

【新浪网、搜狐网、北京生活频道鼎力支持】

*** 权威教程，初学者和瑜伽教练的必备宝典 ***

“瑜伽生活方式”系列

浪漫生活之

情侣瑜伽

王文立 矫林江 / 主编

CYPA

中国瑜伽行业协会
凭海听风瑜伽培训机构

联合监制

权威瑜伽机构五年研发
国际瑜伽导师全程监制
时尚明星教练体位示范



手牵手的甜蜜健身大法
浪漫生活的运动新风尚
温馨情侣的生活必备选择

随书赠送

价值千元报名优惠
价值百元免费体验

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

浪漫生活之情侣瑜伽/王文立, 矫林江主编. —北京:
中国铁道出版社, 2010.9
(瑜伽生活方式)
ISBN 978-7-113-11827-3

I. ①浪… II. ①王… ②矫… III. ①瑜伽术—基本知识
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第160024号

书 名: 浪漫生活之情侣瑜伽
作 者: 王文立 矫林江 主编

责任编辑: 范晓婷
策划编辑: 田 军
版式设计: 鑫联必升文化
责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)
印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司
版 次: 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷
开 本: 787mm×1000mm 1/16 印张: 10 字数: 226千字
书 号: ISBN 978-7-113-11827-3
定 价: 36.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部联系调换。

电 话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)
打击盗版举报电话: 市电 (010) 63549504 路电 (021) 73187

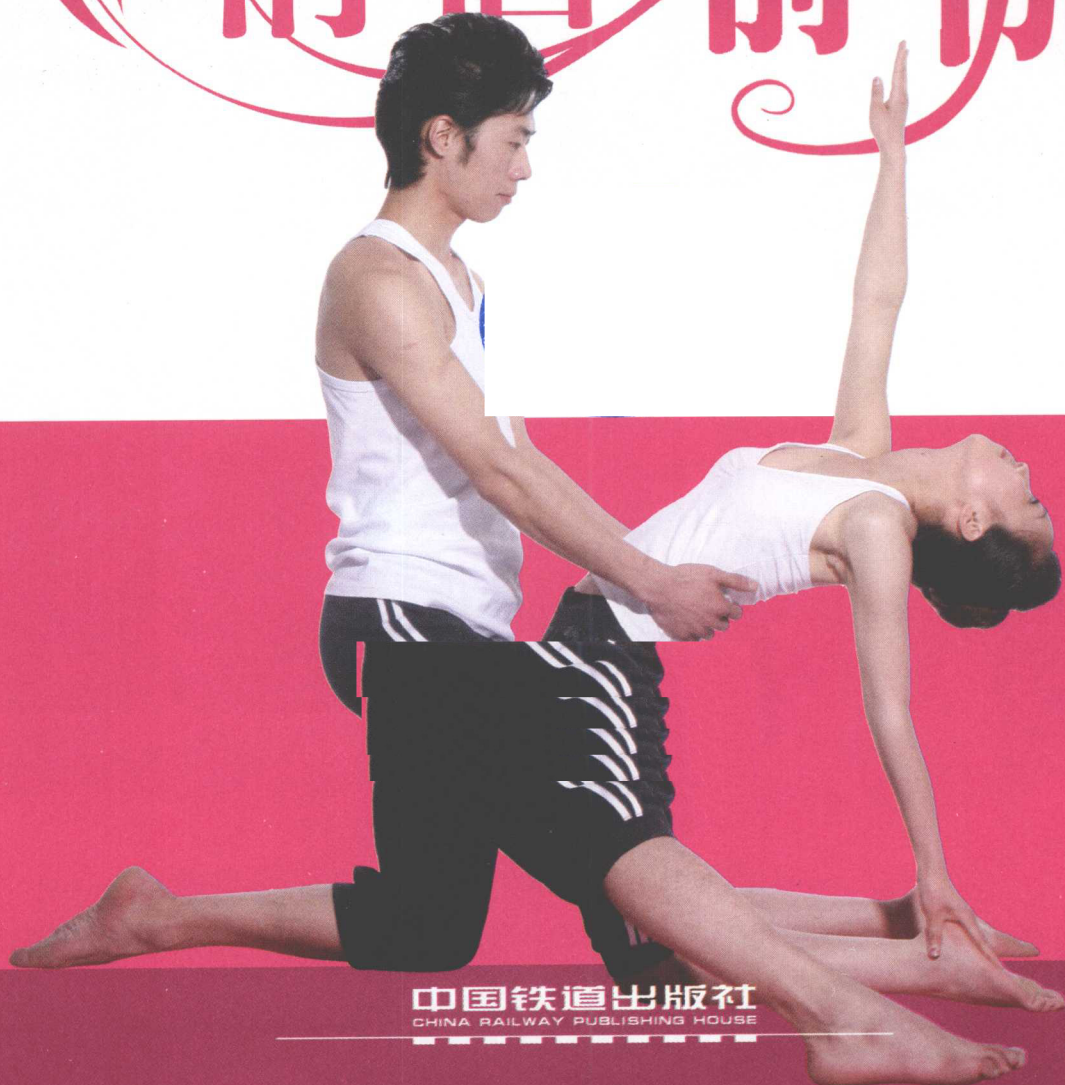
【新浪网、搜狐网、北京生活频道鼎力支持】

*** 权威教程，初学者和瑜伽教练的必备宝典 ***

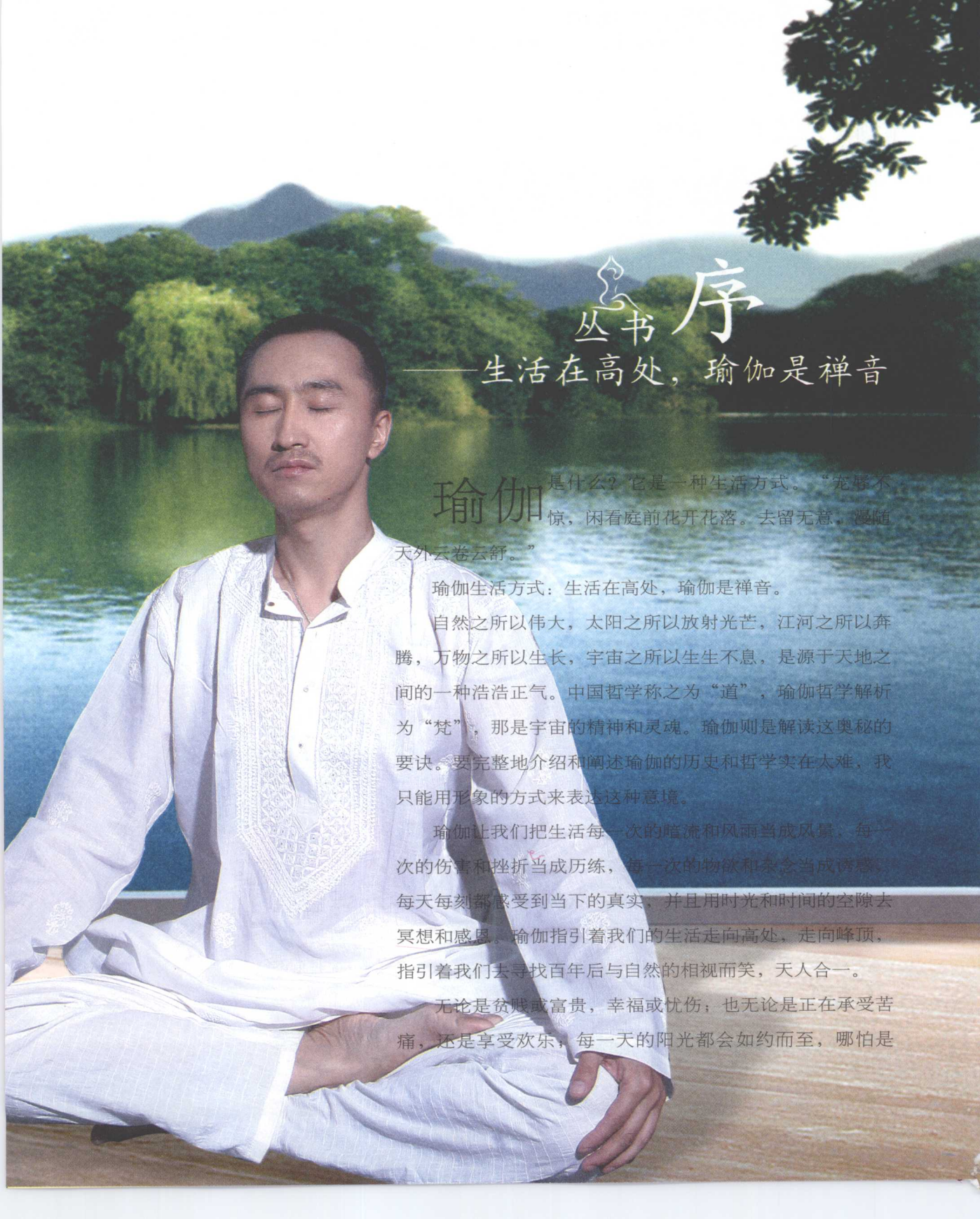
“瑜伽生活方式”系列

快乐生活之

情侣瑜伽



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



丛书 序

——生活在高处，瑜伽是禅音

瑜伽

是什么？它是一种生活方式。“宠辱不惊，闲看庭前花开花落。去留无意，漫随天外云卷云舒。”

瑜伽生活方式：生活在高处，瑜伽是禅音。

自然之所以伟大，太阳之所以放射光芒，江河之所以奔腾，万物之所以生长，宇宙之所以生生不息，是源于天地之间的一种浩浩正气。中国哲学称之为“道”，瑜伽哲学解析为“梵”，那是宇宙的精神和灵魂。瑜伽则是解读这奥秘的要诀。要完整地介绍和阐述瑜伽的历史和哲学实在太难，我只能用形象的方式来表达这种意境。

瑜伽让我们把生活每一次的暗流和风雨当成风景，每一次的伤害和挫折当成历练，每一次的物欲和杂念当成诱惑，每天每刻都感受到当下的真实，并且用时光和时间的空隙去冥想和感恩。瑜伽指引着我们的生活走向高处，走向峰顶，指引着我们去寻找百年后与自然的相视而笑，天人合一。

无论是贫贱或富贵，幸福或忧伤；也无论是正在承受苦痛，还是享受欢乐，每一天的阳光都会如约而至，哪怕是

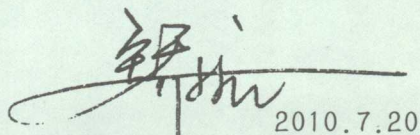
被遮挡在风雨和冰雪之后。而瑜伽的神奇之处就是从繁复和纷杂之中找寻事物的共同规律与和谐统一的方法，它帮助我们透过表象去看本质。在瑜伽的思想看来，所有的烦恼和快乐、爱与恨，无非都是事物的两面，所以我们要顺其自然的生活。生活就像河流，在流淌的过程中，驾驭生命之舟，让我们在风浪和波涛中保持心灵的宁静，从容地穿越湍急。所以，瑜伽就是一种生活方式。

丛书精选了最经典的常用瑜伽体位法，结合各书主题进行了深入浅出的介绍。它是中国瑜伽二十多年的经验和历程的积累，它具备了诸多高水平的瑜伽实际应用方案，对亚健康人群和一些身体、生理不适症状者有辅助治疗的作用。

我们以中国瑜伽和健康瑜伽的理念为核心。一方面学习印度的先进瑜伽方法，一方面又结合国人的体质和习惯加以改进与重新写意。我们探索中医、生理、养生、饮食和气血调整，并且取得了有目共睹的成绩和国内外的赞誉。近十年来，瑜伽已成为国人一种耳熟能详的城市化运动，无论是在健身房还是在家里，都有数百万的瑜伽练习者在体验着瑜伽那难以言表的动与静的魅力。

在此我要感谢中国铁道出版社的田军老师，是他与我的共鸣，才有了这一整套瑜伽生活书的面市。感谢我的弟子和学生们的，为了演示书中的动作，他们放弃了许多宝贵的课时和工作。Marina，从美国飞回来，拍完片后连夜赶回美国；场记曲直圆，一直发着低烧工作；黄小曼老师，白天教学，晚上做统筹计划；刘宇彤，为了给教练们补妆，他背着化妆包跑来跑去一直到鞋把纤细的脚跟磨出血迹。还有李越、宜昌赶来的李芳华、邯郸来的宋静华、青岛来的川妹子玲子、宣化来的小飞、正准备律考的刘硕、兰州的李吉文、北京的庄瑞晶、张洪，以及赵晓燕、高琳、郭莲、王文丽、杰西卡、李思睿、吴娱娱等。需要特别感谢的还有那几个可爱的孩子：周岁的牛牛，六岁的婷婷，八岁的芊芊。感谢我们的摄像团队，东唐影视的唐总、陈辉、嘉宝，宇光影视的小兰、郭老师、魏老师。

我们所做的一切就是为了让您看到一套完美的瑜伽丛书，为了您身心的健康，让我们牵手共同托起中国瑜伽这轮太阳。


2010.7.20

本丛书作者之 **瑜伽**



印度著名瑜伽导师H·H Rujya与矫林江导师合影



著名主持人杨澜与凭海听风教练合影



北京生活频道参访教练黄小曼



凭海听风教练参与著名演员、导演朱时茂新片拍摄



著名歌唱家蒋大为
与凭海听风教练合影

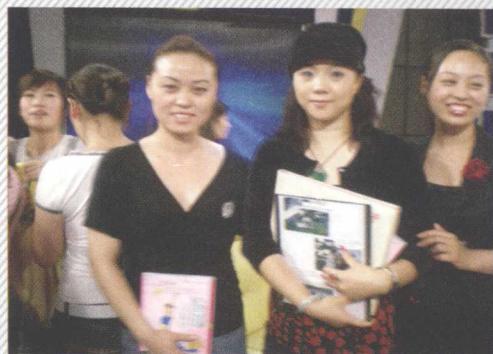
情缘



著名歌星主持人巫启贤
光临凭海听风



著名主持人鲁豫与凭海听风教练合影



国家艺术体操部部长谢颖
与凭海听风教练合影



“关东明星坊”主持人德江专访凭海听风教练



序

亲爱的， 我们一起瑜伽吧

不同于中国的神话，印度的神仙是可以恋爱的。印度的瑜伽之神都有女朋友，主师那有茹阿妲，希瓦有雪山神女，而且都相亲相爱。在庙堂之上，壁画上，大秀恩爱与如胶似漆。众信徒也以他们的爱情传说而津津乐道。

中国的传统文化认为世界有阴有阳，缺一不可。男女是世界的阴阳体现，只有他们的融合才是自然生生不息而繁衍的动力。

爱情是生命中最绚丽的激情，如焰火一样在黑夜里带给了我们生活最梦幻的色彩。但激情能燃烧多久？爱情有没有尽头？如何解决恋爱中情侣出现的问题？怎么样让爱情保鲜？这是古今中外无数人苦思而没法破解的难题。

我来告诉你：“亲爱的，我们一起瑜伽吧！”

本书动作编排的王文丽和谭雪教练，她们对爱情经营已有三、四年了，在这充满诱惑和欲望的大都市里，这可真是难能可贵。他们如同做瑜伽动作一样行云流水般地安排着感情生活。做导师的我真是羡慕！

她们有个共同点，都在家中用业余时间和自己的男友一起练习瑜伽，可谓其乐融融！她们都有着共同的兴趣和爱好，她们一起用瑜伽进行着心灵的交流，正是如此他们保证了激情不退并经受住了风浪的考验。

为了你的爱情更长久，为了让情侣之间时时都能碰撞出激情的火花，不妨来跟我们的瑜伽美女们学习一下，在瑜伽柔软和力量的动作结合中，寻找默契和联结。在轻柔的音乐和两个人的空间里，宽松的氛围会有更多的浪漫和温情。

所以，情侣们，一起瑜伽吧！

银琳



目录 | CONTENTS

第 壹 章 瑜伽呼吸法

- 16 第一节 腹式呼吸法
- 17 第二节 胸式呼吸法
- 18 第三节 完全式呼吸法



第 贰 章 瑜伽坐姿

- 22 第一节 简易坐
- 22 第二节 金刚坐
- 23 第三节 半莲花
- 23 第四节 全莲花
- 24 第五节 吉祥坐
- 24 第六节 牛面坐
- 25 第七节 英雄坐
- 25 第八节 狮子坐



第 叁 章 瑜伽手印

- 28 第一节 智慧手印
- 28 第二节 秦手印
- 29 第三节 大地手印
- 29 第四节 能量手印
- 30 第五节 生命手印
- 30 第六节 结定手印
- 30 第七节 双手合十

第 肆 章 情侣双修入门练习

34 热身——拜日式

第伍章 瘦身瑜伽19式

——我要和他（她）成为超级情侣

42 第一节 单腿背部伸展式

44 第二节 半莲花扭转式

46 第三节 毗湿奴式

48 第四节 双人船式

50 第五节 船式变体

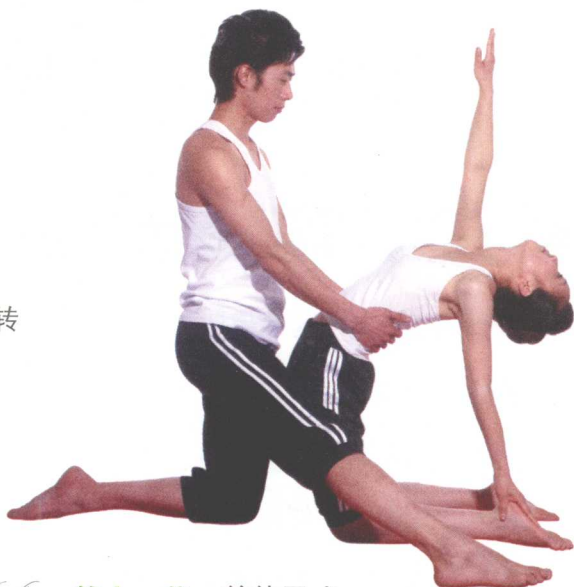
52 第六节 单腿前屈脊柱扭转

54 第七节 单腿伸展式变体

56 第八节 跪立单腿平衡式

58 第九节 幻椅式

60 第十节 骆驼式



64 第十一节 前伸展式

66 第十二节 三角脊柱扭转式

68 第十三节 三角普拉提变式

70 第十四节 双人风吹树式

72 第十五节 双人门闩式

74 第十六节 双人战士式

76 第十七节 加强侧伸展式

78 第十八节 扭转三角式

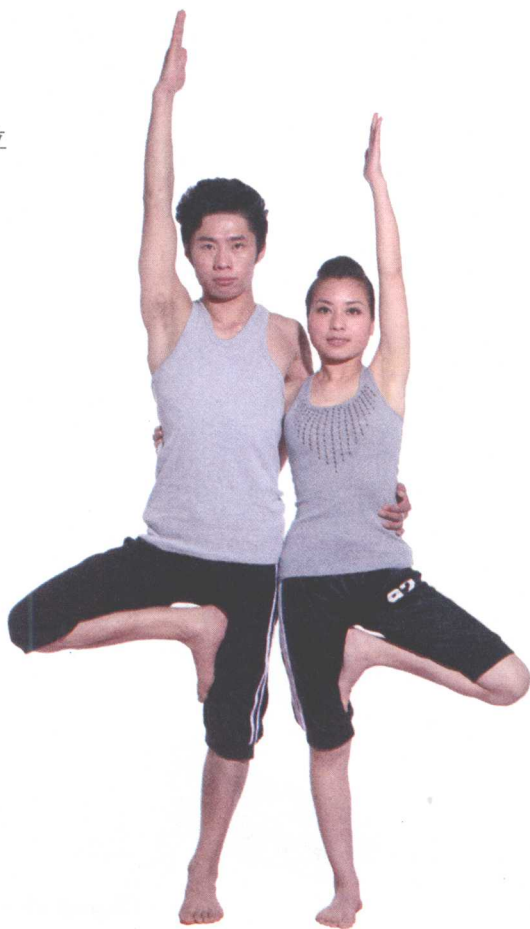
80 第十九节 弓式



第 陆 章 减压瑜伽18式

——亲爱的每天拥有好心情

- 84 第一节 下犬式+轮式
- 86 第二节 背部放松术
- 88 第三节 背部前屈+背部放松
- 90 第四节 比翼双飞
- 92 第五节 肩倒立式
- 94 第六节 鱼式变式+肩倒立
- 96 第七节 英雄坐变式
- 98 第八节 猫伸展式变式
- 102 第九节 犁式
- 104 第十节 起重机
- 106 第十一节 情人树式
- 108 第十二节 三角式
- 110 第十三节 上下犬式
- 112 第十四节 树式
- 114 第十五节 双人舞式
- 118 第十六节 鸵鸟式变化式
- 120 第十七节 头倒立式
- 122 第十八节 下狗式



第 13 章 瑜伽保健13式

——做一对健康情侣

- 126 第一节 半脊柱扭转
- 128 第二节 半鱼王变式
- 130 第三节 背部前屈鱼式
- 132 第四节 单腿脊柱前屈式
- 134 第五节 虎式+金刚坐变式
- 136 第六节 桥式
- 138 第七节 猫伸展式
- 140 第八节 圣哲马里骐式
- 142 第九节 英雄坐变式
- 144 第十节 眼睛蛇式
- 146 第十一节 蛇式+骆驼式变式
- 148 第十二节 直角式
- 150 第十三节 双人蛇式变式





第 捌 章 放松术

——做一对恩爱情侣

154 第一节 鱼戏式

154 第二节 鳄鱼式

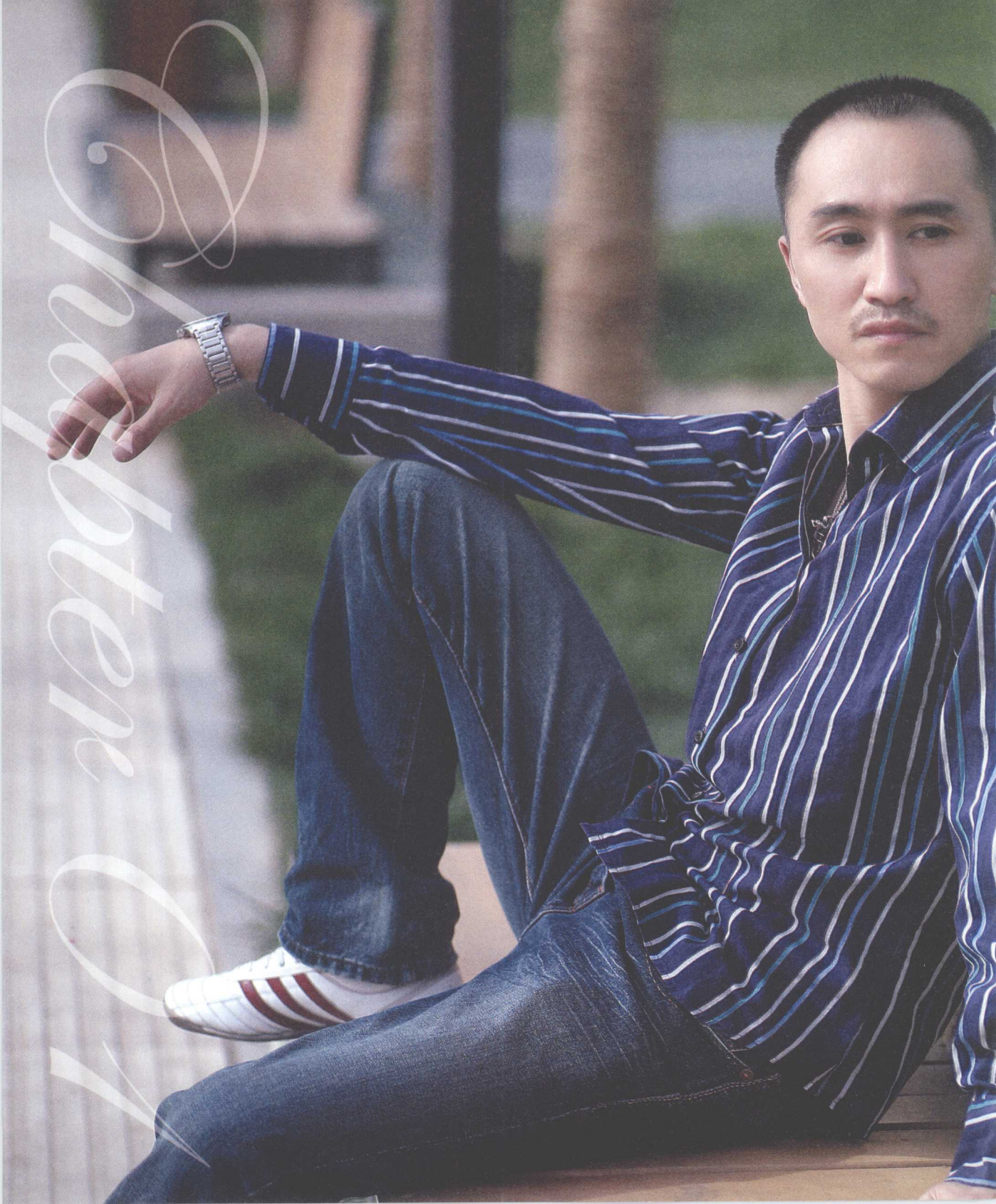
155 第三节 僵蚕式

155 第四节 大拜式

156 第五节 婴儿式

156 第六节 卧佛式





第壹章 瑜伽呼吸法



现代社会，人们的生活、工作压力不断增大，使人容易产生紧张、烦躁、不安的情绪，影响了我们正常的呼吸，以至于大多数人失去了正确的呼吸方法。呼吸变得短、浅且急促。呼吸是瑜伽的灵魂，深长的呼吸是人体身心健康的基础和表现。当身体出现问题或心情烦躁不安时，你的呼吸就会表现的失衡和紊乱。现在让我们一起从呼吸开始去体会它带给我们的神奇感觉吧！