

江铭 洪安琪 / 著

轮瑜伽

从入门到精通

姿势、动作与呼吸，
寻找身体的平衡之道

单人、双人、多人都能练

卸下浮躁、缓解焦虑，舒压静心

瘦腰、提臀、纤细四肢，完美体形

孕妇练习，对分娩和产后恢复更有益

健康理疗，赶走肩颈酸痛、背部僵硬、弯腰驼背



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

江铭 洪安琪 / 著

轮 瑜 加

从
人
门
到
精
通



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轮瑜伽从入门到精通 / 江铭, 洪安琪著. —北京: 中国轻工业出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5184-1679-0

I. ① 轮… II. ① 江… ② 洪… III. ① 瑜伽 - 基本知识
IV. ① R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第261902号

责任编辑: 段亚珍 付 佳 王芙洁 责任终审: 张乃柬 整体设计: 锋尚设计
策划编辑: 段亚珍 责任校对: 李 靖 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018年1月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/20 印张: 8

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1679-0 定价: 58.00元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

170396S6X101ZBW



目录 Contents

Part 1

新手入门， 3分钟玩转瑜伽轮

瑜伽轮——辅具发展史上的神来之笔 / 016

如何选择适合自己的瑜伽轮 / 017

练习前的准备 / 017

练习时的注意事项 / 018

瑜伽轮的适用人群 / 020

Part 2

轮瑜伽健康理疗的 正确打开方式

- 适宜人群：肩颈、背部疼痛者，下肢僵硬者，女性保养皮肤、卵巢者，及一切喜爱瑜伽的初级入门者。
- 练习方法：每个序列中，标“★”号的为重点体式，可以加长几个呼吸的时间。
- 练习时间：每日宜30分钟。

1 改善肩颈僵硬、酸痛，拯救“低头族” / 024

序列一 开肩序列 / 025

序列二 肩背力量建立 / 029

2 疗愈背部，放松脊柱 / 031

序列一 脊柱侧弯矫正 / 032

序列二 跪立扭转平衡 / 035

3 打开心胸，畅快呼吸 / 039

序列一 简易后弯 / 040

序列二 深度后弯 / 042

4 灵活髋部，活络气血，保养卵巢 / 045

序列一 轮上蝴蝶式 / 046

序列二 髋关节正位 / 049

5 全方位伸展，打通全身经络 / 052

序列一 下肢柔韧性练习 / 053

序列二 流动的拜日式 / 057

6 活肤亮颜，变身冻龄美人 / 061

序列一 轮上孔雀 / 062

序列二 莲花上犬 / 064



Part 3

轮瑜伽减脂塑形， 打造S形曲线

- 适宜人群：减脂塑形人士，及所有瑜伽初级入门者。
- 练习方法：每个序列中，标“★”号的体式为重点体式，练习时可以加长几个呼吸的时间。
- 练习时间：每日宜20分钟。

1 了解你的肌肉 / 068

2 力量练习中瑜伽轮的作用 / 069

3 序列练习 / 070

序列一 上肢力量练习 / 070

序列二 腰腹紧致，甩掉“游泳圈” / 072

序列三 轻松打造马甲线 / 076

序列四 极速提臀 / 078

序列五 纤细四肢 / 080

Part

4

卸下浮躁、焦虑， 轮瑜伽让你身心平衡

- 适宜人群：情绪低落者，易怒者，工作压力大者，及所有瑜伽初、中级入门者。
- 练习方法：每个序列中，标“★”号的体式为重点体式，练习时可以加长几个呼吸的时间。
- 练习时间：每日宜30分钟。

1 配合呼吸，在平衡体式中感受平和愉悦 / 084

2 如何利用瑜伽轮的特性锻炼平衡感 / 085

3 序列练习 / 086

序列一 单腿站立平衡序列 / 086

序列二 半月式 / 089

序列三 轮上双腿蹲立 / 092

序列四 轮上单腿蹲立 / 094

序列五 弓步平衡加扭转 / 096

序列六 头倒立 / 099

Part

5

高手进阶， 挑战高难度体式

- 适宜人群：本章的动作序列适合练习一段时间后，摆脱了身体不适，全身经络已被打开的瑜伽高级练习者。
- 练习方法：根据自己的身体条件练习，不必强求。
- 练习时间：不限。

开始挑战 / 104

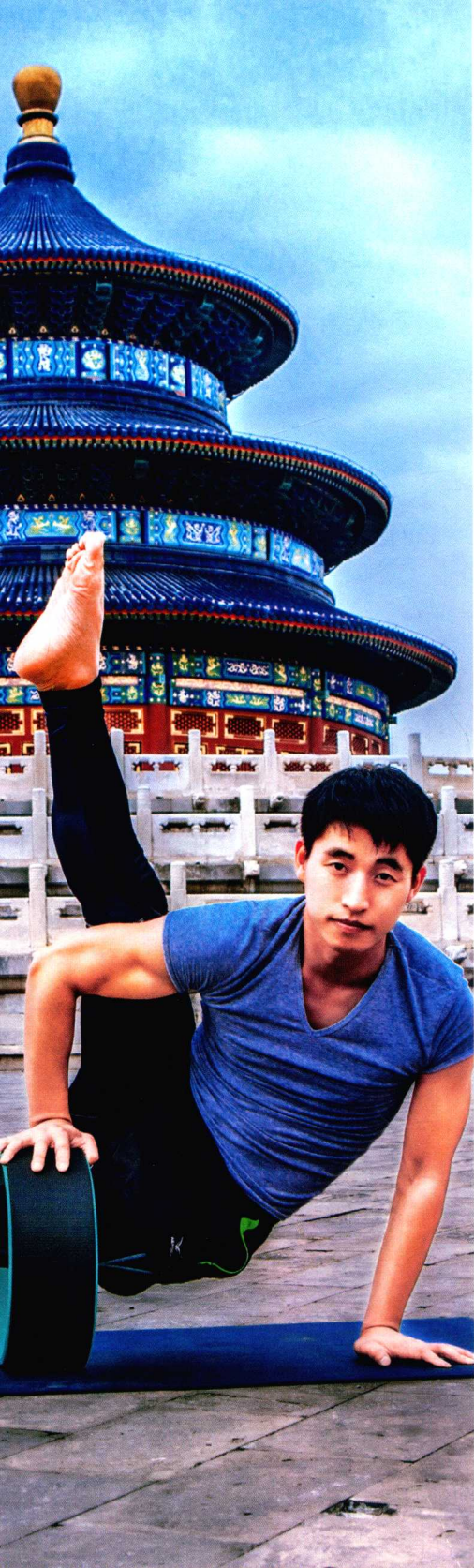
序列一 鸽王式 / 104

序列二 全骆驼式 / 107

序列三 轮上神猴加扭转——深度打开
髋关节 / 110

序列四 手倒立 / 114

序列五 蝎子式 / 117



Part 6

趣味练习， 玩嗨瑜伽轮

- 适宜人群：喜爱轮瑜伽，且2人或多人。
- 练习方法：需练习者共同配合，也可自创动作，总之以兴趣为主。
- 练习时间：不限。

1 双人轮瑜伽 / 122

- 序列一 双人船式 / 123
- 序列二 战士序列 / 125
- 序列三 双人头倒立 / 128

2 多人轮瑜伽 / 130

- 序列一 轮上下犬式列 / 131
- 序列二 轮上平板 / 132
- 序列三 轮上单腿蹲立 / 134
- 序列四 轮上背部伸展 / 138

Part 7

孕期练习， 辅助瑜伽轮更安全

- 适宜人群：怀孕4个月以上者。
- 练习方法：循序渐进，每个动作不宜停留太久，速度不宜太快，不要做使腹部压力过大的动作。
- 练习时间：每天练习20分钟，中间须适当休息。

1 孕期练习的注意事项 / 142

2 孕中期（第17~28周）辅助练习，让准妈妈保持健康和灵活度 / 144

序列一 简易后弯，缓解胸闷 / 144

序列二 稳定骨盆 / 146

序列三 猫式伸展到婴儿式，缓解背部疼痛 / 148

3 孕晚期（第29~40周）辅助练习，让准妈妈更舒适 / 150

序列一 下肢血液循环练习 / 150

序列二 轻度扭转，缓解便秘 / 152

附录 4周轮瑜伽练习计划

第一周 全方位伸展，改善体态 / 155

第二周 增强核心力量，为平衡和倒立做准备 / 156

第三周 平衡练习 / 157

第四周 深度后弯加倒立 / 158

江铭 洪安琪 / 著

轮 瑜 加

从
人
门
到
精
通



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

轮瑜伽从入门到精通 / 江铭, 洪安琪著. —北京: 中国轻工业出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5184-1679-0

I. ①轮… II. ①江… ②洪… 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261902号

责任编辑: 段亚珍 付佳 王芙洁 责任终审: 张乃柬 整体设计: 锋尚设计
策划编辑: 段亚珍 责任校对: 李靖 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2018年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/20 印张: 8

字数: 100千字

书号: ISBN 978-7-5184-1679-0 定价: 58.00元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

170396S6X101ZBW

前言

瑜伽源于印度，兴于欧美，如今已经成为风靡全世界的运动。十几年前，对瑜伽感兴趣的人只能在家里的客厅铺一张瑜伽垫，跟着《蕙兰瑜伽》的光盘自己摸索；近几年，瑜伽馆开始遍地开花，我们可以在老师的亲自指导下练习体式，挥汗如雨，不仅更加有效，也更加安全；再到如今买张机票，我们便可以说走就走，参加“千人瑜伽大会”，认识来自世界各地的瑜伽大师和练习者……中国的瑜伽爱好者群体正在不断发展壮大，不再局限于性别、年龄和种族，我们走出家门，走出国门，视野也在不断地变得开阔。

我们练习的场所和方式不断变化的同时，瑜伽这项运动本身也在不断变化，在每一次迈向世界的步伐中，都如获新生。新的动作，新的流派，新的教具，新的解说方式……瑜伽的世界在不断扩展，并与不同文化发生新的碰撞。古典瑜伽是印度人强身健体的锻炼方式，传到欧美之后，融合了先进的肌肉解剖学原理，可以让我们更精准地练习某一块肌肉和骨骼；而在中国，它可以与中医理疗相结合，通过疏通人体的经络而消除疾病。瑜伽的本意是“连接”，它可以与无数美好的事物相连，创造出新的内涵，这就是为什么它会在世界范围内如此受欢迎的原因。现在，我们想到瑜伽，不应该再局限于古老的印度、呼吸法和一成不变的体式，我们应当用新的眼光去看待它。

本书就是要为你介绍一种全新的练习方式：轮瑜伽。简单来说，就是以瑜伽轮来进行习练的瑜伽流派。无论你是正在寻求突破的资深练习者，还是被后弯体式困扰的初学者；无论是饱受折磨的肩周炎患者，还是背痛难以缓解的准妈妈，这本书都很适合你。看完本书，大家不仅会获得对瑜伽轮的练习方式和练习效果全方位的认知，也会更加了解骨骼和肌肉的解剖学原理，因为只有了解自己的骨骼和肌肉，才能更好地健身减脂。本书中的练习方法简单、有效、富有趣味性，坚持练习，可以达到缓解身体疼痛，增强核心力量，重塑腰腹线条，获得身心平衡的效果。

推荐语

本书对轮瑜伽的每个序列和每个动作都做了详细解释和清晰图示，即使完全没有接触过轮瑜伽的人，也可以迅速掌握。

——世界瑜伽国际联盟首席导师 Sunny

The Yoga Wheel is a solid and round partner to build up strength, flexibility and balance. I use it to explore and safely approach yoga postures that seem inaccessible, or to deepen already known postures. It also feels like a great toy that stimulates my creativity in finding new edges in my practice! (瑜伽轮是一个结实的圆形小伙伴，可以用来增强力量、灵活性和平衡感。我用它来尝试并安全进入看似难以完成的高难度体式，或让已完成的体式更加深入。它也是一个很棒的玩具，激发我的创造力，在我的练习中拓展新的边界！)

——资深飞行瑜伽教练 Marc Bauchet

I offer this book in gratitude for his unwavering insistence that I find my own truth. My greatest hope is that this work can justify his confidence. (我心怀感激地推荐这本书，他(江铭老师)顽强坚持的精神帮助我找到了自己的真理。我衷心希望他也能通过这个作品建立自己的信心。)

——国际瑜伽士 莫林莫罕

以手代刀，以轮为友。形式不同，相通的是心境，即接纳、健康、愉悦！

——华人一手运动康复创始人 李明轩

本我与超我的冲突，现实与理想的距离，会扰乱内心的平静；而作为平衡之道的轮瑜伽，能给人带来宝贵的财富——健康的身心。

——CCTV-9系列记录片《有一种生活叫订制》执行总导演 苏凯

在轮瑜伽的练习中，我们会逐渐找到心的归宿，找到原本平静的角落；感受身体的觉知，在呼吸中平复焦躁的情绪，找到内在的自我。

——勤华教育董事长 刘勤化

本书使用指南

拿起这本书，你已经迈出了走进轮瑜伽世界的第一步。为了增加练习的趣味性和流畅性，本书的体式法按照序列进行排列。每个序列中，我们都挑出了一两个重点体式，其他体式作为串联。大家按照序列练习的时候，可以在重点体式上加长几个呼吸的时间，这样，每个序列过后，大家会更加明显地感受到身体的变化。

本书体位的排列顺序遵照从易到难的原则。无论你是刚刚接触瑜伽轮的入门者，还是有一定经验的高级练习者，建议大家都是从Part2开始练习。瑜伽轮作为辅具并不稳定，需要从简易体式开始慢慢地磨合、适应。Part2的序列有理疗功效，容易上手，尤其是肩颈或背部疼痛者及下肢僵硬紧张者，请着重练习这部分的序列。

序列一 轮上蝴蝶式

这组序列主要练习髋关节的灵活性，扭转体式还可以保养脊柱。经常久坐、腹股沟紧张、下背部经常疼痛的人可以多做此序列。

益处：

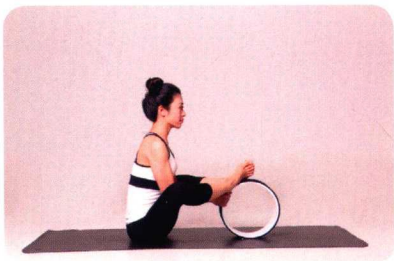
灵活髋关节，拉伸臀部到大腿内、外侧的韧带和

肌肉

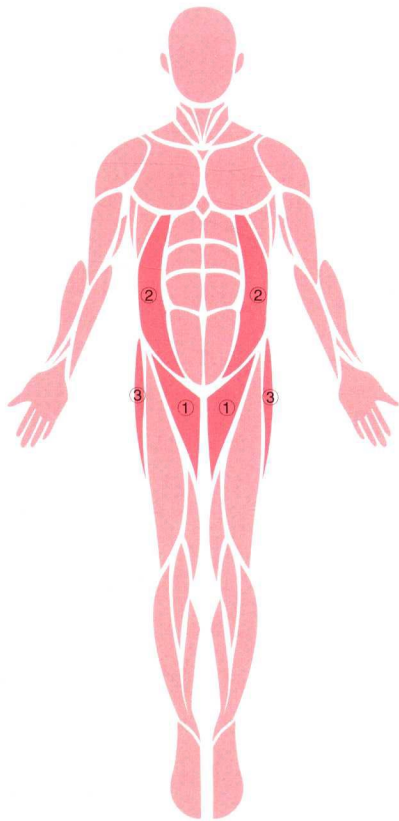
按摩内脏器官，对消化系统有益

目标肌肉：

① 大腿内收肌群 ② 腹外斜肌 ③ 阔筋膜张肌

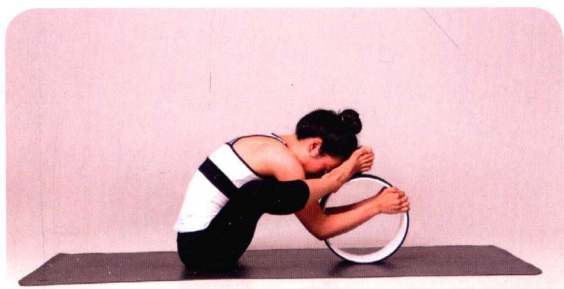


1 坐在垫子上，双脚外侧放在瑜伽轮上，脚心相对，膝盖向外打开。抓住瑜伽轮近端，延展脊柱。



你可找出本序列所能锻炼的肌肉名称和位置。

标“★”号的体式为重点体式，练习时可以多保留几个呼吸的时间。



提示

背部不要过分拱起，
尽量让下背部向前推，
再低头。

2★ 双手向前，从小腿下方穿过，抓住瑜伽轮的远端，低头，感受腹股沟处的拉伸，以及大腿内侧和外侧的伸展。这个动作主要是为了灵活髋关节，为之后的扭转做准备。

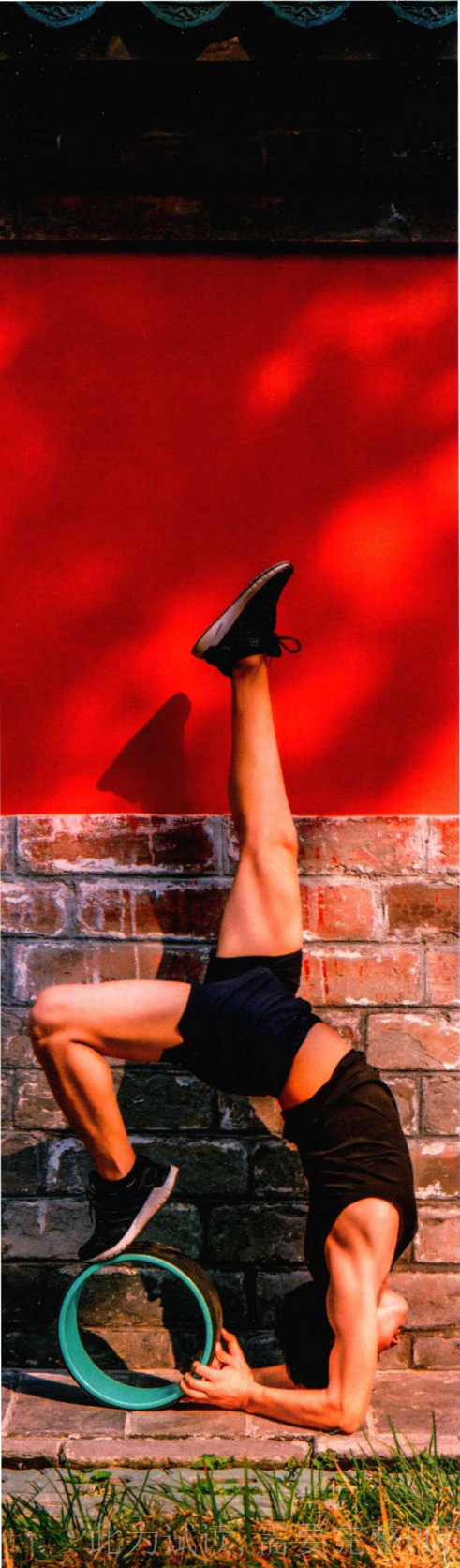


3 保持左腿不动，右腿落下放在垫子上，右脚靠近会阴。吸气，伸展脊柱。呼气，右膝寻找地面，会感到伸展更加明显。

等大家对瑜伽轮有所适应，并且摆脱了身体不适，从肩到腿的经络都已适度打开后，即可进入力量练习和平衡练习的阶段（即Part 3和Part 4的内容），你可以按这两部分的顺序练习，也可以交叉练习，同时可以培养肌肉的稳定性和耐力；然后即可进入Part 5的练习，但是一定不要勉强，以自己身体的能力为度。

我们还为大家设计了多人和双人的轮瑜伽趣味练习。天气晴朗时，大家可以约上朋友去户外，一起体验瑜伽轮的乐趣。

最后一部分是孕期辅助练习。准妈妈常常会腰酸背痛、下肢浮肿，瑜伽轮非常适合在孕期帮助准妈妈缓解后背疼痛和髋部的压力，但请准妈妈们仔细阅读注意事项之后再小心尝试。



目录 Contents

Part 1

新手入门， 3分钟玩转瑜伽轮

瑜伽轮——辅具发展史上的神来之笔 / 016

如何选择适合自己的瑜伽轮 / 017

练习前的准备 / 017

练习时的注意事项 / 018

瑜伽轮的适用人群 / 020