

时尚健身瑜伽

苑京广 / 编著

流传于远古
风靡于现代
一种健康生活方式



北京体育大学出版社

时尚健身瑜伽

范京广 / 编著



北京体育大学出版社

策划编辑: 力 歌
责任编辑: 张 力
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 罗乔欣
摄 影: 阎文龙
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP)数据

时尚健身瑜伽/范京广编著. ——北京: 北京体育大学出版社 2003.5

ISBN 7-81051-938-7

I. 时… II. 范… III. 瑜伽术—IV. R 214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003)第031531号

时尚健身瑜伽

范京广 编著

北京体育大学出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京·中关村北大街 邮编: 100084)

北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 787×1092 毫米 1/16

印张: 9.5

定价: 38.00 元

2003 年 10 月第 1 版第 3 次印刷

印数: 6000 册

ISBN 7—81051—938—7/G·781

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

1 第一章 健身瑜伽的起源

1 第一节 瑜伽的起源

2 第二节 健身瑜伽的起源

3 第三节 健身瑜伽与经络学说

4 第二章 练习健身瑜伽的益处

4 第一节 女性与健身瑜伽

4 第二节 男性与健身瑜伽

5 第三节 年长者与健身瑜伽

6 第四节 青少年与健身瑜伽

7 第三章 健身瑜伽的锻炼原则

7 第一节 健康人士的锻炼原则

8 第二节 非健康人士的锻炼原则

9 第四章 学习和教授健身瑜伽

9 第一节 如何通过本书学习健身瑜伽

9 第二节 如何通过本书教授健身瑜伽

14 第五章 健身瑜伽姿势

15 第一节 热身姿势 (1-5)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 颈部转动功 | 4. 胸、背的运动(二) |
| 2. 双肩转动功 | 5. 腰、腿的运动 |
| 3. 胸、背的运动(一) | |

22 第二节 站立姿势 (6-29)

- | | |
|-----------|-----------|
| 6. 站姿伸展式 | 12. 顶天式 |
| 7. 跳水功 | 13. 金鸡独立式 |
| 8. 伸臂功 | 14. 脊柱侧展式 |
| 9. 扩胸式 | 15. 三步蹲功 |
| 10. 屈膝站立式 | 16. 鞠躬式 |
| 11. 吸腿放松功 | 17. 展臂功 |

- | | |
|--------------|--------------|
| 18. 扭腿平衡功(一) | 24. 脊柱延伸功 |
| 19. 扭腿平衡功(二) | 25. 拜日式 |
| 20. 扭腿平衡功(三) | 26. 全身伸展功 |
| 21. 单腿三步站立式 | 27. 铲斗式 |
| 22. 手背式 | 28. 腰躯转动式(一) |
| 23. 腰躯摇摆功 | 29. 侧转式 |

45 第三节 三角姿势 (30-43)

- | | |
|--------------|-----------|
| 30. 侧腰转动式 | 37. 啄地式 |
| 31. 三角伸展式(一) | 38. 鹰的姿势 |
| 32. 三角伸展式(二) | 39. 战士伸展式 |
| 33. 三角伸展式(二) | 40. 战士第一式 |
| 34. 大汉式 | 41. 战士第二式 |
| 35. 腰躯转动式(二) | 42. 战士第三式 |
| 36. 侧身伸展式 | 43. 头触地式 |

54 第四节 坐立姿势 (44-66)

- | | |
|------------|-------------|
| 44. 屈膝展背式 | 57. 屈膝扭动式 |
| 45. 足尖立地式 | 58. 飞鹰式 |
| 46. 摇摆功 | * 莲花坐姿 |
| 47. 束角式 | * 简易坐姿 |
| 48. 三点一线功 | 59. 莲花平衡功 |
| 49. 单腿前伸展式 | 60. 挺胸收腹功 |
| 50. 侧腰伸展式 | 61. 安神功 |
| 51. 扭背式 | 62. 狮子式 |
| 52. 脚至颈功 | 63. 鱼的姿势(二) |
| 53. 旁扭式 | 64. 鱼的姿势(三) |
| 54. 鹤的姿势 | 65. 鱼的姿势(四) |
| 55. 抬腿平衡功 | 66. 莲花离地式 |
| 56. 臀部平衡功 | |

70 第五节 仰卧姿势 (67-86)

- | | |
|--------------|-------------|
| 67. 鱼的姿势(五) | 77. 蹬自行车式 |
| 68. 仰卧摆臀功 | 78. 仰卧展腿功 |
| 69. 展膀功 | 79. 船式 |
| 70. 轮式 | 80. 屈肘船功 |
| 71. 手指触趾功(一) | 81. 仰卧扭脊功 |
| 72. 手指触趾功(二) | 82. 单腿竖功 |
| 73. 肩支撑式 | 83. 曲展式 |
| 74. 拱背伸腿式 | 84. 小桥式 |
| 75. 桥功 | 85. 躺位展腿功 |
| 76. 拳顶身式 | 86. 鱼的姿势(一) |

84 第六节 俯卧姿势 (87-100)

- | | |
|-------------|--------------|
| 87. 蛙式 | 94. 鳄鱼式 |
| 88. 游泳式 | 95. 后伸展式 |
| 89. 抱头后伸腿式 | 96. 单臂、单腿伸展式 |
| 90. 屈膝转腰式 | 97. 下背部强壮功 |
| 91. 交叉抬腿功 | 98. 后弓式 |
| 92. 俯卧屈膝展腿式 | 99. 头顶、足尖立地式 |
| 93. 摇篮式 | 100. 半蝗虫式 |

93 第七节 侧撑姿势 (101-105)

- | | |
|-------------|------------|
| 101. 侧撑式(一) | 104. 侧腿伸展式 |
| 102. 侧撑式(二) | 105. 屈膝式 |
| 103. 侧撑式(三) | |

96 第八节 跪立姿势 (106-115)

- | | |
|----------------|-------------|
| 106. 跪姿平衡功 | 111. 伸臂后伸腿式 |
| 107. 蛇伸展式 | 112. 后伸腿式 |
| 108. 劈叉式 | 113. 弓步压腿式 |
| 109. 头倒立式(皇帝式) | 114. 跪姿侧展式 |
| 110. 头顶地后伸腿式 | 115. 骆驼式 |

106 第九节 下蹲姿势 (116-119)

- | | |
|-----------|------------|
| 116. 单腿立式 | 118. 蹲姿伸展功 |
| 117. 跪姿立式 | 119. 鹤蝉式 |

110 第十节 双人健身瑜伽 (120-128)

- | | |
|----------|------------|
| 120. 猫式 | 124. 蹲功 |
| 121. 虎式 | 125. 挺胸收腹功 |
| 122. 扭背式 | 126. 直角功 |
| 123. 倒箭式 | |

116 第十一节 椅子上的姿势 (127-136)

- | | |
|--------------|-------------|
| 127. 坐姿颈功 | 132. 坐姿交换腿功 |
| 128. 闭目静心功 | 133. 坐姿展臂功 |
| 129. 消除疲劳功 | 134. 坐姿转体功 |
| 130. 坐姿脊柱延伸功 | 135. 坐姿抬腿式 |
| 131. 坐姿抬臀功 | 136. 坐姿吸腿式 |
| | * 仰卧放松功 |

124 第六章 健身瑜伽休息术

124 第一节 身体各部位放松术

126 第二节 优美短文及短句

128 第七章 瑜伽呼吸法

128 第一节 呼吸运动的形成

128 第二节 如何掌握正确的呼吸法

130 第三节 收束法、契合法、调息法

132 第八章 适合于各类人士的健身瑜伽

132 第一节 适合于女性的健身瑜伽

133 第二节 适合于男性的健身瑜伽

134 第三节 疾病患者的健身瑜伽

134 第四节 中学生的健身瑜伽

135 第九章 健身瑜伽人士的饮食营养

136 第一节 蔬菜类

136 第二节 杂粮

137 第三节 茶类

137 第四节 果汁类

139 第十章 健身瑜伽练习者需了解的医学知识

139 第一节 关节

140 第二节 脊柱

141 第三节 腺体

143 第十一章 健身瑜伽人士的养生保健

143 第一节 健身瑜伽人士的生活习惯

144 第二节 健身瑜伽与全身按摩

146 第三节 足疗与足浴

147 附录

第一章

健身瑜伽的起源

第一节 瑜伽的起源

瑜伽起源于印度，发源于印度北部的喜马拉雅山脉，距今已有五千多年的历史。它是古代印度人的一种体育锻炼方法，是古代印度体育文化的一部分，也是古印度的代表或象征。瑜伽的目的是清除人体的各种不适与疾病。古代印度人在大自然中发现动物及植物的生命力非常强，自愈及自治能力也非常强，于是在观察了许许多多的动物及植物后，创立了八万多个瑜伽姿势。随着时间的推移，这些动作逐渐演变与精练，到现在留存下来的只有几百个了，这更适合于生活节奏日益加快的现代人。

瑜伽 (YOGA) 一词来自印度梵文的英译，原意是“结合”或“相应”。瑜伽是印度哲学的六大正统体系之一，瑜伽派是古代印度哲学的一个派别，其着重说明调整气息与静坐等修行方法，极富神秘色彩，有些宗教、哲学派别也吸收了瑜伽的方法，现代神秘主义并加以利用。这一派别于南北朝时期传入中国，后来成为佛教界颇有影响的一派。现今，瑜伽已有众多的流派，它不仅仅属于哲学和宗教的范畴，并更具有了更广泛的涵义。

经历过亘古岁月洗
涤的东西是不会褪色的，
瑜伽算不上最时尚，但
它经历了岁月的沉淀，
所以它明净、清朗——

瑜伽的内容包括肉体和精神两方面。瑜伽信徒认为，所谓健康就是没有疾病和衰老。老也好，

死也好，都是由疾病所引起，也是不可避免的。瑜伽主张去除所有疾病的根本原因，而不是像一般的医学方法那样，只是去除症状。

瑜伽教给人们自然的治愈法，全世界练习瑜伽的人都在接受瑜伽的恩惠。瑜伽教导人从不良的生活习惯中解脱出来，回归到自然的生活中去。

瑜伽规定了各种训练法，如道德的修炼、肉体的净化、体位法、呼吸法、松弛法、自然饮食法以及冥想法等等。

瑜伽主要由脊柱运动、伸展和自然运动组成，它是为了教育人们只有符合自然规律的生活才能获得健康的身体和幸福的生活，经常进行瑜伽锻炼可以使紧张的身心放松下来，可以预防和缓解许多身心疾病。

如今，全球每天都有数以千万计的人练习瑜伽。实际上，人们是通过呼吸、意念和姿势的训练，以达到保健强身和修炼身心的目的，而对瑜伽本身的涵义却不那么重视了。瑜伽同中国气功疗法一样，具有现代医学尚不具备的优点，如无创伤、无副作用、老少皆宜等等。

我们不要错误地理解瑜伽，认为它是印度的

一种宗教或是古代神秘主义留下的烙印，或要求练习瑜伽的人放下他们通常的工作。事实上，瑜伽并不是印度的宗教，也不是神秘主义的烙印（虽然它具有某些神秘色彩），它没有神和上帝，没有各种崇拜，也并不要求练习瑜伽的人改变其宗教信仰。

瑜伽有些神秘成分，我们不应该一概加以否认。有些瑜伽师确实有些令人瞠目结舌的功夫，这种现象至今用现代自然科学的法则也无法解释，但现代自然科学的法则也需要不断吸取新的科学研究成果来丰富和发展自己。撇开瑜伽神秘的唯心主义体系，我们会在瑜伽的理论和实践中，发现人体生命科学研究的广阔天地。

第二节 健身瑜伽的起源

目前在亚洲健身市场上，瑜伽正作为一种既传统又时尚的健身方式，以其特有的魅力为越来越多的健身人士所接受，许多白领人士将见面的场所从咖啡屋搬到了瑜伽垫上。过去，瑜伽在人们脑海中只是古老、陈旧的代名词，而现在却成为全世界都十分流行的健身运动。根据其锻炼的理念而发展、创新、异化而来的各种不同形式的瑜伽，更大程度上适应了不同健身人士的要求，从而帮助更多的人达到各自不同的目的。

健身瑜伽就是在这种大势所趋的形式下应运而生的。它摒弃了传统瑜伽的一些特殊要求（如提升生命之气）。

健身瑜伽汲取了古老瑜伽中极其精髓的东西，如：道德修炼法、体位法、呼吸法、松弛法，让人注重伦理道德的修养，使人获得身心的放松，同时预防和缓解许多的身心疾病。

健身瑜伽既融入了我国传统医学——经络学说，也加入了一些时尚健身的新内涵，它是时尚健身、传统医学与古老瑜伽的巧妙结合，对瑜伽有了更新的诠释，更加适合于二十一世纪对美、对健康有着强烈追求的现代人。

通过姿势的练习，可以大大增强身体的柔韧性，提高身体的平衡感，减除人体过多脂肪，将人的形体雕塑得更加完美，使人更加自信。结合呼吸法的锻炼，能使人的身体素质增强，免疫力增强；结合松弛法的锻炼，能让人彻底从身心得到减压、放松，消除精神的抑郁、紧张，使人保持一颗年轻、平和而安宁的心态。结合经络学说，使人提前知晓身体的某些疾病，及早得到预防和治疗。

健身瑜伽在追求自然的同时，也追求着一种美感，就体位法而言，古老瑜伽可能更注重的是肢体的自然舒展，而时尚健身瑜伽则不光要求肢体得到伸展、心神合一，而且要求动作做得更富有力度、富于美感，在练习的过程中，身体的每一块肌肉都能得到抻拉。例如一个两手侧伸展的瑜伽姿势，古老瑜伽要求的是轻轻举起两手就可以了，它讲究的是自然。而健身瑜伽则不一样，它要求在举起两臂的时候，应尽可能向两侧伸展，并使两手臂的肌肉紧张起来，而同时用心去体会肌肉伸展的这种感觉。这样，人们练习健身瑜伽时，不仅心灵得到锻炼，而且肌肉也得到锻炼，从而达到真正的身心合一。

所以，我们可以这样说，人们通过练习健身瑜伽，不仅能得到古老瑜伽的所有益处，而且使人有更优美的体态，更畅通的血液循环，更好的柔韧性，更强的免疫力，更好的神经功能，更棒的力量和忍耐力。同时，对风度、气质及自信心的培养也颇有裨益。

第三节 健身瑜伽与经络学说

祖国医学认为：人与自然是—个整体，人体内的各个组织器官、脏腑经络之间也是—个整体，在这个理论基础上建立了经络学说。按照传统中医理论，人体有十二条经络，与一年中十二个月相符，共365个穴位，和每年的天数相同，以象征“天人合一”的中国文化基本理论。而自然伸展的瑜伽练习，也是讲究“天人合一”的境界。笔者通过十六年的理论与实践，将传统瑜伽与传统医学经络学说相结合，创立了一套完整的健身瑜伽体系。

通过经络关系，人体气血正常运行。脏腑的病变可通过经络互相影响，反过来，疏通经络、气血，又可治疗脏腑病变。人体肝、心、脾、肺、肾等五脏，及胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦等六腑的活动功能及相互关系分析归纳为脏腑学说，而五脏六腑各有经络联系通过。经络是“功能”的传导通路，布满全身，也影响到整个人体，由内到外，从头到脚。

健身瑜伽包含有动功和静功。

动功是在静功的基础上，配合肢体的运动。它以动求静，即肢体在动，而内心意念却静，意气相随，内外合一。动作一定

要柔和缓慢，勿躁勿急，气随意动，力随气动。动功能提高人体的新陈代谢，改善全身血液循环，增强心血管系统、呼吸系统、消化系统、内分泌系统的功能。还可增加肌肉力量，增加骨关节、韧带的柔韧性。增强全身精力和体力，预防和缓解某些身心疾病。

健身瑜伽静功，包括休息术、调息功、静坐和意念等。

佛教称静坐为“禅定”，而道教在古代则称“坐忘”，意即忘掉一切有形之物，甚至忘掉肉身的存在。《庄子·大宗师》：“仲尼蹴然曰：何谓坐忘？颜回曰：堕肢体，黜聪明，离行去知，同于大通，此谓坐忘。”

意念就是从一个部位或穴位沿经络导引到另一个部位或穴位，起到通经活血、调整放松的状态。

每一个健身瑜伽姿势都能伸展身体的某些部位，使一些部位肌肉收缩，又使另一些部位肌肉放松，每完成一个姿势后，循经取穴地对那些部位进行按摩，能起到双向调节的作用，使该松弛的部位松弛，该收缩的部位收缩。同时还能缓解一些疾病，使机能恢复到正常状态。

第二章

练习健身瑜伽的益处

第一节 女性与健身瑜伽

现代女性，背负的责任与压力比过去多了许多。

少女时代，一直埋头于书本当中；走入社会后，忙于适应职场；婚后，又肩负着家庭的重任，几乎没有喘息的机会。

许多人出现身体不适、体力不支、疲惫不堪，各种疾病开始困扰着这些美丽的女性。不管你的年龄是多大，你是否发现有以下症状：

强烈的社会责任感及家庭责任心使现代人处于紧张的工作和忙碌的社交活动中，如何使自己精力充沛而又轻松地适应这一切，许多明智人士已走进健身房开始寻找适合自己的最佳健身方式，健身瑜伽将是您不错的选择。

由于长时间坐立，已造成习惯性含胸；

月经期间下腹不适，乳房胀痛；

幸福地怀孕了，却害怕产期的来临；

幸福地生产了，却害怕形体的改变；

更年期前后，月经紊乱，焦躁不安；

性生活不协调，性冷淡或性亢奋；

工作或生活的压力过大，造成精神紧张；

容颜随着岁月无情衰老；

.....

怎么办？怎么办？

一些健身瑜伽姿势能让少女保持苗条身段，让孕妇更快、更顺利生产，让产后妇女的形体更

快恢复，让哺乳期妇女尽快消除腰、腹、臀部过多脂肪，不仅使女性从外观形体上更加柔

美，而且使女性的内部生理结构也获得最佳改善。许多健身瑜伽姿势能消除妇女的经期疼痛，使人面色红润，消除皱纹，延缓衰老，延缓妇女更年期的到来，使女性从身心两方面都获得健康。

只要坚持长期不断地练习健身瑜伽，你的身体将会更健康，拥有更强、更有力的心肺功能，更聪明、更敏捷的大脑，更有魅力的身材以及更满意的人际关系。

第二节 男性与健身瑜伽

繁重的工作压力及生活重担，使得诸多男士透不过气来。

莘莘学子十年寒窗，接下来又考研、读博，为了实现出国的梦想，还得考托福，应付雅思，而职业男士却整天奔波于形如战场的商场，国际国内飞来飞去，许多男士已在严重透支着自己的健康，整个神经处于高度紧张状态，有些已产生轻微的抑郁症，有些甚至出现了一些生理性疾病。

“40岁以前拿命换钱，40岁以后拿钱换命”，成为许多现代职业男士的口头禅。在你拼命学习和工作的时候，你是否关心过自己的身体，观察过身体是否开始出现以下症状：

长期伏案工作，视力低下，腰酸腿疼，背部僵硬；

突然头晕目眩，胸闷，气短；

性功能出现障碍，心有余而力不足；

工作量太大，精力不够胜任；

计划出一笔旅游费，却腾不出时间和精力来；

长期在外用餐，日渐凸起的将军肚；

老年才该有的皱纹，爬上了年轻的你的额头；

老年才该有的前列腺炎，心肌梗塞，胆固醇高吞噬着年轻的你的健康；

……

怎么办？怎么办？

对男性而言，许多健身瑜伽姿势可以预防和治愈一些男性生理或心理疾病，如郁闷、紧张、心烦、性功能失调等，不仅使男士从内部生理结构上获得很大改善，而且能使男士更健壮、更雄伟、更显男性魅力。对于职业男性而言，许多健身瑜伽姿势能消除他们由于长期伏案工作而带来的肩、背疼痛，颈椎疼痛等症状。

第三节 年长者与健身 瑜伽

随着社会的进步，生活水平的提高，人们开始关注的是生活质量的优劣，老年人生活阅历丰富，更加懂得生命的可贵及身体健康的重要，由于时间的充裕，他们比年轻人更注重健康以及身心的锻炼，君不见公园里的晨练者均以老年人居多吗？

尊敬的老年朋友们，您的身心是否出现以下症状：

莫名的烦恼与不安；

心悸、心惊、心慌；

高血压、低血压，心率不齐，心力衰竭；

经常性的头晕目眩；

手脚麻木，腰酸腿疼；

健忘、失眠、梦多；

糖尿病，便秘，痔疮；

……

怎么办？怎么办？

对于老年朋友们，一些健身瑜伽姿势同样适合他们，使他们更好地保持身体的平衡，保持心灵的警觉，使身体的协调能力增强，柔韧性更好，似有返老不童的感觉，并能延年益寿。

同时我也给老年朋友们以下几点建议：

充分了解自己，给自己制定出美好的生活目标；

尽量保持自我的完整个性，而又与家人及社会保持和谐与统一；

加强学习的机会，所谓活到老，学到老；

尽量在社会上发挥自己的才能与兴趣爱好；

与外界环境保持接触，多走入大自然；

适时地表达和控制自己的情绪。

第四节 青少年与健身瑜伽

如今的学生，生活比过去优越了许多倍，但学习的重担也增加了许多倍。由于这种繁重的学习压力，对身心健康造成了一些影响，他们或许时常感到：

一天埋头学习，胸闷、胸慌；
长时间的坐立，造成便秘；
生活的优越，造成营养过剩；
消化不良，肠胃不适；
长时间近距离看书，视力下降；
用脑过度，造成大脑间歇性缺氧；
肩、臂酸疼，手脚麻木；
缺乏锻炼，身体素质下降，体能低下；
.....

怎么办？怎么办？

对于正在读书的青少年朋友，健身瑜伽更是他们应该选择的健身项目，因为许多健身瑜伽姿势可以提高他们集中注意力的能力，锻炼他们的心肺功能，促进身体的生长和发育。

无论您是脑力工作者，还是体力工作者，也无论您是工作压力重还是轻松，您都能在本书中找到适合自己的健身瑜伽姿势。通过一段时间的练习，您将在不知不觉中，发现自己的身体素质变好了，身体的抗病能力增强了，心态变得平和而安详，形体也被雕琢得更加完美。

防病远比治病强。练习健身瑜伽的日子，就是您的生物钟停止衰老的日子，亲爱的朋友，您想今年比去年年轻吗？您现在阅读的这本书，就是您正确的选择。

第三章

健身瑜伽的锻炼原则

第一节 健康人士的 锻炼原则

时间：早晨，晨曦微露时，户外是练健身瑜伽的最好时间。这时，空气清新，环境安静，如在树林深处练习最佳，因为日出后，树叶由于光合作用，吸收二氧化碳，放出氧气，对人体健康有益。勿在日出前练习，因为此时树叶放出的是二氧化碳，吸收的是氧气，对人体健康有害。当然，黄昏时或白天其他时间也可练习健身瑜伽。

阳光：不要在烈日下做健身瑜伽。

场地：不要在冷硬的地面直接练习，要在干净、平坦的地方练习，并在地面铺上垫子或毛巾，以免身体损伤。周边尽量没有家具或其他遮挡物，妨碍自己身体的自由舒展。如在室内练习，要求通风条件好。

服装：舒适而宽大的衣服非常不错，但有条件的話，尽量穿健身瑜伽专用服。因为，这种服装不仅弹力强，能伸展自如，而且吸汗性能好，又非常美观、大方。夏天，赤足最好，冬季可穿软

无论男、女、老、幼，人人都可以练习健身瑜伽，它可以群体练习，也可以个人单独练习。它融合了古老瑜伽术的许多优点，又是现今最简单易行的健身方法之一。

底布鞋。

肠胃：练习前至少 3~4 小时，练完后 1 小时进食对健身瑜伽练习者比较适宜，也比较科学，但如需要，喝杯流质也是可以的。另外练习前尽量解完大、小便，让膀胱及大肠内没有负荷。

呼吸：在没有特殊要求的情况下，都是用鼻子呼吸。

饮食：尽量多吃原生食物、粗粮，不要吃得太精细，多吃水果、蔬菜类，少食多餐，细嚼慢咽（关于饮食，具体可参

阅本书第九章）。

沐浴：在练习健身瑜伽前后至少 15 分钟沐浴。

音乐：练习时伴随健身瑜伽音乐或轻音乐，可以提高练习者的兴趣，也可使神经更加安宁，心灵更加祥和。

保健：练习时关节或骨骼可能会发出一些响声，不必紧张，说明关节、韧带都抻开了，继续做下去，身体将变得更灵活。如身体某处发生极端疼痛或痉挛，那么立即停止，请指导教师按摩（或自我按摩），以后须更加小心或不做此练习。

每个人的身体柔韧性不一样，尽自己的能力就可以了，练习健身瑜伽不是表演，也不是比赛，它只是自我身心的锻炼。

素食主义：真正的瑜伽大师都是素食主义者，如今许多练习瑜伽的人士并不是人人都要做瑜伽大师，而是将瑜伽作为生活的一部分，锻炼身体罢了，所以是否素食可根据自己的喜好或身体的需要及营养的摄取程度而定。

放松：健身瑜伽休息术能真正让人从身心放松，同时也可缓解失眠症。经常不断的练习，可使神经更加安宁、心灵更加纯净，也可缓解精神沮丧和抑郁。

自信心：一口吃不成一个胖子，练习健身瑜伽，时间越长越见效果，它能更好地锻炼人们的恒心和耐力，增强自信心。

第二节 非健康人士的 锻炼原则

健身瑜伽虽然可以预防和缓解许多身心疾病，但身体真正有了疾病时，还是应该去看医生，有些身体有疾病的人需在征得医生的同意下，再进行练习较好。

非健康人士除注意第一节所有注意事项外，还应注意以下几点：

一、做上体往下倒立的姿势时，高血压、低血压患者，头部受过伤害的人、晕眩病人、心衰的人不要做，经期妇女也不要做，以免头部充血而发生危险（在本书第五章中，许多姿势都有注意事项，请仔细阅读）。

二、腿部有疾患的人可以尝试一些姿势，对腿部（诸如关节炎、关节不灵活等）有保健作用。

坚持经常练习健身瑜伽，你将在几天时间之内就会发现柔韧性好多了；几周之内发现身心真正得到放松了，心态也平和了；几月之内发现身体素质变好了；坚持练习一年以上者，身体患病的几率减少了，平常感冒、发烧等常见病很少再出现，体能增强了。

所以，健身瑜伽要坚持不断地练习，才会起到最好的效果，望各位读者朋友能持之以恒地练习下去。

第四章

学习和教授健身瑜伽

第一节 如何通过本书 学习健身瑜伽

健身瑜伽与许多别的运动不一样，它可以群体练习，也可以个人练习，时间可长可短，服装、场地都不受太多限制。所以，如果一个人想自行学习健身瑜伽，按照我下面所讲的即可进行练习。

首先必须了解什么是健身瑜伽，它能带来什么好处，你想达到什么样的目的，然后了解一些书中所写的有关医学知识，最后仔细阅读练习健身瑜伽的注意事项。

在一切准备就绪后，你可以开始进行健身瑜伽练习了。如果现在你有60分钟的时间，请屈膝盘坐，两手放在膝盖上，微微闭上双眼，做几次自然呼吸，让心平稳下来，然后睁开眼睛，做一组健身瑜伽热身练习后，并可开始姿势的练习（至于如何组合各个姿势，你可参阅下一节的如

一个优秀的健身瑜伽教练应该做到五家：首先，是表演艺术家，通过自己的肢体语言，淋漓尽致地演示给学员；二是演说家，将所拥有的健身理念传授给学员；三是医学家，能用一些健身瑜伽缓解某些身心疾病；四是雕塑家，通过健身瑜伽的练习将学员的形体雕塑得更加完美；五是音乐家，每一堂课都使学员陶醉在音乐艺术的殿堂里。

何教授健身瑜伽，已有详尽说明），最后以健身瑜伽休息术结束。以每周学8个姿势，你将用六个月学完本书。当然，如果你没有太多时间，争取

每天花5~10分钟，做一、二个姿势也是不错的，也能起到一定作用。

第二节 如何通过本书 教授健身瑜伽

作为一名优秀的健身瑜伽教练应该做到五家：首先，是表演艺术家，通过自己的肢体语言，淋漓尽致地演示给学员；二是演说家，将所拥有

的健身理念传授给学员。三是医学家，能用一些健身瑜伽缓解某些身心疾病。四是雕塑家，通过健身瑜伽的练习将学员的形体雕塑得更加完美。五是音乐家，每一堂课都使学员陶醉在音乐艺术的殿堂里。同时你还必须拥有一颗善良而平和的心，拥有令人羡慕的形体，成为健康形象的代言人。

每个人的柔韧性不一样，每个人的耐性也不一样，所以作为健身瑜伽教练，时刻不能忘记你的学员水平参差不齐，他们不一定每个姿势都做得很好，但你要时刻告诉他们尽到自己的最大努力就可以了，要不断给他们以鼓励，激发他们的学习热情。

课间时间一般安排60分钟，可分为5节，热身、姿势、调息（或收束法、契合法）、姿势、放松。

健身瑜伽课堂是十分安静的，学员进健身瑜伽教室尽量不带有响声的饰物（如发声的铃铛手链、脚链、手机等），另外要注意，尽可能少让外面各种不必要的吵闹声传进来，影响课堂气氛。当然，我们不是生活在真空中，如果课堂上确实发生了一些不必要的干扰，教练要在尽可能不影响学员情绪的情况下进行处理。

教练应在课前至少15分钟进健身教室，先播放一些健身瑜伽音乐或轻音乐，将灯光调至柔和，尽量将室内营造出一种静谧而安详的氛围。对于常来的学员，教练要问问他们练习后感觉如何，有些什么体会；对于新来的学员，教练更要耐心而详细地诱导他们，与学员多接触、多交流，可增进教练与学员的亲合力，也可及时将学员的信息反馈回来。

现在我们谈谈课时安排，一般一期安排为6个月，学完本书中的健身瑜伽姿势，健身瑜伽休息术、瑜伽收束法、契合法等等。

第1-2个月

安排学员学习简单易懂的各种姿势，了解瑜伽的起源、健身瑜伽的起源，及练健身瑜伽的种种好处，让学员走进健身瑜伽初级阶段。

第3-4个月

学习稍难一点的健身瑜伽姿势及简单姿势的高级做法，学习瑜伽的收束法、契合法，让学员进入健身瑜伽中级阶段。

第5-6个月

让学员学习一些较高难度的健身瑜伽姿势，学员能很自如地跟着教练一起做瑜伽收束法、契合法，学员已进入健身瑜伽高级阶段。

通过6个月的学习，学员将基本学完本书中的健身瑜伽姿势，并且知道每个姿势的益处，达到高深一层的健身瑜伽境界。

课程内容安排：一节60分钟的健身瑜伽课，一般设置6~8个姿势为宜，一个姿势与另一个姿势不应采取同一个方向，一般安排为一个正、一个反、一个左、一个右；一个前弯、一个后仰，等等。

以下是课程设置，当然，教练按熟练程度不一，也可自行灵活地调整或设置课程，但一定要注意上面所提注意事项，并且内容安排是循序渐进的。

一、初级阶段：2个月（2个月共8堂课）

第一堂课

热身姿势

1. 安神功
2. 单腿前伸展式
3. 鱼的姿势（二）
4. 船式

简易坐姿、莲花坐姿

5. 扩胸式
6. 三角伸展式（一）
7. 扭腿平衡功（二）
8. 腰躯摇摆功

健身瑜伽休息术

第二堂课

热身姿势

1. 束角式
2. 旁扭式
3. 小桥式
4. 后弓式

简易坐姿、莲花坐姿

5. 屈膝站立式
6. 战士第一式
7. 侧身伸展式
8. 扭腿平衡功（一）

健身瑜伽休息术

第三堂课

热身姿势

1. 扭背式
2. 鱼的姿势（一）
3. 臀部平衡功
4. 摇摆功

瑜伽腹式呼吸

5. 顶天式
6. 战士伸展式

7. 手背式

8. 铲斗式

健身瑜伽休息术

第四堂课

热身姿势

1. 屈膝扭动式
2. 鱼的姿势（三）
3. 蹬自行车式
4. 后伸展式

瑜伽胸式呼吸

5. 脊柱侧展式
6. 腰躯转动式（二）
7. 战士第二式
8. 吸腿放松功

健身瑜伽休息术

第五堂课

热身姿势

1. 鹤的姿势
2. 展跨功
3. 侧撑式（一）
4. 单臂、单腿伸展式

完全瑜伽呼吸功

5. 伸臂功
6. 三角伸展式（二）
7. 扭腿平衡功（三）
8. 三步蹲功

健身瑜伽休息术

第六堂课

热身姿势

1. 侧腰伸展式
2. 抬腿平衡功
3. 屈展式
4. 蛙式

完全瑜伽呼吸功

5. 展臂功
6. 单腿三步站立式
7. 三角伸展式（三）
8. 大汉式

健身瑜伽休息术

第七堂课

热身姿势

1. 三点一线式
2. 鱼的姿势（四）
3. 侧撑式（二）
4. 跪姿侧展式

腹式呼吸、胸式呼吸、

完全瑜伽呼吸功

5. 脊柱延伸功
6. 鞠躬式
7. 腰躯转动式（一）
8. 铲斗式

健身瑜伽休息术

第八堂课（初级阶段

复习）

热身姿势

1. 束角式
2. 安神功
3. 旁扭式
4. 展跨功

简易坐、莲花坐、完全

瑜伽呼吸功

5. 扩胸式
6. 顶天式
7. 脊柱伸展式
8. 三步蹲功

健身瑜伽休息术

二、中级阶段：2个月（2个月共8堂课）

第一堂课

热身姿势

1. 足尖立地式
2. 屈膝式
3. 狮子式
4. 桥功

提肛契合法

5. 跳水功
6. 侧转式
7. 弓步压腿式
8. 拜日式

健身瑜伽休息术

第二堂课

热身姿势

1. 莲花离地式
2. 躺位展腿功
3. 下背部强壮功
4. 飞鹰式

会阴收束法

5. 全身伸展功
6. 啄地式
7. 单腿立式
8. 战士第三式

健身瑜伽休息术

第三堂课

热身姿势

1. 臀部平衡功
2. 脚至颈功
3. 侧撑式（二）
4. 劈叉式

瑜伽腹式呼吸

5. 鹰的姿势
6. 头顶地后伸腿式

7. 跪姿立式

8. 游泳式

健身瑜伽休息术

第四堂课

热身姿势

1. 拱背伸腿式
2. 仰卧摆臀功
3. 肩支撑式
4. 鳄鱼式

瑜伽胸式呼吸

5. 站姿伸展式
6. 头触地式
7. 蹲姿伸展功
8. 鹤蝉式

健身瑜伽休息术

第五堂课

热身姿势

1. 安神功
2. 鱼的姿势（五）
3. 屈肘船功
4. 半蝗虫式

完全瑜伽呼吸法

5. 消除疲劳功
6. 坐姿增延脊柱
7. 坐姿抬臀功
8. 坐姿交换腿功

健身瑜伽休息术

第六堂课

热身姿势

1. 单腿竖功
2. 仰卧展腿功
3. 侧撑式（三）
4. 摇篮式

瑜伽腹式呼吸、胸式呼吸、完全瑜伽呼吸法

5. 坐姿展臂功
6. 坐姿转体功
7. 坐姿抬腿功
8. 坐姿吸腿功

健身瑜伽休息术

第七堂课

热身姿势

1. 足尖立地式
2. 束角式
3. 仰卧扭脊功
4. 抱头后伸腿式

提肛契合法

5. 扭腿平衡功（二）
6. 腰躯转动功（二）
7. 扩胸式
8. 铲斗式

健身瑜伽休息术

第八堂课（中级阶段

复习）

热身姿势

1. 拳顶身式
2. 小桥式
3. 仰卧屈膝功
4. 屈膝转腰式

提肛契合法、会阴收

束法

5. 伸臂功
6. 扭腿平衡功（一）
7. 鞠躬式
8. 腰躯转动式（二）

健身瑜伽休息术