

DK



yin yoga

风靡欧美的瑜伽课

阴瑜伽

深度拉伸及强健筋膜的基础课

舒缓神经 增加正能量 更放松

[加]卡桑德拉·莱因哈特 著



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



yin yoga

阴瑜伽

深度拉伸及强健筋膜的基础课

加卡桑德拉·莱因哈特 著
应捷 译



Penguin
Random
House

A DORLING KINDERSLEY BOOK

图书在版编目 (CIP) 数据

阴瑜伽 / (加)卡桑德拉·莱因哈特著; 应捷译. —北京: 中国轻工业出版社, 2018.12

ISBN 978-7-5184-2116-9

I. ① 阴… II. ① 卡… ② 应… III. ① 瑜伽-基本知识 IV. ① R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第217503号

版权声明:

Original Title: Yin Yoga: Stretch the mindful way

Copyright © 2018 Dorling Kindersley Limited

A Penguin Random House Company

责任编辑: 侯满茹 段亚珍 责任终审: 张乃东 整体设计: 锋尚设计

责任校对: 晋洁 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京华联印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2018年12月第1版第1次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 12

字数: 250千字

书号: ISBN 978-7-5184-2116-9 定价: 68.00元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与本社邮购联系调换

171671S6X101ZYW

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com

目录

5 欢迎来到阴瑜伽的世界

关于阴瑜伽

- 8 什么是阴瑜伽
- 10 为什么练习阴瑜伽
- 12 什么是脉轮
- 14 什么是经络
- 16 呼吸技巧
- 18 练习阴瑜伽需要做哪些准备
- 20 如何练习阴瑜伽
- 22 打坐

阴瑜伽体式

- 26 四方形式
- 28 仰卧腿伸展式1
- 30 仰卧腿伸展式2
- 32 仰卧腿伸展式3
- 34 蹲式
- 36 脚趾蹲坐式
- 38 髂胫束拉伸式
- 40 颈部放松式
- 42 脚踝伸展式
- 46 毛毛虫式
- 48 蝴蝶式
- 50 半蝴蝶式
- 52 仰卧蝴蝶式
- 54 俯卧开胸式
- 56 俯卧股四头肌伸展式
- 58 仰卧脊椎扭转式
- 60 马鞍式
- 62 射手手臂式
- 66 膝碰胸式
- 68 腕屈肌拉伸式
- 70 腕伸肌拉伸式
- 72 狮身人面式
- 74 海豹式
- 76 侧海豹式
- 78 香蕉式
- 80 跨式
- 82 悬吊式
- 86 蜗牛式
- 88 龙宝宝式
- 90 蛟龙式
- 92 龙低飞式
- 94 翼龙式
- 96 桥式
- 98 鹰臂式
- 100 快乐婴儿式
- 102 穿针式

阴瑜伽体式序列

- 106 领结式
- 108 鹿式
- 110 天鹅式
- 112 坐天鹅式
- 114 睡天鹅式
- 116 儿童式
- 118 仰卧儿童式
- 120 猫拉尾式
- 122 支撑的鱼式
- 126 融心式
- 128 腿向上靠墙式
- 130 鞋带式
- 132 仰卧鞋带式
- 134 背后祈祷式
- 136 青蛙式
- 138 半猴式
- 140 猴子式
- 142 挺尸式
- 146 运动前拉伸序列
- 148 初学者序列
- 150 改善消化序列
- 152 改善睡眠序列
- 154 增加能量序列
- 156 中级序列
- 158 缓解颈肩压力序列
- 160 缓解下背部紧张序列
- 162 缓解上背部紧张序列
- 164 高级序列
- 166 舒缓压力序列
- 168 缓解坐骨神经痛序列
- 170 提升腘绳肌柔韧性序列
- 172 全身序列
- 174 侧身序列
- 176 提升髋部柔韧性序列
- 178 纠正不良姿势序列
- 180 胎儿序列
- 182 脉轮开启序列
- 184 开启心扉序列
- 186 索引
- 188 关于作者
- 189 感谢



yin yoga

阴瑜伽

深度拉伸及强健筋膜的基础课

加卡桑德拉·莱因哈特 著
应捷 译

目录

5 欢迎来到阴瑜伽的世界

关于阴瑜伽

- 8 什么是阴瑜伽
- 10 为什么练习阴瑜伽
- 12 什么是脉轮
- 14 什么是经络
- 16 呼吸技巧
- 18 练习阴瑜伽需要做哪些准备
- 20 如何练习阴瑜伽
- 22 打坐

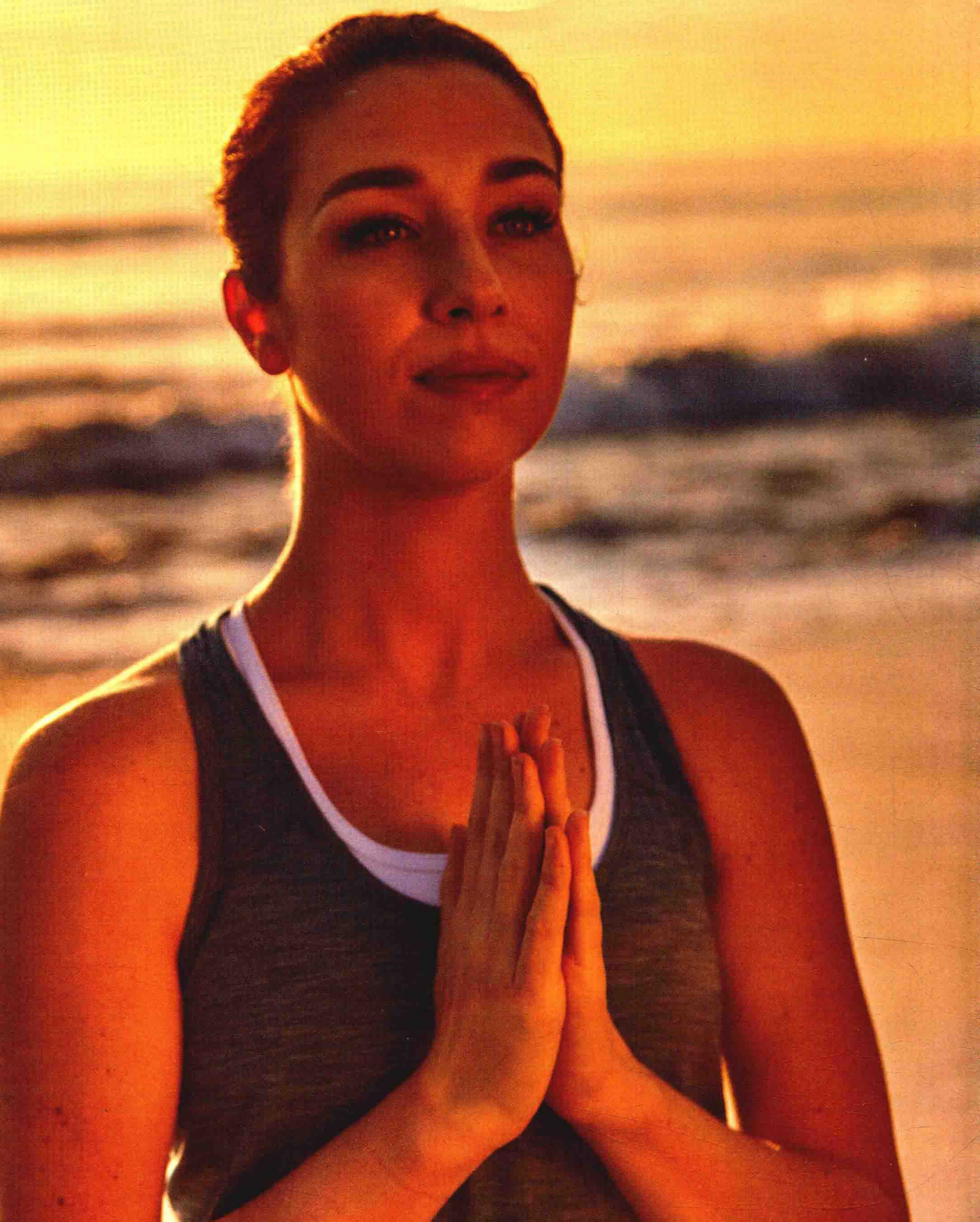
阴瑜伽体式

- 26 四方形式
- 28 仰卧腿伸展式1
- 30 仰卧腿伸展式2
- 32 仰卧腿伸展式3
- 34 蹲式
- 36 脚趾蹲坐式
- 38 髂胫束拉伸式
- 40 颈部放松式
- 42 脚踝伸展式
- 46 毛毛虫式
- 48 蝴蝶式
- 50 半蝴蝶式
- 52 仰卧蝴蝶式
- 54 俯卧开胸式
- 56 俯卧股四头肌伸展式
- 58 仰卧脊椎扭转式
- 60 马鞍式
- 62 射手手臂式
- 66 膝碰胸式
- 68 腕屈肌拉伸式
- 70 腕伸肌拉伸式
- 72 狮身人面式
- 74 海豹式
- 76 侧海豹式
- 78 香蕉式
- 80 跨式
- 82 悬吊式
- 86 蜗牛式
- 88 龙宝宝式
- 90 绞龙式
- 92 龙低飞式
- 94 翼龙式
- 96 桥式
- 98 鹰臂式
- 100 快乐婴儿式
- 102 穿针式

阴瑜伽体式序列

- 106 领结式
- 108 鹿式
- 110 天鹅式
- 112 坐天鹅式
- 114 睡天鹅式
- 116 儿童式
- 118 仰卧儿童式
- 120 猫拉尾式
- 122 支撑的鱼式
- 126 融心式
- 128 腿向上靠墙式
- 130 鞋带式
- 132 仰卧鞋带式
- 134 背后祈祷式
- 136 青蛙式
- 138 半猴式
- 140 猴子式
- 142 挺尸式
- 146 运动前拉伸序列
- 148 初学者序列
- 150 改善消化序列
- 152 改善睡眠序列
- 154 增加能量序列
- 156 中级序列
- 158 缓解颈肩压力序列
- 160 缓解下背部紧张序列
- 162 缓解上背部紧张序列
- 164 高级序列
- 166 舒缓压力序列
- 168 缓解坐骨神经痛序列
- 170 提升腘绳肌柔韧性序列
- 172 全身序列
- 174 侧身序列
- 176 提升髋部柔韧性序列
- 178 纠正不良姿势序列
- 180 胎儿序列
- 182 脉轮开启序列
- 184 开启心扉序列
- 186 索引
- 188 关于作者
- 189 感谢





欢迎来到阴瑜伽的世界

请大家和我一起踏上旅程，了解这种慢节奏的瑜伽——阴瑜伽，它就像一个入口，引领您通向更放松、更小压力、更具正能量的生活之路。其他瑜伽训练可能敦促您尽最大努力强健身体，而阴瑜伽鼓励您做回自己。

无论您因何原因选择本书并开始瑜伽训练，阴瑜伽都会让您有所收获。如果您想通过阴瑜伽锻炼身体，您将享受到身体更健康、关节更柔韧的感觉。如果您追求的是情感和精神的收益，您将会找到增加正能量，减少压力的方法。

多年来，我都只进行风格强硬的瑜伽训练，像串联体位法（vinyasa）和力量瑜伽（power yoga）。虽然我非常热爱它们，但常常感到筋疲力尽，总是觉得紧张、有压力，晚上难以入睡，每次冥想都难以超过5分钟。出于直觉，我尝试了自己的第一节阴瑜伽课，并发现这正是我需要的！

我们大多数人在日常生活中都偏向“阳”的状态，就是一种活跃，甚至过度活跃的状态。在繁重的生活压力下仅练习“阳”风格的瑜伽，让我觉得耗尽精力，而且没有慢下来给自己“充电”的机会。

阴瑜伽给我舒缓精神的机会，让我不必时刻保持忙碌，并学会彻底放松，活在当下。

如今，我的生活和瑜伽练习代表着“阳”和“阴”之间的平衡。阴瑜伽让我学会如何对抗压力，现在我更容易入睡，也能真正享受打坐和冥想。我觉得自己更冷静、更灵活，身心也更健康了。

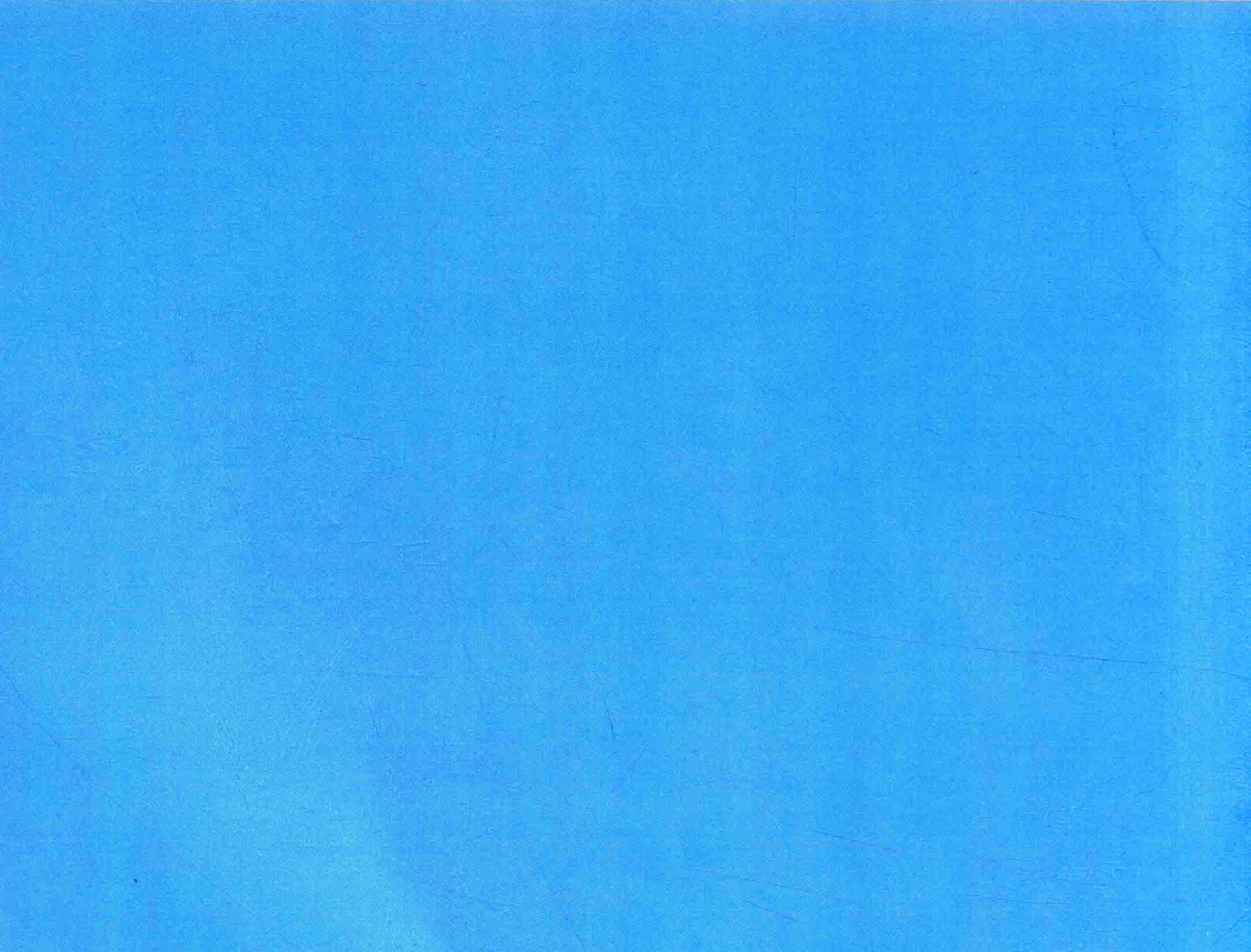
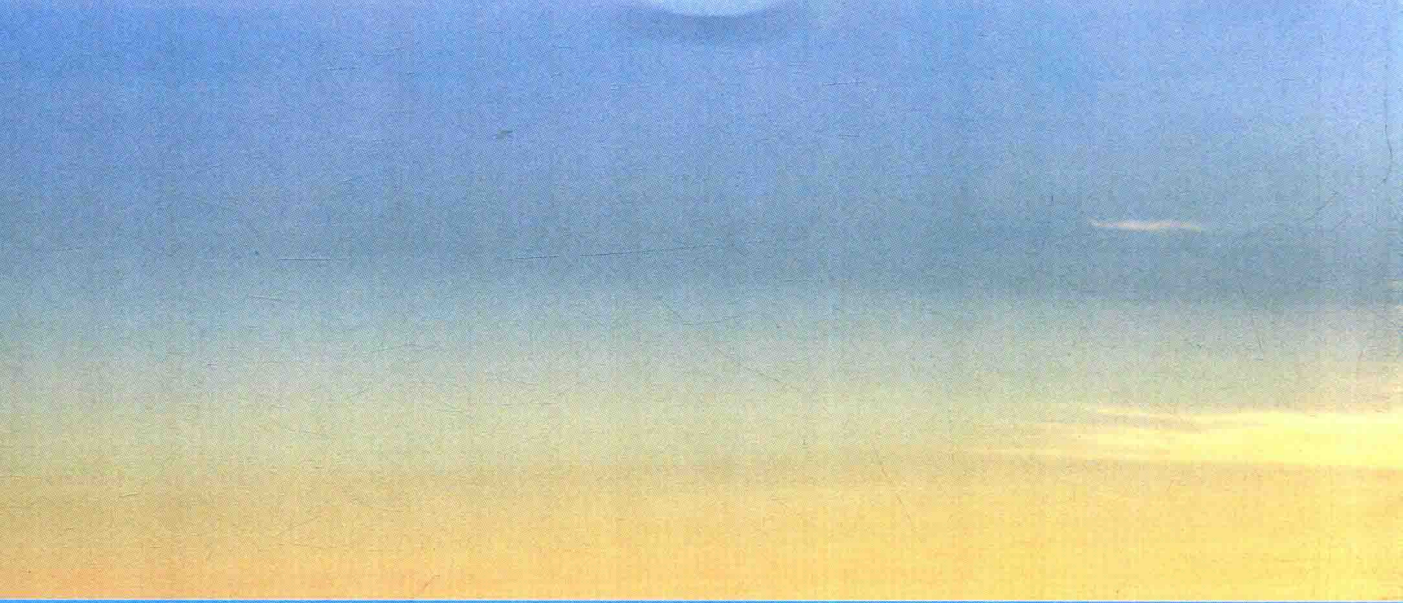
本书的目的是为读者在家自学阴瑜伽，并为阴瑜伽训练提供所需知识。当然，如果有老师亲自教学，您一定会受益匪浅，但在家自学也不失为一种长期坚持阴瑜伽训练的好方法。同时，在自学的过程中，您可以自由地创造自己的瑜伽体式序列，并随时了解自己身体的需求。

希望本书在身心以及情感方面给您带来健康。最重要的是，我希望它可以激励您迈出平衡生活的第一步。



卡桑德拉·莱因哈特
(Kassandra Reinhardt)

阴瑜伽是自爱
和自我接受的练习





关于阴瑜伽

本章介绍阴瑜伽的原理、技巧和哲学，帮助您做好身体、心理准备，并教您如何做阴瑜伽练习空间及道具的准备，为开始安全、正念的阴瑜伽之旅打下基础。

什么是阴瑜伽

听到“瑜伽”这个词，您首先想到的可能是阿斯汤伽（ashtanga）这种非常强调身体力量的瑜伽，或是比克拉姆（bikram），也就是“热瑜伽”这种在高室温下训练，让人大汗淋漓的瑜伽。但阴瑜伽是不同的！

阴瑜伽训练

中国古代道家哲学用“阴”和“阳”的概念解释两种看似对立的力量是如何相互联系并达到平衡的。这种理念也可以用在瑜伽练习上。

全新的风格 “阴”和“阳”风格的瑜伽都能让力量贯穿全身，并增进身心和情感健康。但阴瑜伽有阳瑜伽不具备的两个特点：注重静止和强调更长时间、更深层地拉伸身体活动部分周围组织；和训练动作较快，重视肌肉训练的多数阳瑜伽风格不同，阴瑜伽动作一般较慢，且能更深层地舒展身体。

更深层地伸展 当多数瑜伽集中于锻炼肌肉力量，增加身体柔韧性时，阴瑜伽以拉伸深层连

接组织，比如韧带、肌腱、筋膜等包裹肌肉的组织作为训练核心。因此，阴瑜伽又被称作“关节瑜伽”。

被动的训练 因为阴瑜伽训练是在静坐或者躺卧中通过被动的方式进行的，会起到深层拉伸的作用并确保您可以更长时间保持姿势。阴瑜伽训练鼓励您依靠重力而不是单纯通过收缩肌肉增长力量，并提高心率，锻炼耐力。



阴瑜伽原理

阴瑜伽的先驱萨拉·鲍尔斯曾经提出三个公认且广泛适用的原则，这三个原则奠定了安全有效训练阴瑜伽的基础。

找到自己的“临界边缘” 找到自己的极限，就是知道每个训练姿势什么时候停下来，这有助于建立身体没有感觉和感受太强烈之间的平衡。找到训练姿势中让您有强烈感受的点，停下来，这可能就是您的临界边缘。超过这个位置，就有受伤的风险。

保持静止 找到自己的临界边缘后，请保持不动。保持静止是为了更留意烦躁、动摇或者让自己分心的趋势。达到冥想状态能让您更好地倾听自己的身体并尊重自己的界限。保持静止对阴瑜伽训练十分重要。

保持姿势 保持姿势将使您在阴瑜伽训练过程中获得最大收益。初学者可以坚持1~3分钟，有瑜伽训练经验者可以选择维持体式5~10分钟。

古老起源——当代训练

阴瑜伽是传统印度哈他(hatha)瑜伽和中国道家阴阳哲学的融合。每个体式(asana)都源于哈他瑜伽，但延长姿势保持时间的方法却植根于中国道家思想。

如今，阴瑜伽可以充当您总是充满压力的、繁重“阳”状态生活的解药。过度“阳”和活跃会导致身心以及情感失衡。当然，您也不会总想处于完全“阴”的状态，真正的健康和幸福源自阴阳、负正以及静动平衡。



为什么练习阴瑜伽

阴瑜伽是以深度伸展和深呼吸为方法，以化解身心、情感问题为目的的训练。但与注重肌肉锻炼、强调短时间维持姿势的多数“阳”瑜伽不同，阴瑜伽更关注您身心的更深处。

有益身体健康

阴瑜伽练习中受益最多的将会是您的身体，因为它触及您骨骼肌肉系统中的各个部分。阴瑜伽注重锻炼筋膜——包裹肌肉和器官的组织。因此，进行阴瑜伽训练，您会觉得内在更健康，外在更舒适。

增进关节健康 练习阴瑜伽最主要的益处是可以强健关节。这种强化是通过稳定、持

续的拉伸达成的。拉伸可以向您的关节施加压力，有助于打开并润滑紧绷的关节。

增加活动能力 随着年龄增长，关节的活动能力开始逐渐减退。因此，保持髋部、下背部以及骨盆区域的健康和柔韧显得十分重要。阴瑜伽可以扩大这些关节的活动范围，增加它们的柔韧性，从而让它们活

动起来更轻松。

器官功能更健全 我认为阴瑜伽可以通过促进血液循环和进行深呼吸使心、肺受益。同时，很多体式训练都包含压缩、舒张腹部的动作，这些动作可以刺激消化系统，并改善肾脏和小肠的功能。



有益心理健康

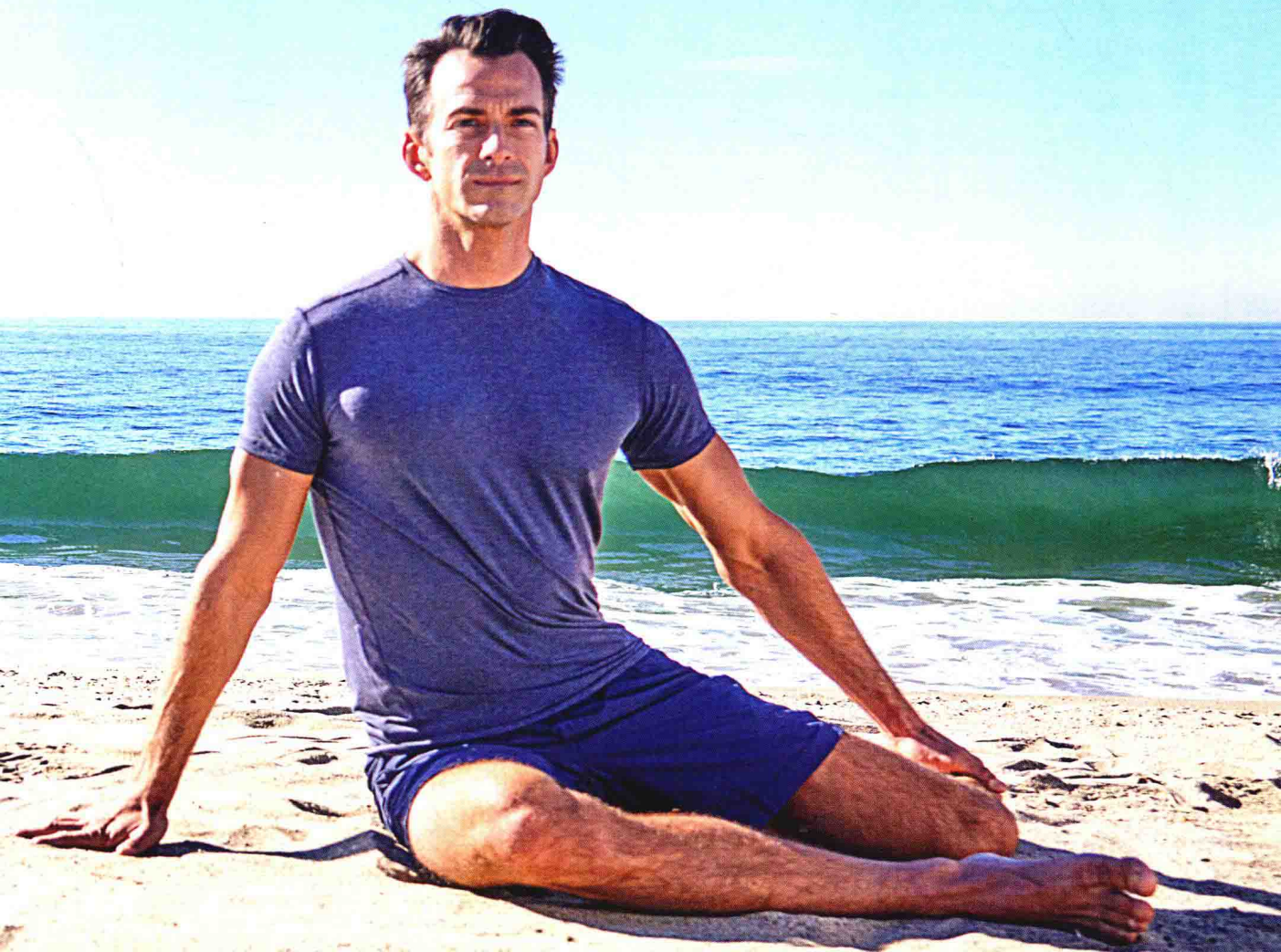
除了有益身体健康，比如促进消化、增强活动能力、有助心血管健康以外，定期练习阴瑜伽还有减轻压力和焦虑情绪，提高睡眠质量以及影响人心理和情感状态等积极作用。

平静内心 阴瑜伽具有深度冥想的功能，可以让过度活跃的内心平静下来并和谐地融入周

围。当去除外界刺激并顺从于当下时，您就能进入冥想的状态，放下精神上的喧嚣，获得更大程度上的内心平和、冷静。

释放压力 时刻保持高度紧张的状态可能会造成健康问题，比如高血压和心脏病。有些阴瑜伽体式练习有助降低血压，给人带来平静。

情感治愈 当您身体静止、内心安静时，一些特定的感觉包括悲伤、激动或是愤怒，在阴瑜伽训练过程中或者训练后可能短暂地涌现出来。这是非常正常并且健康的现象，您要做的就是感受它们流经您的身体。



什么是脉轮

在古代传统东方文化中，脉轮（chakras）是指人体中的能量中心，是普拉纳（prana）——人的生命力和生命能量。

脉轮是如何运作的

阴瑜伽不仅包括有益身体健康的体式 and 呼吸训练，它还能通过疏通脉轮的方法提高您的体能。我们认为，正是这些能量中心（脉轮）使生命能量可以流经全身，并有助于增进身心和情感健康。

根据传统道家理论，脉轮受阻会导致生理弊病，比如肌肉紧张、关节僵硬以及经常恐惧等负面情绪。练习阴瑜伽可以疏通阻塞的脉轮能量，使系统恢复平衡。

