

随身瑜伽美体教练

王楠 著

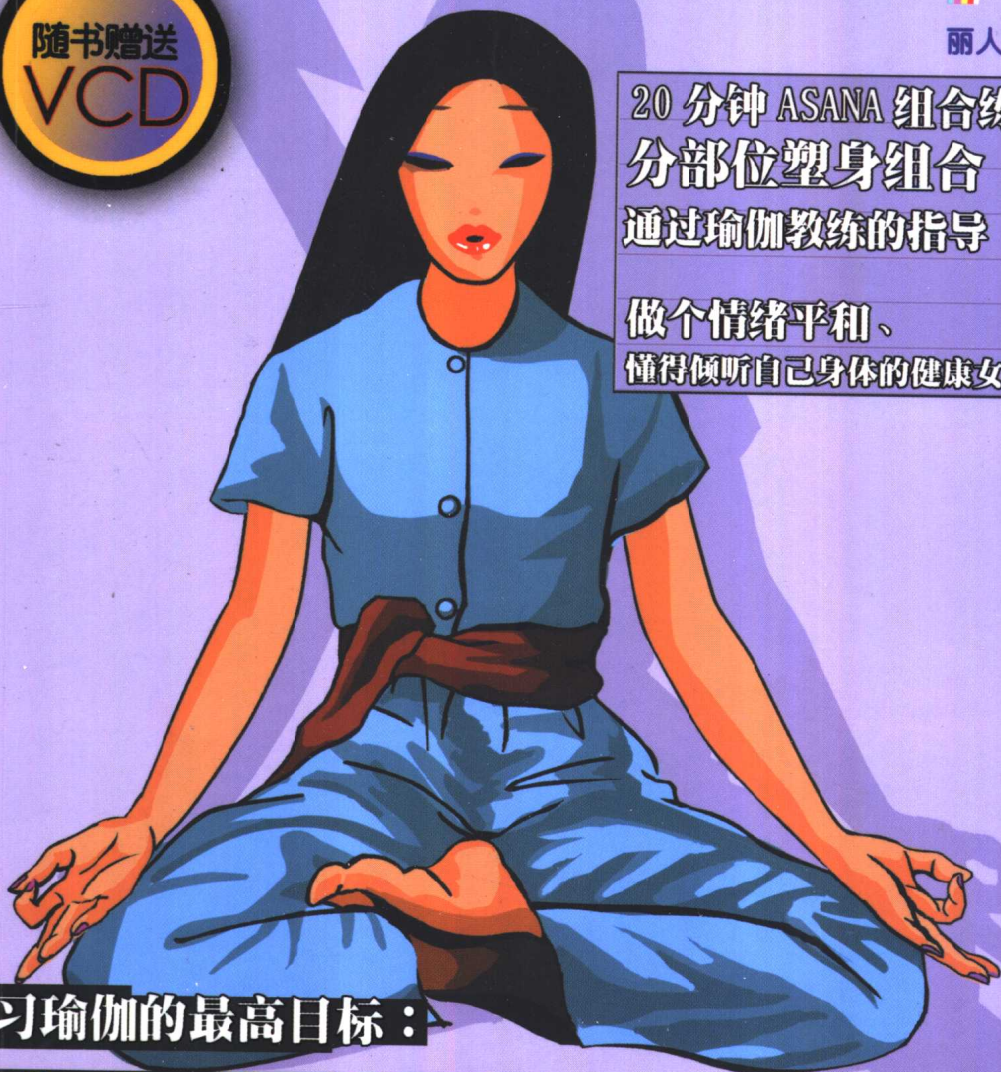


丽人宝典



20分钟 ASANA 组合练习
分部位塑身组合
通过瑜伽教练的指导

做个情绪平和、
懂得倾听自己身体的健康女人



练习瑜伽的最高目标：

对自我的实现与认知

随身瑜伽 美体教练

王楠 著



中國婦女出版社

图书在版编目(CIP)数据

随身瑜伽美体教练/王楠著;—北京:中国妇女出版社,2004.1

(丽人宝典)

ISBN 7-80131-930-3

I.随... II.王... III.瑜伽术-基本知识

IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 123633 号

随身瑜伽美体教练

王楠 著

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

北京皇家印刷厂 印刷

880×1230 1/32 3.75 印张 70 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

ISBN 7-80131-930-3/G·473

定价:15.00 元

目录

Contents

作者的话

THE AUTHOR'S WORD

1

瑜伽简介

INTRODUCTION

4

一、瑜伽意为统一

4

二、传统瑜伽的八个步骤

5

为什么要练习瑜伽

——不同职业者给出的回答

WHY YOGA-Answer from different profession

8



习瑜伽的益处

——专业瑜伽师的观点

THE BENEFITS OF DOING YOGA 18

对于瑜伽的普遍问题

QUESTION & ANSWER 20

瑜伽饮食

YOGA FOOD 24

一、原则及要求 24

二、瑜伽食物观 26

瑜伽呼吸

BREATH 31

练习瑜伽的常识及要求


CAUTION 34



II

每天 20 分钟 ASANA 组合练习

YOGA POSTURES-20 minutes routine

- 
- | | |
|---------|----|
| 一、呼吸 | 38 |
| 二、伸展平衡式 | 41 |
| 三、按摩脊柱 | 44 |
| 四、拜日式 | 48 |
| 五、肩肘倒立式 | 59 |
| 六、仰卧扭转式 | 64 |
| 七、仰尸式 | 67 |

分部位瑜伽塑身组合

YOGA SCULPT

- | | |
|------------|----|
| 一、塑脖颈 | 70 |
| 十二方位颈部伸展练习 | 71 |
| 二、塑手臂和肩 | 75 |
| 牛面式 | 75 |



三、塑胸背	79
云雀式	79
四、塑腰腹	83
1. 板式	83
2. 侧板式	86
五、塑臀髋	89
桥式	89
六、塑腿	92
1. 脚尖蹲	92
2. 分腿伸展式	95
3. 虎式	98
七、脊柱练习	103
1. 蛇击式	103
2. 三角拧转式	108





作者的话

THE AUTHOR'S WORD

近年来瑜伽在很多城市都受到人们的青睐，练习瑜伽也慢慢地从一股热而逐渐成为了一项被众人一致认同的、能够强身健体、梳理情绪、放松身心的锻炼形式。为了让更多的人能够对瑜伽有所了解，并且从练习中得到身与心的良好调整，我在教授瑜伽课程之余编写了这本书。希望能将我的练习心得与练习及教授中总结出的一些经验与大家分享。

瑜伽源于古印度，由于它的历史久远，不免给人一

种神秘的感觉。然而，我们今天所普遍接触到的瑜伽已经是经过一代又一代的瑜伽练习者所提炼、总结而成的，更适合于穿梭在工作与家庭之间的现代人练习的瑜伽体位法。其中综合了对于呼吸调节、心肺功能、集中静心、肌肉力量、平衡能力以及身体的柔韧性等多方面的练习。由此使得更多的人可以轻松地接触那神秘而古老的瑜伽。

在传统的瑜伽练习中，体位法被认为是一个比较肤浅的阶段，主要是锻炼身体。可以更好、更长时间地进行心灵及精神上地探索，使人们对于生命、生活的认知达到更高的境界才是真正的追求，因为瑜伽大多是一些隐士、行者、智者所追求大智慧的途径。在印度，瑜伽就是瑜伽，是一种生活的方法，一种思考的方式。而后演变而成的众多派别则是众多条不同的道路。而我们最终希望成就的还是一个瑜伽。正如瑜伽一词的本意：统一，结合。这当中的意义是耐人寻味的，每个人都会对此产生出不同的理解，在练习的过程中也会感悟出不同的内容。然而，无论你从中得到了什么样的体会，你选择了瑜伽，你就会有机会倾听你的心灵，让大脑呼吸清新的空气。

当我们安静的时候，我们的情绪是平和的，当情绪平和时，我们的思绪是清晰的，而清晰的思绪可以帮助

我们做出正确的选择。如果知识可以拓宽我们的视野，而良好的心绪、正确的选择会节省我们很多绕弯路的时间。健康与时间对于生活在都市当中的人们是其他一切的基础。

对于练习瑜伽的益处，我想当你真正开始练习并且能够很好地坚持后，你一定会给自己及周围的朋友们一个充满满足的答案。

瑜伽简介

INTRODUCTION

瑜伽 (YOGA) 一词属于外来词汇的音译, 在印度语中的意思是统一, 结合。瑜伽起源于约四千多年前的古印度。最初, 瑜伽是印度哲学的一个分支, 随着后来更多的练习者对于瑜伽的探索与练习, 使其成为了今天的拥有多种练习途径和方法的强身健体、修身养性的锻炼形式。在传统瑜伽中, 瑜伽的哲学意义十分深厚, 从这层意义上讲, 瑜伽更是一种思维、生活的方式。

一、瑜伽意为统一 YOGA MEANS UNION

1. 它是一门将个体的精神与自然统一到一起的技术。
2. 通过练习瑜伽我们可以获得身体、智力以及心灵上的健康。
3. 练习瑜伽的最高目标是对于自我的实现与认知。

二、传统瑜伽的八个步骤

THE EIGHT LIMBS OF YOGA

现代社会中的道德观念及生活习惯与古老的印度有着很大的差异。所以今天，大部分的人已经不再绝对地遵从下面的瑜伽练习步骤进行练习。在这里，仅作为瑜伽的小知识介绍给大家，使朋友们对于瑜伽能够有更多一点地了解。要知道，事实上以下的每一个阶段在瑜伽中的地位都是很重要的，单独讲述起来都需要一本书。

瑜伽的修持方法分八个阶段进行：

1. 道德规范 *Yogya Principles*

- (1) 不要伤害
- (2) 要真实、坦率
- (3) 不要偷窃
- (4) 要纯洁
- (5) 不要贪婪

2. 自我内外清洁 *NIYAMA Personal Discipline*

- (1) 清洁
- (2) 知足
- (3) 朴素
- (4) 不断学习



(5) 尊重真理

3. 体位练习 *ASANA Personal Disciplines*

对于身体的练习。体位法是姿势锻炼，能净化身心，保护身心，治疗身心。

4. 呼吸控制及调节 *PRANAYAMA Yogic Breathing*

通过对于呼吸的控制，培养调节身体内部的潜力。有意识地延长吸气、屏气、呼气的时问。吸气是接受能量的动作，屏气是使能量活化，呼气是排除体内废气、浊气，使身心得到安定。

5. 收敛欲望 *PRATYAHARA Withdrawal of Senses*



控制精神感觉，精神在任何时候都处于两个相反的矛盾活动中，欲望和感情相纠缠，其次是同自我相联系的活动。控制精神感觉，就是抑制欲望使情绪平和下来。

6. 对于事物的集中能力 *DHARANA Concentration on Object*

集中意识于一点或一件事，从而使精神安定平静。

7. 冥想 *DHYANA Meditation*

冥想是集中的更高境界，其中仍可分出三个阶段：主动地进行冥想，自由地进行冥想和完全地进行冥想。这已不是练习瑜伽的基础阶段。但是通常也会根据个人不同的悟性及经历来进行不同阶段的冥想练习。对于真正喜爱、理解瑜伽的人而言，这是一件很幸福的事情。



8. 静定 SAMADHI Salvation

静定是练习瑜伽的成果阶段，是对于每一个练习瑜伽的人的美好的希望。它是精神上的完全自由，是不被欲望所困扰的世界。

以上八个阶段综合起来即瑜伽。

八个阶段又分四个步骤来实现。

第**1**和**2**阶段是思想基础，思想准备。

第**3**和**4**阶段是身体训练，通过各种姿势训练达到祛病强身的目的。

第**5**和**6**阶段进行初步静坐修持静功。

第**7**和**8**阶段是高层次修持，进行冥想、静定的阶段。



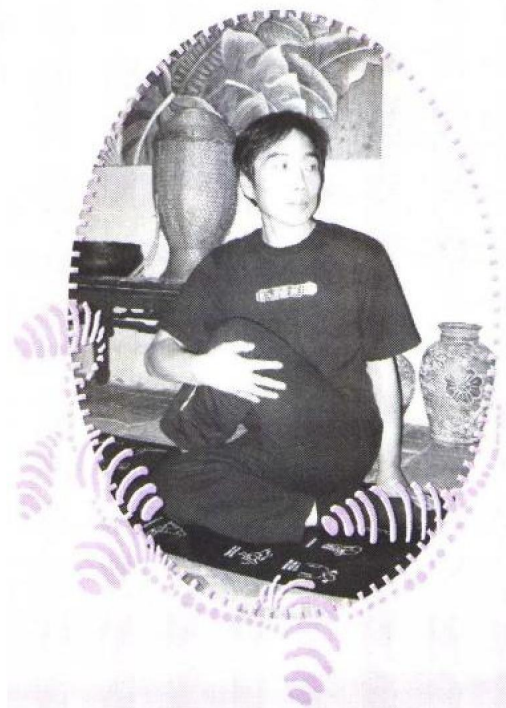
为什么要练习瑜伽

——不同职业者给出的回答

WHY YOGA-Answer from different profession

老师—魏坤

我对练习瑜伽的体会：一般人认为瑜伽是柔软功夫，运动量不大，比较适合女性练习，实际这是一种误解。瑜伽的一些动作确实对身体的柔韧性极有用，但真要做完一套动作，各部

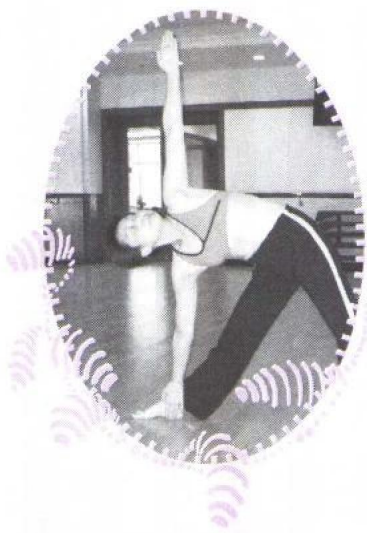


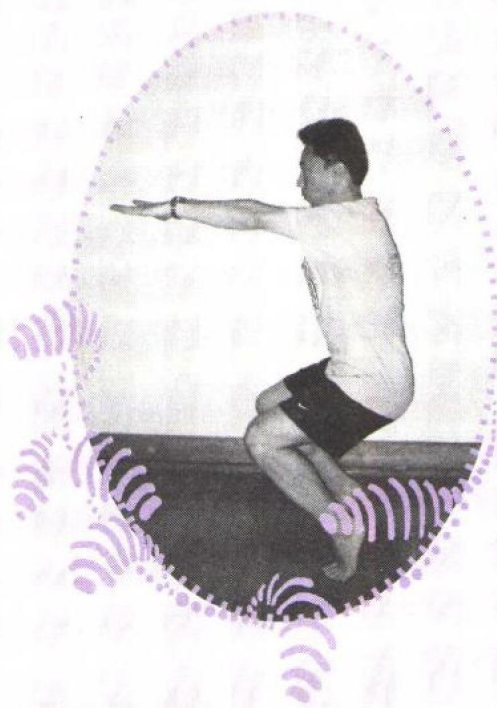


分肌肉也真能得到锻炼。只要认真地把每一个动作做到位，运动量可真不小。而且瑜伽绝对是一种有益身心健康的运动：练完后，身心轻健，内心有说不出的愉悦之感；睡眠质量提高，白天工作也感到非常轻松。

家庭主妇—朱女士

我一直很喜欢做各种运动。两年前我开始练习瑜伽，我发现其中的很多动作都很适合我，练习后总会感觉很放松。如果我做完1个小时的有氧操，就会用瑜伽来进行舒展和放松。我发现在





我这样练习后,我的平衡能力、柔软度都提高了很多。瑜伽中的许多动作可以帮助我保持我的健康和体形。

美国瑜伽练习者—白珍珠

American yoga practitioner_Roberta White American

I feel that one of the main benefits of yoga for me is improvement of flexibility and balance. Though during the class I may feel pushed to my limit, afterward I feel uplifted. My entire body seems looser - I feel I walk more erectly, move with a bit more grace. I believe that there is much benefit to be gained not only in muscle-skeletal functioning, but in enhancement of general