

瑜伽健身



畅游瑜伽
yoga

YOGA LESSON

强身健体 练就动人魂魄
印度大师教做正宗瑜伽

吕翠英

Ambesh Tyagi (印度)

编著演示

本书根据体式的功效及姿势将瑜伽分成七组：站姿、坐姿、前屈、后弯、螺旋、倒立、放松。每组均列出了常用的功效性强的代表性体式，方便练习者由浅入深地进入瑜伽境界，适合各种级别的瑜伽练习者使用。

特别赠送

VCD
VIDEO

OGA

JIANSHEN



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽健身 / 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 978-7-5436-7191-1

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048492号

YOGA

印度大师教做正宗瑜伽系列

书 名 瑜伽健身

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 徐 巍

装帧制作 周雅榕 杨 敏 赵艳新

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 978-7-5436-7191-1

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

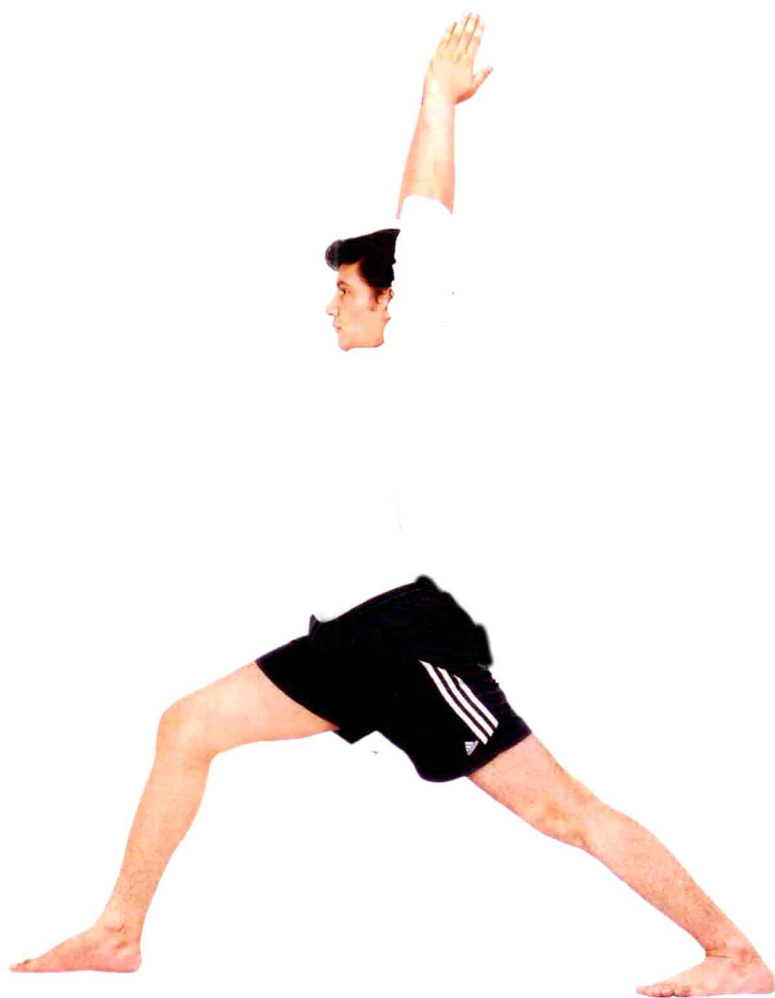
(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-68068640)

本书建议陈列类别:生活类 体育类

瑜伽健身 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，从小习练瑜伽，14岁起便跟随世界著名艾扬格（Iyengar）瑜伽流派大师Swami Rudra Dev习练瑜伽，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，是一套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。

本书根据体式的功效及姿势将瑜伽体式分成了七组：站姿、坐姿、前屈、后弯、螺旋、倒立、放松。每组均列出了常用的、功效性强的代表性体式，顺序安排上也是由易到难，方便练习者由浅入深地进入瑜伽境界。

书中各种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	12
瑜伽体式分组	17
练习瑜伽的好处	18
练习瑜伽的注意事项	19

第 2 章 热身体式：拜日式

瑜伽呼吸法	24
腹式呼吸法	24
胸式呼吸法	24
瑜伽手印	25
智慧手印	25
泰手印	26
禅那手印	26
双手合十手印	26
拜日式	27

第 3 章 第一组：站姿体式

关于站姿体式	34
山式	34
山式双臂向上伸展式	35
加强脊柱前屈伸展式	36
下犬式	37
三角伸展式	38
幻椅式	39
树式第一式	40
双角第一式	41
三角扭转伸展式	42
三角侧伸展式	44

三角扭转侧伸展式	46
半月式	48
战士第一式	49
战士第二式	50
战士第三式	52

第 二 章 第二组：坐姿体式

关于坐姿体式	54
手杖式	54
英雄式	55
束角式	56
牛面式	58
至善式	60
简单坐姿	61
莲花式	62

第 三 章 第三组：前屈体式

关于前屈体式	64
头碰膝前屈伸展坐式	64
半英雄前屈伸展坐式	66
半莲花加强背部前屈伸展坐式	68
坐立前屈扭转式	70
背部前屈伸展坐式	72

第 四 章 第四组：螺旋体式

关于螺旋体式	74
半鱼王第一式	74
巴拉瓦伽第一式	76
巴拉瓦伽第二式	78
圣哲玛里琪第三式	80

第 五 章 第五组：后弯体式

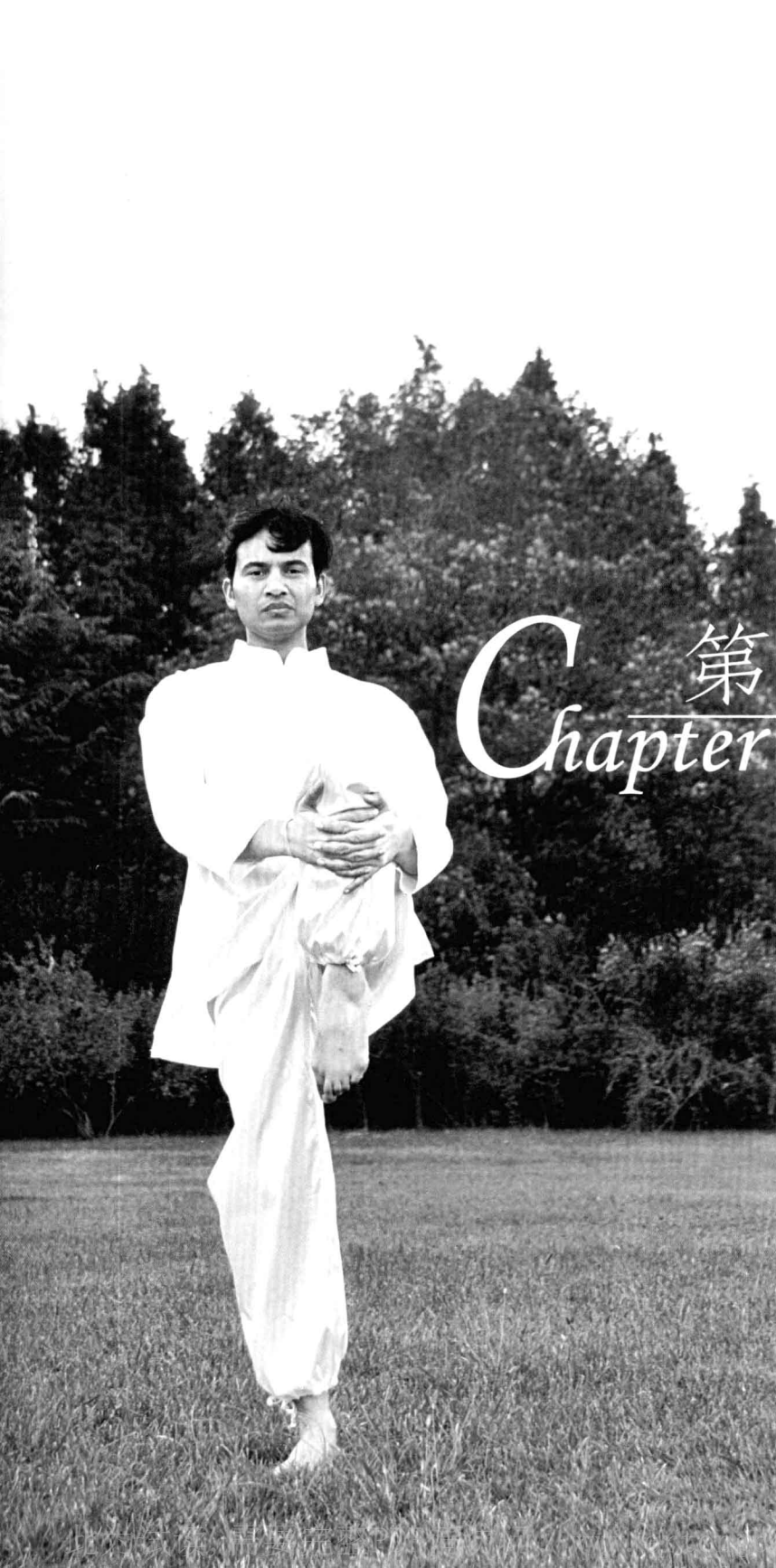
关于后弯体式	82
弓式	82
骆驼式	84
上犬式	85
单腿鸽王第一式	86
轮式第一式	88
蝗虫式	90
双脚内收直棍式	91
单腿桥式肩倒立	92

第 六 章 第六组：倒立体式

关于倒立体式	94
犁式	94
侧犁式	96
膝碰耳犁式	97
双角犁式	98
肩倒立第一式	99
头倒立第一式	100
单腿肩倒立式	102

第 七 章 第七组：放松体式

关于放松体式	104
挺尸式	105
放松束角式	108



第1章
Chapter

1 章

瑜伽导论



什么是瑜伽

What is yoga



至少五千年前，在古老的印度，圣哲们经常僻居森林中静坐、冥想，以求汲取自然万物之能量，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，从中体悟了不少大自然法则，再将生物的生存法则验证到人的身上。通过模仿各种动物的不同姿势，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，以预防疾病的发生，并调动身体的自然恢复机能和对创痛、疾病的医治本能。圣哲们几千年的钻研成果经过后人的归纳整理，逐步衍生出一套理论完整、切实有效的纯自然养生健身体系，这就是瑜伽。



瑜伽（Yoga）一词，是从印度梵语yug或yuj而来，是一个发音，其含义为“一致”、“联合”、“结合”或“和谐”。瑜伽就是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽能通过体式、呼吸、冥想来改善人们生理、心理、情感和精神，达到大脑与身体的平衡，身体、心灵与精神的和谐统一。它意味着对人类智力、大脑、情感、意志的规范，它还意味着精神的平衡，从而使一个人能够均衡地审视生活的所有方面。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”的境界。





在瑜伽哲学最为权威的著作《薄伽梵歌》中给出了瑜伽一词的其他解释，并着重提到“业瑜伽”（Karma Yoga）。书中提到，“工作本身就是你的特权，而非成果。永远不要让行动的成果成为你的目的；永远不要停止工作。抛弃所有的私心，以神的名义工作。不要被成功或失败所困扰。这种平衡就叫瑜伽。”所以，瑜伽也被描述成工作中的智慧，或者和谐、适度生活的智慧。

依据印度圣哲帕坦伽利（Patanjali）的思想：瑜伽是识念的克制，或者意识的控制。瑜伽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。就像一条汹涌的大河被大坝和沟渠适当控制后，能够为蓄水池蓄满水，可以预防饥荒，提供充足的电力，当精神被控制后，也能够为人的精神振奋提供平和的储蓄和足够的能量。

瑜伽涉及人的身体、智力和精神等各个方面，是使人生变得有目标、对社会有益、行为高尚的一种实践方法。

八支分法瑜伽

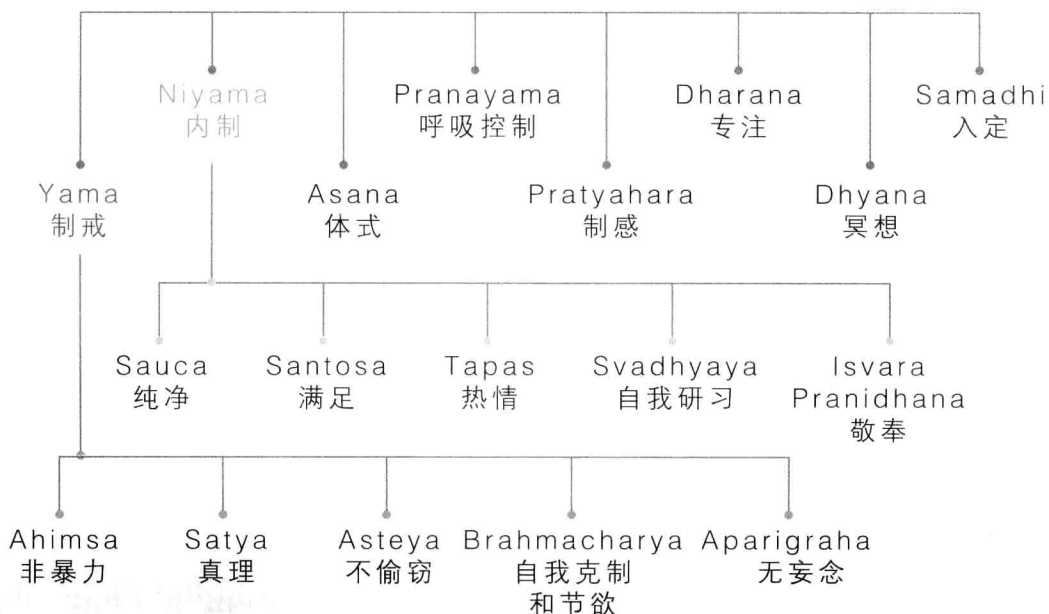
Eight limbs of yoga



体式只是瑜伽中的一小部分，古印度瑜伽先哲帕坦伽利（Patanjali）把瑜伽分为八个阶段。

瑜伽八个阶段可用图表达如下：

YOGA 瑜伽





1 Yama (制戒)

制戒是超越国家、信仰、年龄及时间限制的戒律，是社会和个人道德的规范，假如不遵守这些规范，就会带来混乱、暴力、欺骗、偷盗和贪婪。帕坦伽利通过制戒改变了人们思考的方向，从根本上击毁这些罪恶。制戒包括：

① Ahimsa (非暴力)

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。瑜伽修行者认为自己的错误应该受到审判，而别人的错误应该得到谅解。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。它预示着思想、言语、行动的完全真实。当一个人的思想不再邪恶时，他的言语行为就会充满善意。

③ Asteya (不偷盗)

偷盗不仅包括未经允许拿走别人的东西，还包括偷着使用某些物品，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。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)

自我克制及节欲与一个人独身或已婚无关，只需把它在更好的层面贯彻于日常生活中，没有经历过人世间的爱与快乐，也就无法体会神圣之爱。瑜伽修行者在家庭中，总是能尽到自己的责任，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，使他可以和任何一种不公正作斗争。

⑤ Aparigraha (无妄念)

通过遵守无妄念，瑜伽修行者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。

2 Niyama (内制)

内制是适用于个人的规范，包括五个方面，它们是：

① Sauca (纯净)

包括两种形式，身体外部的和身体内部的。像洗澡、洗脸等从外部洁净了我们的身体，而体式 and 呼吸则清洁身体内部。体式练习能调理身体，排除体内的毒素和杂质。呼吸控制则清洁和充盈了肺部，使血液得到充足的供养。除了以上的洁净外，食物的洁净也很重要。

② Santosa (满足)

如果精神无法满足就无法获得专注，瑜伽修行者能感到不缺乏任何东西，因此能自然而然地感到满足。

③ Tapas (热情)

包含净化、自律和苦行，是在任何情况下，为了达到人生中的目标而付出的一种类似燃烧的热情。通过Tapas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)

通过自我研习可理解自己精神的本质，能使修行者更为了解自己的人生信仰。

⑤ Isvara Pranidhana (敬奉)

作为个人，对上述五种内制应不仅仅是跟随，更应作为精神上的戒律。

3 Asana (体式)

① 什么是Asana?

Asana的意思是体式或姿势，稳定而愉悦的体式可以带来思想和精神上的安宁。体式可以使人的肢体更加稳定，意志更加坚定，心灵更加仁慈，从而使人变得更加完美。



② 体式名称由来

瑜伽体式的名称非常重要，它也能体现几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。

③ 体式的好处和重要性

通过练习瑜伽体式，可提高身体的敏捷、均衡和耐久性，并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。体式可以使人保持体型，并能保持身体健康，祛除疾病。更重要的是，它能约束和训练大脑，瑜伽修行者不仅关注身体的完美，还追求感官、智力和精神的完美。

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金钱可以买到的商品，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。

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、伸展或控制的意思。

Pranayama呼吸控制就是呼吸的延长和控制的意思，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，跟随有经验的上师练习至关重要，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，有节律的缓慢深长的呼吸方式可增强呼吸系统功能，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，就可通过控制和约束自己的呼吸，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。

特别提示：呼吸控制不要急于练习，最好在体式练习达到完美之后再行。

