

印度实用瑜伽系列

陈琦 编著

芬陀利 健康燃脂瑜伽



中国旅游出版社

责任编辑：潘笑竹

责任印制：韩君田

图书在版编目(CIP)数据

芬陀利健康燃脂瑜伽 / 陈 琦编著. —北京：中国旅游出版社，
2005. 3

ISBN 7-5032-2580-7

I. 芬... II. 陈... III. ①瑜伽术—基本知识②减肥—基本知识
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 018908 号

书 名：芬陀利健康燃脂瑜伽

作者 / 动作演示：陈 琦

装帧设计：北京金骑士文化传播有限公司

插图绘画：陈 俊

化妆造型：当 当

摄 影：北京杰师界摄影有限公司 朱竞

宽地摄影

外景场地提供：北京密云穆家峪红酒庄园

服装提供：运动 100

出版发行：中国旅游出版社

发行部电话：65201188-2504、2506、2517

编辑部电话：65201188-2716

邮 编：100005

印 刷：北京国彩印刷有限公司

开 本：889 毫米 × 1194 毫米 1/24

印 张：6

版 次：2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

印 数：10070 册

定 价：36.00 元

印度实用瑜伽系列

芬陀利健康燃脂瑜伽

陈琦 / 编著



中国旅游出版社

目 录

前 言	8
作者的话	10
关于瑜伽	12
瑜伽是宗教吗	14
瑜伽问答	15
八分支法瑜伽的八个步骤	18
瑜伽八步骤注解	19
关于减肥	21
关于肥胖的治疗方法	24
第一部 集中精力练习	28
第二部 反风湿性姿势功	32
脚趾练习	34
脚部练习 1. 2. 3. 4.	35
腿部放松	39
膝部练习 1. 2. 3.	40
髋部练习 1. 2.	43
踝部练习	45
摇摆练习	46





蝴蝶展腕	47
指部练习	48
手腕练习 1. 2. 3.	49
肘臂练习 1. 2.	52
肩臂练习	54
肩肘练习 1. 2.	55
肩部放松 1. 2. 3.	57
肩部练习	60
躯干练习	61
颈部练习 1. 2. 3. 4.	62

第三部 实用瘦身瑜伽姿势功



1. 蛙式	66
2. 脊椎半扭转式	68
3. 腹部伸展式	69
4. 划船式	70
5. 推磨式	72
6. 双腿旋转式	74
7. 单腿旋转式	76
	78

8. 踏车式	80
9. 睡姿腹部伸展式	81
10. 抬脚式	82
11. 抱腿扣膝式	84
12. 抱腿摇滚式	86
13. 船式	88
14. 弓式	89
15. 弓式摇滚式	90
16. 鱼扑动式	92
17. 狗刨式	93
18. 湿婆神式	94
19. 眼镜蛇式	95
20. 骆驼式	96
21. 蜥蜴式	98
22. 野兔式	100
23. 猫伸展式	101
24. 蝉式 I II	102
25. 虎式	103

第四部 向太阳致敬	104
第五部 瑜伽调息法	108





1. 清洁前脑调息法	110
2. 上推臂风箱调息法	111
3. 清凉调息法	112
4. 吸气调息法	113
5. 蜜蜂喻调息法	114
6. 狗吼调息法	115
7. 捏鼻调息法	116

第六部 瑜伽清洁功



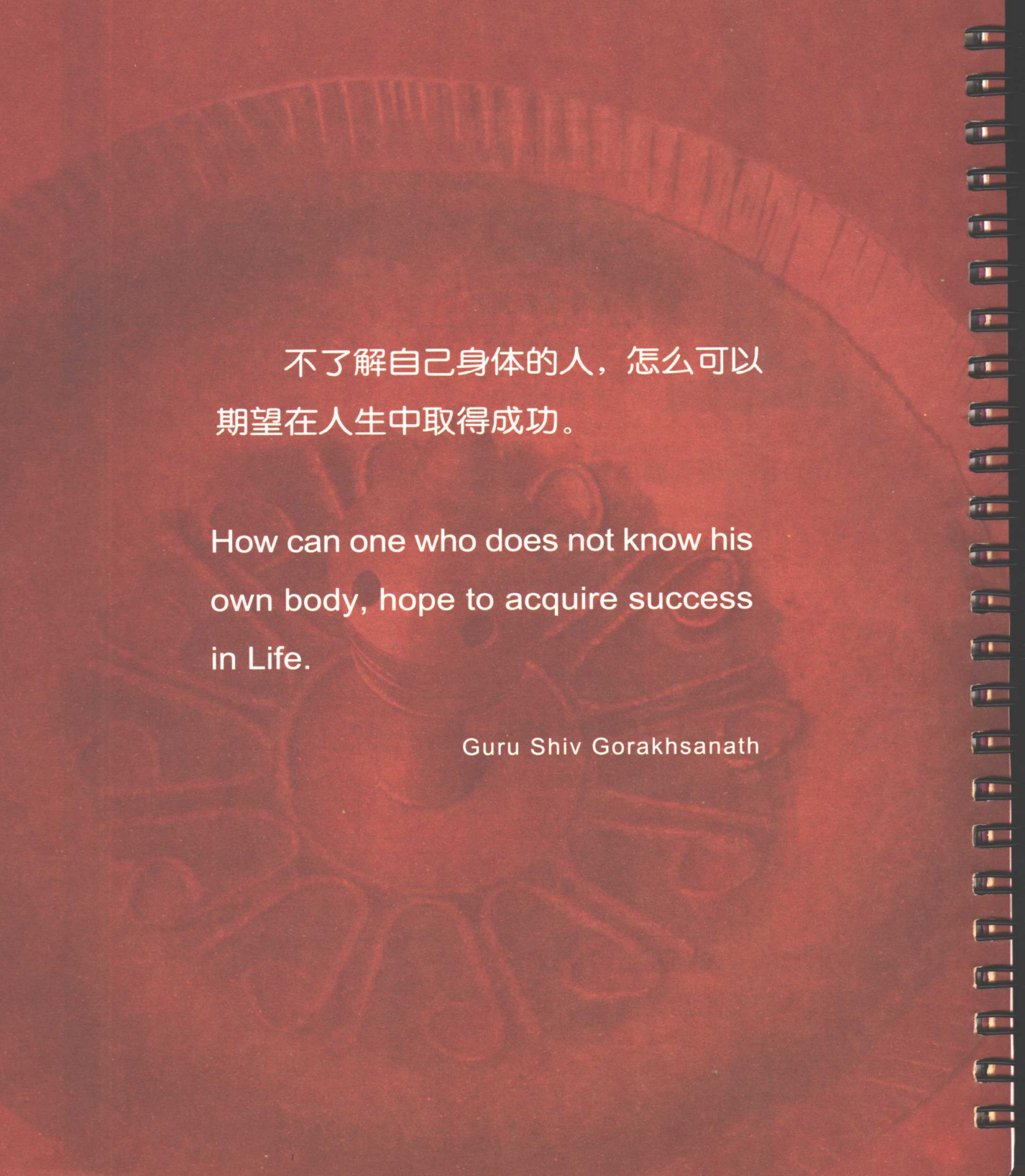
1. 清鼻法	120
2. 上肠清洁法	121
3. 下部洁肠法	122
A. 棕榈树式	123
B. 摇摆棕榈树式	124
C. 腰旋转式	125
D. 腹部伸展式	126
E. 眼镜蛇扭转式	127

第七部 瑜伽减肥自然疗法

第八部 瑜伽饮食

后 记

130
136
143



不了解自己身体的人，怎么可以
期望在人生中取得成功。

How can one who does not know his
own body, hope to acquire success
in Life.

Guru Shiv Gorakhsanath

把瑜伽融入你的生活中

很久很久以前，有一个国家，那里的人都是赤脚走路。一天，国王走出皇宫到四处巡游，被路上的石头和杂物把脚扎出了血。他回到皇宫后问大臣们用什么办法来解决，一个大臣说：“我们为何不把国土都铺上皮子，这样就不会扎脚了。”这时，一个聪明人走过来说：“为什么要这么做？为什么不用皮子来做成鞋？盖住土地只会阻碍自然的发展，而做成的鞋却可以让你在享受大自然的同时，随时保护你的脚不受伤害。”

这个故事就如同我们的生活，而瑜伽就是在你的人生之路上保护你双脚的鞋。它可以教会你如何生活，让你从容地经历人生。

我们要把瑜伽融入生活，就要导入瑜伽式的生活方式。

瑜伽式的生活方式还包含以下四种行为：

对所有的人友好。

同情怜惜所有的生命。

乐别人之所乐。

仁慈和冷漠对待所有的美德和罪恶。

前言

减肥一直是现今很多都市人常常挂在嘴边的一句话。作为全世界最受欢迎的瘦身运动之一，瑜伽已经成为了许多都市人日常生活当中一个不可或缺的重要组成部分。

瑜伽 (YOGA) 是梵文译音，有“结合”、“连接”的意思，它的含义是把精神和肉体结合到最佳状态，把生命和大自然结合到最完美的境界。

一般的体育锻炼，往往注重的是外在的美丽。瑜伽在为您塑造外在形象的同时，给您一股源自内心的力量。

系统地修炼瑜伽，可加快身体新陈代谢，加速热量消耗，伸展全身的肌肉和韧带，纠正不良姿态，有效清除体内毒素，令皮肤更有光泽，同时放松精神、减少压力，使您的精神和身体保持健康平衡的状态。另外，也是最重要的一点，瑜伽授予您健康的生活方式，例如健康的饮食习惯，让更多的天然食物替代高脂肪的垃圾食品。当我们将身体的内分泌系统调节平衡时，所负担的压力也会随之减轻，而由于某些压力造成的暴饮暴食现象也会随之消失，从而达到减肥瘦身的目的，使您的面貌焕然一新。

作者将自己在印度长期以来所学到的全套都市瘦身瑜伽功法加以整理，在此书中进行了详细的介绍，包括：瑜伽思想、集中精力、瑜伽姿势功、瑜伽调息法、瑜伽清洁功、自然疗法、穴位按摩法。

这套功法不需要练习者有任何训练基础，简单易学，读者可以通过系统修炼，帮助自己燃烧全身脂肪，祛除身体各部位赘肉，使脂肪转换为肌肉与能量。另外，瑜伽的一些调息法可以增加体内细胞的氧气吸收量，燃烧更多的脂肪细胞。帮助您有效完美体形体态，焕发生命潜能。





作者的话

孟买，是一个独具风情的热带海滨城市，也是印度第一大商业城市。这里有着诸如印度门、乌葬场、神象岛等知名的旅游胜地，聚集了各式各样的人种，国际色彩浓重。

带着探询瑜伽真谛的渴望，携着执著严谨，我踏上了这个古老而又神秘的“瑜伽”发源地，来学习这一我希望了解更多、掌握更多的神秘功法，以及它本身所蕴涵的独特文化。

经过严格考核，我正式成为享誉印度的“THE YOGA INSTITUTE”孟买瑜伽学院的一员，开始了7个月的专业瑜伽导师培训。这所孟买瑜伽学院创建于1918年，瑜伽学院所颁发的教练证书，在世界各国均得到认定。



通过一段时间的学习和接触，我发现这里的人们对瑜伽的认识和中国普通大众有着很大的不同。在中国，很多人都认为瑜伽更多是一种可以使身心放松的姿势锻炼。就像我临行前，好多人都拍着我的肩头说：“好好练呀，小同志！估计学成以后就能叠着身子，坐着飞毯回来了！”虽然这只是句笑话，但也多少说明了大家对瑜伽的印象是很神秘、很高深的，不是普通人能掌握并修炼得好的。

而在印度，在这所著名的瑜伽学院里，大家却更注重思想、理论的教育，并不只是姿势训练那么简单。在著名的八分之法（也可称作八之分法）瑜伽中，身体姿势功只占了八分之一的位置。而对于姿势功的传授也是以舒服为最终的要求，他们认为修炼瑜伽是非常个人的东西，没有任何可比性。

瑜伽既不是宗教也不是神学，它是教授你如何快乐生活的一种科学。如果一个人能把腿抬到脑袋后面，可他自私自利，处处害人，那他就不是个瑜伽修炼者，充其量



瑜伽

印度城市用



只能算是一个柔术表演者。而反之，如果一个人通过修炼瑜伽，身体和精神都比以前有了很大的改善。随时可以让自己的身体、精神和情绪保持平衡，有爱心和责任感，可以随时调整自己的状态去乐观豁达地面对生活中的不同境遇。这样，哪怕你腿还抬不到90度，你也已经从瑜伽中得到很多了。

这所孟买瑜伽学院是印度现代瑜伽复兴的先驱者Shri Yogendraji所创建的，拥有近百年的历史。Shri Yogendraji简化了繁多的瑜伽姿势功，并把其精髓和深邃的瑜伽理念融入其中，使之更加安全、易学，极具效果。让修炼者的身体和思想得到完美的和谐与统一。

由于这所学院所设的瑜伽训练营种类繁多，有女子特殊班、减肥班、老年班、儿童班、孕期产后班、心脏病和高血压班、矫形班、男子班、缓解压力班、糖尿病班、呼吸问题班、绝经班等多种针对不同需求的人群的瑜伽课程。所以，那段学习的日子是充实而艰苦的，但也确实让我收获颇丰，并越加被这博大而深邃的瑜伽文化所折服。

我非常庆幸自己完成了这次印度瑜伽之旅。因为瑜伽不仅使我更加健康美丽，而且把我的心态变得更加平和，让我以更加积极乐观的态度去面对人生。虽然，学院的生活条件并不舒适，但那里淳朴善良的人和无数美好的生活瞬间却给我留下了太多美好的回忆。

现在，我已经把自己在印度所学到的瑜伽知识整理成了系列教材，并将我所掌握的知识编写成各种专项书籍，希望能够陆续地出版，来与大家共同分享。

关于瑜伽



◎瑜伽的起源

瑜伽(YOGA)诞生于 5000 年前的古印度，是一门帮助人类全面发展的古老科学。这种科学早在莫亨焦达罗印章时期就一直被实践着。

在印度瑜伽大师玛哈瑞释·帕坦伽利的《瑜伽经》中对瑜伽有非常精确的定义：最稳定最舒适的姿势。



瑜伽和由瑜伽修行者们创建及实践的多种技术，最初并没有相关的文字记载，是由老师至学生这样口口相传下来的。

大约在 2500 年前，由伟大的瑜伽大师玛哈瑞释·帕坦伽利收集、修改、编辑、分类，编撰出瑜伽学派的根本经典——《瑜伽经》，这本书将这门瑜伽科学所包括的所有应用技术及深邃的论述，以简明的短句形式记录下来。全部的编撰文集包含 195 个短句，它探索人性的全部，优点和弱点，创建自我发展的方法，旨在开拓出通往最高意识的必经之路。

这本《瑜伽经》使瑜伽为印度正派哲学所承认，瑜伽也因此影响了印度的各种哲学而取得了印度文明的核心地位。

很巧合的是，这部瑜伽警世名言在某种程度上也包含了其他瑜伽实践：如爱心瑜伽、实践瑜伽、智瑜伽等的一些基本理论。



◎瑜伽是宗教吗？

虽然瑜伽由于历史的原因经常和印度的宗教联系在一起，但它本身是一个独立的、拥有 5000 年历史的哲学思想，有着完整的身体锻炼和心理锻炼体系，与任何宗教信仰无关。瑜伽与传统意义上的宗教概念不同，但有一系列的类似伦理和道德规范。其中包括 5 项戒律：非暴力、诚实、不偷盗、禁欲及不贪婪。另外还有 5 项品德训练：洁净、平静、自律、学习和最重要的信仰、信念。



1. 什么是瑜伽姿势功：

姿势应该是平稳和舒适的

稳固不变的瑜伽姿势可以带来快乐与安逸的心境

姿势由于充满快乐体验而变得平稳

有许多人对瑜伽功的概念就是超强的身体柔韧性，有不少人一提起瑜伽，就先说我可没有那么好的柔韧性，瑜伽也许并不适合我。其实这就是人们对瑜伽功的错误认识所造成的。

在印度，人们认为瑜伽是一种身心修炼的方式，是一种人生哲学，用一句最简练的话来讲就是——瑜伽教会我们如何生活！他们并不会在意自己的腿抬得有多高，腰弯得有多软。因为瑜伽是一种非常个人的修炼，完全没有什么可比性，大家用瑜伽思想来规范自己的行为、平衡自己的思绪、锻炼自己的身体。

姿势功的益处并不来自姿势的形式。当你的头脑和意识全情投入于任何一个瑜伽姿势的时候，你所有的神经细胞就会在你注意的部位活动，就有如你做了所有的姿势功一样。

我在孟买瑜伽学院学习的时候，学院校长就曾经对我说过：“如果一个自称是在修炼瑜伽的人，只有柔软的身体，而没有善良的心灵、平衡的身心 and 无私的状态，那么他根本不能算是个瑜伽修炼者。当我们在进行瑜伽姿势功的练习时，我们必需用心去体会，用心去感受姿势功给我们身体各部分带来的变化，如果没有完全集中思想和注意力，没有配合呼吸，那只能是一种体操锻炼。只有当呼吸、意识和姿势统一时，瑜伽才会告诉你一切。”

现今的都市人，生活节奏快、精神压力大，再加上环境污染、缺乏运动等因素，许多人处于亚健康状态，患有身心疾病的人数明显增加。而经研究证明：瑜伽对很多