

瑜伽三味 A

# 轻松瑜伽

*Easy and Relaxed Yoga*

深圳市金版文化发展有限公司/策划

周婵 著



陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽三昧 / 周婵著. 金版策划. —西安: 陕西旅游出版社, 2004. 9

ISBN 7-5418-2073-3

I. 瑜... II. ①周...②金... III. 瑜伽术 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第021226号

**瑜伽三昧 (共3册)**

---

作 者: 周 婵  
策 划: 金 版  
责任编辑: 赵乐宁  
封面设计: 金 版  
责任监制: 刘青海  
出版发行: 陕西旅游出版社  
(西安市长安北路32号 邮编 710061)  
经 销: 各地新华书店  
印 刷: 深圳宝峰印刷有限公司 (0755) 25571666  
开 本: 889mm×1194mm 1/32  
印 张: 9  
字 数: 100千字  
版 次: 2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷  
书 号: ISBN 7-5418-2073-3/J·455  
定 价: 54.00元 (3册)

---

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换  
购书电话: 0755-83476130  
[Http://www.ch-jinban.com](http://www.ch-jinban.com)

# 轻松瑜珈

*Easy and Relaxed Yoga*

深圳市金版文化发展有限公司/策划

周婵 著



陕西旅游出版社



# 健体时尚的运动

*Yoga-Both Body-building and Fashionable*

瑜伽起源于古老的印度，却风靡全世界。除了它所体现的时尚和优雅外，它的博大精深，健康和显著的疗效才是人们对它着迷的真正原因。国外医学研究发现，经常进行瑜伽锻炼，能有效地保护和增强心肺功能，特别是有意识的呼吸法练习能降低血压、减缓心率，对于控制高血压，防治心血管系统疾病有着显著成效。研究还发现瑜伽能有效地增强和保持肌肉、骨骼、关节等运动系统的机能；预防骨质疏松症，并能改变体内的化学物质和改善神经系统的功能，使之平衡；还可增强免疫系统的功能，有益于抵御疾病。

瑜伽不同于其它形式的身体锻炼方式，它以其独特的、温和的运动方式达到显著的、极佳的健身效果。它提倡在平和的心境下，排除杂念、放松肌肉、伸展肢体、舒缓神经、塑身美体，给练习者以长远的身心影响。

揭开印度古老而神秘的面纱，瑜伽已经不再是术士修炼的专利，不再是一种陌生的运动形式，它已经慢慢地走进了人们的生活。瑜伽是一种老少咸宜、安全有效的运动形式，它不仅能调节身心，使您容光焕发，而且能增进人们的心理健康。人们通过练习瑜伽呼吸法、体位法、冥想和松驰功，可达到舒展盘骨、轻松身心、健美形体、通畅经络的效果。

现代生活中，瑜伽已被誉为修身养性、抵御疾病的法宝，练习瑜伽的人正在与日俱增。上至英国女王、名模巨星、富商巨贾，下至平民百姓，特别是走在时尚潮流前沿的白领丽人们，对这一项健体时尚的运动更是情有独钟。每天清晨只要坚持15~30分钟的时间练习瑜伽，就可以使您体内的元气得到恢复，保持精力充沛，每天的工作效率也会得到很大的提高。

瑜伽是走向身心健康的捷径，它有助于人体始终保持旺盛的精力，促进身心平衡，达到形体美、心灵美，保持情绪稳定，提高工作效率，永葆健康和青春。

# 目 录 CONTENTS

Part 1	练习瑜伽的十大理由	6
Part 2	瑜伽备忘录	7
Part 3	瑜伽守则	8
Part 4	准备好了吗?	9
Part 5	坚持练习瑜伽的感受	10
Part 6	练习指引	12
Part 7	瑜伽呼吸法	14
Part 8	平衡身心 安心定神——坐姿	15
	散坐	16
	金刚坐	17
	莲花坐	18
	半莲花坐	19
Part 9	热身操	20
	肩部练习	21
	颈部练习	22
	手腕练习	24
	腰背练习	25
	脚踝练习	26
Part 10	清晨瑜伽：做一个活力超人	28

Part 11	单组动作篇	31
	啄木鸟式	32
	波斯猫式	33
	V字平衡式	34
	丰满式	35
	树式	36
	扭转式	38
	舞者之王式	40
	云雀式	41
Part 12	连续组合动作篇	43
	拜日式	44
	站立连续体位法	52
	端坐式体位法	62
Part 13	完全放松式	75
Part 14	瑜伽饮食	76
Part 15	瑜伽饮食观	78
	悦性食物	80
	惰性食物	82
	变性食物	84
Part 16	瑜伽饮食小贴士	86
Part 17	瑜伽 Q & A	89
Part 18	学员来信	92
Part 19	我的瑜伽情怀	94



# 练习瑜伽的十大理由

*Top 10 Reasons for Exercising Yoga*



6

- ① 保持和促进身体各系统的正常功能；
- ② 加强和调理内分泌系统的功能，防止内分泌失调；
- ③ 按摩和强化内脏器官的功能；
- ④ 促进血液循环和新陈代谢；
- ⑤ 瑜伽呼吸法，调整心灵，延长生命力；
- ⑥ 调整脊椎，增强身体柔韧性；
- ⑦ 减肥和保养皮肤；
- ⑧ 减缓和消除慢性疾病；
- ⑨ 排除体内毒素；
- ⑩ 提升心理、精神能量，使心灵平和、宁静。



# 瑜伽备忘录

Memo of Yoga



## 地点:

室内，最好保持空气流通，湿度适宜。  
室外，最好选择在安静、鸟语花香的地方。

## 时间:

空腹2~3小时(因人而异，低血糖的人可食少量饼干、牛奶类食物来补充血糖和热量)；  
饱食后的1~2小时，入浴前后半小时等身体不适的状态不要练瑜伽。

## 着装:

选择宽松、天然面料的服装，赤脚最佳。不要戴首饰、手表、腰带，兜里不要放任何东西。练习时把手机关掉，保证全身心地投入。

## 器具:

准备好一块垫子或毯子，最好配合轻松、舒缓的瑜伽音乐。

瑜伽练完后的30分钟之内，不洗澡，不吃食物，不做剧烈运动，以免破坏体内能量的平衡。

## 小叮咛

- A 月经期间可选择轻松的姿势来做，不做犁式、肩立式和倒立动作。
- B 妊娠期间必须慎选姿势，或者只练习呼吸法。生育3个月后，须经医生同意方可练习。
- C 大病初愈或手术后不要立即做瑜伽练习。
- D 有心脏病、高血压、糖尿病的患者以及有脊柱关节伤病的人，须经医生同意后，方可练习。



## 瑜珈守则

### *Rules of Yoga*

- 1 在练习瑜珈前，先做2分钟的热身操(做伸展运动或原地踏步)。
- 2 以愉悦、平和的心情来进行瑜珈练习，可配上轻松、舒缓的音乐。
- 3 每一个瑜珈动作都应平缓地完成，并配合有规律的深呼吸来帮助身体放松。
- 4 初学者因体质、年龄的差异，故不要与他人相比较，以感觉到有伸展，达到个人可以忍受的程度就可以了。每天进步一点点，就会累积到惊人的效果。
- 5 练习时要将意识专注到被伸展和被刺激的部位上，不可存有杂念，注意力要集中，才可以达到比较好的效果。
- 6 每做完一个瑜珈姿势后，应深呼吸5~6次。

# 准备好了吗？

*Are You Ready?*

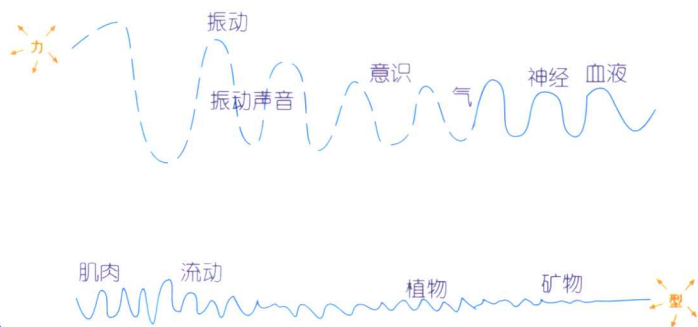
准备好了吗？你现在已经站在瑜伽螺旋式的楼梯口了，要记得每爬一层，再开始时，你又回到了起点的方向。

简单地说，你今天第一次做这本书中的这套动作，和你练习了一个月后做这套动作，甚至你练了一年、五年、十年做同样的动作，这其中你所体会到的感觉，身体内部变化的感受是完全不一样的。虽然动作一样，但你练习的时间越长，你就能更好地支配你的身心，体验到它反馈到身体中的良好状态，就像你站在螺旋宝塔的观景台上，感受到了更清新的空气，看到了更美丽的景色，每爬一层，你的心灵视线就又提升了一级。

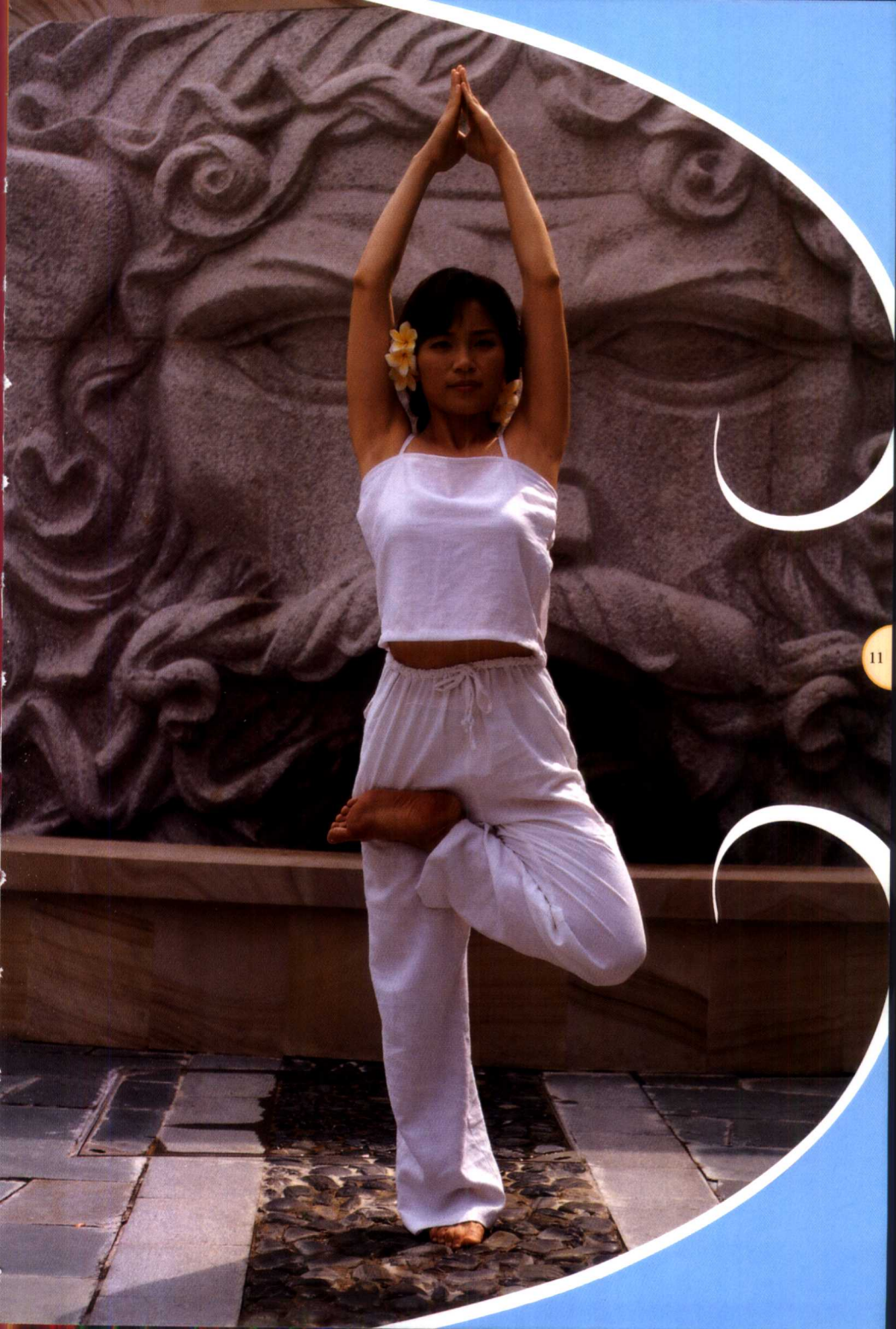
# 坚持练习瑜伽的感受……

*Experience in Long-term Exercise of Yoga*

每天坚持练习瑜伽，你就会感受到留在身体内的各种气流的存在。练习的时间越长，你就会找到学会控制身体的方法，将它视为电视、收音机一样，能够随意调整频率，并且与整个宇宙的震动处在同一音调，也就可以使你的身体调整到最佳状态。我们可以看出外界的“力”是无形的，通过磁场的振动，振动的声音让人们产生了意识，再经由气、神经、血液的流动形成了有形的物质生命，再回归到自然。







# 练习指引

## *Guidance to Exercise*

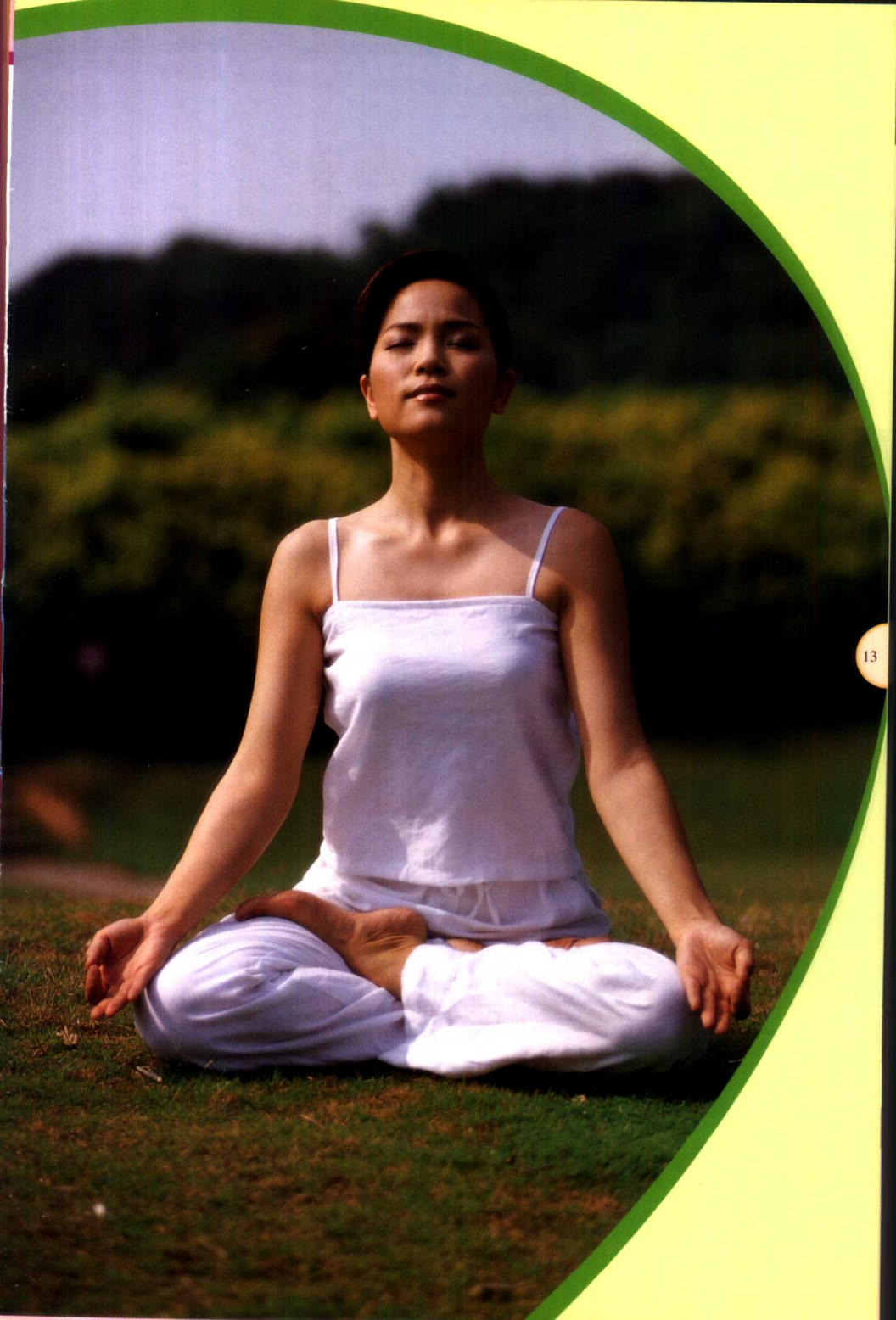
经过一个阶段的坐姿、呼吸及单组体位法的基础练习，保持每天练习2~3种动作，熟练之后，再渐渐增加练习的种类和次数。瑜伽组合式针对的是已经练习瑜伽一段时间的学员。如果从来没有接触过瑜伽体位法，可以选择从单组动作开始。若无法每天练习，也可采用每周2~4次，以月为周期来练习，也能对瑜伽有所领悟，同时身体状态的改善也会慢慢地显现出来。



生命的意义，在于创造生活，在于充分享受经验，  
在于不畏惧地接受更新更丰富的历练。

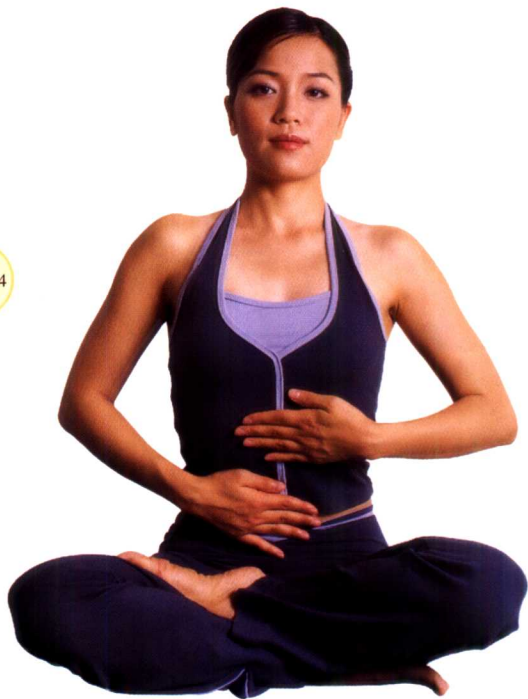
——艾莲诺·罗斯福





# 瑜珈呼吸法

## Yoga Respiratory Method



### 功效

增加氧气供应，血液得到净化，强化肺功能，降低感冒、气管炎、哮喘病等其它呼吸系统疾病的发生的几率。练习时可以坐着、躺着、站着，随时随地都可以练习。

### 胸式呼吸

吸气时胸部扩张，当吸气越深时，腹部向内、朝脊椎的方向收入，而你的肋骨是向上、向外扩张的。呼气时肋骨向下、向内收入，也就是我们平常深呼吸时，氧气充满胸腔的感觉。

### 腹式呼吸

吸气时把空气直接压向腹部，腹部有膨胀的感觉。呼气时，腹部会往内、朝脊椎的方向收入，也就是尽量感受气往下沉，有腹部胀收的感觉。

### 完全呼吸

先吸气，感觉气往腹部、胸部膨胀，使整个胸腔以下先充满氧气。然后，再充满你的胸部，直到你的肺部已吸到最大容量的氧气；接着，按相反的顺序吸气，先放松胸部，再放松腹部，收缩腹部肌肉结束呼气，以这样的方式反复循环。完全呼吸结合了胸式与腹式两种呼吸，练习时动作应顺畅自然，让它习以为常。

# 平衡身心 安心定神

*Sitting Poses-Balancing* —— 坐姿  
*and Stabilizing Body and Mind*

初学瑜伽应该从什么姿势入门为宜呢？

首先应该从坐姿开始，瑜伽最基本的坐姿分为四种。

