

Yoga

朱恺琳 编著

 广东科技出版社
(全国优秀出版社)



初阶瑜伽教程

Beginner's Yoga Course

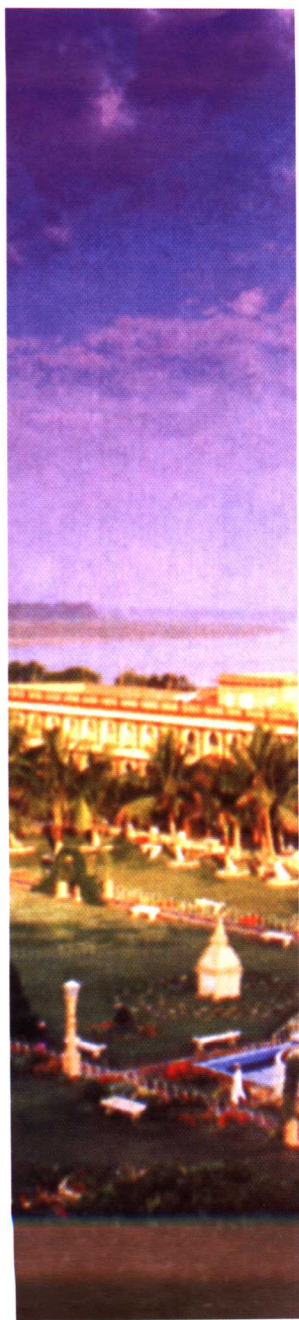
初阶 瑜伽教程

朱恺琳 编著



广东科技出版社

·广州·



图书在版编目 (CIP) 数据

初阶瑜伽教程/朱恺琳编著. —广州: 广东科技出版社,
2005.1

ISBN 7-5359-3626-1

I. 初… II. 朱… III. 瑜伽术—教材 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 041720 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广东惠阳印刷厂

(广东省惠州市南坛西路 17 号 邮码: 516001)

规 格: 889mm×1 194mm 1/24 印张 4.75 字数 100 千

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1~8 000 册

定 价: 25.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内容提要

近年来，瑜伽作为一种强身健体的休闲运动已经在国内普及，各大健身院、会所都开设了瑜伽课程，各种瑜伽书籍和音像制品如雨后春笋般出现在书店货架上，人们在书架前犹豫：我初次涉足瑜伽，什么都不懂，应该从哪入门呢？

《初阶瑜伽教程》就是你入门的捷径。

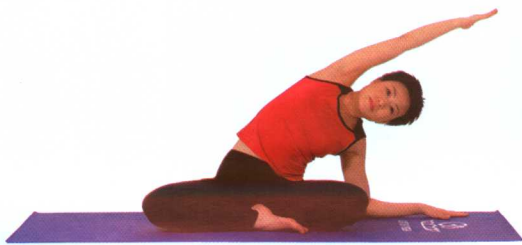
其实瑜伽的入门方法就是活动肢体。练习者借着各种缓慢动作的反复练习，可按摩体内的各器官，使其机能活跃。调节内分泌系统，增强人体免疫力。

在我的瑜伽教室里，很多的学员都会问：“老师，我什么时候才能学到像你这样柔软？”每一次，我都耐心地告诉她们：“只要你坚持练习下去，你一定会比我好。”我记得日本一位高深的瑜伽导师说过：“学习瑜伽有进门的一天，没有结束的一天。”我要告诉所有的初学瑜伽的朋友，只要你从今天开始练习，瑜伽就是你生活的一部分，你就坚持下去吧！

学习瑜伽的过程，是一种渐进的过程。每一阶段所能领悟的内涵都有所不同。初学者最容易对瑜伽产生各种疑问，但在练习一段时间后，就能对瑜伽深有体会，体会更深的感觉。随着修炼的时间越长，越有恒心，收获也越大。

本书针对的是初次涉足瑜伽的爱好者。从最简单的入门动作开始，从坐姿、呼吸法、头颈活动开始到腿足部的伸展。读者可随着本书的进度，帮助身体进入热身状态。再忙的你，只要每天抽出 10 分钟从僵硬的骨骼开始练习，今日的感觉比昨天好就是收获。

编者
2004.9







Helen Zhu

To a great teacher, a very special friend and a very dear student of mine. She is a very natural and disciplined yoga teacher, having very good yoga knowledge and teaching skills. I feel very honored to write a few words about her.

Namaskar

Malik Dharmendra





朱恺琳不仅是一位出色的瑜伽老师，还是我的一位特殊的朋友和我十分喜爱的学生。她在瑜伽教学方面很有天赋，并且经验丰富，能为她的书作序我感到非常地荣幸。





目 录

第1课 瑜伽的基本坐姿、呼吸和休息方法 1



1. 简易坐 2
2. 金刚坐 2
3. 瑜伽坐 2
4. 语音唱诵 2
5. 静坐收势 3
6. 完全呼吸法 5
7. 左右经络呼吸法 5
8. 循环呼吸法 6
9. 清凉呼吸法 7
10. 仰卧放松休息法 8
11. 俯卧休息法 8
12. 侧卧休息法 9
13. 婴儿式休息法 9
14. 抱膝式休息法 9

第2课 头、颈、肩基础练习 11



1. 前弯 12
2. 后仰 12
3. 左侧 12
4. 右侧 13
5. 头颈转圈 13
6. 左转 15
7. 右转 15
8. 曲手拉肩 15
9. 反手拉肩 16



第3课 坐姿腰部基础练习 19



1. 坐姿前弯式 20
2. 坐姿后仰式 20
3. 坐姿左、右侧弯式 21
4. 瑜伽身印 22
5. 腰脊柱中轴扭转式 23
6. 三角坐扭转式 24
7. 前金刚式 25
8. 后金刚式 25
9. 敬拜式 27

第4课 帮助呼吸的基础练习 29



1. 猫式 30
2. 脊柱弹动式 31
3. 活力呼吸法 32
4. 前后摇摆式 34
5. 动态呼吸法 35
6. 炮弹式 35
7. 全身伸展法 37

第5课 帮助能量转换的基础练习 39



1. 山立式 40
2. 树式 40
3. 树式变形 41
4. 海底针式 42
5. 脊柱扭转式 43
6. 豪杰式 44
7. 雄鹰式 45
8. 拜日式 46



第6课 帮助脊椎柔软的基础练习 51



1. 猫式变形 52
2. 犬式 53
3. 眼镜蛇式 53
4. 俯卧抬膝式 53
5. 头碰膝式 54
6. 仰卧抬腿式 54
7. 仰卧脊椎扭转式 55
8. 开与合式 56
9. 鳄鱼式 56
10. 摊牌式 57
11. 手指触脚式 58
12. 站姿腰转式 59

第7课 加强背肌、腹肌的基础练习 61



1. V式 62
2. 肩桥式 63
3. 肩桥变形式 64
4. 船式 65
5. 大滚翻式 65
6. 犁式 66
7. 犁式变形 67
8. 斜面式 68
9. 站姿炮弹式 68
10. 俯卧飞机式 I 69
11. 俯卧飞机式 II 70
12. 俯卧飞机式 III 71



第8课 三角式家族 73



1. 辅助三角式 74
2. 基础三角式 74
3. 三角伸延式 75
4. 三角式扣手 76
5. 反三角式 78
6. 反三角式变形 79
7. 下狗式 80
8. 三角伸展式 81
9. 半月式 83

第9课 战士家族 85



1. 战士第一式 86
2. 战士第二式 87
3. 舒缓动作 I (拉背) 87
4. 舒缓动作 II (扩胸) 88
5. 射箭式 88
6. 伸展式 88
7. 金三角 89
8. 滑冰式 89

第10课 加强式组合的练习 91



1. 猫、蛇、狗、骆驼组合 92
2. 天地人融组合 94
3. 自我满足组合 96
- 后记 “缘” 自瑜伽 100

第 1 课

瑜伽的基本坐姿、呼吸和休息方法

功效:

(1) 血液的循环

瑜伽的坐姿可放慢下半身的血液循环,从而增加上半身,特别是心肺、脑区域的血液循环,心跳减速至几乎为原心跳率的一半(由每分钟 70 次减为 38 次),血压降低 20%,很显然这是治疗高血压及心脏负荷过重等疾病极有效的方法。

(2) 呼吸与新陈代谢

在平时,正常人的呼吸率是每分钟 16 次,在静坐时,人的呼吸率为每分钟 4~6 次,人体新陈代谢在静坐时甚至比基础新陈代谢率(正常休闲或睡觉时)更低,氧气消耗量减低 20%(比睡眠时所需更少),静坐是一种极深层的休息状态,甚至比睡眠更为有效。

(3) 平静而警觉

在静坐状态下脑波减慢至松弛状态,此时的特点是平静而警觉,放松的警觉状态向内心集中,这时脂皮质壁不兴奋也不紧张,而心智非常集中。

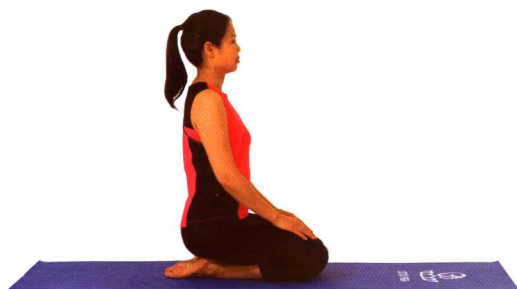
人和动物呼吸的情况:

	每分钟呼吸次数	一般寿命
蛇	3次	700~1 000 年
龟	5次	500~700年
象	5次	150~200年
狗	31次	15~20年
人	15~18次	80~100年



❖ 1. 简易坐

坐在地上，两腿向前伸直，弯起右腿，左脚放在右大腿之下，双手放在膝上。头、颈、腰应保持在一一直线上。



❖ 2. 金刚坐

膝盖并拢跪地，脚背放松，脚趾向后，臀部坐在脚跟处，身体重心平放在小腿、脊椎向上伸直，放松肩膀。

❖ 3. 瑜伽坐

右脚跟拉近会阴，左脚弯曲至右脚前，两脚跟与会阴呈一直线，腰、脊椎挺直，肩膀放松，下巴微微向里收，手腕自然放在膝上，食指与大拇指相交，其余手指放松。



❖ 4. 语音唱诵

坐姿，双手合十放在胸前。深深地吸气，吐气的时候，嘴巴是圆的，发“OM”音，把注意力集中在语音上面，连续5次，熟悉练习后，吸气时心默念“OM”感到身体每一毛孔吸入数亿个“OM”的音节，这些音节进入体内整个身心的最深处，带给你平和、安宁和无畏的力量，每次吐气，发“OM”音把内心的平和传播到整个环境、整个宇宙中。所以，瑜伽的先师们称这个音节为宇宙之音。这样的练习可以重复多次。



5. 静坐收势

缓慢地吸气，臀部坐稳地上，跟大地连为一体，大腿放松，腰、脊椎向上拉直，手臂从两旁打开慢慢向上。



最后手心并拢，放在头顶，心里默念：我把身体内多余的能量、积聚的能量释放出去，向宇宙吸取新的能量。静止5次呼吸。





手垂直放在头顶正中，
静止 5 次呼吸。



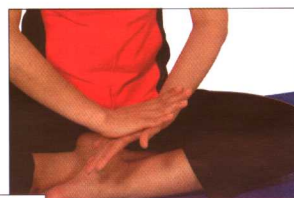
依次放在两眉之中、喉
咙前面，静止 5 次呼吸。



心胸前面，用心感觉，呼吸稳
定深长，内心平和、安宁，心跳缓
慢，深长呼吸 5 次。



手心并紧，垂直放于脐前，收紧肛门，
腰、背挺直，肩膀、手肘尽量往下沉，用
心感觉肚脐开始有点发热，这股热能向周
围漫延。静止 5 次呼吸或更长时间。



然后手心压紧，风车转，双手摩擦至发
热，放在脸前，离开皮肤 0.5 厘米，5 次呼
吸。然后把手插进发根，按摩头皮。