

# Yoga

朱恺琳 编著

 广东科技出版社  
(全国优秀出版社)



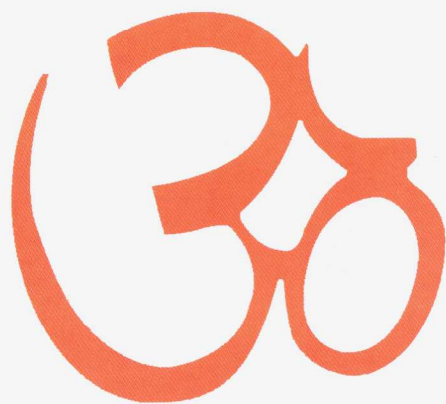
# 塑球瑜伽教程

Fitball Yoga Course

Fitball Yoga Course

# 塑球瑜伽教程

朱恺琳 编著



广东科技出版社

·广州·



## 图书在版编目 (CIP) 数据

塑球瑜伽教程/朱恺琳编著. —广州: 广东科技出版社,  
2005.1

ISBN 7-5359-3649-0

I. 塑… II. 朱… III. 瑜伽术—教材 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 052788 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 3.75 字数 60 千

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1~5 000 册

定 价: 20.00 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

塑球瑜伽 (Fitball Yoga) 是根据传统瑜伽体位法把球的弹性和滚动性结合起来的一种新兴的瑜伽健身运动方式。近年来流行于欧美等国家, 由于它适合于各种人群的身体锻炼, 动作简单易学, 不需要特殊的场地, 是一种方便、有效而有趣的健身活动, 很快就被广大群众所接受并推崇。

传统瑜伽的三大功法: 呼吸法、伸展法和冥想法, 在塑球瑜伽 (Fitball Yoga) 中仍然适用。也就是说, 练习者在练习时要依靠深长、稳定的呼吸才可以稳定球, 在球上进行伸展和挤压等动作。在动作的过程中体会身体各部位的感觉。

塑球瑜伽 (Fitball Yoga) 的动作编排是针对腹部、背部、腰部等主要部位, 练习者在做动作时要配合缓慢的呼吸, 进行伸展、挤压等柔和的动作, 令这些部位的肌肉得到有效的按摩、放松、消耗能量, 所以运动后不会产生疲劳感。

塑球瑜伽 (Fitball Yoga) 是利用球的色彩鲜艳明快、有弹性、滚动自如, 在与球共舞的过程中, 伴着悠扬的乐曲, 听着自己身体的声音, 享受塑球瑜伽 (Fitball Yoga) 带来的乐趣, 能够驱散一天的疲劳。

本书将为您介绍塑球瑜伽 (Fitball Yoga) 中根据身体主要部位进行锻炼的一整套动作课程, 图文并茂, 易学易懂。只要坚持练习, 久而久之, 养成了运动习惯, 一定有意想不到的收获!

### 一、练习原则:

1. 吃饱饭 2 个小时后才能练习塑球瑜伽 (Fitball Yoga)。
2. 每个人的身体体能相差很大, 在练习的过程中, 要根据自己的身体情况遵循缓慢极限的原则, 着重在自我感觉上, 不要逞强, 不要与别人比较, 不要追求表现。
3. 初学者应从基本的动作做起, 学习的内容从熟悉球性的简单动作开始, 动作的次数由少逐渐增多, 逐渐复杂。
4. 运动后要做瑜伽仰卧休息术 5~15 分钟。

### 二、运动中出现以下症状时应停止运动:

1. 呼吸困难、头痛、头晕、呕吐、腹痛。
2. 心率加速, 胸闷, 非常疲劳。
3. 足、膝、髋、关节疼痛, 手脚无力, 脸色苍白。

### 三、球的选择:

1. 人坐在球上, 大腿与小腿成直角, 脊柱自然伸直, 脚板紧贴地面。
2. 如未能满足上述条件, 则采取充气或放气的方法来调节, 或选择大、

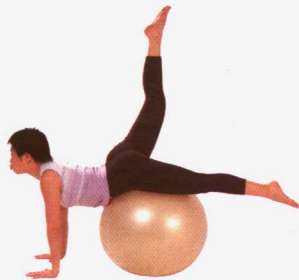
小尺寸适宜的球。

### 四、练习用具:

瑜伽球、瑜伽垫。

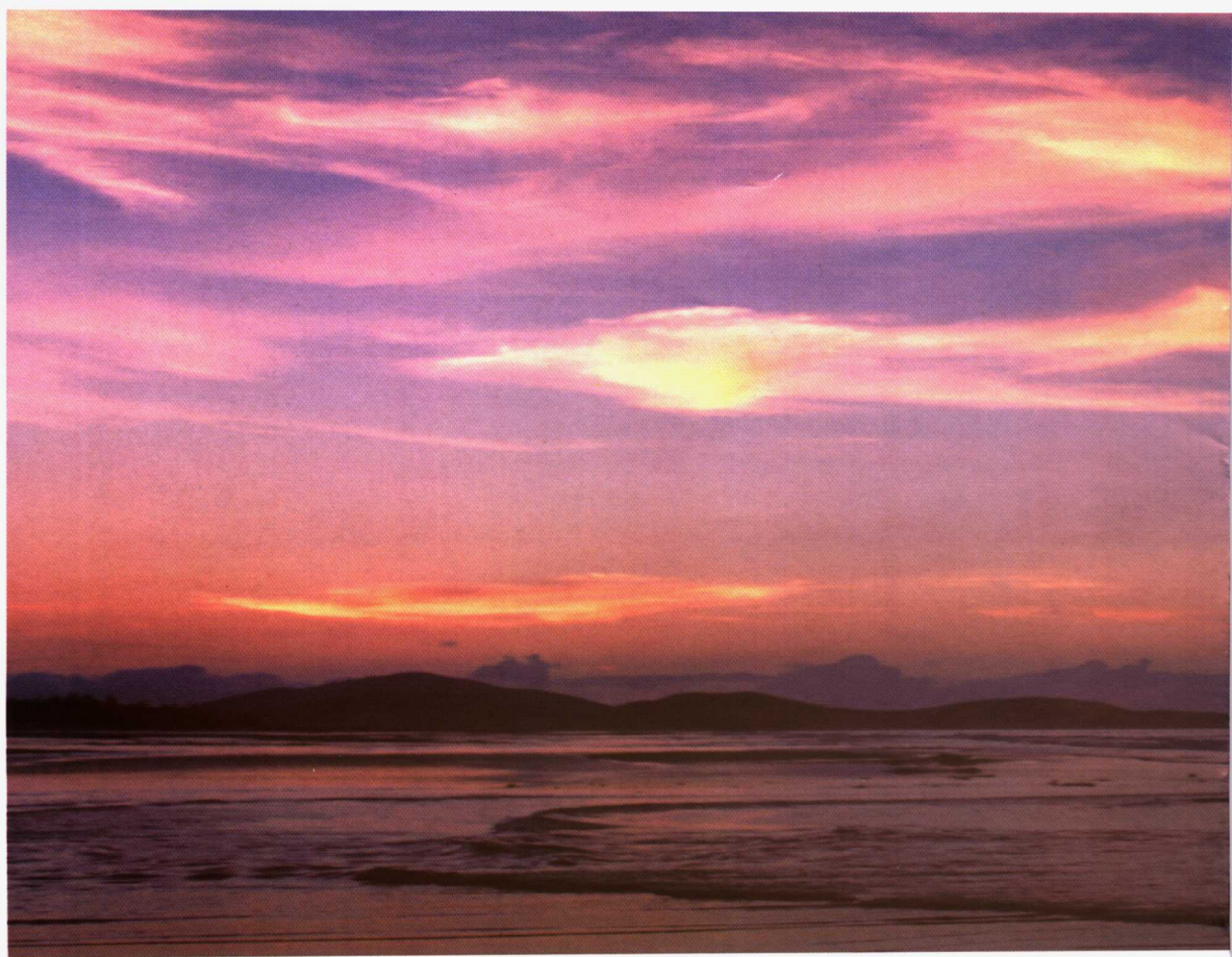
### 五、练习场地:

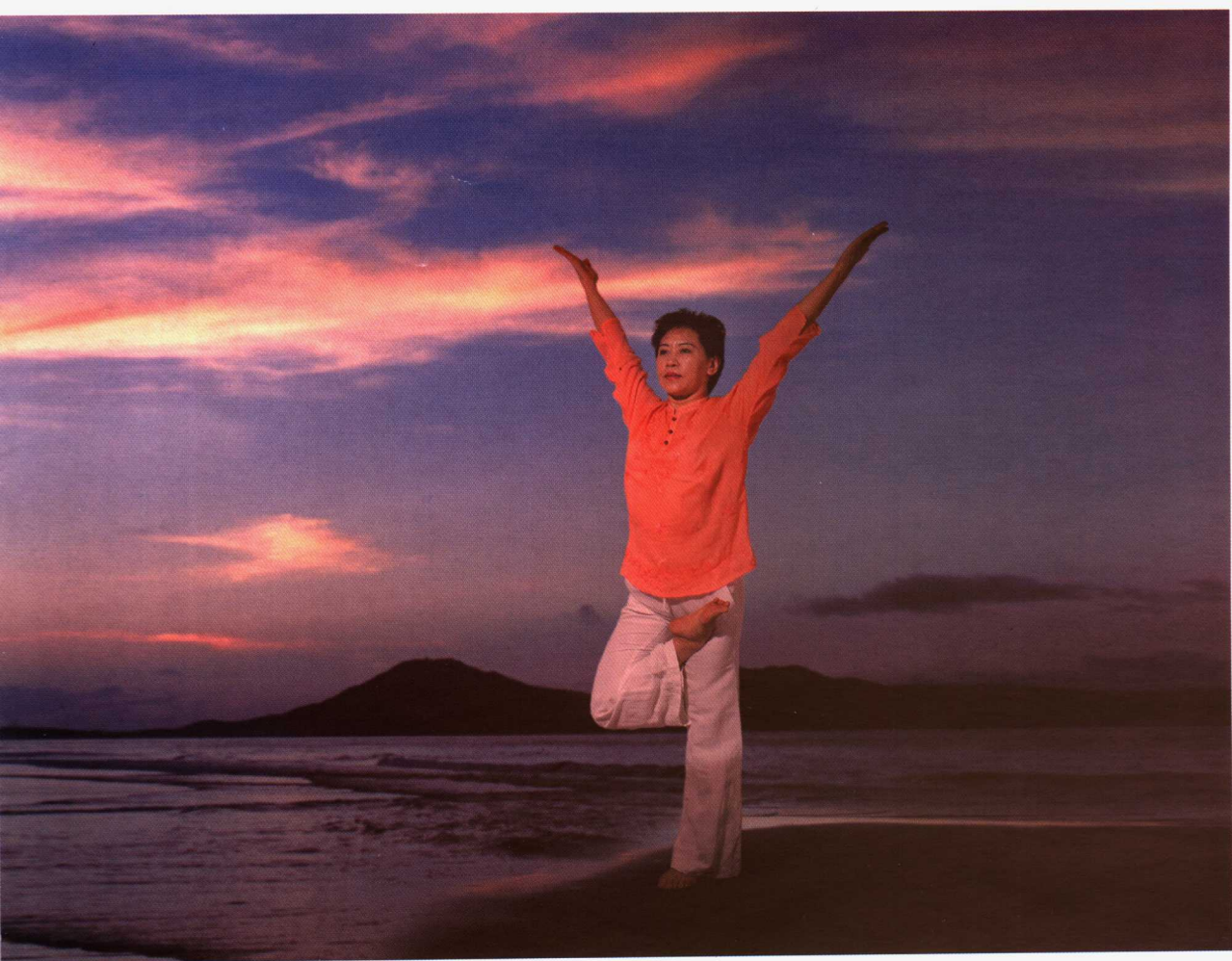
空气流通的室内或无太阳暴晒的户外, 能满足四肢伸展的活动空间。



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 坐球姿势 ..... 1



1. 坐球头颈练习 ..... 2
2. 坐球呼吸式 ..... 4
3. 坐球弹球式 ..... 5
4. 坐球转动式 ..... 6
5. 仰球收腹式 ..... 7
6. 坐球脊柱扭转式 ..... 8
7. 坐球头碰膝式 ..... 9
8. 坐球脊椎转圈式 ..... 10
9. 旁腰交叉腿式 ..... 11
10. 侧腰抬腿式 ..... 12
11. 坐球侧腰式 ..... 12
12. 肩靠球式 ..... 13
13. 坐球卧背式 ..... 14
14. 侧腰拉臂式 ..... 14
15. 坐球腹式呼吸 ..... 15

### 第2课 卧球姿势 ..... 16



1. 卧球平衡式 ..... 18
2. 卧球后弹腿式 ..... 19
3. 大字式 ..... 20



|                  |    |
|------------------|----|
| 4. 单抬腿式 .....    | 21 |
| 5. 卧球猫式 .....    | 22 |
| 6. 卧球燕子式 .....   | 23 |
| 7. 卧球倒立式 .....   | 25 |
| 8. 战士第一式 .....   | 26 |
| 9. 战士第二式 .....   | 27 |
| 10. 卧球抬胸式 .....  | 29 |
| 11. 卧球平衡式 .....  | 29 |
| 12. 背压球抬肩式 ..... | 31 |
| 13. 卧球按腹式 .....  | 32 |
| 14. 卧球伸腿式 .....  | 33 |

### 第3课 坐地姿势 ..... 35



|                   |    |
|-------------------|----|
| 1. 靠球抬肩式 .....    | 36 |
| 2. 仰卧双脚举球式 .....  | 37 |
| 3. 仰卧手脚传球式 .....  | 37 |
| 4. 旁腰压球式 .....    | 39 |
| 5. 旁腰抬腿式 .....    | 41 |
| 6. 单腿蝗虫式 .....    | 42 |
| 7. 开腿左、右点球式 ..... | 43 |
| 8. 开腿转腰式 .....    | 44 |





|                   |    |
|-------------------|----|
| 9. 仰卧卷球式 .....    | 45 |
| 10. 仰卧曲膝抬头式 ..... | 47 |
| 11. 仰卧夹球抬肩式 ..... | 48 |
| 12. 仰卧曲膝式 .....   | 48 |
| 13. 仰卧曲膝呼吸式 ..... | 50 |
| 14. 仰卧束角式 .....   | 51 |
| 15. 仰卧腿坐球式 .....  | 51 |
| 16. 仰卧腿夹球式 .....  | 52 |
| 17. 仰卧夹球收腹式 ..... | 53 |
| 18. 夹球犁式 .....    | 53 |
| 19. 夹球犁式变形 .....  | 55 |

#### 第4课 站立姿势 ..... 57



|                  |    |
|------------------|----|
| 1. 前踏球式 .....    | 58 |
| 2. 左、右侧踏球式 ..... | 59 |
| 3. 后踏球式 .....    | 60 |
| 4. 靠墙幻坐式 .....   | 61 |
| 5. 站姿抬腿式 .....   | 61 |
| 6. 站姿转腰式 .....   | 62 |
| 7. 站姿风吹树式 .....  | 63 |



## 第5课 双人姿势 ..... 65



1. 双人互助跪膝式 ..... 66
2. 双人互助抬腿式 ..... 67
3. 双人站立抱球侧腰式 ..... 67
4. 双人站立手压球式 ..... 68
5. 双人背靠球式 ..... 69

## 第6课 休息姿势 ..... 71



- 各种休息式 ..... 72
- 后记 “缘” 自瑜伽 ..... 73

# 第 1 课

## 坐球姿势







# 1. 坐球头颈练习

वं

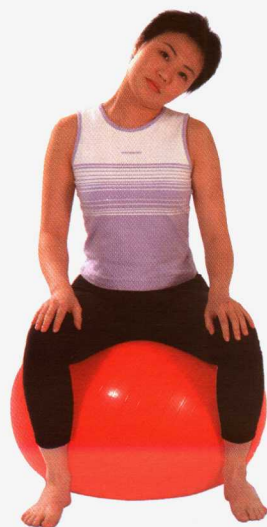
功效：伸展颈部肌肉及韧带，  
使颈部得到按摩。



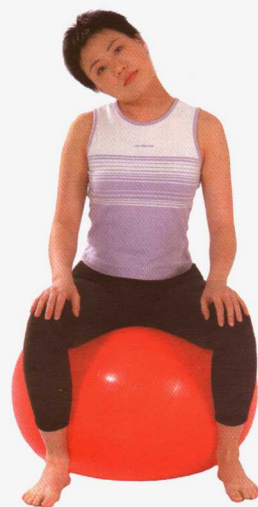
①前弯。臀部坐稳在球上，吸气，  
吐气，头颈前弯。吸气还原。



②后仰。吸气，头颈向后吐气，下巴抬高。吸  
气后吐气还原。



③左侧。吸气，头向左  
侧。吐气，左耳朵往肩靠，  
肩膀放松，吸气还原。



④右侧。吸气，头向右侧。吐气，右  
耳朵往肩靠，肩膀放松，吸气还原。



⑤ 臀部坐稳，腰背伸直，头颈由左到右缓慢转动，再由右到左转动，整个动作要配合呼吸完成，注意力在颈部。

**提示：**首先熟悉球的滚动性，在球上坐稳。深长地呼吸3次，用小腿肚子夹住球，能帮助身体稳定。完成步骤④后，活动一下身体和肩膀，继续完成步骤⑤。每天最好能练习3~5次。





## 2. 坐球呼吸式

वं

功效：扩展胸肌，增大肺活量，净化全身血液，为大脑提供足够的氧气，激活全身机能。



①臀部坐稳在球上，两腿打开，膝盖向外，两手轻放在膝上。吐气，收腹，背部向后拱起，含胸，下巴往胸前靠。



②吸气，背部向前挺，扩胸，下巴拉高。重复此动作10次。

**提示：**正常的呼吸是人类身心健康的基础，也是修炼瑜伽的灵魂。在平常的生活里，看一个人的呼吸就可以直观地看出一个人的情绪。心烦意乱时，呼吸很慢但没有规律；紧张、愤怒时，呼吸会急促、浅短和混乱。当一个人的呼吸经常连续没有规律，是对身体有害的。它不仅损害人的神经系统，还会使人的内分泌系统紊乱。瑜伽提倡有规律地、缓慢地呼吸，这是人类长寿的秘诀。练习者要从练习呼吸开始，练习缓慢地一呼一吸，练习的次数可以慢慢地增加直到你认为舒畅为止。