

Yoga is the golden key which unlocks
the door to →

Peace, Tranquillity, Joy

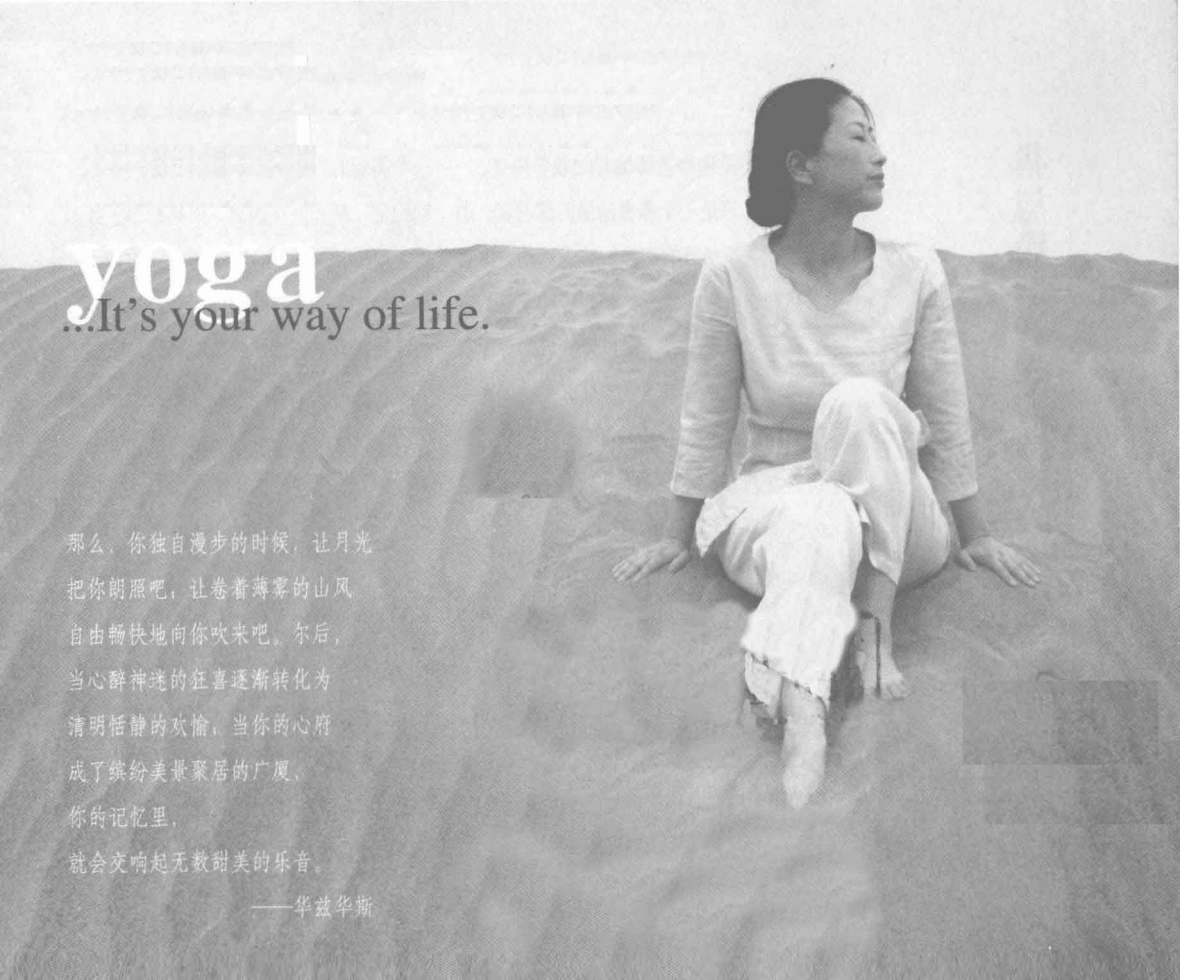
秀姿
瑜伽

手 册

挂图

CD



A black and white photograph of a woman with dark hair tied back, wearing a white long-sleeved top and white pants, sitting on a vast, sandy dune. She is looking off to the side with a serene expression. The background is a soft, hazy landscape of sand dunes under a light sky.

yoga

...It's your way of life.

那么，你独自漫步的时候，让月光
把你朗照吧，让卷着薄雾的山风
自由畅快地向你吹来吧。尔后，
当心醉神迷的狂喜逐渐转化为
清明恬静的欢愉，当你的心府
成了缤纷美景聚居的广厦，
你的记忆里，
就会交响起无数甜美的乐音。

——华兹华斯

我与瑜伽有个美丽的约定

这不是瑜伽教练编写的教学用书。

我，只是一个普普通通的练习者。由于长期从事坐着的工作，缺少运动，体重曾达到一百三十多斤；偏头痛和严重的失眠症十多年来一直不停地困扰我。身体与精神上的双重重负让我的世界失去了亮丽的光彩。直到有一天，瑜伽来到了我的身边，点燃了我最后的一线希望。我以虔诚的热情独自一人摸索着学习，既学习瑜伽悠久的历史，又进行瑜伽的各种练习。

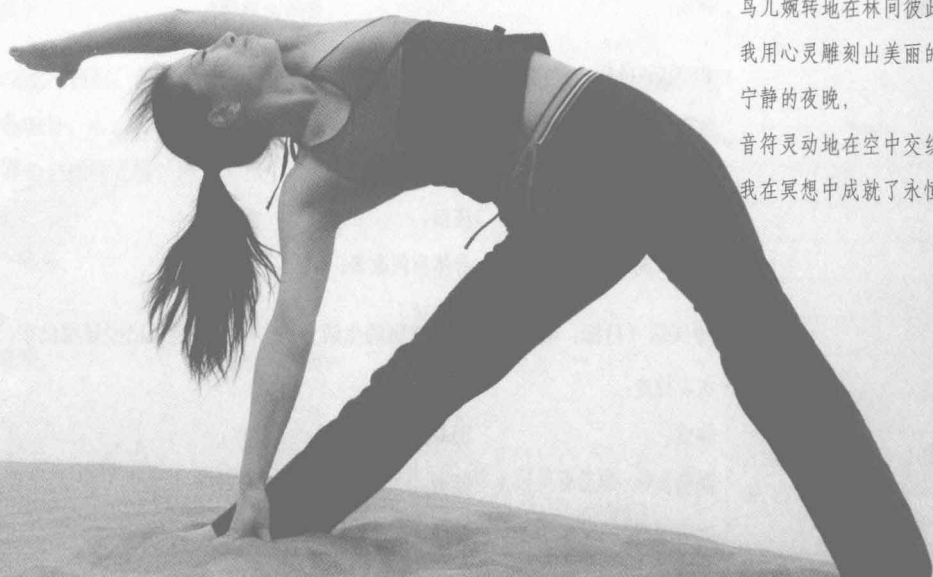
瑜伽，是安适的，让人放松的，同时她又拥有巨大的变革力量。修习瑜伽以来，我以令人无法想像的方式改变着，成长着。我已不再是过去的那个我，完全不是。我能深深地感受到我体内的每一个细胞都在更新变化着。虽然，我的练习时间还不足两年，但我以我的热忱和努力与瑜伽达成

一个美丽的约定。我时时刻刻坚守着与她的约定，刻苦地实践着，而她也给了我无比丰厚的回报。她不但雕塑了我的形体，而且治愈了我多年的顽疾，更为重要的是，她让我真真正正地了解了我自己，认识了一个全新的我，另一个世界在我面前打开了。我就像是蚕蛹破茧而出，化成了一只美丽轻盈的蝴蝶，完成了生命的蜕变与升华，在身、心、灵的每一寸地方都体验着自我接纳的快乐与幸福，我的心在天地苍穹之间自由地放飞。

在孤独而执着、刻苦而深入的学习道路上，我个人富集了很多的体会和经验。或许，这些体会这些经验有着不足，但我还是带着一丝战兢一丝兴奋一丝渴望把它们写出来，希望爱美的你能从中得到一些启示。

相信我，朋友，我能做到，你也一定能做到！准备好了吗？就从现在开始吧，积攒力量、毅力、恒心与信心去实现你的梦想，并超越你的梦想！

清凉的早晨，
鸟儿婉转地在林间彼此唱和，
我用心灵雕刻出美丽的身姿，
宁静的夜晚，
音符灵动地在空中交织回旋，
我在冥想中成就了永恒的安宁。



瑜伽秀姿档案

姓名： 性别： 年龄：
 身高： 体重： BMI：
 胸围： 腰围： 臀围：
 健康状况： 有何疾病或不适：
 你的愿望：
 签名： 日期：

40 天后(目标：将以前不好的饮食习惯改造得积极向上。)

实现程度：
 体重： BMI：
 胸围： 腰围： 臀围：
 健康状况： 身体有何改善：

90 天后(目标：培养起自然、健康的生活方式，瘦身的效果已经显现出来。)

实现程度：
 体重： BMI：
 胸围： 腰围： 臀围：
 健康状况： 身体有何改善：

B与你的身体交朋友
 ——信任它，礼敬它，关
 怀它，理解它。

120天后（目标：让瑜伽的各种美好习惯成为你自身的一部分，与你不可分割。你的瑜伽心情
你的曲线玲珑剔透，你的心情快乐得想要歌唱！）

实现程度：

体重：

BMI：

胸围：

腰围：

臀围：

健康状况：

身体有何改善：

1000天后（目标：你已经能得心应手地掌握你的生活，生命从此绽放出美丽的光彩！你的身、心、灵是那么自由，那么轻盈，那么和谐。你充满了自信，对这美好世界心存感激之情！）

实现程度：

体重：

BMI：

胸围：

腰围：

臀围：

健康状况：

身体有何改善：

BMI = 体重（公斤）÷ 身高（米）÷ 身高（米）。BMI 在 19~22 之间是理想的；如果超过了 22，那么爱美的你就要加强锻炼了，因为你看起来有一点胖了！



瑜伽入门

♫ 瑜伽的主要体系：

哈塔瑜伽，强调体位法、调息法和洁净功。适合初学者练习，简单又安全。

王瑜伽（八支分法瑜伽），由姿势锻炼、呼吸、冥想等八个方面组成。此体系有较为严格的戒律，个人练习难度较大。

语音冥想瑜伽，通过语音进行冥想，是一种简单有效的放松和平静心灵的方法。

瑜伽在印度已有五千多年的历史。何谓瑜伽？瑜伽（Yoga），源于梵文yug，意思是“结合”或“绑在一起”。瑜伽就是将身体、心智、精神构筑成一个和谐的整体的一种工具。简单地说，瑜伽就是一种合乎自然之道的生活方式，是由呼吸法、体位法与冥想法所构成的协调身心平衡的养生法则。广义地说，瑜伽就是一门教导我们如何凭借对身体、心智、灵性的锻炼来认识自己，从而走向健康和幸福的科学体系。

瑜伽本身是一门实践科学，只有你坚持不懈地练习，才会有显著的效果。

瑜伽体位法——消除身体的毛病

瑜伽调息法——消除呼吸的毛病

瑜伽冥想法——消除思想杂念等

三者是完美而和谐的统一体，互不

分离。

瑜伽与一般运动的不同

瑜伽不是体操、不是气功、不是有氧舞蹈，瑜伽包括精、气、神，使人达到天人合一、精气相通的境界，让你充满自信，了解自我。

◎瑜伽

1. 必须集中意识，使身体在某一姿势下静止并维持一段时间，而达到身心的统一。
2. 内分泌系统日益平衡，身心协调发展。
3. 全身舒畅，心灵平和，内在充满能量，睡眠时间不需要太长。

◎一般运动

1. 身体机械式不停地运动，无需使用意识。
2. 使肌肉发达但不均衡、不协调。
3. 体力消耗大，易疲劳，需要长时间睡眠来恢复体力。

瑜伽问答

◎瑜伽是宗教吗？

瑜伽不是宗教，这是很重要的一个观念。无论你属于何种宗教，或信奉什么，都可以练习瑜伽。瑜伽的途径是经由肉体与心智的系统发掘你完全的潜能。

◎练习瑜伽可以减肥吗？

瑜伽对减肥的效果，是最彻底且最有效的。它不仅可使臃肿的身材瘦下来，还能将你你不满意的局部雕塑得均匀而又凹凸有致。只要你持之以恒地练习，美妙身材就会永远伴随你。

◎练习瑜伽有年龄限制吗？

答案绝对是否定的。事实上，瑜伽更适合35岁以上的人练习。当人们步向中年后，他们渴望重拾青春活力，并希望看起来年轻有朝气。瑜伽有助于他们达成此愿。

◎瑜伽的练习会造成运动伤害吗？

任何运动其实都可能造成运动伤害，但是，正确的瑜伽练习可以增加身体的弹

性、柔软性与灵活性，从而预防或避免运动伤害。

◎做瑜伽会走火入魔吗？

瑜伽分很多种体系，我们所练习的瑜伽，属于哈塔瑜伽，既健康也无需宗教信仰，是人人可以练习的自然养生术，不会练到走火入魔。

◎需要老师吗？

初级瑜伽课程也许不需要老师，但你需要先学习一些基本的瑜伽知识。较高的课程则需要一位有经验的老师，因为瑜伽是一门非常深奥的科学，需要专业的老师给你专业的指导，纠正可能犯的错误。

◎身体这么硬可以做瑜伽吗？

瑜伽的练习并不需要有非常柔软的筋骨，身体越是僵硬的人练习瑜伽刚开始可能会辛苦些，但往往效果会更好。

♫ 瑜伽的作用：
塑造窈窕身姿，焕发美丽容颜；舒缓紧张心态，敏锐思维能力；协调神经系统，预防各类疾病；提升精神能量，平和心灵。

♫ 瑜伽，是身心双修的极佳的锻炼方式，并不是女性专属的；男性朋友练习瑜伽可能更有非凡的成就！你注意到了吗，国际级的瑜伽大师可多半都是男性呦！





辅助绳：在练习腰部或腿部伸展动作时，可以帮助你更好地完成。



瑜伽砖：有些动作需要完全伸展手臂或下腰才可接触地面，而你的柔软度还达不到，瑜伽砖就可助你一臂之力。



瑜伽垫：让你在地板上或户外练习时更舒适更稳定。

练习瑜伽之前的准备

1. 练习瑜伽之前应先仔细阅读手册上的说明文字，完全理解后方可练习。
2. 室内要有舒适的温度。没有外来干扰。要有开阔的空间。地面不要太硬或太软，脚下千万不要打滑。以光脚练习为佳。
3. 衣着要宽松、柔软，方便肢体的伸展、牵拉。去除身上的装饰物。
4. 早晨、中午、黄昏和睡前都是瑜伽练习者比较喜欢的时间。其他时间也可练习，但要保证空腹或完全消化以后方可练习。
5. 练习后1小时进食比较科学；在练习瑜伽后至少15分钟方可沐浴。
6. 女性在经期和怀孕4个月后，不宜做瑜伽练习。疾病患者首先要遵循医生的建议，然后在瑜伽老师的指导下练习。
7. 人人都可练习瑜伽。

练习瑜伽的注意事项

1. 正确地放松：正确的放松就像经过一次很好的睡眠，让你放松肌肉和所有内脏系统，消除紧张、恐惧、担忧的心理。
2. 正确地练习：瑜伽练习过程中，不要有任何的强迫，要遵循“身心合一”的原则。瑜伽姿势中的拉、伸、挤、拧能使身体保持良好的体态，还能保持脊柱和关节的灵活性。
3. 正确地呼吸：完全的有节奏的呼吸教会你怎样给身体充电和控制情绪。
4. 正确地饮食：营养、健康、自然的食品能保持身体清洁、柔软，使人身心平静并能提高人体的免疫能力。
5. 积极乐观地冥想：有助于消除消极的想法，使人内心稳定、平和、自信，从而达到自我超越的状态。

瑜伽的常用坐姿

◎半莲花坐

坐在地上，两腿向前伸直；弯起左小腿并让左脚脚底顶紧右大腿内侧；弯起右小腿并把右脚放在左大腿上面。



◎莲花坐

坐在地上，两腿向前伸直；用双手抓着右脚，把它放在左大腿上面，右脚脚底朝天；用双手抓着左脚，把它放在右大腿之上，左脚脚底也朝天。

要点 你的头、颈和躯干应该保持在一条直线上，而无弯曲之处。做莲花坐时要努力保持两膝贴在地面。不要耸肩，两肩充分打开。

◎金刚坐

两膝跪地，两小腿胫骨和两脚背平放地面；两膝、两脚、两小腿靠拢，脚趾朝后；伸直背部，将臀部放在两脚内侧，在两个分离的脚跟之间。

提示 一种坐姿（除长坐外）都要左右两腿交换练习。每次打坐之后，要按摩两膝、大腿、两踝和两小腿。



◎长坐

坐在地上，双腿向前伸直、并拢，背部直立，头部端正，眼睛平视，双臂自然地放于体侧或放在腿上。

警告 刚开始练习时，尤其是练习难度较大的坐姿时，身体会产生一些不适的现象，这对于初学者来说，是很正常的。只要你及时地按摩放松，是会逐渐适应的。但如果你练习1个月之后（特别是做莲花坐时）还感到疼痛，就放弃这一姿势而尝试其他的坐姿。千万不可勉强。



练习瑜伽姿势时的三大秘诀

统一心：心要放松，面带微笑。

统一身：平衡姿势，延伸开展。

调和息：深长呼吸，绵绵不绝。

全身松弛，心集一处，酸麻胀痛，感觉真好，放松入静，自然柔软。

→向太阳致敬式



1. 挺身直立，两脚靠拢，两手手掌在胸前合十，正常地呼吸。



2. 将双臂高举头上，缓慢而深长地吸气，上半身自腰部起向后方弯下。

☯ 两腿、两臂要保持伸直。上身向后弯以帮助增加脊柱的弯度。



3. 一面呼气，一面慢慢向前弯身。以感到不太费力为限，尽量让头部靠近双膝。

☯ 两膝不要弯曲。



4. 双掌放在右脚两侧，慢慢吸气，把左腿向后伸展，膝盖着地，头部慢慢向后弯，胸部向前方挺出。



5. 一面慢慢呼气，一面把你的右脚向后放，使两脚靠拢，两脚脚跟贴在地上，臀部向后方和上方收起。两臂和两腿保持伸直。



6. 呼气，身体向前移，直到身体保持在同一直线上，用两手和两脚支撑身体。



7. 呼气，胸、下巴、膝盖同时着地，臀部微微翘起。吸气，慢慢尽量伸直两臂，上身从腰部向上升起，眼睛向后看。



8. 呼气，同时把臀部升高到空中，使身体呈倒V形。



9. 吸气，弯曲左腿并将左脚伸向前边，右腿膝盖着地，头部向上，胸部向前挺。



10. 一边保持两掌放在地上，一边慢慢呼气，把右脚放在左脚旁边，以感到不太费力为限，尽量让头部靠近双膝。



11. 一边慢慢吸气，一边抬高你的身体，两臂向后伸直，背部向后弯。



12. 一边呼气，一边回到开始的姿势，两掌在胸前合十。

练习瑜伽姿势之前，一定要先进行热身运动——全身伸展，肩部伸展，颈部伸展，四肢伸展，头部运动。向太阳致敬式，是一个非常美妙的组合，也是极好的热身运动。

秀姿功效 此式不仅有暖身的效果，还能促进血液循环，调整体质，柔软全身，预防肥胖，调整自律神经，使人精力充沛，心情愉悦。你一定不要错过哟！

警告 不要因过于用力而疲劳。生病时或体内毒素过多时，不应练习此式。妇女在经期或怀孕4个月后不要做此式。



秀姿功效 此式可增强双腿和双脚的柔韧性,扩大胸围,美化背部,改善人的体态,使姿体更加挺拔与秀长。此式可安定神经,稳定情绪,有助于睡眠质量的改善。对于一般练习者来说,这是一个易于练习的姿势。

提示 练习此式时间越长越好,练习次数越多越好。

秀姿功效 对于体态不良的人来说,这是个极佳的姿势,有助于纠正驼背、脊柱弯曲和双肩下垂。它还是消除紧张的放松姿势,是运动员的理想锻炼姿势。

→树式



1. 站立, 两脚并拢, 两眼平视, 两手掌心向内, 贴着两大腿外侧。
2. 然后, 把你的左脚脚跟提起放在腹股沟, 脚尖向下, 把左脚安放在右大腿内侧。
3. 一边用右腿平衡全身地站立, 一边双掌合十, 两臂伸直, 高举过头。保持这个姿势30秒到1分钟, 做深呼吸。

 尽量将左膝向外打开。

4. 将合十的双掌收至胸前, 分开, 伸直双腿, 回到站立式。换一边练习。

→直角式



1. 站立, 两脚靠拢, 两臂靠在体侧下垂。
2. 两手十指相交紧握, 高举过头。抬头, 两眼注视相握的双手。
3. 呼气, 用你的脊柱基座作为支点, 向前弯身, 直到你的背部与双腿形成一个直角。眼睛始终注视十指相交的双手。正常地呼吸, 保持15秒。

 一定要保持背部的挺直(与地面保持水平), 不要向上突起。

4. 吸气, 回到站立式。重复10次。

1. 挺身站立，两脚分开，两手垂于体侧。
2. 吸气，两手手臂放在下背部，十指相交。
3. 呼气，上身自腰部起向前弯，尽量把双臂向头的上方和后方伸展，垂下头。保持这个姿势 20 秒或更久一些。
4. 渐渐回到基本站立式。重复 3 到 5 次。

→双角式



1. 站立，两腿伸直，两脚宽阔地分开，脚尖应微微朝外（这就是基本的三角式）。
2. 两臂向侧平举，掌心向下，与地面平行，右脚向右转 90°，左脚向右约转 60°。
3. 呼气，慢慢向右侧弯腰。弯腰的过程中要保持两臂与躯干成 90°，两臂应继续形成一条直线。
4. 尽量向侧边弯屈，双目注视左手指尖。保持这个姿势 15 秒以上，自然地呼吸。如果你的身体变得颇为柔软的话，你可以将右手手掌平放在右脚前的地面上。

→三角伸展式



- ☞ 胸部、身体左侧尽量打开。
5. 吸气，慢慢回到正中。换一边练习。

· 秀姿功效 此式可伸展两腿、两臂和肩膀的肌肉，补养上背部的肌肉群，有助于发展颈部和胸部。

· 提示 完成本式后，两眼几乎全闭地站着，全身放松 15 到 30 秒。这时，你会感到有一股畅快、舒服而激动的能量从头顶到脚底传遍全身。

· 秀姿功效 此式是增加身体全面的柔软性与灵活性的极佳姿势。此式除了能帮助消除腰围区域的赘肉和强壮髋部肌肉之外，还对治疗多种皮肤病（如疖子、疹子、痤疮等）有好处，能使人面色焕发出健康的光泽。

· 警告 孕妇在怀孕 6 个月不应练习此式。



秀姿功效 对于脊柱与背部来说,这是一个极佳的姿势。此式可滋养脊神经,强壮背部肌肉群,消除背部的疼痛。它还可扩张胸部,对双肺有益,按摩腹部器官,减少腰部脂肪,同时腿部线条也得到美化。

→三角转动式

1. 先做基本的三角式。
2. 深深吸气,保持两膝挺直的同时,将右脚向右转 90° ,左脚向右转约 60° 。
3. 呼气,双臂伸直,将上身躯干转向右方,左手手掌放在右脚外缘的地面,双目注视右手指尖,伸展双肩及肩胛骨。保持此姿势约30秒。

- 你的右臂应向上伸展,与左臂保持在一一条直线上,胸部向上尽量打开。
4. 吸气,回到基本站立式。换一边练习。

→加强侧伸展式

1. 站立,两腿分开,两手手掌在背后相交紧握,两肩肩胛骨向后打开。
2. 吸气,将躯体转向右边,保持双膝挺直不弯曲,两脚转向右边,右脚转满 90° ,左脚约转 75° 。头部向后仰,保持一会儿。
3. 呼气,向前弯身,直至头部触及右膝。不

秀姿功效 此式扩展胸部,伸展脊柱,拉伸腿部肌肉。它还收缩并强壮了腹部器官,改进不良体态和圆肩。



瑜伽练习贵在坚持。



要弯曲双膝,慢慢伸展背部,逐渐将下巴延伸过右膝。均匀地呼吸,保持此姿势20秒。

4. 深深吸气,抬起上身,头与两脚转向正中。
5. 呼气,放松双手手臂,两脚并拢,回到站立式。换一边练习。

→叭喇狗式

1. 站立，深深吸气，两手手掌在背后合十，两腿大大分开。上半身向后仰，做几次正常的呼吸。
2. 呼气，躯干向前弯，直到头顶放在地上。
 你的头、双脚应在一条直线上。
3. 吸气，抬起头部。
4. 呼气，回到基本站立式。

秀姿功效 从此式中可以得到与其他倒立姿势相同的许多益处，只是程度稍逊。此式可增强头部的血液循环，改善气色，防止皱纹，预防头痛、失眠，同时它还伸展了腿部的肌肉群，强化肩部。

1. 做此式收功时，抬起上体一定要缓慢，以免头部缺血而发生危险。
2. 高、低血压病人、心脏病及经期女性勿做此式。
3. 此式不宜在饭后立即练习。



→舞蹈式

1. 站立, 吸气, 弯曲左腿向后抬, 左手抓住左脚, 右臂向上伸直。
2. 呼气, 左手拉起左腿向上伸展, 右臂前伸。保持这个姿势 20 秒, 自然地呼吸。
3. 吸气, 还原到 1。呼气, 回到基本站立式。换一边练习。

秀姿功效 此式可提高臀部，收紧腰、腹、臀部的肌肉，强化腿部力量与平衡能力。

你的瑜伽心情



疾病、怠惰、犹豫、疲弱、物欲、谬见、精神不集中、注意力不稳定，这些都是令意识分散的障碍。此外，还有忧虑、紧张、呼吸不均匀等。练习瑜伽可以克服这一切。

——《瑜伽经》

秀姿功效 此式加强与补养双踝、双膝、双髌和双肩；放松颈部和下背部，消除那里的紧张；扩展胸部；减少髋部区域的脂肪；增强人的平衡力与注意力。

警告 这是一个强度很大的姿势，心脏衰弱的人不要练习。

→战士第一式

1. 基本站立式，双掌合十，高举过头并尽量向上伸展。吸气，两腿大大地分开。呼气，将右脚和上身向右方转90°，左脚只须向右方略微转过来。弯曲右膝，直到你的右大腿与地面平行，而右小腿与右大腿成90°。左腿有力地向后蹬伸，膝部保持挺直。头向上仰，两眼注视合十的双掌，尽量伸展脊柱。有规律地呼吸。保持此姿势20到30秒。
3. 吸气，回到基本的站立式。换一边练习。



→战士第二式

1. 基本站立式，深深吸气，两腿大大分开。
 2. 两臂向两侧平举，与地面平行。左膝挺直，右脚向右转90°，左脚则向右转15至30°，不要超过30°。
 3. 呼气，弯曲右膝，直至右大腿与地面平行，右小腿与右大腿成90°，两手尽量向两侧伸展出去。头转向右方，两眼注视右手指尖。保持这个姿势大约30秒。
- 尽量伸展双臂，感觉双臂向两侧无限延伸。躯干保持正直，不要向左右倾斜。
4. 吸气，回到基本站立式。换一边练习。

秀姿功效 此式对双腿、背部与腹部极有益，柔韧腿部肌肉群，并消除这个区域可能已经形成的痉挛毛病。