



子靖 编著

如果没有你 瑜 伽



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

R
143



如果没有你 瑜伽

子靖 编著



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

如果没有你·瑜伽 / 子靖编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5439-6958-2

I. ①如… II. ①子… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 035044 号

责任编辑: 胡欣轩 王茗斐

封面设计: 陈思颖

如果没有你·瑜伽

子靖 编著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经销: 全国新华书店

印刷: 上海中华商务联合印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16

印张: 13

版次: 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5439-6958-2

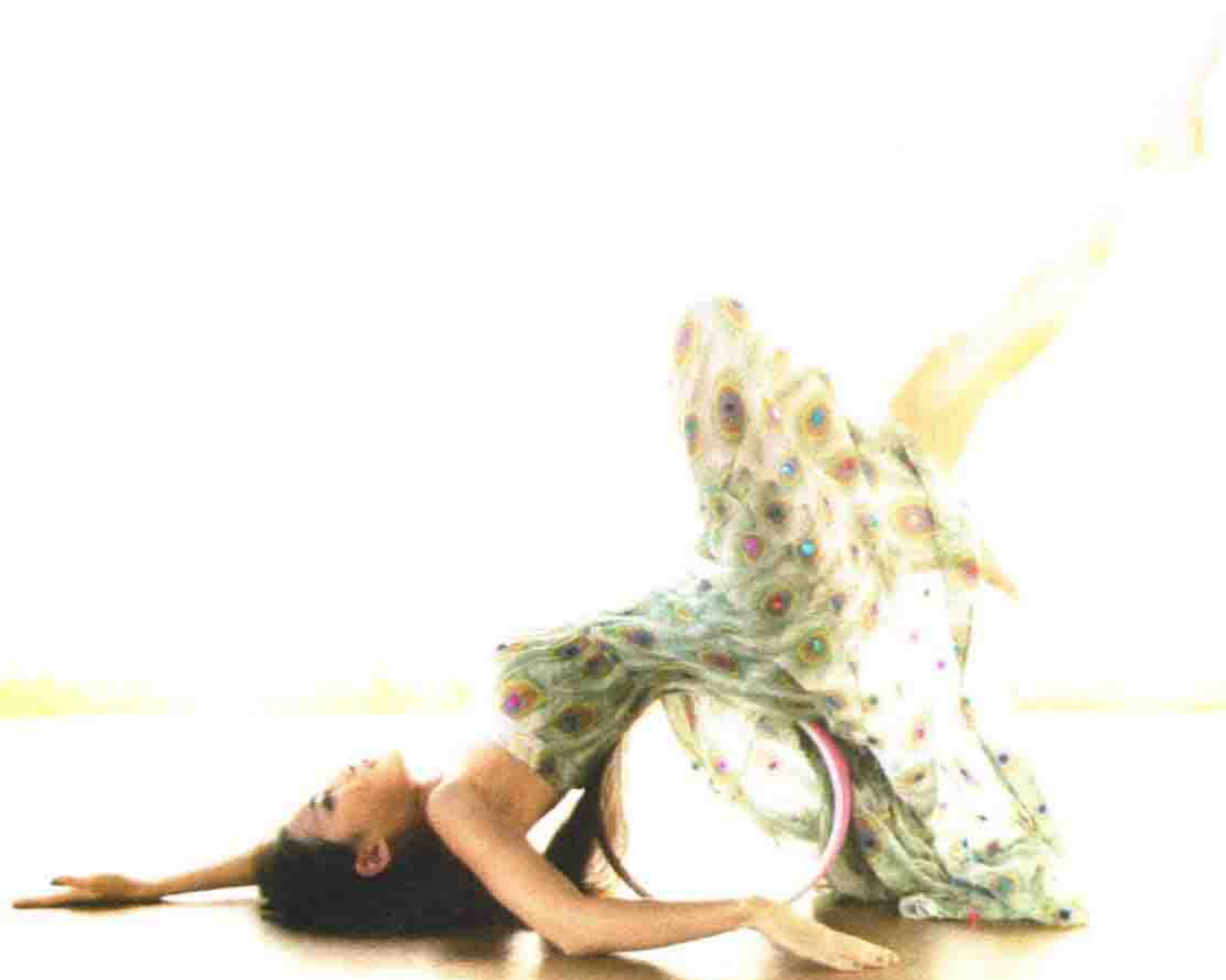
定价: 45.00 元

<http://www.sstlp.com>

我为什么要写这本书？

十八岁那一年，大学的一位老师带领我认识了瑜伽，在不知不觉中，我生命中就多了这么一位朋友。它可以带我认识自己，它可以教我学会爱，它告诉我珍惜生命，它帮我走出孤独与寂寞，它抚平我身上的伤痕，它让我健康，它让我快乐，它让我变得善良……它就是这么一种存在。从此，我不能想象，假如没有了它，我以后的生活会怎么样。你应该能猜到它是谁……

——瑜伽 梵音：YOGA



一开始，我只想好好经营自己的瑜伽馆，找一群志同道合的好友，我们一起练瑜伽。于是，我有了写自己的教材的想法。后来，得到一位高人的建议，我应该整理自己的思想，归纳成文字，分享给更多的朋友。让他们与我一样，能够认识到这位共同的好友，分享我们的健康、美丽与修行心得。所以便有了这本书——《如果没有你·瑜伽》。

播撒爱的种子，
让美丽与健康成为一种时尚
——心美瑜伽·子靖语



此书作为：心美瑜伽教练培训指定教材



对于不了解瑜伽的人来说，感觉瑜伽很神秘，常将瑜伽与宗教、苦修、禁忌等相联系。其实，瑜伽经过5000多年来的演变与开发，已适应现今高科技时代，并不再那么神秘与深奥。瑜伽以生活化、普及化，成为适应现今一切高节奏、简便、崭新人类的一种新生活方式。瑜伽集医学、科学、哲学之大成，是一门内容广泛的科学，它让人们达到内在的精神幸福和智慧，让意识和性格都能得到完善。它虽源于印度，却是全人类的共同财富，每一个人都可以拥有它。我们不仅是知性的、感性的、而且要理性的实践“它”。它将成为21世纪时尚的生活方式，使人拥有健美的身材、亮丽的肌肤，达到心灵和外表和谐的美。

此书献给有心成为瑜伽修行之人的你。瑜伽与您的缘分，也许从这里开始……

寄语未来修炼瑜伽的你

欢迎大家加入子靖老师的瑜伽修炼课程。我将会把瑜伽里的理论和实践全部教会您，但愿您带着一颗慈善的心，继续把瑜伽传递，让更多的瑜伽学员获取健康与喜悦。当你收拾好行囊，或者整理好思绪，就以现在为起点，开始你的瑜伽进修之旅。

假设你是一位瑜伽教练或者只是一位普通的瑜伽修行者，首先是你自己要成为瑜伽的受益者，用心去感受每一个动作、每一个呼吸，不必太在意动作的难度，做到自己的最大限度保持呼吸就是正确的。一个专业的瑜伽老师需要具备下列条件：专业知识（50%）、沟通交流能力（25%）、经验（24%）、个人的健康形象（1%）。

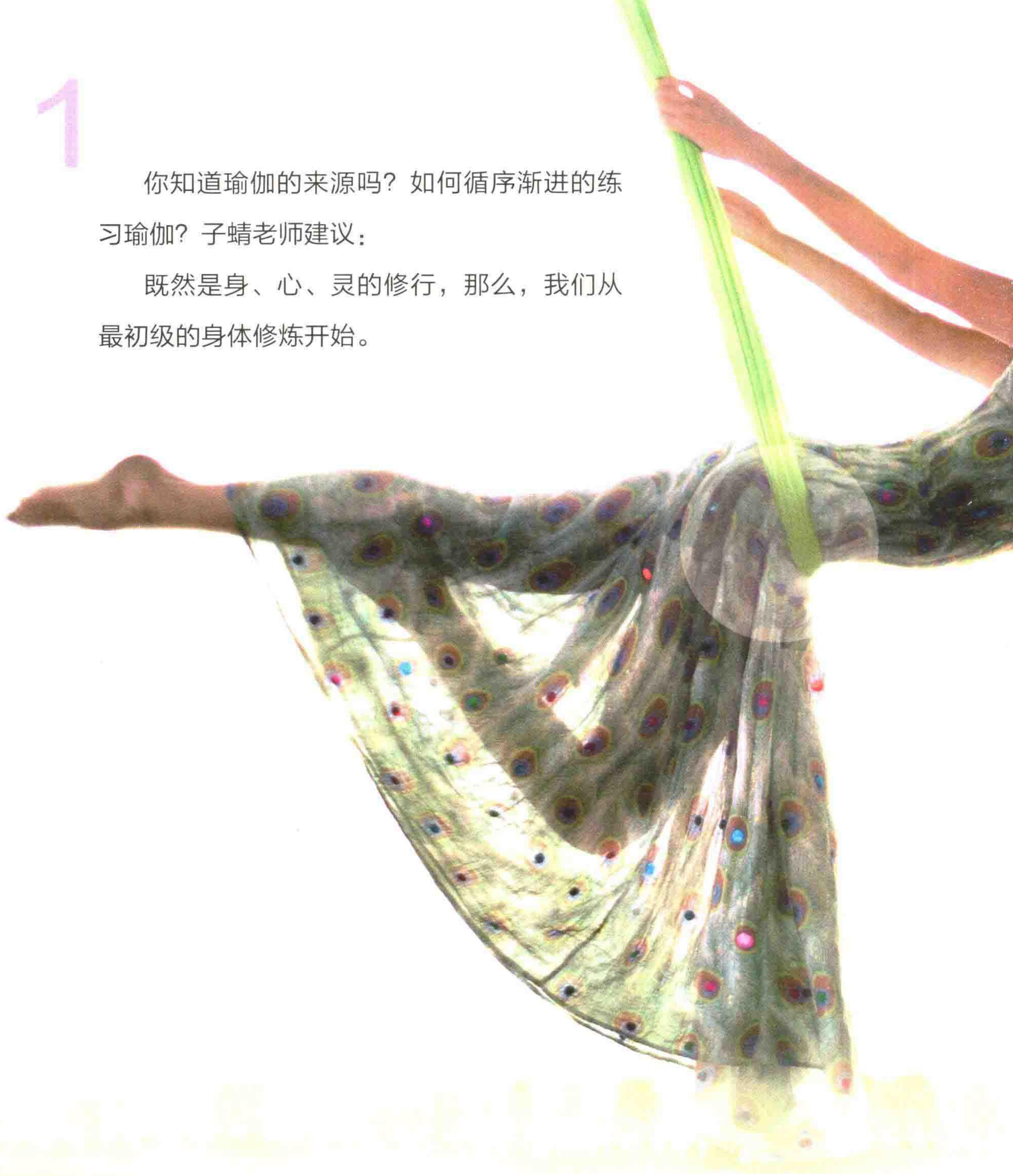
目录

前 言	01
第一课 体位法培训课程	01
第二课 瑜伽的基础知识	10
第三课 瑜伽的健身原理	24
第四课 瑜伽与纤体减肥之间的关系	66
第五课 瑜伽中的发音练习	78
第六课 瑜伽三脉与中医经络的联系	98
第七课 人体解剖学及生理	120
第八课 瑜伽排课技巧	140
第九课 子靖老师自我修炼的心得分享	160

1

你知道瑜伽的来源吗？如何循序渐进的练习瑜伽？子靖老师建议：

既然是身、心、灵的修行，那么，我们从最初级的身体修炼开始。





第一课

体位法培训课程

第一部分 呼吸法

1 完全式呼吸：又称瑜伽呼吸或胸、腹联合式呼吸。

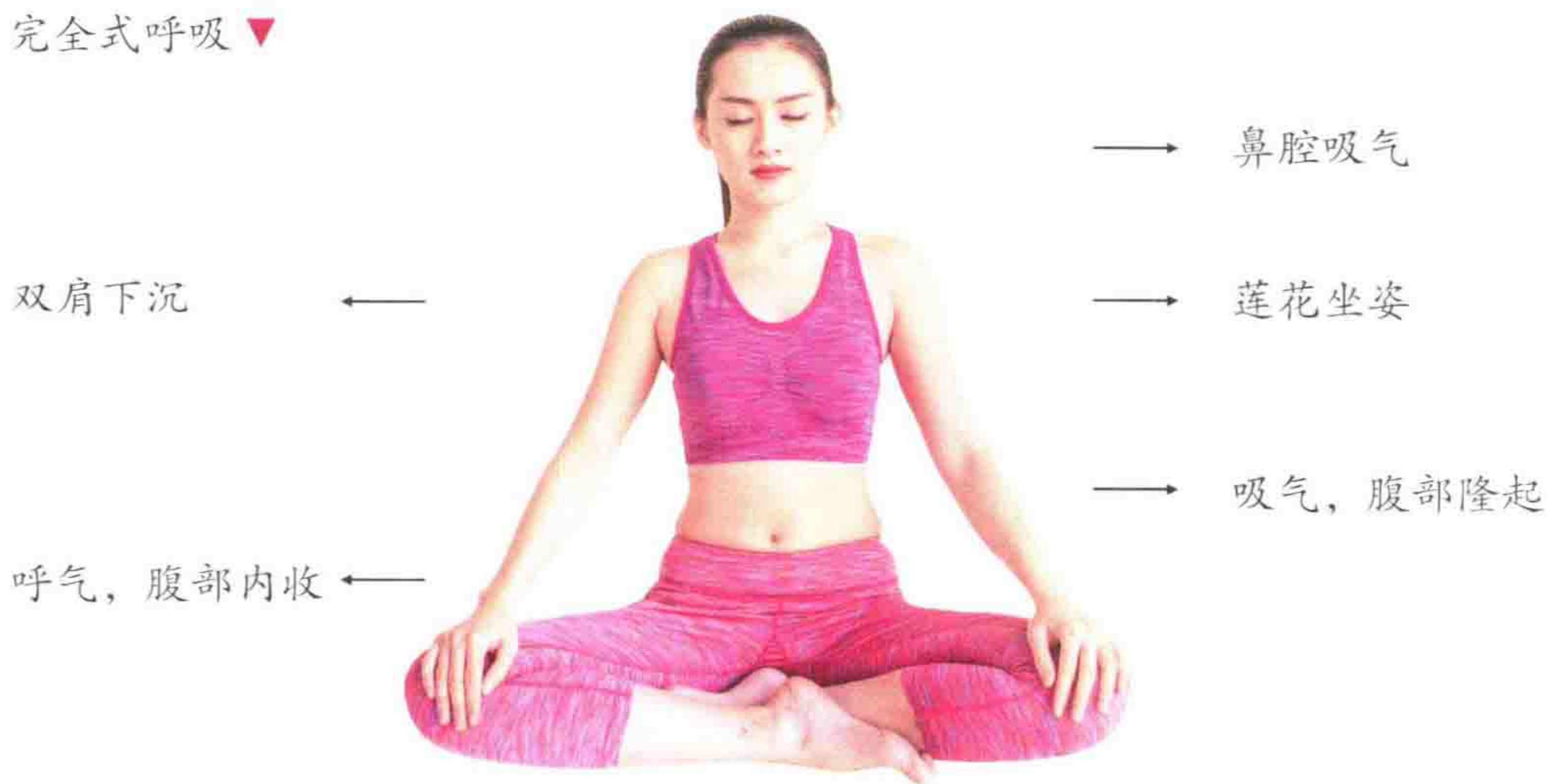
禁忌：无。适合任何人练习。

功效：消除腹部多余脂肪，净化血液。

练习方法：

- ① 采取莲花坐姿，掌心朝下放于双膝盖之上，视线微微注视自己的鼻尖，或闭上双眼，首先调匀自己的呼吸。
- ② 吸气时，感觉氧气进入到胸腔，腹部，此时胸腔扩展、上升，腹部微微鼓起。可以把腹部想象成一个皮球似的，微微隆起。
- ③ 呼气时，腹部内收。感觉所有废气、浊气、二氧化碳等全部排出体外。
- ④ 持续练习，会感觉到呼吸越来越慢。

完全式呼吸 ▼



交替式呼吸

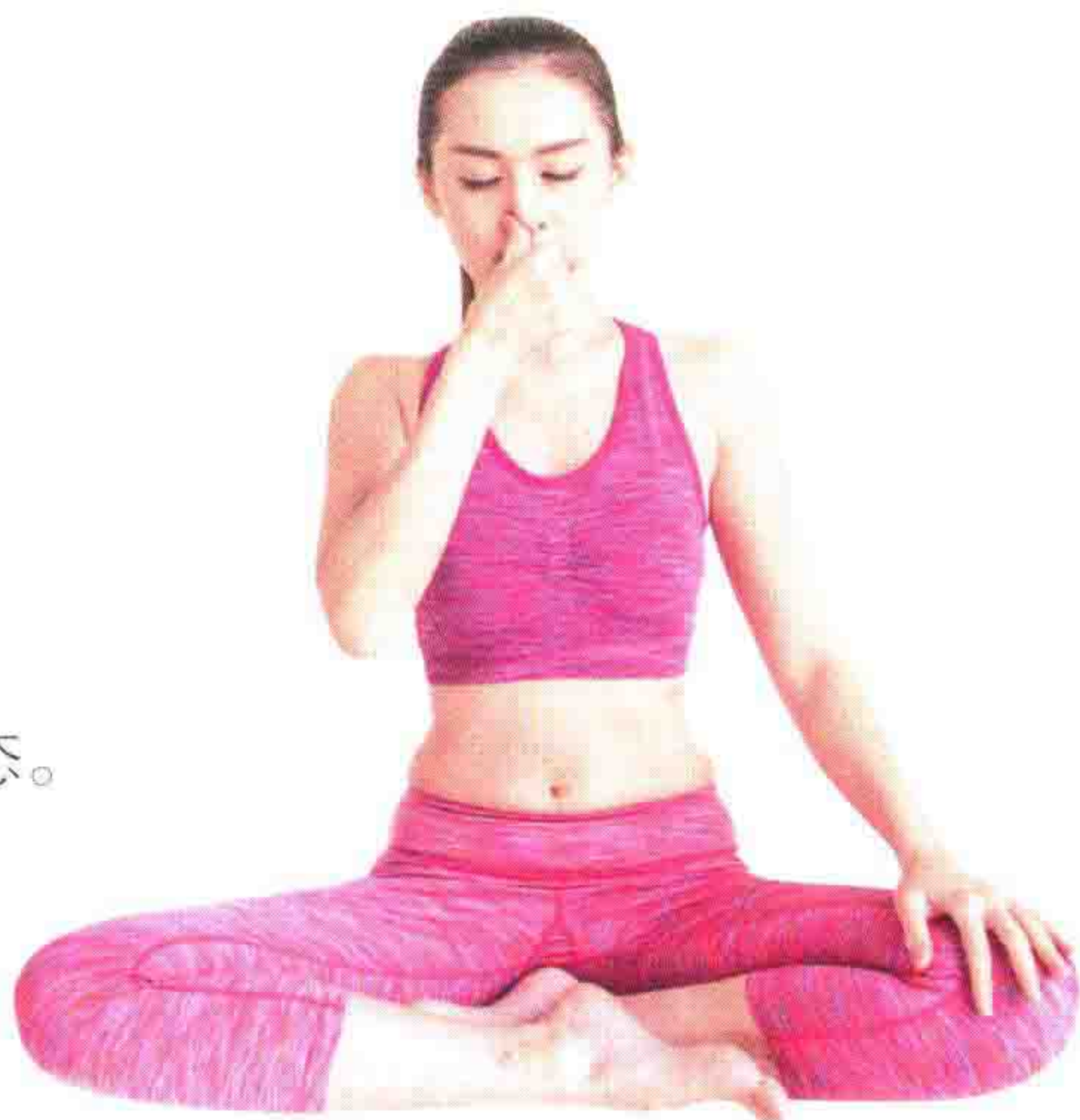
禁忌：重感冒者不能练习。

功效：① 可以调节阴阳平衡。

② 净化左右脉。

③ 提高注意力。

④ 有助于治疗鼻炎、鼻窦炎、改善失眠状态。



练习方法：

① 采取莲花坐姿,腰背部挺直,双肩自然下沉,双手掌心朝下轻搭于膝盖之上,调整好顺畅的呼吸。

② 伸出右手,弯曲食指、中指和小指。

③ 大拇指去堵住右鼻孔,用左鼻孔吸气、呼气。缓慢地进行,重复3次。

④ 松开右鼻孔,用无名指堵住左鼻孔,用右鼻孔吸气、呼气。缓慢的进行,重复3次。

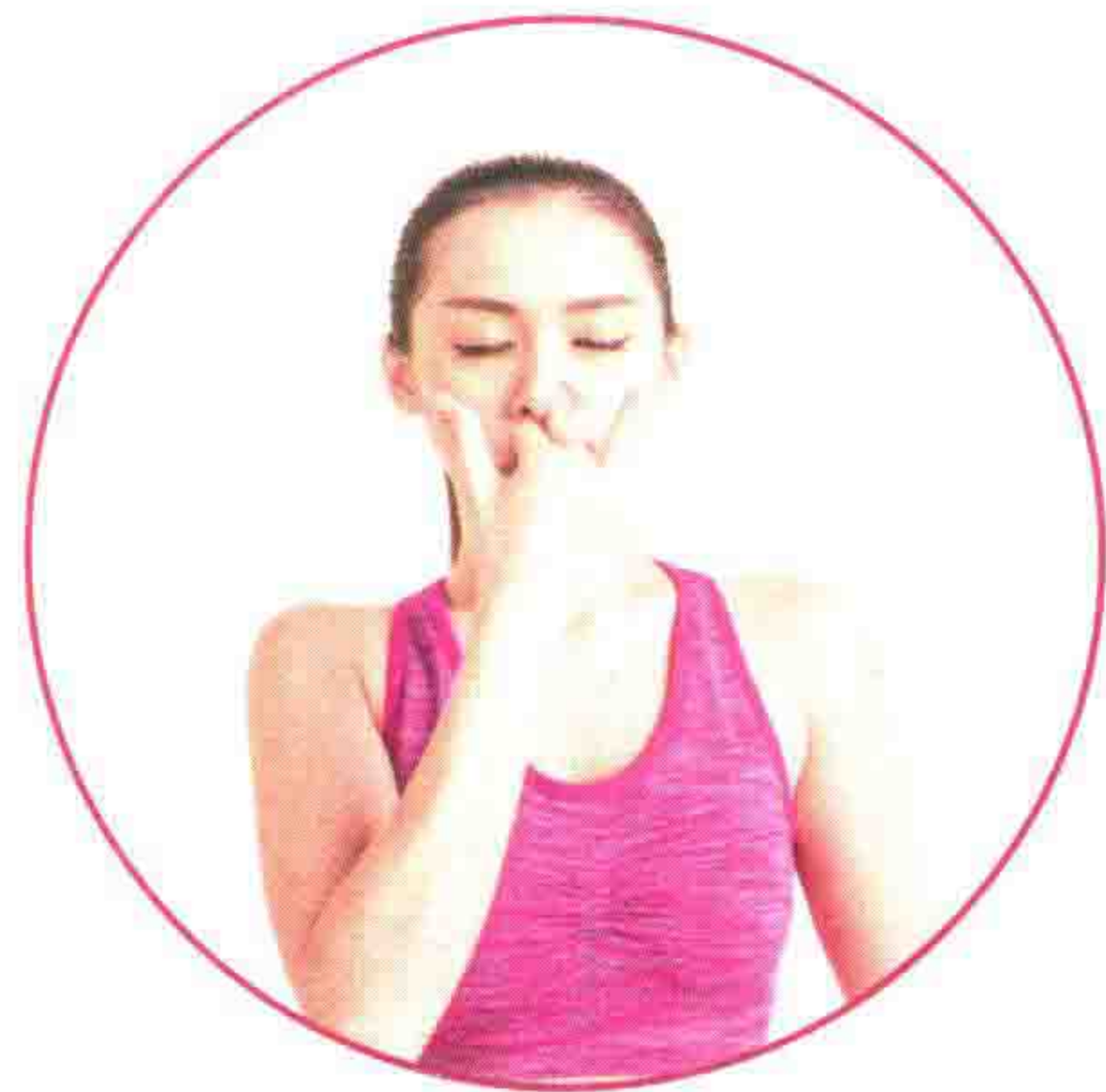
⑤ 找到指法以后,堵住右鼻孔,左鼻孔吸气,堵住左鼻孔,右鼻孔呼气。

右鼻孔吸气,左鼻孔呼气。

左鼻孔吸气,右鼻孔呼气。

(持续3组,缓慢进行)

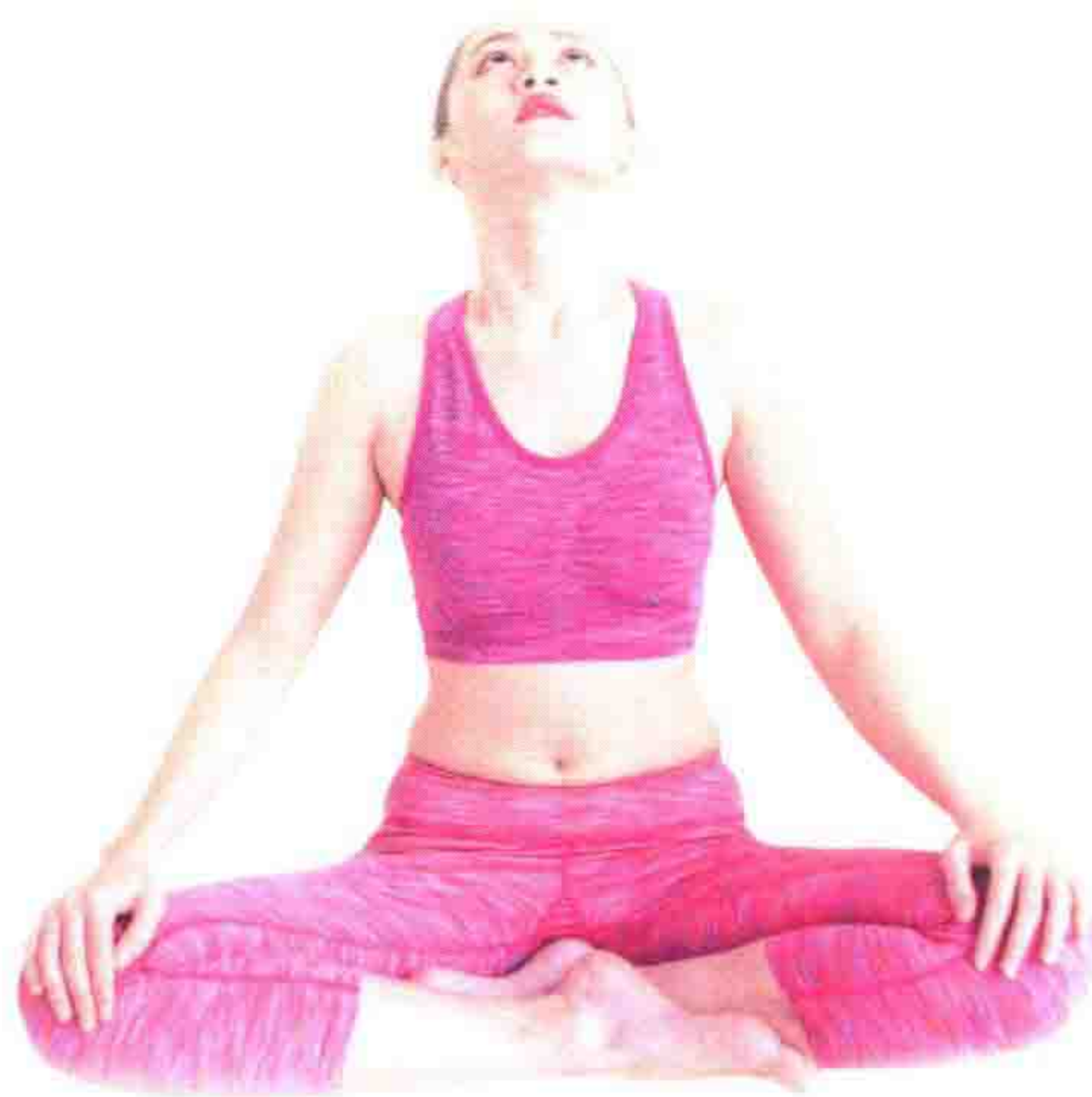
⑥ 堵住右鼻孔,左鼻孔吸气,堵住左鼻,屏气3秒,右鼻孔呼气。堵住左鼻孔,右鼻孔吸气,堵住右鼻,屏气3秒,左鼻孔呼气(持续3组,每一组可以加强1秒的屏气时间)。



3 喉式呼吸

禁忌：无，适合任何人练习。

功效：按摩喉咙、按摩声带、增强声音的磁性、让气息更加深长。同时可以帮助减压。



练习方法：

- ① 张开嘴巴用口腔吸气，口腔呼气。
- ② 如正常呼吸，把呼气声加大。类似于生气状态下的呼气。
- ③ 把喉咙压扁，让声音从压扁的喉咙里出来。如打嗝时的声音延长。

泵式呼吸：也称晕眩式呼吸，也被称为：饥饿疗法。

禁忌：高血压、心脏病以及胃、十二指肠溃疡患者不能练习。

功效：① 减少腹部多余脂肪。

② 清洗肺部。

③ 排出体内毒素。

④ 净化血液。

⑤ 减肥。



练习方法：

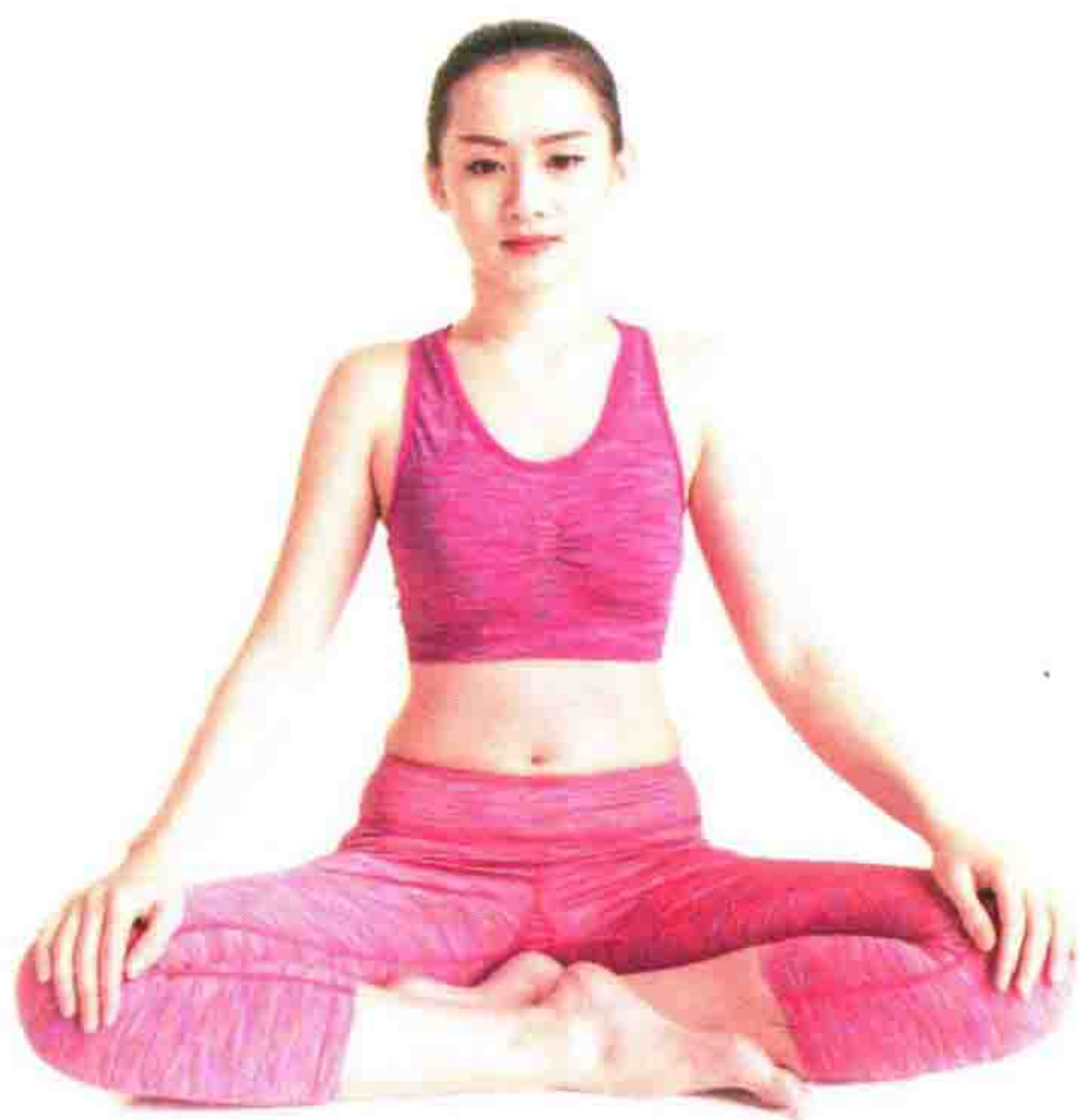
① 采取莲花坐姿。

② 用一只手轻轻摸住腹部，去感受腹部呼吸和吸气的变化。

③ 每次吸气，腹部如皮球般扩张，呼气时，腹部内收。

④ 泵式呼吸就是把这种吸气腹部扩张，呼气腹部内收的动作加快。腹部有力度和节奏的内外收缩。可以想象成一次次吹蜡烛的感觉，短而有力。





5

清凉式呼吸

禁忌：无，适合任何人练习。但注意在空气污浊的地方不能练习。

功效：① 治疗咽炎、咽喉炎。

② 产生唾液有助于调节消化系统和呼吸系统

← 莲花坐姿

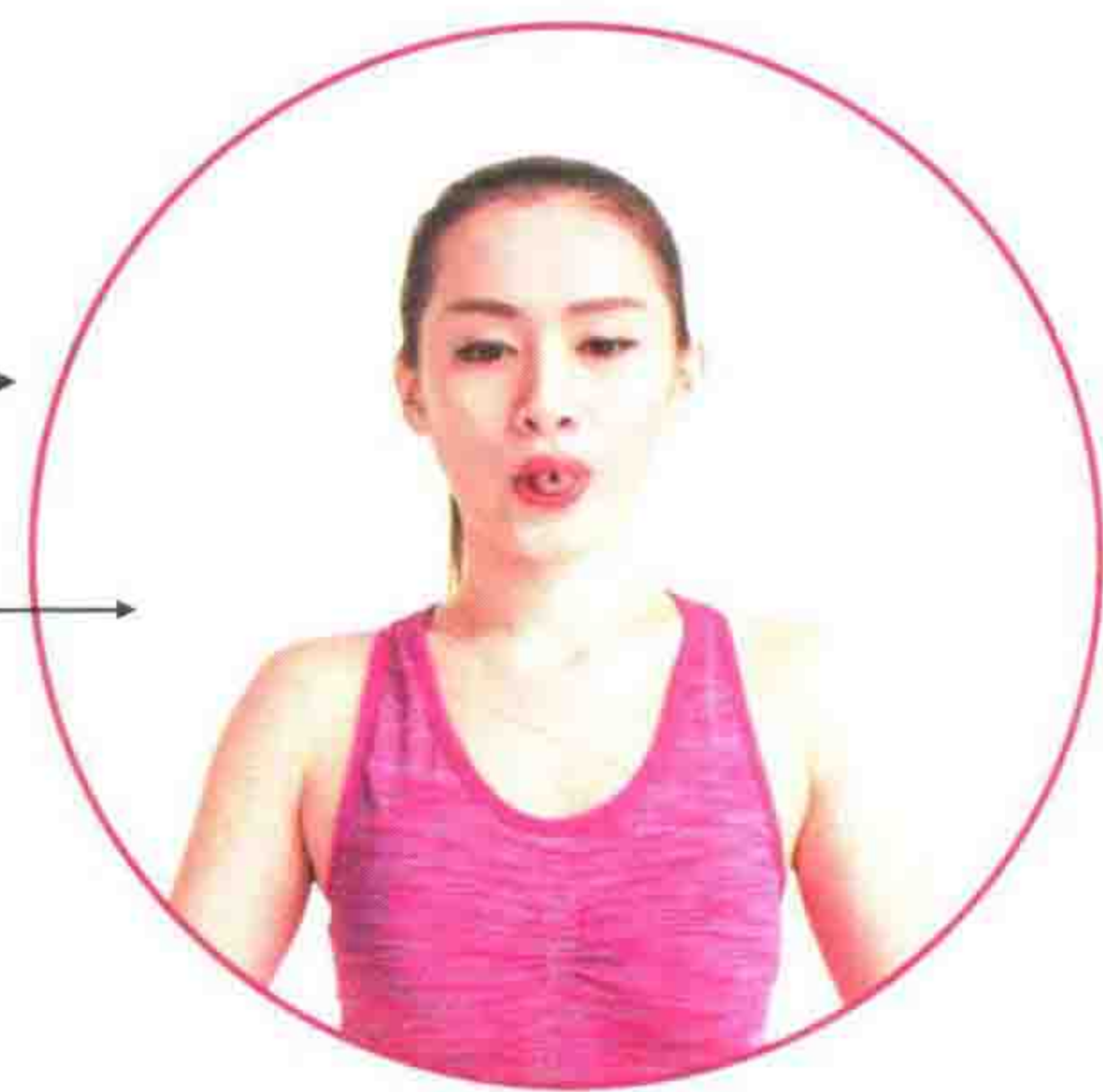
▲ 清凉式呼吸

练习方法一：

- ① 采取莲花坐姿，腰背部挺直，双手掌心朝下放于膝盖之上。眼睛微微注视鼻尖。
- ② 伸出舌头，在唇外卷成吸管状，从卷起的舌头中间吸入空气，闭口，从鼻孔呼出。
- ③ 根据自己的呼吸频率练习，每次吸气感觉到一股清凉的风进入自己的胸腔，每次呼气感觉把体内所有废气、浊气呼出体外。

鼻孔吸气 →

从舌孔内吸气 →



▲ 方法一：舌头卷成管状



舌头抵住牙缝

牙齿缝吸气
发出“Si”
鼻孔吸气

▲ 方法二：牙齿轻触碰

练习方法二：

- ① 将牙齿轻轻触碰。
- ② 舌尖顶住上牙缝。
- ③ 深深吸气，气息从牙缝中进入胸腔，感觉有一个清凉感，闭口，从鼻孔呼出气息。持续3~5遍的练习。
- ④ 最后一次吸气、呼气。慢慢收回意识力，调匀好呼吸。睁开双眼，活动四肢。

第二部分

呼吸法

6 手臂伸展与肩部练习

禁忌：无。适合任何人练习。

功效：

- ① 美化手臂曲线，减少手臂多余脂肪。消除赘肉。
- ② 提升胸部。
- ③ 手指的练习可以锻炼大脑的灵活性，预防和治疗腱鞘炎和指关节的囊肿。
- ④ 肩部的练习预防和治疗肩部疾病，如：肩周炎、肩部劳损等。美化肩部曲线，减少肩部多余脂肪。





练习方法：

- ① 山立站姿，双脚并拢，收紧下半身，双手贴于大腿两侧。
- ② 吸气反转掌心朝上，双手配合吸气向上抬高。
- ③ 呼气掌心朝下，配合呼气收回双手在身体旁（重复3~6组）。
- ④ 吸气反转掌心朝上，抬至与肩同高。呼气，翻转掌心，手臂内旋。吸气，掌心朝上，手臂肌肉外旋。伴随着正常呼吸，手臂肌肉内外旋动（重复3~6组）。
- ⑤ 从大拇指开始依次一个一个打开手指，从小手指开始，依次弯曲收回手指。
- ⑥ 保持顺畅的呼吸，反方向练习，从小