



从开始 “恋”瑜伽

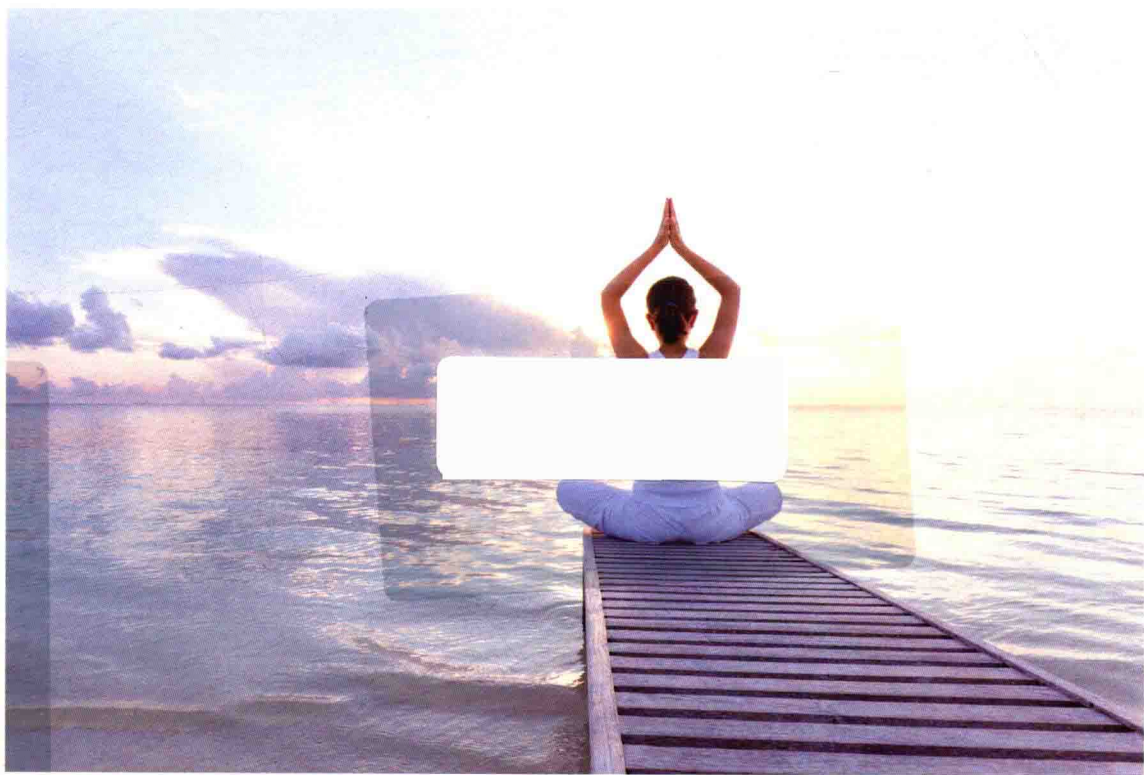
YOGA

联袂推荐

《健康时报》《瑜伽画报》

杨振琛 温雪清 主编

中国瑜伽行业协会 中国瑜伽行业联盟 中国瑜伽城



我们和瑜伽谈恋爱，谈到这世界充满爱！

江苏凤凰科学技术出版社

从 开始
“恋” 瑜伽

主 编 杨振琛 温雪清
副 主 编 江景华 李文锋
执行教练 姜 念 王思雅

— ● — YOGA — ● —



图书在版编目(CIP)数据

从0开始“恋”瑜伽 / 杨振琛, 温雪清主编. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2018.4
ISBN 978-7-5537-8499-1

I. ①从… II. ①杨… ②温… III. ①瑜伽-基本知识
IV. ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第166846号

从0开始“恋”瑜伽

主 编	杨振琛 温雪清
责任编辑	倪 敏
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	徐州绪权印刷有限公司

开 本	787mm × 1 092mm 1/16
印 张	15
字 数	198 000
版 次	2018年4月第1版
印 次	2018年4月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-8499-1
定 价	49.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录



CONTENTS

**023 PART 01 我们与瑜伽恋爱，疗愈了整个世界**

024YOGA STORY1: 华丽转身，胖妞变身女神

028YOGA STORY2: 童年错过了芭蕾，长大后再也不能错过瑜伽

030YOGA STORY3: 她们告诉我：从多少岁开始瑜伽，就会冻龄在多少岁

032YOGA STORY4: 我需要的不是整容，而是瑜伽排毒

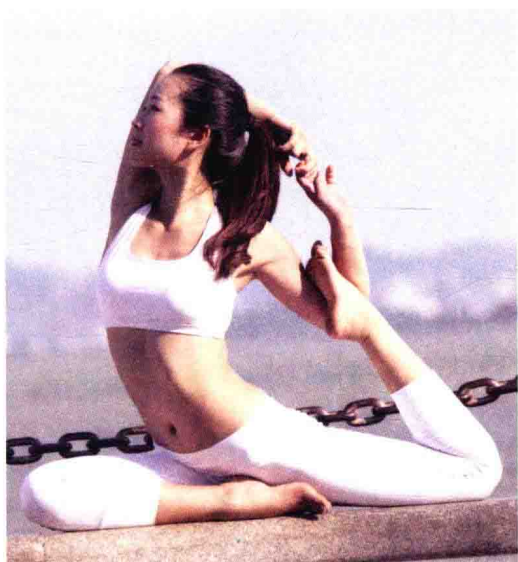
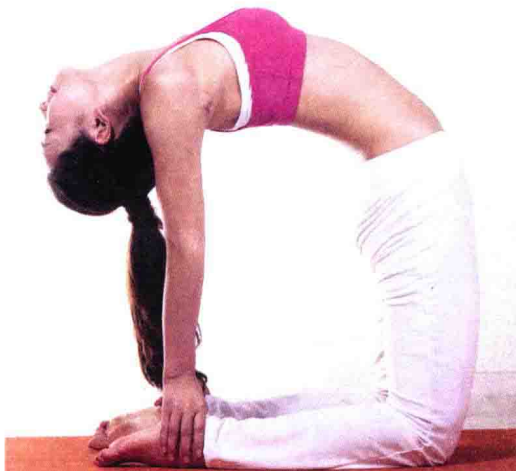
034YOGA STORY5: 弯腰驼背还谈什么气质？瑜伽让你告别脊柱侧弯

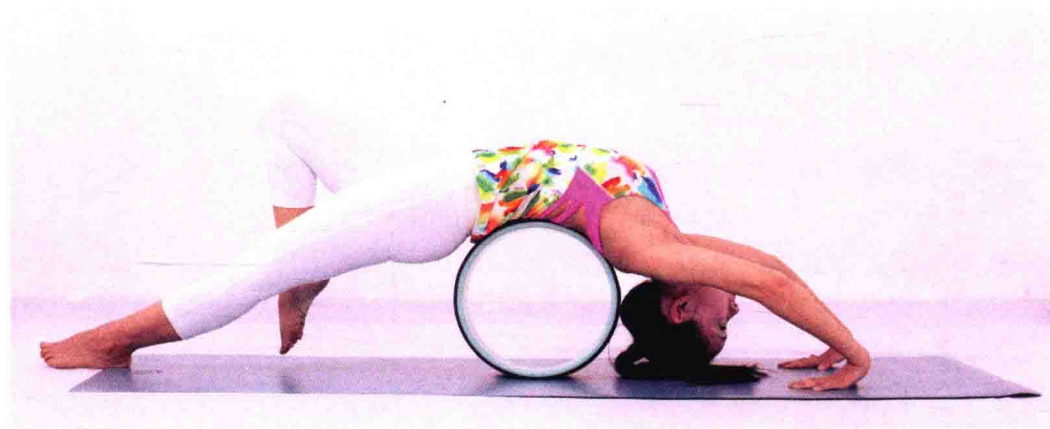
036YOGA STORY6: 做不了美人鱼，就做一个安静的“瑜美人”

040YOGA STORY7: 瑜伽带领新妈妈走出产后抑郁

043YOGA STORY8: 远离三层肚皮，瑜伽让你“享瘦”孕期

045YOGA STORY9: 保养不能只做表面功夫，瑜伽是最好的保养品





049PART 02 十九岁那年，我与瑜伽初见

- 050瑜伽，你在中国还好吗
- 052瑜伽馆，想说爱你不容易
- 054瑜伽导师，众里寻他千百度
- 055初学者每天应该花多长时间练习瑜伽
- 056在恰当时间练习，让效果倍增
- 057遵循饮食戒律，生命可以如此愉悦空灵
- 058美衣当道，原来瑜伽服也可以美到没朋友
- 062练习瑜伽之前，准备好六件辅助“神器”
- 064练习前做好准备，瑜伽快乐起航
- 065练习瑜伽的基本顺序，坐享身心健康的秘密
- 066初学者必读的安全须知
- 067量力而行，不要勉强自己
- 068练习瑜伽，掌握正确呼吸方法很重要
- 069生理期的瑜伽练习指南





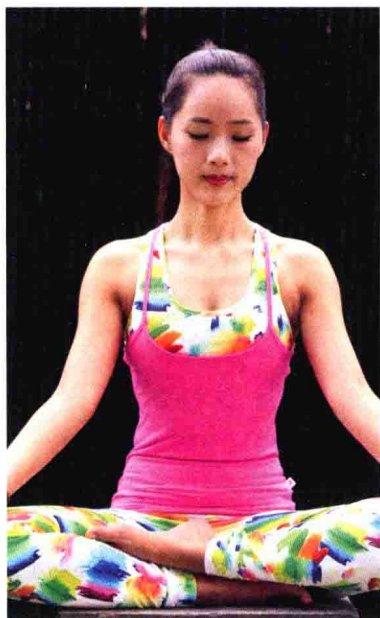
071PART 03 百分百从零开始，我就是从这里起步学瑜伽

072瑜伽八分支：让内在的宁静之光亮起

- | | | |
|---------------------------|----------------------------|-------------------------|
| 0721.禁制 (Yama) | 0742.劝制 (Niyama) | 0753.坐法 (Asanas) |
| 0754.调息 (Pranayama) | 0755.制感 (pratyahara) | 0766.执持 (dharana) |
| 0767.静虑 (dhyana) | 0768.三摩地 (Samadhi) | |

077瑜伽手印，在指尖翩翩起舞

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 0781.智慧手印 | 0782.意识手印 | 0793.禅那手印 |
| 0794.祈祷手印 | 0805.生命手印 | 0806.能量手印 |
| 0817.流提手印 | 0818.大地手印 | |





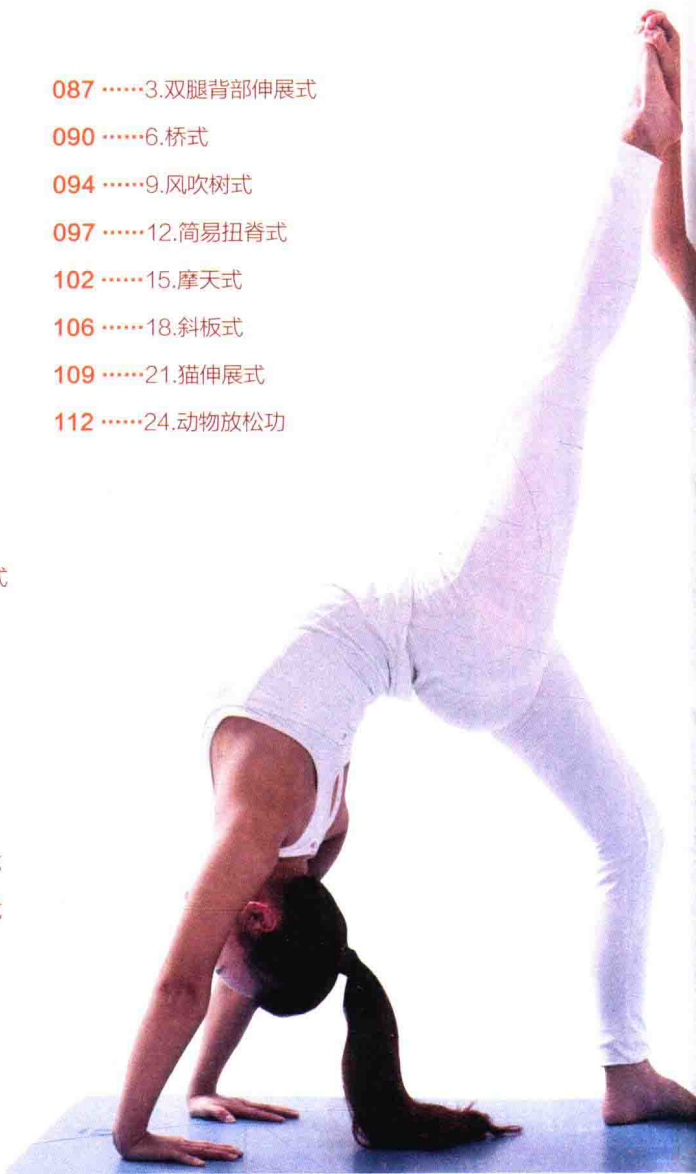
083PART 04 循序渐进，四阶段晋级为瑜伽体位明星

084一学就会，入门一级瑜伽体位

- | | | |
|--------------------|-------------------|--------------------|
| 0841.单腿背部伸展式 | 0862.大拜式 | 0873.双腿背部伸展式 |
| 0884.锁腿式 | 0895.展臂式 | 0906.桥式 |
| 0927.人面狮身式 | 0938.简易蝗虫式 | 0949.风吹树式 |
| 09510.祈祷式 | 09611.幻椅式 | 09712.简易扭脊式 |
| 09813.仰卧扭脊式 | 10014.树式 | 10215.摩天式 |
| 10416.简易坐式 | 10517.骑马式 | 10618.斜板式 |
| 10719.上伸腿式 | 10820.鱼戏式 | 10921.猫伸展式 |
| 11022.摇摆式 | 11123.仰卧放松式 | 11224.动物放松功 |

114领悟瑜伽魅力，挑战二级瑜伽体位

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1141.增延脊柱伸展式 | 1162.站立前屈伸展式 |
| 1183.束角式 | 1194.新月式 |
| 1205.蝗虫式 | 1216.蛇伸展式 |
| 1227.三角伸展式 | 1248.侧角伸展式 |
| 1269.战士一式 | 12810.眼镜蛇式 |
| 12911.战士二式 | 13012.简易鸽式 |
| 13113.扭脊式 | 13214.半三角扭转式 |
| 13415.顶峰式 | 13616.半莲花扭脊式 |
| 13717.半舰式 | 13818.金刚坐式 |
| 13919.至善坐式 | 14020.半莲花坐式 |
| 14121.蝴蝶式 | 14222.虎式 |
| 14323.八体投地式 | 14424.反斜板式 |





147体会瑜伽精华，突破三级瑜伽体位

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1471.双角式 | 1482.花环式 |
| 1503.鱼式 | 1524.圣哲玛里琪一式 |
| 1535.上犬式 | 1546.骆驼式 |
| 1567.弓式 | 1588.直角扭转式 |
| 1609.加强扭脊式 | 16210.三角扭转式 |
| 16411.侧角扭转式 | 16612.犁式 |
| 16713.肩倒立式 | 16814.战士三式 |
| 17015.鸟王式 | 17216.舞蹈式 |
| 17417.直立抓趾平衡式 | 17618.鹤禅式 |
| 17819.侧板式 | 17920.船式 |
| 18021.半月式 | 18122.英雄坐式 |
| 18223.侧鸽式 | 18424.牛面式 |

186激活生命潜能，挑战高级体位

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1861.半莲花背部伸展式 | 1882.卧英雄式 |
| 1903.轮式 | 1924.神猴式 |
| 1945.全莲花肩倒立式 | 1966.头肘倒立式 |
| 1987.秋千式 | 2008.趾尖式 |





203PART 05 二十五岁前应该知道的一些瑜伽真知

204瑜伽，来自古印度的千年智慧

205走进瑜伽三脉七轮，发现人体内在能量与宇宙本源

208控制感官，为冥想做准备

209呼吸冥想法，身体和心灵的完美融合

211宇宙原音唱诵冥想法，唤醒灵魂的本真

212凝视眉心契合法，庄严的精神之力

213事物本质双昧冥想法，开启心灵之窗



215 **PART 06 时光轴，我的十年学瑜大事记**

216 2006，19岁，我喜欢幻想未来是怎样的

218 2007，20岁，没有甜蜜，充满忙碌

220 2008，21岁，特别忙碌和犹豫

222 2012，25岁，我把所有的时间都用来康复身体和旅行

226 2014，27岁，忙碌而又充满收获

228 2015，28岁，我又重新陷入了迷茫

230 2016，29岁，找到人生的方向，坚定前行

234 **出版后记**

237 **附录 瑜伽导师提问专区**



PHOENIX

凤凰生活·瑜伽奇迹

从 开始 “恋” 瑜伽

主 编 杨振琛 温雪清

副 主 编 江景华 李文锋

执行教练 姜 念 王思雅

— ● YOGA ● —



图书在版编目(CIP)数据

从0开始“恋”瑜伽 / 杨振琛, 温雪清主编. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2018.4
ISBN 978-7-5537-8499-1

I. ①从… II. ①杨… ②温… III. ①瑜伽-基本知识
IV. ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第166846号

从0开始“恋”瑜伽

主 编	杨振琛 温雪清
责 任 编 辑	倪 敏
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	徐州绪权印刷有限公司

开 本	787mm × 1 092mm	1/16
印 张	15	
字 数	198 000	
版 次	2018年4月第1版	
印 次	2018年4月第1次印刷	

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-8499-1
定 价	49.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



推荐序 I



RECOMMENDED PREFACE



闻风

知名瑜伽老师，擅长瑜伽呼吸疗法，获得美国瑜伽联盟200小时瑜伽教师注册认证，现任KYM中国学院教导主任

► 因为瑜伽，我们开始自我疗愈

我们因为不同的机缘邂逅瑜伽。

一本书，一节瑜伽课，一个练习瑜伽的朋友，一段关于瑜伽的广告。

偶尔也会因为一段失落的情感，一个让我们无法自处的环境，一种让我们难耐的不适。有的时候是想逃离，有的时候是想消融，有的时候只是想疗愈自己内心深处那无法言说的伤痛。

存在、智慧、喜乐。瑜伽始于一，终于一。

瑜伽是自我探索之旅。身体的探索，心灵的探索，都离不开我们生活中的现实本身。自我与自我的关系，自我与他者的关系，自我与生命意义的关系，这些关系的割裂或者遗忘，让我们终在某个路口彷徨迷惘。

这一切都源于“自我”。因为有了自我，我们才开始探索。

在这本书中，温雪清给我们讲了她故事，给了我们非常有益的方法和启示，这都基于她这些年不断的行走，和她对生命的思考。

因为瑜伽，我们开始自我疗愈，这个自我疗愈也将疗愈整个世界，诚如温雪清在书中所言。这个温婉美丽的女子，用她细腻温暖的内心，用她敏锐清亮的眼睛，表达了对每一个生命的深切关怀，给我们亲切又热忱的呵护。她用自己的身心经验阐述着瑜伽的真谛，既在言语之内，也在言语之外。



不管你在什么地方，不管你身处何时，都可以开始瑜伽。不管你面对何事何景，瑜伽都可以帮助你。能量的流动、内心的满足，在当下，瑜伽让我们无惧、欢欣、积极、有力量地去探索、去实现生命中的种种可能。

瑜伽犹如朗月星空般深邃高远，又如远望之海，远处帆影点点，彩霞满天，让我们安宁自处又信心满怀。生命无论起落转圜，都不会失去它的壮阔美丽！

让我们一起启航吧！



推荐序 II



RECOMMENDED PREFACE



沙金

山地瑜伽雪山静修中心、中国瑜伽在线、第七觉摄影机构、《瑜伽画报》等机构及杂志创办人，印度比哈瑜伽出版社《体位法、调息法、契合法、收束法》及《来自密宗的冥想》中文版译者

► 和瑜伽谈一场终身恋爱

我的身边有许多女性，年纪轻轻就深受亚健康的困扰，时常感到疲惫困倦，越是休息，就越觉得累；为了保持形体的美丽，把自己饿得眼睛发绿，有的甚至还考虑吃药或者做手术，结果不但收效甚微，还损害了身体健康。

我总是对她们说，为什么不试试瑜伽呢？

瑜伽集医学、哲学、科学之大成，可以最大限度地促进交感神经的作用，帮助你的身心回归平静，使人拥有柔软曼妙的身材，达到心灵与外表和谐的美。

瑜伽温和舒展，不会让人汗如雨下。它有大量拉、伸、弯、扭、叠、倒立等独特的姿势，强调在练习时每个姿势都要保持一定的时间，再配合深度的呼吸，能够充分锻炼到全身的每一个部位，关注我们的每一块肌肉，让我们身体上的每一处地方都变得更加纤瘦、柔软和完美。

瑜伽还能给人带来心灵上的宁静。在深沉的呼吸中，在缓慢优美的动作中，学会如何让自己的身体与心灵对话，懂得享受练习瑜伽的愉悦，让我们的心渐渐地沉淀下来，抛去烦躁与不安，得到真正的平静。

修习瑜伽，就像拥有一个完美的爱人，她将和你谈一场终身的恋爱，让你的身体和心灵都得到全面的疗愈和提升。

怎么开始呢？也许，一本瑜伽入门书是个不错的选择。

这本书的作者如一个亲切的朋友，把她和朋友练习瑜伽的成长故事娓娓道来。书中翔实的内容涵盖了入门者需要了解的瑜伽常识，讲解了基本的瑜伽练习技巧，简单实用。跟着书中的方法坚持一段时间，能让你更加了解瑜伽，激发你由内而外的自愈力量。

来吧，和瑜伽谈一场终身恋爱。