

Nadia's yoga collection

Healing yoga

Power yoga

Hot yoga

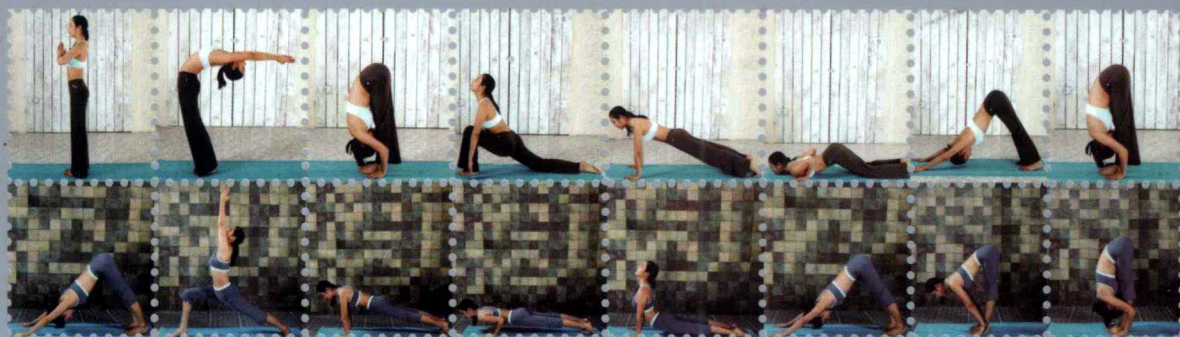
Partner yoga

改变自己,从现在开始!

塑身女王

娜迪娅的哈他瑜伽

(韩) 李承雅 / 编著
金 晶 / 译



나디아의 요가백서: 塑身女王: 娜迪亚的哈他瑜伽

Copyright © 2006, Lee Sueng-a (李承雅)

Simplified Chinese character translation rights © (publication year of Chinese edition) by

Beijing Science and Technology Press

Simplified Chinese character translation rights arranged with DongYang Books

through Imprima Korea Agency

著作权合同登记号 图字: 01-2009-6318

图书在版编目 (CIP) 数据

塑身女王: 娜迪亚的哈他瑜伽 / (韩) 李承雅编著. 金晶译. —北京:

北京科学技术出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5304-4661-4

I. 塑… II. ①李…②金… III. 瑜伽术—图解

IV. R214-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第052531号

塑身女王: 娜迪亚的哈他瑜伽

作 者: (韩) 李承雅

译 者: 金 晶

责任编辑: 金善花 李 媛

责任印制: 杨 亮

封面设计: 耀午书装

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部) 0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定华升印刷有限公司

开 本: 860mm×1092mm 1/16

字 数: 300千

印 张: 14.75

版 次: 2010年5月第1版

印 次: 2010年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4661-4/R·1279

定 价: 45.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

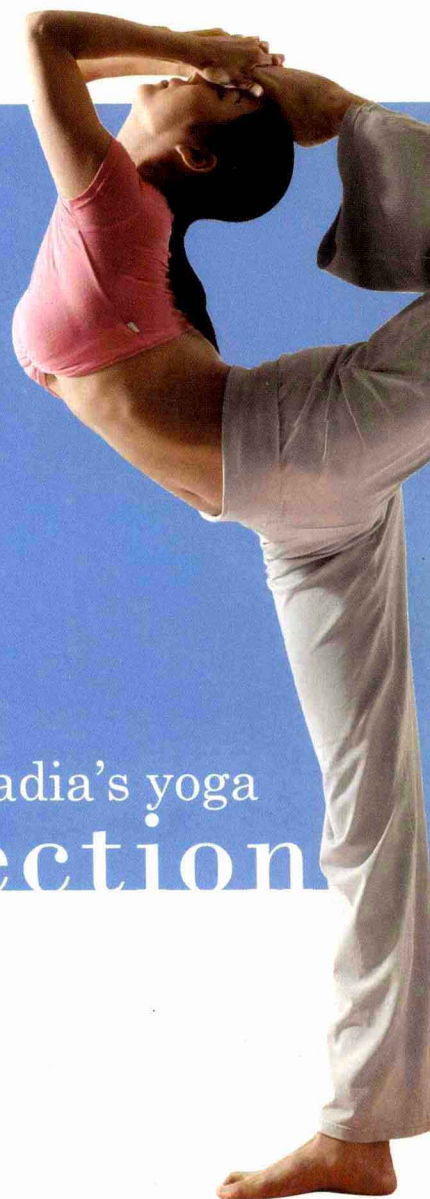
塑身女王

娜迪亚的哈他瑜伽

(韩) 李承雅 编著

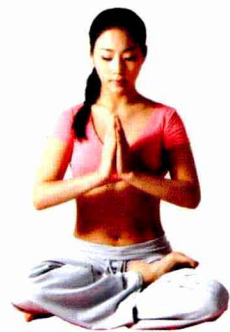
金 晶 译

Nadia's yoga
collection





序言



我非常荣幸能够评论这本美丽的瑜伽书：《塑身女王：娜迪亚的哈他瑜伽》。五千年以来瑜伽与印度文明共同发展。我们不难明白，假如人们从瑜伽习练中没有获得收益或者获益有限的话，瑜伽早就被人们放弃了，不会一直到二十一世纪还有人习练。我们都明白瑜伽习练带来的收益是无限的。每一次习练都使我们学到更多，收获更多。这就是为什么五千年来人们不断习练并从中获得身体、心理和精神层面的收益。

首先我们要学会如何放下执着。我们需要放下对身体的执着，对能量的执着，对头脑的执着，以及对智慧的执着。只有这样我们才能与真我合一。

放下执着并不等于忽视。我们常处于被身体、能量和头脑、智慧控制的状态下。举个例子，我们常常在很累想要睡觉的时候却无法入睡，这是因为我们的头脑不想睡，因此无论我们怎么努力都睡不着。显然，我们的头脑不听命于我们，不服从我们的命令。通过练习瑜伽我们能实现对身体、能量、头脑和智慧的控制，保持健康并完全掌控它们。

瑜伽为我们提供了方法和技巧，教我们如何成为身体、能量、头脑和智慧的主人。瑜伽师在很久以前就了解到身体的重要性。只有健康的身体才能拥有健康的头脑。如果身体虚弱多病，头脑就会更加好斗，使我们走向焦虑或抑郁。体式 and 清洁法是瑜伽中重要的保持身体健康并完全控制身体的方法。只有健康的、可控制的身体才能在我们做事的时候全力配合我们。根据瑜伽的理论，地球上有多少种生物，就有多少个瑜伽体式，所以瑜伽中共有84万个体式。

通过呼吸控制法（对呼吸的控制）的习练我们可以驾驭能量的运行。根据瑜伽理论，人体中有五种能量：命根气、下行气、中驻气、遍行气和上行气。它们各自掌控身体及头脑的不同功能。如果这五种能量在体内运转良好，身体和心理层面都不会出现任何问题。

瑜伽师认为，如果控制了呼吸我们就能控制头脑，因为头脑与呼吸同步。如果呼吸急促，头脑就飞快运转，如果呼吸缓慢，头脑就变得平和，如果呼吸停顿，头脑也陷入停顿。一旦我们控制了呼吸，冥想就非常容易。冥想的习练直接作用于头脑。只有在我们很好地控制住五个感官的时候，冥想才有可能发生。瑜伽中有很多用于全然控制头脑的冥想方法。但我们应该只选择其中一种，并长期反复习练。要始终牢记，冥想不是做出来的，它是在不知不觉中发生的。我们不知它何时会发生，它的发生可能持续数秒或数小时。一旦它发生，你即进入极乐状态。

我们看到瑜伽中的方法和技巧能够使我们的生活快乐、健康、平和。如果遵从这一科学，我们就能够全然驾驭身体、能量、头脑和智慧。瑜伽是指引我们走向三摩地的道路，是指引我们走向摆脱了一切束缚的自由境界的道路。

本书中的瑜伽体位和呼吸方法正是这种努力的一部分，也是最容易、最普遍被广大瑜伽练习者所接受的。我希望大家不仅是阅读瑜伽书籍，还能够体验并感受瑜伽的习练。这体验与感受会使你不断进步。我希望这本美丽的瑜伽书籍会帮助和指引你对幸福与真我的追寻。

Namaste（我向你内在的神性祈祷）

悠季瑜伽总监 Yogi Mohan（莫汉）

www.yogiyoga.cn

contents

我就是娜迪亚 006

娜迪亚对你说 008

引言 012

本书的构成和特征 014

练习方法 017

1. 瑜伽 019

2. 现代哈他瑜伽 023

3. 呼吸与冥想 035

保健瑜伽 048 | 拜日式 052 | 01. 头碰膝前曲式 058 | 02. 苍鹭式 060 | 03. 牛面式 (变式) 062 | 04. 头碰膝侧曲式 063 | 05. 蝴蝶式 064 | 06. 鸽子准备式 065 | 07. 牛面式 066 | 08. 反台式 (变式) 068 | 09. 英雄式 (变式) 069 | 10. 半鱼式 070 | 11. 猫式 072 | 12. 眼镜蛇式 074 | 13. 卧扭转式 (变式) 076 | 14. 弓式 (变式) 078 | 15. 弓式 079 | 16. 蝗虫式 080 | 17. 抱膝压腹式 082 | 18. 骨盆缓解姿势 I 083 | 19. 骨盆缓解姿势 II 084 | 20. 弯曲式 (变式) 085 | 21. 桥式 086 | 22. 鱼式 087 | 23. 犁式 088 | 24. 半月式 (变式) 089 | 25. 扭转幻椅式 (变式) 090 | 26. 三角式 091 | 27. 尸体放松式 092

力量瑜伽 094 | 拜日式 I 098 | 拜日式 II 100 | 01. 脊椎前曲伸展式 (立) 106 | 02. 三角式 107 | 03. 反转三角式 108 | 04. 侧伸展三角式 110 | 05. 三角扭转侧伸展式 112 | 06. 双角式第一式 114 | 07. 举手抓大足趾式 116 | 08. 树式 118 | 09. 侧前曲伸展加强式 (变式) 120 | 10. 脊椎前曲伸展式 (坐) 122 | 11. 上体后仰式 124 | 12. 头碰膝前曲式 (变式) 125 | 13. 头碰膝前曲式 126 | 14. 蝙蝠式 127 | 15. 直立手抓脚伸展式 128 | 16. 鱼式 130 | 17. 鸽王式 132 | 18. 车轮式 134 | 19. 卧手抱腿式 136 | 20. 犁式 138 | 21. 拱背升腿式 140 | 22. 肩立式 142 | 23. 头倒立式 144 | 24. 起重机式 146

走近美丽的
的瑜伽

01

哈他瑜伽带来的礼物之一，
身心的稳定和平衡

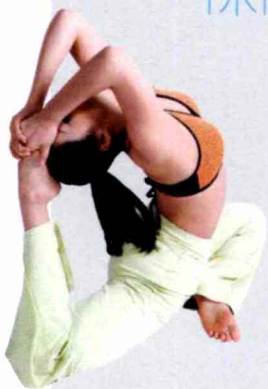
保健瑜伽 Healing Yoga

02

哈他瑜伽带来的礼物之二，
健康有弹力的好身材

力量瑜伽 Power Yoga

03



哈他瑜伽带来的礼物之三，
美丽身材提高自信心

热瑜伽 Hot Yoga

04

哈他瑜伽带来的礼物之四，
分享的幸福

双人瑜伽 Partner Yoga

05

哈他瑜伽带来的礼物之五，
舒适、甜美的休息

放松和休息 Relaxation

06

热瑜伽 148 | 01. 深呼吸 156 | 02. 半月式 158 | 03. 椅子式 160 | 04. 鹰式 162 | 05. 头碰膝前曲式 164 | 06. 拉弓站立式 166 | 07. 平衡木式 168 | 08. 分腿站立伸展式 170 | 09. 三角式 172 | 10. 站立分腿头向膝式 173 | 11. 树式 174 | 12. 脚尖站立式 176 | 13. 尸体放松式 178 | 14. 抱膝压腹式 179 | 15. 仰卧式 181 | 16. 眼镜蛇式 182 | 17. 蝗虫式 183 | 18. 全蝗虫式 184 | 19. 弓式 185 | 20. 定型式 186 | 21. 半龟式 188 | 22. 骆驼式 189 | 23. 兔子式 190 | 24. 头至膝盖伸展式 192 | 25. 扭拧式 194 | 26. 圣光调息 195

双人瑜伽 196 | 双人瑜伽 I 200 | 01. 半月式 201 | 02. 树式 202 | 03. 舞王式 203 | 04. 勇士式 II 204 | 05. 勇士式 I 205 | 06. 勇士式 III 206 | 07. 椅子式 207 | 08. 半扭拧式 208 | 09. 单腿鸽王式 209 | 10. 头至膝盖伸展式 210 | 11. 侧前曲伸展式 211

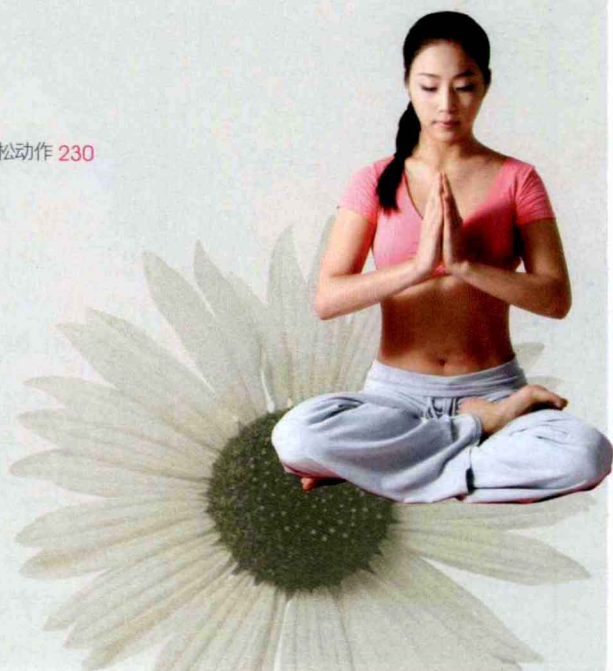
双人瑜伽 II 212 | 提高腿部、骨盆、腰部关节柔韧性的动作 213 | 提高肩膀、背部关节柔韧性的动作 219

放松和休息 225

01. 尸体放松式 226

02. 婴儿式 228

03. 利用毯子和靠垫的放松动作 230





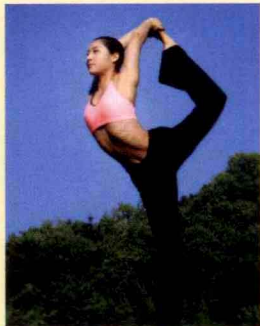
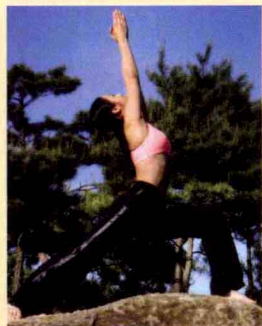
Nadia's note

我就是娜迪亚

小时候我是个胖孩子，也由于这个原因，我在妈妈的坚持和劝导下开始了体操练习。以后的二十多年运动生涯里，我做了13年的体操运动员、7年的健身讲师，期间也担任过许多人的健康管理师。其实日常生活中的坏习惯以及错误的运动方法是形成我们不良体型和姿态的主要原因。瑜伽是一种修炼方式，它帮助练习者正确理解自己身体上和精神上的健康状态，而后在这种理解的基础上找到改善身心的方法。瑜伽不但能帮助修炼者调整自己的身形和体质，还能让他们从中汲取驾驭心灵的力量。因此，修炼瑜伽会让人获得身心的和谐和健康，拥有更加美好的人生。练习瑜伽的过程中只要做到以下的四种坚持，我相信每个人都可以成为瑜伽美人。

要呼吸

你在呼吸吗？呼吸是每个人与生俱来就会的养生法宝，只是我们平时只做到了百分之三十的呼吸，其余不但未能完全运用，甚至被我们忽略了！请你呼吸吧！尽情地做深呼吸，几次深呼吸后是不是觉得整个人变轻松了呢？让我们配合瑜伽的练习，找回其余百分之七十的呼吸潜能，唤醒自己潜在的能量！



要运动

你常常固定一个姿势很长时间后再活动身体时，觉得全身发麻动弹不得吗？小心，小心，你的血液循环缓慢到以发麻来向你抗议了！现在正稳如泰山坐着的你，小心就快变成化石了。化石如果掉落会折了、裂了、伤了的道理，你一定知道！在我们的身体还没变成化石之前解救她，简单易行的瑜伽能帮助你解开在你身上的诅咒，找回如20岁般的年轻、美丽的身体。

其实瑜伽是非常简单易行的运动，练习瑜伽体位法时身体随着肢体扭转、折叠、后仰、前弯……等活动，通过施力、按摩、伸展、压挤、放松你的全身，在练习过程中，一定要以你最佳的状态去操作施行。

要坚持

练习瑜伽时，三天打鱼、两天晒网的心态要彻底消灭，否则想拥有完美的身材及健康的身体的愿望只能变成空想，其实要坚持并不难。特别提醒你，当你下定决心开始计划练习瑜伽的同时，也别一下子太贪心！给自己安排了太多时间、要练的次数太多，结果让自己练不到两次就累到无法持续下去，反而给自己造成负担，最后导致练习的间断或放弃练习！

要爱上

被疼爱幸福的，每个女人都希望有人爱；相对的，爱人则是辛苦的！同样的道理，爱上瑜伽需要一段辛苦的练习过程，在你与它熟悉了之后，便能自然而然地感受到瑜伽给你带来的舒适及健康。“每天一定要跟瑜伽约会，不然浑身不对劲”——当你有这种感受时就对了！只要恋上瑜伽，天天瑜伽一下，让身心都感受到被爱的幸福，就能永远青春、健康、美丽！

Nadia's message

娜迪亚对你说

如果你刚开始练习瑜伽



刚开始练习瑜伽的人身体都有些僵硬，完成动作往往很困难。这种情况下如果不考虑自己的身体条件，过度追求姿势的完美，练习者很容易因挫败感而产生心理压力，甚至萌生退意。

刚开始练习的时候，柔韧性越差的人，越不能贪求急进。正确的方法是，分阶段定下目标，通过长时间的练习，真正理解、完成瑜伽动作。瑜伽不是一种挑战，而是一种练习，不要因为身体暂时完不成动作就放弃瑜伽。从日常练习的进步中收获喜悦，点滴积累，不知不觉就凝汇出喜人的成绩和满足感。刚开始接触瑜伽时，最好先练习3~6个月比较简单舒缓的瑜伽。当身心逐渐调适到良好状态后，再自然地过渡到中、高级练习阶段。

初级练习者一定要遵守的重点

1. 不要对僵硬的关节勉强加力，慢慢地温柔地完成动作。
2. 做身体侧向弯曲等不平衡的动作时要格外注意。
3. 练习时一定要采取腹式呼吸。

如果你是中、高级练习者



哈他瑜伽由体位、呼吸、冥想构成，但大部分人都只注重了其中一项。在经过前3个月的入门练习后，练习者要努力将这3个要素协调配合起来。

“瑜伽越练越难，什么时候才能轻松舒适地做瑜伽啊？”

对于许多练习者的这个疑问，我是这样回答的：

“练习瑜伽后的身心变化、平衡和协调是没有尽头的。而现在流汗练习的你，正在经历着美丽蜕变，为自己找回身心平衡的过程。”

美丽的人生是自己创造的，但为此我们需要付出很多努力，瑜伽也是那些努力中的一种。修炼瑜伽最大的障碍是贪心和控制力不足，以及没有坚持下去的恒心。

请努力坚持下去吧！每天享受变化的喜悦，身心都会更加幸福的！

中、高级练习者一定要遵守的重点

1. 提高能控制自己身体和心灵的能力（注意力、控制力、忍耐力）等。
2. 感受练习瑜伽后的各种症状和变化。
3. 以平和的心态练习瑜伽。

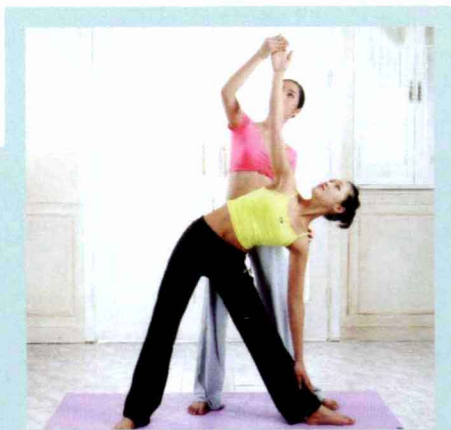


如果你是瑜伽师



随着瑜伽的不断普及，我们接触到的修炼门派也越来越多。从各种瑜伽推介活动、媒体栏目中也区分不出哪种修炼方式才是瑜伽世界中的精粹。不久以前，我访问了美国的艾杨格瑜伽 (Iyengar Yoga) 本部、比克若姆热瑜伽 (Bikram Yoga) 本部，以及其他几个种类瑜伽的俱乐部。在那里，看到了各种运营系统下的瑜伽节目，了解到有许多人在以各自的方式接触瑜伽，虽然想法和方式有些差异，但追求的目标和结果其实是一致的。

瑜伽修炼者的愿望都是相同的：追求健康美丽的身心和幸福的生活。大家抱着这种期待开始修炼瑜伽，而瑜伽师的职责就是为这些人指出正确的道路，精心而亲切地给予指导。

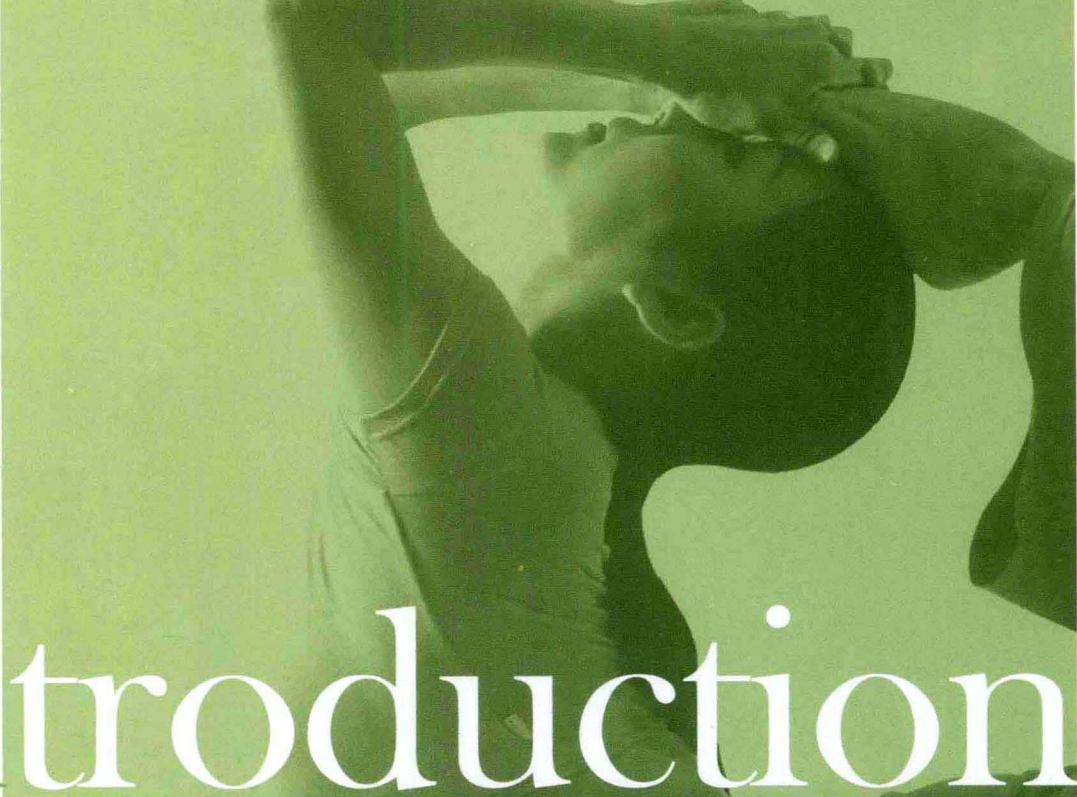


只有消除各种杂念和贪心，具备可以和修炼者一起流汗、分享喜悦的奉献精神的人才能成为真正的瑜伽师。我希望越来越多的人能够通过修炼瑜伽变得更加健康幸福，因此才走上了指导师的路。

本书详细介绍了一套哈他瑜伽动作的标准名称、顺序及正确的练习方法，同时帮助读者系统了解保健瑜伽、力量瑜伽、热瑜伽、双人瑜伽的特性，无论是初级练习者还是中、高级练习者，都可以获得程度不同的指导，对于瑜伽师也会有所帮助。

瑜伽师一定要遵守的重点

1. 不能让练习者盲目模仿指导师，要根据自己的情况练习。
2. 错误的指导会给练习者造成更大的压力和负担，注意不要出现受伤的情况。
3. 让练习者有规律地、持续地练习。
4. 指导师每天也要有规律地练习。



Introduction

引言



It is never too late. You can make it. Change your life!

瑜伽是理解自己身心的训练，同时也是通过自我认知、自我改善而获取快乐的一种方式，练习瑜伽会令我们更加懂得爱惜自己。

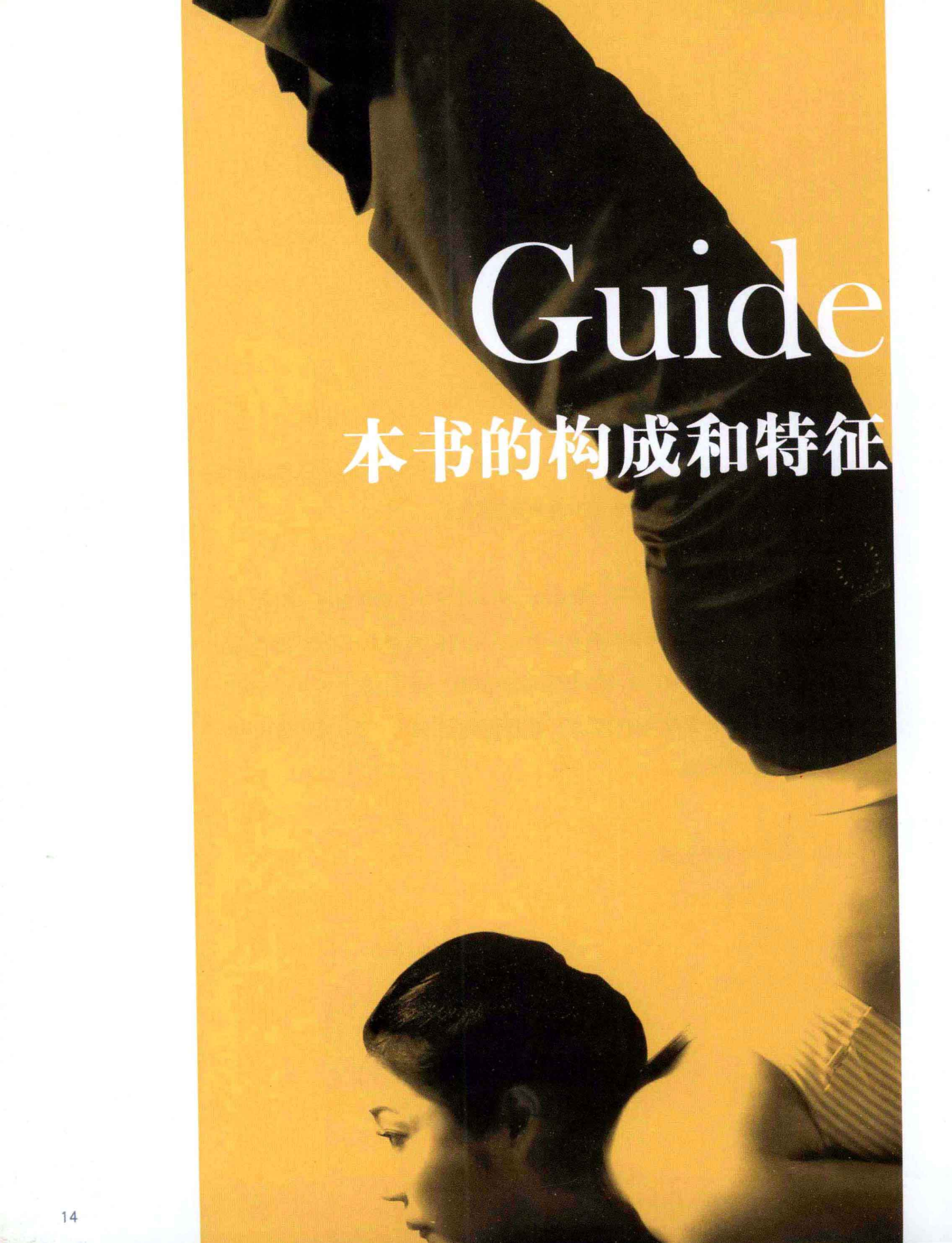
如果现在你还认为瑜伽只是一项运动，那么通过我、通过这本书重新认识瑜伽吧。在瑜伽的影响下丢弃胆怯自卑，感受人生的喜悦变化。没有开始就没有结果，练习瑜伽的不同阶段会逐步感受到瑜伽的真意，同时也能从中体会人生的意义。美丽健康的身体要靠自身的努力，谁都不能确定付出的努力能带来怎样的变化，答案只有自己知道。

总之，我想对朋友们说：

什么时候开始都不晚！

你也能做到！

让生活从此改变！

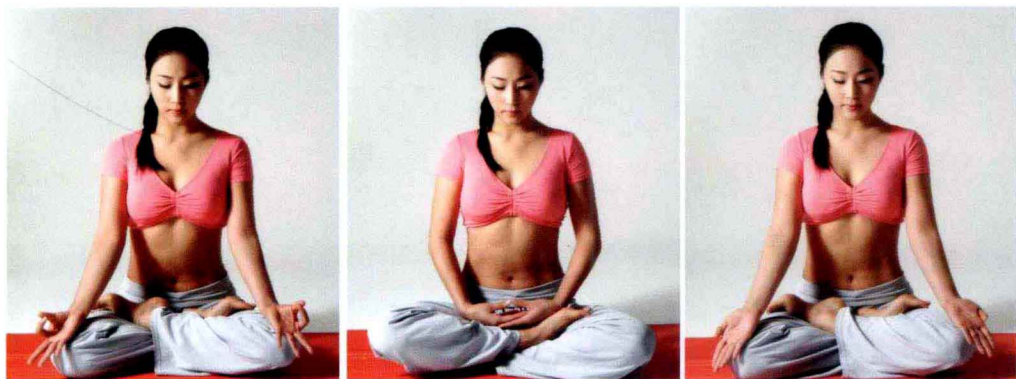
The background of the page is a solid yellow color. Overlaid on this is a dark, stylized illustration. A large, dark arm or sleeve extends from the top left towards the center. In the bottom right, there is a profile view of a person's head and shoulders, looking towards the left. The person has dark hair tied back. The overall style is minimalist and graphic.

Guide

本书的构成和特征

1. 正确的瑜伽呼吸方法和效果

呼吸是和生命有直接关联的重要过程。本书介绍了呼吸的重要性和三种不同的呼吸方法。



2. 哈他瑜伽——保健瑜伽、力量瑜伽、热瑜伽、双人瑜伽标准的体位名称、顺序

练习瑜伽时，练习者的动作和心境在指导师不同的指导方法会有所不同。瑜伽动作的先后顺序没有严格规定，但站立、躺着、坐下等粗散的指导会破坏心境的稳定。本书用梵文、英文、中文表述体位的标准名称，同时将各种动作整理出来，帮助练习者更顺畅地练习。

T H E P O S E S	
双人瑜伽 I	
1. 半月式 Ardha-Chandrasana Half Moon Pose	
2. 树式 Vrksasana Tree Pose	
3. 舞者式 Natarajasana Dancer's Pose	
4. 勇士式 II Virabhadrasana II Warrior II Pose	
5. 勇士式 I Virabhadrasana I Warrior I Pose	
6. 勇士式 III Virabhadrasana III Warrior III Pose	
7. 椅子式 Utkatasana Chair Pose	
8. 斗扭拧式 Ardha-Matsyendrasana Half Spine Twisting Pose	
9. 单腿鸽王式 Eka-Pada-Rajakapotasana One-Legged King Pigeon Pose	
10. 头至膝伸展式 Janu-Shirshasana Head to Knee with Stretching Pose	
11. 侧角伸展式 Parsvakonasana Side Angle Stretch Pose	
双人瑜伽 II	
* 提高腿部、骨盆、腰部关节灵活性的动作 01, 02, 03, 04, 05, 06	
* 提高肩膀、背部关节灵活性的动作 07, 08, 09, 10, 11, 12	

3. 设定阶段性目标，初级练习者也能练好

练习瑜伽的目的是分阶段体会身体的微小改善。本书为初级练习者、中高级练习者介绍不同程度的动作要领，帮助暂时完不成标准动作的练习者进行阶段性有效练习。