

景丽瑜伽

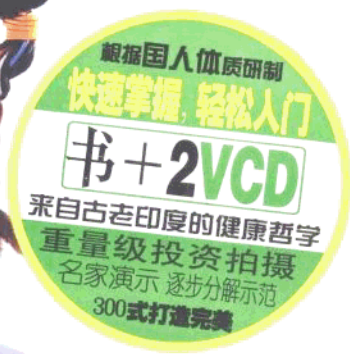
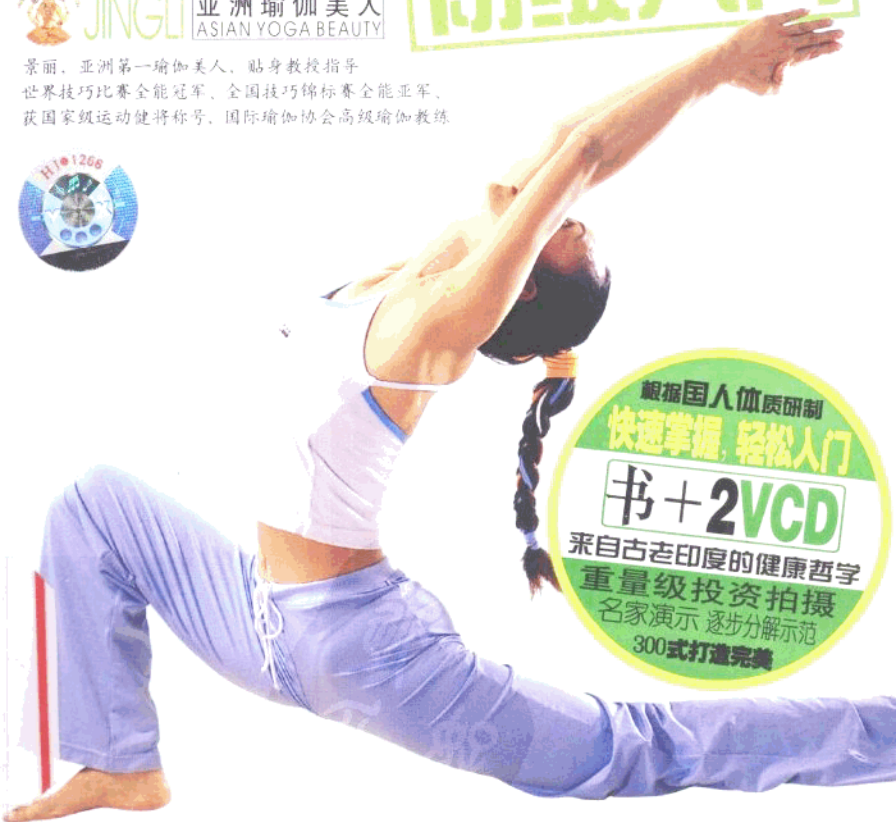


JINGLI

亚洲瑜伽美人
ASIAN YOGA BEAUTY

初级入门

景丽，亚洲第一瑜伽美人，贴身教授指导
世界技巧比赛全能冠军，全国技巧锦标赛全能亚军，
获国家级运动健将称号，国际瑜伽协会高级瑜伽教练



最完善、最系统的瑜伽科学理论教程，最基础的理论指导，
最标准的动作示范，要点的详细讲解分析，一招一式循序指导

针对初学者，快速入门，轻松拥有身心健康与和谐

ELEMENTARY ACCIDENCE

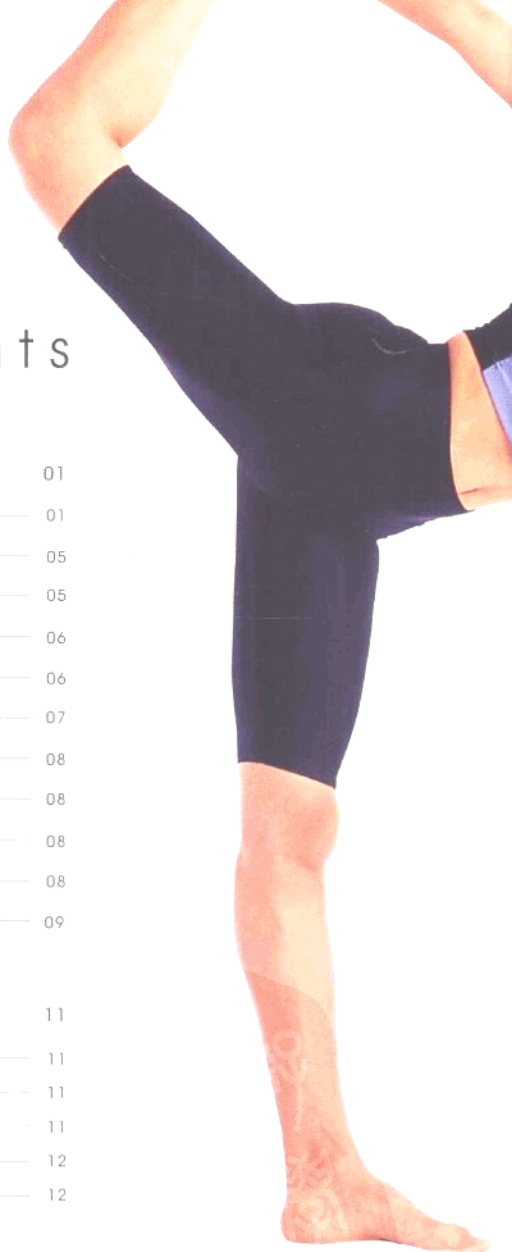
Contents

一、什么是瑜伽 01

1. 什么是瑜伽 01
2. 正规操练 05
3. 正规饮食 05
4. 冥想 06
5. 需要的设备 06
6. 练习的时间和地点 07
7. 每一节，要多长？ 08
8. 了解你的体能大小 08
9. 平衡身体两侧 08
10. 瑜伽原则 08
11. 如何达到身心合一 09

二、瑜伽与呼吸法 11

1. 正规呼吸的重要性 11
2. 肺部是怎样工作 11
3. 腹式呼吸 11
4. 瑜伽呼吸 12
5. 正规坐法 12





三、预备练习 13

1. 眼睛运动 ————— 13
2. 颈部运动 ————— 14

四、初级课程 15

暖身运动(太阳敬礼) 15

瑜伽初级动作篇 17

- | | | |
|-------------------|------------------|-------------------|
| 1. 蝴蝶式 ————— 17 | 13. 鱼式 ————— 41 | 25. 三角姿势 ———— 66 |
| 2. 向上弓式 ————— 20 | 14. 树式 ————— 42 | 26. 扭腰舒缓式 ——— 67 |
| 3. 牛脸式 ————— 22 | 15. 英雄的姿势 ——— 44 | 27. 肩立式变化式 ——— 71 |
| 4. 坐姿前弯 ————— 25 | 16. 蛇击式 ————— 45 | 28. 侧边伸展 ————— 72 |
| 5. 杜鹃鸟的姿势 ——— 28 | 17. 海狗变化式 ——— 49 | 29. 鹭变化式 ————— 75 |
| 6. 光泽式 ————— 29 | 18. 休息的姿势 ——— 51 | 30. 扫地式 ————— 76 |
| 7. 虎式 ————— 30 | 19. 坐鱼式 ————— 52 | 31. 单脚蝗虫式 ——— 78 |
| 8. 前伸展式 ————— 31 | 20. 鹭式 ————— 54 | 32. 蹲式 ————— 81 |
| 9. 棒式 ————— 35 | 21. 猴王的姿势 ——— 55 | 33. 转躯触趾式 ——— 84 |
| 10. 单腿旋转式 ——— 36 | 22. 扭转的姿势 ——— 58 | 34. 挺胸姿势 ————— 85 |
| 11. 从山式到站立前弯 — 37 | 23. 蹲在脚趾上 ——— 63 | 35. 踩单车式 ————— 87 |
| 12. 猫的姿势 ————— 39 | 24. 身印式 ————— 64 | 正规放松 ————— 89 |

五、景丽信箱 91

什么是瑜伽

瑜伽是一种生活方式，是一种结合了身、心、灵的教导系统。数千年前，印度人即开始亲身体验这种生活艺术，并将它发扬光大。尽管它的历史如此悠久，但其放诸四海皆准的修习法却是历久弥新。瑜伽不是宗教，而是一种实践工具，它适合任何人修习，不论佛教徒、犹太教徒、基督徒、回教徒、印度教徒，甚至无神论者，都可以成为瑜伽的修行者。

瑜伽支派

历经数世纪的演变，瑜伽发展出了各种支派，包括：行动瑜伽、知识瑜伽、虔敬瑜伽，以及胜王瑜伽等。这些支派被喻为菩提树桠根枝干，每根树干都继续往下扎根，绵延不绝。虽然学习者可以选择各自适合的支派，但过于固守单一派别也造成学习上的偏差。瑜伽注重全面发展，心、头脑及肢体需要同步成长，因此最好的方式是选择一个适合自己的灵修法当作学习基础，然后再撷取其他派别的技巧。

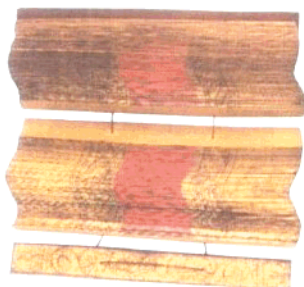
实践派的瑜伽——行动瑜伽

行动瑜伽是一种无我的修行法，能让身心很快地被净化，超越极限。行动瑜伽强调生理及心理同步修行，藉由身心的修持来了解因果，消除我执，见众生一律平等，皆有佛性，进而能不求回报地服务人群。如果您属于积极特质的类型，具服务世人的胸怀，那么行动瑜伽就是您最好的选择，让您在日常生活当中就可灵修。



工作即修行

许多人不是抱怨他们太忙没有时间修行，就是排斥体位法或静坐。其实，在行动瑜伽中，只要随时随地兴起正念，就是在修行。



哲理派的瑜伽——知识瑜伽

此派走的是知性路线，它认为世界就像泡沫，不过是一场幻觉，唯有藉由明知及离欲，才可洞悟世间无常，得到解脱。在此四种支派里，知识瑜伽被视为最艰难的修行法，修行者需有极为敏锐的心以及澄澈的头脑方能达成。

古老经典

知识瑜伽的哲理，即吠檀多，最早记载于棕榈叶做成的经文本里。

祈祷派的瑜伽——虔敬瑜伽

虔敬瑜伽所吸引的修习者，多是生性较易受情绪影响的人。由于认识到压抑绝非解决问题的方法，虔敬瑜伽教导大家藉由诵经、念咒、祈祷等方法，全神观照自己的七情六欲，把自我的情欲升华为无私的大爱，化烦恼为菩提。虔敬瑜伽认为人性可以直达神性。

合掌

合掌姿势代表了人性与神性的联结。这种藉由虔敬的心达到天人合一的信念，也存在于世界各大宗教。



科学派的瑜伽——胜王瑜伽

每个人的内在其实都拥有极强的心灵及精神力量，不过由于隐藏在意识之下，一般人很少会发现。胜王瑜伽以心理层面为出发点，认为只要透过专注力及心灵控制的练习，就可以将内在潜力释放。为了达到身心静定的目的，修行者必须遵循一套正确的修习法，学会保持体位稳定，调息及收摄感官。这些能力是进入禅定的基本条件。属于胜王瑜伽之一的哈达瑜伽很强调高体位法及调息法；它认为如果缺乏瑜伽八支行法，就不算真正的瑜伽修习。

胜王瑜伽八支法

古代的瑜伽行者藉由观照心念的过程，发现要进入禅定得克服某些障碍。这些重要的发现已由智者帕坦迦利整理在《瑜伽经》里面；此经详述了人心的各种活动，以及进入涅槃境界前心经的八大步骤。

体位法

保持定姿是胜王瑜伽的练习重点





The seven chakras are storehouses for prana which links the physical and astral bodies.

2

正规操练：瑜伽入定

正规操练目的是改进新陈代谢和提高体能，每一个姿势都必须经过连绵的动作缓缓完成。要避免急激的动作。因为那样会累积乳酸、引致疲劳。



3

正规饮食

瑜伽把食物分成三种：惰性食物，悦性食物以及变性食物。惰性食物包括油腻的以及炸烤食物，其中包括肉食；悦性食物包括一切新鲜、可口的蔬菜、水果、极少味素的食物、谷物以及豆类制品、牛奶；变性食物则是加上过量味素的食物。一切悦性食物如加上许多辛辣或其他刺激性强的调料就会变成变性食物，而成为不健康食品。瑜伽主张吃悦性食品，它们可以为人们提供足够的蛋白质和维生素。



4

冥想

冥想是种意识的状态。当你练习冥想时，首先你得知道怎样让自己的思维镇静下来，并把自己的精神能量集中于体内。冥想可以舒缓紧张，恢复你的能量。如果你每天都作冥想练习，你会发现这使你思维清晰而积极，同时经常心平气和。

冥想的作用：

对每个都有好处，尤其是对于那些生活扰攘和紧张的人。在冥想时，人的过度思虑会镇静下来，并内心向黑面世界。这好像人的充电，恢复体能和耐力，提高精神力量，改善集中意志的能力。正规的冥想会换来清晰的思维以及平和安谧的内在世界。

5

需要的设备

瑜伽训练不需要什么特殊的设备。你固然可以买件瑜伽垫子，但在有地毯的地板上，铺一块毛巾也可以。在室内练习，需要的是一个开阔的空间，没有家具妨碍。室内需要令你舒适的恰当温度，没有外来干扰。

TIPS

在进行瑜伽的课程训练之前摘除你的首饰、眼镜、隐形眼镜等物。额外的设置在毯子或毛巾上练习会比较舒服。使用毯子和电暖器可以在你休息的时候保持温暖。



穿什么？

瑜伽操练宜穿一些舒适松动的衣服，好让你自由活动。一般，做瑜伽时最好赤脚，不过如果觉得脚冷难受，可穿短袜。

练习的时间和地点

时间：

清晨，早饭之前是瑜伽锻炼的最佳时间。傍晚或是其他时间也可练习，但要保证空腹或完全消化以后进行练习。

大体上是饭后三到四小时，喝入流质食物或饮料可在半个小时后练习。

事实上更为具体的练习时间规定，早晨在太阳出来以前要进行练习，中午在人阳到头顶时进行练习，晚上在日落以后练习，凌晨在入夜12点时练习。

不同时间要练习不同的内容，例如早晨多练习体位法，中午多练习瑜伽，晚上多练习冥想等等。



地点：

练习瑜伽时要选择安静、清洁、空气新鲜的地方，尽量离开房间而选择露天的自然地；在房间中注意保持空气的流通这对于调息练习尤为重要，养成经常开窗透风的习惯，练习瑜伽时可以在旁边摆放绿色植物。地上需要铺上松软的毯子，柔软度控制在轻松的能保持站立，千万不能让脚下打滑，在练习关于坐式的瑜伽时可以使用蒲席，这样可以有效的防止疲劳。

每一节，要多长？

要达到最佳的效果，最好有九十分钟的长度。如果你确实很忙，一节可以短些，减少操练就成。记得千万不要匆忙其事，在姿势转换间要有足够的松弛时间。你可以在较后的阶段进行呼吸运动。

了解你的体能大小

在进行瑜伽操练之前，了解你自己的体能有多大是很重要的。千万不要勉强自己做一些你的体能力所不造的姿势或过度的运动量。记住，瑜伽并不是竞技。过程可能会较慢，但有充足时间，你的身体便会变得柔软。做每一个姿势时，让自己轻松起来。检查你的身体看有没有什么地方在姿势形成时感到紧张。如果有，借呼吸消除该部分的紧张。

平衡身体两侧

我们的日常动作，很多时候都会集中用身体的一部分或一侧。要获得健康并落和的平衡，必须保持身体的所有部分具有同等的劲力和柔软程度。瑜伽的练习会让身体的每一组肌肉左右匀称地动作，以取得平衡。

瑜伽原则

练习之前一个半小时和练后半小时内不可进食。

手术后半年和女性生理期不宜练高难度动作。

以赤脚为好，穿着宽松、舒适，以便身体能自由活动。

不宜在过硬的地板或太软的床上进行练习，练习时应在地上铺一块垫子。

如果在保持某一姿势时，感到体力不支或发生痉挛，应立即收功，加以按摩。

练习场地应保持空气流通，并有足够的活动空间。

做练习时，睁着眼闭着眼都可以，把注意力集中在体内所产生的感觉上。

可能的话，排除大小便，减轻负担。

量力而行，不可逞强，动作缓慢，不可骤然用力，不要刻意追求标准。当你伸展到自己能承受的最大程度时，就是做正确了。

11

如何达到身心灵合一

合适的运动体位法

瑜伽把身体姿势称作体位法。瑜伽体位法是藉缓慢的舒展动作来放松所有关节、肌肉、韧带、肌腱及其他部位。体位法能调和神经系统，改善血液循环，消除紧张，增加身体柔软度。在放松而缓和的练习过程中，除了身体，整个心也会伸展开来，而且精神境界会跟着提升。



新月式

典型的后弯式体位法，能加强脊椎的柔软度



瑜伽呼吸法

深呼吸能洗涤、调养我们的身体。吸气时，充足的氧气进入肺部，体内每个细胞都能获得活动所需的氧气；呼气时，体内的废物会随之排出。不仅如此，身体还能藉由呼吸与能量储存区太阳神经最相通，得到充沛的能量。这种特殊的呼吸法能帮助生命能量的释放，使人在生理及心理上都能返老还童。

轮及脉

在星芒体里面，共有7万2千条经脉交错其中，轮是经脉的交会点，调息法能洗涤、强化这些轮及经脉。



正确的放松

身心若长期处于操劳或压力状态，运作效率就会降低。休息及放松是最自然的身体充电法，它们就如同汽车散热器一样，帮你调节降温。瑜伽修行法可以锻炼心灵及肌肉，以达到完全放松。

健康食物

自然简单，容易消化的食物是绝佳的营养来源

素食

素食独特之处，在于让身体从食物、空气、阳光、水中获取最多的能量。素食由容易消化的食物组成，有益健康。这些食物十分天然、简单，对心灵及星芒体也很有帮助。采行素食的人都发现，自己不仅健康满分，智慧敏锐，心灵也澄净许多

正念与静坐

就像车子需要一个聪明的驾驶，人也需要一颗安定的心来控制身体的活动。规律的静坐可以帮助您达到这个目的：您的头脑将会变得更清楚，而且注意力更能集中。而正念的培养则有助于净化人的思维，使您拥有智慧与内在宁静。

Yoga Breath Means 瑜伽与呼吸法

正规呼吸重要性

我们知道，呼吸是维持生命的手段。要是没有氧气，我们便活不了几分钟。很多人呼吸时都只使用他们的呼吸能力，即肺活量的一个成数，只吸入肺部可容气量的三分之一左右。这会使他疲倦和紧张。瑜伽式的呼吸规则会教你们用鼻来呼吸，集中精神在呼气而不在吸气，以使清洁肺部，排除毒质。这一技术会增进身体上和精神上的健康。

肺部是怎样工作

在一次吸气的时候，人的横膈膜（位于肺部下面）会向下移动：吸入的空气通过鼻腔，由气管向下走，达至肺部。肺部为肋骨骨架所保护。当我们吸气时，腹部和肋骨骨架便会扩张。呼气时，横隔膜反过来向上移动，压迫肺部，把空气从肺部驱走，空气倒过来经气管上升而由鼻腔排出。



腹式呼吸

首先要学会有效地呼吸。平坦地仰卧，把一双手放在腹部上，开始深深吸气，感觉腹部在上升，然后呼气，感觉腹部在下降。徐徐而深入地吸气以让空气到达至肺的底部，并让横隔膜得到练习。

全瑜伽呼吸

把一手放在下肋骨处，另一手放在肚子上。吸气，尝试把气灌进肺的最低部分，然后到中部，再到顶部。感觉一下胸部扩张和腹部的扩张。



正规坐法

盘腿而坐，头、颈和脊柱伸直成一线；肩肘放松。如果你是初学者，可坐于一软垫上，这样有助于抬高臀部，并使得背部容易伸直。

Provision Exercise 预备练习

1

眼睛运动

就像身体其他部位样，眼部肌肉也需要运动：跟自然环境相比，现在的生活方式让人少有机会做眼部运动。以下的瑜伽动作让眼部肌肉变得强韧有活力。



1、头部静止不动，背与颈打直、眼睛往上看到最高点后再往下看。重复此动作10次以上，最后将眼睛闭起来放松30秒，再进行下一个动作。



2、将眼睛张大，先把眼球转到最右边，然后转到最左边。重复此动作10次以上，然后将眼睛闭起来放松30秒。

3、眼睛呈对角线移动，先看上角，然后看左下角，重复此动作10次以上，接着练习让眼睛从左上角移动到右下角。最后将眼睛闭起来放松30秒。

眼睛放松法

用搓热的手掌遮住眼睛，热度及黑暗可以帮助眼睛放松。

- 1、眼部运动做完后，反复揉搓双手直到掌心发热。
- 2、眼睛闭上，用手把眼睛轻轻盖起来，不要压到眼皮。保持30秒不动。



2

颈部运动

我们的肩、颈及上背部极易因压力而紧绷，颈部绕圈运动可以将凝滞在这些部位的能量释放出来。一开始先做散盘，背与胸部挺下，肩膀维持不动，唯一需要动的部位是头和颈部。



抬头式

头向前倾，下巴轻触胸膛，放松个几秒，头部会有被拉长的感觉。接着头尽量向后仰，好像要用后脑勺碰到脊椎一样。重复此动作5到10次。

颈部按压式

坐正椅上1/3处，左手插腰，右手自左侧耳朵处将头压向右侧，做深呼吸停留数秒。然后换相反方向练习。两边分别是重复5到10次。



颈部放松式

肩膀保持不动，头尽量往右转，眼睛越过右肩朝远方看，几秒钟后回到正中央，然后换相反方向再做一次。两边分别是重复5到10次。

