

健身瑜伽

北京市职工体育协会 / 北京市职工健身快车

【编委会主任】孙学才 【主编】范云江

【编写示范】刘 旻 朱凌燕

印度瑜伽，历史悠久，流派纷呈

练习瑜伽可使你
精力充沛，心灵警醒

晨练瑜伽

有助于我们获得清醒的大脑
和灵活的身体

晚练瑜伽

可消除一天的疲劳，
提高睡眠质量

瑜伽倡导科学的生活方式，
可增进身心健康

[瑜伽休息术]使你

全身得到**放松**

附赠
光盘



健身瑜伽

北京市职工体育协会/北京市职工健身快车

编委会主任 孙学才 主编 范云江

编写示范 刘旻 朱凌燕



青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健身瑜伽/ 范云江主编-青岛: 青岛出版社, 2004.5

ISBN 7-5436-3136-9

I .瑜… II .范… III .瑜伽术 - 基本知识 IV .R214

中国版本图书馆CIP(2005)第073532号

书 名	健身瑜伽
主 编	范云江
编写示范	刘旻 朱凌燕
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路77号(266071)
策划编辑	张化新
责任编辑	尹红侠 周鸿媛
装帧设计	杨希泉
制 版	青岛人印人数码输出有限公司
印 刷	青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期	2005年5月第2版, 2005年5月第2次印刷
开 本	16开(710×1000毫米)
印 张	5.5
字 数	100千字
书 号	ISBN 7-5436-3136-9
定 价	25.00元 (赠光盘)



序言

健康，是人们成事之基，幸福之源。拥有健康才会拥有快乐、拥有一切。健康包括健康的体魄和健康的心理。积极健康的心理能够催人奋进，使人正确地面对世界、面对人生。另一方面，健康的身体是我们每个人希望而且也能够拥有的，除与生俱来的遗传因素外，获得健康最主要的途径是参加体育锻炼。呈现在读者面前的这套科学健身方法系列丛书，无疑是大家强身健体的良师益友。她是首都职工多年参与体育锻炼的结晶，她是职工体育骨干多年指导职工体育锻炼的经验集成，他们奉献给读者的不仅仅是这套系列丛书，而且是首都职工喜闻乐见、丰富多彩的体育活动。这些项目吸引首都百万职工参与其中，他们从中获得了健康的体魄，更获得了精神的愉悦、性情的提升。

体育活动是精神文明建设的重要内容，是增强凝聚力、培养亲和力、激发创造力的有效形式，是职工自我实现与自我肯定、自我发现与自我超越的最佳途径。体育是社会发展与人类文明进步的一个标志，体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。职工体育作为群众体育的重要组成部分，随着经济的发展、社会的进步、职工健身意识的增强，其地位会越来越重要，作用会越来越突出。

2008年的北京是世人瞩目、群英荟萃的地方，举办一届历史上最出色的奥运会是北京、也是全国人民对世界人民的承诺，北京要建设国际化体育中心城市，实现“人文奥运、科技奥运、绿色奥运”的理念，离不开群众体育的蓬勃发展，离不开职工体育工作的锦上添花。愿这套系列丛书吸引更多的职工参与体育锻炼，愿职工体育锻炼队伍不断壮大、蔚然成林，去迎接职工体育灿烂美好的明天。

孙学才
2003年12月

前言

现代人工作节奏快，而且长时间得不到放松缓解。与以往相比，现代人不仅身体的患病率增高，而且由于精神原因导致的心理疾患也与日俱增。现代医学研究也证明了这一点，而且提出亚健康状态的概念。人们都渴望有一种方法能够让自已的身心两方面都得到锻炼，使自已获得身体的健康与心灵的愉悦。

瑜伽可以帮助我们从身体上、心理上、精神上都达到最佳的状态，从而焕发活力，身心得到愉悦。从身体上讲，它可以帮助我们缓解肌肉的疲劳与疼痛、关节的僵硬，有效改善腰椎、颈椎等部位的不适状态，而且还可以提高身体的平衡状态，益智大脑。从内在调理上看，瑜伽可以调节植物神经系统，增强心肺功能，帮助排除积攒在人体内的毒素，清理胃肠，还可以增进生殖器官的机能，提高性能力，调和阴阳。当身体内外健康达到平衡后，内心也将会达到放松平和的最佳状态。

瑜伽健身方法包括体位法练习、调息练习、契合法练习、放松练习、语音冥想、洁净练习等，是很好的健身方法。当我们参与某些项目的锻炼时，会发现某种运动都或多或少地存在某些限制。有些项目年纪大的人不能参加，有些项目患有某种疾病的人不能参加，有些项目会受到天气、场地、温度等条件的制约，有些项目消费又较大。那么，什么健身运动才可以同时不受以上的种种限制，而且可以达到身体的全方位锻炼？瑜伽健身运动正是能达到以上效果的、为数不多的，且具有悠久文化历史底蕴的健身项目之一。

瑜伽起源于印度，已经具有5000多年的历史，目前在很多国家都开展得如火如荼，深受各国人民的喜爱。现今，随着我国人

民生活水平的提高，越来越多的人参与到瑜伽这项运动中来，而且从中倍加受益。瑜伽已经成为许多人生活中必不可少的一部分。通过瑜伽调身、调息、调心等练习，可以使你更加健康，充满活力，使神经系统、内分泌系统、呼吸系统、消化系统、循环系统达到平衡，让身体由内而外地进行调理改善，平和心境，达到最佳健康状态。

愿每一位有机会阅读此书的人士都从中获益。愿每个人都能达到身心和谐健康的状态。

编 者

2003年12月

《科学健身方法系列丛书》编委会

主 任	孙学才			
副主任	吴铎云	范秉珍	范云江	
主 编	范云江			
副主编	韩 冬	张振英	王淑华	
编 委	宋天彬	刘家骥	李凤臣	张 威
	李 果	周国茂	张宇晶	林黎明

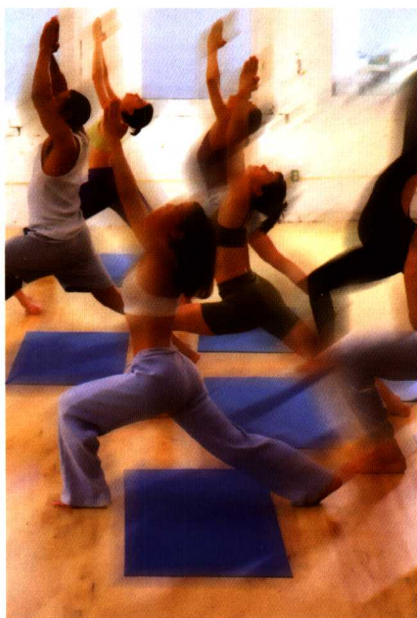


Contents

001	瑜伽简介	024	骆驼式
003	瑜伽体位法	025	半月式
004	准备姿势	027	金刚坐鱼式
010	前弯的姿势	030	扭转的姿势
010	增延脊柱伸展式	030	脊柱扭转第一式
012	单/双腿背部伸展式	032	三角伸展式
015	叩首式	033	侧弓式
016	瑜伽身印	034	下半身摇动式
017	开启式	036	眼镜蛇扭动式
018	坐角式	037	单莲花坐单腿背部伸展式
020	后仰的姿势	040	平衡的姿势
020	轮式	040	山式
021	眼镜蛇式	041	树式
023	桥式	042	战士第三式

043	半弓式
045	鸟王式
046	猫伸展式与猫平衡式
050	力量的姿势
050	前伸展式
051	单手侧立平衡
052	战士第二式
054	俯脸狗式
055	上伸腿式
056	蛇击式
058	倒立的姿势
058	犁式
060	倒箭式
062	肩倒立式

064	头倒立式
066	瑜伽呼吸
067	腹式呼吸
067	胸式呼吸
067	瑜伽呼吸
068	
069	清理经络调息
069	第一阶段
070	第二阶段
071	瑜伽休息术
073	瑜伽冥想
075	瑜伽倡导的生活方式
077	如何按照本书练习瑜伽



YOGA 瑜伽简介



“瑜伽”一词，在古代印度梵文里是指“把马套在马车上”，解释为“联合”或者“统一”。意思是说，人的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，因为受到外界的诱惑而盲目攀缘，如果能将其牢牢系于心灵上，通过八个阶段的练习，并予以净化，就能够使其达到身心健康。

瑜伽要求动静相兼，从而达到身心健康，再配合正确的饮食和生活习惯，通过体位法、调息法、契合法、收束法、洁净法和冥想法的练习，使身体、精神和情感达到平衡。



瑜伽在印度不仅历史悠久，而且流派纷呈。

八支分法瑜伽：也称王瑜伽。公元八世纪，印度瑜伽大师巴唐扎里总结出一套详明的瑜伽理论，包含了瑜伽各个体系中所提及的练习方式，由体位法、调息法、冥想法、禅定等八部分组成，是较为全面的一种瑜伽流派，被现代人广为接受。

哈达瑜伽：是以身体洁净、呼吸和各种身体锻炼方法为主要内容的体系。

智瑜伽：是探讨真与非真、恒常与暂时、生命力与物质等问题的哲学思辨的体系。

行动瑜伽：服务社会，不计较成果，在为民众服务中得到快乐。

爱心服务瑜伽：对整个世界的奉献服务。

语音冥想瑜伽：意守瑜伽语音的体系。

旦多罗瑜伽：把性能量内收并向上运行加以回收的体系。

昆达里尼蛇瑜伽：以练气为主，当全身气脉贯通，无论是肉体健康、精神健康都会达到和谐统一的境界。



坚持按正确的方法练习瑜伽能使你的身心获得如下益处：

- ◇ 保持和促进系统发挥正常的功能。
- ◇ 加强内分泌系统的功能。
- ◇ 按摩和强化各部分器官，使其机能平衡。
- ◇ 促进血液循环、新陈代谢。
- ◇ 瑜伽呼吸法可以调整心灵，延长生命力。
- ◇ 调整脊椎，增强柔韧性。
- ◇ 减肥和保养皮肤。
- ◇ 提升心理、精神能量，使心灵和平、宁静。
- ◇ 排除体内毒素。
- ◇ 减缓和消除慢性疾病。

瑜伽在我国日渐流行，出现了很多介绍瑜伽的书和瑜伽培训班。练习瑜伽的种类也多种多样：绳索瑜伽、塑球瑜伽、力量瑜伽、白领瑜伽、美体瑜伽、有氧瑜伽、减肥瑜伽、爱情瑜伽……令人眼花缭乱。瑜伽，俨然成了新潮的高级健身术。

YOGA 瑜伽体位法



瑜伽的常用姿势有84种，经过数千年来历代大师的整理与创作，瑜伽的姿势发展为840万种左右。瑜伽体位法通过踮、立、扭、转、挤、压、蹲、弯曲、伸拉、平衡等以静带动的动作，使全身的每一根血管、每一条韧带、每一块肌肉、每一处关节、每一个脏器都得到有效的锻炼。每一种体位都恰到好处地对身体进行补养和润滑，使身体刚柔相济，达到最完美的状态。

瑜伽体位法的功效集中于脊柱和脏腑，每一节脊椎都对应身体的一些器官，比如胸椎的第5~9节就对应着胃、小肠、肝脏、肾脏等器官。

和足心的穴位道理相同，如果你在练习一些瑜伽体位法时感觉到某节脊椎骨有莫名的隐痛，有时不一定是脊柱的问题，很有可能是某个脏腑出现疾病。瑜伽给了你比医生更先知先觉的能力，提前知道了自己身体的问题，把疾病扼杀在摇篮时期，远远好于得病后再吃药治疗。同时，弯曲和扭转的姿势除了能给脊柱带来健康外，对体内脏腑也有着很明显的按摩作用。许多动作可使腹内压增加，迫使在静脉内滞留的血液流出脏腑，重新灌注以新鲜的动脉血液，使人体充满生机。



Meanings of 准备姿势



向太阳致敬式



这是唤醒身体的最佳姿势，它由一系列姿势组成。清晨太阳升起时，傍晚落山时，朝着太阳的方向练习，给予大脑充分的氧气，使身体各系统达到和谐的状态，有助于从昏沉或慵懒的状态中清醒过来，使身体更加灵活，精力更加充沛，并且使心灵更加警醒、清晰。初学者每次练习一遍即可，循序渐进，逐步增加到一次练习12遍。递增的方法是每两周增加一遍，不要贸然增加。



01

直立，两腿并拢，手臂放于身体两侧，目视前方。做2~3次深长的呼吸。



02

手臂由两侧打开，经由头顶后，回于胸前，双手合十。





03

将两大拇指相扣，向前伸直手臂，与地面平行。



04

吸气，手臂向上伸展，置于耳边，呼气，上半身向后弯曲，颈部向后侧放松，眼睛注视双手。



05

吸气，身体回到中间后，呼气，自腰部起向前弯曲身体，手掌或者手指触地，头部尽量靠近两腿。



06

吸气，头稍抬起，呼气，向后伸直右腿。颈部尽量向上扬起。



07

呼气，左腿向后，使两腿并拢，臀部向上，下颚内收。伸展肩背部，逐渐使头顶触地。



08

吸气，臀部下落，身体成一条直线。





09

呼气，弯曲两肘，胸膛与下巴放于地面上，膝盖落地。

10

吸气，伸直两臂，将身体支撑起来，头部向后放松，眼睛尽量向后看。脚背平放于地面。



11

呼气，颈部绕最大的弧线转向右后方，看两脚后跟。再按原路线回到中央后，按照相同的程序转向左后方。



12

头部还原后呼气，抬高臀部，伸直两臂与两腿，下颚内收。伸展肩背部，逐渐使头顶触地。



13

吸气，向前弯曲右腿，颈部尽量向上扬起。



14

吸气，左右腿合并，呼气，身体尽量靠近两腿。



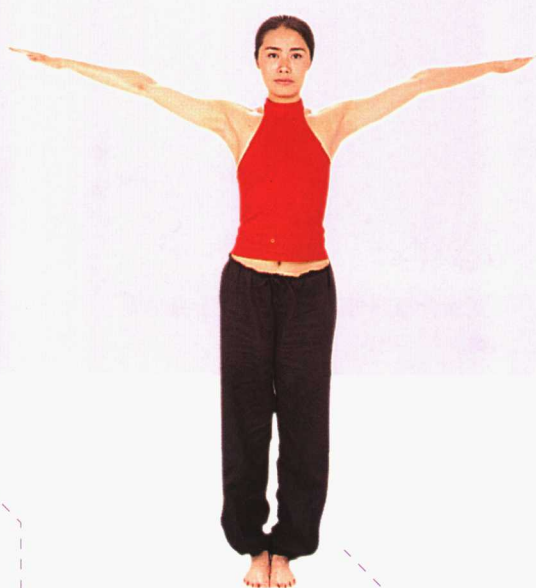
15

吸气，身体慢慢起来，双手合十，呼气，向后弯曲。颈部向后侧放松，眼睛注视双手。



16

吸气，身体回到中间，呼气，合十的双手回到中间。



17

吸气，双手经由头顶向两侧打开。



18

呼气，手臂回于身体两侧。闭上眼睛，做均匀、深长的呼吸来放松全身。

