种不适，甚至造成不必要的损伤。

编 者

2011年5月



目录

第 1 章 瑜伽导论

什么是瑜伽	10
八支分法瑜伽	11
瑜伽适宜人群	18
练习瑜伽的好处	19
练习瑜伽的注意事项	20
瑜伽对食物的分类	23
瑜伽饮食建议	24

第 2 章 瑜伽与塑形

完美身材指数标准	26
瑜伽塑形	28
有利于减肥塑形的食物	29

第 3 章 瑜伽基本技法

瑜伽基本呼吸法	
腹式呼吸法	32
胸式呼吸法	33
经络清洁呼吸控制法	34
瑜伽基本站姿	
山式	36
瑜伽基本坐姿	
手杖式	37
至善式	38
简易式	39
莲花式	40
英雄式	41

瑜伽常用手印

智慧手印	42
泰手印	43
禅那手印	43
双手合十手印	43
瑜伽放松	
挺尸式	44
放松束角式	45
瑜伽枕辅助桥式	47

第 4 章 瑜伽全身塑形

拜日式

祈祷式	51
双臂向上伸展式	51
加强脊柱前屈伸展式	52
骑马式	53
下犬式	54
脸颊敬畏式	55
眼镜蛇第一式	56
下犬式	56
骑马式	57
加强脊柱前屈伸展式	57
双臂向上伸展式	58
祈祷式	58

第 5 章 瑜伽局部塑形

美肩美臂瑜伽

四肢支撑式	60
上犬式	62
侧板式	63
后仰支架式	65

胸部保健瑜伽

牛面式	66
巴拉瓦伽第一式	68
圣哲玛里琪第三式	69

美背瑜伽

蝗虫式	70
骆驼式	72
弓式	73
轮式第一式	74
单腿鸽王第一式	76

美腹瑜伽

背部前屈伸展坐式	78
半船式	80
半莲花加强背部前屈伸展坐式	81
祛风式	83
双角犁式	84

纤腰瑜伽

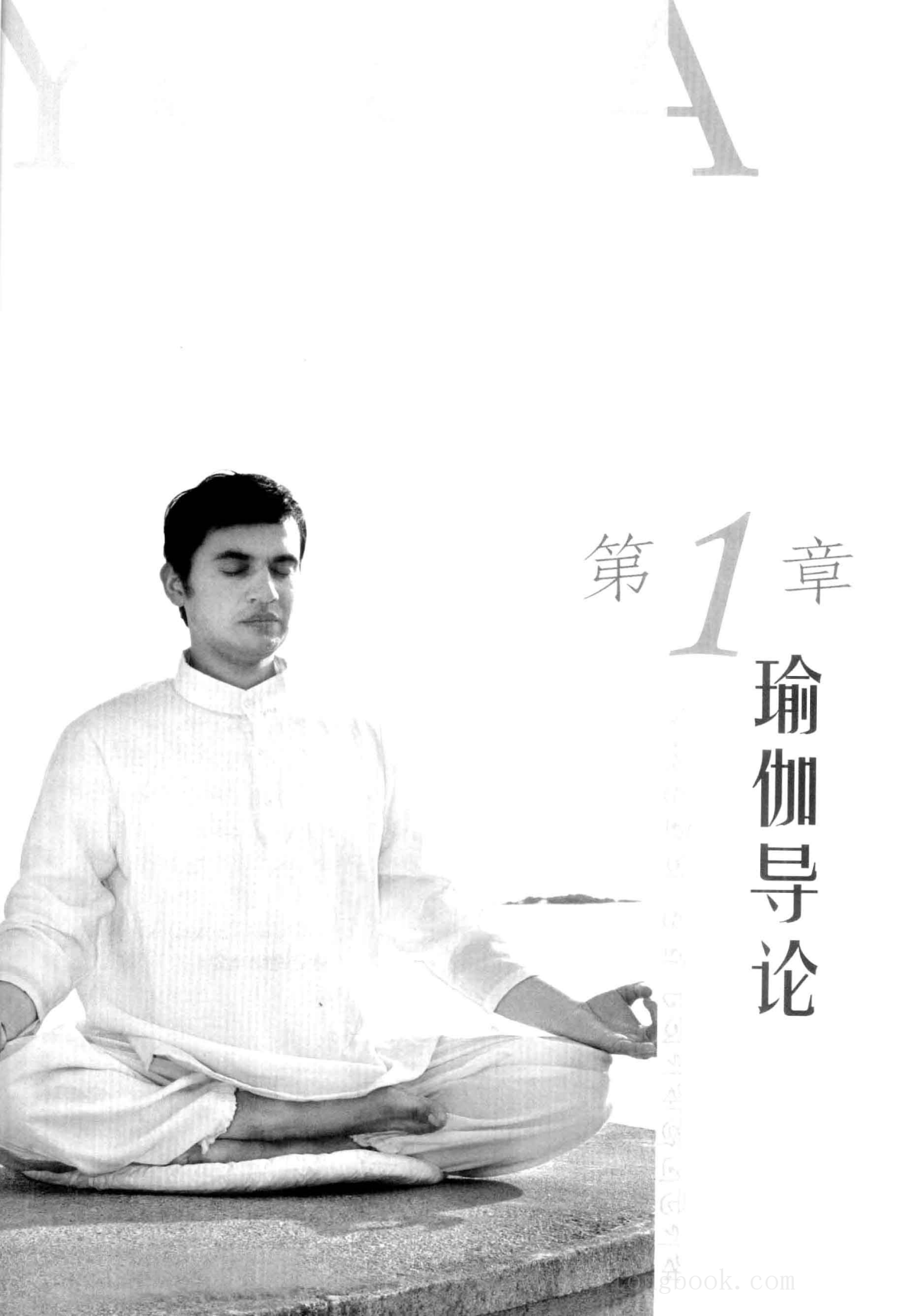
三角扭转伸展式	85
三角侧伸展式	88
三角扭转侧伸展式	90
坐立前屈扭转式	93

翘臀瑜伽

战士第一式	94
战士第二式	96
幻椅式	98
下犬式	99
束角式	101

美腿瑜伽

三角伸展式	103
树式第一式	106
加强脊柱前屈伸展式	107
束角坐式	108



第1章
瑜伽导论

什么是瑜伽

What is yoga



5000年前，在古老的印度，圣哲们经常僻居森林中静坐，冥想，以求汲取自然万物的能量，进入心神合一的最高境界。在长时间的修行中，圣哲们观察到，生物在受伤后有自愈功能，便从中体悟了不少大自然的法则。圣哲们将生物的生存法则验证到人的身上，通过模仿各种动物不同的姿势，逐步地去感应身体内部的微妙变化，探索人类如何对自己的身心进行维护和保养，以及调动身体的自然恢复机能对创痛、疾病进行医治，以预防疾病的发生。后人将圣哲们几千年的钻研成果归纳下来，逐步衍化出一套理论完整、切实有效的纯自然养生健身体系，这就是瑜伽。

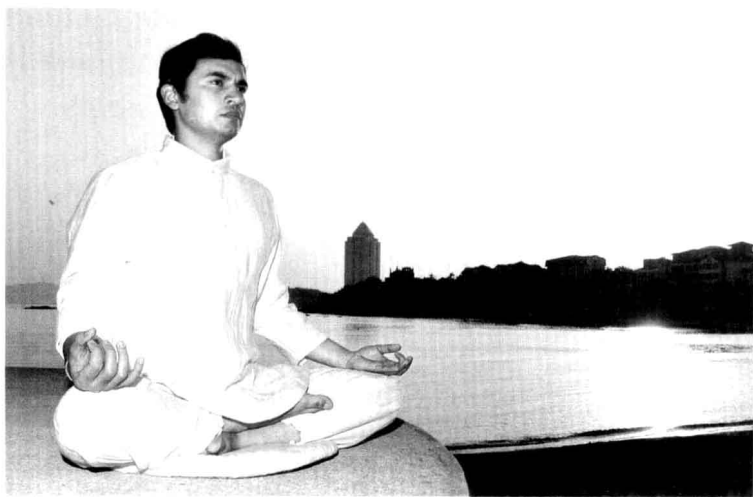
Yoga一字，是从印度梵语yug或yuj而来，是一个发音，其含意为“一致”、“联合”、“结合”或“和谐”。瑜伽通过体式、呼吸、冥想来改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，达到大脑与身体的平衡，身体、心灵与精神的和谐统一。古印度人更相信，瑜伽可帮助达到个人能量和宇宙能量的伟大结合，即中国人所讲的“天人合一”。瑜伽就是一个通过提升自我意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。

在瑜伽哲学最为权威的著作《薄伽梵歌》中，施瑞·奎师那在向阿朱那解释瑜伽时，把瑜伽称作是从痛苦和悲伤中解脱出来的一种方式。那些追随瑜伽道路指引的人称为瑜伽修行者或者瑜伽师。

瑜伽是一种集哲学、科学和艺术于一身的非常古老的能量知识修炼方法。

印度圣哲、瑜伽之父帕坦伽利认为，瑜伽就是意识的控制，是使无休止的精神能够获得静止的方法和人体能量被导向有益渠道的方式。当精神被控制后，瑜伽能够为人的精神振奋提供平和的储蓄和足够的能量。

伟大的瑜伽导师 B.K.S Iyengar曾形象地将瑜伽比喻为一颗打磨得非常好的、有好多个面的钻石。正如钻石的每个面都会折射出不同颜色的光线一样，瑜伽的不同层面也有着不同的含义。这恰恰揭示出了人类在赢得内心平静与喜悦过程中的不同层面，也正是瑜伽文化博大精深之处。





在古印度，瑜伽先哲帕坦伽利（Patanjali）把瑜伽分为八个分支或把瑜伽分为八个阶段，即Astanga瑜伽。它们是：

1.Yama制戒（宇宙的道德戒律）；2.Niyama内制（通过自律进行自我净化）；3.Asana体式；4.Pranayama呼吸控制（有节律地呼吸）；5.Pratyahara制感（精神从感觉和外部事物的奴役中解脱出来）；6.Dharana专注；7.Dhyana冥想；8.Samadhi入定（由冥想而来的超意识，此时个人修行者与他冥想的物体或宇宙灵魂合而为一）。

前三个阶段是外向寻求阶段，制戒和内制是控制瑜伽修行者的情感和激情，使他能与其他人和谐相处；体式帮助保持身体健康强壮，与自然和谐相处；呼吸控制和制感是瑜伽修行者控制自己的呼吸，从而也就控制了自己的精神，这两个阶段叫做内向寻求阶段。后三个阶段，专注、冥想和入定把瑜伽修行者带入自身灵魂的最隐蔽处，也就是内在自我，称做灵魂的寻求阶段。

瑜伽的戒律主要是制戒和内制，这些戒律能引导各种器官的能量和感知能力朝正确的方向发展。

制戒是不受国家、信条、年龄、时间限制的戒律，包括：

1 Yama 制戒

① Ahimsa 非暴力

它不仅包含着不杀生的意思，还具有更为广阔的积极观念，即爱。这里的爱包含了对所有生物的爱。暴力因恐惧、懦弱、无知和不安宁而滋生。要想制止暴力，最重要的是要从恐惧中解脱出来；而要获得解脱，最重要的是改变生活观点和对心智的重新定位。当将自己的信仰依托于现实和观察，而不是幻想和无知时，就会减少暴力。瑜伽修行者认为：对自己的错误应该受到审判，对别人的错误应该原谅。用爱和同情展示如何完善自我，只有那些过着纯净生活的人才能从恐惧中解脱。

② Satya 真理

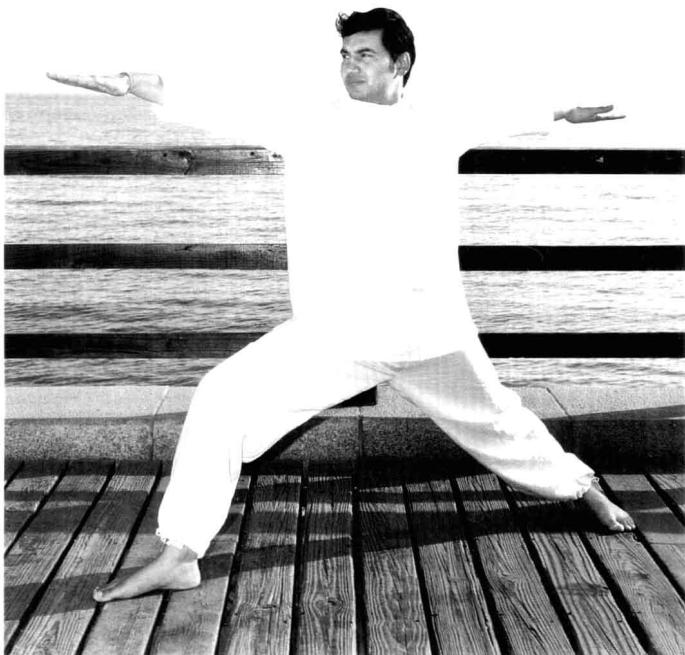
真理是行为和道德的最高标准。真实的基本特性是爱和真理，并通过这两个方面表达出来。真理预示着思想、言语、行动的完全真实。当一个人的思想或者说精神不再邪恶时，他的任何言语行为就会充满了善意。能控制言语的人就赢得了自我控制的很大部分，听者就会对他的讲话给与充分的尊重和专注，他就更容易获得行动的成果。

3 Asteya 不偷盗

偷盗不仅包括未经允许拿走别人的东西，还包括偷着用某些物品，或者超出物主允许的时间使用物品，即这里的偷盗还包含了非法挪用、不守信用、管理不善和误用。只有从各种贪念中解脱出来，才能避开巨大的诱惑。贪念会使人变得低微可耻，偷盗很难真正成为财富的持有者。

4 Brahmacharya 自我克制和节欲

Brahmacharya是独身生活和自我克制。其实自我克制和节欲与一个人单身或已婚无关，只是必须把它在更好的层面贯彻于日常生活中，而不必选择不结婚或四处游荡。相反，所有的法律条文都鼓励结婚，没有经历过人世间的爱与快乐，也就无法体会神圣之爱。几乎所有古代印度的瑜伽修行者和圣哲都是有家室的已婚男人，婚姻和家庭不是获取生灵之爱、欢愉与生灵结合的障碍。瑜伽修行者保持在家庭中间，总是尽自己作为家庭成员的责任，不带价值判断，能够做到自我控制时，他便逐步显示出活力和能量，勇敢的精神和强大的智慧，从而使他可以和任何一种不公正作斗争。节制欲望是点燃智慧火炬的能量。



5 Aparigraha 无妄念

通过遵守无妄念，瑜伽修行者使自己的生活尽可能的简单，并训练自己的大脑不去感受失去或缺少任何东西。而后，真正需要的东西会在适当的时间来到他的面前。普通人的生活充斥着无休无止的烦恼和挫折，以及对这些挫折的反应，因此几乎不可能让自己的大脑保持安宁。瑜伽修行者对任何发生在自己身上的事情保持自足的能力，因此能获得内心的安宁和平和。

2 Niyama 内制

制戒适用于全体人员，内制则适用于个人的规范。内制包括五个方面，它们是：

1 Saucha 纯净

纯净包括两种形式，外部纯净和内部纯净。身体的洁净对我们的健康很重要，像洗澡、洗脸等从外部洁净了我们的身体。体式 and 呼吸则清洁我们的身体内部。体式的练习调理了身体，排除了身体的毒素和杂质。呼吸控制则清洁和充盈了肺部，使血液得到充足的供养，并纯净了神经。瑜伽通过清洁人的思想、语言和行动，从而使身体更加健康美丽。比身体清洁更为重要的是，瑜伽让练习者的精神从仇恨、抱怨、绝望、贪婪、自足的情绪中洁净出来，让智力从各种杂念中获得清洁。这种内部的清洁会为全身带来光明和快乐，带来善行。当一个人开始向善，他就会多看到别人的优点，而不仅仅是缺点，对别人的优点所表现出的尊重使他自己也获得了自尊。当思路清晰时，就容易使精神达到一心一意，这种专注最终就会获得对感官的掌控。

除了以上的洁净外，食物的洁净也很重要。进食是为了身体健康，增加能量和力量。饮食上应多摄取悦性食物，避免变性和惰性食物。



② Santosa 满足

满足感必须不断地培养，如果精神无法知足就无法获得专注。瑜伽修行者不感到缺乏任何东西，因为能自然而然地感到满足，知足和安宁是精神的状态。由于人种、信念、财富和学识的不同，人们之间会产生差异和冲突，使人分心和困惑，这样精神就无法专注。只有当精神能从欲望中解脱出来时，才能获得真正的满足和宁静。

③ Tapas 热情

热情是指在任何情况下，为了达到人生中的目标而付出的一种类似燃烧的激情。它包含净化、自律和苦行，能够净化人的身体、感官和大脑。一个有价值的目标可以点亮人生，使它更为纯净和神圣。没有热情，生命就如同一颗没有爱的心。热情分别与身体、言论、精神有关。自我克制和非暴力是身体的热情。使用不冒犯别人的语言，毫不顾及对自身造成的后果而承担责任，不说别人的坏话是言论上的热情。提升自己的

控制力，不论在何种状况下都能保持宁静和快乐的心态是精神的热情。通过热情，瑜伽修行者可强健身体、精神和品格，获得勇气、正直、智慧和坦率。

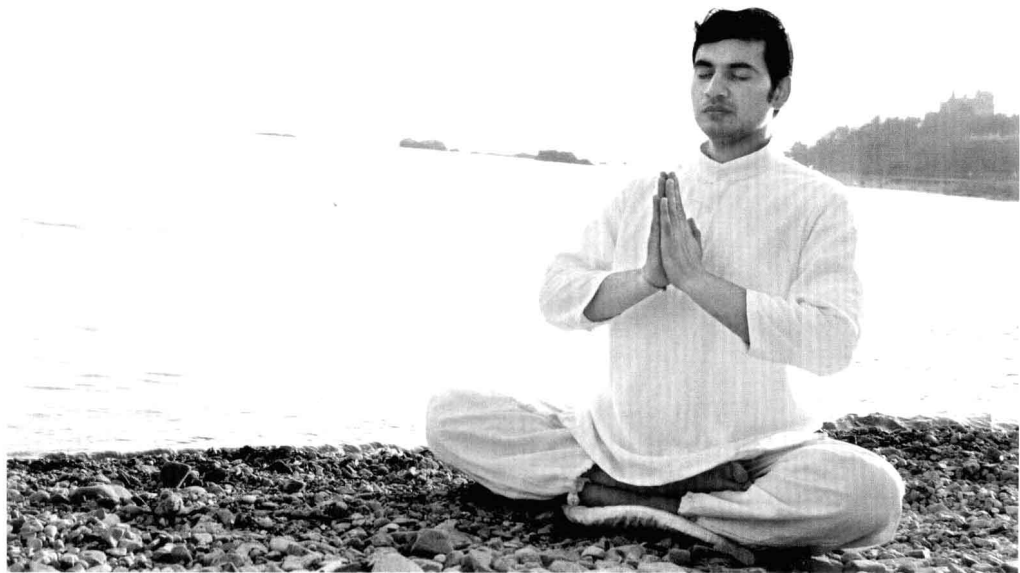
4 Svadhyaya 自我研习

自我研习是通过教育把自身最好的方面引导出来。对世间神圣之书的研习能使一个人集中心智，解决人生中的难题。智慧有起始没有结束，自我研习可理解自己精神的本质。瑜伽自身不是宗教，它是宗教性的学问，通过研习，修行者可以更好地了解自己的人生信仰。

5 Isvara Pranidhana 把自己的行动和意愿都献给自己所追求的信仰

当一个人的精神充斥着个人欲望，感官很容易指使大脑去追逐所贪求的事物，这是很危险的。瑜伽修行者掌握了将所有的行动都献给自己所追求的信仰的艺术，他就会获取内心的平静。

五种内制应该作为瑜伽修行者在精神上的戒律。



3 Asana 体式



Asana的意思是体式或姿势，体式带来肢体的稳定、健康和轻盈，稳定而愉悦的体式可以带来思想和精神的安宁。

瑜伽体式的名称非常重要，它体现了几个世纪以来瑜伽进化的规律。一些体式以植物命名，比如树和莲花；一些以昆虫命名，比如蝗虫和蝎子；一些以动物来命名，比如狗、狮子、眼镜蛇等；一些以传奇英雄人物来命名，比如圣哲巴拉瓦伽、哈奴曼等。

通过练习瑜伽体式，可以提高身体的敏捷性、均衡性和耐久性，增加生命的活力和能量，系统的瑜伽体式练习可使每一块肌肉、神经、腺体都得到锻炼。体式还可以塑造体形，保持身体健康，祛除疾病。然而更重要的是，它能约束和训练人的大脑。很多演员、杂技表演者、舞蹈演员等也有很好的身材，他们能够对自己的身体进行很好的控制，但是他们缺乏对大脑、智力和自我的控制。因此，他们和自我并没有达到和谐，他们之中很少有性格均衡的，他们把自己的身体看得高于其他一切。瑜伽修行者不仅关注身体的完美，还追求感官、智力、精神和灵魂的完美。

通过练习瑜伽体式，瑜伽修行者首先获得了健康，而不仅仅是简单的生存。身体的健康绝对不是花钱可以买得到的“商品”，它是通过艰辛努力才能获得的“资产”，是身体、精神和心灵完全均衡的一种状态。

瑜伽体式的练习对整个身体都会产生很好的效果，不仅能够使肌肉、韧带、关节和神经得到锻炼，而且能修复和平衡各种机能，使身体的整个系统都变得健康。体式可以使人的肢体更加稳定，意志更加坚定，思想更加仁爱，从而使人更加完美。

4 Pranayama 呼吸控制

Prana 指的是呼吸、生命、能量或力量，这个词常用复数，表示对生命至关重要的呼吸；Yama是长度、延伸、伸展或控制。Pranayama就是呼吸的延长和控制，包括吸气、呼气、保持呼吸或屏息。呼吸控制不要自己独自练习，在有经验的导师指导下练习至关重要，不正确的呼吸练习会导致呼吸系统疾病，也会损坏神经系统。呼吸是最主要的生命能量，正确的、有节律的、缓慢深长的呼吸方式可增强呼吸系统，舒缓神经系统，减少贪念和杂念，更有利于全神贯注。掌握缓慢、深长、稳定和正确的吸气和呼气需要很长的时间，在练习屏息前，应该先掌握正确的吸气和呼气方法。掌握了呼吸的科学方法，就可通过控制约束自己的呼吸，控制大脑，使其得到安宁。练习呼吸控制时，眼睛应该一直闭着以防止大脑漫游。呼吸控制不要基于日常练习，最好在体式达到完美之后再练习。