

瑜伽

轻松练

宋光明 编著

权威: 瑜伽上师的精心指点

全面: 瑜伽姿势的有机组合, 兼顾身体的每个关节, 每一次都达到全身性的健身效果

省心: 精心编排三十周的练习方案使你不用花心思, 持之以恒

方便: 每周的练习都配有姿势的摄影, 让你一目了然, 无需前翻后找



世图生活资讯库



瑜伽

轻松练

Practice Of Yoga

编著 宋光明

世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州



示范老师	杨凯瑞
责任编辑	王澄 陈洁
摄影	吴培雄
版式设计	誉燃
封面设计	曾卫华

瑜伽轻松练
宋光明 编著

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码: 200010

上海竞成印务有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系调换
(质检科电话: 021-55391771)

787x960 1/16 印张: 9 字数: 100 千字

印数: 1—10000

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5062-6391-2/R·75

定价: 32.00 元

本书特点

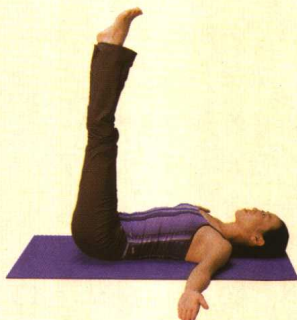
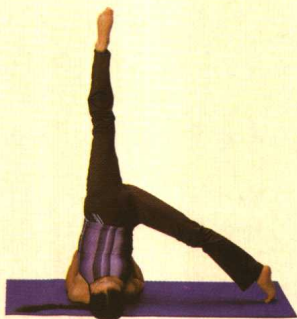
瑜伽正在风行中。但不是每一个人都有条件在健身房或会所里跟随瑜伽老师来练习。因此,我们将此书供练习者自修,也可为在健身房练习的人提供参考。

如果按部就班把瑜伽姿势逐个介绍,至少会让自修者面临两大困惑:首先,瑜伽姿势太多,日常练习应该取哪些来练?每个姿势有如中药里的单味药,有其特定的作用,而对全面健身而言,需要有一个多味药组合的配方。瑜伽姿势的有机组合至关重要。一个初习者每天专取某个姿势来练习,不仅效果不彰,反而可能造成伤害。而且还容易使自修者误以为瑜伽就是姿势,于是专门练习难度较高的姿势。一旦某个姿势久练不成,就会气馁,倦而生厌,结果往往是中断练习。即便是有条件参加健身房或会所的课程,但因为同班同学的水平参差不齐,瑜伽老

师要照顾到大多数人的需要,因此不可能为每一位同学度身设计最佳的练习方案,也不可能对每一个姿势解释详尽。因此,超过平均水平的学员要想进一步提高时怎么办?低于平均水平的学员,想要多了解动作要领时怎么办?请参考本书!

本书编制了最初三十周的练习方案。每一周姿势的组合兼顾到身体的每一个关节、每一个系统的锻炼。依此而练,每一次都会有全身性的效果。

需要指出的是,本书虽然主要针对初级瑜伽练习者,但姿势的取舍不完全考虑难易程度的先后。比如倒立和肩立是难度相当高的姿势,有的人需要



练习几年。但是倒立和肩立对身体的锻炼太重要了，可以说是一个瑜伽行者每天必不可少的功课。因此，我们也将它们收录在本书中。初习者遇到诸如此类暂时做不成的姿势时不要介意，只要按照方法要领，尝试自己的极限就可以。比如倒立时，双脚上举有困难，就试着单脚依次轮流上举，效果也一样。

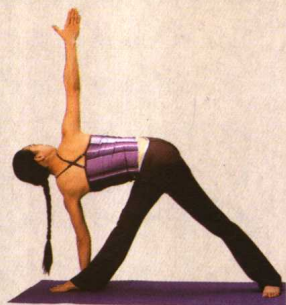
我们的忠告是：参考图解和方法，做到个人极限，但不要勉强。姿势要正确，但不一定达到如图解示范那样的标准。遇到难度高的姿势，尝试练习，做不成也不要停留，越过去练习后面的姿势。三十周计划可以周而复始地练，也可以中间取段地练。

此外，每一周的练习计划，都有一张姿势的集中缩影，练习者只要翻开这一页，就能一目了然，不需要每一次都在书中前后翻找。

每一个姿势都有按先后出现的顺序编码和页码，需要知道方法或了解功效时，就可方便查找。

某些姿势附有原始印度梵文的罗马字拼读，这是为了传承溯源，也为本书平添趣味。罗马字 asana，译成“式”“姿势”。阅读时随时会出现在每一个梵文的姿势命名中。至于某些姿势不附有梵文，或是因为案头资料本身有缺漏，或是因为涉及的古印度的神话太过离奇。所以我们作了确切而又谨慎的删选，有所缺漏，只有请求谅解了。

但愿本书能对所有的瑜伽练习者提供帮助。



1

瑜伽姿势与呼吸的配合	2
冥想——神游遐想就能完全放松	3
太阳式——最好的暖身术	4
注意事项	6

7

1. 站立式	8	31. 侧转肩立式	47
2. 三角式	9	32. 半头碰膝式	48
3. 勇士式 I	10	33. 蝗虫变形式	50
4. 展胸式	12	34. 头碰膝式	51
5. 肩立式	14	35. 侧转锄式	53
6. 地躺式	16	36. 完美座式	54
7. 大树式	17	37. 列腿锄式	55
8. 侧旋三角式	18	38. 边侧单腿肩立式	56
9. 勇士式 II	19	39. 前立式	57
10. 锄式	20	40. 三体碰膝式	58
11. 回旋三角式	22	41. 摇滚式	59
12. 展腿式	23	42. 花圈式	60
13. 直立式	24	43. 侧倒立式	61
14. 船式	25	44. 椅子式	62
15. 半船式	26	45. 狗式	63
16. 勇士式 III	28	46. 半锁莲式	65
17. 弦月式	29	47. 船头式 I	67
18. 门门式	30	48. 鞋匠式	68
19. 意识式	31	49. 单脚倒立式	70
20. 回旋式	32	50. 骆驼式	72
21. 回旋侧身三角式	34	51. 四柱式	73
22. 单腿肩立式	36	52. 帐篷式	74
23. 头碰脚式	37	53. 船头式 II	75
24. 头碰脚变形式	38	54. 后视式 I	76
25. 头碰脚密集式	39	55. 闪电式	78
26. 独立式	41	56. 后视式 II	80
27. 倒立式	42	57. 简易曲扭式	82
28. 弓式	44	58. 莲花座式	83
29. 蝗虫式	45	59. 睡椅式	85
30. 眼镜蛇式	46	60. 耳环式	86





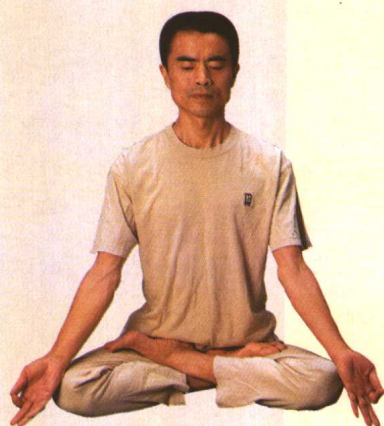
61. 水平式	87	67. 简易鱼式	95
62. 牛头式	88	68. 老鹰式	96
63. 半扭转式	89	69. 莲花倒立式	97
64. 山式	91	70. 马脸式	98
65. 神勇式	92	71. 胎儿顶立式	99
66. 莲花肩立式	94		

第三章 三十周瑜伽体位法

101

第一周	102
第二周	104
第三周	105
第四周	106
第五周	107
第六周	108
第七周	109
第八周	110
第九周	111
第十周	112
第十一周	114
第十二周	116
第十三周	118
第十四周	119
第十五周	120
第十六周	121
第十七周	122
第十八周	123
第十九周	124
第二十周	126
第廿一周	128
第廿二周	129
第廿三周	130
第廿四周	131
第廿五周	132
第廿六周	133
第廿七周	134
第廿八周	135
第廿九周	136
第三十周	137

第一章



瑜 伽 轻 松 练

瑜伽入门

瑜伽姿势与呼吸的配合

瑜伽练习是姿势、呼吸和静心三者的配合，缺一不可。没有呼吸方面的注意，只是形体姿势而已，无法达到静心的目的，也就不成为瑜伽了。

瑜伽采用“腹式呼吸法”。这种腹式呼吸法的益处：当腹肌放松向外扩张，横隔膜下沉，肺腔容量膨胀，可以吸进大量氧气；而呼气时收腹，横隔膜上提，挤压肺腔至最小，让二氧化碳完全排出体外。同时，横隔膜上下移动，还在温和地按摩内脏器官，促进脏腑机能。

同时，腹部吸张呼缩，让胸廓的骨架处于稳定，可以保持姿势的固定状态。

姿势与呼吸的配合如下：做姿势过程中如果是伸展身体的，配合吸气；如果收缩身体的，配合呼气。动作的速度与呼吸的长短相一致，呼吸长慢者，动作也慢，呼吸短快者，动作也应较快。当姿势保持固定状态时，就是连续不断的腹式深呼吸。初级练习者姿势固定大约2~3次深呼吸的时间，以后随程度提高不断地延长至5~10次呼吸的时间。

练习腹式呼吸法时经由鼻腔呼吸，要缓慢细长。初级练习者不可以停息（或称屏气）。当吸气时，腹肌松弛，肋骨以下全部向外扩张，俗称“肚皮鼓胀”。呼气时腹部肌肉收缩往里。初习者端坐身体，两肩下沉，右手轻按肚脐，体会吸气扩张、呼气收缩的腹部运动感觉。久而久之，练习收腹到极度，好像前腹皮肉要贴伏到腰椎骨一般。

冥想

——神游遐想就能完全放松

瑜伽强调放松。敬畏大自然，与环境和谐相处，是消除紧张压力的良药。

其实，每一种体位锻炼，都能达到放松的效果，尤其是最后的地躺式。当四肢最大面积地着地，闭目神游，即“冥想”时，就能使身心得到完全的放松。

冥想的核心是所思所想远离具体的生活内容。为什么要这样？因为日常生活中所发生的一切，都会成为与紧张相关的思考元素深深烙在脑海中。所以我们一闭眼睛，就是千思万虑——没有完成的工作啦，没有达成目标啦，悔不该这样啦，更应该那样啦，等等。如此一来，一颗心不得安闲，放松何从谈起？而冥想则不同，它能很快恢复疲劳，克服沮丧。养成习惯后，睡时躺在床上练习，还能消除失眠。

方法：做完体位法后，请您用地躺式，闭目。有意识地放松身体的每一个部位。告诉自己，放松双脚、大腿、腰……一直默念到头部。然后，在想像中描绘你所喜爱的美丽景色，比如烟雨迷濛的湖光山色，红霞渲染的无垠原野，山花烂漫的春天……如果脑海中暂时不能形成动人的景象，就请参考下面一段，尽情地想像吧：月光下的水乡柔美温馨……古镇、拱桥，青石板的街面几许清冷……白日的喧哗随波而去，夜晚的寂静带几分深沉……河水弯弯，一轮明月的倒影，偶然的一片落叶、一阵漪涟，月影随之而缤纷……冥想结束时，搓双手擦脸，而后睁开眼睛。

太 阳 式

——最好的暖身术



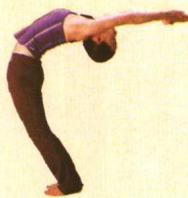
练习瑜伽体位法之前要暖身，才能避免扭伤。暖身要求每个关节都有动作。姿势不必固定，但动作幅度要大，同时，配合心情收摄，注意力集中。

太阳式是最好的暖身术。

古时候，人们面对日出日落，深深地体会到太阳对万物生长和人类生活都是恩赐。太阳式是使人们把对太阳心理上的崇敬在生理上伸展出来。据说瑜伽行者每天要做 12 遍太阳式。



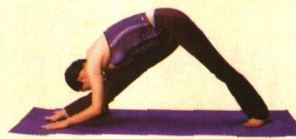
(1)



(2)



(3)



(4)



(9)



(10)



(11)

下面介绍太阳式：

- (1) 站立。双手相合，伸直往上。
- (2) 后仰。手臂不可弯曲。
- (3) 前屈。两手放在两脚的左右两边。
- (4) 右腿往后伸，上体下沉靠左腿。
- (5) 左膝盖弯曲，右膝盖伸直。两手尽量伸直往后伸展。
- (6) 回过身体，两手放在左脚的左右，垂头。
- (7) 左腿往后，两腿伸直并拢。
- (8) 两膝靠地，胸部靠地。
- (9) 两手撑地，上半身抬高，头尽力后仰。
- (10) 臀部抬高，两腿伸直，脚跟靠地，胸部向腿部方向趋近。
- (11) 右腿向前，如(4)式，方向相反。
- (12) 如(5)式，方向相反。
- (13) 身体回复，左腿收拢至右腿旁，两手放在两脚边，腿部伸直。
- (14) 身体起来，两手合掌向上，并后仰。
- (15) 合掌胸前，结束。



(5)



(6)



(7)



(8)



(12)



(13)



(14)



(15)

注意事项

一、空腹

1. 练习瑜伽之前两小时,不宜进食。如果饥饿难忍,可以喝一些果汁、牛奶之类的液体食物。练习后半小时才可用餐。
2. 练习之前最好能排空二便。

二、沐浴

练习之前最好能洁净身体。如果条件允许,最好是沐浴后练习,或者用水洗肘部至手掌、膝盖、脚和后颈部,此法称之为“半浴”。冬天不必半浴。练习后15分钟适宜洗澡。

三、时间、场地、服装

1. 早晚最好。早晨要克服僵硬;晚上要避免头部朝下多的姿势,以免大脑过于兴奋而影响睡眠。
2. 宜在干净、通风的室内,在硬质木板床或地板上铺上毯子,或瑜伽专用垫子上练习。
3. 室温在25°C左右最适合练习。
4. 着装以宽松为主,腰带不要紧系以免阻碍血液循环。最好脱去袜子练习。

四、暖身与地躺式

开始之前要暖身,可以做太阳式一套。练习瑜伽结束后用地躺式休息5~15分钟。

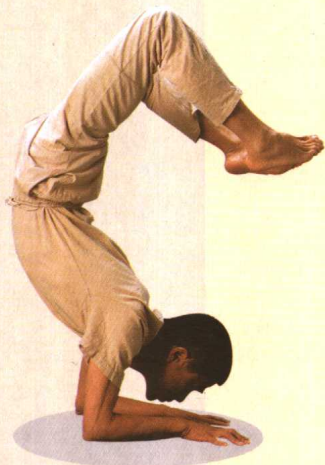
五、特殊人群的特殊注意

1. 血压不稳定的人不宜做倒立和肩立式。可多多练习头碰膝、帐篷式等姿势。
2. 耳朵流脓和眼角膜发炎期间不能倒立。
3. 生理期间女士适合练习完美座(姿势36)、鞋匠(姿势48)、闪电(姿势55)、头碰脚(姿势23)和头碰脚密集(姿势25);不宜做倒立和肩立。
4. 怀孕初3个月可以做任何姿势;4~6个月有选择性练习,比如三角式(姿势2)、展腿(姿势12)、门闩(姿势18)、完美座(姿势36)、地躺式(姿势6)等等;怀孕6个月到分娩后1个月内完全停止练习。

六、集中注意力

1. 不能在节奏偏快的音乐声中或观赏电视节目的同时(瑜伽教学电视片除外)练习瑜伽。
2. 意识集中在身体和呼吸。刚开始时要注意身体的变化,等到酸疼感消失后,可把注意力集中在呼吸上,慢慢地就会体会到身心和谐的感觉。

第二章



瑜

伽

轻

松

练

瑜伽体位法

2

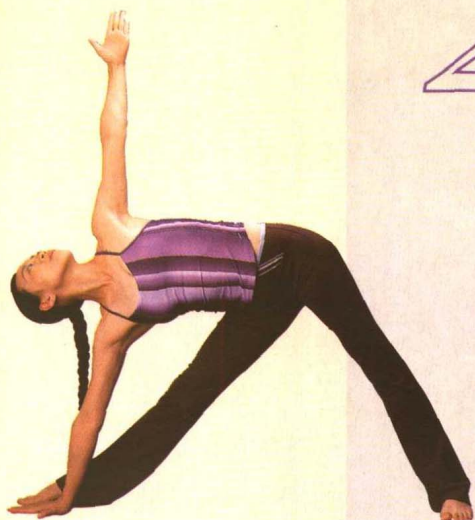
三角式

uttihita Trikonasana

Uttihita：延伸，延展。

Trikona(Tri=3;kona=角度)：三角形。

本式为三角直立式。



► 功效：

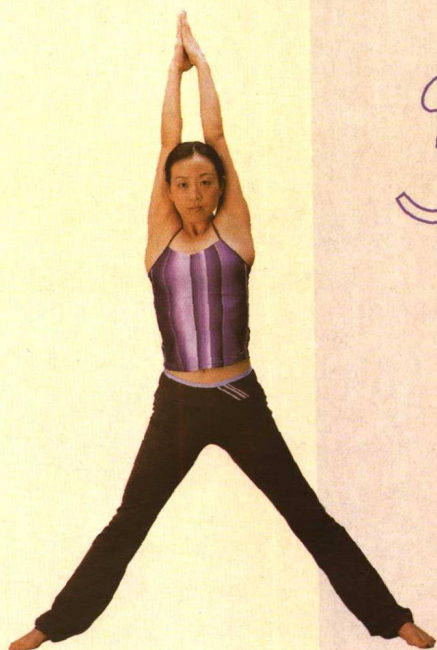
强化腿部肌肉，去除腿部和臀部的僵硬，使两腿平均发展；除去背部疼痛和颈部扭伤；强化膝盖及扩展胸部。

► 方法：

1. 以站立式开始。
2. 深深吸一口气，将双脚分开，其距离大约两倍于肩宽，两臂横举齐肩，手掌向下，双臂和地面平行。
3. 右脚向右转90度，左脚微向右转，左脚要伸直，膝盖不能弯。
4. 呼气，身体向右侧下弯，右手掌撑在右小腿上。进一步伸展，把手掌完全贴到地面上。
5. 左手臂向上举直，与右手臂成一直线，并伸展身体，眼看左手，将膝盖骨向上拉。
6. 静止半分钟到一分钟，呼吸宜深且均匀。反方向再做。
7. 呼气，双脚收回并拢成站立式。



注：图的顺序为从断开处始，按箭头方向依次类推



3

勇士式 I *Virabhadrasana I*

► 功效:

胸部完全扩张, 有助于深呼吸, 除去肩与背部的僵硬, 活化脚踝和膝盖, 治愈颈部僵硬, 减少臀部脂肪。

► 注意:

所有站立的动作都比较激烈, 尤其是此式, 心脏衰弱者不宜做, 身强力壮者亦不可停留过久。

► 方法:

1. 以站立式站立。
2. 双臂高举过头, 伸直, 令双掌相合。
3. 深吸一口气, 双脚分开两倍于肩宽。
4. 呼气, 转向右侧, 同时右脚向右转90度, 左脚微向右侧; 弯曲右膝, 右大腿平行于地面, 右小腿与地面垂直, 右大腿和小腿成一直角。
5. 左腿膝盖不得弯曲。
6. 脸、胸和右膝同一方向, 手臂伸直向上, 伸展脊骨。
7. 保持此姿势 20~30 秒, 正常呼吸。反方向相同做。
8. 最后呼气, 回复站立式。

