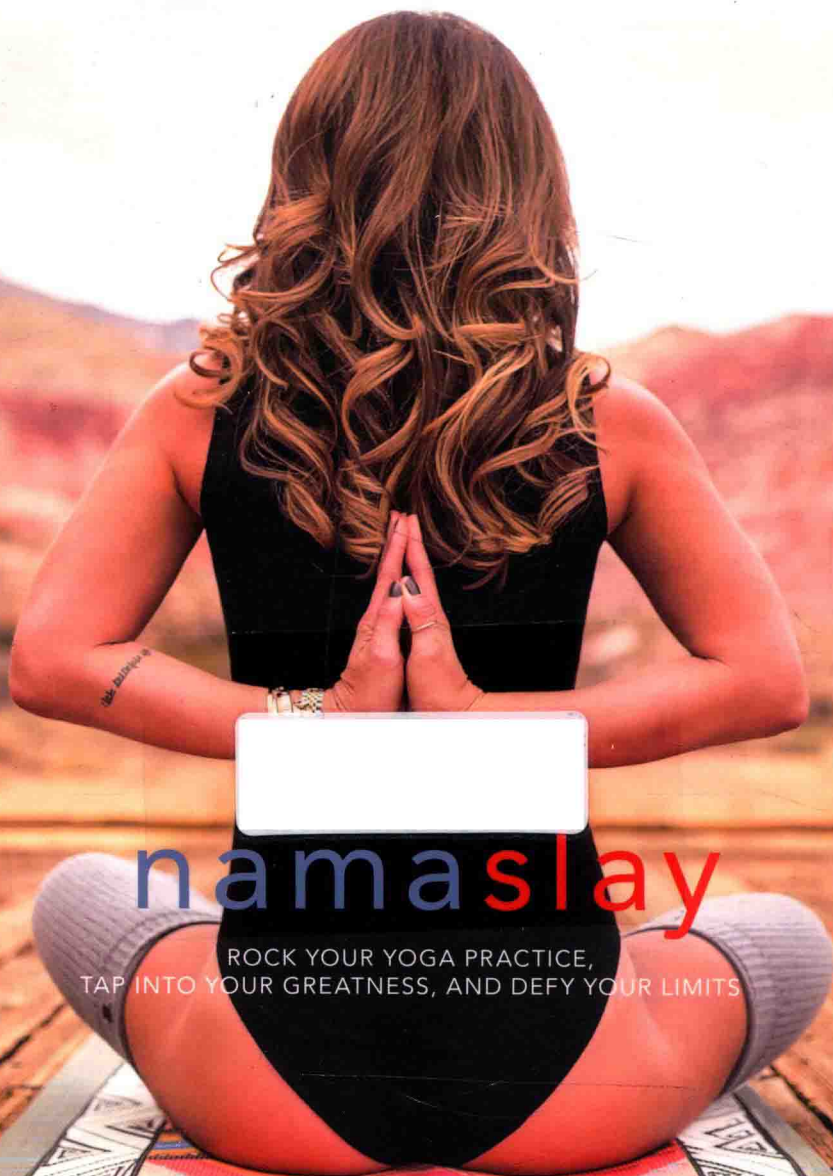


瑜伽 经典体式完全图解

自我练习提升指南

[美] 坎迪斯·摩尔 (Candace Moore) / 著 蔡孟梅 / 译



namaslay

ROCK YOUR YOGA PRACTICE,
TAP INTO YOUR GREATNESS, AND DEFY YOUR LIMITS



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



瑜伽 经典体式完全图解

自我练习提升指南

[美] 坎迪斯·摩尔 (Candace Moore) / 著 蔡孟梅 / 译

namaslay

ROCK YOUR YOGA PRACTICE,
TAP INTO YOUR GREATNESS, AND DEFY YOUR LIMITS

人民邮电出版社

北京

图书在版编目（C I P）数据

瑜伽经典体式完全图解：自我练习提升指南 /（美）坎迪斯·摩尔（Candace Moore）著；蔡孟梅译. — 北京：人民邮电出版社，2019.2
（悦动空间·瑜伽）
ISBN 978-7-115-50152-3

I. ①瑜… II. ①坎… ②蔡… III. ①瑜伽—图解
IV. ①R793.51-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第269531号

版 权 声 明

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by Posts & Telecom Press
Namastay: Rock Your Yoga Practice, Tap Into Your Greatness, and Defy Your Limits
Original English language edition copyright ©2016 by Candace Moore
All rights reserved.
Published by arrangement with the original publisher, Victory Belt Publishing Inc.c/o Simon & Schuster, Inc.

-
- ◆ 著 [美]坎迪斯·摩尔（Candace Moore）
译 蔡孟梅
责任编辑 刘 朋
责任印制 陈 桦
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：690×970 1/16
印张：24.25 2019年2月第1版
字数：428千字 2019年2月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2017-5036号
-

定价：99.00 元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

目 录

引言：那玛斯里 / 7

如何使用本书 / 13

开始之前 / 16

第 1 章 冥想练习 / 39

第 2 章 呼吸控制法 / 63

第 3 章 初级瑜伽练习 / 71

第 4 章 中级瑜伽练习 / 139

第 5 章 高级瑜伽练习 / 233

第 6 章 复元瑜伽练习 / 277

第 7 章 练习序列 / 301

编后语 / 381

致 谢 / 384

瑜伽 经典体式完全图解

自我练习提升指南

[美] 坎迪斯·摩尔 (Candace Moore) / 著 蔡孟梅 / 译

namaslay

ROCK YOUR YOGA PRACTICE,
TAP INTO YOUR GREATNESS, AND DEFY YOUR LIMITS

人民邮电出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

内容提要

本书作者坎迪斯·摩尔是一名在国际上深受欢迎的认证瑜伽导师，她所创办的博客“坎迪斯瑜伽”、视屏网站以及瑜伽应用(APP)深受世界各地瑜伽爱好者的欢迎。在本书中，作者结合自身练习和教授瑜伽的经验，将各种不同风格的瑜伽流派融合在一起，为不同水平的读者提供了一部详细的瑜伽练习指南。

本书首先介绍了对瑜伽练习来说至关重要的冥想和呼吸控制方法，然后分初级、中级和高级三个阶段分别介绍了数十种瑜伽体式及其变式，接着介绍了具有身心恢复作用的复元瑜伽，最后介绍了 5 个热身序列、30 天减压序列、30 天加强核心力量序列、30 天缓解背疼及开胸练习序列、办公室椅子瑜伽序列、健身房瑜伽序列、跑步前后瑜伽序列以及失眠疗愈瑜伽序列等。在本书中，作者详细介绍并亲身演示了每个体式的练习方法，指出了练习要点以及注意事项。书中的数百幅彩色图片便于读者对照练习。

本书适合从初学者到高级瑜伽练习者和瑜伽导师等不同水平的读者阅读参考。



“你已指责自己很久了，请尝试去接近自己并看看到底在发生什么。”

——露易丝·海



致我的外祖母西蒂·玛丽·帕默。她总是说：“你可以拿任何你想要的东西！”当然，她指的是家里的食物，但是我后来认识到她不断重复的这个小小的曼陀罗在生活中也是如此适用。



目 录

引言：那玛斯里 / 7

如何使用本书 / 13

开始之前 / 16

第 1 章 冥想练习 / 39

第 2 章 呼吸控制法 / 63

第 3 章 初级瑜伽练习 / 71

第 4 章 中级瑜伽练习 / 139

第 5 章 高级瑜伽练习 / 233

第 6 章 复元瑜伽练习 / 277

第 7 章 练习序列 / 301

编后语 / 381

致 谢 / 384



引言：那玛斯里

我不了解你的状况，但回顾自己的过往岁月时，我不禁摇头感叹被浪费的时光。那些时光被我浪费在生气、激愤和对自己的苛责中。我的各种决定都是在恐惧的支配下做出的，生命完全被压力所控制。

我以受害者的心态接近生活，永远都皱着眉头，感觉好像生活总是令我难堪。我既焦虑又忧郁，感觉自己只是在不断地进行自我保护。

后来的某一天，一切都变了。我被一只狗咬伤，然后我就病了，真的病了。被狗咬是我生命中可怕篇章的开始，大约有8个月我都没办法走路，大脑的某处受损，使我不能完全理解周围各种词语的意思。

疾病就这样偷走了我多年的时光。我的朋友们陆续结婚、置业、生子，他们的生活在前行，充满光明和欢笑，而我则躺在黑暗沉闷的屋子里的床上，身体日渐虚弱，情绪持续恶化。为什么我的健康状况会持续恶化？虽然咨询过许多医生，但我还是没有得到答案。

我给别人讲我的事，他们时不时就瞪着眼睛大声说：“啊，你这也太可怜了！”

通常我都很享受这个时刻，我习惯于自怨自艾，这是我的舒适点。但后来我认识到这种心态要不得，因为它什么都改变不了。所以，我逐渐从这种自怨自艾转向感恩。

是的，你没看错。我感谢神秘的疾病、丢失的时光、所有看过的医生和之后的毫无结果、数千美元的药费、不确定感、忧郁、最后的诊断，以及不知道我到底能不能好起来的挣扎。

也许你正在为此匪夷所思，这个世界上怎么会有人感谢他生命中如此糟糕的时光？是的，我这样做了。当你被各种境遇摧毁并被拉入黑暗的深渊之中时，需要做个决定。

你可以自怨自艾，沉溺其中。我曾经用这种做作的方式来表达自己的痛苦。但现在让我们放下矫揉造作。我想要说的是：躺下，屈服于黑暗、虚空，以及好像穿过人间地狱时感到的绝望。躺下，承认你不再有力气去抗争，就让自己燃烧毁灭吧。

或者，你也可以重新爬起来找到自己的出路。当你感觉正在穿越迷雾、危险和

困惑时，请像科学怪人弗兰肯斯坦那样张开手臂，相信自己的力量。

我选择重新爬起来。

这样说毫不夸张，因为我的身体根本就站不起来。我似乎听到内心有一个声音在轻声说：“你肯定行！”我张开手臂，相信来自内心的力量和勇气将帮我渡过这个难关。

或许说到这儿，你已经在翻这本书的封面再次确认自己是不是选对了书。你可能在想，这是一本瑜伽书吗？这本书要让我们干什么呢？

是的，这是一本讲瑜伽的书。但是瑜伽并不仅仅是你从社交媒体上看到的诸如椒盐卷饼的各种姿势，也不是心灵鸡汤以及各种玩乐方式的简单变化和创新组合。当然，那些也很酷，并且有时候也能鼓励我们。不过，我也不想骗你，当看到单手倒立时我也会跟着你大赞一番，但这些并不是瑜伽的全部。

瑜伽是一种存在状态。瑜伽一词的意思是“合一”，就好像我们在一起，也就是说你不是单独的。这也是我想你最终能从这本书中学习的东西。我们不是分开的，我也并没有因为度过了生命中的艰难时光而觉得很特别。我并不比你更有天资和智慧，我们所有人都有各自的价值。我也只是展现并分享基于我个人体验的一些事实。

是的，身体练习是瑜伽的组成部分之一，如下犬式、婴儿式甚至单手倒立。但通过身体练习，我们会发生某些奇妙的变化。当你仔细观察时，就会发现练习能体现你的生命、思想和精神。

如果你是瑜伽菜鸟，在听到这些莫名其妙的说法时开始做鬼脸，那我就达到目的了。这比华丽丽地兜着圈子说来说去但总到不了那个点更让我有点儿小兴奋。请听我说完，我是在做梦，但依然带着脑子呢。

你手里捧着的是本关于瑜伽的书：它关乎生活方式和一些体式，还有挣扎，以及如何带你走出坏到不能再坏的境地。这些境况曾使你崩溃，使你冷眼而艰难地看着自己，现在做出决定，自己到底要做什么。

这个决定就是你到底要做什么。你每天都在做决定，不需要在得了疑难杂症后才做决定。每天早上你在双脚落地前就要做出选择。

因此，我恳请你问问自己：“我还好吗？”

这听起来很简单，但我们生活在如此快的节奏中。我们有工作要做，要去买杂七杂八的东西，要付账单，要给孩子们当车夫到处转，要洗衣服、做晚饭、除草。没有人有空儿停下来看看我们自己还好吗。

如果你正在看这本书，那么机会来了，你有一点点空闲时光。那么现在用片刻时光马上去做。如果数字 1 代表那种在婚礼上食物中毒的悲催万分的新娘，10 代表

《奥普拉脱口秀》“钟爱之物”一集的现场观众，你会得几分？

如果你的分数在 8 以下，请继续读下去。在瑜伽垫上和离开瑜伽垫的生活中，这本书都会激励并帮助你，它将帮你找到自己的方式去达到 9 分或者 10 分。

开个玩笑而已！继续看书吧，然后动动手指从社交媒体上找到我，去达成你自己的圆满生活。综上所述，这本书是关于分享洞见、体验和知识的。要知道我们在一起，瑜伽是合一以及单手倒立。

那么，到底什么是那玛斯里（Namaslay）？

那玛斯里是一种生活哲学，它将古老的瑜伽原则和现在的乐观进取态度相结合。它结合了 Namaste（古代瑜伽的见面礼，意思是“我内在的光确知你有同样的光”）和 slay（意思是“杀戮”）。但我们在此用到这个词时并不是字面上的意义，我不是鼓励你去伤害任何人。它是一种象征，就好像我所做的，无论现在什么正在困扰你，如工作、人际关系或者生活本身，走出来赶走这些困扰。

你是不是开始挠头？相反的两极如何能结合在一起呢？这种瑜伽生活哲学是不是有点儿暴力倾向？

没有，没有。让我来解释。

在瑜伽哲学里，尼亚玛（Niyama）是指自律的指导。5 种自律如下。

- **纯净（SAUCHA）**：当我们想让身体干净时，很重要的是同时评价一下四周围相关之处是不是也都很干净。你带着什么样的能量踏上瑜伽垫？对待工作、人际关系或者日常的各种小差事是什么态度？你的饮食清洁吗？调整生活中的点滴，看看在哪些地方你可以做得更有条理。
- **满足（SANTOSA）**：这里的意思是，无论你正在经历什么都要显示出满足感。这并不是说你必须时刻保持笑容满面，你没必要总是感到高兴，而是说要在大局中放下对小事的执着。我得了怪病，在一段时间内都没办法工作，那我应该以满足的名义笑看吗？不是。对未知的恐惧没什么，并且也是正常的。感觉到生气、伤心、挫折也没什么，这也很正常。但是要去感受它们，充分地感受它们！哭出来，踢飞它。然后呢？继续，继续前行。决定你将要做什么，然后去做。
- **勤修（TAPAS）**：这一条关系到戒律和热忱。它可以发展出不沉溺于自己的方式而去积极生活的决心。朋友，我们真的陷入了自己的方式中。以瑜伽练习为例，在瑜伽课堂上，老师让你们做战士二式时，你感觉好像已经做了 800 次呼吸。你的胳膊抖啊抖，汗如雨下。哎呀，不应该出汗呀！你都快要哭出声了，或者尖叫着跑出去，或者至少结束这个体式吧。但是，你没有，反之，你深呼吸。

你让这些想法走开，你相信自己可以做到自己想做的并坚持下去。这就是勤修的磨砺。因此，你重启自己的决心，继续做接下来的 800 次呼吸。

• **自我学习 (SVADHYAYA)：**这一条也是我的最爱。我被怪病打倒后才真正开始去了解自己。当你知道自己是谁时，你生命里的事物也就各就各位了。从我的疾病中，我学到了最有价值的一课。但是说实话，其实是我生病前 25 年来的生活惹毛了我。我的意思是，一个 25 岁的人还都不知道自己是谁，这不是在浪费时间吗？所以，抓住任何机会去了解自己吧。想想你的言行举止以及一些展现给自己的选择机会，有些甚至显得毫无意义，比如你在咖啡馆里跟咖啡师说的话。正是你自己把握着自己的生命，请成为你想成为的人。

• **皈依 (ISHVARAPPANIDHANA)：**相信一切都是最好的安排。这很难，尤其是当你正在经历艰难时刻时。但是皈依是大格局，正如满足。关键是放下（我们的期望），接受目前事物的如是展现。这不是轻而易举能做到的，我知道。所以，如果你心存疑虑，我可以理解。我们都经历过糟心时刻，我能理解你想挥舞着拳头大喊：“真的吗？我老爸刚被诊断出得了癌症，而我只能接受它，对此表示没问题。不！”

另外，接受使生活变得更容易。在卧床不起的那些日子里，我已经到了崩溃的边缘，感觉马上就要疯掉了。身心痛苦得那么久了，也没有任何能好起来的迹象。现在到了我必须做决定的时候，要么任凭命运之弦拨弄，要么把琴直接扔出窗外，相信最终一切都会好起来。好了，这听起来有点儿怪异，不过你已经知道我尝试要表达的意思了。

那么，这些和那玛斯里如何相关？那玛斯里是基于这些戒律的生活哲学。以下是那玛斯里的“戒律”，如果你愿意这样认为的话。

1. 相信自己

2. 跳出习惯 模式

我们每个人的内心都拥有比我们遇到的障碍更大的力量和勇气，让信心带领你生活。

无论是在瑜伽垫上还是在垫下，我们经常会自我怀疑。我们给自己施加不必要的压力，我们会有这样的想法：什么是我们应该有能力去做的，或者我们现在应该已经完成了什么。这种消极的自我对话不好，它阻止我们活在本该有的平和之中。无论是一个你正在练习的瑜伽体式还是你一直努力想达成的生

活目标，我们要有意识地努力跳出原有的习惯模式。

3. 持续学习

多读书，参加一些课程，参与一些讨论，多提问题。和不同年龄、不同背景、听不同音乐、完全和你不在一个领域中工作的人交朋友。即使你成为某个领域的专家，也要保持初学者的心态。三人行必有我师，我们总有相互学习之处。

4. 在不舒适 中获得舒 适

舒适是安全地带，我甚至要据理力争，在我们生命中的某些时段需要这样的舒适区，比如养病期间或者度过了一段艰难时刻之后。但我们的成长来自不舒适。当我们处在特别的挑战时期时，试试能不能将担心和恐惧放下，然后深吸一口气，全然来到当下。在你的不舒适中开挖出一个小角落安顿下来，着手学习这一课。在不舒适中不应只是去忍受，而要学着从中再次出发。

5. 小处着手

还回购物车，给外婆打电话，用牙线洁牙，问候收银员并倾听他的回应。与他人眼神接触并微笑面对，随时随地保持和善。这些事将我们汇聚在一起，彼此连接。记着，瑜伽是连接。从小处着手，经常这样做，使这种方式成为习惯，看看它们如何为你的生命增光添彩。

6. 表达感恩

在一整天当中都去寻找令我们感恩之事，从我们醒来到睡觉的每一刻。当我们刷牙时，感谢新的一天！用餐时，感谢美味食物！我感激正在开着的汽车。的确，它就是一个生锈的大铁桶，但它能把我从这儿带到那儿，而且喇叭工作得还很不错！感激能减缓压力，这将改变你体内的化学成分。杰克·卡普兰在她的《感恩日记》一书中解释说，感激还可以提升皮质醇水平，这种激素有助于减轻炎症，改善睡眠，促进新陈代谢。因此，说“谢谢”吧！它就像口头的快乐丸，永远不会过量。多说说！

7. 成为乐观 的人

我最喜欢乐观进取的人。我喜欢这类人是因为他们能为各种境况带来正能量并和“嗨耶！”（hell yeah）的上扬节奏很匹配。还有什么能比这更好更有力量呢？还有什么比这个更鼓舞人心呢？不过有一件事比远远看着一群乐观的人更好，那就是成为这样的人。

你要怎么做呢？很简单，你就去做和“我做不到”人群所作所为相反的事。

你认识这样的人吗？我认识，到处都有这样的人。

有时他们也来我的瑜伽课上。我演示了一个有意思的手臂平衡，他们瞥着眼睛对旁边的人抱怨：“哦，我可做不到。”我欢快地对他们说：“这态度可不行哦！”

人们常常自动假设他们做不到某些事。他们来自一个名为“我不能”的无聊小镇，沮丧而痛苦地闲逛着。那是最差劲的小镇，可别去那儿。

有个令人兴高采烈的事实：如果你相信自己可以做到，你就已经成功了一半。从瑜伽体式到得到梦想的工作，它适用于任何事。无论你的梦想有多么疯狂，你已经是一个“嗨耶”人了。“嗨耶”人能化腐朽为神奇！

如果你想成为“嗨耶”人，但不能全情投入去说“嗨耶”，那是因为我们不是以这种方式长大的。试想一下：“为什么不是我？”经常这样说，你就会不知不觉地成为乐观的人了。我相信你，因为我就是这样，我知道你也能做到。

当做到以上几点时，我们就打开了一扇门，你正踏入自己的广阔天地——它是我们每个人内在深处都拥有的。还有，朋友啊，当你踏入此地时，那可真是非同凡响的感觉。你正在接受美好的事物，所有的一切都处于完美的和谐之中，再没有比这更好的生命了。

当你完全被接受并踏入自己的广阔天地时，你将发现自己的局限所在。但它们不是真的，没一个是真的。你的不完美将使你难以置信的发现。接受自己，看看你所谓的各种限制是如何烟消云散的！

你的生命就是你自己的伟大杰作，你为之孜孜不倦地工作，梦想着创造出最令人叹为观止、迄今你曾见过的最具艺术灵感的作品。它是你的作品，你是艺术家，尽自己所能创造你的杰作吧！

从现在开始去突破自己吧！

——坎迪斯

8. 踏入自己的 广阔天地

9. 藐视你的 局限

10. 取其精华， 去其糟粕

如何使用本书

我有两个理由要写这本书。首先，很多人总是一再问我同样的问题：“我该怎么开始练瑜伽？”

对于我们已经练习瑜伽多年的人，这回答起来太简单了。你就开始练习吧，去上瑜伽课，看线上视频，就像耐克广告说的，尽管去做。

但我认识到对大多数人来说这并不容易。工作室瑜伽课很贵，还要求按时间表上课，而线上视频很难甄选，结果导致有时候我们很难做出选择。

我想提供帮助，所以为这些人写了这本书，他们总是想练瑜伽，但又不确定从哪里开始。这本书也是为练习瑜伽多年的人甚至瑜伽导师而写的，他们已经有了稳固的基础，但是希望能有一个可靠的参考来深入理解各种体式 and 练习序列。

但我想在更深的层面上提供帮助。当然，我可以讲解各种体式并创造流瑜伽练习序列，但我更想分享我生命中最黑暗时光的故事。我想分享我曾经多么悲伤，多么害怕，多么痛苦。还有，我不得不深入挖掘并穿过所有的情绪，决定是要把自己从原来待着的地方挖出来还是沉迷于其中。

你将要读到的是，我决定把自己挖出来。我决定，当我出来后，我将要过自己最好的生活。我认识到迄今为止我的生活令人厌烦，我不想再这样度过我生命中宝贵的时光了。我想尽自己所能做到最好，并帮助他人。

不要仅仅将这本书作为你的瑜伽练习指导手册，或者在教学中感觉没有灵感时作为参考书，而是要将它作为度过你最伟大的一生的指南。将它当作奖励，运用我们所有人都拥有的内在深处的力量。瑜伽练习是一种方式，去磨炼你的身体、情绪和内心的力量，按自己的方式度过你最真实的生活。

这本书的冥想部分将阐释练习的方法并将它们分解为可在日常生活中容易实施的方式，还包括在练习中运用的辅助用具和各种坐姿。你将学习如何在忙碌的日子里找到舒缓、宁静的时刻，放下你执着但已无用的情绪包袱。

呼吸控制法是关于呼吸的练习。我们一天二十四小时都在呼吸，甚至都不用费力，所以你可能认为我们并不需要用一整章来介绍呼吸，但是这一章是关于有意识地呼吸的。你将学习不同的方法来使自己的内心安宁并保持专注。

本书中的身体练习分为3个阶段：初级、中级和高级。但我想说得更清楚些，在做决定时我有些纠结，因为有些所谓的“基础”体式连很多“高级”学生都做不到。