

图解

经典读本 理想藏书

精编精解 全彩读本

瑜伽与普拉提

塑身养心的神奇健身法，轻松拥有完美体态

易涵◎编



经过几个世纪的发展，现存的瑜伽形成了不同的流派。瑜伽六大流派：智瑜伽、业瑜伽、信仰瑜伽、王瑜伽、昆达里尼瑜伽、哈他瑜伽。

瑜伽流派

练习时要考虑自身柔韧、平衡和力量素质，遵循运动原则，不宜强度过大或难度过高。椅子、泡沫砖、瑜伽垫等都可以辅助瑜伽姿势练习，以降低练习强度。

安全练习



普拉提

普拉提是一种锻炼人体深层小肌群的运动。普拉提可以维持和改善人的活动姿势，达到身体平衡，创展身体和躯干的活动范围和活动能力，加强大脑对肢体和骨骼肌肉组织的神经感应及支配，从而达到全身的协调。



中国华侨出版社

彩图典藏版

图解

经典读本 理想藏书

精编精解 全彩读本

瑜伽与普拉提

塑身养心的神奇健身法，轻松拥有完美体态

易涵◎编

中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解瑜伽与普拉提 / 易涵编. —北京: 中国华侨出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5113-7062-4

①图… II . ①易… III . ①瑜伽—图解②健身运动—图解 IV . ① R793.51-64 ② G883-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 231015 号

图解瑜伽与普拉提

编 者: 易 涵

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 墨 林

封面设计: 中英智业

文字编辑: 舒 鑫

美术编辑: 刘 佳

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 690 千字

印 刷: 北京佳创奇点彩色印刷有限公司

版 次: 2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7062-4

定 价: 68.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

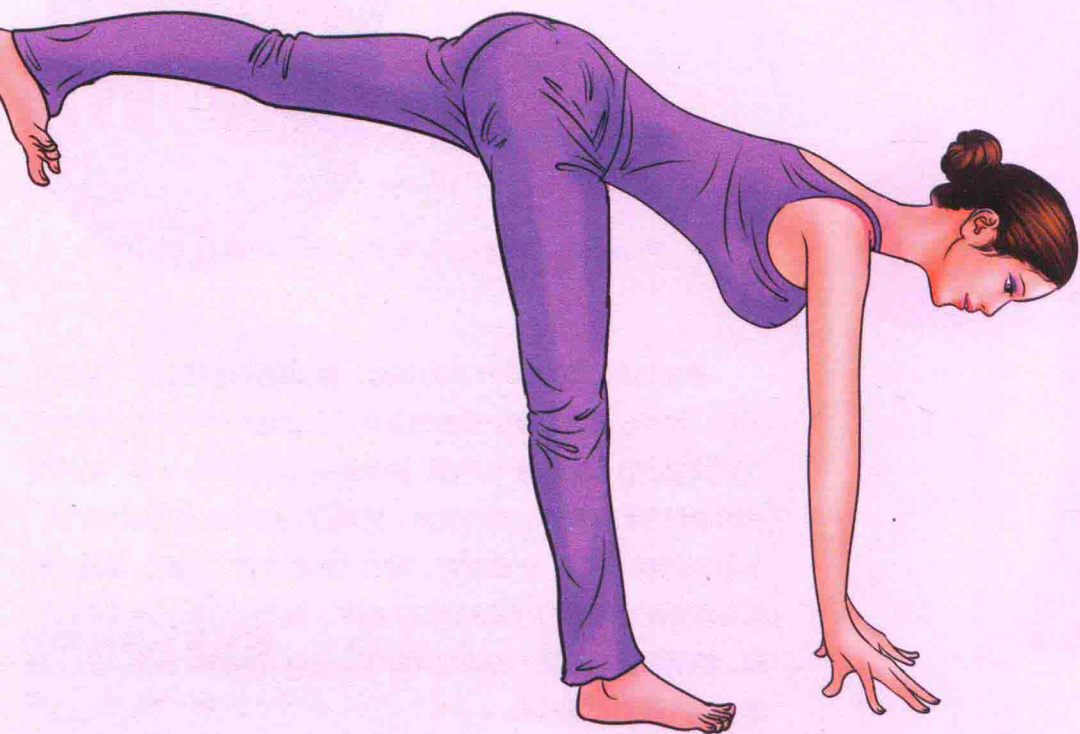
如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



瑜伽起源于5000多年前的印度，原本是印度僧人的一种修行方法，如今已成为风靡全球的健身方式。它是一种将姿势、呼吸技巧和冥想结合起来的修习方法，经常练习不但可增强体能，锻炼身体柔韧性和平衡性，塑身美体，还能改善身体各大器官的功能，甚至收获防病治病、延缓衰老、增长寿命的功效。同时，瑜伽姿势练习需要配合规律的呼吸和意识的集中，因此它有助于改善人们心理、情感和精神，是一种能达到身体、心灵与精神和谐统一的，既修身又养性的锻炼方式。

瑜伽有很多分支，其中经典的便是哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽和艾扬格瑜伽，这三种分支各有其独特的锻炼益处。哈他瑜伽还分为许多流派，有些流派注重身体塑形训练，有些流派注重心灵训练。阿斯汤加瑜伽是一种与呼吸同步的运动，是所有分支中最讲究体力的，注重力量、柔韧性和元气。艾扬格瑜伽旨在放慢并加深呼吸，促使能量在全身自由流动，使身体感到愉悦，让精神得到彻底的休息和放松。

与瑜伽相比，普拉提入门更简单，难度更低，适合每个人练习。普拉提不仅是一项运动，而且是一个调节身体和精神的体系，它能够增强体质，提高身体的灵活性和协调性，减少压力，提高注意力，使人感到快乐和健康。普拉提基于现代解剖学，是非常有效的减肥方法，练习的重点集中在肌肉等长和等张收缩上，同时强调向心及离心收缩，在整全的原则下强调稳定肌训练，多加锻炼可以让你的腹部、臀部、大腿的赘肉消失不见。瑜伽练习后最明显的效果是心情变好，压力缓解；普拉提练习后则可以明显感受到腹部收紧，腰背挺拔。



瑜伽与普拉提结合而形成一种高度整合的、动态的身心训练体系，即瑜伽——普拉提，它汲取了瑜伽和普拉提的精华并加以整合，结合了普拉提的基础思想“轴心力量”和瑜伽的柔韧性、多功能性。这是一种全新的修身养性方式，普拉提能够使瑜伽更有力量，更具稳定性，而在普拉提中融入瑜伽则有利于身体的放松并协助呼吸。

若想实现身、心、灵的和諧统一，练习者必须了解瑜伽的体式、理论、流派特点和冥想方法，将所有练习融会贯通，才能体会到瑜伽的本质，收获瑜伽带来的巨大益处。不管你是刚刚接触普拉提，还是一名瑜伽爱好者，这本书都将给你很大的帮助。书中涵盖了瑜伽的方方面面，系统介绍了瑜伽的含义和流派；瑜伽的体位法、呼吸法、凝视法、冥想法，全面收录哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽和艾扬格瑜伽三大分支的练习套路，将普拉提与瑜伽相结合，形成全新的锻炼体系，全解每个瑜伽或普拉提动作，详细到身体每部分，就如同私人教练在身边一般，既精准又易操作，使读者获得更好的练习益处。此外，书中还传授利用瑜伽来防病治病的练习方法，详细阐释冥想的原理、准备工作、坐姿、各种练习方式和功效，使读者达到身心俱修、超越自我的境界。

本书全面、实用、专业，涉及范围十分广泛，各个层次的人都能在其中找到适合自己的练习。一册在手，可令读者尽情畅游瑜伽世界。



第一篇 瑜伽

第一章

走近瑜伽

什么是瑜伽·····	2
瑜伽的起源与流派·····	3
瑜伽的起源·····	3
瑜伽的流派·····	4
练习瑜伽给身心带来的好处·····	6
平衡代谢, 调理身体·····	6
塑形减肥, 成就完美曲线·····	6
平静内心, 改善不良情绪·····	7
修心养性, 摒除不良习性·····	7
练习瑜伽的准备工作·····	8
何时练习·····	8
如何练习·····	9
练习的安全性·····	10
体位法·····	11
走近瑜伽练习·····	11
呼吸法·····	12
自然呼吸法·····	13
横膈膜呼吸法·····	14

瑜伽完全呼吸法·····	15
其他呼吸方法·····	15
收束法·····	16
收颌收束法·····	17
收腹收束法·····	18
会阴收束法·····	18
凝视法·····	19

第二章

哈他瑜伽

第一节 站式·····	21
战士一式·····	21
下犬式·····	22
三角伸展式·····	23
战士二式·····	24
新月式·····	25
山式·····	26
侧角转动式·····	27
三角转动式·····	28
幻椅式·····	29

第二节 平衡式	30	半莲花坐转体式	53
鹰式	30	第七节 前曲式	54
树式	31	背部前曲伸展坐式 A, B,	
脚尖式	32	C, D	54
船式	33	前曲伸展式	54
半月扭转式	34	头碰膝前曲伸展坐式 A, B, C ..	55
手抓脚趾单腿站立侧伸展式		头碰膝扭转前曲式	55
A, B, C	35	坐广角 A, B 式	56
战士三式	35	侧坐广角式	56
舞者式	36	半英雄前曲伸展坐式	57
半月式	37	花环式	57
第三节 手臂平衡式	38	劈叉式	58
后仰支架式	38	第八节 坐式	59
侧斜面式	39	莲花式	59
四肢支撑式	40	内收莲花坐式	60
第四节 倒立式	40	摇篮式	61
肩倒立式	41	狮子式	62
犁式	42	牛面式	63
靠墙倒立式	43	手杖式	64
头倒立式	43	身印式	64
第五节 后仰式	44	至善坐	65
眼镜蛇式	44	第九节 平躺放松式	66
上犬式	45	双膝到胸式	66
骆驼式	46	仰卧英雄式	67
桥式	47		
弓式	48		
向上弓式	49		
鱼式	49		
第六节 转体式	50		
脊柱扭转式	50		
仰卧脊柱扭转式	51		
简单坐转体一式	52		



卧手抓脚趾腿伸展式	68	三角伸展式	103
仰卧束角式	68	三角转动式	104
仰卧开腿脊柱扭转式	69	侧角伸展式	104
支撑桥式	70	侧角转动式	105
支撑仰卧英雄式	71	吠喇狗 A 式	106
婴儿式	72	吠喇狗 B 式	107
仰卧尸式	73	吠喇狗 C 式	108
第十节 瑜伽套路	73	吠喇狗 D 式	109
轻柔瑜伽 I	73	侧前伸展式	110
轻柔瑜伽 II	74	手抓脚趾单腿站立伸展式 ..	111
柔韧瑜伽	75	手抓脚趾单腿站立侧伸展式 A...	111
流瑜伽 I	77	手抓脚趾单腿站立侧伸展式	
流瑜伽 II	78	B, C	112
拜日式 I	80	半莲花加强前曲伸展式	113
拜日式 II	81	串联体位进入幻椅式	114
拜月式 I	82	串联体位进入战士一式	115
拜月式 II	83	串联体位进入战士二式	116
		跃穿动作	117
		第三节 坐式	119
		手杖式	119
		背部前曲伸展坐式 A,B,C,D ..	120
		向后跳跃进入全串联体位或	
		半串联体位	121
		后仰支架式	123
		半莲花加强背部前曲伸展坐式	124
		半英雄前曲伸展坐式	125
		头碰膝前曲伸展坐式 A	126
		头碰膝前曲伸展坐式 B	127
		头碰膝前曲伸展坐式 C	128
		圣哲玛里琪 A 式	129
		圣哲玛里琪 B 式	131
		圣哲玛里琪 C 式	132
第三章	阿斯汤加瑜伽		
第一节 瑜伽初级系列	86		
拜日 A 式	86		
拜日 B 式	87		
站式	89		
坐式	91		
结束姿势	93		
第二节 站式	95		
山式	95		
拜日 A 式	97		
拜日 B 式	99		
鸵鸟式	101		
手碰脚前曲伸展式	102		

英雄伸臂式	178
英雄前曲式	179
手杖式	179
牛面式	179
束角式	179
坐广角式	180
船式	181
半船式	181
头碰膝前曲伸展坐式 A, B, C	182
半英雄前曲伸展坐式	182
背部前曲伸展坐式 A, B, C, D	182
花环式	182
莲花式	182
第三节 转体式	182
站立转体式	183
交叉腿转体式	183
英雄转体式	184
简单坐转体式	184
简单坐转体一式	185
圣哲玛里琪 A 式	185
圣哲玛里琪 C 式	186
第四节 倒立式	187
靠墙倒立式	187
肩倒立式	187



靠墙肩倒立式	187
椅肩倒立式	188
半犁式	189
犁式	190
肩倒立桥式	190
第五节 仰卧式与俯卧式	191
鱼式	191
交叉枕式	192
仰卧束角式	192
仰卧英雄式	193
伸举腿式	193
卧手抓脚趾腿伸展式 A, B ..	194
下犬式	195
上犬式	195
骆驼式	195
仰尸式	195
调息	195
第六节 常规练习	196
常规套路	196

第二篇 普拉提

第一章

了解普拉提

什么是普拉提	222
--------------	-----

每个人都能获益	223
思想集中的重要性	223
和善地对待自己	224

- | | | | |
|----------------------------|------------|-----------------------|------------|
| 内啡肽效应 | 224 | 肱三头肌上推 | 253 |
| 普拉提的历史 | 225 | 肱三头肌屈伸上推 | 255 |
| 普拉提的益处 | 226 | 扫地 | 256 |
| 肌肉系统 | 227 | 单腿后踢 | 257 |
| 普拉提的 6 大关键词 | 228 | 第四节 伸展练习 | 258 |
| 呼吸 | 228 | 脊柱伸展 | 258 |
| 专注 | 229 | 脊柱扭转 | 259 |
| 控制 | 230 | 下背部伸展 | 260 |
| 流畅 | 230 | | |
| 放松 | 230 | | |
| 坚持 | 230 | | |
| 轴心力量 | 231 | | |
| 稳定身体的肌肉 | 231 | | |
| 锻炼轴心力量 | 232 | | |
| 腹横肌的定位 | 232 | | |
| 脊柱中立 | 233 | | |
| 盆底肌肉 | 234 | | |
| 第一节 热身与柔韧性练习 | 235 | | |
| 热身练习 | 235 | | |
| 柔韧性练习 | 238 | | |
| 第二节 腹部与背部练习 | 241 | | |
| 后滚 | 241 | | |
| 上翻 | 242 | | |
| 静态收缩练习 | 243 | | |
| 游泳 | 244 | | |
| 单腿伸展 | 245 | | |
| 伸腿俯卧 | 247 | | |
| 侧踢 | 248 | | |
| 侧曲 | 249 | | |
| 侧抬 | 250 | | |
| 第三节 上半身与下半身练习 | 251 | | |
| 上推 | 251 | | |
| | | 练习的准备工作与注意事项 | 261 |
| | | 本章为什么有用 | 261 |
| | | 如何使用本章 | 262 |
| | | 有关呼吸的注意事项 | 262 |
| | | 你需要准备什么 | 263 |
| | | 关于安全的郑重提示 | 263 |
| | | 第一节 轴心力量 | 264 |
| | | 柔韧性与力量 | 264 |
| | | 收缩腹肌 | 266 |
| | | 猿还是人 | 267 |
| | | 收腹 | 268 |
| | | 卷胃 | 269 |
| | | 提肘 | 270 |
| | | 菱形卷曲 | 271 |
| | | 集合姿势 | 272 |
| | | 提阴 | 273 |
| | | 关注背部 | 273 |
| | | 猿背 | 274 |
| | | 挺胸 | 275 |
| | | 举臂 | 276 |
| | | 弯背 | 277 |

把普拉提引入瑜伽

从前到后	278	坐转体式和祈祷式	295
平衡脊柱	278	扭转弓步式	296
稳固	279	侧三角式	297
平足	280	三角伸展式	299
脚踝、膝部和髋部	281	三角转动式	300
“吉米·周”练习	282	第四节 平衡式	301
第二节 站式	283	叭喇狗 A 式	301
站立开始	283	鹤式	302
弓步式	284	弯曲肱二头肌单抬脚式	303
战士式	285	空手道孩子式	304
侧弓步式	286	鹰式	305
大腿弓步式	287	火箭人式	306
下犬式(劈叉)	288	第五节 坐式	307
四肢支撑式	289	背部前曲伸展坐式	308
上犬式	290	后仰支架式	309
下犬式	291	束角式	310
跳跃式	293	向上弓式	311
前曲伸展式	294	双鸽式	312
第三节 转体式	295		

第三篇 瑜伽与冥想

第一章

什么是冥想

冥想的起源	314	精神的意想	317
踏寻古人之路	314	用爱来治疗	317
通用冥想方法	316	生活在爱中	317
让身体静止	316	帕檀迦利的冥想体系	318
呼吸和吟唱	316	帕檀迦利其人	318
把注意力集中到单个的物体上	316	帕檀迦利《瑜伽经》的教义	319
观察和接受	317	剥下层层外壳	320
		5个“身体层”	320
		本能、互动和推理	321

更多地信任,更少地索取 ... 322

第二章

冥想的身心准备工作

第一节 基本的身体意识和呼吸

意识 323

冥想姿势和动作中的呼吸 ... 323

摆腿运动 324

深蹲运动 325

第二节 打开人体脉轮 325

增强人体活力 325

开阔心胸 326

坐广角式伸展运动 326

开书式运动 327

肘部旋转运动 327

扩胸运动 328

第三节 积极做准备活动 328

为冥想做积极的准备 328

滑雪式运动 329

放松脊椎和颈部运动 329

第四节 呼吸练习 330

帕檀迦利的觉悟之路 330

分段呼吸法:把注意力集中到呼吸

肌肉 331

交替鼻孔呼吸法 332

双重呼吸 332

伏地祈祷 333

蜂鸣式呼吸法 334

第五节 冥想姿势 334

冥想练习与放松练习 334

坐在椅子上 334

席地而坐 335

第六节 冥想姿势的选择 336

简易坐 337

修行者坐式 337

早晨冥想 338

第七节 选择冥想时间、地点 338

在固定的时间冥想 338

创建你的冥想空间 339

选择冥想物品 339

姿势的伸展 340

放松的水平伸展 340

第三章

动用五官感觉

第一节 冥想与五官 341

制感法——集中意识 342

普拉纳手印法:能量流过脊柱的

姿势 342

第二节 视觉、味觉和嗅觉 343

视觉 343

通过视觉进行冥想 343

味觉和嗅觉 344

第三节 听觉和触觉 346

听觉 346



内心的声音	346	谐与平衡	359
原始的声音	347	第三节 活力运动与冥想	360
培养聆听的能力	347	放松练习	361
学会自己发声	347	培养空间意识	361
触 觉	347	交叉练习	362
第四节 五官感觉的结合	348	能量球	362
占主导地位的感觉	349	第四节 重复性的工作与冥想	363
调动各种感官深入冥想	349	专 注	363
第五节 意想艺术	350	笔头曼特拉	363
确立一个内心宣言	350	第五节 爱好、技能与冥想	365
第六节 意想旅行	353	忘我境界	365
佛教漫步冥想法	353	把工作变成娱乐	366
		第六节 集中注意力	367
		注意力功能分类	367
		引导注意力	367
		正确应对生活事务	368
		第七节 学会使用手印语言	369
		肢体语言和古那	369
		手印法的目标	369
		手印法	369

第四章

日常冥想练习

第一节 日常生活中的冥想	355
关键元素	356
你感觉如何	356
第二节 认识你自己	358
改善身体的不平衡	358
主奎师那 (Krisna) 的舞蹈——培养和	

第四篇 神奇的瑜伽疗法

第一章

呼吸系统疾病的瑜伽疗法

呼吸系统	372	中级瑜伽动作序列——坐式	377
腹式呼吸法和胸式呼吸法	372	中级瑜伽动作序列——站式	378
常见的呼吸疾病	374	高级瑜伽动作序列	379
治疗和疗法	375	脑部净化调息法	380
基本瑜伽的动作序列	375	平静的腹式呼吸法	381
		坐式脊柱扭转式	381
		生命气契合法	381

调息法练习 382

第二章

消化系统疾病的瑜伽疗法

消化系统和器官 383

常见的消化疾病 385

治疗与疗法 386

饮食冥想 386

基本仰卧蝴蝶扭转式 386

中级猫式到英雄式 387

肩倒立式、半肩倒立式和犁式 389

摩腹术 390

高级扭转瑜伽动作序列 391

能量控制调息法 393

净化消化 394

第三章

生殖泌尿系统疾病的瑜伽疗法

泌尿系统 395

生殖系统 396

常见的生殖泌尿疾病 396

治疗与疗法 397

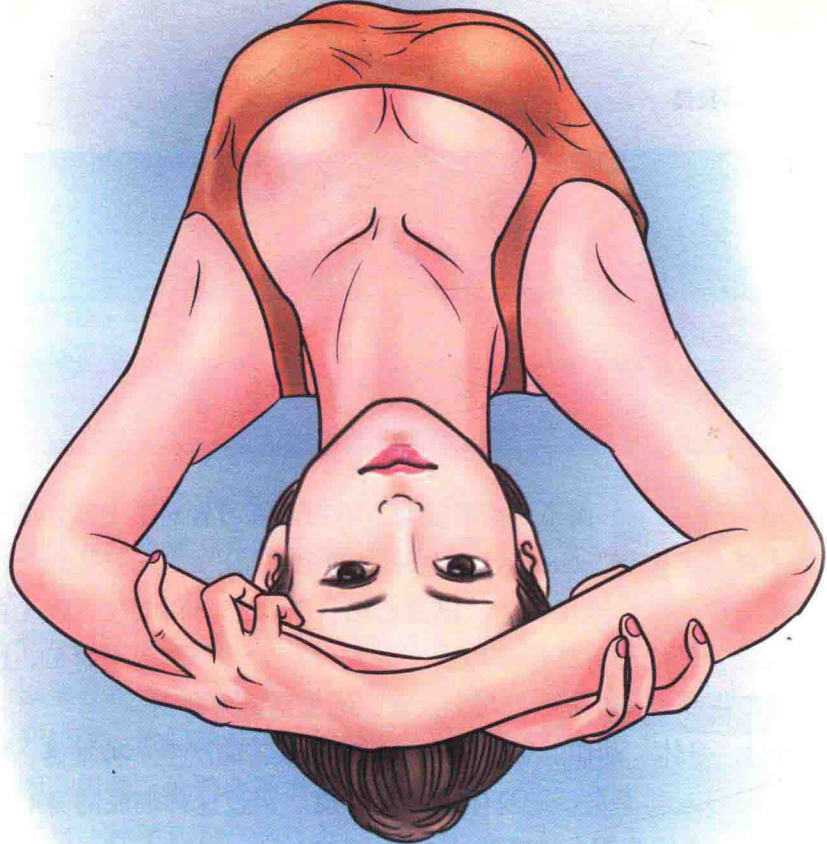
提肛契合法 398

坐式契合法 399

蜥蜴契合法 400

半肩倒立支撑式到蝴蝶式 ... 400





第一篇

瑜伽



什么是瑜伽

瑜伽是一门现实哲学，而不是宗教信仰，不需要练习者对某个特定的信念理论体系忠贞不贰。“瑜伽”(yoga)这个词来自梵语“yug”，意思是加入、连接或接合。这是一种传统的印度哲学，以身心结合获取健康和幸福意识（古代印度人相信天人合一，他们将瑜伽修炼方法融入日常生活，奉行不渝）。这种肉体与心灵的紧密联系和高度统一，与个人意识的关系更为密切。

练习瑜伽时，身体、动作、思想和呼吸相互联系，能产生一种平衡、放松、和谐的感觉。练习者利用自己的身体来净化思想。通过这种彻底的身心训练，肉体 and 灵魂的每一个细胞都会被唤醒。

肢体姿势的练习能够治疗多种疾病，增强肌肉力量，提高柔韧性。姿势中的各种动作能使血液达到饱和状态，并流遍身体最细微的部分，使之获得充分的营养。从心理学的角度来说，瑜伽还可以使人集中注意力，镇定心灵，并产生平衡、宁静、满足的感觉。

瑜伽和其他体育运动的不同之处在于，瑜伽既有生理的因素，又有心理的因素，而肢体拉伸仅仅是外部的。瑜伽姿势不仅能锻炼肌肉，提高身体的感知力和柔韧性，还能生成内在意识，稳定心态。一般的体育运动只强调外部动作的准确性，而瑜伽在关注准确性的同时，更呼唤深层次的感知，以带来身心的全面平衡。

由于对细节的关注，瑜伽对身心两方面同时提出了挑战，也使练习者得到了控制和规范生活各方面的锻炼机会。每天练习当然很好，但是人们往往更愿意改变计划来适应



▲有规律地练习瑜伽能够使身心各方面都获益——增强体质，补充体能，平和心态，焕发活力。