

女性图书架

秀 轻松瑜珈入门

在家轻松体验强效瑜珈 完全实用手册

告诉你不用上健身房运动场
不必花钱准备一堆器材
轻松简单就开始瑜珈生活的秘密

6招办公室瑜珈
让你时时刻刻
头脑清醒

充满活力的
瑜珈饮食

8招快速塑身瑜珈

纠正体态
立刻变成超级美女

不用量身
也能订做好身材

每日十分钟基础瑜珈
享受轻盈舒适

12招让你
下半身马上瘦

购买本书
你将获得一次
免费体验瑜珈的机会
详情参见102页

上海文艺出版社

轻松瑜珈入门

江苏工业学院图书馆
藏书章

上海文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松瑜珈入门 / 《秀》杂志社编. — 上海 :

上海文艺出版社, 2005.11

ISBN 7-5321-2940-3

I. 轻… II. 秀… III. 瑜珈术 — 基本知识

IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第130936号

丛 书:《秀》女性图书架

书 名:轻松瑜珈入门

总 策 划:何承伟

主 编:刘育文

责任编辑:李震宇

装帧设计:王 伟

出 版:上海文艺出版社

发 行:上海文艺出版社

地址:上海绍兴路74号

邮编:200020

电子邮件:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

印 刷:上海文艺大一印刷有限公司

版 次:2005年11月新第1版 2006年8月第2次印刷

规 格:889×1194 32开 印张3.25

国际书号:ISBN 7-5321-2940-3/R·8

定 价:15.00元

版权所有·不准翻印

喜欢秀的N个理由

1. 好实用哦，手把手地教你：发型打理、皮肤保养、衣服搭配……，连心中的小疙瘩都会帮你解开。
2. 真有亲和力啊，绝不是T型舞台上的她，就像是生活中的你。
3. 居然教你如何谈恋爱？真想看看！
4. 星座、血型和游戏，一样都没少。
5. 天啊，隔壁的Angel，竟然有她照片在！
6. 很划算哦，只有16元！
7. 是男朋友送给我的，他和《秀》一样贴心哎。
8. 丑小鸭也会变成白天鹅？没错！这个秘密是《秀》告诉我的。
9. 上班前总对着镜子发愁：穿什么？戴什么？好烦人哦。有了《秀》，至少可以省下半小时！
10. 全亚洲有80万美眉都在盯着她呢，我能不看吗？

.....



上海文艺出版总社·日本讲谈社 合作出版

独家奉献
亚洲女性品牌杂志的精彩内容

电话订阅热线

64716466 零星邮购

64663084 全年订阅

每月18日出版



哈达瑜伽会所

会员招募

沪上首家瑜伽馆，业界权威，印度NW学院、澳洲瑜伽学院、中国瑜伽大赛、《瑜伽》杂志长期合作伙伴。引进哈达瑜伽品牌及全部体系课程。在全国拥有近20家普通与精品级分店。开设hot yoga, ashtanga, flow, hatha, thai, intro, power等专业递进瑜伽课程。

△ 所总店位于上海市气功研究所，△ 旗舰店位于巨鹿路顶级地段，闹中取静，纯粹印度禅意空间，室内面积超过600平方米，多间专业高温设备瑜伽教室，18个私密洗浴空间，不间断提供热水。

哈达会员可专享瑜伽大师贴身指导。

Dave Kiefer 戴夫 美籍瑜伽师，练习瑜伽20余年，熟悉各种流派课程，拥有多所瑜伽学院授权教练导师资格。

Deepa 迪帕 印度瑜伽大师，1983年考上Shahpur大学瑜伽系，印度瑜伽大赛获奖者，1996年开始了瑜伽的国际教练。

David 魏立民 多次赴印度，并获颁瑜伽上师swami资格，第一、二届瑜伽大赛评委，《瑜伽》杂志等专栏作者。



会员招募中，另设团体卡

连锁加盟

多年瑜伽会所经营之道分享，品牌支持，全面开业指导，帮您尽快找到盈利点，(福州、常州、东阳、东营、靖江、海盐等已签约开业，每城市第一家为中心店，享受政策优惠)，上海市设置及型与精品型店，同类型店区域保护为5公里。

速发 E-mail 索取加盟资料: lyn998@sohu.com, 或致电咨询: 021-62180955 62187563 龙小姐、魏老师

现有分店: 旗舰店、浦东东昌店、虹口店、黄浦店、四川北路店、福州店、东营店、海盐店、靖江店、江阴店、东阳店、张家港店、苏州店、江西南昌店、太仓店

教练培训

△ 所长期与YOGA INSTITUTION和印度NW瑜伽学院合作，开办瑜伽教练国际认证班，聘请学院瑜伽课程总监授课，毕业经考核颁发国际通行瑜伽教练证书，要求半年以上练习基础，30课时集训，提供实习机会。

△ 办国内瑜伽教练班，毕业颁发国内通行瑜伽教练证书，30课时，随到随学，循环开课。

△ 提供赴印度、澳洲瑜伽学院交流考察机会，欢迎预约安排行程，10人成行。

招生简章

专业瑜伽教练证书课程

课程简介: 本课程全期共30学时，包括理论课、教学实习，学员完成此课程后能胜任以专业及科学化的运动原则及技巧，教授安全、有效的瑜伽班。

课程大纲: □瑜伽的起源、概念、历史、派别、与宗教的关系 □瑜伽基本理论 □人体解剖学、生理学的基础知识 □瑜伽常用体位动作讲解与演示 □瑜伽呼吸法与调息练习 □瑜伽收束法与契合法讲解 □瑜伽清洁法介绍 □亚健康状态的识别与治疗 □常见亚健康问题的瑜伽辅助治疗与调理 □常见运动损伤的处理 □瑜伽课程音乐认识、选取及运用 □课程的编排与设置 □瑜伽教学技巧

成绩考核及标准: 学员于完成课程后，须接受学习成绩考核，包括笔试及实践，两者成绩合格方获发证。考核标准包括学员之瑜伽理论知识、瑜伽实践、指导技巧及教学出勤。导师将在课堂中详细解释考试要求。

授课及报名地点: 上海哈达瑜伽会所旗舰店



旗舰店

咨询电话: 021-62180955, 62187563

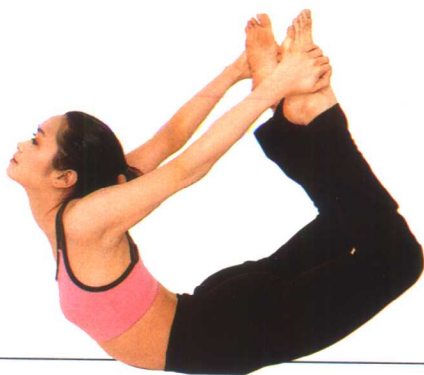
地址: 上海巨鹿路361号天主教堂4楼(茂名路口, 近新锦江)

宛平店(原上海瑜伽健身会所总店)

咨询电话: 021-64273923, 64246941

地址: 上海宛平南路650号

目录 Contents



7 | What is YOGA 揭开瑜伽的神秘面纱

14

瑜伽带给你的7大身心助益

瑜伽体位法简单易学，不但有助健康、雕塑曲线，它还能改善你的脾气和情绪。

19

进入瑜伽的殿堂

不拘场地、没有时间的限制，只要你愿意，处处都是瑜伽的殿堂。

20

3个步骤进入瑜伽世界

在进入瑜伽世界前，多些心理准备，将更深刻地体验到瑜伽改善你体能之外的心灵世界。

23

9个练习注意事项

与其他运动项目一样，需要先自我了解，适可而止，正确的观念与注意事项能帮助你避免运动伤害。

27

瑜伽必学暖身运动

无论从事什么样的运动，暖身是一定要的，瑜伽中最重要的呼吸法与拜日式的暖身，简单易学。

29 | Effects of YOGA 瑜伽健康学分

30 | 矫正体态12大功效性瑜伽

瑜伽不仅有健美塑身之功效，它对于慢性疾病的治疗及预防等，都有很好的效果。

43 | 8招雕塑你的曲线

一个更好的方式让你的曲线更窈窕，瑜伽让使再也没有借口让自己胖下去了！

56 | 基本练习轻盈又顺畅

只要利用一天的几分钟时间，随时随地训练身体肌肉、筋骨，每天都能拥有健康与美丽。

64 | 轻松的办公室瑜伽

想运动不必费周折，瑜伽不受人、地、时、事、物限制，上班族穿套装高跟鞋一样可以做。



72

6个建议开启瑜伽心灵

有悲伤低潮情绪浮现时，不要压抑它，选择面对脆弱，找出自己的伤口好好疗伤，不要再复发。

79

饮食瑜伽

学习控制饮食、睡眠、工作和娱乐等习惯，逐渐摆脱被物质控制的苦痛。

84

养身补方

换个方法品尝食物的原始美味，不只对你的健康有正面效应，还能让你漂亮健康得更有理由。



轻松瑜伽学校

强力招生课程表

入门基础班

不仅是灵修哲学，瑜伽让你生活更有型。

披覆着古老神秘面纱的瑜伽，似乎存在于古老书籍的难懂图解中，学习瑜伽其实不再是术士修炼的专利，瑜伽风潮由古老的东方流传到西方，一时之间，上自名模巨星、富商巨贾，下至一般市井小民，都纷纷将瑜伽视为修身养性、治愈疾病的最好方式之一，当然，作为起源地的东方也不会错过这股旋风。现在学习瑜伽似乎是件新鲜时髦的事。“一起去上瑜伽课吧！”比手握着一杯STARBUCKS更具品味，你还在拒瑜伽于千里之外吗？还以为它是老古董才学的东西？揭开瑜伽的神秘面纱，除了告诉你瑜伽是什么外，也告诉你为什么要学习瑜伽的理由，及瑜伽的功效好在哪里。所谓工欲善其事，必先利其器，3个步骤轻松进入瑜伽世界的准备，不仅是外在的瑜伽配备上，更重要的是你的一颗心全然投入。9个学习瑜伽的注意事项，让你避免因不熟悉瑜伽而带来的对身体的伤害。而瑜伽中最重要的呼吸法与拜日式的暖身，绝对没有你想象中的困难，我们以轻松的步骤，引你进入瑜伽的世界。

必修体育班

只要你愿意，随时随地都可以练习瑜伽。

现代生活强调轻薄短小，越能随身携带的东西使用率当然越高，如果运动也能如此那该多好啊！瑜伽绝对是你不必大费周折张罗的好运动，它不受人、地、时、事、物的限制，穿套装高跟鞋一样可以做瑜伽，让你随时随地恢复身体机能，要拥有窈窕的身材绝非梦想。在瑜伽健康学分单元中，12招功效性瑜伽，让你挥别身体上的病痛。8招窈窕瑜伽，让你的身材更有型。久坐办公室，腰酸背痛肩膀僵硬总是难免，简单的几个瑜伽动作，让你上班更有元气。





进阶先修班

切莫心急，也勿盲信昂贵的瑜伽中心，挑选符合自己需求的瑜伽，才会让你持之以恒地继续学习。

学习瑜伽不是购买手机，一定要指名某品牌维修才有保障。切勿道听途说，也不要盲目地相信贵一定就是好的道理，因为学习瑜伽的最终目的是让你的身心更健康，并且从中改善一些不好的生活方式，而不是花大钱就一定有效。目前瑜伽中心非常多，每一家的诉求也不尽相同，有的着重于心灵的提升，有的以治疗疾病为入门，当然，也有纯粹将瑜伽视为运动的一种，旨在提升肌耐力及体能。要先知道你学习瑜伽的主要目的是什么，再去瑜伽中心报名。

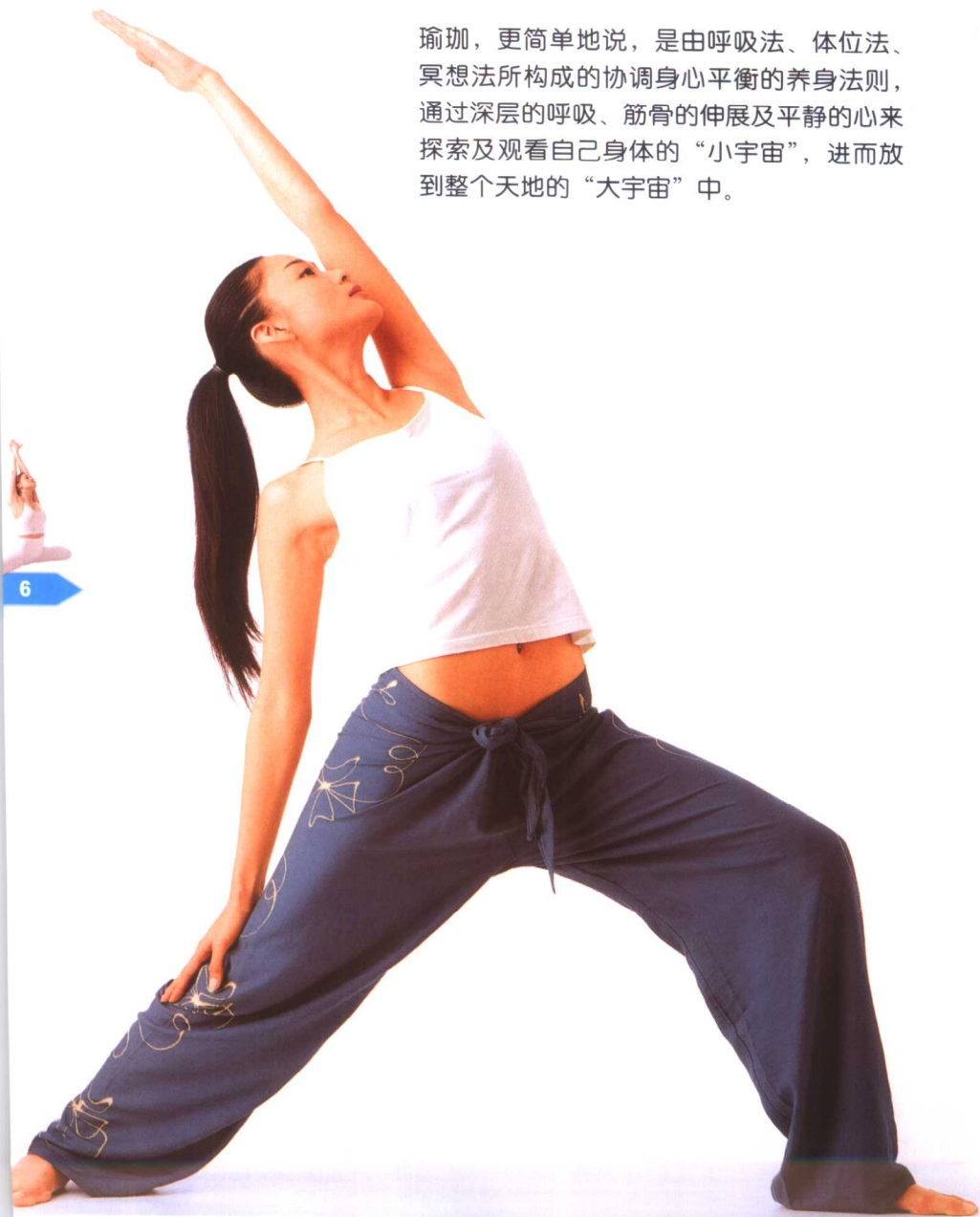
课后辅导班

心情烦躁时，来个腹式呼吸法，自然而然地让瑜伽帮你调整生活中的低迷状态。

现代人的生活繁忙自然不在话下，日复一日不变的生活，面对低潮或压力时，你有足够的能量来排解吗？千万不要忽视心情变化带来的警讯，久忧成疾这句话绝对不是假的，开启心灵瑜伽单元让你勇于面对生活的负面情绪，我们有6个好建议让你心情更愉快，10个拒绝沮丧忧郁的方法帮你彻底走出阴霾。另外提供多道养生大补帖兼顾美味及疗效，不要以为只有重油大火的烹调才能带来口腹之欲，换个方法品尝食物的原始美味，重新调整饮食习惯，换换口味吧。



瑜珈，更简单地说，是由呼吸法、体位法、冥想法所构成的协调身心平衡的养身法则，通过深层的呼吸、筋骨的伸展及平静的心来探索及观看自己身体的“小宇宙”，进而放到整个天地的“大宇宙”中。



What is YOGA

揭开瑜伽的神秘面纱

你认为瑜伽是什么呢？
是一群术士在山林中修炼，
不吃不喝地冥想打坐？
是在充满中亚风情的街道上，
随着竹笛的音韵扭摆着身躯，
把身体折进小到不可思议的箩筐中，
或是把脚缠绕在颈上的
一种马戏表演？
这些片段的影像，
并不是真正的瑜伽！
源自于古老印度的瑜伽，
最初修行者通过对
大自然的观察和学习，
借由外在的修炼达到
内在思维的提升。



摄影 / 王正之 模特 / 洪小铃



向大自然学习

瑜伽的灵感是来自于大自然的动物及天象。

在遥远的五千年前的印度，当时的瑜伽修行者常常在大自然中作息、静坐、调息、冥想，借此学会控制身体的活动及情绪，进而将自我与大自然融为一体。长期处于林野中的修行者，常有机会与动物共处并观察他们如何随着一年四季调节自己的体能，甚至动物在患病时医治自己的行为，从中领悟了大自然中动物的求生法则，警悟到人是整个自然界惟一产生所谓医生概念的动物，看似进化，其实表示人类自愈的能力已经退化了，医疗竟然独立成为一种专业。这些有智慧的修行者察觉到这一点，觉得非同小可，于是，在与自己的朝夕相处中，学会精细地与自己的身体对话，深入探讨微妙的身体语言，终于从中领悟出一套获得健康的方法，这就是瑜伽。

举例来说，修行者发现猫科动物经常会有耸动肩膀或是将胸部平贴地面的

姿势，仔细推敲起来，才发现这样会让它们的肩膀、背部、腰部或臀部的肌肉都能够伸展开来，同时，也因为牵扯的关系，按摩了肺、胃等内脏器官，无形间更达到对腰部神经、骨骼、肌肉的刺激，可说是连环效应。瑜伽师法许多动物，所以，体位法有很多名称都以动物来命名，例如猫式、蛇式、鱼戏式等，瑜伽就是这些修行者不耻下问，弯下腰来以动物为师，一点一滴慢慢地积累观察所得来的。

东风西渐

一向注重科学及相信医学理论的西方国家，也不得不向古老的东方文明致敬，不仅因为瑜伽的体位法、呼吸法直接促进身体机能的活跃，冥想法在注重个人意识的西方人眼里，更是关心自己、观照自己心灵的一个方式。

引领瘦身风潮的好莱坞巨星如麦当娜、简·方达、詹妮弗·洛佩兹、理查·吉尔亦纷纷向瑜伽靠拢，使之多了



一层时尚的外衣，练瑜伽仿佛成了跟随流行脚步的标志。瑜伽风潮的蔓延，从街头巷尾建立了大大小小的瑜伽社团、个人工作坊，到书店非文学类柜台触目可及各种介绍瑜伽的书籍杂志；你还能从网上找到研究瑜伽的社团及信息，可见古老的东方文明至今深深影响着西方社会！

现代瑜伽

瑜伽如同水一般，它没有具体的形貌，所以它可随着时间、修炼者的需求来呈现不同的面貌，而在每个人身上产生最适合的方式。就如同沙和糖混合在一起，相融相合，分也分不开，可以想见瑜伽的原义是天与人、内与外的相应及融合，而并不是静止的状态或仅仅模仿动物的体位而已。

瑜伽要做的就是“放轻松”的功课。只是人类经历了时代的长廊，身上多了文明的包袱之后，就忘记了什么叫做“放轻松”。而放松的首要诀窍在于呼吸调息，将所有的气力专注在呼吸这件事上，以求有意识地控制呼吸，而不像平日随意任性地吸吐气。因为惟有足够缓和而深长的吸吐，才能真正深入到身体内部，达到按摩器官的目的。我们在后面也会教大家如何以瑜伽的方式呼吸。

除了有意识地呼吸以控制心灵之外，在姿势上则以肉体和生理的操作为主，而冥想则是以追求心理和精神为诉求。也就是说，借由呼吸、姿势和冥想达到身、心、灵的追求。

健康守护神

瑜伽的定义是什么？你可以说瑜伽是宗教哲理、是运动、是自疗宿疾、是

提升心灵修养、是清理烦扰思绪的一种方法。无论你是由健康层面还是心理需求层面，更甚于从哲学观点来论断瑜伽，我们都可以肯定地以一句话为瑜伽下一个定论，“瑜伽是现代人健康的守护神！”



强力招募瑜伽学生

谁需要瑜伽?

别以为修炼瑜伽的人，都是向往古印度文明的人，想借由瑜伽了解修炼术士，来窥视印度宗教的思想；或是想要提升心灵，以瑜伽锻炼心智灵魂，将自我与天地融合的修炼者。修炼瑜伽更不是只为了想要强化筋肉骨骼，促进身体线条柔软，追求体态完美而已。

瑜伽并不是如此遥不可及，不需拥有崇高的理由，更没有繁复的仪式，当然也不是少数人的修炼专利。瑜伽是一种健康的生活态度，瑜伽是现代人都需要的健康指导师，更是你的良医！

■看看谁要练瑜伽

- ☐ 长期站立工作者，如销售员、老师
- ☐ 工作需要运用大量脑力者，如电脑程序设计师
- ☐ 工作耗费大量体力者
- ☐ 长期与电脑为伍者
- ☐ 生活压力大的人
- ☐ 躺在床上要翻来覆去十五分钟以上才能入睡者
- ☐ 时常感到莫名沮丧的人
- ☐ 到了下午，精神就无法集中者
- ☐ 想保有愉快心情者
- ☐ 觉得记忆力衰退者
- ☐ 时常觉得疲倦者
- ☐ 食欲不振者
- ☐ 希望拥有良好的体力者
- ☐ 想要有果决判断力的人
- ☐ 要雕塑身材曲线者
- ☐ 想要提升心灵层次者

看了这张表格，你是不是觉得很惊讶？原来瑜伽是如此贴近你的生活，如果你有三个以上yes的回答，那么恭喜你，你确实需要瑜伽。

俗语说得好，“身体棒、精神爽”，拥有健康才有条件去谈其他方面的需求，所以你需要瑜伽来助你一臂之力，它可以改善你现在的身体机能，还能舒解你的精神压力，进而达到治疗心理疾病及提升心灵层次的需求。

欢迎你进入瑜伽学校，它没有复杂的入学申请手续，它的校门敞开，不分男女，没有年龄限制，欢迎你随时自由地造访学习，一同领略瑜伽所带来的身、心、灵的愉悦和谐。



她们都在练瑜伽

瑜伽的魅力真的无法抵挡，从演艺圈到文坛，从好莱坞、巴黎到台北，几乎全世界都在练瑜伽。

到底瑜伽有什么样的力量，能够让他们放下繁忙的工作，全身心地都去上课呢？听听她们的练习心得，你就知道你也该换上轻便服装，展开“新纤有型”的瑜伽课了。



热爱运动的曲艾玲，把运动视为跟日常刷牙洗脸一样平常的事。对她而言，通过运动，让她可以忘却生活紧张所带来的压力！

曲艾玲

学习动机 因工作关系开始接触
瑜伽成果 身心获得舒缓，曲线更加窈窕迷人

学习瑜伽的动机

居住在美国时，就一直持续着上健身房运动的艾玲，接触过有氧运动、跑步等，对于瑜伽，觉得那是节奏缓慢得会令人睡着的东西，而且还曾对瑜伽抱有怀疑态度，一个看起来不流汗的运动，到底能够达到什么效果？

五年前，因主持旅游节目的缘故，到尼泊尔采访一位瑜伽大师，得到瑜伽大师传授的几个简单动作，原本因长途旅程的疲惫，所有绷紧的肌肉借此获得了舒缓，在那时，艾玲不得不佩服古老文化的智慧，就这样兴起了练瑜伽的念头。

瑜伽带来的改变

你一定会以为艺人都是晚起的鸟儿！以艾玲忙碌的工作来看，她确实有正大光明的理由可以睡到中午才起床，但她却爱早起，因为在清晨清新的空气中，通过瑜伽，每一天都以与自己身体的亲密对话为开始，借由瑜伽的静坐与呼吸的调息，她深深觉得瑜伽不只是一种运动，更是一种生活的哲学。

在练了瑜伽后，才发现一些剧烈的运动如拳击、跑步、重量训练等，都会造成肌肉的发达，对于女性来说未必是需要的。但看似和缓的瑜伽，却让第一

次正式上课的艾玲大喊吃不消，因为在瑜伽的练习过程中，呼吸与动作的调和是十分重要的，艾玲回忆当时她气喘吁吁地跟着老师的动作，一堂课下来，竟满头大汗。当她上了第三堂课后，渐渐习惯了，并感受到瑜伽对身体所起的奇妙作用。之前因主持节目的关系，常有时差、饮食及时间行程的压力，长期下来造成排便不畅的毛病，但是因练习瑜伽，增加了肠胃蠕动，多年都需要服用医生所开的乳酸菌才能解决的令人困扰的宿疾，竟不药而愈。并且通过瑜伽的动作，可以发现自己身体上的不适，因为身体一些少动的部位，平常可能都没注意到它的不适，而在每一次瑜伽的全身动作中，身体都会忠实地向你反映状况，艾玲曾就这样发觉了自己的喉咙问题。

瑜伽雕塑曲线

女人追求身材的完美，是一辈子不停息的功课，即使再瘦的女人也会嫌身上多了那么一丝丝的肉，尤其看起来平坦的小腹，在坐下来后，肚子都有令人介意的小瑕疵，即使一直有运动习惯的艾玲，也难逃这样的宿命。可是在练了瑜伽后，她发现身体整个线条像被重新雕塑过一样，变得更加结实，体内脂肪也明显下降许多，原本让人介意的“小游泳圈”也不见了。

体内环保

在美国很流行的“体内环保”，就是每个月做一次为期三天的饮食调整，在这三天内，每天都喝足2500cc的水，不吃肉类的食物，但可尽情地食用各类蔬果，而且每一天都要吃一个苹果。所