

F时尚街38
宁馨
瑜伽号

瑜伽

中国时尚巨星胡兵推荐

仿佛一股**清泉**淌过心扉，**流过**身体的每一个部位

洗涤身心、**去除**尘杂

带您进入**祥和**、宁静的超尘境界

这样至静、**至纯**的状态，来自于——宁馨瑜伽



用60分钟看书

宁馨瑜伽全精通

小小口袋书里装着钻石般的内蕴

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

宁馨瑜伽 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司,
2006. 4

(时尚街. 第4辑, 瑜伽号)

ISBN 7-5442-3358-8

I. 宁... II. 深... III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第016817号

SHISHANGJIE (38)

时尚街 (38)

YUJIAHAO — NINGXIN YUJIA

瑜伽号 — 宁馨瑜伽

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 20

版 次 2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3358-8

定 价 80.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有·盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

序言 PREFACE

自然是人类生存获得养料的源泉，而呼吸是人类获得生命元素的最基本的渠道。要获得人与自然的和谐、相应、统一，就需要将从自然获得的养料完全融入自己的血液中并与自我合二为一，而瑜伽宣传的精髓正是“天人合一”的融通，本书瑜伽的呼吸训练法正是达到身心合一境界的理想通道。

瑜伽体味法是通过站、坐、跪、倒立等动作的练习，充分弯曲、伸展、扭转身体各个部位，活化僵硬的关节部位，通畅经络，按摩人体的各个器官，调整神经系统和内分泌系统，从而达到塑身美体、缓解一些疾病并改正不良生活习惯的目的，瑜伽体位法的练习，可以充分放松神经、缓解压力，达到心灵和外表的和谐之美。

冥想，可以将自己从生活所获的事物通过沉思、静虑，使其为我自用，并排除一切杂念，从而放松大脑，释放压力和缓和紧张情绪，达到宁馨、通达的状态。

选择了瑜伽，就选择了宁馨的生活方式，它可以使你 and 家人的身心都获得健康、温馨和幸福。

时尚街·瑜伽号

(共 10 册)

- 31.美容瑜伽
- 32.塑身瑜伽
- 33.保健瑜伽
- 34.居家瑜伽
- 35.办公瑜伽
- 36.户外瑜伽
- 37.轻松瑜伽
- 38.宁馨瑜伽
- 39.睡眠瑜伽
- 40.治病瑜伽

F时尚街S瑜伽

宁馨瑜伽

Snug Yoga



南海出版公司

目录

Contents



Part1 瑜伽的真谛

了解你的身体	5
鼻孔交替呼吸法	6
风箱式呼吸法	7

Part2 瑜伽体位法及其功效

直角三角式	9
直角三角式变化式	11
站立三角式	12
转体三角式	13
侧三角变化式	14
高跟鞋式	15
高跟鞋变化式	16
骆驼式	17
骆驼变化式	18
鳄鱼式	19
鳄鱼变化式（一）	20
鳄鱼变化式（二）	21





海狗式	22	轮式	48
海狗变化式	23	轮式变化式	49
眼镜蛇式	24	犁锄式	50
眼镜蛇变化式 (一)	25	犁锄式变化式 (一)	52
眼镜蛇变化式 (二)	26	犁锄式变化式 (二)	53
猫式	27	肩立式	54
猫式变化式 (一)	28	肩立变化式 (一)	56
猫式变化式 (二)	29	肩立变化式 (二)	57
吊桥式	31	半倒立式	59
吊桥变化式	32	全倒立式	61
鱼式	33	倒立姿势	63
鱼式变化式	34		
金刚坐鱼式	35		
莲花坐鱼式	37		
半弓式	39		
双弓式	40		
弓式变化式——木马式	41		
弓式变化式——摇篮式	42		
金字塔式	43		
金字塔变化式	45		
单脚站立——T字平衡	46		
单脚站立——鸟姿	47		



PORT 1

瑜伽的真谛

The essence of yoga

瑜伽的宗旨就是“和”，讲究的是内在与外在、内部各元素的平衡、协调。从了解组成人体的五大元素：地、水、火、风、空，来认识瑜伽的精髓，通过两种“呼吸法”达到内与外的协调，从而达到健体养生之效。



了解你的身体



时尚街 38

宁

馨

瑜

伽

Knowing your body



事实上，不只人体是由“地、水、火、风、空”五大元素所构成，整个宇宙的物质都是这五大元素的产物。五大元素虽然能够互相交融，但要有一定的平衡，否则宇宙间、自然界易产生因其紊乱而造成的灾害，人体内也一样，如果失调就会产生疾病。

地——产生实质位置及显现坚固不动的实体，如骨骼、肌肉等；

水——产生融合摄持，使物质的力量不分散，显现清凉、流动之特性，如血液、内分泌；

火——产生成熟转变，使物产生特性变化的力量，显现炽热、升腾特性的能量，如体温。

风——产生移动转换，使物质形成移动的力量，显现移动、移转的动力，如呼吸。

空——包容万物，使地、水、火、风能自在运用力量，显现空虚、无限的含容力，如含容身体的空间及体内空隙。

鼻孔交替呼吸法

宁

馨

瑜

伽

The method of breathing alternatively with nostril

01

散坐或金刚坐，闭上眼睛。

02

用右手拇指按住右鼻孔，内曲（或中指、食指放在眉心）。

03

先从左鼻孔慢慢吸气，继而用右手无名指按住左鼻孔，止息20秒。

04

放开右手拇指，用右鼻孔慢慢呼气。

05

再用右鼻孔缓缓吸气后，用拇指按住鼻孔，左、右鼻孔皆闭气20秒。

06

放开无名指，从左边呼气，再按03的步骤要领从左边鼻孔吸气，以同样的方法做。呼吸比例为：1:4:2，初学者可先吸气3秒，止息12秒，呼气6秒来练习，熟练以后可逐步延长时间。



功效：能使意志、精神集中，容光焕发，心平气和。

风箱式呼吸法



宁馨瑜伽

The method of breathing in bellows type

01

盘坐或金刚坐，开始时先缓慢地用鼻子呼气、吸气数次。

02

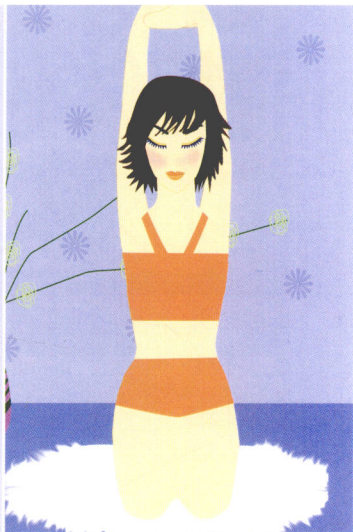
接着很快地吸气，再用力使腹部收缩，快速地呼气。（吸气时间比呼气时间长）

03

加快呼吸的节奏，反复20次，腹部随着呼吸有规律地鼓起吸进。

04

意识集中在鼻尖或眉心，当最后一次快速呼吸完毕后，深吸一口气，止息，把气停在体内，直到忍耐不住时再由鼻子缓缓呼出，再平稳地调息、休息。



功效：风箱式呼吸法能活肺、喘息、强化肠胃、开发身体的潜能，提升灵性。

提醒：开始时，呼吸应当慢。一两周之后才逐渐增加呼吸的速度。

如果你开始感到眩晕和出汗，或二者任一种现象产生，这意味着你的风箱式呼吸做得不正确。如果是这种情况的话，试试减少空气量的吸入、减慢速度和呼吸的力量。试试更加放松。如果你发现自己练习时总是少不了发生以上消极现象，那就停止练习。

凡是患有高血压，或者心脏病的人不该练习这种功法，患眩晕症的人也不该练习它。身体虚弱和肺活量小的人以及患有严重耳、眼疾病的人也不应该练习这种功法。如果在做这个练习时鼻子流血或耳痛，则应立刻停止下来。

PORT 2

瑜伽体位法及其功效

The method of body posture of Yoga and the efficiency

瑜伽体位法是通过站、坐、跪、卧、倒立等一些动作的练习，充分弯曲、伸展、扭转身体各个部位，活化僵硬的关节部位，通畅经络，按摩人体的各个器官，调整神经系统和内分泌系统，从而达到塑身美体、缓解一些疾病的症状、改正不良生活习惯的目的。通过瑜伽体位法的练习，可以充分放松你的神经、缓解压力，达到心灵和外在和諧之美。本书的体位法由易而难，逐一图解介绍各种瑜伽体位基本完成式与变化式，学员可根据自己的情况选择练习。





直角三角式

Right-angled Triangle Pose

宁

馨

瑜

伽

功效：使大腿、臀部、背部的肌肉得到锻炼，
缓解内心压力，调整心态。



01

金刚坐坐姿，吸气，膝盖跪立，臀部离地。



02

左脚向前伸出，使大腿与地板成水平。



Q3

伸直背部，慢慢吸气，将重心往前转移到左腿，腰部提高，右腿往后伸直。



Q4

呼气，身体往前倾斜，双手自然垂放在身体两侧，让指尖触地，停留30秒，眼睛凝视前方。（放松还原后，换腿做另一边）

直角三角式变化式

Right-angled Triangle Changing Pose



时尚街 38

宁馨瑜伽

功效：使脖子、下腹部、大腿紧缩，美化身体曲线，增强体力、耐力。



01

呼气，左手靠左耳上方向前上方伸直，手臂、颈部、背脊、膝盖、脚成一条直线，停留10秒，保持自然呼吸。



02

呼气，右手也拉向右耳与左手平行，停留10秒。

站立三角式

Standing Triangle Pose

宁

馨

瑜

伽

功效：消除腹部赘肉，使腰身更纤细，消除腹侧肌、胸肌硬化萎缩，促进内脏功能及血液循环，预防便秘。



01

双脚打开，双手平伸，手心朝下。

02

右脚尖指向右侧，呼气，身体侧向右边，右手掌撑地（或握住右脚脚背、小腿），左手拉高与右手成一条直线，眼睛注视左手尖、停留。（吸气，还原做左侧）





时尚街 38

转体三角式

Turning Body Triangle Pose

宁

馨

瑜

伽



01

双脚打开，双手平伸，
手心朝下。

02

右脚尖指向右侧，
呼气，身体向右侧
扭转，左手掌平贴
在右脚外侧地面，
右手往上与左手垂
直，停留。（吸气，
还原，换边再做）



侧三角变化式

Side Triangle Changing Pose

宁

馨

瑜

伽

功效：刺激消化系统，增加脊柱和腹部器官的血液循环，使人精力充沛。



01

双脚打开，双手平伸，弯曲右脚，右脚尖指向右侧。



02

呼气，身体向右侧扭转，左手绕过右膝，放在右脚外侧地板，右手往上拉升，垂直地面，调整呼吸。



03

左膝保持挺直，吸气，右手贴向右耳方向，拉直手臂，呼气，停留。

