

▶▶ 15 分钟就够!



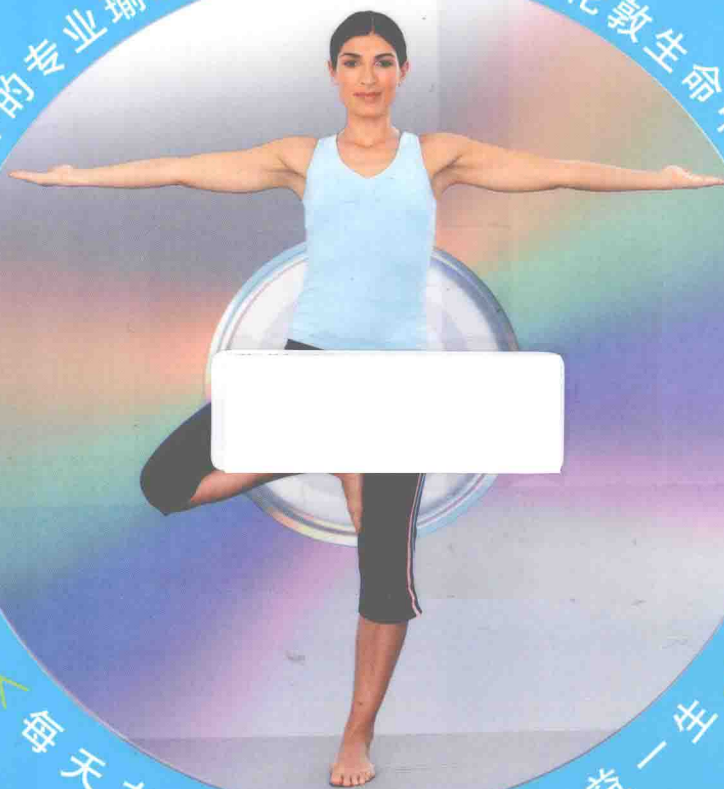
附赠 DVD

轻柔瑜伽

简易瑜伽入门

gentle yoga

伦敦成立最早、广受好评的专业瑜伽和健康辅助机构“伦敦生命中心”瑜伽导师传授心得
每天在家练十五分钟，受益一生



(英) 路易丝·格赖姆 著

世界图书出版公司



>> 15分钟就够!

轻柔瑜珈

简易瑜珈入门

(英) 路易丝·格赖姆 著

何...筠 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安



图书在版编目 (CIP) 数据

轻柔瑜伽 / (英) 格赖姆著; 何筠译.

—北京: 世界图书出版公司北京公司, 2011.4

书名原文: 15 Minute:Gentle Yoga

ISBN 978-7-5100-3426-8

I. ①轻… II. ①格… ②何… III. ①瑜伽 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第051942号



A Dorling Kindersley Book

www.dk.com

Copyright © 2008 Dorling Kindersley Limited

Text copyright © 2008 Louise Grime

北京市版权局著作权合同登记号 图字 01-2010-3708

轻柔瑜伽：简易瑜伽入门（附赠DVD）

著者：(英) 路易斯·格赖姆

译者：何筠

丛书名：15分钟就够！

筹划出版：银杏树下

出版统筹：吴兴元

责任编辑：罗炎秀 云逸

营销推广：ONEBOOK

装帧制造：墨白空间

出版：世界图书出版公司北京公司

出版人：张跃明

发行：世界图书出版公司北京公司（北京朝内大街137号 邮编100010）

销售：各地新华书店

印刷：北京华联印刷有限公司（北京经济技术开发区东环北路3号 邮编100176）

开本：720×1020毫米 1/16

印张：8

字数：140千

版次：2011年8月第1版

印次：2011年8月第1次印刷

教师服务：teacher@hinabook.com 139-1140-1220

读者咨询：onebook@263.net

营销咨询：133-6657-3072

编辑咨询：133-6631-2326

ISBN 978-7-5100-3426-8/G · 458

定价：49.80元

如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题，请与承印厂联系调换。联系电话：010-67876655

版权所有 翻印必究

目录

作者序 17

作者简介 17

本书的使用方法 18

拉页 18

导言 110

什么是哈他瑜伽 110

找一位导师 110

给初学者的建议 112

设定练习时间 112

计划瑜伽课 112

慢慢来 112

跟随呼吸练习 113

聆听身体 113

安全地练习 114

服装和用具 116

服装 116

用具 116

15分钟上升和闪耀运动 118

上升和闪耀运动 120

练习 120

上升和闪耀运动:

聆听呼吸,直直放下,摇摆,绕圈,孩童式,向下狗式,前屈,山式,拜日式准备运动,拜日式,孩童式,狮子式,最后的放松

15分钟上升和闪耀运动总结 134

常见问题解答 140

15 分钟强化运动 /142

强化运动 /144

练习 /144

强化运动:

平心静气, 对角线拉伸, 平板式, 曲腿狗式, 前屈, 山式, 踮脚尖, 椅子式, 侧面拉伸, 节奏扭身, 双臂鹰式, 下蹲, 马式准备运动, 马式, 三角式, 前屈, 战士式 2, 侧弓步拉伸, 站立式前屈, 树式, 最后的放松

15 分钟强化运动总结 /158

常见问题解答 /164

15 分钟傍晚活力运动 /166

傍晚活力运动 /168

练习 /168

活力运动:

鼻孔交替式呼吸, 跪姿, 绕肩, 四肢着地, 弓步, 向下狗式, 对角线拉伸, 休息, 蝗虫式, 股四头肌拉伸, 半弓式, 休息, 弓式, 孩童式, 鱼王式扭身, 躺卧式扭身, 最后的放松

15 分钟傍晚活力运动总结 /182

常见问题解答 /188

15 分钟放松运动 /190

放松运动 /192

练习 /192

放松运动:

束角式, 颈部绕圈, 盘腿式, 扭身, 头朝膝盖前屈, 坐式前屈, 架桥式, 躺卧式扭身, 最后的放松

15 分钟放松运动总结 /106

常见问题解答 /112

15 分钟关于瑜伽的一切 /114

瑜伽的历史 /116

古代真理 /116

现代大师 /116

适应瑜伽生活方式 /118

放松地生活 /118

吃什么, 我们就是什么 /119

积极思维 /120

放松姿势 /121

冥想 /122

如何冥想 /122

调息 /122

致谢 /124

出版后记 /125







>> 15分钟就够!

轻柔瑜珈

简易瑜珈入门

(英) 路易丝·格赖姆 著

何 筠 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安



健康提醒

所有参加健身运动的人都必须对自己的行为和安全负责。如果你有健康问题或正在就医，在做本书列举的任何动作前请务必向医生咨询。合理的判断和正确的决定可以帮你降低受伤的风险，这是书中所含内容无法取代的。





目录

作者序 17

作者简介 17

本书的使用方法 18

拉页 18

导言 110

什么是哈他瑜伽 110

找一位导师 110

给初学者的建议 112

设定练习时间 112

计划瑜伽课 112

慢慢来 112

跟随呼吸练习 113

聆听身体 113

安全地练习 114

服装和用具 116

服装 116

用具 116

15分钟上升和闪耀运动 118

上升和闪耀运动 120

练习 120

上升和闪耀运动:

聆听呼吸,直直放下,摇摆,绕圈,孩童式,向下狗式,前屈,山式,拜日式准备运动,拜日式,孩童式,狮子式,最后的放松

15分钟上升和闪耀运动总结 134

常见问题解答 140

15 分钟强化运动 /142

强化运动 /144

练习 /144

强化运动:

平心静气, 对角线拉伸, 平板式, 曲腿狗式, 前屈, 山式, 踮脚尖, 椅子式, 侧面拉伸, 节奏扭身, 双臂鹰式, 下蹲, 马式准备运动, 马式, 三角式, 前屈, 战士式 2, 侧弓步拉伸, 站立式前屈, 树式, 最后的放松

15 分钟强化运动总结 /158

常见问题解答 /164

15 分钟傍晚活力运动 /166

傍晚活力运动 /168

练习 /168

活力运动:

鼻孔交替式呼吸, 跪姿, 绕肩, 四肢着地, 弓步, 向下狗式, 对角线拉伸, 休息, 蝗虫式, 股四头肌拉伸, 半弓式, 休息, 弓式, 孩童式, 鱼王式扭身, 躺卧式扭身, 最后的放松

15 分钟傍晚活力运动总结 /182

常见问题解答 /188

15 分钟放松运动 /190

放松运动 /192

练习 /192

放松运动:

束角式, 颈部绕圈, 盘腿式, 扭身, 头朝膝盖前屈, 坐式前屈, 架桥式, 躺卧式扭身, 最后的放松

15 分钟放松运动总结 /106

常见问题解答 /112

15 分钟关于瑜伽的一切 /114

瑜伽的历史 /116

古代真理 /116

现代大师 /116

适应瑜伽生活方式 /118

放松地生活 /118

吃什么, 我们就是什么 /119

积极思维 /120

放松姿势 /121

冥想 /122

如何冥想 /122

调息 /122

致谢 /124

出版后记 /125

作者序



作者简介

路易丝是伦敦的哈他瑜伽教练，主要在樱草花山、SOHO区及诺丁山门的伦敦生命中心教授三维瑜伽。1978年，她开始跟随西尔维亚·普雷斯科特和佩妮·尼尔·史密斯练习瑜伽，她俩是伦敦最早的艾杨格瑜伽教练。从那时起，路易丝就开始在印度喀拉拉邦的希瓦难陀修行所修行，在那里完成了瑜伽教练的普通培训课程和高级培训课程。1994年，路易丝在伦敦获得了艾杨格瑜伽教练资格认证，随后遇见了山铎·雷梅特，后者将她带进阴影瑜伽的领域。上世纪90年代，路易丝还一直跟随约翰·斯科特练习阿斯汤伽瑜伽。路易丝对东西方的精神传统和冥想有着强烈的兴趣，她喜欢将瑜伽哲学融入教学之中。路易丝是伦敦生命中心一级教练培训课程的教师之一，也是一位记者、饭店经理，还是戏剧和电视节目的舞台监督。

瑜伽真的很不可思议。它能唤醒真实的自我，使我们卸下防备，并找到内在的喜悦。除此之外，你还想要什么呢？

我27岁那年管理着一家饭店，总是心力交瘁，对生活缺乏真正的激情。我四处游荡，抽烟，酗酒，常常因为咳个不停而不得不进诊所。后来有个朋友送我去上当地的一个瑜伽班，就在那里，从第一节课起我就爱上了发现自我的瑜伽之旅，我还想将我学到的东西与大家分享。抽烟和酗酒就那样被戒掉了，我改行做了剧院的舞台监督，这份工作随后将我引入电视制作行业。我的工作很自由，工作中间总会有几个月的空当。我于是去了印度南部的希瓦难陀修行所（一个乡村瑜伽中心），在那里接受了瑜伽教练的培训。我并非真的想从事瑜伽教学，接受培训的主要目的是为了让自己成长。培训后的第二年我又回到了那里，这次我已经是修行所的工作人员了，从早到晚我都沉浸在瑜伽式生活之中。很快，我就开始了瑜伽教学，并立刻爱上了这份工作，还将自家房子的屋顶平台改造成了一个小小的瑜伽学校。在上世纪90年代初期，我通过了艾杨格瑜伽教练资格认证，艾杨格瑜伽对我的练习和教学都产生了最重要的影响。同一时期，我遇见了给我最大激励的导师——山铎·雷梅特（Natanaga Zhander），现在他已经创立出了阴影瑜伽。我工作的伦敦三维瑜伽中心开办不久之后，伦敦生命中心也开办起来了。慢慢地，我在电视领域的工作越来越少，而在瑜伽教学上花费的精力则越来越多。至今，我从事瑜伽教学已有19年，其中7年是全职教学。我仍然热爱向其他教练学习，并一直继续着瑜伽修行，还定期为自己安排瑜伽假期。瑜伽假期能使你遇到许多生活轨迹不同但志趣相投的人。

这本书包涵4组简单的哈他瑜伽运动，每天只要练习15分钟就够了，当然，你愿意的话可以练久一些。这本书是为带你体验一回瑜伽而设计的，但我希望它能引发你对瑜伽的兴趣，使你想要学得更多，就像我曾经经历过的那样。

如斯瑞·帕塔比·乔伊斯大师（Sri Pattabhi Jois）所说，练习吧，然后一切都会有的。

路易丝·格赖姆

>> 本书的使用方法

书中的每一组运动都为提供更多能量，增强身体柔韧性，改善姿势，帮你减轻生活中的压力而设计。花点时间研究每个姿势的详细步骤，熟悉需要做的动作，还可以将拉页作为练习时的快速提示。

随书附赠的DVD专为与书本配套使用而设计，能加深你对书中动作的理解。看DVD时，视频对应的书本页码会出现在屏幕上，方便你在书中找到详尽的指导。书中的大图演示动作的主要姿势，小图则有如下作用：演示起始姿势、过渡姿势、下一阶段的姿势或从另一个角度看到的同一姿势。这样你跟着练习时就会更明白，并确保一个姿势接一个姿势地完成整组运动。一些姿势相对较难，因此用粉色的小图向你演示“低难度选项”，这些姿势或者经过调整，或者使用辅助用具来练习，以使姿势做起来更舒适，或者是为降低初学者的练习难度而设计的。为了增强练习的效果，“导言”、每组运动后的“常见问题解答”，以及“关于瑜伽的一切”版块都提供了更多的提示和信息。

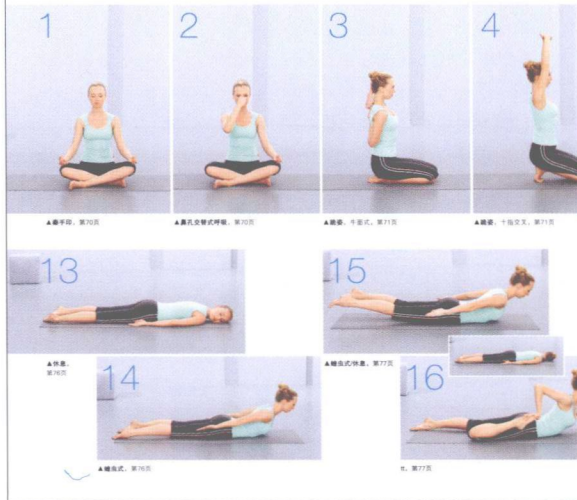
每组运动的前几个姿势都是热身运动和呼吸练习；接下来是这组运动的主要姿势，能活动全身；最后，每组运动都在“最后的放松”运动轻柔的调子中结束。

这4组运动为一天的不同时段设计，你也可以随时练习它们，找到一个最适合你的时间就可以了。每组运动都耗时15分钟，如果你是初学者，学会动作要多久你就可以练习多久。想练习得久一些，就将几组运动结合起来，去掉每组运动后的“最后的放松”运动，留到最后一组运动结束时再做。

拉页

每组运动后的拉页能帮你从整体上了解这组运动，如果你已经看过DVD并仔细了解过每一个动作，你就可以用这些方便的拉页作为锻炼时的快速参考，将你做每组运动的时间控制在15分钟之内。

傍晚活力运动一览图



拉页能向你全面展示一组运动，快速而简便地为你运动提供参考。

48 >> 强化运动 曲腿狗式 / 前屈

>> 强化运动 山式 / 踮脚尖

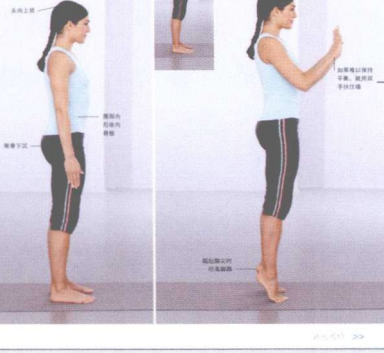


5 四肢着地，脚趾向下垂，呼气，将膝盖抬高过头，伸直双腿，抱下狗式。坐骨向上推，头部放松，双臂伸直。开始练习时如果觉得腿膝非常紧，可以先屈双膝，使身体感觉更舒适些。每次呼气时都将大腿前侧向上拉，以帮助腿展双膝。

6 移开双手和双脚，做站立式前屈。如果不能感觉宽足量，就向侧旁垫垫（小图），练习一段时间。等坐骨能向上推时，双膝慢慢架钉在地上时，双腿持续延展至极限时，如果有麻痺感，就将膝盖保持在一边，或将双手撑在椅子或架子上，做半前屈（见第14页）。

7 一节一节将脊椎伸直，身体做山式。双脚分开站立，与臀部同宽。紧钉在地上，腹部后侧向脊椎。用鼻子呼吸，感觉气息轻柔地流过喉咙到脚。

8 做踮脚尖。双手移到身体前方，与肩膀同高，掌心向前，双脚贴在身体两侧。吸气，踮起双跟，呼气时还原。重复4次。



注解提供了额外的技巧和提示。

粉色小图向你演示“低难度选项”，这些姿势或者经过调整，或使用了辅助用具。

步骤图 大图为你演示一个动作的主要步骤，小图则演示起始姿势、过渡姿势、下一阶段的姿势或从另一个角度看到的同一姿势。

拉页为你展示整组运动的主要步骤。



无论你是想让自己更健康、更灵活，还是为了减压，使身心都充满活力，都欢迎你来到瑜伽的世界。练习时，你会发现瑜伽成了一种生活方式，你也开始用一种怀疑的、平衡的瑜伽心态来处理生活的方方面面了。

一旦拥抱着瑜伽，它对你而言就不再只是一种垫上运动了，它开始渗进你的思维方式和沟通方式之中。瑜伽姿势和呼吸练习能让你感到心情开朗，充满活力，从而使自信心和能量水平高涨。当你开始注意身体的紧张部位，并通过更有效的拉伸运动和呼吸练习来放松这个部位时，你的心灵也就随之放松了，你还能学会从不同的视角欣赏生活，就像瑜伽姿势要求你从上往下、从后面、向侧面去看世界一样。一旦身体平衡能力获得提高，你就能用更慎重的方式去作决定、解决问题、改善生活的各个方面——从与家庭成员的关系，到与工作伙伴的关系，到工作方式。最重要的，是将身心与对一个瑜伽姿势的单纯关注结合起来，这会让你身体的各个部位都感到更和谐。

什么是哈他瑜伽？

西方人倾向于认为瑜伽是一种身体运动体系（体位）和呼吸技巧（调息）。哈他瑜伽只是指向瑜伽终极目标的路径之一，瑜伽的终极目标是内心极度平静，从而使个体意识到自己跟宇宙中的其他元素连接了起来。在印度这个数千年前产生出瑜伽的国家，人们还练习另外几种瑜伽，以达到和谐连接的同一终极状态：奉爱瑜伽，一种宗教崇拜之道；业瑜伽，无私地服务于他人（特蕾莎修女是这种瑜伽的象征）；智瑜

>> 将瑜伽融入生活

- **努力去愉快接受**自己当下的生理极限，学会用僵硬的腿腱或紧绷的肩膀练习，而不是与它们对抗，你就能更快熟练起来。
- 刚开始练习时**不要气馁**，要保持幽默感，善待自己的身体，这样你心里的结就会慢慢开始松动。
- **要耐心，注意观察呼吸**，不要逼自己去对抗，这样你很快就能体验到瑜伽带来的愉悦了。

珈，对瑜伽哲学的研究；还有王瑜伽，也就是冥想。每一种瑜伽体系都适合一种不同的人格类型。同许多西方人一样，你应该会对促进身体健康和幸福感兴趣，同时也想使内心更平静，所以你很可能会选择哈他瑜伽，这是一种运动型的瑜伽。在用瑜伽姿势净化、放松身体的同时能让你体会到轻盈感的，就是哈他瑜伽。

找一位导师

跟着一位导师练习瑜伽，你就能获得专业的建议和极其珍贵的亲手校正。跟导师一起练习还能帮你获得练习更难姿势和在练习中加入呼吸、冥想技巧的信心。而参加一个定期练习的瑜伽班，你就可以建立一个同学间的互助网

络,以帮助自己保持练习的动力。

但怎样才能找到一个适合自己的导师,并从让人眼花缭乱的瑜伽体系中找到最适合自己的瑜伽类型呢?最好的办法是造访住所或办公室附近的瑜伽中心、健身房,还可以从诊所和图书馆的公告板上找到当地的瑜伽课信息。如果你看到的瑜伽课不是通常意义上的哈他瑜伽(可能混杂了多种类型的瑜伽,不过哈他瑜伽的教学方法也有很多种),你可以要一张课程表或对瑜伽课的描述文字。世界上习练人数最多的瑜伽体系艾杨格瑜伽(哈他瑜伽的一种——编者注),注重用瑜伽砖、瑜伽带等用具保持身体姿势的挺直和精准,能使初学者打好坚实的基础;如果你喜欢快速移动的运动,可以尝试阿斯汤伽瑜伽,它能教你一套行云流水般的瑜伽动作(课程可能会被取名为“流动瑜伽”、“动态

瑜伽”或“力量瑜伽”);如果你喜欢包括念诵、专注地呼吸、冥想和能量提升技术在内的更神秘的瑜伽练习方法,你可以留意希瓦难陀瑜伽和昆达里尼瑜伽;如果你有健康问题,可以尝试有治疗作用的艾杨格瑜伽或维尼瑜伽,这类瑜伽能用整组姿势来满足你特别的治愈需求;如果你正处于孕期或刚刚分娩,那就去找一个特别适合你的瑜伽课。重要的是要找到一个能激励你的亲切的导师,到最后你会发现这比你选择的瑜伽类型重要得多。

当你保持一个姿势时,一位导师亲手提供的校正能帮你在姿势中毫不费力地放松下来,同时驱散内在的紧张感。



>> 给初学者的建议

一旦踏上瑜伽垫，最好就按书中的顺序练习。将注意力集中在更好地了解自己的身心上，你会发现 15 分钟过得飞快。在瑜伽练习中，比较难以把握的是保持在你第一次练习的地方再次铺开瑜伽垫的热情和动力，下面一些提示会对你有所帮助。

一个瑜伽教练能给瑜伽初学者的最重要的建议，是抽出时间铺开瑜伽垫。在固定的时间和地点练习有助于保持练习的动力。选定一个时间，将它写进日记，当它是一个不能错过的约会。事实上，这确实可能是你一天中最重要的约会之一，因为练习瑜伽是让你花时间照顾自己，不仅会让你感到愉悦，还能让你在一天各个时段都取得成功，无论是完成工作任务还是跟别人交往。

设定练习时间

传统的观点认为，清晨是一天中练习瑜伽的最好时段。试着让闹钟比往常提早 30 分钟响，起床后洗个淋浴，然后在室友醒来前这段安静的时间练习。注意观察这段时间的练习将如何减轻你居家生活中的压力，是件很有趣的事。

下午和傍晚也是两个比较好的练习时段，特别是在需要重振精神或在忙乱的一天过后需要放松的情况下。开始练习前洗个澡，确保自己处于空腹状态，饭后要消化 2 个小时。

计划瑜伽课

所有瑜伽课开始时，都要花上几分钟的时间静坐，或背部着地平躺，双膝弯曲，双脚平放在地上。闭上眼睛，审视内心，完全自然地观察

>> 开始练习前

- **摘下手表、眼镜、珠宝**等所有可能妨碍练习的物品。如果你留着长发，就将它束在脑后。
- **将用具归置在一处。**这些用具可能包括：一条瑜伽带、几块瑜伽砖、一把椅子或几个垫枕，还有在“最后的放松”姿势中用来保暖的毯子。
- **关掉电话**和其他会分散注意力的东西，比如收音机和音乐播放器。
- **把门关上**，让你的室友明白你不想受到打扰。

自己的一呼一吸。然后在开始做姿势前认真做热身运动。做完一组运动后要给自己至少 5 分钟的时间躺下来保持“最后的放松”姿势，所有瑜伽课都是以这种方式结束的。

慢慢来

瑜伽是关于了解自身能力和局限，需要你持续余生去完成的一件事。刚开始练习的几周或几个月里，不要因为练习过度或练得太快而给自己压力，要抛开所有完美主义的念头。记住，瑜伽并不是一项竞技运动。