

于伽 著

Yin Yoga

风靡欧美的高端瑜伽课

阴瑜伽

美丽因平静而绽放，由内而外给你自愈的力量

雕塑曲线 美肤逆龄 净化瘀毒 抚平焦躁



风靡日韩
欧美及港澳台地区
高端瑜伽会所最火爆的瑜伽
美国女性塑体畅销书

NO.1

中国十大顶级瑜伽教练
中国瑜伽沙龙的发起人
“于伽精舍”创始人

于伽

从零开始，教你备受明星推崇的
自愈瑜伽修炼法

团结出版社



Yin Yoga
阴瑜伽



于伽 著

图书在版编目 (C I P) 数据

阴瑜伽：风靡欧美的高端瑜伽课 / 于伽著. —北京：团结出版社，2014. 9

ISBN 978-7-5126-3061-1

I. ①阴… II. ①于… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 192957 号

出 版：团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编：100006)

电 话：(010) 65228880 65244790

网 址：www.tjpress.com

E-mail：65244790@163.com

经 销：全国新华书店

印 刷：北京盛新瑞利全印务有限公司

开 本：965×1270 1/24

印 张：6.75

字 数：150 千字

版 次：2014 年 9 月 第 1 版

印 次：2014 年 9 月 第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5126-3061-1

定 价：42.00 元

(版权所属，盗版必究)



序言

Prologue

阴瑜伽是什么呢？

阴瑜伽其实不是什么西方人发明的新的瑜伽流派，它起源于我们中国古老的道家养生之术，是道瑜伽的基本入门功法。阴瑜伽的支撑点是中国道家古老的阴阳理论，一旦你切身练习之后，就会领会其中的原理——中庸之道。中庸之道的理论基础是天人合一，而天人合一的理念也正是印度瑜伽的基本理念。

在东方世界，平衡的观念被广泛地理解，中国古代称这个平衡点为“道”。道平静地存在于所有事物的中心。一旦我们离开这个中心时，就会呈现出阴与阳的两面。但在西方，人们对阴和阳的概念是陌生的。

从印度流传到西方，再从西方流传到中国的大多数瑜伽流派已经背离了瑜伽的原始本义，正在转向提高肌肉抗力的练习。简言之，在西方注重肌肉练习的侧重之下，瑜伽的练习已经阴阳失衡，太偏重于“阳”的一面。

美国阴瑜伽推广人 Paul Grilley 曾经说过：“传统瑜伽修习者认为，你可以连续数小时地进行有规律的体式练习，但却无法连续数小时打坐冥想。我自身的体验是：当我修行到深度冥想阶段时，懊恼地发现，数年来艰辛的串联体位法(vinyasa)练习和高级体式的练习，并未能让我免除膝盖僵硬、

背部和臀部疼痛等长时间打坐出现的问题。”而阴瑜伽的练习可以解决这一切问题。

过于“阳刚”的瑜伽练习正在让越来越多的练习者敬而远之，而古印度瑜伽的创始人其实恰恰是一位女神——拉克什米(Shri Lakshmi)。因此，我们应该剔除瑜伽中太多的“阳刚”元素，把阴柔作为主旋律来平衡过阳导致的失衡，使阴阳平衡。这就是阴瑜伽的精髓。同时，阴瑜伽大幅降低了阳瑜伽的动作难度，更适宜瑜伽的初学者。

阴瑜伽近些年来在西方引起重视，成为欧美健身会所中最火爆的瑜伽课程，日益被世人所知，这也是西方100多年来偏重阳瑜伽练习的自然回归。只有阴与阳达到平衡时，我们自身才能和谐，让自己达到更欢愉的层次。

阴瑜伽不可能脱离瑜伽特有的姿势，与其他瑜伽不同的是，它是通过一套舒缓的动作拉长肌肉与筋脉，使身体更加柔软。用术语表述就是“让肉体回归本心”，以此达到身体与心灵的完美结合，释放美好意念，使身心感到闲适。

很多教练与瑜伽爱好者苦恼于体式方面的练习进步很慢，原因大多是由于肌腱、韧带等机体连接组织没有得到很好锻炼的缘故。如果是这样的话，阴瑜伽正适合他们！

阴瑜伽几乎适合所有水平的学生。它的锻炼目标一般在髋部、骨盆和脊柱底部的结缔组织。

阴瑜伽虽然看似被动、柔软，但它的练习也是非常具有挑战性的，因为每一个体式需要长时间保持。从一分钟到二十分钟，你可以将一个体式保持任意的时间！

阴和阳在练习中的反应是相当不同的。你需要经历这些直到真正知道阴瑜伽是怎么一回事。

这本书其实是在我多年进行的阴瑜伽培训的讲稿基础上完成的。书中提到的每个套路和每个体式都经过了实践的检验，切实可行。

感谢参加过我阴瑜伽培训的各位瑜伽老师和瑜伽爱好者们，也感谢荷心老师担当本书的示范模特、牧奇摄影的大力支持。没有你们，就没有这本书的出版。

于伽

2014年5月

PART 1

阴瑜伽：美丽因平静而绽放

003

什么是阴瑜伽

阴瑜伽的理念可以指导
我们的生活

004

阴瑜伽的特点

静止、下半身的锻炼

005

阴瑜伽关注的

结缔组织

肌腱、韧带

006

阴瑜伽的代表人物

Paul Grilley
Sarah Powers

007

阴瑜伽是否适合你

练习对象、三原则

008

什么时候练习阴瑜伽

月经期间、情绪狂躁不安时

009

阴瑜伽练习的 小贴士

010

阴瑜伽与 我们的经络

015

阴瑜伽的热身运动

迷你拜日式、拜月式、
拜云式、祛风练习

PART 2

开始天人合一的和谐之旅：一堂 60 分钟的阴瑜伽入门课

036

蝴蝶式

Butterfly

一招让女人越练越美

038

蜻蜓式

Dragonfly

扫除压力，元气满满

040

人面狮身式

Sphinx

气血充盈，面如桃花

042

婴儿式

Child

“肉背”与坏情绪的克星

044

海豹式

Seal

调理内脏，增强后天之本

046

半鞋带式

Half Shoelace

内在排毒人不老

048

快乐婴儿式

Happy Baby

快乐使疾病走开

050

仰卧扭转式

Reclining Twist

平衡是好的开始

052

摊尸式

Savasana

让你一觉睡到天明

PART 3

体验阴瑜伽的惊喜：
6个姿势，面如桃花就这么简单

058

蛙式

Frog

例假来了一样好心情

060

鞋带式

Shollace

早这样就瘦了

063

睡天鹅式

Sleeping Swan

肾不虚了一身轻

066

毛毛虫式

Caterpillar

夫妻更和谐了

068

龙式

Dargon

拥有一个好身形

072

下犬式

Down Dog

关节炎真的不犯了





PART 4

心在什么境界，身在什么世界：
5个姿势，静心安神好心情

078

天鹅式

Swan

让身心更加自由

081

高飞龙式

Dargon Flying High

精神好气质佳

082

低飞龙式

Dargon Flying Low

给你一个最佳的心态

084

融心式

Melting Heart

妈妈健康，宝宝无忧

086

半蝴蝶式

Half Butterfly

气顺了，身体好轻松

088

一些阴体式的反体

PART 5

感受祛病美体的神奇魔力：只需8招，让你极美享瘦一生

102

四方形式

Square

体态正了身材超棒

104

鞍式

Saddle

拥有一个小蛮腰

107

翼龙式

Dargon Wing

永别了，我的三层肚

109

悬挂式

Dangling

和颈椎病说拜拜

110

蹲式

Squat

腰不酸背不痛了

111

鹿式

Deer

打造完美腿部曲线

112

猫拉尾式

Cat Pulling Its Tail

美脊瘦背只一招

113

蜗牛式

Snail

挺直做人，自然增高三公分

115

阴瑜伽体式中出现的中
间体式

附录

118

阳体式与阴体式
对照表

120

人体 12 经络图解

144

阴瑜伽箴言

Yin Yoga

风靡欧美的高端瑜伽课

阴瑜伽

PART 1

阴瑜伽：
美丽因平静而绽放





开始练习啦!!!

“大动不如小动，小动不如不动。”放弃向外的对抗，以臣服的姿态进行内观，细微深入地感受自我，调整自我；在相对放松的状态下，皮肤、肌肉依次松开，深入到结缔组织甚至更深的层面进行体验。

阴瑜伽大约在2005年春天来到大陆，最初的落脚点在广州，半年后，迅速蔓延到上海、北京、哈尔滨、南京、大连以及杭州等时尚指数颇高的大城市，尽管课程费用昂贵，爱美的女性们依然趋之若鹜。目前，仅京沪两地大大小小的阴瑜伽会所就有3000多所，注册会员40多万，取得行业执照的教练超过6000名。目前，全球练习阴瑜伽的人员多达千万。



什么是阴瑜伽

阴瑜伽并非什么新的瑜伽体系，它可以被视为瑜伽大家庭中的一部分。

目前世界上流行的大多数瑜伽练习都是偏阳性的，强调肌肉的伸张和收缩，以及上半身的练习。而阴瑜伽的特点是静，着重于髌、骨盆、下背部及下半身的练习，它是相对于阳瑜伽而言的。同时，阴瑜伽的练习大幅度降低了阳瑜伽的动作难度，更适宜瑜伽的初学者。

阴瑜伽强调的是整个身体的放松，清空一切杂念并结合缓慢自然的呼吸，长时间的动作保持，在肌肉完全放松的状态下锻炼骨骼及其连接组织，刺激经络，调节神经系统，增强耐力以达到身心合一的境界。

阴瑜伽平衡的理念可以指导我们的生活。当你切身练习之后，你就能感受到它给你带来的身心的喜悦。



阴瑜伽的特点

静止


在阴瑜伽的体位法中，每个动作都会静止更长时间，一般保持大约3 ~ 5分钟，有时甚至是10分钟。配合你缓慢匀长的呼吸，让身体的肌肉完全放松。让感觉向内走，注重自身的体会。

锻炼的位置

阴瑜伽锻炼的主要部位是骨盆及下背部，它强调拉伸身体连接处的结缔组织。所以，在体位练习过程中更偏重于下半身的伸展。阴瑜伽动作缓慢，在自身极限内保持时间更长，可以锻炼人的耐力，为瑜伽的修炼进程打下良好的基础。

阴与阳

阴瑜伽的支撑点是中国道家古老的阴阳理论，一般就人体部位来说：上部为阳，下部为阴。体表为阳，体内为阴。相对于强调肌肉练习的阳瑜伽而言，阴瑜伽强调的是对各经络的刺激，调理内脏机体。让你从内而外得到调理。



阴瑜伽关注的 结缔组织

结缔组织一般分为以下三类：

固有结缔组织：包括脂肪、肌腱、韧带和筋膜。

支持结缔组织：包括软骨与骨。

液体结缔组织：包括血液与淋巴。

阴瑜伽强调拉伸身体连接处的结缔组织。对于阴瑜伽练习者来说，最需要关注的结缔组织是肌腱、韧带，肌腱把肌肉与骨头相连，韧带把骨头与骨头相连。阴瑜伽可以巧妙地刺激与按摩人体全身的结缔组织，让你在延展肢体的同时，打通身体的“结”，使身体更加柔韧，从而达到完美的平衡状态。



阴瑜伽的代表人物

Paul Grilley

1979年，Paul Grilley 21岁，因阅读《一个瑜伽行者的自传》而深受启迪，开始学习锻炼瑜伽并对瑜伽着迷。先学习阳瑜伽，后来跟随Paulie Zink学习道瑜伽一年。开始将道瑜伽与阳瑜伽有机结合。后出版*Yin Yoga*一书。首次提出了“阴瑜伽”的概念。融合了东方传统经络学、东方按摩医学和印度瑜伽体位法，开创了新的瑜伽流派——阴瑜伽。

Sarah Powers

阴瑜伽的倡导者，她带动了瑜伽和禅修相结合的身心灵成长方式。Sarah Powers于1987年开始教学，是“内观瑜伽”的创始人和同名书的作者。这种瑜伽融合了瑜伽的内观与修行、佛学、中医和超个人心理学，以使身、心、灵焕发生机。她的瑜伽流派包含了一套以增强经络和内脏功能为主旨的阴瑜伽地板动作，并融入了受维尼瑜伽、阿期汤伽和艾杨格瑜伽启发的顺位本位的流瑜伽的阳性练习。Sarah Powers认为焕发身体和气脉的活力，是一名练习者深入开发天然觉知力的最重要准则。