

瑜伽真简单

活跃于30多家健身俱乐部

学生超过2万人

知名瑜伽教练

张惠娟 著

葆莱健身中心

梵嘉那女子瑜伽馆

奇健健身中心连锁机构

天地人俱乐部

安永华明会计师事务所

联袂推荐!

Yoga is So Easy!

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽真简单 / 张惠娟著. —北京: 国际文化出版公司,
2005.7

ISBN 7-80173-368-1

I.瑜... II.张... III.瑜伽术—基本知识
IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 074555 号

瑜伽真简单

著 者: 张惠娟

策划编辑: 陈禹舟

责任编辑: 吴昌荣

书籍装帧: 韩 捷

出 版: 国际文化出版公司

发 行: 国际文化出版公司

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市通县电子外文印刷厂

开 本 787 × 1092 16 开

印 张 8 印张 60 千字

版 次 2005 年 8 月第 1 版

2005 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80173-368-1/Z · 066

定 价 25.00 元

国际文化出版公司地址:

北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编 100013

电话: 010-64271187 64279032

传真: 010-84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net

So
Easy!

make diet

simple and enjoyable

张惠娟，一个非常优秀的职业瑜伽人，一个将瑜伽与生活完美结合的艺术家，作为“奇健休闲健身中心”的金牌教练，她用极大的热情，将自己对艺术的追求、对事业的追求、对人生的追求几乎完美地融入了瑜伽当中，使人们在她的教学过程中能充分感受和谐、优雅、完美、超脱……

北京奇健会所经营管理有限公司
奇健休闲健身中心总经理 程华

“在最佳时间、最佳地点、意识到最佳的自我”，这就是惠娟瑜伽给我带来的感受。和惠娟修习瑜伽，你会为她的活力所感染，并感知自己的身体在运动和呼吸中蓄积青春。

梵嘉那瑜伽中心

张惠娟——作为京城最著名的瑜伽传播者之一，在北京葆莱健身俱乐部已经具有三年授课经历，受众学员逾两千余人。在俱乐部得到的会员反馈中，溢美之词冗厚。她对于瑜伽的理解以及丰富的教授经验，使学员们可以很自如地进入到最深层次的身心交融的境界，感受到个体与围体的和谐，探寻到瑜伽健身益心的真谛！

北京葆莱健身俱乐部总经理 高松

第一次接触惠娟，是作为她的学生，体验初级瑜伽；而那，也是我第一次接触瑜伽。我惊诧于惠娟优美的体态，以及极富女人味的诠释。我是幸运的，初次接触瑜伽，就遇见了惠娟。

如今，瑜伽在中国成星火燎原之势。无论哪个城市，一旦迎来瑜伽，就再舍不得与它分离。我加入了瑜伽朝圣的队伍，更在杭州西湖边上开设了国内首屈一指的山水相融的瑜伽院，瑜伽真正成为我生活的一部分，生活着，瑜伽着。

感谢惠娟将我领入瑜伽殿堂，感谢瑜伽改变了我的生命。自从有了瑜伽，我的生命中充满着感谢。

杭州优胜美地瑜伽院 金峦

张惠娟流畅、柔和、细腻的授课风格，多次赢得我俱乐部会员和领导的赞许和认可。“静由心造，事在人为”，她由肢体与意志的潜修，开启您内心的静、善、慧，重现生命最纯朴与质朴的快乐。喧嚣与浮华的城市中，疲惫的您请稍歇脚步，一起加入我们，走近张惠娟，走进宁静的瑜伽世界。

天地人俱乐部总经理 耿晓鹏

瑜伽真简单

张惠娟 著





SO EASY 宣言

身体

你要听从那太多的诱惑？

还是听从心灵？

瑜伽 融于我心

我心深处唤你回来

挥散纷扰

静一点 净一点

随心归来

与心安住

自如若水



序

文：黄子恒

非常开心看到我喜爱的惠娟教练出瑜伽教学书，也感谢她给我机会让我略表心得。本来打算表 200 字心得的，后来发现字数太少不足以表达我对教练的崇敬和对瑜伽的衷爱之情，就大言不惭地对惠娟说：“我给你的书写序吧，前言后记都行。”于是就有了这一篇序。

初识张惠娟是在葆莱健身俱乐部的瑜伽课上，一个声音温柔，身形美丽的教练，乌黑的长发盘在脑后，一袭深色的纱质瑜伽服飘如嫦娥（后来知道是她自己设计的），鼻子上一个醒目的亮亮的饰物如同印度美女——让我一下子就喜欢上了她。

张教练的瑜伽课学员总是爆满，教练的示范体位动作做得非常漂亮到位，学员做起来就不是那么回事了，经常由于身形伸展不到位而无意中痛苦地扭曲了脸庞，教练总是很耐心地教导学员动作要领，并鼓励大家“我能做到的，你们也能做到”；在动作的伸展幅度要求上，她从不勉强学员，教练最常说的话是“在你觉得舒适的位置停留”。她不会给学员压力，但是她的演示让大家意识到：原来瑜伽体位可以做得那么优美的。而教练又会告诉学员不要追求动作的优美，“瑜伽重要的是感觉”。



“瑜伽”（YOGA），梵语。本意为“把马拴在车上”。人的感觉器官——眼、耳、鼻、口、皮肤，也常像一匹马儿，受到外界形形色色的刺激，就像要脱离心的牵引而去，因此要把它们紧紧地拴在心上，使其净化，摆脱诱惑。所以就有了现在瑜伽的引申意义。

瑜伽的魅力经久不衰，它的吸引力首先来自它的简单易练，任何一个人，随时随地都可以让瑜伽陪伴你，而且其他的整体练习能让你更好地与真我沟通，使你得到内心的宁静和平衡，逐渐在身

有一次我闲来无事上网搜索有关张教练的评论，让我刮目的是，惠娟毕业于著名学府——对外经贸大学国际金融专业，而不是体育学院或舞蹈学院出身，怪不得一开始上她的课就感觉她不同于其他的瑜伽教练，盖因她的知性气质所致吧。这种转型对于一般知识青年是难以想象的，我想应当是惠娟自身的悟性、天赋和对瑜伽的热爱，及付出常人难以想象的勤奋努力，才能使她成功转型，并深得学员的喜爱的吧！

跟着张惠娟一节一节的课上下去，经历了初级、混合级、高级班的训练，如今我也能做一些有难度的动作了：轮式，鹤禅式，头倒立式。每完成一个难度较大的体位动作，都会视为自己练习瑜伽的里程碑，成功源于勤奋的同时，也得益于教练倾囊而出无私的指点。坚持练习瑜伽的结果，如同佛教徒每日要做早晚课一样，一日不做仿佛少了些什么，瑜伽，已成为我生活的一部分。

我在此衷心感谢温柔美丽的张惠娟教练，是她引我入门认识了瑜伽，并使我由衷地热爱上瑜伽。瑜伽给我的启示不光是体能上的自我超越，更带给我人生观的思考：瑜伽修行者能够逐步完成难度挑战很大的瑜伽体位动作，说明人的潜力是超乎自身想象的，只要坚持就会进步，难度动作的完成并不在一朝一夕，是厚积薄发，日积月累所至。练习瑜伽让我放松工作压力的同时，使我的身材更挺拔，身形更优美，让我对自己作为一名职业女性充满了自信。

相信并祝愿更多的人藉此书认识瑜伽，认识张惠娟，不仅从瑜伽练习中身心获益，更带给您对人生哲学的感悟！

2005年4月11日

体、心理和情感三个层次认识自己的存在。

练习瑜伽能让你有时间、有方法去察觉日常生活中容易忽视的某些方面的自我，它教你意识到自己呼吸的方式，感觉到肌肉和关节中紧张和疲劳的地方；更能帮助你注意到你的思维方式，你对人对事的态度以及你的习惯所带来的结果，察知你心中的关心和焦虑。

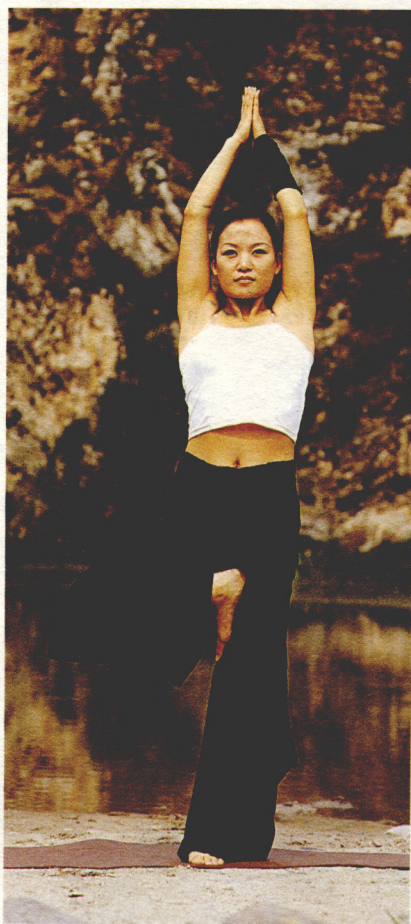
简单的瑜伽练习，将会滋养你的身体、心理和灵魂，让你更加强壮和更能感受生命的愉悦！





CONTENTS

目 录



SO EASY 宣言 /5
序 /6
如何使用本书 /12



PART 1 瑜伽技巧 /13

- (一) 基础肌力训练 /16
- (二) 瑜伽呼吸 /20
- (三) 瑜伽冥想 /23
- (四) 瑜伽饮食 /24

PART 2 健身瑜伽 /43

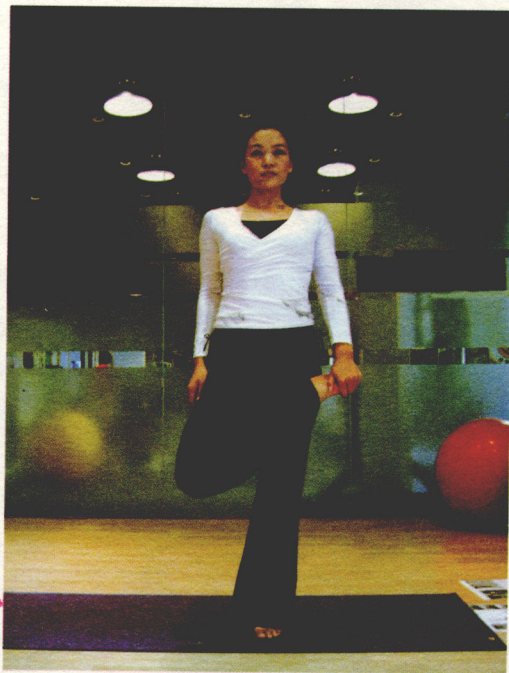
- (一) 消除颈部紧张 /45
- (二) 消除肩部疲劳 /48
- (三) 为腰椎输送新鲜血液 /52
- (四) 运动肠胃 /56
- (五) 防治胃痛 /68
- (六) 缓解女性生理期不适 /70
- (七) 平衡神经系统 /74
- (八) 健身瑜伽姿势 /77





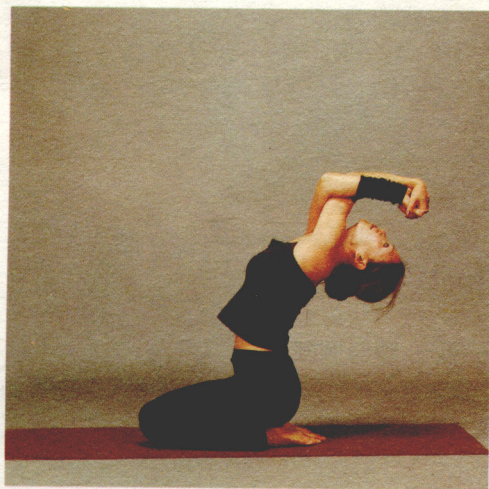
CONTENTS

目 录



PART 3 塑身瑜伽 / 81

- (一) 粉润脸色/84
- (二) 美化胸部/94
- (三) 细腰/97
- (四) 翘臀/101
- (五) 美腿/105
- (六) 平坦腹部/110
- (七) 结实手臂/114



PART 4 办公室瑜伽 / 117

- (一) 坐姿扭转式/120
- (二) 直角式/121
- (三) 侧弯式/122
- (四) 提肩式/123
- (五) 呼吸式/124

如何使用本书

本书将瑜伽锻炼分成四大类，从“瑜伽技巧”、“健身瑜伽”、“塑身瑜伽”，到“办公室瑜伽”，教你从基本的姿势练起，让你在最短的时间内收到效果，由内而外地散发美丽，打造完美形体，愉悦身心。书中简单易学的1、2、3步骤示范编排，版面贴心设计，让你轻松学会瑜伽，真简单！

全书四大部分

第一部分 瑜伽技巧

基础肌力训练：介绍最基本的瑜伽姿势，随着基本的步骤，调形体、调心境、调气血、调气质。

瑜伽呼吸：瑜伽呼吸是练习瑜伽的关键，让你看起来气色诱人，皮肤光洁，并增加身体的活力与健康。

瑜伽冥想：瑜伽冥想是一种平和心境、愉悦心情、缓解失眠的极好方法。做法简单，是让精神充沛、思想活跃、身心健康的好办法。

瑜伽饮食：选择健康食品，本部分教你分辨悦性食物，远离变性和惰性食物，让你的身体健康、情绪平和、思维清晰。

第二部分 健身瑜伽

让身体尽情舒展，让新鲜血液流遍全身，远离颈、肩、腰椎、肠胃、神经等部位的病痛与不适，强身健体最重要。

第三部分 塑身瑜伽

瑜伽是美丽的调身方法，通过对人体的脊椎、内脏、肌肉、骨骼进行全面而系统的刺激与按摩，让美好的曲线尽情展现。

第四部分 办公室瑜伽

坐姿扭转式：消除腰腹内部的赘肉，精神也随着振奋起来。

直角式：放松肩胛骨及肩部肌肉，防止腰肌劳损。

侧弯式：释放颈、肩背的疼痛，减少手臂及腰腹赘肉。

提肩式：调理自律神经，改善血液循环，改善消化不良，减少腰腹多余的脂肪。

呼吸式：调节自律神经，让你做事时更集中精力。

PART 1 瑜伽技巧

YOGA SKILL
PART 1 瑜伽技巧
YOGA SKILL

