

新健康大系 健美强身系列

Free VCD
附光盘

NAN'S YOGA
王楠瑜伽

YOGA SCULPT 106 POSES
瑜伽塑身 106 式

王楠 著

分部位塑造你的身材
适合男女老少

 科学出版社
www.sciencep.com

sculpt 106 poses
by Nan Wang



新健康大系 健美强身系列

王楠瑜伽——瑜伽塑身 106 式

王楠 著



科学出版社
北京

内 容 简 介

本书讲述了106个瑜伽的体位动作，这是作者经历十年减脂塑身后提炼出的经验。作者根据身体部位进行讲解，将动作划分成套，使每位读者都可以自己编排瑜伽动作，根据时间和个人身体条件来进行练习，更加灵活实用。

本书适合男女老少各种人群阅读。

图书在版编目(CIP)数据

王楠瑜伽——瑜伽塑身106式 / 王楠 著；

—北京：科学出版社，2004

(健美强身系列)

ISBN 7-03-014287-X

I.王… II.王… III.瑜伽术 IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第088864号

设计制作：腾莺图文设计公司

策划编辑：李夏 / 文案编辑：邱璐 李俊峰 / 英文编辑：Benny

责任编辑：鲁素 / 责任印制：钱玉芬 / 封面设计：明社



科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂 印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

2004年10月第 一 版

开本：A5(889 × 1194)

2004年10月第一次印刷

印张：4½

印数：1~6 000

字数：72 000

定 价：32.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换〈科印〉)

我是酷不爱锻炼的人。小的时候上体育课永远是最后一名，跳山羊是那种两腿发抖，憋足了劲，结果还是坐在山羊上的那种孩子。上大学的时候鼓足了勇气选了芭蕾课，还没上两天就被老师指着鼻子骂：“优雅！懂吗？能给我一点点优雅的感觉吗？”因此，我自认为是身子板僵硬的人，而且没有任何运动细胞。

大概是到岁数了，这几年体重剧增，变成了一个富态的中年妇女。我自己安慰自己：没关系，到年纪了，就这样吧。自我放任的结果是继续横向发展，迫使我不得不考虑强迫自己参加体育锻炼。

由于我对体育锻炼的恐惧和排斥，我开始慢慢寻找我喜欢的项目，也就是这时候我开始试着练瑜伽。头一回是一个正宗的印度教练，但是由于场所离家实在太远，所以没两次就放弃了。但是虽然只有很少的接触，我却认为瑜伽是适合所有人的活动。首先，瑜伽没有任何比赛的元素在里面，而是要求每个人认真地去体验自己的身体，不是和别人比谁快、谁强。第二，瑜伽和其他所有运动相反，练的时候心越来越静，而不是越来越兴奋。在我看来瑜伽的心态非常健康，比其他的任何项目都强。

前不久，我家后面开了一个高温瑜伽，我去试了一次，发现我最喜欢的瑜伽心态已经被42度高温彻底破坏，外加老师在一旁的鞭策，使我突然觉得我又是那坐在山羊上的小孩了。没有比美国人这种对东方文明的改造更糟糕的发明了，把一个美好的精神上的东西彻底扭曲了。

正当我无可奈何想放弃锻炼的时候，王楠通过一个朋友把她的书稿给我看。这真是雪中送炭，我马上按照她书中的指导练了几次。我从来没有跟王楠上过课，但是这本瑜伽指导书是我看到最容易读懂的，也是我现在的瑜伽教练。任何一种锻炼都在于坚持，书的指导也是这样，从易到难，一个耐心的老师的心血字里行间都能体会到，做的时候也能体会到。这以后，我不再愁瑜伽场所太远，我家客厅就是我的瑜伽馆了。

我答应写这个前言并不是因为我的瑜伽已经练得很老道，或者已经通过瑜伽减了多少磅的肥，实际上我只练了一个月。我之所以写这个前言是因为像我这样顽固的不锻炼者都能够被这本书打动，那么其作用和好处就不用再费笔墨了。

洪晃

2004年9月

作者简介:

王楠,自幼在北京艺术学院学习京剧表演,并接受了芭蕾形体培训,后又在北京体育学院进修体操、田径、武术、人体解剖学等多个专业课程。自1996年起至今她潜心练习瑜伽并经常与众多瑜伽师切磋学习。8年来教授于北京20余家健身场馆及学校,已教授学生近万人。1998年获北京健美十佳小姐及专业健身教练资格证书,1999年荣获北京市健美二级运动员。为了更好地教授瑜伽,她曾远赴印度,在印度Omkarananda瑜伽学院学习深造,并与多国瑜伽大师切磋交流。王楠现任北京嘉里中心、港澳中心、凯宾斯基等多家健身场所的专业瑜伽指导,还是多家健康杂志的特约瑜伽指导:

时尚健康杂志瑜伽专栏指导

健康之友杂志瑜伽指导

健美丽人杂志-健身课堂瑜伽指导

2004年体线杂志的瑜伽明星教练采访

环球杂志采访

CCTV1半边天采访等

并著有:

《随身瑜伽美体教练》书以及VCD

《王楠瑜伽》系列丛书及VCD

作者邮箱:Yoginan2000@yahoo.com



Ms. Nan Wang has been trained in Beijing at the Academy of Art in Peking Opera and Ballet. She also attended the Sports Academy for training in Gymnastics, Track and Field, Wushu, and Anthropotomy. In 1996 she started to practice Yoga and communicated with many instructors in different countries. Since that time she has taught in more than 20 gyms and schools in Beijing and has had nearly 10,000 students. She received the Miss Beijing fitness award as well as a fitness certification from the China Fitness Association in 1998. And in 1999 she received the Beijing Athlete Second Level Certificate for bodybuilding.

To improve her Yoga teaching methods, she made a trip to India where she stayed at the Omkarananda Yoga Institute to study Yoga. She communicated with many well known Swami's and Yoga Masters while there. Now she is teaching Yoga at the Kerry Center Gym, Swiss and Kempenski Hotel Gyms. She has been specially invited by many sports magazines to present her views on proper Yoga instruction. These magazines include:

Trends; Scientific Fitness; The Friend of Health; Fitness; and Global.

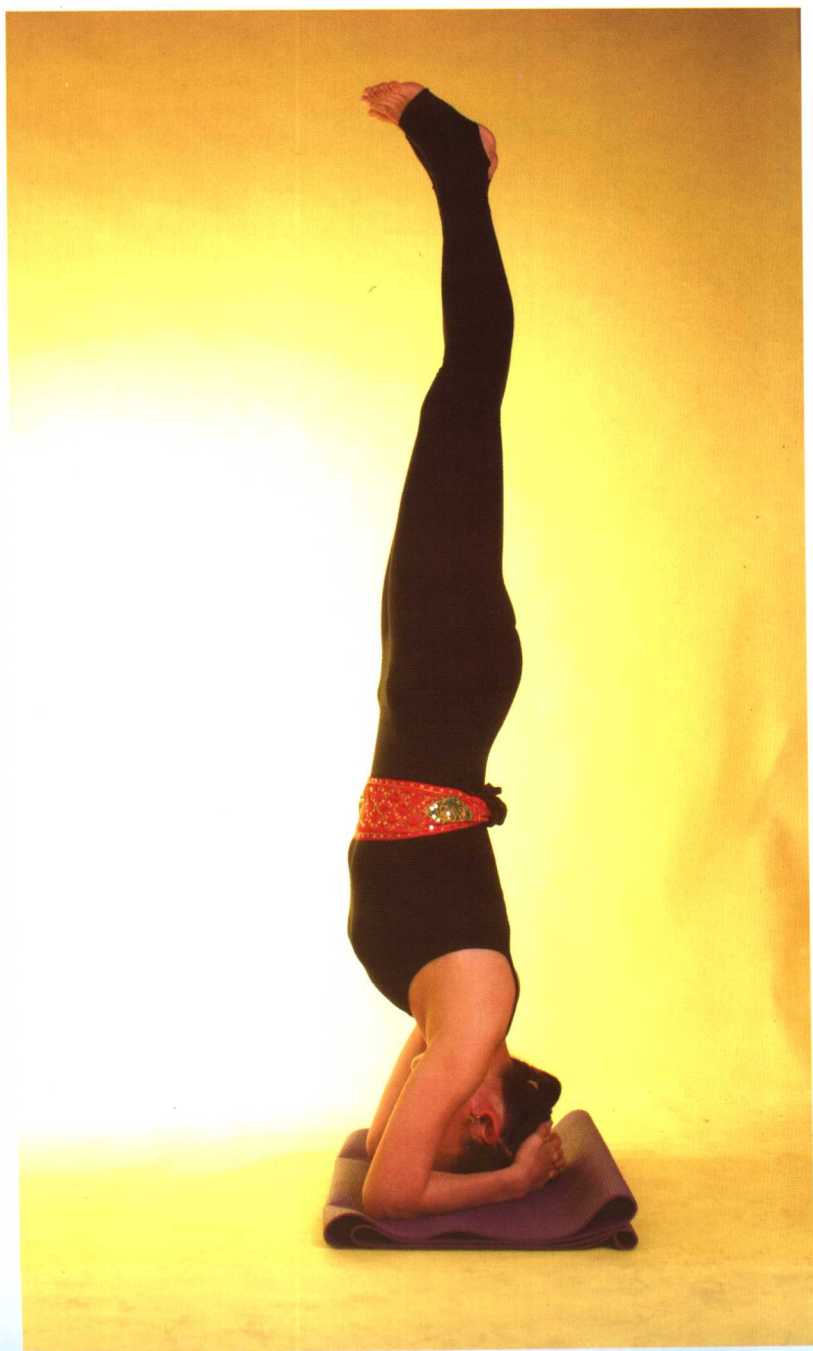
She was interviewed by CCTV-1 about her life and career which featured her Yoga teaching.

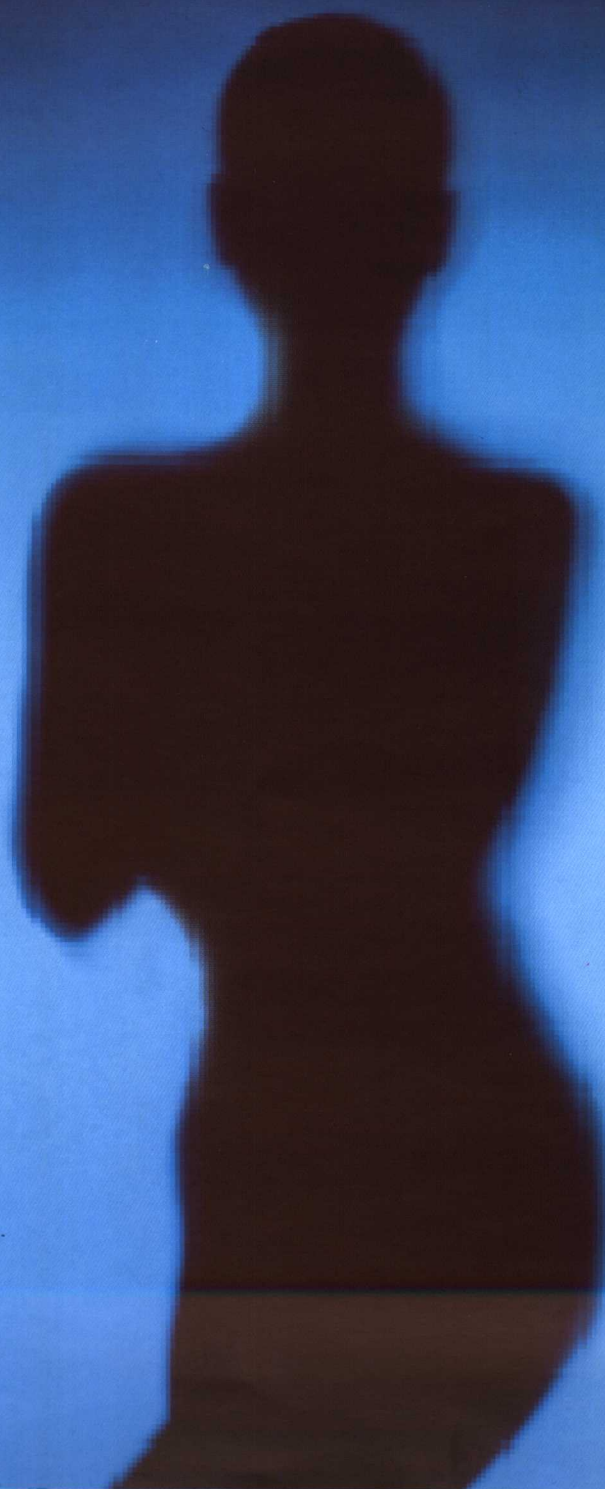
She has published five Yoga books and is in the process of preparing another book for publication. The books include:

Your Own Yoga Instructor with VCD, China Women Press, January 2004

Nan' Yoga Book Series with VCDs, China Science Press

Contact: Yoginan2000@yahoo.com





我所要告诉你的是我经历十年减脂塑身后所提炼出的经验,这经验也同样是继续沿用的保持身材的良方。如果你是真的想拥有结实而匀称的身材。你要坚持练习瑜伽体位,而不是偶尔光顾瑜伽课堂,让它成为你生活中的一部分,将瑜伽进行到底。

瑜伽在慢慢地成为我生活中的一部分,如同手臂是身体的一部分。我在很自然地拥有着它如同拥有着我的手臂。这样进行比喻的原因是令人更加容易理解瑜伽与我的关系。如果你希望拥有健康美丽的身材,让瑜伽融入到你的生活中,让瑜伽圆你的美梦成真。

对于这本书的成型要特别感谢我的好友罗为、晓令,以及八零年代摄影工作室和所有参与本书的工作人员给予我的帮助与支持。在工作中他们都在以瑜伽的精神投入、给予。令我十分感动、感谢。

目 录

瑜伽简介	13
练习瑜伽的塑身效果	14
练习瑜伽体位时的呼吸方法	14
练习注意事项	15
1 分部位塑身——106式瑜伽体位动作	17
基本姿势篇 18式	18
基本站立	18
坐姿 8式	19
1. 简易坐	19
2. 半莲花坐	20
3. 莲花坐	21
4. 英雄冥想式	22
5. 雷电坐	23
6. 坐狮式	24
7. 静心坐	25
8. 基本坐	26
放松姿势 9式	27
1. 活力放松式	27
2. 仰尸式	28
3. 反向仰尸式	29
4. 高级休息式	30
5. 鳄鱼式	31
6. 侧卧休息式	32
7. 鱼跃式	33
8. 月亮式	34
9. 孩童式	35

静心晚练 8 式 Evening Routine	67
热身 Warm-Up	67
半莲花调息 Half Lotus Breathing Pose	67
1.坐狮式 Sitting Lion Pose	68
2.拜月式 Moon Salutation Pose	70
3.花环平衡式 Garland Balance Pose	72
4.胸碰腿伸展式 Chest to Leg Extension Pose	76
5.骆驼式 Full Camel Pose	80
6.野兔式 Hare Pose	82
7.半莲花拧转式 Half Lotus Twisting Pose	84
8.活力放松式 Active Relaxation Pose	86
4 瑜伽养颜篇 Yoga for Beauty	89
瑜伽体位美颜的方法及功效	90
The Method and Benefit of Beauty Yoga90	
美的意义	90
Health and Beauty	91
瑜伽令你健康美丽	92
The Path to Beauty, Good Shape, and Health	93
瑜伽养颜美体体位 9 式	94
Beauty Postures 9 Poses	94
1.狮吼式 Roaring Lion Pose	94
2.蛇击式 Strike Snake Pose	96
3.半脊柱拧转式 Half Spinal Twist Pose	98
4.蜥蜴式 Lizard Pose	100
5.鸽子式 Pigeon Pose	102
6.侧角变化式 Side Angle Variation Pose	104
7.头碰脚式 Head to Foot Pose	108
8.半头倒立式 Half Head Stand Pose	110

4.敬礼式	70
5.犁式	71
6.合一式	72
7.睡雷电式	73
8.运弓式	74
9.活力脊柱扭转式	75
10.推掌束背式	76
11.收束脊背式	77
12.拧转眼镜蛇式	78
13.弓式	78
14.海浪式	80
塑腰腹、按摩脊柱篇 15 式	82
1.猫式	82
2.板式	83
3.侧板式	84
4.半骆驼式	85
5.骆驼式	86
6.船式	87
7.旋腿式	88
8.锁腿式	89
9.三角式	90
10.拧转三角式	91
11.拧转侧角式	92
12.仰卧脊柱拧转式	94
13.整体脊柱拧转式	95
14.单足式	96
15.背式	97
塑臀腕篇 13 式	98
1.研磨式	98
2.摇船式	99
3.站立摇摆式	100
4.前展桥式	101

5. 脖颈支撑式	102
6. 首尾支撑式	103
7. 肩撑式	104
8. 轮式	105
9. 虎式	106
10. 简易蝗虫式	107
11. 半蝗虫式	108
12. 全蝗虫式	109
13. 蹬车式	110
塑腿篇 22 式	111
1. 半蝴蝶式	111
2. 全蝴蝶式	112
3. 上伸腿式	113
4. 通气式	114
5. 起落式	115
6. 钟摆式	116
7. 卷背蹲	117
8. 蛙式	118
9. 内腿展	119
10. 坐角式	120
11. 侧提拉	121
12. 骑手式	122
13. 手碰脚式	123
14. 前伸展式	124
15. 侧伸展式	125
16. 提脚舒展式	126
17. 半莲花腿伸展式	127
18. 半莲花树式	128
19. 半莲花前曲	129
20. 神猴式	130
21. 鹤式	131
22. 平衡提拉式	132

2 瑜伽塑身饮食	135
-----------------------	-----

3 学会编排你自己的塑身瑜伽套路	139
-------------------------------	-----

1. 简易坐	140
2. 多方位美颈式	140
3. 研磨式	140
4. 基本鱼式	140
5. 锁腿式	140
6. 猫式	140
7. 面向下狗伸展式	141
8. 虎式	141
9. 弯月式	141
10. 单足式	141
11. 半莲花树式	141
12. 前伸展式	141
13. 侧伸展式	142
14. 站立摇摆式	142
15. 半骆驼式	142
16. 骆驼式	142
17. 孩童式	142
18. 活力放松式	142

瑜伽简介

历史

很难有人准确地说出瑜伽是何时出现的。从印度河流域被发现的石器雕刻图案所描绘的瑜伽体位姿势中发现,瑜伽距今已有5000年或更久远的历史了。有一个通常的误解,认为瑜伽是从印度教而来的,事实恰恰相反,根据历史记载,印度教的宗教结构的发展是在瑜伽出现后很久才逐渐形成的,而且还吸收了一些瑜伽的练习方法(其他的宗教在世界各地也或多或少的吸收了瑜伽的练习及思想)。

哲学意义

瑜伽一词属于外来词汇的音译,在印度语中的直译意思是统一、结合。在最初,瑜伽是印度哲学的一个分支,随着后来更多的练习者对于瑜伽的探索与练习,它逐渐成为了今天的拥有多种练习途径和方法的强身健体、修心养性的锻炼形式。在传统瑜伽中,瑜伽的哲学意义十分深厚,从这层意义上讲,瑜伽更是一种思维的艺术及生活的方式。

古今中外

瑜伽的传统教学方式是口传心受,如同我们中国的京剧和武术。因此,现在我们所了解的瑜伽,是经过数千年基于众多个体的经验的集合。在古代,人们练习瑜伽是为了寻求更高的个人自由,提高对于自我的理解以及对于健康长寿的向往。这种特殊的身心锻炼经过一代代的练习者流传下来并且仍被世界各地的人们所接受和喜爱。在今天,无论是西方人或是东方人,我们所练习的瑜伽可以被简单地归纳出三个主要部分:体位练习,呼吸控制和冥想。瑜伽的本意是“结合到一起”,通过各种练习,我们会感受到身体与情绪、思想的慢慢统一,它给我们带来的是身体和思想上和谐的结合。古老的瑜伽体位法蕴涵着科学的意义,一切都在一呼一吸间和谐了起来。它不是一个单纯的体育锻炼,也不是任何一种形式的竞赛或表演。练习瑜伽的体位法是一个挖掘我们自身潜在力量的过程,让你在通过对于身体的平衡与伸展、呼吸与控制中聆听与感受自己。

练习瑜伽的塑身效果

在这里我首先要提到的是，通过瑜伽的体位练习进行减脂塑身是一个非常有效的途径。但是，我要强调的是，其实所有瑜伽的体位动作，都不是仅仅单一的对身体的某一个部位进行练习。恰恰相反，每练习一个体位动作，都需要我们能够很好地集中精神，控制、调节呼吸，尽量地将整个身体协调起来。通过对身体的弯、转、扭、压、挤及伸展和对呼吸的控制来改善我们的骨骼、肌肉、皮肤、神经、腺体、情绪等诸多方面。当我们通过瑜伽的体位练习来进行塑身时，也同样不应该仅仅想着要减掉某一部分的脂肪。减肥的大敌是你的生活习惯。逐渐改变你的生活习惯，让饮食规律，让身体逐步进入良性循环是非常重要的。而瑜伽可以给你一种好的方法及信念。

练习瑜伽体位时的呼吸方法

在这里我所介绍的呼吸方法主要是针对于体位练习。这种呼吸方法是非常基础而简单的。但是，在练习不同的瑜伽体位时，简单的呼吸就会变得有所挑战。所以，是否可以在练习体位时保持自由地掌控气息，使得瑜伽的体位练习真正起到改善我们身体的作用，对于呼吸的学习、练习是不可忽视的。

我们通常进行的呼吸是在下意识的状态下进行的，如果你对你的呼吸稍做留意，你会发现它的变化是可以直接并且同时影响到你的身体以及你的情绪。在正常的呼吸状态下，呼吸起着运送氧气到身体的作用，使我们的身体和大脑可以正常地工作。然而，脑部的供氧也会随着急促地呼吸而减少，从而会引起眩晕、心率不齐、紧张、恐慌感等。因此，在练习瑜伽体位时，养成一个良好的呼吸习惯是非常重要的。



练习注意事项

以下的提示是针对于教练以及进行瑜伽体位练习的所有朋友而言的。

◆不要误认为瑜伽可以包治百病，对于健康人和恢复期的人群它可以非常好地起到预防疾病、强健身体及改善提高精神状况的作用。如果你有很明确的疾病，那么你将需要先去请教医生或有经验的瑜伽师。

◆如果你正在进行药物治疗或刚刚做过外科手术，或有慢性病症、伤痛，行动不便等，你需要在开始练习瑜伽前向了解你的医生去做询问。开始练习后，你需要同了解你情况的有经验的瑜伽指导者一起进行练习。

◆如果你有高血压或心脏问题，避免过多站立练习或向后弯曲练习。

◆如果你有髋关节错位的问题，避免进行坐姿的练习。

◆如果你有背部的伤痛或脊柱、椎间盘错位等问题，避免做前曲、侧曲或脊柱拧转的动作。

◆如果你有眼睛、耳朵、神经、头、脖颈、背部的问题或伤痛、月经期、高血压、偏头痛、眩晕等问题时，要避免练习肩倒立或其他倒转身体的动作。

◆练习时，从来都不要冒险去做令自己过于疼痛或不适的动作。

◆如果你有膝关节的问题，避免进行跪姿的动作或向后弯曲的动作。

◆如果你骨质疏松或背部僵硬，你要非常小心地尝试伸拉、拧转或向后弯曲及倒转的动作。

◆不要在怀孕期间开始练习瑜伽，如果你在怀孕前已经开始练习瑜伽，你可以在孕期继续练习，但要十分小心、温和地去练习。

◆不要吃饱后练习，可在练习前2~4小时或练习后1小时少量进食，但可以适量饮水；晚间练习后不要进食。

◆有关沐浴，如果通过最后的放松，体温已恢复正常，体位练习后可以沐浴。

◆在练习瑜伽的体位部分时，你需要从始至终运用正确的呼吸方法，温和地尝试着去做。同时，练习过程中你需要尽可能地把心静下来，将你的思绪集中在你所做的动作上。

◆不要急于求成，练习时要将每一步骤都做准确，循序渐进、按部就班地进行尝试及练习。

◆不要和别人进行比较，要同自己的上一次练习去比较，以增强自信感。

王

楠

瑜

伽

瑜伽塑身106式

NAN'S YOGA Yoga Script 106 Poses