

知名老师为你推荐展示千余种瑜伽体式，并跟你在练习中的感受与进程，尽享完美的家中瑜伽馆。

知名老师为你推荐展示千余种瑜伽体式，并跟你在练习中的感受与进程，尽享完美的家中瑜伽馆。

知名老师为你推荐展示千余种瑜伽体式，并跟你在练习中的感受与进程，尽享完美的家中瑜伽馆。



瑜伽体式 并跟你在练习中的感受与进程
尽享完美的家中瑜伽馆

YOGA 瑜伽变完美

刘敏 著

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

学习瑜伽其实是学

YOGA

习一种新的生活方式

练瑜伽变完美

 吉林出版集团
Jilin Publishing Group

 吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

练瑜伽变完美/刘敏著. —长春: 吉林科学技术出版社,
2009. 12
ISBN 978-7-5384-4501-5

I. 练… II. 刘… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第199022号

练瑜伽变完美

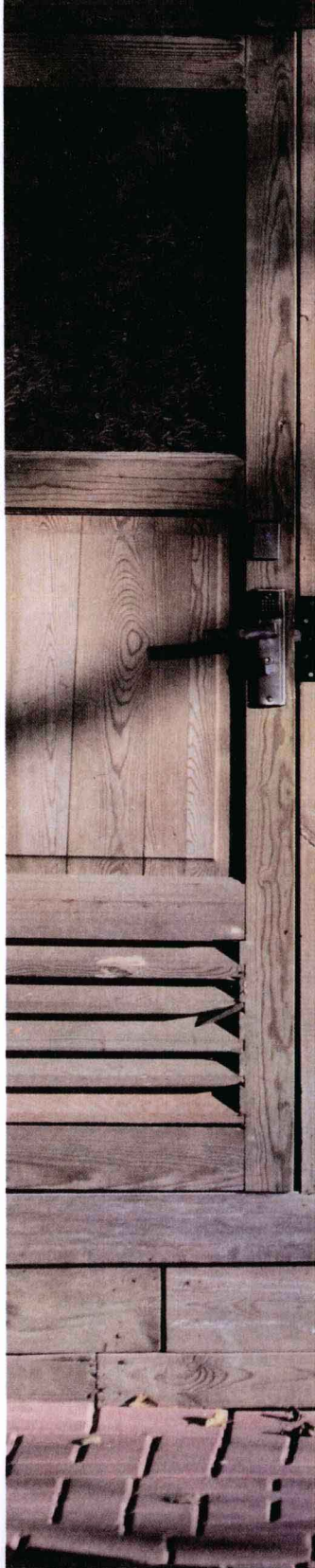
著 刘 敏
出版人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 李红梅 樊莹莹
封面设计



摄 影 吴 熙
制 版 长春茗尊平面设计有限公司
开 本 780mm×1092mm 1/20
字 数 200千字
印 张 9
印 数 1-10000册
版 次 2010年11月第1版
印 次 2010年11月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85610611
网 址 <http://www.jlstp.com>
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4501-5
定 价 39.90元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻版必究 举报电话: 0431-85635185





CONTENTS 目录



前言	11	第六阶段	28
		双腿坐立前屈式	28
		坐立前屈的衍生体式	29
瑜伽基础篇	13	第一组 单腿的感观	30
瑜伽的练习原则	14	单腿蹲坐立前屈式	31
		单腿跪坐立前屈式	31
		单莲花坐立前屈加强式	31
		单莲花坐立前屈式	31
		第二组 向上的心	32
下肢锻炼	21	我的练习方法	33
减压的腿部后侧伸展	22	加强单腿屈上伸展式	33
下肢的练习方法	24	单腿屈上伸展式	34
伸展的阶梯进步	25	单腿蹲上伸展式	34
单腿坐立前屈式	27	单腿跪上伸展式	34
单腿坐立前屈式	27	单莲花上伸展式	35
单腿坐立前屈式	27	单腿伸上伸展式	35
单腿坐立前屈式	27	V字加强上伸展式	35
单腿坐立前屈式	27	第三组 平放的舒展	36
单腿坐立前屈式	27	仰卧单腿伸展	37
单腿坐立前屈式	27	仰卧单莲花伸展式	37
单腿坐立前屈式	27	仰卧神猴伸展	37
单腿坐立前屈式	27	仰卧双腿伸展	37
单腿坐立前屈式	27	第四组 强化的伸展	38
单腿坐立前屈式	27	加强侧伸展式	39
单腿坐立前屈式	27	加强侧伸展式-双手的诊断	39

加强侧伸展式-双手的加强	39
加强侧伸展式-偏胯的加强	39

第五组 谦卑的致敬	40
站立前屈式	41
鸵鸟式	41
站立前曲式-墙壁的辅助	41

前侧的伸展

42

我的练习方法

44

第一部分 肌肉的伸展, 离不开强壮 45

第一组 蹲下等于上升	45
开脚蹲式	45
下蹲式	45

第二组 | 前台力量和伸展的矛盾与平衡 46

前抬式	46
单莲前抬式	46
前抬上举腿式	46
前伸展式	46

第三组 | 连接身体的桥

47

桥式	47
桥式变体	48

第四组 | 强大的战士第一式与战士的强大 49

战士第一式	50
战士第一式变体1、2	50

第二部分 衍生练习

第一组 | 英雄难过的大腿关

51

仰卧单英雄式	51
仰卧单英雄式	52
仰卧单英雄式变体1、2	52
卧英雄式	52

第二组 | 美轮美奂的鸽子

53

鸽子式	54
简易鸽子式1、2、3	54
鸽子式变体1、2、3、4、5、6	55

第三组 | 勇往直前的鸽王

57

单腿鸽王变体	57
单腿鸽王	57
单腿鸽王变体	57

第四组 | 强壮开心的海狗

58

海狗式	58
单腿鸽王变体	58
单腿鸽王	58
加强海狗式	59

会旋转的髋关节

60

第一类 开放的髋关节

62

第一组 | 张开的呼吸

63

直角式	63
仰卧束角式	64



束角式..... 64

天鹅式变体..... 65

第二组 | 优雅的天鹅.....65

天鹅式变体..... 65

第三组 | 箭拔弩张.....66

弓箭式..... 66

弓箭式变体1、2、3、4 67

第二类 强壮髋关节.....68

第一组 | 心胸开阔的战士.....68

战士第二式..... 68

战士第二式变体1、2、3 69

第二组 | 开阔的伸展.....70

侧伸展式..... 70

侧伸展式变体1 71

扣手伸展式..... 71

扭身扣手式..... 71

第三组 | 虔诚的祈祷.....72

祈祷伸展式..... 72

扭身祈祷式..... 72

头趋趾式变体1、2 73

头趋趾式..... 73

第四组 | 屈膝的谦卑.....73

第五组 | 靠近背部的腿.....74

翻板式..... 74

翻转式..... 74

手抓脚式..... 75

手抓脚式变体..... 75

第三类 前后分离的双腿.....76

第一组 | 山之巅峰.....76

顶峰式..... 76

顶峰式变体1、2、3 77

第二组 | 机巧的神猴.....78

神猴哈努曼式..... 78

神猴哈努曼式变体1、2、3、4、5 78

第四类 稳定灵巧的身之轴.....80

第一组 | 坐的下坐不下的角度.....80

我的练习方法..... 81

坐角式..... 81

坐角式变体..... 81

第二组 | 金字塔的秘密.....82

金字塔式..... 82

金字塔变体式1、2、3 83

平行伸展..... 84

垂直伸展..... 84

转动伸展..... 84

第三组 | 背后的纽扣.....85

扣手式..... 85

扣手式变体..... 85

第四组 龟的俯视	86
龟式	86
龟式变体1、2	87
卧龟式	87

我的练习方法..... **88**

第五组 以脚为枕	88
单腿绕头式	89
战神室健陀式	89
单腿绕头式变体1	89
巴哈拉瓦式	89
卡拉巴哈拉瓦式	90
威宛恰式	90
瑜伽睡眠	90
加强瑜伽睡眠	91
拐杖式	91

膝踝足趾..... **92**

七字坐	94
三角坐	94
竹笋式	94
马面第一式	95
马面第二式	95
狮子式	95
蛙式	95
圣哲涡摩提婆1、2	96
根式	96
根式变体	96

像蛇一样的脊椎.....**97**

向前弯曲的谦卑..... **98**

第一组 叩首的致意	98
叩首式	100
叩首式变体1、2、3	100

第二组 辛勤的耕耘	101
犁式	102
犁式变体1、2、3、4、5、6、7	102

向后弯曲的勇气..... **104**

我的练习方法..... **106**

第一组 猫和老虎	107
猫式	107
猫式平衡1、2	108
虎式	108
虎平衡1、2	109

第二组 存储的能量	109
骆驼式预备式	110
骆驼式变体1、2	110
骆驼式	110



第三组 会呼吸的鱼	111
金刚鱼式	111
鱼式变体1 2 3	112
鱼式	112
第四组 会弯的胸	113
鳄鱼式	114
猫伸展式1 2	114
云雀式	114
云雀式2	114
海燕式1 2 3	115
蜥蜴式	115
狮子吼	115
第五组 高高扬起的蛇头	116
传统的蛇式	118
蛇式变体2、3	118
改良后的蛇式	118
蛇式变体4、5、6、7	119
上犬式	120
蛇击式	120
蝗虫式	121
第六组 弹起的腰	121
蛇伸展式	122
弓式	122
弓式变体1、2	122
反手弓式	122
蝗虫式	122
轮式	123
轮式变体	123

第六组 永世的轮回	123
--------------------------	-----

补充给脊椎的左右	124
-----------------------	-----

我的练习方法	126
---------------------	-----

常用三角式	126
加强扣手三角式	127
三角扭动式	127
体操式	127
风吹树式	128
门栓式	128
钟摆式	128

排毒的扭动	129
--------------------	-----

我的练习方法	131
---------------------	-----

第一组 脊柱扭动式	131
--------------------------	-----

脊椎扭动式1、2、3、4、5	131
----------------------	-----

第二组 鱼王式	133
------------------------	-----

半鱼王1	133
半鱼王2	133
半鱼王3	133
巴拉玛伽1、2	133
圣哲玛里奇第二式	134
圣哲玛里奇第三式	134
圣哲玛里奇第四式	134

第三组 加强起来的扭动	135
套索式变体1、2、3、4	135
摇摆式	136
第四组 释放的鳄鱼	136
木偶人式	137
鳄鱼式1、2、3、4	137

不离不弃的平衡

单足的平衡

第一组 稳固的大树	142
树式	142
单莲花树式	142
单莲花伸展	142
罗汉式	142
第二组 不会飞的鸟	143
鹰式	143
鸟王式	143
第三组 半个月亮的永恒	144
半月式	144
半月伸展式	144
半月加强式	145
战士第三式	145

第四组 鹤的坚定	146
睡鹤式	146
立鹤式	147
起鹤式	147

第五组 爱的舞蹈	147
白鸽式	148
舞王式	148
舞王式变体	148
屈膝平衡	149
扣手平衡1、2	149
伸展平衡	149

其他部位的平衡

第一组 手上的平衡	150
鹤禅式	151
侧乌鸦式	151
掌上平衡	151
加强掌上平衡	152
手撑莲花	152
秋千式	152
第二组 蹲着的平衡	153
蹲式平衡	154
板凳式1、2	154
第三组 臀部的平衡	155
V字交	156
V字式叉式	156



单莲花平衡·····	157
加强单莲花平衡·····	157
钱包式·····	157
婴儿式·····	157
第四组 侧面的平衡 ·····	158
韦史奴式1·····	158
加强韦史奴式1·····	158
韦史奴式2·····	158
卧弓式2·····	158

单莲花上举腿·····	167
旋腿式·····	167
剪刀腿·····	167
圆圈式·····	167
正自行车式·····	168
反自行车式·····	168
船式·····	168
夹子式·····	168

年轻化的倒置·····159

三点倒立·····	162
手肘倒立·····	162
单肩倒立·····	163
全肩倒立·····	163
双莲花肩倒立·····	163
加强双莲花肩倒立·····	163
单莲花肩倒立·····	164
曲膝肩倒立·····	164
无支撑肩倒立1·····	164
无支撑肩倒立2·····	164

上肢的练习·····169

第一组 垂直地面的板 ·····	170
侧板伸展·····	171
单莲花侧板式·····	171
侧板式·····	171

第二组 竖起耳朵的牛面 ·····	172
----------------------------	------------

我的练习方法 ·····	172
牛面式1、2、3·····	173

第三组 背上的角 ·····	174
双角式1、2、3·····	174

腹部力量的练习·····165

上举腿式·····	167
-----------	-----

头部颈部面部·····175

狮子吼·····	179
----------	-----

前言

Foreword

许多人选择瑜伽都有自己的目的，有些人要减肥瘦身，有些人要雕塑形体，有些人要提升气质，有些人要放松减压，有些人要养生养气。而我要的是提升免疫力，可是，瑜伽却给了我更多的意外收获。

还记得我第一次接触瑜伽是在2003年的春天。在那个春天，当非典的恐慌铺天盖地的扫遍中华，在都市里忙碌的中国人如梦初醒，急急忙忙的开始关注健康问题，寻求各种各样的方法来改善健康。幸运的是，我选择的是瑜伽。

刚刚接触瑜伽的时候，教练每堂课总是在我的身边不停的辅助我，即使参加教练培训的时候，培训老师都不会让我做动作的示范，为什么呢？因为我弯腰，连脚都很难抓到。脊柱僵硬到像个石板，没有一点向后弯曲的能力。

即使是最初做会员时候，我的体力，连一堂瑜伽课都不能支撑到最后，只能做做歇歇。即使身体做瑜伽这么艰难，还是没有舍得放弃。

在做了三个月瑜伽的以后，有一次跟同事逛街，原本我逛街的能力是一个小时就要坐下来休息一会，而现在却和同事逛了整整一个下午。当然，这并不值得炫耀，因为后来我的很多会员只要一个月就有这样的效果。但是对于当时的我来说的确很不容易。大概从做了瑜伽半年多的时候到现在，我终于拥有了规范的生理周期。

我从2005年开始到现在，一年也就感冒一次，胃疼、便秘什么的小病基本上很少出现了。这两年，过去的同学看到我的照片都会惊讶我的保养。脸色红润，身轻体健，比上学的时候还要青春。时至今日，虽然我的腰和肩还是比较僵

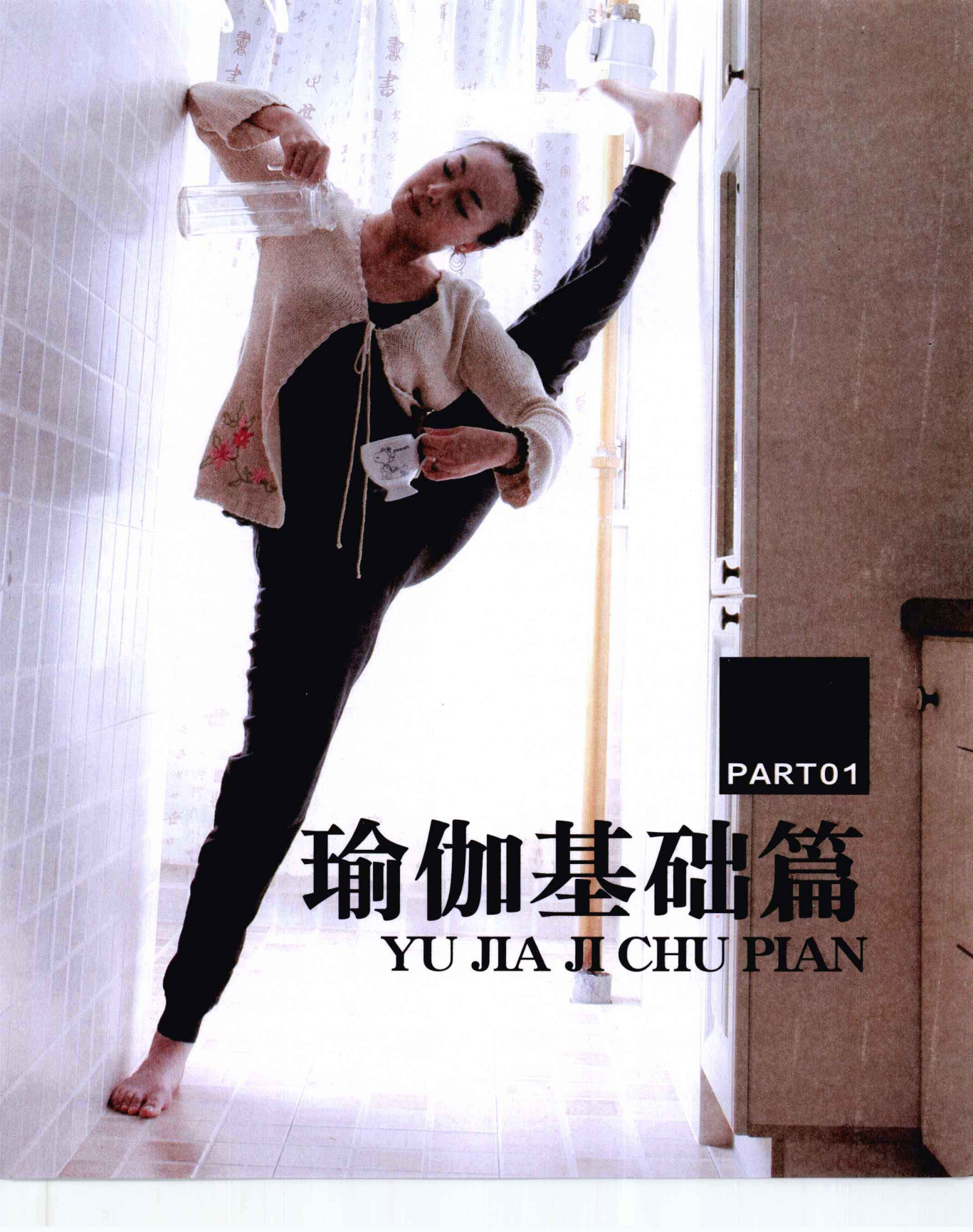
硬，但是，我终于可以像梦中的一样。关于我练瑜伽之后得到的益处，不敢总说，很怕别人认为太神奇，反而担心瑜伽是卖狗皮膏药的。当她们亲身体会到瑜伽给身体带来的健康之后，自然能够了解我的感受。

本书的内容中，选取了比较常见的体式，没有在其中加上过多花俏的动作和表演。主要介绍了安全的练习方法，和瑜伽练习当中真正会出现的问题和感觉。



在碟子的制作当中也选取了真正可以在家中进行练习的课程：

- ॐ 1.减肥瘦身的能量瑜伽
- ॐ 2.调节身心的平衡课程



PART01

瑜伽基础篇

YU JIA JI CHU PIAN

瑜伽的练习原则

瑜伽是一种态度。

无论我们是对于自己的生活，还是对于瑜伽都是一样。

一直以来，在生活中我们强迫自己去做的更好一些，更优秀一些。就像习惯中生活一样，在瑜伽体式中我们强迫自己努力的去拉伸；在呼吸中强迫自己去吸得更满，呼的更空；在静坐中我们强迫自己命令自己放松和专注。但是结果如何呢，我们仍旧无法拉伸到自己满意的程度，于是我们加大力度，甚至寻求教练的协助，碰巧遇到没有经验的教练，最终伤害产生了……

我们无法呼吸到自己满意的长度，于是我们加大力度，憋气憋的更久，结果反而呼吸的更急促，而使胸腔内压上升，造成静脉血回心受阻，进而心脏充盈不充分，输出量锐减，血压大幅下降，导致心肌、脑细胞、视网膜供血不全，产生头晕、恶心、耳鸣、眼黑等感觉。憋气结束时，会出现反射性的深呼吸，造成胸膜腔内压骤减，原先滞留于静脉的血液迅速回心，冲击心肌并使

心肌过度伸展，血压也剧升，这对儿童的心脏因承受能力低而易使心肌过度伸展、松弛，对老年人因血管弹性差、脆性大而容易使心、脑、眼等部位的血管破损，都将产生严重的不良后果。我们无法得到静坐应有的平和与放松，于是我们开始不耐烦，开始胡思乱想，甚至责备自己的烦乱，越是在意，我们的心越是焦躁、不安……

在这种错误的练习态度下，我们慢慢对瑜伽失去了兴趣，失去了信心……那么到底瑜伽的态度是怎样的？

首先就是顺其自然的坚持。

关于体式，在练习前必须了解怎样才是安全的。并且要顺着肌肉健康的方向进行拉伸。在过度疲劳，过度紧张，过度疼痛，过度不安……所有超过我们平静和快乐能够忍耐的极限的时候，尝试停下来，休息一下，学习寻找一种舒适的停顿。在这个停顿中，我们为下一次快乐的坚持做好了充分的准备。然后是少力多次的练习。肌肉拉伸的练习，如果每天只练习一遍，要想有长足



的进步就会需要更久的时间。

我们经常发现，在拉伸了双腿之后，双腿在第二天就会特别酸疼，无论如何都无法再拉伸到第一天的那个位置。这是因为我们的肌肉发现我们超过了习惯的位置，而自我保护，以防止身体受伤。

我们需要的练习，是对每个位置的练习，每天最少要做到8次以上，这样，我们的肌肉就会认为这是自然的，这是可以的，就不会做出自我保护，第二天的拉伸只要热身足够，就会更加容易一些。而事实上，每一个人的身体基础都不尽相同，应该选择适合自己的练习，即使在不同的练习阶段，也要分别选择适合自己的程度，体会身体达到舒适的极限，才能获得足够的练习好处。

还有就是自然顺畅的呼吸。

由于许多瑜伽资料都是推荐腹式呼吸，基本上所有的瑜伽老师都会教授腹式呼吸，也会要求练习者利用腹式呼吸来进行体式。但是，如果仔细观察真正练习多年瑜伽老师，包括著名的瑜伽

大师，多数都是四肢偏细小，腹部偏肥大，这就是在学习过程当中错误学习的一部分。瑜伽的腹式呼吸是用来放松身体镇静情绪的，体式的练习中放松功效的可以使用腹式呼吸。而其余为了加强肌肉，按摩内脏的体式，则应该配合提升能量和元气的胸式呼吸来完成。普通练习者在很难分清体式的类别时，自然呼吸是最好的。

最后，就是均衡的安排。

身体的锻炼须要均衡，其中包含身体的平衡，不仅仅单足站立的平衡，还包含身体各个部分控制的平衡。还包含身体前后的均衡，左右均衡，上下均衡。脊柱部分的均衡是指在前弯的伸展之后，要有后弯的伸展，也要有左右弯和左右扭转的六个方向练习。

髋关节和肩关节的伸、屈、外展、内收、内外旋转六个方向。

膝关节和肘关节的伸、屈、旋前、旋后四个方向的练习。

还要配合面部、头部、双手、双脚的所有细

小关节的活动才能算上整个身体全面的均衡。

不仅如此，还有身体内外的均衡，各个系统的均衡，脏腑之间的均衡，各个组织器官的均衡，身体与呼吸的均衡，身心的均衡，心灵的均衡。只有这样的练习，身体才会均衡的发展。所以说，我们不仅仅要依靠外在视线来控制平衡，而是要学会让心灵倾听身体的声音，来发掘内心力量与身体之间的平衡协调。比如，在世界卫生组织对于亚健康的检测中，第一条就是闭着眼睛单腿站立30秒。我们能睁着眼睛单足站立很久，但是只要闭上眼睛，就会变的很难。

有时为了让我的会员们也学会闭着眼睛寻找平衡，我经常引导会员在整堂课中闭着眼睛。视觉是我们的第一感觉，用双眼闭合切断视觉之后，身体的其他器官感觉就会加倍明显，头脑也会更加的清晰。感受每一个动作的时候，会发现很多在过去的瑜伽练习中没有发现的感受。

不仅仅是平衡而已。我很希望每一位瑜伽练习者，在看到这一段话之后，能尝试在做一堂闭合双眼的瑜伽课，不用挑选特殊的老师和特殊的课程，只需要在你接触的下一堂瑜伽课开始感受，任何一堂瑜伽课都可以。

在教授瑜伽的这些年里，一次次痛心的看到有人说练瑜伽受了伤，一次次惋惜的看到很多人因为认定自己身体僵硬，就觉得自己练不了瑜伽，渐渐放弃了瑜伽。也看到很多练习者因为没有时间去瑜伽馆学习瑜伽，而放弃了瑜伽。所以才下定决心写一些东西给大家看，和所有的练习

者分享我的练习感受，然后送给所有的练习者可以在家里练习的课程。

关于受伤，曾经有人说过，练瑜伽受伤这个问题不是来自于瑜伽这门艺术，而是因为缺少经验的老师与缺少耐心的学生。我们先说练习者的耐心，其实从这一点上说，依靠老师的引导和自身的领悟，即使一开始没有耐心，在坚持中逐渐也是可以培养的，我个人就是很好的例子。

练习耐心最好的方法是静坐，如果我们无法耐下心性，就永远无法长久舒适的坐下来。当你能够享受静坐的时候，其实你已经开始学会耐心了。想要练习耐心，那么就on开始尝试静坐吧，尝试着去享受静坐。

关于瑜伽教练的经验，由于现在的市场运作和经济利益问题，一般的教练或是只参加了一个七天的培训就开始教授课程，或是初学乍练，或是只作为职业不再继续学习。在街面上有很多的瑜伽书，基本上都把柔韧不够标志为错误的体式，很多练习者也错误的认为自己柔韧不够就无法正确的练习瑜伽。要知道多数出书的瑜伽老师都是体操、舞蹈甚至杂技出身，根本就没有体会过从硬到软的过程，用他们本身就很柔软的身躯，只是展示着各种姿态罢了。他们不知道僵硬是什么样的感受，在别人羡慕的眼光中，反而公告僵硬就是不对的。

其实，只要坚持体式的基本原则，不同的柔韧时期，会有不同的练习效果。很多效果，在身体不够柔软时能够感受到，太柔软了之后，反而