

运 动 健 康 完 全 图 解 系 列

EXERCISE IN ACTION

YOGA

瑜 伽

美国知名连锁瑜伽健身馆创始人精心设计



[美] 贝琪·凯斯 著

黄力平 李 玥 译

刘畅格

全图解 贴身教练

在家 轻松就做

关键动作配有 肌肉解剖图

回归 身心合一

放松心灵, 柔韧身体

版传媒集团

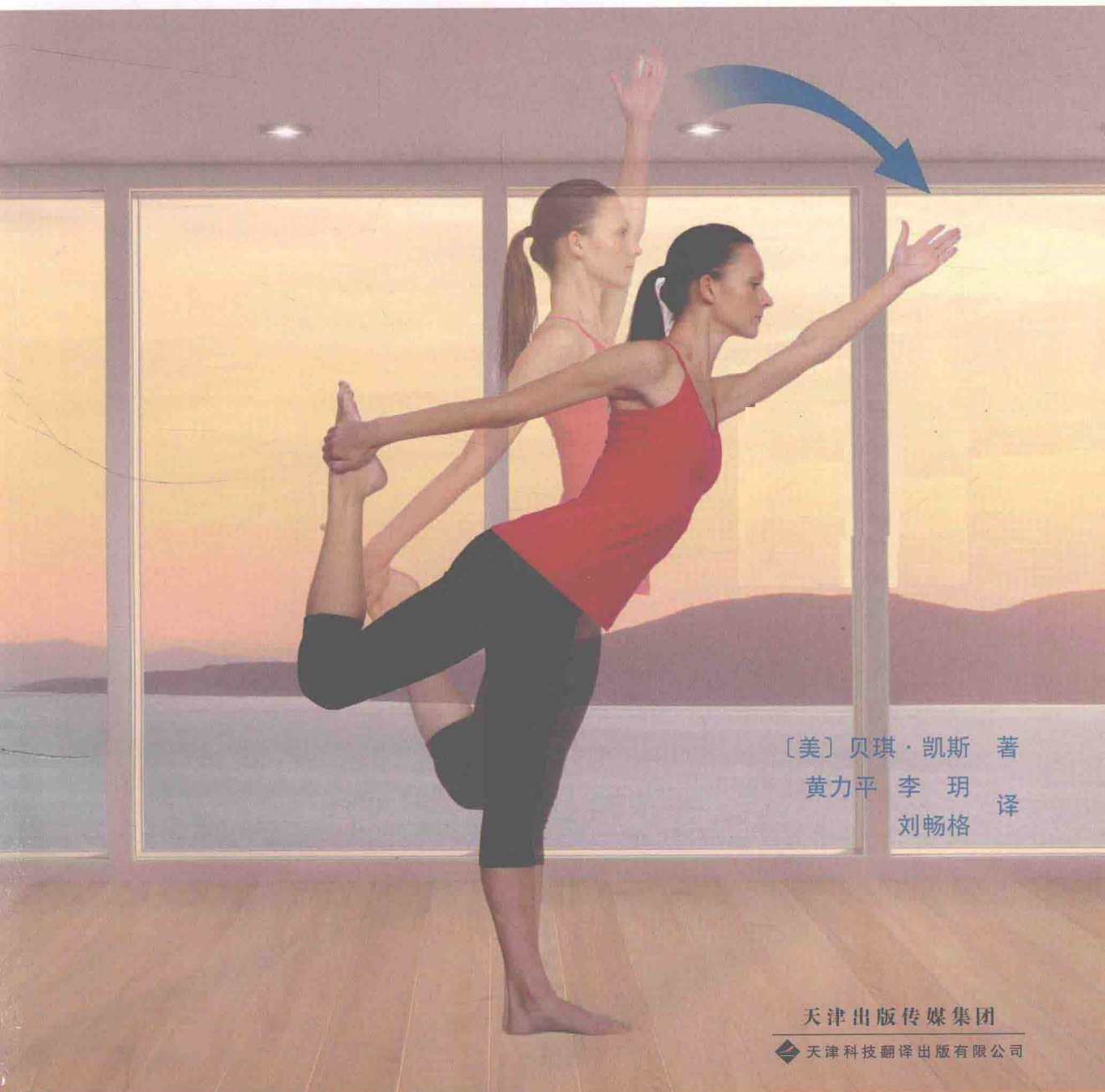
翻译出版有限公司

运 动 健 康 完 全 图 解 系 列

EXERCISE IN ACTION

YOGA

瑜 伽



〔美〕贝琪·凯斯 著
黄力平 李 玥 译
刘畅格

天津出版传媒集团

天津科技翻译出版有限公司

著作权合同登记号:02-2015-147

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽/(美)凯斯(Kase, B.)著;黄力平,李玥,刘畅格译. —天津:天津科技翻译出版有限公司, 2016. 7

(运动健康完全图解系列)

书名原文:Exercise in Action: Yoga

ISBN 978-7-5433-3597-4

I. ①瑜… II. ①凯… ②黄… ③李… ④刘… III. ①瑜伽—图解 IV. ①R247.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 071826 号

Copyright © 2014 Moseley Road Incorporated

The publisher shall own the copyright in the Chinese Simplified-language translation of the Work.

中文简体字版权属天津科技翻译出版有限公司。

授权单位: Moseley Road Inc.

出版: 天津科技翻译出版有限公司

出版人: 刘庆

地址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电话: 022-87894896

传真: 022-87895650

网址: www.tsttpc.com

印刷: 天津市银博印刷集团有限公司

发行: 全国新华书店

版本记录: 787 × 1092 16 开本 10 印张 200 千字

2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

定价: 48.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

目录

前言	6
定心和热身	13
简易坐式	14
婴儿式	15
小狗伸展式	16
猫式/狗式	17
膝胸式	18
快乐婴儿式	19
下犬式	20
站立和平衡体式	23
山式	24
致敬式	25
椅式	26
高冲刺式	28
勇士一式	30



勇士二式	32
三角式	34
侧伸展三角式	36
侧前屈伸展加强式	38
反转三角式	40
树式	42
鹰式	43
舞王式	44
半月式	46
勇士三式	48
手抓脚单腿站立伸展式	50



后弯体式	53
狮身人面式	54
眼镜蛇式	56
蝗虫式	57
半蛙式	58
弓式	60
桥式	62
鱼式	64
上犬式	66
八体投地式	68

开髋式	71
蹲式	72
门闩式	73
低位起跑式	74
束角式	76
仰卧手抓脚踝伸展式	77
牛面式	78
鸽式	80
半莲花坐式	82

英雄式	83
-----	----

前屈式	85
手杖式	86
半站立前屈式/站立前屈式	88
头碰膝式	90
背部前屈伸展坐式	92
广角坐前屈式	94
双角式	96
船式	98
单腿站立脊柱前屈伸展式	100

扭转式	103
简易扭转式	104
仰卧扭转式	105
圣哲马里奇式 第三式	106
半脊柱扭转式	108
幻椅扭转式	110

手臂平衡和倒立式 113

上桌面/平板式 114

平板支撑式 116

侧平板式 118

俯卧撑式 120

禅鹤式 122

侧鹤式 124

腿向上靠墙式 126

“L”形靠墙式 127

肩立式 128

运动和呼吸 131

移动桥式 132

流动下犬式 134

勇士二变式 136

双人瑜伽 139

双坐式 140

双人面部朝上船式 142

双人舞王式 144

放松、呼吸、冥想 147

呼吸法 148

完整的呼吸 149

鼻子交替呼吸 150

冥想 151

仰卧蝴蝶式 152

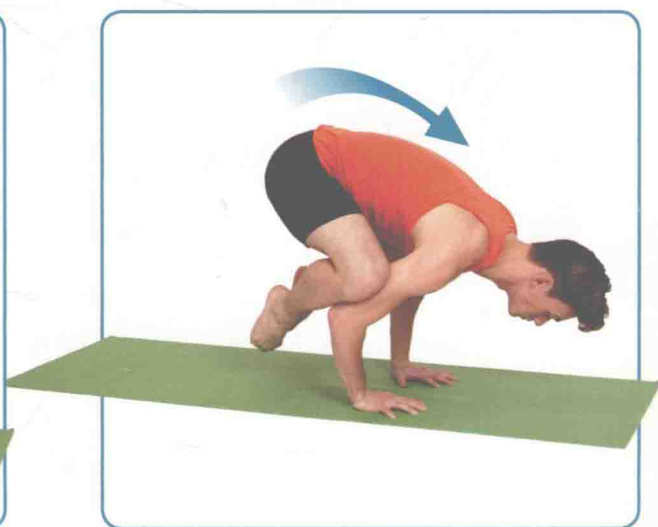
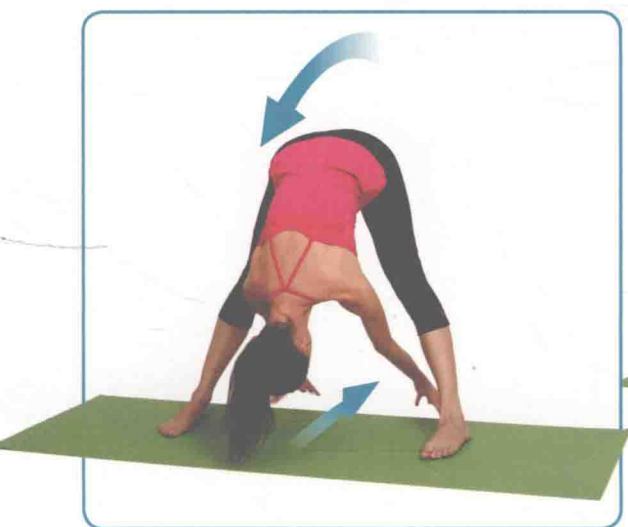
挺尸式 153

运动方案 154

简单体式流 155

柔流 156

强流 158

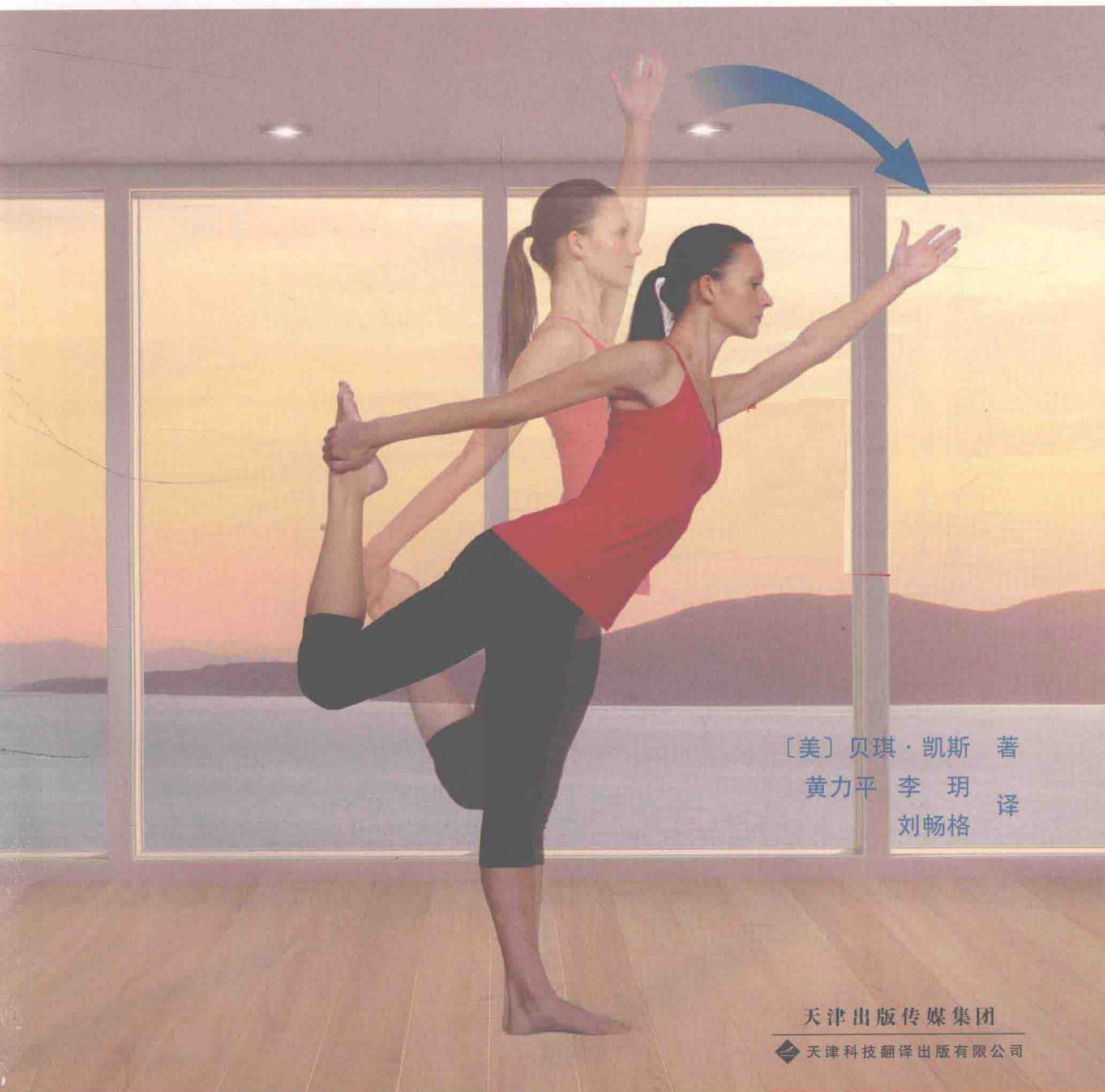


运 动 健 康 完 全 图 解 系 列

EXERCISE IN ACTION

YOGA

瑜 伽



〔美〕贝琪·凯斯 著
黄力平 李 玥 译
刘畅格

天津出版传媒集团

天津科技翻译出版有限公司

著作权合同登记号:02-2015-147

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽/(美)凯斯(Kase, B.)著;黄力平,李玥,刘畅格译. —天津:天津科技翻译出版有限公司, 2016. 7

(运动健康完全图解系列)

书名原文:Exercise in Action: Yoga

ISBN 978-7-5433-3597-4

I. ①瑜… II. ①凯… ②黄… ③李… ④刘… III. ①瑜伽—图解 IV. ①R247.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 071826 号

Copyright © 2014 Moseley Road Incorporated

The publisher shall own the copyright in the Chinese Simplified-language translation of the Work.

中文简体字版权属天津科技翻译出版有限公司。

授权单位: Moseley Road Inc.

出版: 天津科技翻译出版有限公司

出版人: 刘庆

地址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电话: 022-87894896

传真: 022-87895650

网址: www.tsttpc.com

印刷: 天津市银博印刷集团有限公司

发行: 全国新华书店

版本记录: 787 × 1092 16 开本 10 印张 200 千字

2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

定价: 48.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

目录

前言	6
定心和热身	13
简易坐式	14
婴儿式	15
小狗伸展式	16
猫式/狗式	17
膝胸式	18
快乐婴儿式	19
下犬式	20
站立和平衡体式	23
山式	24
致敬式	25
椅式	26
高冲刺式	28
勇士一式	30



勇士二式	32
三角式	34
侧伸展三角式	36
侧前屈伸展加强式	38
反转三角式	40
树式	42
鹰式	43
舞王式	44
半月式	46
勇士三式	48
手抓脚单腿站立伸展式	50



后弯体式 53

狮身人面式	54
眼镜蛇式	56
蝗虫式	57
半蛙式	58
弓式	60
桥式	62
鱼式	64
上犬式	66
八体投地式	68

开髋式 71

蹲式	72
门闩式	73
低位起跑式	74
束角式	76
仰卧手抓脚踝伸展式	77
牛面式	78
鸽式	80
半莲花坐式	82

英雄式 83

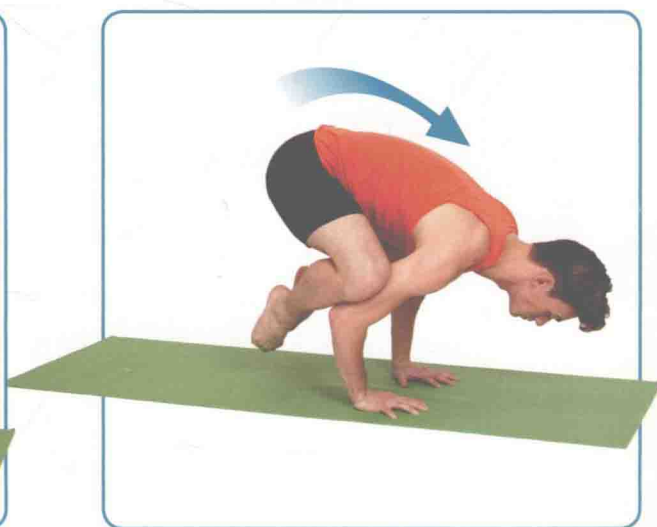
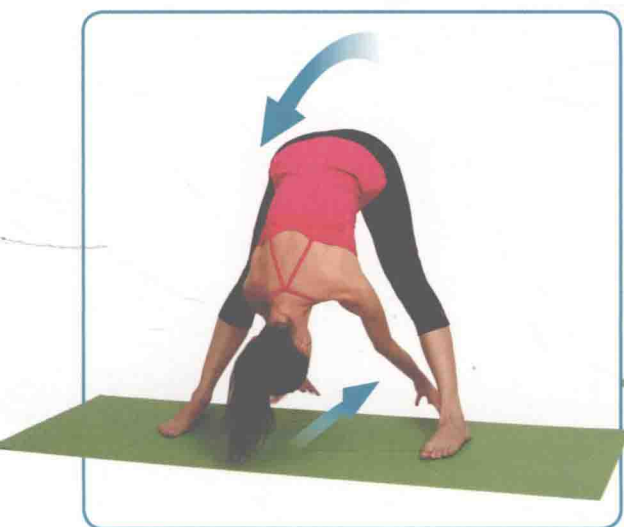
前屈式 85

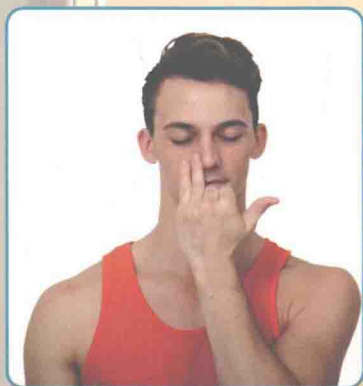
手杖式	86
半站立前屈式/站立前屈式	88
头碰膝式	90
背部前屈伸展坐式	92
广角坐前屈式	94
双角式	96
船式	98
单腿站立脊柱前屈伸展式	100

扭转式 103

简易扭转式	104
仰卧扭转式	105
圣哲马里奇式 第三式	106
半脊柱扭转式	108
幻椅扭转式	110

手臂平衡和倒立式	113	双人面部朝上船式	142
上桌面/平板式	114	双人舞王式	144
平板支撑式	116		
侧平板式	118	放松、呼吸、冥想	147
俯卧撑式	120	呼吸法	148
禅鹤式	122	完整的呼吸	149
侧鹤式	124	鼻子交替呼吸	150
腿向上靠墙式	126	冥想	151
“L”形靠墙式	127	仰卧蝴蝶式	152
肩立式	128	挺尸式	153
运动和呼吸	131	运动方案	154
移动桥式	132	简单体式流	155
流动下犬式	134	柔流	156
勇士二变式	136	强流	158
双人瑜伽	139		
双坐式	140		





简单的行为，如听、行走和移动身体某一部分，都会打破我们之前的身体走向，这就要求我们的注意力完全集中。我们能将注意力收回并且始终放在简单的动作和呼吸上吗？这又能给我们带来怎样的感觉呢？



你的耻骨和尾骨在哪儿？意识到你骨盆的这两个地方才能开启你感知的能力，才能知道处于站立或是仰卧的体式时，身体的这一部分应处于什么位置。

什么是西方瑜伽？

西方所练习的瑜伽与此前最初在东方练习的瑜伽有很大的不同。西方人更倾向于通过其身体进入瑜伽的世界，因为西方人发现正是身体的原因使其被瑜伽课所吸引。久坐的生活方式使人的身体感觉不适，感觉肌肉发紧和（或）无力。本书即将开始的课程大部分节奏会很快，但很轻松，有时会伴随身体出微汗或发热。实际的瑜伽教学通常在当地的体育馆或者瑜伽活动室进行。各个水平层次和不同身体状况的练习者会聚集在一起，按照老师的指令练习。在本书中，我们会开始学习各种体式的名称如山式和勇士式。当你对各种术语和体式的名称更加熟悉时，我们将开始了解奇妙的梵语。许多人从瑜伽练习中收获的不仅是一次良好的舒展，因为当我们把注意力放在动员每块肌肉上时，还为内心的平静创造了环境。简单的行为，如听、行走和移动身体的某一部分，都会打破我们之前的身体走向，这就要求我们将注意力完全集中。我们能将注意力收回并且始终放在简单的动作和呼吸上吗？这又能给我们带来怎样的感觉呢？带领我们变得更强大、更美好的切入点是我们的身体。

解剖要点

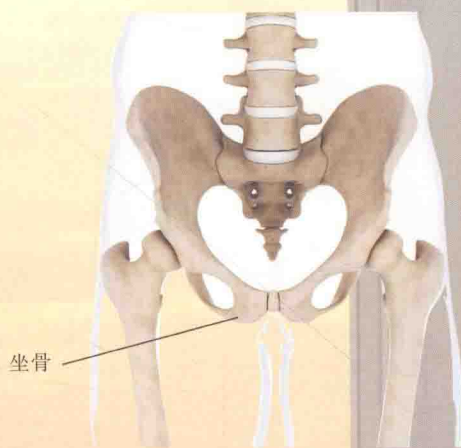
在瑜伽课程中或者当你阅读本书时，你会听到一些可能需要解释的指令。将注意力放在你身体的特定部位能够创造更好的身体意识，使你更安全并且更专注于内心。在谈论瑜伽时，我们中的大多数人都不知道基础着力点在哪里。

你的耻骨和尾骨在哪儿？意识到你骨盆的这两个地方才能开启你感知的能力，才能知道处于站立或是仰卧的体式时，身体的这一部分应处于什么位置。这对于保持腰部的打开和安全是必要的。你的坐骨在哪儿？它们是当你坐在地板

上时，你臀部底部的两块骨头。它们是骨盆的基本组成部分，在发出体式变换指令时经常被提及。

骨盆前面两个标志点在骨盆的什么位置？它们在骨盆前部的两处骨突起上，你可以把它们看作是汽车的头灯。检查时看看它们是否对称、处于一条直线上，以及是否朝向一个方向。

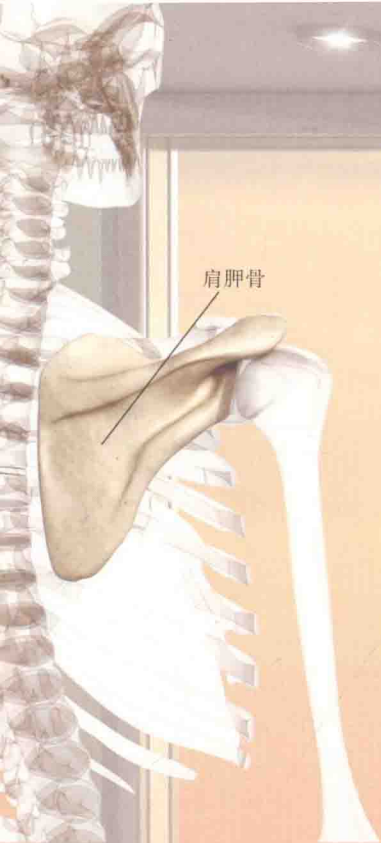
“腹部内收”是什么意思？这是你将经常听到的另一个指令，它意味着稳定腰部和骨盆。没有必要做正式的腹部挤压。将你的注意力集中在肚脐和脐下若干厘米，然后看能否使那里的肌肉参与活动。当你这样做时，要保持呼吸的通畅。如果你觉得呼吸有困难，说明你收缩过度。



坐骨是骨盆的基本组成部分，在发出体式变换指令时经常被提及。



“腹部内收”是你经常听到一个指令，它意味着稳定腰部和骨盆。



肩胛骨

肩胛骨在哪儿？那是两块三角形骨头，在你的后背顶部、腋窝的后方。当你听到“收拢肩胛骨”的指令时，真正含义是让这两块骨之间的肌肉参与活动。为了使体态健康正直，我们需要加强这个部位的力量，站直并使胸腔打开。

道具

练习瑜伽时，你需要一个防滑的地面空间。市面上有很多种瑜伽垫，但是刚开始没有必要使用太高级的。让你的手和脚能够紧抓地面是基本原则，所以请脱掉袜子！

学习课程时，如果你有自己的瑜伽垫请将它带来。许多活动室都有最基本的道具：瑜伽砖，瑜伽毯，或许还有弹力带。如果你觉得可能需要一块毯子才能更轻松地坐起来，或者在练习弓步时需要用到瑜伽砖，那就买吧。它们并不贵而且会使你的练习效果大有不同。记住，使用道具并不是自欺欺人。道具可以帮助你调整身体位置，更可安全地做出各种体式的动作。

瑜伽课的礼仪和着装

任何服装都可以，只要舒服并且易于活动即可。当你上公共课程时，记得确保你的衣服能遮盖你想要遮盖的部位！因为你可能会摆出各种容易暴露的姿势。同时，你还需要有一条毯子，以便在最后做深层次的放松时盖上。你的体温可能会下降，因此在放松时保暖是很重要的。

当你参加瑜伽课程时，需要了解一些注意事项。确定这门课程的水平适合你。如果你是一名瑜伽新手，建议去参加初学者的课程。尽量按时上课，因为迟到会打扰其他学生和老师，而且你也将错过定心和热身环节，而这部分内容与结束时挺尸式的深度放松一样，对于练习是尤为重要的。

“收拢肩胛骨”的指令实际上是让这两块骨之间的肌肉参与活动。

大部分活动室都有最基本的道具，如瑜伽砖、瑜伽毯和弹力带，但你也应该在参加瑜伽课时携带你自己的垫子。

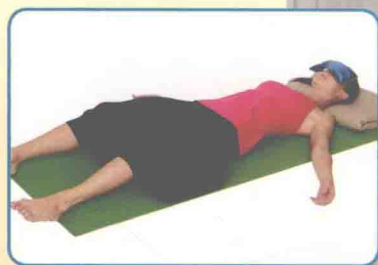


未进行深度放松便提前离开，对你和你的身体都是一种损失。深度放松是对你之前通过运动所获得的全部益处进行整合的时间。如果你不得不迟到或者早退（生活琐事的原因），注意你发出的噪音，要轻轻地打开或卷起你的垫子，尽量不要影响到其他人。记住，这可能是某些人每周仅有的安静时间，所以要意识到这一点，并对屋子里的每个人保持尊敬。

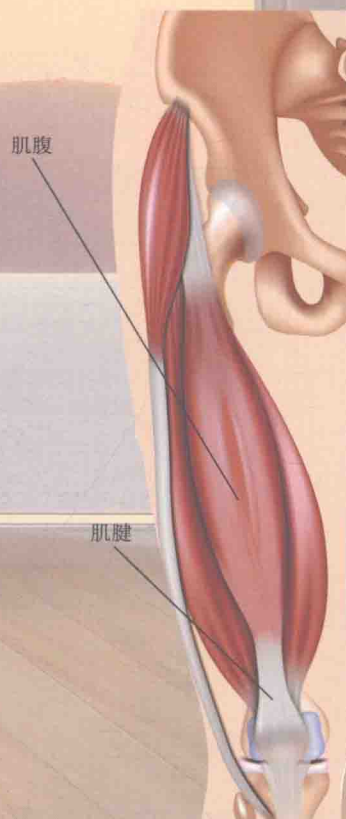
疼痛与不适

练习瑜伽时会有很强烈的感觉吗？用以前没有尝试过或持续很长时间的体式来活动身体，有时会产生很强烈的不适。重要的是要开始学会用词语来描述你所体会的感觉类型。人体有不同的感觉类型：小幅度和大幅度的拉伸，疼痛和愉悦。能分清好的拉伸和如同疼痛的感觉之间的区别在最初可能相当具有挑战性。通常拉伸不会单独局限于一个非常小的区域，拉伸通常涉及身体的某个范围或某一部位（如大腿后侧）；疼痛则通常更局部化，集中在一个特定的地方（如膝关节的内部深处）。肌肉附着在骨的两端，附着点被称为肌腱。我们要感受到拉伸的位置是在远离肌腱两端的肌腹。如果肌腱或者关节内部出现这种感觉，意味着你拉伸了不宜过度拉伸的部位，时间长了会使这里变得“松动”甚至造成损伤。了解以上这些事情非常重要，如果你有任何疑问，请一位有经验的瑜伽老师来帮你识别你可能的感觉。

我们希望随着时间的推移，瑜伽体式可以使你变得更舒服和更轻松！当你的身体变得更灵活和更强壮的时候，愉悦感将随之出现。



当你进行深度放松时，挺尸式尤为重要。



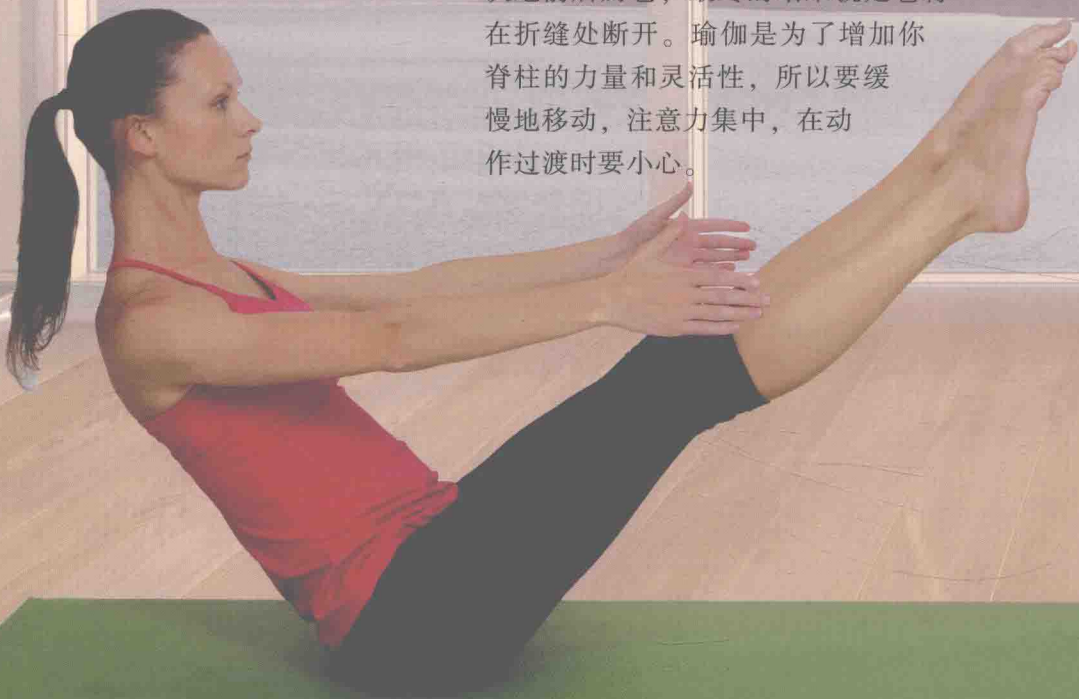
拉伸时，你会在肌肉的中部感受到拉伸。如果你是在肌腱或者关节处有这种感觉，说明你拉伸过度了。

瑜伽中的动作（动作过渡）和损伤

最近我们听说很多与瑜伽有关的损伤，我们需要考虑造成这些损伤的可能因素。任何类型的重复性动作都有可能对身体造成伤害。没有谁的身体是完全对称的或者线条完美的。这里的挑战是注意我们的行为和习惯，形成一个更深入的意识：我们如何做动作和这样做的感觉如何？这对我们的身体来说感觉健康吗？

很多时候，瑜伽中真正的损伤发生在两个体式之间的过渡阶段。这在快速活动的课程中更为常见，每个体式在结束时几乎没有指令然后紧接着就进入下一个体式。从向前弯曲快速地移动脊柱向后弯曲，然后拧转，再到站立，双臂平衡等等，要把力放在顺着脊柱的肌肉上，尤其是将脊柱稳定在适当位置的韧带和关节上。想象一张过期的信用卡，你想要将它折断，你便一次又一次地前后掰它，最终的结果就是它将在折缝处断开。瑜伽是为了增加你脊柱的力量和灵活性，所以要缓慢地移动，注意力集中，在动作过渡时要小心。

瑜伽能够提高你身体的力量和灵活性；为避免使你的脊柱过度紧张，在进行每个体式时动作要缓慢。

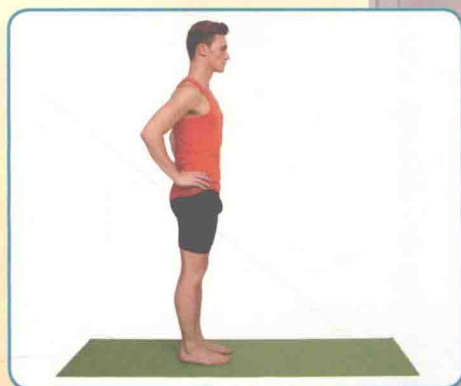


瑜伽中的正念和动作（动作过渡）

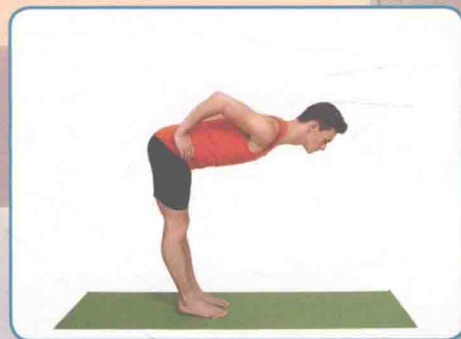
每个体式都由三部分构成，包含进入体式、体式本身以及从体式退出。这三个部分同等重要，也应受到同等的重视。为了安全地做出这些姿势，进入体式时有一系列特殊的指令，必须全神贯注。一旦你完全展示出了所需的体式，继续保持注意力，呼吸，并注意这时出现的任何感觉。当你开始退出体式的时候，将你全部的意识放在支持你退出所需要的肌肉上，以及力量的来源部位。

集中在体式中的这三个部分可以继续锻炼你的身体意识，停止每天分散我们注意力的杂乱的思绪。心慢下来，清空一切杂念。我们的神经系统开始调整，并且随之所有其他的生理系统（循环系统、呼吸系统、免疫系统、内分泌系统等）也开始进行调整。这种滚雪球效应能使你更健康，心智平和，活力增强，对你的身体、情感和生理等各个层面上将呈现全面积极的影响。

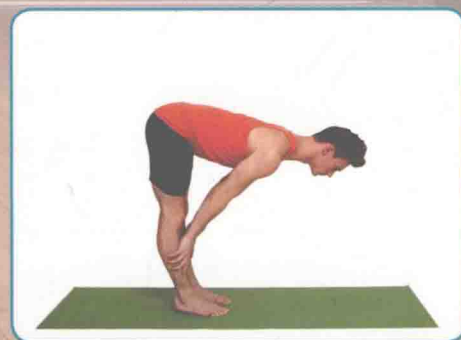
这就是瑜伽的“魔力”。我们以运动开始，然后在平静和静止中发现自我。



- 1 基础姿势站好，注意力集中在身体和呼吸上。



- 2 继续完善体式，保持呼吸平稳并且注意你身体里的感受。



- 3 重新回到你的基础姿势，压向你的脚，使你的脊柱贴向肚脐，然后起身。