

瑜伽简单学



●全彩图解●详尽说明
●国内顶级瑜伽教学研究发机构倾力打造
●专业资深的瑜伽教练队伍示范出演
掌握时尚潮流●成为美丽达人

林晓海
(Ram Lin)
编著

◎印度甘地瑜伽学院在华唯一认证中方授课老师
◎sohu网“十佳健身教练员”之一
◎历经7年系统研习王瑜伽
◎国际级教练员课程中方授课教师
◎蝉舟瑜伽机构教学总监

Yoga

EASY WAY TO LEARN YOGA

从入门的基本式到国内首创、
最具现场感的教练纠错动作
一式不漏,全部以实拍彩图详细解说
并创造性地将每招每式
所锻炼刺激到的
人体部位用图例标示



专业资深教练集多年教学经验
为众多新手精心设置的入门级课程

中国纺织出版社

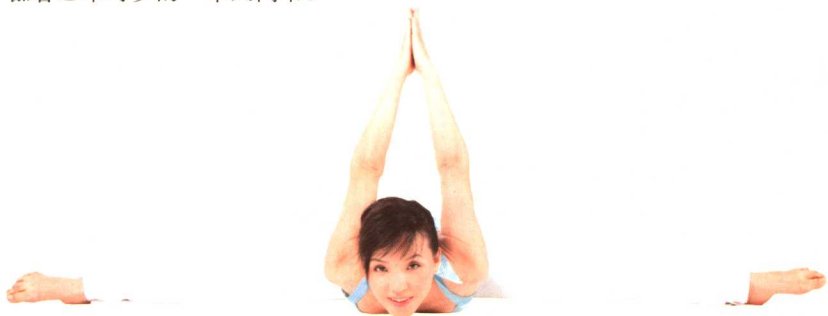
超值赠送VCD
高温瑜伽初体验

当今最时尚、最受欢迎的瑜伽课程

在模拟的印度热带气候中
让血脉畅通,排除毒素
锻造纯净健康
元气满满的体质

内 容 提 要

本书从瑜伽的历史开始,把这项古老的文化艺术从理论到实践,从基础到实用健身的操作都做了详细的阐述。内容简单全面,通俗易懂,图片设计新颖时尚,主要突出瑜伽对健康、美丽、精神愉悦的作用,功能性较强。是初学瑜伽者必不可少的一本入门书。



图书在版编目(CIP)数据

瑜伽简单学/林晓海编著. —北京:中国纺织出版社,
2007.1

ISBN 978-7-5064-4168-1

I.瑜… II.林… III.瑜伽术—基本知识 IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第147537号

策划编辑:李秀英 责任编辑:梁平 责任印制:刘强
美术编辑:穆丽 摄影:付林
封面设计:刘金华 肖旭晖

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@ c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2007年1月第1版第1次印刷

开本:787 × 1092 1/16 印张:6

字数:60千字 定价:28.00元(附光盘1张)

ISBN 978-7-5064-4168-1/R · 0093

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



林晓海 (Ram Lin) 编著



谨以此书献给
活力知性、
健康人文、
智慧优雅的你

瑜伽简单学



中国纺织出版社

目录 CONTENTS

■ 声明 ■

本书示范及指导的瑜伽运动纯粹作参考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生或瑜伽教练。读者因采用本书示范或指导所引起

4 我们的瑜伽团队



5 Part1 揭开瑜伽的神秘面纱

——快乐的瑜伽之旅



- 6 走进神秘的瑜伽世界
- 7 认识瑜伽气轮，探索生命之气
- 8 神奇的瑜伽呼吸法
- 9 追求内心宁静与精神幸福的冥想术
- 10 瑜伽的Q&A
- 11 练习瑜伽宜忌
- 12 修习瑜伽的效果
- 14 瑜伽入门课程设计

15 Part2 练习瑜伽的前奏曲

——健康的瑜伽之旅



- 16 准备好练瑜伽的辅助用品
- 18 准备好练瑜伽的6种基本坐法
- 20 不可不学的瑜伽呼吸法
- 22 把全身关节都打开
- 24 4种经典的暖身式
- 32 瑜伽放松式

33 Part3 健康瑜伽对症练

——轻松的瑜伽之旅



- 34 消除疲劳——大旋转式
- 36 头痛1——告别式
- 37 头痛2——双腿背部伸展式
- 38 失眠1——鱼式
- 39 失眠2——增延脊柱伸展式
- 40 肩膀酸痛——肩倒立式
- 42 腰痛——仰卧脊柱扭动式
- 44 消化系统1——鸵鸟式
- 45 消化系统2——半莲花脊柱扭动式
- 46 虚冷——云雀式
- 48 痛经——门闩式



- 50 不孕症1——束角式
- 51 不孕症2——弓式
- 52 骨盆歪斜——鸽式
- 54 身体浮肿1——蝗虫式
- 55 身体浮肿2——榻式
- 56 消除便秘1——轮式
- 57 消除便秘2——罐头开启器和炮弹式
- 58 提高免疫力——加强侧伸展式
- 60 排出毒素1——卧角式
- 62 排出毒素2——桥式

63 Part4 美丽瑜伽贴身造

——美丽的瑜伽之旅



- 64 纤腰1——扭身式
- 65 纤腰2——三角转动伸展式
- 66 紧实腹部1——船式
- 67 紧实腹部2——虎式
- 68 塑造翘臀——舞蹈的变形式
- 70 丰胸1——牛面式
- 71 丰胸2——蛇击式
- 72 美背1——骆驼式
- 73 美背2——双角式
- 74 紧实手臂——鹤的变形式
- 76 美大腿——鹰式
- 78 瘦小腿肚1——前曲式
- 79 瘦小腿肚2——顶峰式
- 80 紧实小脸——半头倒立式
- 82 改善肤质1——三角式
- 84 改善肤质2——响尾蛇的变形式
- 85 修长腿部线条——单腿背部伸展式

87 Part5 瑜伽塑造崭新的你

——自信的瑜伽之旅



- 88 缓解压力——象征式
- 89 培养自信——狗望月式
- 90 消除忧郁——龟式
- 92 集中注意力——树式
- 94 调整自律神经——犁式



我们的瑜伽团队



蝉舟瑜伽馆

蝉舟瑜伽馆是国内专业从事瑜伽教学及教练员培训的机构，在国内一直以推广和传播正宗的印度瑜伽文化而著称。蝉舟瑜伽馆视教学质量为生命，率先成立了国内顶尖的教学研发团队。在与印度瑜伽学院合作的过程中，开发总结出一整套适合国内瑜伽教学和教练员培训的运作体系，在国内专业瑜伽健身教学领域里享有较高的知名度和良好的口碑。蝉舟至今已在北京及全国各地开设了几十家分部，强大的中外籍师资背景和一整套完整、正宗的瑜伽教学培训体系使蝉舟成为国内最具影响力的专业瑜伽教学连锁机构。被评为2005年最受网民欢迎的十大健身俱乐部之一。

蝉舟瑜伽馆拥有一支国内一流的资深瑜伽教练员队伍，其成员都具有深厚的瑜伽理论和教学实践功底，教学质量始终保持着业内的最高水准。蝉舟的队伍中聚集着曾远赴印度接受正规培训，取得印度政府授权颁发的行业资质证书的专业人才和多次获得国内优秀瑜伽导师最高奖项的顶级教练员们。他们以严谨认真的专业态度进行大量的资料整理、教学研发和更高一级技术培训的工作。



■ 瑜伽策划人：刘阳

蝉舟瑜伽馆创始人

蝉舟瑜伽馆馆长

中国推广传播瑜伽文化第一人

北京市职工体育协会瑜伽培训部主任

策划出版过多部瑜伽读物，如《健身瑜伽》、《懒人族瑜伽》、《轻松瑜伽治百病》、《热瑜伽》等

2005年获得由世界妇女联合会颁发的时尚奖项

作为一名早已将瑜伽精髓融入血液的行业领头人，刘阳曾数度赴印度拜学各地瑜伽学府，拜见多位瑜伽高师，对瑜伽以及融入瑜伽的印度文化有着深刻的感悟。作为“蝉舟”瑜伽品牌的创办者，为给中国瑜伽行业的起步打下坚实的基础，刘阳将对外交流与对内选贤择能有机结合，对外与世界知名瑜伽学府建立密切合作关系，邀请国际级瑜伽高师来京交流讲学，对内聘请资深瑜伽导师口传身教，定期输送他们出国进修，将正宗的印度瑜伽和瑜伽精神传承在遍布全国的数十家蝉舟瑜伽馆内。蝉舟在拥有一支大规模、高水准教练队伍的同时，还为国内各省市输送数千位专业瑜伽教练员，为中国瑜伽行业的正规化发展做出了大量艰苦而卓有成效的工作。



■ 本书编委及示范教练：张梅

“瑜伽要一步一步地完成，不可急于求成，不要为了目的而放弃欣赏过程。”

1991年，开始修习瑜伽，十几年从未间断地研习使自己对瑜伽深有领悟，并开发出一整套从理论到实践的完整自修体系；立志将瑜伽带给更多的人，将瑜伽发扬光大。

2003年，担任蝉舟瑜伽馆教练职务，多年的教学经验历练出强烈的个人魅力以及无可比拟的课堂感染力，使其成为蝉舟瑜伽最受欢迎的主力教练之一，丰富的瑜伽知识以及亲和严谨的教学风格吸引了众多的学员。她根据自己的实践经验并结合瑜伽自然疗法，针对性地将瑜伽应用到每个学员身上，受到众多受益者和爱好者的青睐。

2004年，任蝉舟瑜伽馆总教练，并担任国内教练认证班的主讲导师。

2005年，远赴印度精修王瑜伽，毕业于Kaivalyadhama G.S.瑜伽研究院，对瑜伽清洁法和灵性的修为了有更高的认识。

2006年，她作为蝉舟瑜伽课程研发组核心成员，参与多项专题及特色课程设计开发，参与编排和拍摄了蝉舟初、中级瑜伽教程，并为《健与美》、《体线 FITNESS》等一线媒体撰写稿件、拍摄专题。



Blessed
Sh. Yang Liu
China
With Regards
Bor Rudra Gowda
2nd October 2006

印度瑜伽大师 RUDRA GOWDA

为本套丛书签名题字。

RUDRA GOWDA是印度瑜伽学习中心导师，曾任印度著名瑜伽静修中心 SIVANANDA ASHRAM 瑜伽导师，现积极致力于辅助瑜伽的传授。

“

数千年的历史沉淀，

给瑜伽蒙上了一层神秘的色彩。

在缓慢优雅的动作中，

不知不觉地，

给你健康的体魄。

美丽动人的身体曲线，

和身心灵的和谐统一。

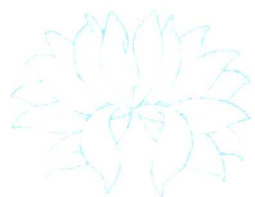
这就是瑜伽，

一项完美无瑕的运动！

”

Part 1

揭开瑜伽的神秘面纱



快乐的瑜伽之旅



走进神秘的瑜伽世界

瑜伽的历史

数千年来,瑜伽一直是体现印度文化的一个重要组成部分,历经时代多次变迁,一直充满活力。它的历史究竟有多长,考古学家早期的观点是距今约5000年,还有报道说瑜伽的历史可以追溯到7000多年前。如此悠久的历史,使我们对瑜伽的认知从一开始就蒙上了神秘的色彩。

瑜伽的益处

医学界早已证实瑜伽可以有效地调节神经系统及健康。抛开瑜伽的哲学性以及宗教性,瑜伽仍然一直是西方医学研究的热门课题,在天然疗法、心“疾病”在瑜伽的观点中,是身体内在元素失衡、恒地正确地练习瑜伽体位法、瑜伽调息术,充及精神的专一,积极正面的思考和价值观,遵是一门几乎囊括了所有健康元素的健身方式,完

当我们开始了解生理、心理、精神这三方面的对生命有着更透彻的了解。瑜伽的最终目的,是拓展

内分泌系统,进而从更深层的内因层面上改善人们的健
门非常博大精深的健身科学。瑜伽近半个世纪以来一
理治疗领域以内,瑜伽也展现出自己独特的功效。
失调所致,而瑜伽的健康哲学理论包括:持之以
足地休息和放松,通过冥想来达到内心的祥和以
循瑜伽健康均衡的生活方式和饮食方式等。瑜伽
全可以达到预防、改善以及辅助治疗疾病的目的。
健康组合并良性互动才是健康的全部意义时,自然会
个人认知,让我们更了解现在的生命意义以及价值。



瑜伽为什么这么火

自从被众多好莱坞的大牌影星当作健身的法宝后,瑜伽便迅速地在全世界范围内风靡起来,最近作为美容法或是健康法的瑜伽更是越来越有人气,瑜伽为什么这么火,让数亿人为之倾倒呢?它与其他运动究竟有什么区别?

原来,现代人对运动不再只是单纯地想强健肌肉,增强活力,而是更希望能达到“身心灵结合”的功效,而瑜伽的独特性在于,它可以通过练习一些很容易理解的动作,来使人的身体更健康,让精神处于宁静祥和的状态,进而稳定情绪。

首先,它是在每个人身体可以接受的范围内,循序渐进地完成每个动作,把呼吸和每个姿势、动作配合,有意识地操纵呼吸,让大脑注意到当前手头上的任务。练习的幅度可大可小,由简到难,并不强求一致。这么做能促使练习者注意练习的整个过程,从而防止了受伤的可能,还能帮助呼吸系统更好地工作。坚持一段时间,就会发现自己的身体状况有了很大提高。

第二,瑜伽练习让每个人在自己能力的范围内活动,而其他的运动或练习方式更突出的是竞技性以及挑战人的极限。因此,练习的结果也大不相同,其他运动锻炼后会感到全身酸痛,而瑜伽练习完毕会让人感觉筋骨舒展,精力饱满充沛!

第三,它不需要特定的场地、条件、时间,也不需要复杂的运动器械。无论户内户外,只要有一块两米多长、一米多宽的地方,铺上块垫子就可以了,就连外出旅行也可以抽空练习。而且每个动作都可以单独分解完成,有时间多做几个,没时间少做也无妨;还可以根据自己身体的需要有选择地去做,非常随心所欲。

因此,与现代人生活更贴近的运动还是瑜伽这项深入身心灵的完美运动,所以瑜伽才会赢得这么多人的青睐。

认识瑜伽气轮，探索生命之气

有很多人都感到疑惑，为什么瑜伽有助于身体、思维和心灵上的改善，能发展自我潜能，甚至还能治愈一些不治之症呢？这就是瑜伽的神秘之处了，瑜伽的理论体系认为，在人体内存在着一个微妙的小宇宙，许多气脉流贯于这个宇宙间，那里承载着一个人的生命能量。承载这些生命能量的气脉，我们称之为气轮，它是灵的能量中心体。瑜伽动作做对了，会让体内的气畅通，流畅的气能够打开人体内的气轮，气走经脉则百穴通。所以，瑜伽有养生、保健、养颜等诸多功效。

人体共有七种气轮，彼此互相发生关系，使能量进出身体，从下向上，我们要认识的气轮主要有七个。

顶轮 是最高气轮，它是人体所有能量的中心，被视为“1000朵莲花散发出紫色的光环”，是所有气轮的最高指挥。

眉心轮 眉心轮在人体脊柱的最高末端，位于两眉之间的中点，被称为“第三只眼”。如果加以活性化，能开启智慧。

喉轮 喉轮是神经的枢纽，它通过脑和心来与人交流，也与自己的身体做交流。如果加以活性化，五感会变得很敏锐，第六感发达，涌出更多的灵感和创意，还能让人保持美丽与年轻。

脐轮 脐轮强调意志力及耐力，是与感情有关的气轮，它控制着胰脏和肾上腺的分泌，支配人的精力和消化功能。如果活性化，心的能量就会加强。

海底轮 这是最底层的气轮，是能量蕴藏之处，它与生命的存亡有关，是人生命的基础，能提高全身的生命力，对爱情也有很大的效果。

心轮 心轮在人体宇宙中好比太阳，能培养自立独立精神，是人体非常重要的气轮，瑜伽动作“英雄式II”能帮助打开心轮。它是静坐者凝思聚集之处，能产生纯净的慈悲之心，可以同时去爱很多人，甚至包括你的敌人。

生殖轮 生殖轮位于生殖器官附近的中脉，主生殖系统、肾上腺、小肠、肛门。如果加以活性化，全身都会充满力量，此外，它还能唤起积极意识。



神奇的瑜伽呼吸法

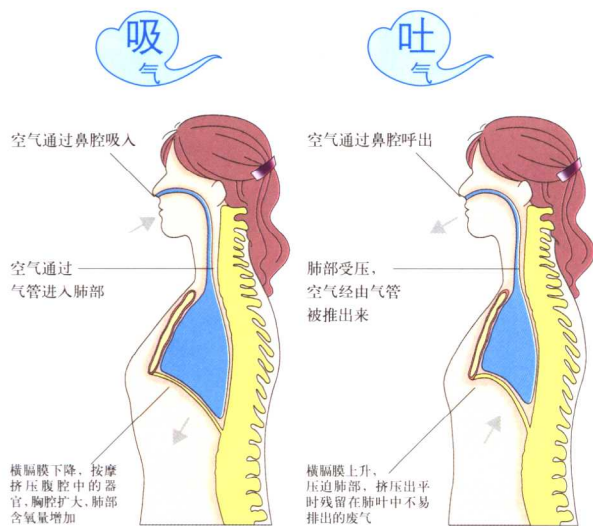
平常呼吸

人在母亲腹中时，通过脐带自然地进行腹式呼吸，这种呼吸被称为胎息。此后，五脏六腑发育完成，离开母体，来到人世，就会慢慢丧失元气，呼吸的部位开始上升。儿时是腹式呼吸，成年后就以胸式呼吸为主，腹式呼吸为辅了。

瑜伽呼吸

在印度古代文献中，呼吸被认为是连接神和人的火，认为每次呼吸的瞬间都在进行着祭祀，所以当时极为重视对呼吸的修炼。

每一个瑜伽动作结束时进行放松都要配合瑜伽呼吸，它贯穿于整个练习过程中。主要是通过提高你对身体的三个主要呼吸部位的感觉意识——在胸上部锁骨处的呼吸较浅、在胸廓处的呼吸较强、在腹部的呼吸深沉，来培养良好的呼吸习惯。



在瑜伽理论中，呼吸不仅是一种身体行为，还是一个从宇宙中吸取活力或生命之气的过程。

瑜伽呼吸法很注重吸气和吐气，吸气时，横膈膜应下降，胸腔扩大，新鲜空气通过鼻子吸入，经过气管和支气管进入到肺气囊中；吐气时，横膈膜上升，空气在肋间肌的辅助下被推出肺部，把体内的各种废气排出来，维护体内健康。

瑜伽呼吸所指的是学会尽量地、有意识地控制自己的呼吸。瑜伽理论认为，人一生的呼吸量是有一定限度的，呼吸又快又匆忙，人一定会容易早逝；相反呼吸缓慢，犹如在品尝空气的人，可获得长寿。例如，脾气暴躁的猴子，呼吸频率极快，寿命不长；而鹤与龟等长寿动物，则以缓慢温和的长息呼吸法而长寿。自古有千年鹤、万年龟的说法，足以见得缓慢的呼吸法是长寿的关键所在。

调整呼吸，是我们生存的基本因素，也是健康的基础。

瑜伽呼吸使人长寿

人在呼吸的时候能摄取生命的能量，就像储蓄一样，所吸入身体的能量，除供身体所需的消耗量之外，而且还可以储存一部分，以备必要时再使用。

实行瑜伽呼吸法，可以吸进大量生命能量，使全身的热量、力量、活力源源不断地产生，使人体力充沛，青春而长寿。

瑜伽呼吸对生理和心理的益处

如果你是从呼吸练习开始进入瑜伽练习的，那么，在生理方面，因为在你吸气时摄入了更多氧气，呼气时排出了更多二氧化碳等有毒物质，能使你身体的每个细胞都更好、更充分地发挥效用。而且，伴随着每次呼吸，横膈膜也会有规律地上下起伏，还能起到按摩、调和内脏器官的作用。

心理方面，也因为注意力集中于呼吸，可以使练习者思绪平静、精神稳定。同时，输送到大脑的更多的氧气也提高了练习者的注意力，能够加强脑部协调身体机能的能力。

追求内心宁静与精神幸福的冥想术

冥想——身、心、灵统一的需要

在很多人心中，冥想是神秘的，而有经验的瑜伽师却认为：冥想就像睡觉，它是自发的，每一个人都能学习冥想，都能进入冥想状态。

心是产生思想的器官，思想会不断自体验认识中成形。如果你想要在心中创造宁静，那么你可以试着停止思想运作，如此一来，内心活动便会安宁片刻。但几乎无可避免的是，思想还是会再次开始全速运转。

在瑜伽中，所有的思想都可以归类为过去和未来。当你的心活跃时，往往是你回想过去发生的事情，或者是忙着预期未来即将发生的事。人们的心总是被“过去”和“未来”干扰，而忽略了最珍贵的“现在”，因而，人的内心总被各种各样的烦恼困惑着。

其实，如果你静下心来，就会摆脱各种纷繁的事务，感受一种内心的宁静与祥和。要达到这种宁静祥和的心境需要一种能力，能给你这种能力的便是瑜伽的冥想术。它通过逐渐集中你的注意力于身体内，使你能够直接感受到思想最深处的意识，从而得到身心的宁静，达到身、心、灵的全面合一。

进入冥想的方式

进行冥想的方式不胜枚举，但却都有一个共通的主题：无论你采用什么样的技巧，体验冥想的过程都会带你走出被制约的心，并开启一道进入不受制约境界的心门。下面列举两种比较好的进入冥想的方式：

呼吸意识冥想术

你可以选择一个舒适的姿势让自己放松下来，放松全身，然后把注意力集中在呼吸上，先不用刻意调整呼吸，只需观察自己呼吸的状态——包括呼吸的节奏、快慢、声音等，让自己的呼吸状态自然而平静。你可以用心告诉自己，我正在慢慢吸气，慢慢吐气。吸气时，感受大自然给予身体的能量；吐气时，感觉所有的紧张、浊气被排出体外。你可以根据自己的状态来调节冥想时间的长短，开始时时间可以稍短，5分钟左右即可，然后慢慢增加时间，10分钟，15分钟，甚至更长。

烛光冥想术

烛光冥想术是一种非常好的睡前冥想方法，有助于提高睡眠质量。你可以选择一种舒适的坐姿，在身体前方的小桌上放一支蜡烛。呼吸自然放松，眼睛凝视蜡烛火焰的中心，不眨眼睛，保持尽可能长的时间。然后闭上眼睛，在脑海中抓住这个烛光的影像，同时保持有规律的呼吸。当烛光的影像从渐渐模糊到消失后，你再睁开眼睛，重复刚开始的过程，渐渐加长时间，闭上眼睛内视烛光的影像，尽可能长时间地抓住这种影像，可以是5分钟，10分钟，甚至是更长时间。



瑜伽的 Q&A

第一次练习瑜伽后感觉很累，浑身无力，这是为什么？

A:此现象经常会出现于锻炼很少的人身上。练习瑜伽应该量力而行，做到自己的最大限度就可以。要注意气息与动作的协调，这样就可以避免类似问题的发生。如果已经发生了，可采用瑜伽腹式呼吸法15分钟以上进行调理，也可进行放松术的练习。

我练瑜伽时间不长，身体柔韧性一般。每次上课都会出好多汗，是怎么回事呢？

A:从好的方面讲，说明身体气血通畅，出汗是练习过程中自然而然发生的现象；从另一方面看，如果身体过于虚弱，也会在完成体位动作时出汗。判断的标准是身体完成动作是否吃力，是否有些力不从心，练习后身体是否乏力。如出现不适的情况，应该减低运动的强度，以柔和的练习为主。

我每天在办公室里长时间面对电脑，常感觉身心疲劳，练瑜伽有效吗？

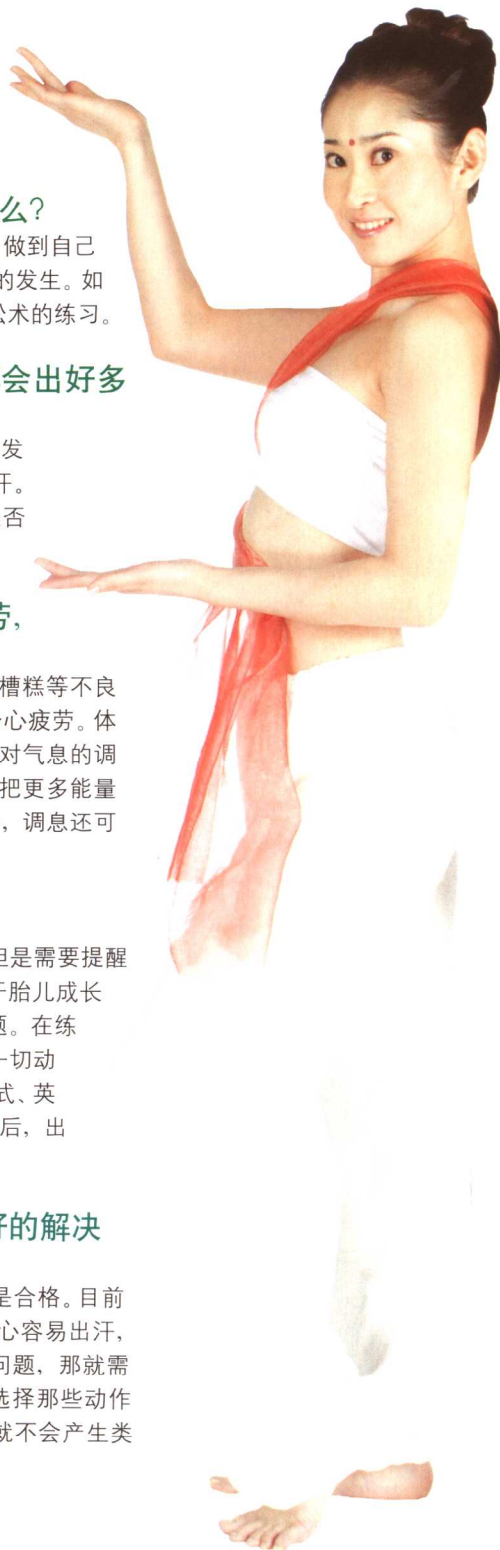
A:有效。导致出现上述问题的原因是工作负荷强、压力过大、环境糟糕等不良情况。对于这样的问题，用瑜伽的体位和调息练习可以帮你很好地缓解身心疲劳。体位训练可以调整我们身体外在的形，包括肌肉、关节、骨骼等问题。通过对气息的调理，肺吸入充足的氧气供给身体，可促进心脏血液循环，并随着血液循环把更多能量送至身体的各部分，使我们的身体保持清新、有活力，以消除疲劳。此外，调息还可以调节人体的植物神经系统，以此达到舒张血管、平和心境的功效。

怀孕了，能否进行瑜伽练习？

A:通常是可以进行的，在国外，瑜伽已经成为了产妇的必修课程。但是需要提醒几点。一般认为，怀孕前最好进行半年以上的瑜伽训练。瑜伽练习有助于胎儿成长和顺利分娩，减少怀孕期间的不良反应，调节身心的压力，调整心理问题。在练习中也要注意，凡压迫到腹部的姿势都要避免，不要做强度大的动作，一切动作都应以缓和而从容的心情去做，尤其不能憋气。适合的练习方法如：蹲式、英雄式、蹬自行车式、腿旋转式、蝴蝶式、瑜伽放松术、提肛契合法等。最后，出于安全的考虑，我们建议先咨询医生和瑜伽教练后再决定是否练习。

夏天练习瑜伽容易出汗，手、脚在垫子上打滑，有好的解决办法吗？

A:首先要选择专业的瑜伽垫进行练习，其次还要看一看瑜伽垫是不是合格。目前瑜伽垫产品的种类较多，相对而言，进口的质量会好一些。如果手心、脚心容易出汗，可以准备一条毛巾，随时进行擦拭。解决了以上问题，如果仍有打滑的问题，那就需要考虑一下是否是因为我们的身体没有完全伸展开。最好的办法就是先选择那些动作简单、没有过多需要摩擦力参与的体位进行练习，当身体伸展开后自然就不会产生类似的问题了。





练习瑜伽宜忌

瑜伽内外兼修，正确的练习方法能让人更好地体会到瑜伽的精髓，达到身心、灵的统一；如果不讲究方法，反而会损伤身体，因此练习瑜伽时应注意宜与忌。

宜选择适合的环境

不管是在室内还是在室外练习瑜伽姿势，周围的环境都一定要安静、舒适、温暖。要有一块平坦(但不要太硬)的地面，周围的空间足够容你向各个方向伸展身体，而且要有充足的新鲜空气。理想的瑜伽练习环境是：你在那里不会被任何事物打扰，你在这个环境中你能很快进入安宁平和、升华的心境。

宜穿舒适的衣服练习

练习瑜伽前要穿轻便、宽松的衣服，最好是天然纤维或纯棉织品，运动服或T恤都是很好的选择。这样的衣服不会束缚你的活动，能够吸汗，让你觉得很舒适。同时，女性宜去掉胸衣、束腹带等；男士宜去掉皮带，摘掉手表，脱掉鞋。

宜把握练习的程度

每个人身体的状况各异，不要操之过急或过分勉强，这样反而可能造成运动伤害。做瑜伽动作时将每一种瑜伽姿势重复做3~6遍，每个姿势保持20~30秒，呼吸4~7次即可。如果状态不好，可以保持时间稍短一些。每个动作都做好了，可以再做1~2遍。保持有规律的练习更重要，每次练习时间短一些，练习次数多一些，比偶尔的长时间练习更有好处，做完后要尽量放松。

忌刻意呼吸

呼吸贯穿了整个练习的始终。可是练习瑜伽时，往往一说到呼吸，人的大脑就会下意识地紧张起来，很难做到呼吸自如。其实呼吸是可以练出来的，慢慢控制思维，别暗示自己刻意呼吸，将潜意识里的呼吸还原到自由、自然的状态。

忌不注重自我感受

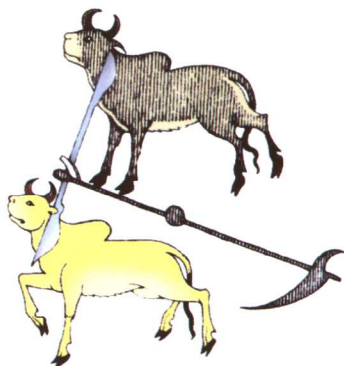
练习瑜伽的过程应该是一个让自己很轻松、舒服的过程。但在练习时，你却发现自己很难受，要么脖子绷得很紧，要么胸口很闷……消除这些不适其实很简单，就是要注重自我感受。做瑜伽很重要的一点，就是当感觉不舒服的时候，马上停下来调整。

忌太在乎动作完美

应该认识到瑜伽不是竞技运动，“享受快乐，并尽力而为”是最好的状态。瑜伽的美感是通过长时间的修炼慢慢达到的，只要身体能协调、舒服地完成动作，就会和做出规范的动作一样能达到健美的效果。

修习瑜伽的效果

瑜伽 (yoga), YOGA 是梵文词, 原为 YUJ, 是一种被称为“轭”的工具, 用于驾驭牛马。由此延伸出瑜伽的意义是连结、控制、稳定、和谐、统一、平衡等。而现代人所称的瑜伽主要是一系列修身养性的方法, 包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等。瑜伽之所以能风行不衰, 主要在于它的多种功效。



练习瑜伽让你懂得善待自己的身体

很多人都知道, 要让车子性能保持良好, 就要细心保养; 然而, 在对待自己身体方面, 很多人因为身体一时之间感觉不到害处在哪里, 反而忽略了该如何去保养。练习瑜伽, 会让人懂得去善待身体, 让好的运动使身体健康年轻。

热身或运动后, 瑜伽是极好的平静下来的方式

对其他形式的运动而言, 瑜伽是热身或运动后平静下来的极好的方式。因为瑜伽是极其温和的锻炼方法, 它的姿势很容易适应每个人的需求, 所以在做瑜伽时, 拉伤、扭伤和其他运动伤很少发生。

瑜伽能帮你变得平静而放松

瑜伽的一系列动作能够释放大量的能量, 消除肉体和精神上的紧张。只要在练习瑜伽的时候不抱着寻求完美的态度, 而以消除阻碍活动的僵硬和紧张感为目的来学做这些动作, 那么每一次伸展都是你的身体从压力中解放出来的方式。

瑜伽能通过放松那些多年来形成的习惯性阻滞与紧张, 来重新调整和统一你的身体, 让你养成良好的生活和健身习惯, 使你的身体回复到自然平衡状态。渐渐地, 瑜伽巧妙地改变了你的生活态度, 让你开始微微地感到一种内在的平静状态, 心平气和, 心情舒畅, 而这种状态正是人的真实本质。

瑜伽帮你变得敏感而明智

瑜伽中的呼吸方式使你的身体恢复元气, 并帮你掌控自己的大脑, 保持镇静和清醒, 同时, 冥想带给你强大的精神力量和意志力的集中。因此, 瑜伽



可以帮你更多地感知周围的世界，让你对自己的身体更敏感：树上的树叶可以看起来更有生气、色彩更加丰富；从一首音乐中你能听到比以前更多的内容；你可能更能发现和欣赏你周围人的优点，较少被他们性格中不讨人喜欢的一面所烦恼；甚至连吃饭时，食物可能尝起来味道更好。

瑜伽能让你更了解自己身体和心灵的需要

练习瑜伽后，简单、健康的食物经常变得更好吃了，那些不健康、充满脂肪的快餐变得越来越缺乏吸引力。瑜伽哲学相信，通过对身体和呼吸的调节以及对大脑和情绪的控制，就能获得真正意义上的健康。

瑜伽能够净化练习者的血液

练习瑜伽能够改善血液循环，净化肉体，调节人的体重，有效地消除脂肪，而对过瘦的人又能增加其体重。

瑜伽能让身体摆脱疾病的困扰

瑜伽可以改善腰痛、肩酸、失眠、高血压、糖尿病等身体问题。瑜伽哲学认为，组成健康的元素包括：持之以恒的身体姿势训练，正确的呼吸，充足的休息和放松，通过冥想来达到的精神专一和宁静，积极正面的思考，以及健康、均衡的饮食。瑜伽是具备所有元素的锻炼方式之一。

瑜伽的姿势可使身体的每一个部位都得到锻炼，舒展肌肉、关节、脊柱和骨骼系统，并且使它们更强壮。这些姿势不仅对身体的骨架有效，而且同样作用于内部器官、腺体，作用于精神，使所有系统保持良好的健康状态。

瑜伽能塑造完美的身体曲线

瑜伽所强调身体是一个大系统，使各个部分保持良好的状态才可能有健康的身体。瑜伽的许多姿势都能有效地雕琢体形，帮助你纠正不完美的体态，快速塑造完美身材。



瑜伽不受年龄的限制，不受时间、地点的约束，只要你保持平和的心境，只要你有持之以恒的态度，你就可以练习瑜伽，并会发现瑜伽让你收获的东西远远多出上面所列举的。

瑜伽入门课程设计

练习瑜伽时，并没有规定非要练习哪种姿势，或者非要从开始练习到最后而不错过每一个姿势。只需要结合你自身的情况，循序渐进地来练习即可。如果身体的柔软度不够，无法达到瑜伽动作的完成式时，也不要勉强自己。

推荐:60 分钟左右的简单学瑜伽课程。

时 间	体位法	备 注
5 ~ 10 分钟	热身	如:书中的 4 种经典暖身式,根据你要暖身的部位,任选一种即可
40 分钟	1.前俯	如:背部伸展式
	2.后仰	如:骆驼式、眼镜蛇式、弓式、鱼式
	3.前俯	如:束角式、卧束角式
	4.扭曲	如:脊椎扭动式
	5.前俯	如:单腿背部伸展式
	6.站立、平衡	如:山式、树式、舞蹈式、鸟王式、战士式
	7.倒立	如:犁式、头肩倒立式、蝎子式
10 ~ 15 分钟	放松休息术	如:仰卧尸式、鱼戏式、月亮式、婴儿式
30 分钟左右		课后的静坐呼吸与冥想

说明:

◎本推荐课程并非不能够变动,可视自身的身体状况或心情来调整课程中的某些部分。

◎每做完一个姿势,都要做瑜伽的放松式,以 1 分钟左右为基准。

“

优雅动人的一个招式，

能够让你从头美到脚；

简简单单的一个动作，

能够化解多年的痼疾；

由内而外的调理，

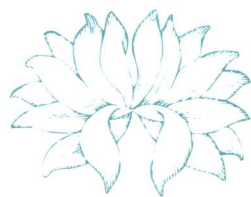
让你看起来神采奕奕……

瑜伽的前奏曲奏响了，

你，准备好了吗？

”

Part2



练习瑜伽的前奏曲

◎ 健康的瑜伽之旅 ◎

