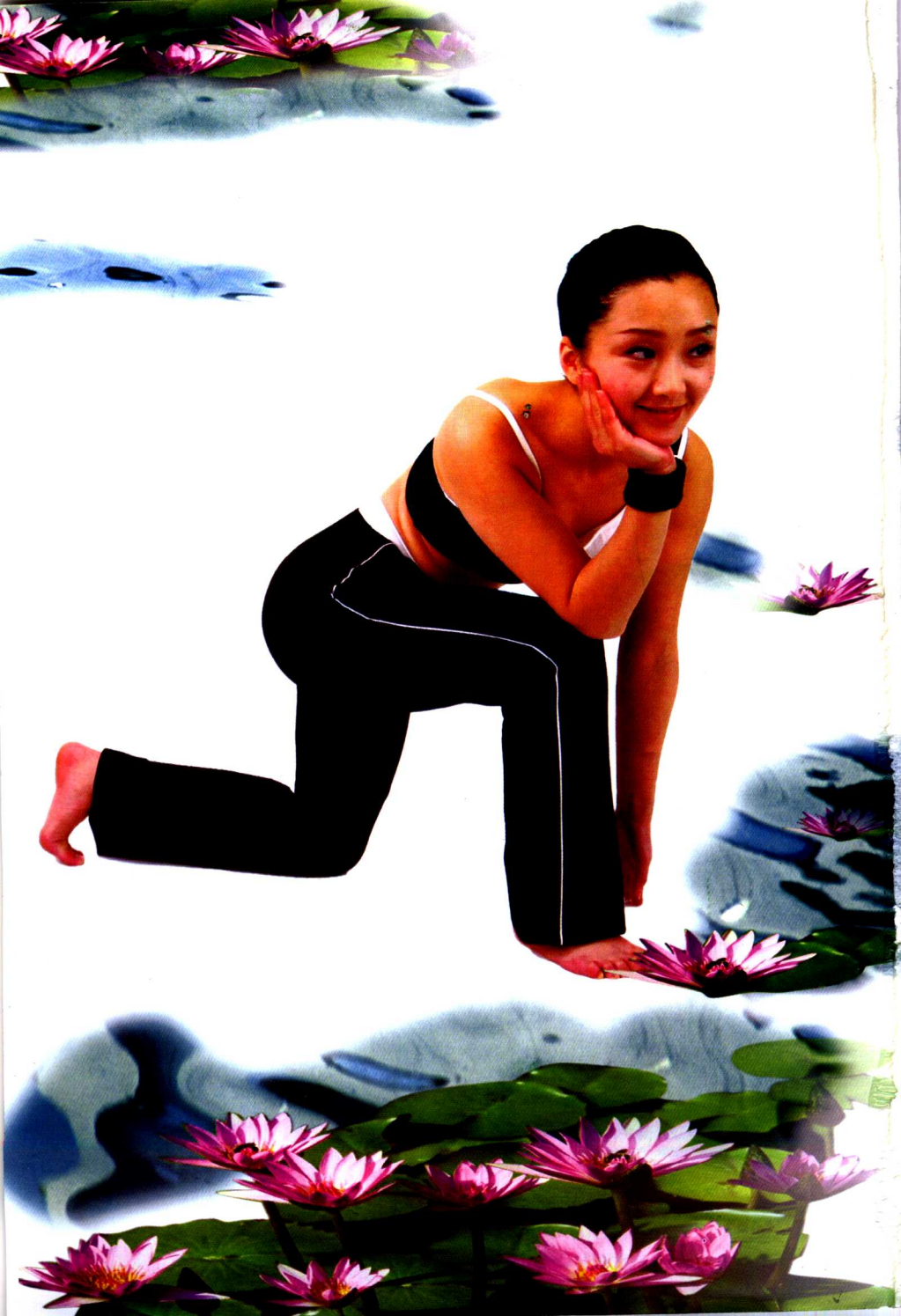


健身瑜伽

王 韵 著

北京体育大学出版社





健身瑜伽



B1287949

王 韵 著

北京体育大学出版社

yoga

策划编辑: 李 飞

责任编辑: 温 文 马凤霞

审稿编辑: 李 飞

责任校对: 周 钧

责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

健身瑜伽/王韵著.- 北京: 北京体育大学出版社, 2003.3
ISBN 7-81051-907-7

I. 健… II. 王… III. 瑜伽术 IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第109595号

健身瑜伽

王 韵 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

(北京海淀区中关村北大街 邮编: 100084)

北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 850×1168毫米 1/32

印张: 3.5

定价: 18.00元

2004年1月第1版第6次印刷 印数: 26001—34000册

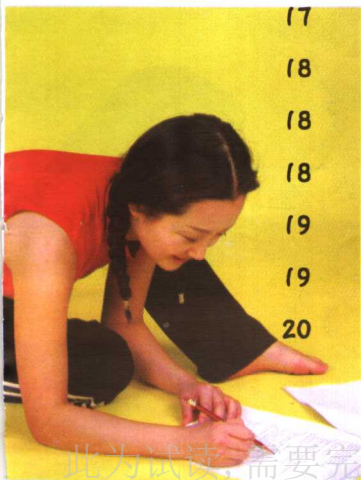
ISBN 7-81051-907-7/G · 758

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目录



3	目录
7	瑜伽姿势照片
11	使您脏器健康的瑜伽——健身瑜伽
11	瑜伽的天平
12	练习瑜伽的最终目的
12	瑜伽生活提示
13	场所准备
13	瑜伽练习的心理提示
14	装束准备
14	瑜伽练习时段
14	瑜伽的饮食提示
15	瑜伽的动作提示
16	不必担忧生活中没有练习瑜伽的时间
17	瑜伽的人体图
18	调息和悬息
18	悬息的效果
18	内悬息的练习
19	外悬息的练习
19	内外悬息相结合的练习
20	悬息练习重点



- 21 瑜伽冥想
- 21 使自己成为“戈斯瓦米”
- 22 常用的冥想坐姿
- 25 瑜伽语音冥想
- 26 塑体瑜伽 课程内容与课程计划表
- 29 健康身体、青春永驻的瑜伽姿势
- 30 头脑轻松轻爽——易起床的姿势
- 32 促进周身血管的健康——钟摆的姿势
- 33 让记忆能力加强——记忆呼吸法头部摆动
- 35 改善人际关系——阳光的姿势
- 36 消除失眠的烦恼——骆驼的姿势
- 38 克服神经质——SHUNIYAKA
- 39 强健心脏——圣哲玛里琪的姿势
- 41 不再有贫血症——犁的姿势
- 44 促使低血压正常——肩倒立的姿势
- 47 放松神经、消除耳鸣——身腿结合的姿势
- 49 消除肩周炎——双角的姿势
- 51 消除背部酸胀感——后桥的姿势
- 53 促使乳腺正常健康——小鸟的姿势





- 54 消除肩背部僵硬
——肩翻转的姿势
- 55 促进脊背的血行
——摇摆放松的姿势
- 57 消除月经失调
——眼镜蛇的姿势
- 59 可强壮生殖器官——蝴蝶的姿势
- 62 健康肾脏、膀胱——蚂蚱的姿势
- 64 消除腹部胀气——提膝的姿势
- 65 消除骨盆不正——开腿的姿势
- 67 健康肝、脾、肾——扭转脊柱的姿势
- 69 可保养生殖系统——云雀的姿势

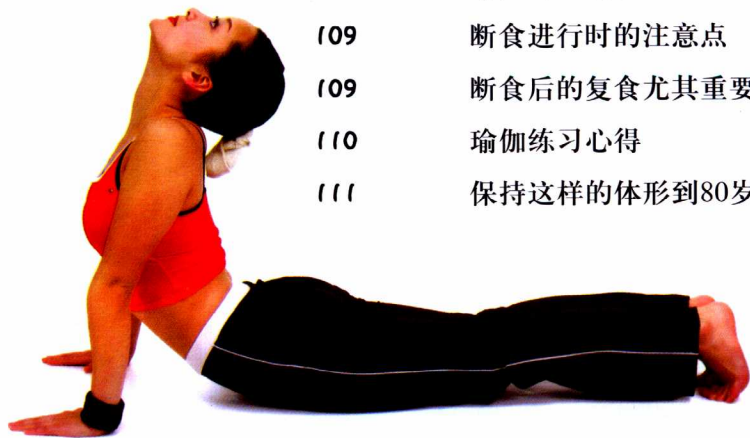
- 71 加强肾的血流供应——弓的姿势
- 72 改善更年期症状——年轻的姿势
- 74 改善消化功能——三角的姿势
- 76 洁净健康肠子——收腹的姿势





- 77 祛除体内毒素——半莲花单足伸展式
- 79 消除痔疮——金鱼的姿势
- 81 消除腿部疲劳——山峰的姿势
- 83 消除膝关节的僵硬——提拉的姿势
- 85 消除足部的疲劳——拱桥的姿势
- 87 拥有孩童般弹性的关节——鸟王的姿势
- 89 保持脊柱的年轻状态——轮的姿势
- 91 培养平衡感、稳定性——平衡的姿势
- 92 促进各系统和谐、健康——向太阳致敬的姿势
- 98 瑜伽休息术
- 102 每天做的八个基本动作
- 106 一天“断食”——纯净身体，排除毒素

- 107 瑜伽的“断食法”
- 109 断食进行时的注意点
- 109 断食后的复食尤其重要
- 110 瑜伽练习心得
- 111 保持这样的体形到80岁





英雄式坐姿

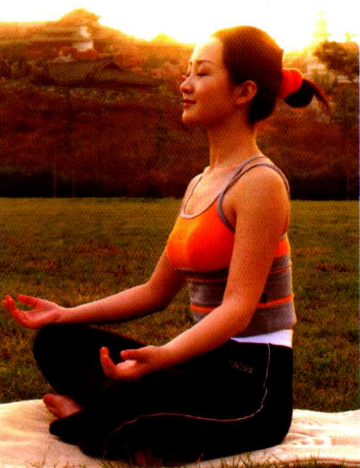
• 瑜伽姿势 •



双角的姿势

弓的姿势





冥想坐姿



雷电式坐姿

向太阳致敬的姿势(动作2)



侧三角的姿势



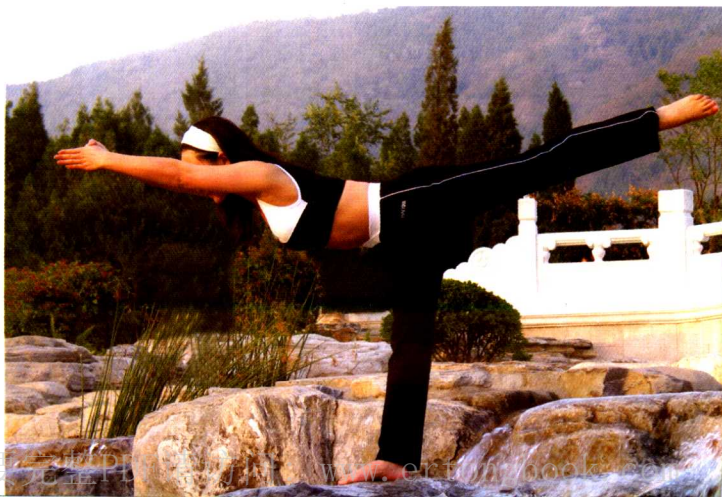
肩翻转的姿势动作2

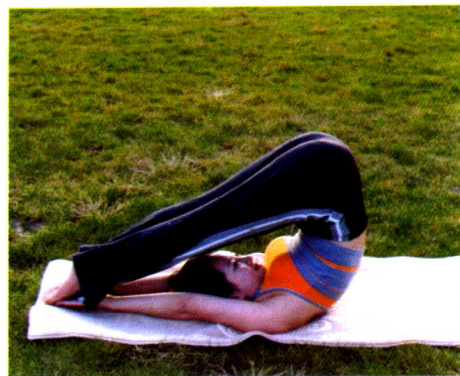


轮的姿势

• 瑜伽姿势 •

平衡的姿势





犁的姿势

大树的姿势



金鱼的姿势

使您脏器健康的瑜伽——健身瑜伽

瑜伽的天平

历史悠远的瑜伽，其科学的价值，也是被传承至今的理由。瑜伽在当代的价值，不再被视为哲学去思考和推理，人们更愿意取其有效的成果去实践和练习。瑜伽被瑜伽师们称为健康身、心的宝典。瑜伽平衡了精神、心灵与机体、形体的健康，这种内外的结合相辅相成，互相促进，达到微妙的平衡。人体得益于这种平衡，从而精神宁静，富有内涵、心灵清澈透亮、头脑明晰、精力旺盛、机体活力健康，保持年轻的形体，展示出玲珑的曲线。瑜伽(yoga)能实现自我与内心，机体与精神的完美统一，她的最终目的是让人产生幸福、舒畅的感觉。同时，帮助人们达到健康的目的，也是消除现代病——亚健康的神奇药方。瑜伽包含了生活于现代激烈竞争中的我们健康锻炼所需要的一切有益因素，依据自己的经验，如果不参与瑜伽健身将是一生的遗憾，让我们由合理的修行获得最佳的状态。



练习瑜伽的最终目的

综合瑜伽所能带给人们的种种益处，最终的感觉希望是幸福。首先是肉体的幸福，这仅仅是感觉器官感到的舒服和本能的欲望得到满足后的适意，这是低层的幸福感。高层的幸福感来自于精神的幸福，精神的幸福是摆脱了一切人世束缚苦恼的超现实的幸福，即宗教上讲的“解脱”、“空、灭、静寂”、“超然”等等。瑜伽则认为低层的幸福要作为高层的幸福基础，整个幸福体系要建筑在肉体健康之上，不能为了取得最高幸福而牺牲其下面的幸福。争取最高幸福必须从争取下层的幸福开始循序上升。

根据这个想法而言传千年的瑜伽功法，历经了几千年的实践检验，可以说是目的明确，效果显著。由此也说明了其风靡全世界原因。

瑜伽生活提示

瑜伽生活中特定的行为准则：“四不”原则。

- 1 少吃或不吃肉类
- 2 不搞不正当的性行为
- 3 不赌博
- 4 不服用麻醉物。

坚持瑜伽的练习目的就是要为自己找到幸福的感觉，很好的维持身心的健康和平衡的状态。

无论是否是瑜伽师，只要是长期练习瑜伽的人，他们多数都慢慢地遵循严守着瑜伽的“四不”原则，希望自己强调并遵守原则，使瑜伽的修行卓有成效，如果这时的她还去进行一些与所期望效果相反的行为，那她真的是太不明智了。

场所准备

1. 活动前开门窗通换新鲜空气，保证空气质量良好，或用空气净化器辅助。

2. 安静不受外界噪音的影响。如果有优雅别致的环境就更好了。

3. 特殊气候、环境下，调整好温度和湿度。

4. 让紧张的大脑和神经系统更快地放松。可以点上空熏炉，让空气中弥漫着自己喜欢的、沁人心脾的芬芳香味(见书中插图说明)。

5. 配上宁静舒缓、空灵悠远的瑜伽音乐，使人联想到纯净、美好的大自然，易于消除杂念。

6. 如果有柔和、温暖的光线就更好了，尤其做冥想、休息术时，能帮助很快地入静。

7. 对于初学者和韧带条件不是很好的人，准备一条毛巾做辅助是必不可少的。

8. 为防止地面动作受伤，准备薄地毯或健身垫。



瑜伽练习的心理提示

1. 将瑜伽当作娱乐，当作令您快乐的事，放松心情，愉悦地来练习，不要一味的追求高难度的姿势，强迫自己在短时间内达到演示者的程度。

2. 瑜伽的练习需要大家抱着对自己身心健康高度负责的态度来进行。对于较高难度的动作，在未完全明白前，不要擅自进行。务必在教练指导下逐步完成，以确保身心不受到任何损伤。

3. 瑜伽的奥妙是要亲身体会才能有所了解的，书中内容最适合业余瑜伽爱好者，但请勿期望立即生效。由于多年形成的不良习惯及随之而来的慢性疾病，治疗起来也需要一定的时间，至少三个月连贯的练习方能有效果。持续时间越长，效果越显著。

装束准备

1. 不受束缚，易于伸展、撑拉的服装。
2. 最好不穿鞋子，光脚练习。
3. 禁止穿塑体紧身内衣练习。最好不穿文胸，可让肺部不受制约，充分扩张吸氧。
4. 不戴任何首饰，去掉皮带、手表、眼镜，防止意外受伤。

瑜伽练习时段

1. 最有效的时间是在正餐后三小时练习；
2. 清晨洗漱后，早餐前或工间午休，就寝前一小时练习也是很好的；
3. 排尽体内毒素、废物(上完洗手间)，淋浴后片刻，再进行练习；
4. 饱腹和食物尚未消化时最好避免。



瑜伽的饮食提示

*练习前三小时不进正餐，半小时前不喝大量的水(除特殊需要)；练习结束一刻钟至半小时后，饮富含维生素的果汁或纯净水一杯，帮助排除毒素补充水分。

以素食为主，新鲜的“绿色的”蔬果沙拉将是您较好的选择。“食”是血液质量、纯度的根源。不是专业瑜伽师，不必纯素食，摄入蔬果类植物性食物与肉类动物性食物的比例应3：1为好。

“水”促进机体代谢，增进身体的纯净度，保证一天八杯优质的水。

避免或少食刺激性强的食物。辛辣、油炸、腌制、人为加工含防腐剂 and 色素的食物或甜食类食品尽量避免。

1. *防止生拉硬拽，造成不必要的损伤。不要过于勉强，每个人都有自己的极限，每项动作达到自己努力所能承受的限度，便能达到最佳效果，这就是最好的练习。

2. 注意呼吸。将正确、完整的瑜伽式呼吸，贯穿整个练习的始终。

必须在正确掌握一呼一吸后，再进行悬息的练习。

3. 意念集中。意念归于一点，效果会愈加显著。

4. 每个动作缓慢柔和、步骤明晰。包括每一个简单的启势和收势。

5. *有时，机体骨骼发出“咯咯”声响，是正常的，正说明骨骼关节趋向灵活、柔韧。感受到任何突然的巨痛，都要立刻停止活动，按摩放松。

6. *瑜伽姿势左右对称着做，使机体得到平衡发展。

7. *每个动作结束后，进行及时的调息，彻底地放松，帮助达到最好的效果。

8. 非初学者可根据自己练习的程度、机体的状况及需要，适当调节每项动作练习的时间、长度和力度。

9. *任何一个姿势的练习前，必须认真阅读“重点”及所有的文字、图片指导。



瑜伽的动作提示

