

李扬瑜伽

LIYANG YOGA

李扬/编著



配套示范动作VCD
全面同步发行



古老的 神奇的
世界传统文化
奇妙的 卓越的
东方修身秘方

LIYANG YOGA

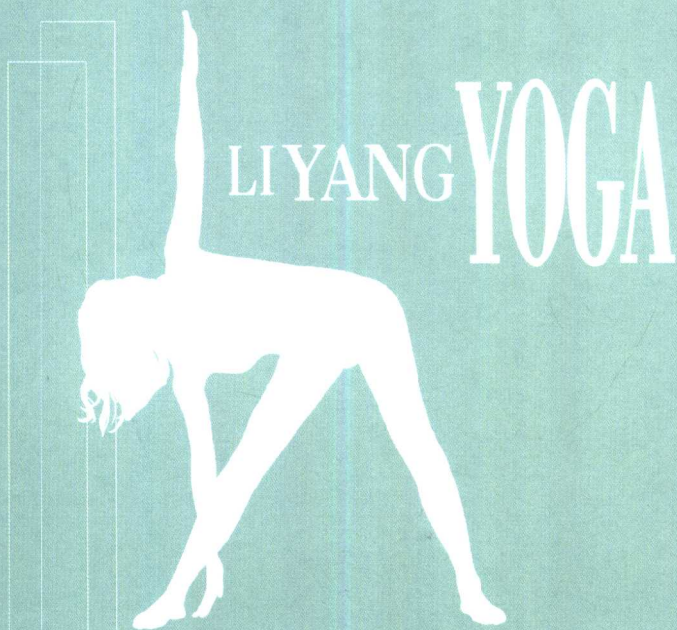
上海远东出版社

浦东电子出版社

李扬瑜伽

LIYANG YOGA

李扬/编著



健康之美
自然之美
平衡之美

上海远东出版社
浦东电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

李扬瑜伽/李扬编. —上海: 上海远东出版社, 2003
ISBN 7-80661-812-0

I. 李... II. ①李... III. 瑜伽术 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第036373号

李扬瑜伽

编 者/ 李 扬

策 划/ 何雯婷

责任编辑/ 马 赛

装帧设计/ 郭 川

版式设计/ 华 阳

责任校对/ 达 宁

出 版/ 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路357号

<http://www.ydbook.com>

浦东电子出版社

(201203) 中国上海市浦东郭守敬路498号

<http://www.pdep.com.cn>

发 行/ 浦东电子出版社

制 版/ 四川太星电脑彩色制版中心

印 装/ 四川省卫生干部学院印刷厂

版 次/ 2003年7月第1版 印次/ 2003年7月第1次印刷

开 本/ 850×1168 1/32 字数/ 51千字

印 张/ 2 印数/ 1-10000

ISBN 7-80661-812-0

G·299 定价: 8.00元

注意事项



1. 男女老幼，任何年龄段的人都可以练习瑜伽。如果你患有疾病，可向医生咨询是否可以练习。
2. 练习时要空腹，普通餐食三小时、大餐四小时后，方可练习。
3. 不要强迫身体做目前达不到的姿势极限，也不要强迫自己做得与示范者一样好。通过经常练习，你的动作会越来越完美。
4. 瑜伽不是竞技性体育项目，每一个极限持续的长短，要根据自己的身体情况来决定。
5. 可选择空气清新的室外或空气流通的室内练习。
6. 练习时，需去除首饰、手表等物件，穿着宽松衣服，让身体不受羁束。
7. 练习时最好赤脚，可选用垫子或有一定厚度的毡子。垫子或毡子的大小，以能让你在上面做动作为宜。
8. 练习时将注意力放在身体感到紧张或强烈拉伸的部位，用心感受瑜伽给身体和心灵带来的变化。
9. 最后，请认真阅读本书。

练习计划及心得

第一阶段：

第二阶段：

第三阶段：

第四阶段：



目 录

准备阶段

1. 瑜伽的含义.....1
2. 练习瑜伽的益处.....1
3. 适合练习瑜伽的人群.....2
4. 正确练习瑜伽姿势.....2
5. 正确的呼吸.....2
6. 正确的放松.....3
7. 恰当的饮食.....3
8. 深度放松与积极态度.....4
9. 瑜伽老师的重要性.....4
10. 准备内容.....4
11. 练习时间、练习地点...4
12. 每次所花时间、每一姿势的持续极限.....5
13. 了解你的极限.....5
14. 对称性练习.....5

呼吸方法

15. 正确呼吸的重要性.....6
16. 腹式呼吸法.....6
17. 胸式呼吸法.....7
18. 完全瑜伽呼吸法.....7
19. 调息时恰当的坐姿.....8

20. 单鼻孔调息法.....7
21. 双鼻孔交替调息法.....8

热身练习

22. 脖子练习.....9
23. 向太阳致敬式.....10

躺着的功

24. 船式.....16
25. 炮弹式.....16
26. 犁式.....18

站立功

27. 三角式.....20
28. 增延脊柱伸展式.....21
29. 扣手弯腰式.....22
30. 双臂放松式.....23
31. 幻椅式.....23
32. 三角式变体.....24

平衡功

33. 风吹树式.....26

34. 树式.....	27
35. 王者之舞.....	28

强壮脊椎功

36. 眼镜蛇式.....	29
37. 简易轮式.....	31
38. 轮式.....	32
39. 弓式.....	34
40. 全骆驼式.....	35
41. 脊柱扭动式.....	37

头触地功

42. 叩首式.....	39
43. A字式.....	40
44. 叭喇狗式.....	42

放松功

45. 山立式.....	43
46. 半莲花坐式.....	43
47. 全莲花坐式.....	44
48. 至善坐.....	44
49. 俯卧式.....	45
50. 仰卧式.....	45
51. 仰卧扭脊式.....	46

特别推荐

适合怀孕者的姿式

52. 雷电坐.....	47
53. 猫式.....	47
54. 蛇击式.....	50
55. 束角式.....	52

适合分娩者的姿式

56. 虎式.....	53
57. 鱼式.....	55
58. 举腿式.....	55

去掉生活中不良习惯

59. 浓茶、浓咖啡.....	57
60. 含酒精的饮料.....	57
61. 香烟.....	57

建立良好的饮食习惯

62. 避免吃不新鲜的食品.....	58
63. 避免刺激性的食品.....	58
64. 选择理想的瑜伽食品.....	58

写在后面的话.....	59
-------------	----

准 备 阶 段

1. 瑜伽的含义

瑜伽(Yoga)从字面意义上讲,是指牛拉车的轭,其引伸和象征含义是“联合、合一”,是指古印度瑜伽哲学派的先哲们集哲学、宗教、修行、知行合一的生活方式。其中,修行的内容包括了一系列的道德规范和强心健体项目。先哲们模仿大自然中各种动物和植物的形态,创造性地发明了诸种动作来强心健身。瑜伽作为一种传统文化,五千年来在印度广为流传,同时随着东西方文化的交流,传到世界各地。经过历代演变发展,人们将融合在先哲生活方式中的健身部分独立出来,并称这种健身方式为瑜伽术或瑜伽。本书所介绍的正是瑜伽术,是作者在浩如烟海的瑜伽术中选择了一些简便易学的内容,以供初学者学习。



2. 练习瑜伽术的益处

瑜伽具有强化呼吸能力、调节内分泌、增强内脏系统、强壮肌肉和骨骼、增强关节韧性、矫正体形、提高身体的灵活度、增强性力、提高注意力、减除心理压力等益处。

3. 适合练习瑜伽的人群

男女老幼，任何年龄段的人都可以练习瑜伽，如果你患有疾病，可向医生咨询是否可以练习。练习时必须阅读注意事项。

4. 正确练习瑜伽姿势

瑜伽姿势（Asanas）在梵文中的意思为“保持在一个舒适的姿势上”。正确地做瑜伽姿势能增加身体的柔韧度和力量。每个瑜伽动作尽量做得缓慢而流畅，避免快速和过度用力，以免在体内堆积乳酸，使身体疲劳。

5. 正确的呼吸

日常生活中，绝大多数人只使用了部分的呼吸能力。正确的瑜伽呼吸方法能给身体带来活力。本书介



绍了常用的腹式呼吸法、完全瑜伽呼吸法以及简单易会的调息法。在瑜伽的呼吸中，要特别注意呼气，呼气能清除体内陈腐气体并带走体内毒素。

6. 正确的放松

做瑜伽动作前后，要以一个放松动作作为开头和结尾。在两个瑜伽动作之间，也需做放松动作，放松能让体内产生的新鲜能量抵达身体的各部分。



7. 恰当的饮食

练习瑜伽的人通常选择简朴易消化的素食。素食能保持身体健康、让心灵保持安静。另外，尽可能不吃陈腐食品、腌制食品和罐头食品。

8. 深度放松与积极态度

瑜伽术里有很多帮助人身心放松的姿势(见后45-52), 在练习这些放松姿势时, 你的注意力会比平时更为集中地关注自己的内心世界, 你会象一个观察者, 客观地了解自己正在体验着的情感和情绪。通过练习深度放松术, 你会逐渐敏锐地察觉自己内心体验、学会以积极的态度面对生活中的压力, 并产生更加积极的情绪体验。

9. 瑜伽老师的重要性

一个合格的瑜伽老师能让你事半功倍。一个合格的瑜伽老师已历经学习的各个阶段, 能指导你安全地学习瑜伽姿势、掌握正确的呼吸方法和深度放松术。

10. 准备内容

练习瑜伽不需要特别的设施, 你只需准备一块较厚的垫子, 垫子的大小足够让你在上面做动作。另外, 建议初学者准备录音机或CD机, 用来播放帮助你放松的音乐。

推荐音乐:《春江花月夜》、《汉宫秋》、《高山流水》、《渔舟唱晚》、《广陵散序》, 班得瑞的系列作品等节奏舒缓、风格明快的音乐。

11. 练习时间、练习地点

最好每日有固定的练习时间，练习时要求空腹。普通餐食餐后3小时、流质食品半小时后，可练习；如果是大餐，4小时后方可练习。练习的场地可在空气清新的户外或空气流通的室内。

12. 每次所花时间、每一姿势的持续极限

每一次练习瑜伽的时间，从45分钟到90分钟均可。每一姿势的极限持续时间(从一秒到数十秒甚至数分钟)，要依练习者自己的身体状况来决定，每个人保持极限的程度不一样，通过经常练习，可以不断提高你的极限。

13. 了解你身体的极限

做瑜伽姿势前，首先要了解自己的身体状况，不要强迫身体做目前达不到的动作，也不要强迫自己一开始就做得与示范者一样好。一定要牢记瑜伽不是竞技性体育项目，建议初学者一定要从身体感觉很容易的动作入手。当你的身体掌握了这些动作后，稍难的动作就能较轻松地练习了。

14. 对称性练习

在日常生活中，我们的行动往往强调使用身体的一边，这样就造成身体的不平衡，过度使用的那一边就

呼 吸 方 法

容易生病。为达到身体健康和平衡，瑜伽术里的动作大多具备对称性，即在练习了身体的左边后就要练习身体的右边，通过左右对称性的练习，骨骼、肌肉、神经系统得到均衡发展，从而提高身体的协调能力。

15. 正确呼吸的重要性

呼吸在瑜伽里有着非常重要的地位。在梵语中，呼吸(pranayama)的意思是“真正的生命力”。在练习瑜伽时，不同的动作顺序要与呼或吸相配合，才能取得相应的效果。可以这样说，呼吸是瑜伽术的灵魂。

16. 腹式呼吸法

腹式呼吸法是瑜伽呼吸法中很重要的一部分。仰卧，放一只手在腹部上，慢慢深吸一口气，感觉你的手被腹部抬了起来，直到腹部被抬得很高，停顿1秒钟，然后慢慢地从鼻子里呼出，感到手随腹部下降而下降，当所有的气被呼出后，不呼也不吸停顿3秒(吸与呼停顿的时间比例为1比3)，然后重复以上程序。

腹式呼吸的好处在于新鲜空气能抵达肺部较深处，并对内脏器官进行按摩。此呼吸法可作为日常生活中的呼吸方法。

17. 胸式呼吸

此呼吸法不宜单独使用，它是完全瑜伽呼吸法的一部分。仰卧，深吸气，让胸部区域扩张，你放置在上腹部的手自然会有下降的感觉，保持腹部平坦，呼气时，放置在上腹部的手会略感上抬。

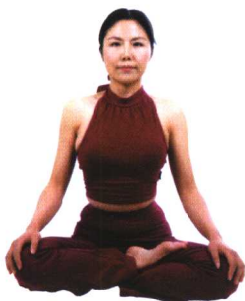


18. 完全瑜伽呼吸法

腹式呼吸法加上胸式呼吸法构成完全瑜伽呼吸法。慢慢吸气，首先让气息抵达腹部，腹部鼓起后，胸部区域的下半部分接着鼓起，尽量将胸部吸满气以达到最大程度，这时，腹部自然向内收紧，此时到达双肺的最大容量。按相反顺序呼气，先放松胸部后放松腹部。用收缩腹肌的方法结束呼气。按以上方法一呼一吸，循环下去。做完全瑜伽呼吸时，要求整个呼吸过程连贯、流畅，切忌跳跃。



19. 调息时恰当的坐姿



20-21是两个调息的方法，其目的在于平衡左、右经生命之气。为做好调息练习，请采用恰当的坐姿。双腿舒服交叉，头、脖子、脊柱在一条直线上，两肩自然下垂，放松。初学者可在臀下放一个垫子，抬高臀部能使腰部伸直。

20. 单鼻孔调息法

方法：用左手大拇指堵住左边鼻孔，右鼻孔吸气，停顿1至3秒后，右鼻孔呼气；用右手大拇指堵住右边鼻孔，左鼻孔吸气，停顿1至3秒后，左鼻孔呼气。两边各重复20至30次。



21. 双鼻孔交替调息法

方法：用左手大拇指堵住左边鼻孔，右鼻孔吸气，停顿1至3秒后，用右手大拇指堵住右边鼻孔，左鼻孔呼气，停顿1至3秒；左鼻孔吸气，停顿1至3秒后，用左手大拇指堵住左边鼻孔，右鼻孔呼气，停顿1至3秒。两边各重复20至30次。



热身练习

很多修习瑜伽的人都喜欢从以下动作进入瑜伽练习，这些动作有热身的效果。

22. 脖子练习

22-1 用站立的姿势或坐姿准备好。



图22-2

22-4 将22-2、22-3重复做十遍。

22-5 脖子回到中间后，吸气，呼气后脖子朝左边拉伸，屏气，保持这个极限一小会儿。

22-2 吸气后，呼气同时低头，下巴尽可能朝锁骨处靠拢，屏气保持极限一小会儿。注意力集中在脖子背部最感紧张的部分。

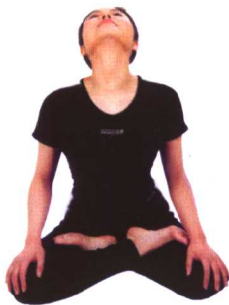


图22-3

22-3 吸气，脖子慢慢回到中间，呼气，脖子尽量朝后仰，屏气，注意力集中在脖子被拉伸的部分。保持这个极限一小会儿。



图22-5

22-6 吸气回到中间，呼气向右边拉伸脖子，屏气保持极限一小会儿。

22-7 将22-5、22-6重复做十遍。

22-8 吸气后，呼气低头，按顺时针旋转拉伸脖子，记住上吸下呼的顺序。

22-9 按反时针方向旋转拉伸脖子，记住上吸下呼的顺序。

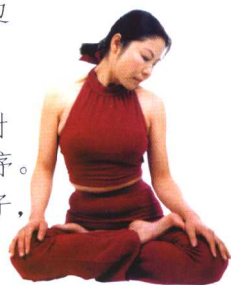


图22-9

好处：

1. 使身体更为灵活。
2. 消除脖子上的皱纹，让脖子更漂亮。
3. 使脸部肌肉更结实。
4. 将运动产生的新鲜能量送达身体各部分。

23. 向太阳致敬式

23-1 身体站立放松，两掌在胸前合十。

23-2 两脚平放地上，双臂高举过头，缓慢而深长地吸气，同时上身向后方弯下。两腿、两臂伸直，自然呼吸，保持这个极限一小会儿。



图23-1



图23-2