

YOGA FOR CALLISTHENICS

林 青 編 著
香港得利書局印行



健美瑜伽

健美瑜伽



林 青編著

香港得利書局印行

健美瑜伽

編著者：林

出版者：香港得利書局

香港英皇道四四九號八樓B座

發行者：萬里書店有限公司

香港英皇道四八六號三樓

印刷者：海聲印刷廠

柴灣新安街四號15樓B座

全一冊 定價港幣八元

一九八〇年八月版

版權所有*不准翻印

前 言

愛美是人類的天性，自古以來，人們千方百計去尋求保持身體健康、身段苗條的良方妙術。當然，時尚的化粧，能夠美化妳的容貌，但要使身段保持苗條多姿，就不得不從運動鍛煉和飲食、睡眠等方面下功夫了，練習瑜伽術，對容貌和身段兩者皆有益處。

瑜伽術發展迄今，已有五千多年的歷史，它是瑜伽愛好者們經過不斷努力研究改良的結晶，它飽含了東方民族的宗教、文化、哲理精髓。

瑜伽術並非是一項標奇立異的運動，它是一種美妙的姿勢和簡單的體操運動。瑜伽的宗旨是謀求精神和肉體的調和、統一、安定。換言之，它是着重呼吸和精神的集中。其作用足以淨化血液、端正姿勢、預防和治療慢性疾病、消除多餘的脂肪，從而表現出人體的健康美。

本書按照瑜伽姿勢的難度，分成了初級、中級和高級三大部分，全書以大量照片圖示範各個姿勢的練習過程，而對每一姿勢的練習方法、練習要點、功效等，也有詳細文字加以說明。對於初學者來說，當然要從初級的姿勢學起，到了能把初級姿勢完全掌握之後，便可進而學習中級和高級的姿勢了。相信讀者們掌握瑜伽術後，定能收到意料不到的效果。

目次

前 言

第一章 學習瑜伽好處多

1~6

瑜伽與健美 提高身體的自然治療能力 緩和心境 創造美好的體態

第二章 練習瑜伽須知

7~10

準備工作 練習時的要點 呼吸方法

第三章 基本姿勢練習

11~18

完全坐法 瑜伽象徵姿勢 眼鏡蛇姿勢 空隙姿勢 全身姿勢
交差腳姿勢 平臥姿勢

第四章 初級瑜伽術

19~56

直立轉身姿勢 I 下蹲姿勢 直立轉身姿勢 II 旋膊姿勢
直立後屈體姿勢 舉臂直立姿勢 平臥伸背姿勢 側屈體姿勢
直立轉體姿勢 十字形屈體姿勢 挺胸姿勢 挺胸後仰姿勢
屈體抱腿姿勢 直立深屈體姿勢 伸腿姿勢 扭臀姿勢 魚鉤
姿勢 踢腿姿勢 飛鳥姿勢 迴轉姿勢 轉脖子姿勢

第五章 中級瑜伽術

57~88

前屈體姿勢 半倒立前屈體姿勢 反轉姿勢 扭擰姿勢 牛面

姿勢 駱駝姿勢 附膝姿勢 三角形屈體姿勢 方舟姿勢
俯伏姿勢 大眼鏡蛇姿勢 弓形姿勢 蝴蝶姿勢 三角形姿勢
伸腿姿勢 仙鶴姿勢 前屈體步行姿勢

第六章 高級瑜伽術

89~115

單腿側立姿勢 穗擺姿勢 蹬腿姿勢 一字腿姿勢 拱橋姿勢
跳舞姿勢 海狗姿勢 圓頂屋姿勢 大弓形姿勢 倒立姿勢
倒立一字腿姿勢 金字塔姿勢 蝙蝠姿勢 蝸牛姿勢

第一章 學習瑜伽好處多

瑜伽與健美

瑜伽術發展迄今，據已有五千多年的歷史，它是瑜伽愛好者們身心貫通，和經過不斷的研究改良的結晶。其中以“哈達瑜伽”最能表現出人體的健康美。

在許多婦女雜誌和生活雜誌裏，都時常有提及瑜伽術。目前瑜伽在人們的觀念之中，已不再是一門難懂和理論性的學問，而是一種健美體操。

常練瑜伽術，對於消滅多餘的脂肪最易奏效。而且在產生出自然美來的同時，又能使人獲得健康和長壽，這可說是練習瑜伽最大收益。

瑜伽也是巴黎模特兒必修的科目之一。

它除了是能使身段變得苗條的方法之外，還能在作冥想，把意識集中、由靜到動的把呼吸加以掌握的時候，無意間使到本身的動作，變得益發圓滑起來。再者，有着美麗的身體輪廓和平衡的體態，才能在舞台上風姿綽越的表現。許多著名的舞蹈家，也把瑜伽當作是現代芭蕾舞的基本。

瑜伽可說是一劑適合於萬人的良藥。一般人對瑜伽產生興趣的原因，大半是因慢性病的困擾，或者是為美容設想。

在現代都市中，食品的供應可謂中西俱備，林林總總，實在太豐富了，因而也使到“肥胖”成為一個相當嚴重的問題，除非有很大的決心，否則的話，便難以消除肥胖的煩惱。相信有許多人，都嘗試過節食減肥，而遭受了失敗。瑜伽術在這一方面，可說是一種無需勉強而又十分奏效的方法。關於這一點，是有着醫學

上的根據，能夠從根本上來加以解釋的。

譬如說，肥胖的原因是由於骨盤的張開，那麼，儘管是如何的進行節食，也仍然是於事無補的，而練習瑜伽術中的將骨盤加以緊閉的姿勢時，便得以和肥胖告別。這方面最具代表性的是“蝴蝶姿勢”和“眼鏡蛇姿勢”。這兩個姿勢，都有着五千年的歷史。瑜伽術對於其他健康上的效果亦是多方面的，這可說是瑜伽的最大魅力之一。

舉例說，以“全身姿勢”來看吧。這種姿勢藉着身體的倒立，能給與甲狀腺產生強勁的刺激，促進各種返老還童荷爾蒙的分泌。因而能使到血液的循環良好，血液中的胆固醇含量降低，全身的血液澄清。在美容上來講，能夠使全身變得纖細，保持青春，同時對於低血壓也有着獨特的效果。

提高身體的自然治療能力

在極度文明的生活環境中，人類增加了許多的疾病。有如因長久的處於冷氣室中，所患上的“冷氣病”便是其中之一。婦女患上生理痛，和生理不調的情形，亦有顯著的增加。

處於這種情況下，最好是練習瑜伽術中的“轉腳姿勢”。此一姿勢以骨盤為中心，將兩腿加以旋轉，可以更正腰椎的扭曲，矯正性器的異常，把月經來潮時的煩悶心情全然加以消除。

瑜伽是可以提高自然治療能力，而瑜伽的姿勢，是着重於人體的結構，對於身體姿態有所變形的人來說，可收得以矯正之效。人體的構造，的確是非常巧妙的，如果用人工來製造心臟的話，那恐怕需要相當於一間房大小的電腦，才能夠辦得到的。由於這個緣故，唯其採取不違背其本性的治療方法，才不會產生副作用來。

緩和心境

在現代都市生活的人，往往由於生活緊張，很容易便會感到沮喪，動輒便會迷失了自我。就算借助於酒、麻雀以及運動等，也僅能把惡劣的心情，作有限度的發洩而已。因此，具有宗教背景和哲學思想的瑜伽術，便成為使精神獲得安定的最佳方法。

“完全座法”是瑜伽的坐式之一，在表面上看來，這種姿勢，似乎和美容及健康皆無關。但它却擁有相當深刻的目的。當想要摒除一切雜念的時候，便可借助於這個姿勢，使到自己進入冥想境界之中。瑜伽術中的冥想，是自然的端坐、自然的呼吸，讓身心都呈現於自然的狀態裏面。這意味着，將本身從一切的束縛中解脫出來，而徹底的獲得自由。這是一種超越了思考的行為，顯示一切一切都得到了解脫。

若能使到自己處於這種的境界當中，那麼這個時候妳不但會讓心情獲得了鬆弛，而蕩蕩的心胸，更能夠把一切都收受下來。當冥想完畢之後，便會使到自我益發確定了本身的存在感，注入了新的活力，使生活洋溢着充實感。

像這樣的，經常存有着自行刺激的意識，便會使到妳煥然一新，無論外觀及內在，皆能夠獲得美化。

創造美好的體態

人類和其他的四腳動物不同，人類僅靠兩腳站立，以骨骼支撐着沉重的軀體，故最容易因而變得彎曲，最常會曲折的部分是背骨和骨盤。這種骨骼彎曲的情形，是由於自律神經的紊亂所產生，使到內臟諸器官引起異常，形成了促進老化的結果。

在人體的背骨上，有包含着脊髓的中樞神經。由上到下有頸椎7個、胸椎12個、腰椎5個、骶椎5個、尾椎3～5個，重疊而成為擁有33塊骨的脊柱。再者，各個椎骨之間的椎間孔，有着左右各一對的脊髓神經，分佈及於全身，掌管着內臟的活動。故此，一旦背骨有所彎曲的話，那肯定會對某部分的機能造成壓迫。

主要骨骼名稱

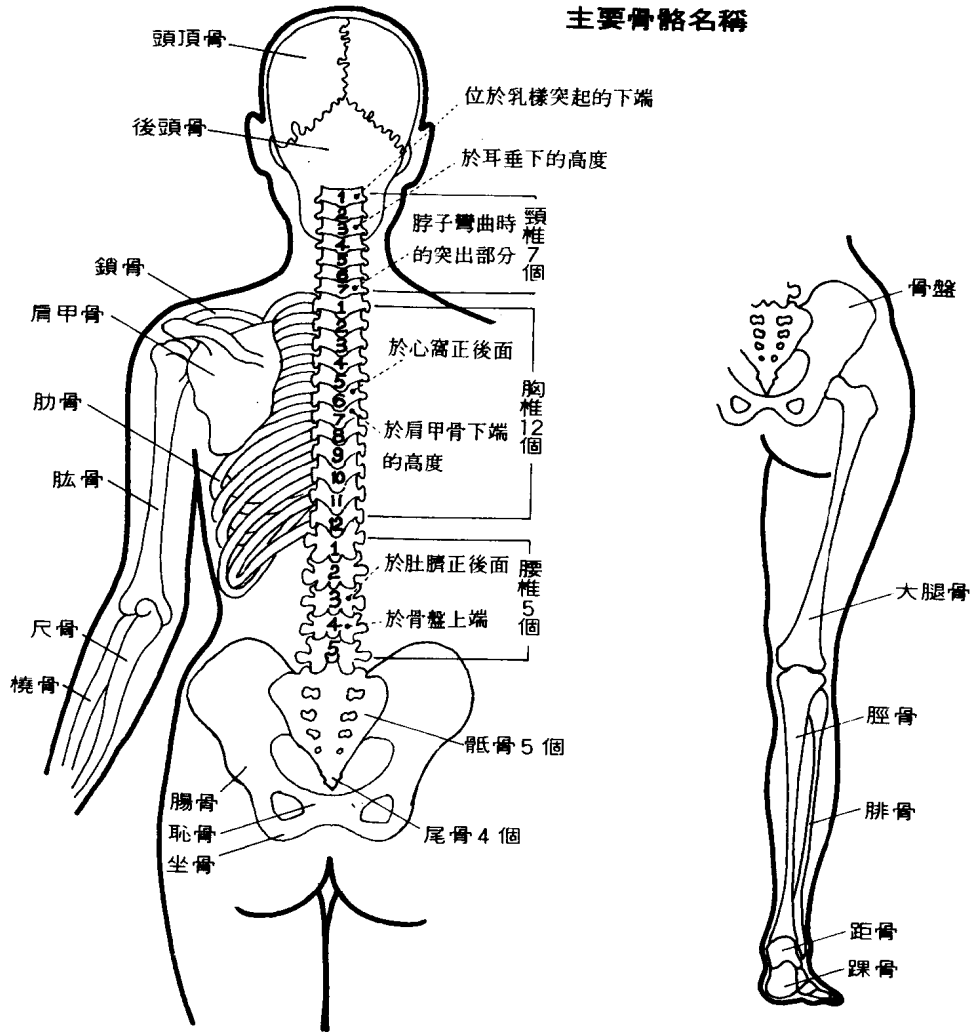


Diagram illustrating the main muscles of the human body, showing the front and back views. The muscles are labeled with Chinese characters and their corresponding English names:

- 僧帽肌 (Trapezius)
- 胸鎖乳突肌 (Sternocleidomastoid)
- 三角肌 (Deltoid)
- 背闊肌 (Latissimus dorsi)
- 腹直肌 (Rectus abdominis)
- 腹外斜肌 (External oblique)
- 臀大肌 (Gluteus maximus)
- 大腿部 (Thigh)
- 大腿二頭肌 (Biceps femoris)
- 腓腹肌 (Gastrocnemius)
- 跟腱 (Achilles tendon)
- 腫 (Swelling)

對於女性而言，胸椎如果出現了彎曲，便會形成駝背，從而影響及骨盤，使動作變成了遲鈍。再者，運動不足會增加皮下脂肪，那固然是會使身體變成肥胖。

除此之外，我們下肢的骨骼，也有着左右31對，那就是寬骨、大腿骨、脛骨、腓骨和膝蓋骨各1對、足根骨7對、中足骨5對和指骨11對。這些骨骼若無法保持正常的形態和機能，也同樣的會難保康健。

瑜伽在保持健康美方面的最大要訣，是使到身體的姿態能夠保持正確。雖然如此，我們在平常坐下和步行時也得加以留意本身的姿態的正確與否。

在瑜伽術中所教導的正確步行方法是，在足尖（尤其是拇趾）上用力，將腰肢挺出，以腰作重心來步行和前進。換句話說，就是把重心置於腰部上，用腰來維持身體的平衡。要不然的話，就算妳步行的姿勢是如何的正確，只要身體向後仰的話，那重心便會下降到膝蓋處，這會影響及膝蓋因而彎曲，而使到腳後跟載重。就算是彎着腰的時候，爲着防止朝前傾斜的力道所產生的反作用，也同樣的會使到膝蓋彎曲。不管怎麼樣，膝蓋是有必要經常保持直伸的。最理想的是，在舉足時要好像是踏在一條直線上面，別使呼吸的節奏形成混亂。

正確的坐法是，將脊柱徹底的伸直，把脖子、肩膊和手臂的力道放鬆。將重心置於丹田處，進行穩靜的呼吸，採取“上半身虛則虛，下半身實則實”的坐法。

把上半身維持自然的形態，從美的觀點來看，也是相當重要的一回事。消除緊張後，將肩膊的力量放寬，便會形成了極其優美的姿態。這一點在拍照的時候，是最爲容易察覺得到的。若在拍的時候沒有將肩部放鬆，那所拍出來的照片，必定會使人有畏縮之感。

姿勢端正與否，會對本身造成很大的影響，常練瑜伽術，便可以保持體態的正確。

第二章 練習瑜伽須知

實際上，瑜伽並非是一些標奇立異的運動，應當視作是一種健美體操來看待，而深入於日常生活中，同時，瑜伽術也是任何人都能夠練習的，並無體力及年齡的限制。

準備工作

場 所

只要有一個較為寬闊和通風的房間，便已經足夠了。固然，以鋪有地毯的為最理想。在練習之前要把窗戶打開，讓新鮮空氣流入。

服 裝

只要是輕便而不妨礙活動的服裝便成，若有緊身的柔軟的運動衣，那當然是最好不過的，但得赤足。

時 間

最具效果的是在空腹時進行，以清晨起床後，及就寢前的兩小時為最適宜。避免在飲食後的兩小時內，以及入浴前後30分鐘內進行，因為這會使到內臟難以負荷。

禁 忌

在病後及手術後，絕對不能進行練習。如想要進行瑜伽練習的話，則必須預先和醫生商量一下；妊娠期間和飲酒後，也不能進行練習；有些姿勢是不適宜在月經期間進行練習的。故必須細加閱讀練習法中的“要點”。

練習瑜伽是有賴於恆心的，故無須作過度的勉強，若強行超越自己身體能力的範圍的話，那便會在身體某部位形成痛楚。正確的途徑是從不斷的重複練習之中，將自己的能力漸次提高，那就會逐漸的達到完美的境界。初學者是不能操之過急。

練習時的要點

不要強制進行

必須看清楚圖片與及練習法中的解釋說明，認清手脚的位置，按照着次序來進行。若想要一曝十寒的，將中途的過程省略掉，一下子便想要做完成的姿勢的話，那不但毫無效果可言，甚至會引致身體某些部位痠痛。因此，要顧及自己的能力，對無法辦得到的姿勢，僅需能做到將近完成的形態，亦同樣是會有效的。

緩慢而沉靜

把身體的緊張感徹底消除，將每一動作緩緩的來進行。例如“倒立姿勢”等，把脚一下子便放下來，或者是將氣息停頓之後，却沒有遵從指示便急激的倒吐出來，皆會使到效果大為削減的。

正確的呼吸

呼吸法在瑜伽術中，起着相當重要的作用。故得按照指示，將氣息吸入和反吐，同時也需要加以停頓。至於呼吸的時間，毋需使用到計秒錶，只需自行掌握

便已經足夠。最好的方法還是在腦中計算。

集中精神

瑜伽和一般健美操的最大不同點，就是着重於呼吸法和精神的集中。人的精神狀態，是將意識集中於一點，而心中想念着練習的目的，那便會產生出神秘的力量來。許多修練瑜伽術的人，能獲得令人驚異的效果，皆是由於這種自然力量所使然的，故在本書的“要點”項目中，特別的強調這一點。

兩人一同練習效果更佳

在練習比較困難的姿勢時，如果能有其他的人在身旁協助，那當然是最好不過的。譬如說，在做“彈簧姿勢”的時候，獨自進行時，想要把額角朝前彎曲，而達致附於膝蓋上的姿勢時，是會感到相當吃力的。這個時候，若有一個人後面助以一臂之力的話，那練習起來便會覺得比較輕易，而且能較快地達到熟練的階段。再者，要是兩人互相競賽，則不但能增加無窮的樂趣，而且會令人增加信心，故最好是和姐妹朋友等同時練習。

保持愉快的心情

練習瑜伽時，斷然不能把瑜伽作強制性的運動來苦練，也不要急於想使到自己的身體變作苗條，而强行練習。同時也別因為和示範圖片相形見絀，而感到心灰意冷。需要把心情放開，以容光煥發的神情來進行練習，才能夠獲得最佳效果。若是無論如何總覺得心情浮躁的話，那便得先進行冥想。

呼吸方法

呼吸，只不過是一種把空氣送進肺部的動作。但在瑜伽術裏面，却極力的主張，認為呼吸是包含着神奇的力量。其說法是，人類依賴着吸取宇宙的能量而生

存，從而產生了有“生命素”之稱的空氣、光、泥土、水分和食物等，其中最爲重要的是呼吸空氣。

練習瑜伽術時，呼吸有下列三種方式，學會之後便足以提高內臟和內分泌等的機能，並能夠把精神加以控制。

胸式呼吸

- ①把肋骨張開，由鼻孔使勁的將氣息吸入（7秒）。
- ②當胸部內填滿空氣之後，便以把肋骨加以壓縮的感覺，逐漸將氣息吐出（10秒）。

腹式呼吸

- ①使腹壁低陷，將腹部內的空氣吐盡（7秒）。
- ②在感覺上有如橫隔膜下墜一般，把氣息大力的吸進，直至下腹部鼓脹爲止（7秒）。
- ③把橫隔膜放鬆使其升回上面，將腹壁低陷的把氣息吐出（7秒）。

完全呼吸

- ①把氣息吐出之後，再緩緩的反吸進去（8秒）。
- ②將氣息吐出少許之後，把上身的力量消除，然後將氣息加以停頓住（16秒）。
- ③再度的把氣息完全吐出（8秒）。

以上是需重復進行的呼吸方法。本書的練習法當中，也常提到“自然呼吸”一詞，這和平常的呼吸並無不同之處，但在瑜伽術中則指深呼吸而言。

第三章 基本姿勢練習

瑜伽的宗旨，是謀求精神和肉體的調和、統一、安定，故此在練習每一個動作之前，都要沉靜的作好準備姿勢，並使精神高度集中。在身心兩方皆處於暢快的狀態下進行練習時最為有效。

本書是按照練習時的難度，而分成了初級、中級和高級三個階段。對於初學者來說，固然是從初級的姿勢學起，到了能把初級姿勢完全掌握後，才進而學習中級和高級。

下面介紹的是瑜伽術中的七種基本姿勢，它是必不可少的基本練習法，讀者可在“平臥姿勢”練習之前，選出一個自己所喜歡的姿勢，並按照着介紹的練習方法，最低限度得連續練習一個月。當然熟習每一個基本姿勢是最好的了。

完全坐法 (Siddhasana)

這種坐法能使人的心情保持寧靜。

練習方法

①把兩腿伸直放鬆後，將左足踝使勁的拉到右足底下，其次將右足踝置於左大腿上面，這種盤腿法稱為半跏趺座。

②把頸項、肩膊和手臂的力量放鬆，將肛門強力的收縮，使背部徹底伸直，腹部略微突向前。做好手指的形狀，將意識集中於眉宇間，消除一切的雜念，盡量的使心境達到澄澈的境界。