

高等学校休闲体育、社会体育指导与
管理专业系列教材



瑜伽 普拉提 形体训练

□ 主编 杨萍



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

北京市专业建设—新专业—休闲体育资助项目
高等学校休闲体育、社会体育指导与管理专业系列教材

瑜伽·普拉提·形体训练

Yoga Pulati Xingti Xunlian

杨 萍 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容简介

本书根据瑜伽、普拉提和形体训练各自的特点,在综合了各项目最新理论和动作体系的基础上,重点加强了理论基础的叙述和教法分析,配以大量的动作图片和详细的动作说明,层次清晰,深入浅出,是一本理论与实践相结合的实用教材。

本书不仅可作为休闲体育、社会体育指导与管理、体育教育等专业的本科生教材,还可作为对瑜伽、普拉提和形体训练感兴趣的体育学类研究生、体育教师和俱乐部教练的参考教材。

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽·普拉提·形体训练/杨萍主编. -- 北京:
高等教育出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-04-032389-4

I. ①瑜… II. ①杨… III. ①瑜伽-高等学校-教材
②健身运动-高等学校-教材 IV. ①R247.4②G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 262543 号

策划编辑 陈海
责任校对 胡晓琪

责任编辑 王冰怿
责任印制 毛斯璐

封面设计 张申申

版式设计 余杨

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 三河市杨庄长鸣印刷装订厂
开本 787mm×960mm 1/16
印张 18.25
字数 340千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landrac.com>
<http://www.landrac.com.cn>
版次 2013年1月第1版
印次 2013年1月第1次印刷
定价 27.50元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 32389-00

高等学校休闲体育、社会体育指导与管理专业系列教材 编委会名单

主任委员:王 蒲 齐力新

总 主 编:李相如

编 委(以姓氏笔画为序):

王 美	王文生	卢 锋	李 婧	李相如	李瑞林
杨 萍	杨树东	杨铁黎	苏义民	陆卫平	周之华
柳伯力	秦 梅	凌 平	展更豪	曹 卫	梁利民

本册编写人员名单

主 编:杨 萍

副主编:宋 雯 洪 涛

编 委:王 莹 张 平 Mark McKean

主 编 简 介



杨萍,首都体育学院副教授、硕士生导师、健美操国际级裁判,兼任中国健美操协会大众委员会副主任、国家级健美操指导员培训导师、北京市体育休闲产业协会专家委员会委员、北京市健美操体育舞蹈协会副秘书长。长期从事健美操、普拉提教学及体育健身产业的相关研究工作,主要研究领域为健身基础理论与实践,尤其是健美操教学理论与方法。参与多项课题研究和教材的编写工作。曾多次担任全国健美操指导员培训班和导师班的授课工作,具有丰富的健美操和普拉提的教学、研究经验。

总 序

21 世纪是人类社会走向更加文明的世纪。站在世纪初回首人类生活方式的发展和变化的时候,有三个转变给人以深刻的提示:一是人们从对生命存在的关注和敬畏向对生命价值的真实和品质的重视的方向转变;二是人们开始从消极的余暇休闲向积极的休闲体育娱乐的方向转变;三是人们开始从注重心灵的惬意和轻快的休闲方式向注重身心一体、充满运动和刺激元素的体验型休闲方式转变。

休闲,对于中国老百姓来说,已不再是一个陌生的词。中国经济的高速发展和国民收入的不断提高,在带来物质产品极大丰富的同时,也在一定程度上颠覆了人们传统的生活方式和生活理念,休闲娱乐日益成为百姓生活不可或缺的一部分,“休闲”一词也因此成为当前的主流词汇之一。人们普遍认识到休闲在生命中的重要价值,休闲不仅被当作工作之余的消遣,而且被当作一种生活的理念。休闲作为一种生活方式、一种生活态度在神州大地悄然兴起。

休闲体育将对人们的生活方式、人居环境的优化,对绿色体育消费的拉动,对社会、经济活动的促进,对先进文化的推动,对基础教育和人的全面发展的推进,对现代文明病的抵御等方面产生重要的积极影响。

一个大众化的休闲时代正在向我们走来,一幅全民休闲的可喜图景正在展现。

作为公众休闲生活的重要组成部分,作为一种健康的休闲方式,休闲体育的发展备受人们关注。除了传统的休闲体育项目,大量新兴的时尚健身项目也进入休闲体育的范畴并得以快速发展;休闲体育的空间开始向海洋、森林和山地拓展;休闲体育的组织形成公益与营利并存、政府与民间结合的架构体系,并业已形成政府大力支持、学界积极倡导、民众主动参与的良好局面。

休闲体育及其相关服务业的快速发展,促使其对高级应用型人才的需求变得愈来愈紧迫。2007 年,教育部公布的本科招生目录首次列入“休闲体育”专业,标志着休闲体育专业首次进入高等教育范畴。然而,由于我国休闲体育教育尚处于起步阶段,专业设置时间不长,还没有具有权威性和系统性的专业课程教材。因此,整合全国力量构建我国休闲体育专业教材体系是适应社会需求的应时之举、顺时之策。

为了解决休闲体育专业教材的建设问题,首都体育学院作为率先开设休闲体育专业的院校,联合北京体育大学、广州体育学院、武汉体育学院、西安体育学院、

成都体育学院、沈阳体育学院、山东体育学院、杭州师范大学以及山东大学等院校,抓住时代的机遇,充分发挥这些院校的特色和优势,在全国范围内实现强强联合,求新求精,共同打造《休闲体育概论》、《休闲体育产业概论》、《太极拳·太极剑》、《瑜伽·普拉提·形体训练》、《健身秧歌》、《健身教练》、《沙滩排球》、《高尔夫教程》、《户外运动》、《社区健身器械锻炼方法图解》等系列教材。系列教材的主编以及诸位参编作者,自开始就力图站在休闲体育教学与研究的前沿来思考教材的编写。我们有理由相信,教材的面世将为休闲体育专业教材建设掀开崭新的一页。

本套教材是北京市专业建设—新专业—休闲体育资助项目。在本套教材的编写和出版过程中,得到了高等教育出版社的大力支持,得到了诸多专家、学者的热心指导,同时也参考和引用了许多专家的学术观点和相关文献,在此一并致以由衷的感谢。

李相如

2011年5月于北京

编写说明

瑜伽、普拉提和形体训练都是目前社会上非常流行的健身项目。本书专门为体育专业的瑜伽、普拉提和形体训练课程编写,其适用对象为休闲体育、社会体育指导与管理、体育教育等专业的学生,同时它也可以作为体育学类研究生、体育教师和俱乐部教练的参考教材。

瑜伽、普拉提和形体训练三个项目在本质和健身功能上互有联系,但又具有各自独立的理论和动作体系,把三者编写在一起可突出它们的共同优势,同时又便于了解和掌握各项目自身的特点。本书的编写汇集了中外有关瑜伽、普拉提和形体训练方面的研究成果,引进了国外最新健身理念,并根据休闲体育的专业要求,重点加强了理论基础的叙述和教法分析,以提高读者教学指导能力和解决实际问题的能力。本书在编写中吸收了同类教材的长处,按照易于理解的形式进行编排,层次清晰,图文并茂,通俗易懂,便于学习和掌握。

本书由杨萍担任主编。具体分工如下:宋雯(首都体育学院)编写瑜伽篇,杨萍(首都体育学院)、张平(北京体育大学)编写普拉提篇,洪涛(沈阳航空航天大学)、Mark McKean(澳大利亚阳光海岸大学)、王莹(哈尔滨体育学院)编写形体训练篇。动作示范为张晓萌、胡芳、施亚楠、李滨、杨眉,摄影为赵书欣、宋雯。

本书在编写过程中,参阅了大量国内外有关瑜伽、普拉提和形体训练方面的文献资料,在此一并表示感谢。由于编写人员的水平和经验有限,书中不妥之处,敬请读者批评指正。

编者

2012年10月

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话 (010) 58581897 58582371 58581879

反盗版举报传真 (010) 82086060

反盗版举报邮箱 dd@hep.com.cn

通信地址 北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社法务部

邮政编码 100120

目 录

瑜 伽 篇

第一章 瑜伽概述	3
第一节 瑜伽的概念与功能	3
第二节 瑜伽的流派和饮食	4
第二章 瑜伽动作	7
第一节 瑜伽基本坐姿	7
第二节 瑜伽体位	10
第三章 瑜伽的调息、冥想与放松	49
第一节 瑜伽呼吸	49
第二节 瑜伽调息法	52
第三节 瑜伽收束法	55
第四节 瑜伽冥想	57
第五节 瑜伽休息术	58
第四章 瑜伽课程的编排	61
第一节 瑜伽课程编排的基本原则	61
第二节 瑜伽课程编排的基本要素	63
第三节 瑜伽课程编排范例	65
第五章 瑜伽教学	71
第一节 瑜伽教学原则	71
第二节 瑜伽教学方法	73
第三节 瑜伽课的组织与实施	74

普 拉 提 篇

第六章 普拉提概述	81
第一节 普拉提的概念、特点与功能	81
第二节 普拉提的发展历史	83
第三节 普拉提认识上的误区	84
第七章 普拉提练习基础	87

第一节	普拉提练习的人体基本理论	87
第二节	普拉提呼吸方法	94
第三节	普拉提练习的环境及注意事项	95
第八章	普拉提动作	97
第一节	仰卧和仰撑动作	97
第二节	俯卧和俯撑动作	122
第三节	侧卧和侧撑动作	135
第四节	坐位动作	142
第五节	站位动作	149
第九章	普拉提教学	157
第一节	普拉提动作晋级和改良	157
第二节	普拉提课程的分级	161
第三节	普拉提课程的安排	174
第四节	普拉提教学的示范、讲解和音乐	176
第五节	普拉提教练的资质和证书	177
第六节	普拉提常用器材的选购	178

形体训练篇

第十章	形体训练概述	183
第一节	形体美的概念	183
第二节	形体美评价标准	185
第三节	形体训练的特点与原则	191
第十一章	形体训练基础	195
第一节	手臂、肩部力量与柔韧性练习	195
第二节	胸腹部力量练习	197
第三节	腰背部、髋部力量与柔韧性练习	199
第四节	腿部、脚部力量与柔韧性练习	204
第十二章	形体姿态训练	209
第一节	地面练习	209
第二节	把杆练习	221
第三节	中间练习	225
第四节	舞蹈练习	245
第十三章	形体缺陷与矫正方法	261
第一节	引起形体缺陷的因素	261

第二节 常见的形体缺陷与矫正方法	262
第十四章 常见的运动损伤及其预防	273
第一节 常见的运动损伤及其处理	273
第二节 运动损伤的预防	275
参考文献	277

瑜 伽 篇

瑜伽篇介绍了瑜伽的理论知识、基本动作和练习注意事项,以及瑜伽课程的设计、编排、组织与实施。本篇以学生为主体,以提高学生综合素质为目标,内容系统、科学、直观、实用,且具有一定的人文思想,着重培养学生分析问题、解决问题的能力,使之适应现代休闲社会发展的需要。

第一章

瑜伽概述

本章概要:本章主要介绍瑜伽的概念、功能、流派以及瑜伽饮食应注意的事项。

关键词:瑜伽概念 功能 流派 饮食

第一节 瑜伽的概念与功能

一、瑜伽的概念

“瑜伽”一词来自梵文的译音“Yoga”，意思是“连接、统一”，其原意为“结合”。瑜伽可以追溯到七千多年前，它是一门边缘学科，介于哲学和体育之间，也包含一些现代称之为“心灵学”或“神秘学”的东西。考究其语言发展，“Yoga”是从“Yoke(马车的套子)”发展而来的，原意是把牛马套在车辕上，其意是提供一种可以控制自己内心的方法，让自己驾驭自己。严格地说，瑜伽是东方的人生哲学与实践的综合体，其基础是构建在古印度哲学上的。数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分，古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以控制心智和情感，保持永远健康的身体。瑜伽作为印度哲人的思辨方法，作为传说中印度苦行者获得神力的一种方式，作为印度先贤取自大自然的礼物，被人们传承、发扬，直到今天成为全世界共同的财富。从广义讲，瑜伽是哲学；从狭义讲，瑜伽是一种精神和肉体相结合的运动，是一种生活方式，是用来增进人们的身体、心智和精神健康的修习方法。

瑜伽有一套从肉体到精神极其完备的修习方法，《甘地谈薄伽梵歌》一书中这样写道：“瑜伽意味着对身体、精神以及对神的崇敬所有这些力量的驾驭，也意味着对人类的智力、大脑、情感、意志的规范，还意味着精

神的平衡,从而使一个人能够均衡地审视生活的所有方面。”当今的瑜伽已经不仅仅属于哲学和宗教的范畴,它有着更广泛的含义和更强大的生命力。瑜伽是东方最古老的强身术之一,就我们现在知道的瑜伽,主要是指用来增进身体和心智健康的一种习练方法。

二、瑜伽的功能

西方的科学家对瑜伽的研究已有近 50 年的历史,他们主要是从科学、医学的角度去探讨瑜伽对人的心理和生理所产生的作用。科学家们认为,生命健康要具备五个基本条件:①正确的饮食;②废物的排泄,即新陈代谢;③循环系统、内分泌系统正常;④健全的神经系统;⑤健康的骨骼。而通过瑜伽练习,完全可以达到这样全面的效果。通过瑜伽的体位练习:

(1) 可以有效地预防慢性病。与肌肉及骨骼一样,人体的脏器也会产生疲倦感。借助瑜伽各种体位法,能够促进血液循环,使腺体分泌平衡,增强免疫系统、神经系统功能,远离慢性疾病。

(2) 可以消除紧张和疲劳。通过有意识的呼吸,排除体内的废气、虚火,以消除紧张和疲劳。

(3) 可以按摩内脏。配合腹式呼吸法练习,可提升内脏功能,促进并调和循环、消化及内分泌系统机能。

(4) 可以愉悦身心。瑜伽练习可以使人的心情愉悦,延缓生理衰老过程。

(5) 可以适当地帮助减脂。能让不正常的食欲得以控制,并能增强抵制暴饮暴食的意志力,使人能维持均衡的饮食方式,从根本上改造人的体质,有效地消除脂肪。

(6) 可以训练注意力。持之以恒地练习瑜伽,能使人把注意力集中在一件事上,使身体按照内心的意志去行事。

(7) 可以缓解忧愁和抑郁。当身心放松,专注于伸展肢体时,能释放人体的负面情绪,让人逐渐达到“身松心静”的状态。

第二节 瑜伽的流派和饮食

一、瑜伽流派

瑜伽有多种流派,当今世界最盛行的是以调息与体位法为中心的体动瑜伽。主要修炼并开发大脑、肌体与内心。瑜伽是由智瑜伽、业瑜伽、信仰瑜伽、哈他瑜伽、王瑜伽、昆达里尼瑜伽组成的。

1. 智瑜伽

智瑜伽认为,知识有低等和高等之别。寻常人所说的知识仅仅局限于生命和物质的外在表现,这种低等知识可以通过直接或间接的途径获得。然而智瑜伽所寻求的知识,则要求练习瑜伽者通过了解一切外在事物的本质,去体验和理解创造万物之神——梵。

2. 业瑜伽

业是行为的意思。业瑜伽倡导将精力集中于内心世界,通过内省的精神活动,引导更加完善的行为。瑜伽师通常采取极度克制的苦行,力尽善行,崇神律己,净心寡欲。

3. 信仰瑜伽

信仰瑜伽认为智、业、信仰是相互联系的。知识是生活的基础,行为是生活的表现。信仰瑜伽师奉行“以仁爱之心爱人,以虔诚之心敬神”,出没于山林或身居闹市,目的是杜绝杂念,把精神寄寓于梵中。

4. 哈他瑜伽

哈他瑜伽认为,人体包括两个体系:一为精神体系,一为肌体体系。在通常情况下,如果这两个体系失调不太严重时,通过休息便可自然恢复平衡;但是如果不能主动地自我克制和调节,这种失调会日益加剧并导致精神和肌体上的疾病。体位法可以打破原有的紊乱,消除肌体不安定的因素,通过调息来清除体内神经系统的滞障,控制身体的能量并加以利用。

5. 王瑜伽

哈他瑜伽重在体式 and 制气,王瑜伽偏于意念和调息。王瑜伽积极提倡瑜伽的八支分法,即禁制、尊行、坐法、调息、制感、内醒、静虑、三摩地。通过冥想练习,用意念来感受身体的运动,控制气脉在体内流通,使精神完全沉浸在无限深邃的寂静中。

6. 昆达里尼瑜伽

昆达里尼瑜伽又称蛇王瑜伽。昆达里尼认为,人体周身存在 72 000 条气脉,七大梵穴轮,一根主通道和一条处在休眠状态的圣蛇。通过打通气脉,使生命之气唤醒那条蛇,使它穿过所有的梵穴轮到达体外。一旦昆达里尼蛇冲出头顶的梵穴轮,即可获得出神入化的三摩地。

二、瑜伽饮食

饮食在瑜伽体系中占有决定性的地位,这是因为食品的种类和质量直接影响人的机体和精神状态。饮食均衡不只是身体、生活的需要,也同样是精神和心理的需要。不管你是否在练习瑜伽,都应该保持均衡的饮食习惯,均衡地摄入人体真正需要的营养成分。