



“这一细致入微的指导读本为读者提供了全新的健身方式和信息……”
——肯·泽曼诺，美国运动委员会 (ACE)

Mind-Body Fitness FOR DUMMIES®

系列

意念-身体健身运动

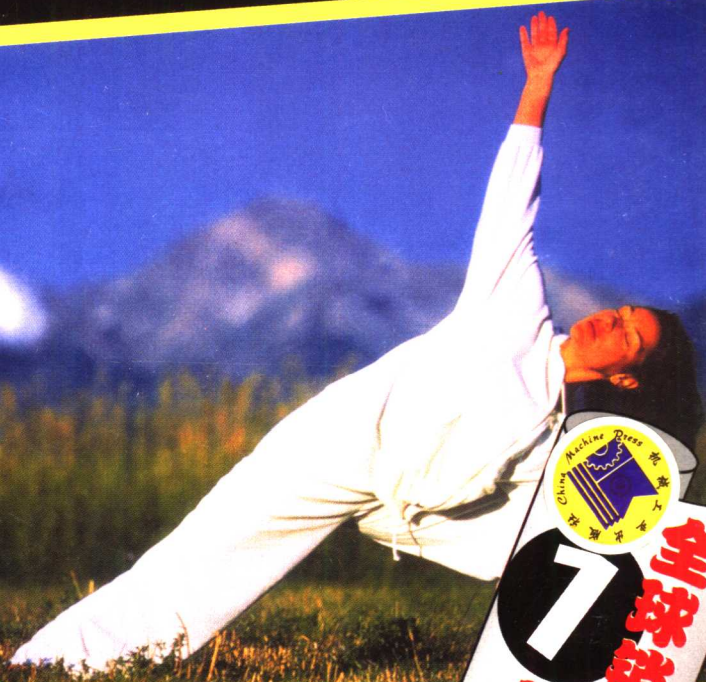
(美)特蕾泽·埃克努 著
(Therese Iknoian)

完全健身网络 总裁

刘军 张力军 译

王明新 译审

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



全球销量
7
亿册



Mind-Body Fitness FOR DUMMIES®

意念-身体健身运动

(美)特蕾泽·埃克努 著
(Therese Iknoian)

完全健身网络 总裁

刘 军 张力军 译

王明新 译审



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



本书是一本介绍意念－身体健身运动的书。它涉猎的内容非常广泛：从古老的瑜伽、太极拳、气功，到现在经典普拉提、费登奎斯、亚历山大、拉班、倒立运动，到新生代功法，如芭迪柔、NIA、气功球等等，都提供了尽可能多的各种信息。本书对很多意念－身体健身运动功法方面的专业术语作了详尽的解释。对初学者来说，这是一本内容非常详尽的入门读物，你几乎可以查到任何你想要了解的知识。对于已经接触过这方面内容的人来说，本书可以作为案头手册，当你遇到不懂的问题时，可以随时翻看本书。

本书的语言简明，亲切，朴实，而不乏幽默。在阅读的过程中，会令你感到身心轻松。同时本书作者为你标明了哪些内容应当记住，哪些情况需要警惕，等等，这样，使你的学习过程变得非常有目的性，且易于学习。

本书不仅适合热爱健身运动、想要开始健身的读者使用，对于指导他人健身的教练员也大有裨益。

Original English language edition Copyright © 2001 IDG Books Worldwide, Inc.

All rights reserved. No part of this book, including interior design, cover design, and icons, may be reproduced or transmitted in any form, by any means (electronic, photocopying, recording, or otherwise) without the prior written permission of the publisher.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

本书中文简体字版由 Wiley Publishing, Inc. 授权机械工业出版社在全球独家出版发行，未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

本书版权登记号：图字：01-2003-0320

图书在版编目 (CIP) 数据

意念：身体健身运动 / (美) 埃克努 (Iknoian, T.)
著；刘军，张力军译. —北京：机械工业出版社，2004.1
(阿呆系列)
书名原文：Mind-Body Fitness for Dummies
ISBN 7-111-13546-6

I. 意 ... II. ①埃 ... ②刘 ... ③张 ... III. 健身运动
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 110369 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)
责任编辑：刘秀云 版式设计：张世琴 责任校对：刘志文
封面设计：鞠 杨 责任印制：施 红

北京铭成印刷有限公司印刷 · 新华书店北京发行所发行

2004 年 2 月第 1 版 · 第 1 次印刷

787mm × 980mm 1/16 · 23.5 印张 · 2 插页 · 417 千字

0 001-4 000 册

定价：39.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换
本社购书热线电话 (010) 68993821、88379646
封面无防伪标均为盗版



最畅销丛书

意念·身体健身运动

便携卡

每天都要做的意念·身体健身运动基本动作



三角式（气功球）



完美站姿（气功）



像树一样站立（气功）



摊尸式体位（瑜伽）



山式体位（瑜伽）



百次（普拉提）



丁步（太极）



抱球（太极）

成功进行意念·身体健身运动的三个关键因素

1. 带有意念：在做动作、运动和练习时，以冥想和意念内敛的方式运用意念。
2. 呼吸：在做运动的时候，呼气和吸气都要完满而深沉。
3. 运动：以某种方式连贯而轻松地运用肌肉。



最畅销丛书

意念 - 身体健身运动

便携卡

七个基本原则

1. **摒弃杂念：**意念 - 身体健身运动是一个过程，而不是一个目标。所以不要分析、计时、评判，或批评你自己，只是感觉你身体运动的方式。
2. **呼吸：**保持氧气在体内循环。呼吸能帮助你保持意念集中，肌肉放松，并且通常能够使你的身体和精神恢复活力。
3. **放松：**要避免紧绷肌肉下颌和紧握双手、脚趾以及紧闭眼睛——所有你能够说出名字的。要提醒自己放松，并且让身体运动。
4. **热身和渐渐平静下来：**用几分钟时间为接下来的挑战不仅仅作好肌肉上的准备，而且做好意念上的准备。运动完之后也一样：使意念和身体都放松下来，回到现实生活中。
5. **力求姿势完美：**高高站立，胸部打开，脖子伸长，脊柱挺直，骨盆不要前倾或后撇。有些功法提倡放松腹部，不要用力收紧，有些要求你收紧腹部。不管哪种方式，放松腹部并不意味着肩膀向前耷拉下来或向后使背部过分凹陷。
6. **寻找你的能量中心：**你的中心，在你肚脐附近，是你的能量核心。使用你的核心进行有力的运动，有力的呼吸，以及效果明显的冥想。
7. **让能量流动起来：**设法用呼吸消除所有能量流动的阻碍。想象自由流动的能量在你体内流动。让那种能量驱动你。

呼吸基本功

一个深沉完满吸气会把空气一直吸到腹部，使腹部稍微鼓胀起来，而胸部根本不动。在进行意念 - 身体健身运动时，进行呼吸要记住以下几点：

- ✓ **有意识地呼吸：**呼吸也许是无意识的，但是你可能会使它阻塞、停顿、急促、紊乱，或者是不平稳。设法使呼吸保持放松流畅。
- ✓ **完满深沉地呼吸：**在整个躯干里呼吸，而不只是用胸部来呼吸。
- ✓ **在运动的同时保持呼吸：**最困难的事情就是在你进行运动的时候保持完满自由的呼吸。有意识地运用这些基本方法来获得所有意念 - 身体健身运动的益处。

脊柱保持中正

要想保持姿势完美、呼吸自由，就要保持脊柱中正。那就意味着练习保持骨盆处于适当的位置——不要过于前突或后撇。要找到你的中正脊柱：

1. 把手掌放在腹部，手指指向下，掌根在髋骨上。双手应该垂直于地面。
2. 如果需要，可以把骨盆向前或向后移动一下，使双手垂直地面。现在你就中正了。
3. 记住中正的姿势是什么感觉，整天都要练习它。

阿呆系列：全球最畅销指导书

作者简介

由于在新闻界和运动生理学界的知名度，以及作为一个健身作家和教练具有的崇高荣誉，特蕾泽·埃克努运用她所能用到的各种手段来研究并写出这本《意念－身体健身运动》。经过了十年的新闻记者职业生涯之后，她开始了自由撰稿人的事业生涯，着重于运动和健身写作，并且是健身教练，取得了运动生理学硕士学位。她是国家级的竞走运动员，还是专门写关于健康和健身方面文章的国际著名自由撰稿人，她的一些文章出现在《男性健康》、《健身》、《背包客》、《形体训练》、《女人的天空》、《行走》、《养育》中。除了为杂志写作和写书，她还是GearTrends LLC的合作伙伴，GearTrends LLC(www.GearTrends.com)为健身、户外活动、划船、滑雪、自行车运动提供产品和引领时尚，是提供这方面信息的最好网站。她的另外一个网站，完全健身网络(www.TotalFitnessNetwork.com)有很多有关健身、训练领域的故事，被评为1999年金牌网站。

因为她写的两本关于竞走的书和个人参加竞走比赛的历史，她被人们称为“竞走的女人”，特蕾泽·埃克努用她这本《意念－身体健身运动》打破了那个一成不变的称呼。虽然她对竞走所获得的成绩感到很骄傲，并且主张那种运动，她还在继续挑战其他健身和运动，她还从来没遇到过她不想体验的运动——如果她还没体验过。从攀岩到跑步，到橡皮艇运动，特蕾泽总是第一个说“来吧！”的人——有时甚至会使她的丈夫、父母、朋友感到很气愤。在过去二十年间也有人想要整理分类所有的意念－身体健身运动，她更急于研究并涉足它们。

特蕾泽是两本关于竞走的书的作者，两盘竞走教学／音乐录音带的作者，并且为几个国际公司开发出健身和竞走的课程。她是美国运动医学学院认证的健康／健身教练，在营养学方面有高级认证，美国运动理事会（ACE）认证的金牌教练，美国田径运动委员会认证的二级教练，教授孩子运动。作为一个竞走运动员，1995年在全美排名第24位，1994年打破了她那个年龄组的室内3000米竞走世界纪录。她在2000年第一次参加马拉松的成绩是3小时45分钟。1999年，在纽约高技术冒险比赛中，她获得协作组第三名。

这些日子，如果她不写作，要么出去跑步，骑山地自行车，要么就寻找下一个健身历险作为挑战。或者，就坐在内华达山脚下，她房子后面的小溪旁，享受那种宁静的声音。

献辞

我要充满爱意地拥抱我的父母，理查德和乐仕西，他们总伴随我左右，告诉我做我想做的任何事，和在我力所能及的范围内渴望做的任何事。我每前进一步，还有在我所有的梦想和计划成为现实之前的很长一段时间里他们都教育我和支持我。真心地爱我的丈夫，麦克尔，他让我脚踏实地，并保持呼吸顺畅。他是真正使我把梦想变为现实的人。

致谢

在纽约秋天一个下雨的早晨，在一杯“平静”的草药茶的水蒸气上面，我那国际管理集团的代理人，马克·瑞特问我：“你认为写一本《意念-身体健身运动》怎么样？”当时他和我都没有意识到，通过这样一本书，可以开创一片新的天空！所以要感谢马克和IDG公司的斯蒂斯·考林斯，感谢他们信任我做这项工程。

拉尔夫·拉·福格，是杜克大学临床运动生理学家，本书的技术校阅，实际上从本书的一开始他就做了很多工作。从校阅前三个多月，他就成为我的顾问、导师、专家。我总指望拉尔夫给我平衡的观点和明智的不带偏见的建议，更不必说偶尔给出的一些恰到好处的意念-身体幽默。有时我看起来我像是漂浮在汹涌的大海里，这时他就是我的锚地，如果没有他，这个工程就不会像现在这样。

接下来是我在本书中所介绍到的所有领域里的众多顾问和真正的专家。他们给我建议、材料、观点、指导，同时还心甘情愿地对他们的指导进行事实检验，让我对他们发表议论。他们赠予我，还有本书的读者，大量有价值的时间和精力，目的是为了达到我的目标——使这个工程尽量完美。我最衷心地感谢（按照它们在本书中所出现的顺序）：瑜伽专家Katie Carter, Deirdre Daniel, Georg Feuerstein, Hennifer Fox, Paul Gould, Richard Miller, Larry Payne; 太极拳教师Manny Fuentes和David-Dorian Ross; 气功大师和老师Bingkin Hu, Ken Sancier, Patricia Smith; 普拉提教育家Elizabeth Larkam, Maria Leone, Cathleen Murakami, Moira Stott 和Alison Hope of Stott Contitioning; 费登奎斯从业者Michael Purcell,

Allison Rapp; 亚历山大教师和作者 Nicholas Brockbank, Robert Rickover; 拉班教师和作者 Janet Hamburg, Virginia Reed; 倒立疗法信息资源国际公司; 芭迪柔创立者 Yamuna Zake; NIA 合作创立者 Debbie 和 Carlos Rosas; 气功球创立者 Monica Linford; 还有 Juliu Horvath (陀螺功), Jack Raglin, Laura Sachs (E 运动)。

译者序

我们处在一个快节奏的竞争时代，越来越多的人感到紧张，疲惫；我们同时又处在一个充满乐趣、多姿多彩的时代，人们到河边垂钓，到酒吧品味“洋”酒，到健身房去健身，到绿草如茵的高尔夫球场去打高尔夫……人们既要紧张地工作，又要在休闲中缓解紧张和疲劳，调整心态。读上一本令人愉快的书，已逐渐成为现代人生活的重要组成部分；读上一本能够指导人们轻松生活的书，更是一种必要和时尚。

机械工业出版社引进的这套“阿呆系列”图书，是休闲书之精品，《聚会筹划》、《高尔夫》、《钓鱼》、《数码摄影》、《数码视频》、《古典音乐》、《时间管理》、《40岁保健》、《婚姻物语》、五彩缤纷的《葡萄酒》，使人大开眼界，给紧张劳累的现代人带来了轻松和愉悦。译者们在抗击“非典”的日子里，汗流浹背伏案翻译的同时，已经首先感受到了这套书带来的乐趣、轻松和愉快。

这套丛书专业全面、细致入微，生活趣味盎然。为了忠实于原文的语言味道，翻译好本系列丛书，我们组成了“译审委员会”，辽宁大学范岳教授、陈峰教授、宋蕴生译审，王燕、廉运杰副教授、燕山大学董洪学教授、沈阳大学尹雅娟副教授、沈阳师范大学张萍副教授等十几名老师对译稿进行了审校。

现在这套“阿呆系列”丛书与读者见面了。我们相信读者会喜欢这套书，因为它带给你的不仅是技能和本领，还有轻松和愉悦的心情。

“阿呆系列”丛书
译审委员会主任 王正元

前言

在过去10年里，意念-身体这个名词几乎遍及健康、健身、医疗的每个层面，它也许是毫无疑义的冗长重复。当我们谈到意念和身体的交互作用，也经常描述肌肉运动知觉和感觉（例如触觉、身体锻炼），引起感知、态度和行为的变化。意念-身体健身运动是提高肌肉力量、柔韧性、平衡和协调性的运动，但是，也许最重要的是提高了意念的力量和功能。参与具有独特的冥想因素的正规训练，是进行意念-身体锻炼的意义所在。在进行意念-身体健身运动时，能够产生很多具有治疗效果的作用，达到提高心理融合能力、谦逊，提高稳定性和自我感知力的效果。这些效果是在自我理解水平提高到一个新的境界之后才会产生的，只通过一般的随意练习是达不到这种效果的。当你以正确的方式练习哈达瑜伽、太极、气功、普拉提和很多其他具有意念性的运动功法时，通过内在的心理磨练，对自身的意念品质产生影响，这样此人的自我观察能力就会得到提高。

特蕾泽·埃克努所写的这本书，事实上空前地提高了健身和健康概念——实用地令人愉快地描述了当今世界上主要的意念性训练程序的纲要。这本书对于那些想全面地、简明地了解意念性运动的人来说，是一个有用的资源；也可以作为基础意念-身体健身运动的指南。把意念-身体训练当作优美运动、深沉冥想和呼吸运动的综合体。这样的特性，使它成为提高健康水平，减轻由于慢性病导致的不必要的思想负担的催化剂。祝愿你开始新的生活。

拉夫·拉·福格
于 达拉谟，NC

卡通一瞥

第五次浪潮 里奇·坦南特 作



第五次浪潮 里奇·坦南特 作



“你应该做一些气功练习。如果垃圾没有处理，楼上的厕所没有打扫以及烂线头陷到烘干机里了，至少可以使你的能量通道保持畅通。”

第五次浪潮 里奇·坦南特 作



“我想我已经找到了另一个能量点，它在我衬衫前面兜里圆珠笔笔尖的位置。”

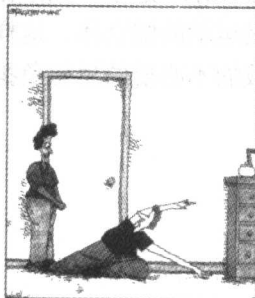
里奇·坦南特 作

第五次浪潮 里奇·坦南特 作



“我们开始真正地体验到竞走的‘道’了，这可是件好事，因为我们也开始体验到薯片和双份奶油巧克力冰激凌的‘道’了。”

第五次浪潮 里奇·坦南特 作



“这个动作有利于达到内在的平静、思想澄明，以及那些在背后起作用的東西。”

第五次浪潮 里奇·坦南特 作



第五次浪潮 里奇·坦南特 作



“你能不用你手里的龙虾而用其他的方法来给我解释普拉提吗？”

第五次浪潮 里奇·坦南特 作



“好，你的姿势很好。现在放松，集中精神，慢慢松开你的手机。”

目 录

译者序

前言

引言	1
关于这本书	1
使用新功法训练的危险性	2
你为什么需要这本书	3
如何使用这本书	3
本书的组织结构	4
本书所用图标	6

第一部分 踏上意念 - 身体健身运动的旅程 9

第1章 接触意念 - 身体健身运动 11

意念 - 身体健身运动的定义	12
三类意念 - 身体健身运动功法	13
把所有的锻炼都变为意念和身体两方面的体验	14
探索有前途的意念 - 身体健身运动功法	18

第2章 选择适合你的运动 22

找到你的目标	22
并列比较各种功法的优点	25
确定你的局限性	29
并列比较各种功法的局限性	32

第3章 找到你需要什么：服装设备、场地以及指导..... 35

穿上意念 - 身体健身运动服..... 36

综合其他使你成功的机会..... 39

选择进行运动的房间..... 41

噢，去哪里进行锻炼？..... 42

调查训练指导方面的信息..... 42

第4章 所有运动的基本功..... 46

摒弃杂念..... 47

深沉而轻松地呼吸..... 48

放松那些肌肉..... 49

运动前热身和运动后放松..... 50

取得完美姿势..... 51

获得一个中正的脊柱..... 52

运用强大的能量中心..... 54

寻找中心能量..... 55

第二部分 意念 - 身体健身运动的科学性和艺术性..... 57

第5章 使你的意念和身体舒适健康..... 59

为了安全、稳健地运动，作运动前的练习..... 59

尝试有氧锻炼..... 62

进行肌肉力量训练..... 63

第6章 仔细经营你的健康..... 65

考虑可变因素..... 66

设计你周围的环境..... 67

品评有多少益处..... 68

使你的身体得到这些益处..... 69

第三部分 瑜伽基础和姿势.....79

第7章 走，我们进行瑜伽运动！瑜伽基础和它的益处..... 81

瑜伽的精髓.....82

各种瑜伽流派.....82

不管你开始练习哪个流派的瑜伽，都要弄清楚练习它的益处.....84

用你的方式进行瑜伽锻炼.....87

决定使用什么样的瑜伽垫（和其他设备）.....88

第8章 瑜伽体位训练..... 90

说瑜伽语言.....90

认清关键原理.....92

就是哈达瑜伽.....94

瑜伽的三部分训练过程.....97

练习吧：22个瑜伽体位.....97

第9章 把瑜伽各种体位串联起来.....122

热身——最重要的步骤.....122

适合所有人爱好的瑜伽串联体位法.....123

用几组迷你瑜伽串联体位进行快速瑜伽锻炼.....127

第四部分 中国古代意念 - 身体健身运动流派.....129

第10章 通过太极拳运动使自己平缓下来..... 131

是进行某种带有意念性锻炼呢，还是进行技击性的运动呢？.....132

要确信舒缓的太极运动能使身体获得益处.....133

选择一种流派.....135

赞美太极运动的原则.....137

尝试一种基本的太极流派.....140

第 11 章 通过练习气功找到体内的能量源泉	158
感觉气功的能量	158
揭示气功的益处	160
练习气功的原则	161
练习功能强大而看上去很平静的动作	165
第 12 章 组合搭配中国的意念 - 身体健身运动功法	178
按照自己的意愿组合适合自己的太极运动	179
通过气功冥想运动释放你的气	181
太极加气功: 把它们放到一起做	182
第五部分 介绍普拉提	185
第 13 章 通过强大的普拉提运动获得益处	187
探索普拉提	187
组装普拉提设备	190
第 14 章 进行普拉提式的运动	194
理解所有普拉提运动的观念要点	194
掌握垫上运动的初步动作	196
在垫子上的基本练习	201
尝试使用身体重塑器的基本练习	219
手头没有身体重塑器? 尝试拉伸带	223
第 15 章 选择一种普拉提锻炼程序	226
选择普拉提动作的秘诀	226
标准普拉提运动程序	227
尝试一下迷你运动套路	230

第六部分 探索更多的意念 - 身体健身运动功法.....233

第 16 章 尝试现代经典功法..... 235

使用费登奎斯功法.....	236
尝试一些费登奎斯课程.....	240
观察亚历山大技术.....	245
运用拉班运动分析来运动和冥想.....	252
通过倒立治疗改变你的观点.....	260
再介绍一些其他的现代经典功法.....	266

第 17 章 接触意念 - 身体健身运动的新生代..... 268

用芭迪柔滚动起来.....	269
整合 NIA	277
选择气功球功法.....	285
再介绍几个新生代.....	293

第七部分 把它们聚到一起.....297

第 18 章 使意念 - 身体健身运动成为你的健身生活方式..... 299

把意念 - 身体健身运动融入到每一天.....	299
创造一个避难所.....	304
把意念 - 身体健身运动扩展到每一刻.....	305
关心自己的身体.....	307
留一点意念 - 身体健身运动的时间.....	309

第 19 章 把意念 - 身体健身运动功法组成一幅完整的图画..... 311

协调不同的级别.....	312
运用级别.....	316
把意念 - 身体健身运动和传统运动整合到一起.....	317
一些纯意念 - 身体健身运动组合范例.....	319

第八部分 十大秘诀..... 325**第 20 章 尝试意念 – 身体健身运动的十大理由**..... 327

体验更柔和的运动	328
尝试流畅的健身运动	328
没有严格的要求，达到放松效果	328
不用教练在你面前大喊大叫就可以找到自己的极限	329
享受内在的平静和安宁	329
呼吸更好	329
寻求内在的集中	329
不用重物就能获得力量	330
不必痛苦就能提高柔韧性	330
不必碰撞就能获得有氧健身效果	330

第 21 章 没有痛苦，只有收获的意念 – 身体健身运动**对身体的十大益处**..... 331

减轻压力和焦虑	331
获得更好的平衡	332
改进你的姿势	332
锻造强壮的腹部	332
减轻腰背痛	332
肌肉的柔韧性更好	333
增加你的力量	333
增强骨骼力量	333
获得更健康的心脏和肺	333
降低血压	334

第 22 章 每天十次处于意念 – 身体时刻..... 335

睡觉前	336
排队等候的时候	336
洗澡的时候	336