

中国 友谊出版公司

SHI WEN B U C K
百世文庫

a flowmotion book

高科技数码成像连贯动作分解丛书

瑜伽普拉提(yogapilates) 时下风靡欧美的、以提升核心力量的普拉提(pilates)和全面放松身心的瑜伽(yoga)的结合,并以这两种运动名合而命名的全新身材苗条法。

你随身的瑜伽普拉提教练

戴安娜·霍兰德(Diana Holland)将传统瑜伽和普拉提练习方法融会贯通,创造了一套独特的、强有力的练习动作。这套动作是将经典的瑜伽及普拉提的初学者、中级者和高级者的动作,如鹰式、儿童式以及棕榈树式与独创的合成练习方法结合而成的一套完整的锻炼方式。



[英] 戴安娜·霍兰德/著 陈敏 叶秀敏/译



a *flow*motion book

高科技数码成像连贯动作分解丛书 第一辑

欧美时尚塑身美体运动系列—1



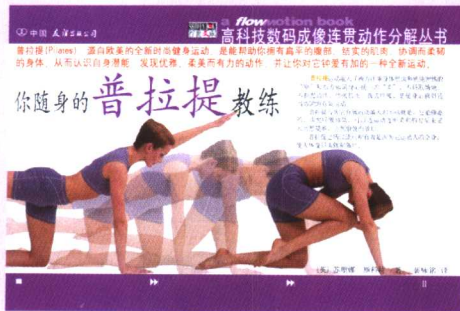
全新彩图版(定价:26.80元)

通过练习瑜伽来塑身美体,使你体态更美,感觉更好,看起来更健康,以此达到身心愉悦放松。

a *flowmotion* book

高科技数码成像连贯动作分解丛书 第一辑

欧美时尚塑身美体运动系列-2

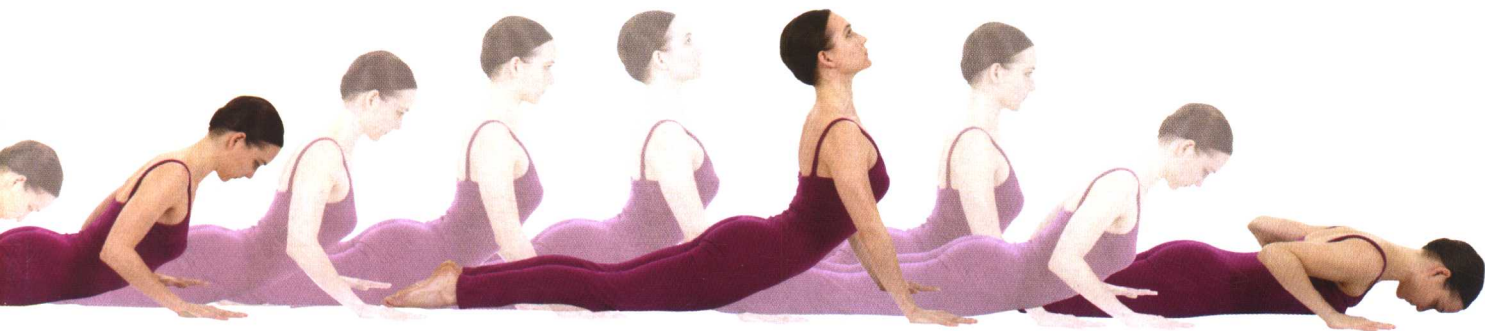


全新彩图版(定价:26.80元)

普拉提(Pilates) 源自欧美的全新时尚健身运动,是能帮助你拥有扁平的腹部、结实的肌肉、协调而柔韧的身体,从而认识自身潜能,发现优雅、柔美而有力的动作,并让你对它钟爱有加的一种全新运动。

yogapilates

你随身的瑜伽普拉提教练



a *flow*motion title

Original English Language edition Copyright: © Axis Publishing Limited 2003
First published in Great Britain by Connections Book Publishing Limited
Chinese translation Copyright: © 2004 by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.
All rights reserved.

SHIWEN BOOK
百世文庫

a *flowmotion* book
高科技数码成像连贯动作分解丛书

你随身的瑜伽普拉提教练



[英] 戴安娜·霍兰德 著

陈敏 叶秀敏 译

中国友谊出版公司

□中国大陆中文简体字版出版© 2004 中国友谊出版公司
□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

你随身的瑜伽普拉提教练 / (英)霍兰德(Holland, D.)著; 陈敏, 叶秀敏译.
—北京: 中国友谊出版公司, 2004.3

书名原文: Flowmotion: Yogapilates

ISBN 7-5057-1993-9

I. 你… II. ①霍…②陈…③叶… III. 瑜伽术 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 010900 号

书名 你随身的瑜伽教练

作者 [英]戴安娜·霍兰德

译者 陈敏 叶秀敏

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 新华书店

印刷 北京恒信邦和彩印有限公司

规格 889 × 1194 毫米 32 开本

4 印张 26 千字 128 幅插图

版次 2004 年 3 月第 1 版

印次 2004 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-5057-1993-9/R·59

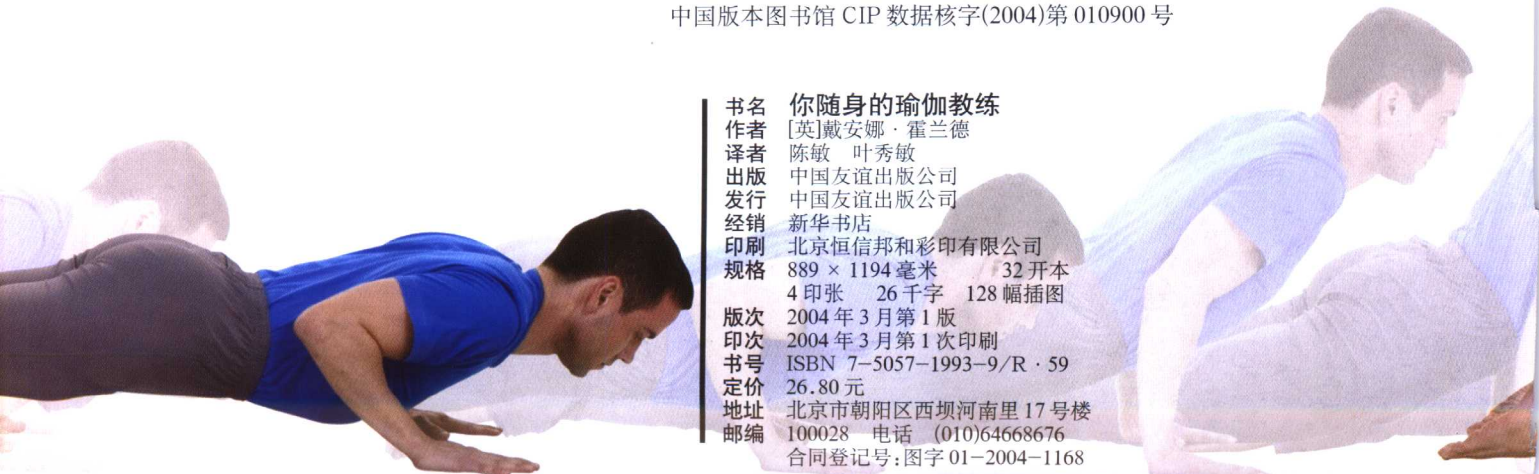
定价 26.80 元

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼

邮编 100028 电话 (010)64668676

合同登记号: 图字 01-2004-1168

更多书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>



a *flow*motion title

yogapilates

目录

序言	6
身体认知	20
站立动作	42
地上动作	84



序言

瑜伽

瑜伽作为一种哲学体系和练习形式，迄今已有5000多年的历史，最早由印度北部的先知者和圣人（森林隐士）修习。这种古老的练习方法被形容为“意识流的静止”，而且人们已发现在当今纷繁芜杂的世界中这种古老的练习传统是一个重要的“小生境”。现在，瑜伽和以往一样，是一种强有力的支持方式，帮助人们应对现代生活的紧张和压力。

许多瑜伽姿势能够塑造强健和柔软的身体，从而全面提高身体健康。瑜伽练习有助于身体排毒，促进血液循环并保持全身内部器官的正常功能。瑜伽呼吸法具有缓解情绪、释放紧张并达到内心平和的作用。与其他很多练习系统相比，瑜伽的动作过程更为舒缓，更加注重流畅的呼吸和动作以达到身心的统一。

普拉提

约瑟夫·普拉提于20世纪初期创立了自己的练习系统。尽管他本人在有生之年默默无闻，但是他所创立的练习系统却是最受人们欢迎的练习形式之一。普拉提练习法是一套完善的练习系统，旨在加强练习者的力量、柔韧性和协调性，纠正不良体态并达到身体、心智和精神的统一。这种技巧的核心是锻炼出强健的腹部——身体的中心。

瑜伽呼吸法和正确的姿势

本书为你演示的部分练习姿势需要使用瑜伽呼吸法，而其他练习姿势则需要运用普拉提呼吸法（参见下一页）。在练习瑜伽呼吸法之前，先挺身端坐在一张稳定的垫子上，保持胸部和双肩放松并收腹。右脚移至腹股沟，使右脚背贴地。左脚与右脚动作相同，置于右脚

之前。两手置于双膝之上。这就是正确的姿势。通过鼻腔充分吸气，你能感觉到肋骨向两边扩张。然后通过鼻腔缓缓呼气，你能感觉到肋骨向内收缩。吸气和呼气时，气息经过咽喉后部时使之发出一种类似远处海水轻轻的回响声，这种呼吸方法被称为完备呼吸法。



瑜伽普拉提合成练习

两种练习系统的融合形成了一种连贯的、有韵律的、舞蹈性的练习模式，构成了一套独特且具有挑战性的练习系统。该系统旨在全面加强身体的力量、耐力和柔韧性，培养良好的体态，加深呼吸并强健腹部。

这套练习系统针对身心健康的各个方面。练习瑜伽普拉提能够增强身体力量。你的臀部或者腿部肌肉不会出现过度发达的情况，而是全身的肌肉都会得到强化和拉伸。这并不表示你的形体得不到塑造——如果你坚持每天练习一遍这套动作，注意并调整生活模式和饮食习惯，你的形体也一定会得到改善。即便你每周只完成了2~3遍，不久你一定会发现你的仪态的改变和耐力的逐步加强。

人类的身体构造是为运动而设计的，但是现在很多人却习惯于久坐，热衷于以车代步，终日泡在电脑前或者懒散地看电视。久而久之，这种生活方式会导致身体虚弱和肌肉失调。同时，肌肉运动对身体的循环系统很重要。肌肉的收缩有助于血液向心脏回流，同时促进全身淋巴（组织清洗液）的移动。惯于久坐的生活方式会导致循环微弱。

瑜伽普拉提将使身体恢复平衡，并教会我们保持挺拔的站姿，抵抗重力作用抬起身体。但是你需要调整肌肉来达到这些目的。反之，缺乏柔韧性的肌肉将无法充分支撑骨骼的运动，并且会导致关节部位的疼痛和僵硬。良好的肌肉柔韧性会使我们在举手投足，坐立行走乃至呼吸时都透着轻松和优雅，并且如果脊柱强健、柔韧，横膈膜机能良好，那么我们就更能充分地深呼吸。

普拉提呼吸法

挺身盘腿端坐在地板上（呈“放松式”），两手置于肋骨两侧。保持双肩放松和收腹，通过鼻腔充分吸气，你能感觉到背部和肋骨在向两边扩张，并轻轻抵压着双手。用嘴缓慢地充分呼气，

犹如轻轻吹灭一支蜡烛。你能感觉到两肋在缓缓下沉。在开始瑜伽普拉提练习之前，先练习1~2分钟普拉提呼吸法。



贯穿本书的瑜伽普拉提合成练习以循序渐进的方式编排,因此你不会出现过度消耗或者身体拉伤的情况。练习包括培养肌肉耐力并同时加强心脏和肺部功能。运动的过程中必须注意动作的准确性,不过随着你的不断进步和身体日趋结实、协调和全面健康,你的内心将获得非常大的满足感。

如果你坚持不懈地进行瑜伽普拉提训练,练习的效果将渗透到你的日常生活中。其中包括改善体态、能够更加自信和勇敢地面对世界、加深呼吸、体内产生重要的能量并能释放紧张。总而言之,你可以变得更加放松、全神贯注和积极进取。

脊柱正直

采取正确的姿势对保持脊柱正直至关重要。前面两幅图所示的姿势是错误的,第三幅图示范的姿势才是正确的。



这里示范的姿势不正确,原因是脊柱向上拱,骨盆向前倾斜,且腹部肌肉处于放松状态。



这一姿势也不正确,原因是脊柱平直,而且骨盆向上倾斜,结果导致腰椎平直无曲线。



这是正确的姿势,保持了脊柱的正常弯曲。同时,骨盆内表肌上抬、腹肌收缩,脊柱和下背周围肌肉用力。你所有的动作应该从稳固的身体中心向外扩展。

身体中心

在瑜伽普拉提练习中,形成一个强壮、稳固的身体中心非常重要,因为你控制所有的动作都要从这里开始。你的身体中心由包裹在你的躯干下部的肌肉构成——较深的腹部肌肉和骨盆内表肌。

为了获得身体中心感,你每天应该坚持练习以下动作:仰卧,两膝弯曲,双脚和两腿大幅度分开,颈部和两肩放松,面部柔和。双手放在下腹部上。全神贯注于自然的呼吸节律,跟着呼吸进出身体。然后慢慢吸气,呼气的同时下腹部向脊椎收缩。保持这一姿势,流畅而规律地呼吸。

骨盆内表肌

骨盆内表肌是用于形容构成基部的骨盆内表层肌肉的一个术语。这些肌肉在体内从下骶骨和背部的尾骨到前面的耻骨之间(类似一张吊床)伸展。骨盆内表肌需要支撑腹腔的重量并抵抗重力的牵引作用。骨盆内表肌薄弱会导致生命力量的丧失,引起疲倦乃至精神萎靡不振。

开始前的注意事项

如果你肯定自己从医学的角度判断身体健康,则可以直接开始练习瑜伽普拉提,但是如果你对此还有任何的疑虑,请事先咨询医生的建议。如果你患有严重的肌肉强直或者背部、膝盖以及颈部有问题,同样也需要事先咨询医生的建议。如果你有严重的健康问题,请不要擅自开始任何一个练习项目。同时还需要注意以下方面:

- 选择一个温暖、干净且私密的地方供练习使用,穿着舒适的衣服,衣着应该保证能够顺畅地呼吸和自由地运动。要在不会滑动的地毯上进行练习。如果你喜欢边听音乐边练习,则应该选择一些节奏舒缓流畅的音乐。
- 按照本书所示的动作顺序依次进行练习。瑜伽普拉提练习是一套精心编排的动作,应该连贯练习。如果你是一位初学者,则应该反复练习初学者练习的部分,等到耐力和技巧有所提高后方能进行下一步的练习。不要试图超前练习。
- 如果你已经怀孕,建议你放弃练习项目。
- 练习前2~3小时请不要进食。
- 开始练习时,动作宜慢,使你的身体能够正确地移动。不要强行做一些超出自己能力范围的动作——如果感到疼痛应立即停止。先跳过有难度的练习,之后向经验丰富的老师请教动作要领。
- 不要屏住呼吸,应该保持呼吸顺畅。通常而言,动作时呼气,放松时吸气。
- 不要忽略最后一课的放松动作。练习时应保证身体温暖且舒适,头上放一块折叠的毛巾,身上加盖一床毛毯。

练习和伸展

骨盆内表肌练习

收缩和放松

试着练习下列动作,可以躺着或者坐立进行,每天应该至少练习3次。开始时,全神贯注于骨盆内表肌。吸气时肌肉收紧向上拉,呼气时肌肉缓缓放松。重复4次。然后吸气,同时肌肉向上拉。再一次吸气和呼气,同时肌肉保持紧张。接下来呼气并慢慢地放松紧张的肌肉。

仰卧放松

这一舒缓的伸展动作能够加强你两髋和腹股沟的柔韧性,并可舒缓地扩胸。



坐在地板上,身后放置一个垫子。两膝向外弯曲,两脚踝朝腹股沟方向内移,脚掌相对。

通过你的尾骨伸展,双手帮助股骨微微前移,呼气,同时身体向后躺在垫上。躺下时背部放松,双臂贴地,

快节奏练习

骨盆内表肌快速上提、收紧并放松,同时保持正常的呼吸,重复10~15次。一旦你具备控制深层腹部肌肉和骨盆内表肌的能力,应该运用于整个连贯动作中,并作为每个动作的开始。

掌心朝上。你将感觉到腹部的伸展以及胸部和大腿内侧的拉伸。运用顺畅的瑜伽呼吸法,保持姿势2~5分钟。

如果需要额外的支撑,则可以在两膝下放上垫子。

身体姿势——山式

你的身体姿势显示了你对外部世界的感觉,并产生“内在的你”的感觉。如果你的站姿极不规范,膝盖弯曲、小腹外凸,背部和两肩呈弧形,你不仅会开始觉得糟糕,而且在整个动作过程中还会感觉到不舒服和笨拙。经过简单的训练,你就可以掌握正确的站姿,使你的自我感觉和仪态更加良好。

培养良好体态的方法是想象你很挺拔并挺直站立。两脚掌提起并从脚弓的中心向上伸展,然后落下,伸展脚趾。现在两脚踝抬起并从脚弓的中心向上伸展,然后落下。保持双脚内外边缘、脚踝和脚掌的受力均匀,然后提起脚背。在此基础上,内外脚踝骨提起。双腿向上伸展并尽量保持这一姿势。尾骨下沉,这样你的骨盆便正好坐在两大腿顶端。从两髋部位向上抬身。脊柱提起并向上伸展,腹部提起并保持腰部两侧拉长。两侧和背部的肋骨提起。扩展胸部和上背。两肩放松并下沉。然后放松手臂和双手,自然放在身体两侧。颈部向上伸展,拉长且放松,咽喉部位保持放松。头部保持挺直,下颌与胸骨的角度适度。面部放松,两眼柔和地凝视前方。自如地呼吸。双脚和两膝并拢,练习这一姿势——山式(如果感觉困难,站立时双脚和两膝可稍微分开)。这一姿势看起来似乎只不过是普通的站立而已,但



坐姿英雄式

这种坐姿能够恢复你双腿的疲劳。

坐在一块垫子或者泡沫板上,保持两膝并拢。双手放置在两腿上,掌心向下。尾骨下沉,腹部伸展,上体直立,同时保持两肩下沉,颈部拉长,头部正直。保持这一姿势,呼吸2~5分钟。

要坚持住,因为所有的站立动作都要从这一重要的姿势开始。

连贯动作

本书开始的连贯动作是一些简单的地上练习,旨在形成身体的自我认知和注意,并开始与你的身体中心结合。之后是站立结合连贯动作,通过练习可以提升你的能量,加强并开放整个身体,同时激活内部器官和重要的身体系统。练习站立连贯动作时,四肢和躯干应先得到充分的伸展。你在从一个姿势顺利过渡到另一个姿势时,应该保持呼吸的自由流畅。平衡姿势练习中也同样遵循上面的原则,该练习

能够帮助你控制身体并提高协调性和注意力。背部弯曲练习具有恢复活力的作用——你将能够通过扩胸和增强脊柱的柔韧性获得能量和勇气。扭转身体对于缓解背部、颈部和头部疼痛非常有效,还能够按摩内部器官,提高肾脏和肝脏的功能。他们还能够促进消化并有助于消除腰部的脂肪。

最后一部分是地上练习,可以采取坐立、仰卧和跪立的姿势进行。在地板上动作有利于你单独且直接地对特定的肌肉群进行锻炼。

仰卧英雄式

这一姿势伸展了前髋部、大腿和腹部。这还是一种使身体充分放松的姿势。

坐在两脚之间,臀部着地。呼气,同时上体后仰,两肘先着地。然后两肘向外移动,上体在垫上伸展,通过尾骨伸展。

两臂保持放松,掌心朝上。胸部保持打开,同时面部放松。保持这一姿势,呼吸3~5分钟。吸气,同时结束该姿势。



呼吸

呼吸是身心结合的关键——全神贯注于顺畅的呼吸能够使动作流畅且富于韵律感。因此有节奏的呼吸对身体的运动起到了穿针引线的作用。当你充分呼气的时候，肺底部废旧的空气和气体被排出体外；当你充分吸气的时候，新鲜的空气进入体内，使各系统充满能量和活力。

坐着或者躺下，双眼闭合，开始练习你的呼吸。首先，充分地呼气，将肺部所有残留的空气排出，然后通过鼻腔慢慢地吸气，在没有压力的

情况下逐渐延长呼吸的时间。如果你感觉有压力，你就会紧张——保持放松很重要。加强呼吸，从侧面移动到背部和两侧肋骨以及横膈膜。你将感觉到胸廓逐渐扩大，下肋骨先打开。保持颈部和两肩放松。自然停顿一秒钟。然后通过鼻腔慢慢地完全呼气。自然停顿，然后通过鼻腔再次吸气。每次呼吸应该顺畅且稳定，时间相等。每天坚持练习5~10分钟——即使坐在车上也可以练习。

抱膝

抱膝动作能舒缓地伸展背部并放松髋部。该练习需要运用瑜伽呼吸法。

仰卧，两腿伸展，双臂置于身体两侧的地板上。右腿抬起，双手交叉放在右腿胫骨上方，缓缓抱膝于胸前。保持这一姿势，呼吸5分钟。然后换左腿，重复刚才的动作。



初学者注意事项

你也许会发现使用一些器械或者调整身体对完成某些姿势将会有所帮助。

- 如果你完成体前屈的动作有困难,原因在于脚后跟肌腱紧绷或者下背僵硬,那么在开始练习站立前倾的姿势前可以先屈膝。
- 如果你在练习坐立体前屈的姿势时脚后跟肌腱紧绷,你就不可能触及双脚,可以在双脚上缠绕一根带子,只练习脊柱拉伸和上抬动作——不要进一步前屈。
- 如果坐立时你的背部僵直,则可以坐在一张垫子或者折叠的毯子上。这些工具将有助于你的髋部和脊柱更好地抬升,帮助你完成坐立扭转和上体前屈的姿势。
- 如果在背部强化练习中,你觉得双腿从地面举起、伸展有困难,可以在大腿下面放置一块卷紧的厚毛巾。
- 如果坐在地板上时两膝向外弯曲感觉不适,可以在膝盖下方放置垫子做支撑。
- 在练习诸如鹰式和半月式的站立平衡姿势中,你可以背部抵墙来帮助平衡。舞式的平衡姿势与之类似,可以一手扶墙来代替手臂向上的伸展。
- 在向下的狗立式中,如果你的体重没有落在双臂上而感觉不到脊柱的伸展(通常因为双肩、臀部或者脚后跟肌

腱紧张造成),膝盖可以微微弯曲,但注意两髋必须保持上举。

- 为了缓解诸如三角式等侧立姿势的拉伸,可以在你的旁边放置一个木块或者砖块。这将帮助你触及地板。尽管如此,但需要注意应通过支撑手臂保持向上的伸展。
- 如果你觉得仰卧时不舒服,可以在头下放置一块小垫子或者折叠的毛巾,膝盖下放置一块卷好的厚毛巾或者垫子。

