

附原版 VCD
YUANBAN-VCD

英派斯教学光盘

英派斯

进阶瑜伽

YOGA

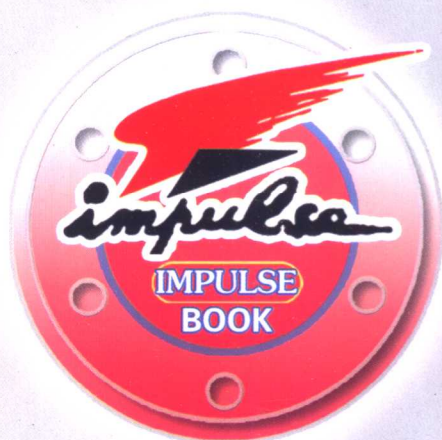
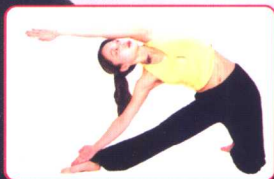
超人气塑身系列
CHAORENQISUSHENXILIE

张 英 李春红 主 编

14套瑜伽进阶动作

全面提高瑜伽水平

英派斯教学方案大公开



吉林科学技术出版社

英派斯进阶瑜伽

主 编：张 英 李春红

副 主 编：周 燕

责任编辑：宛 霞 孙 戈

版式设计：张 立 崔 岩 赵 沫

动作示范：李春红

摄 影：王增义

出版发行：吉林科学技术出版社

印 刷：长春新华印刷厂

版 次：2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

规 格：889×1194 毫米 24 开本

印 张：4

字 数：76.8 千字

书 号：ISBN 7-5384-3219-1/TS · 178

定 价：23.80 元(随书附光盘)

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街 4646 号

邮编：130021

发行部电话：0431-5635177 5651759

5651628

邮购部电话：0431-5677817

编辑部电话：0431-5674016

传真：0431-5635185

网址：<http://www.jkcbs.com>





英派斯 进阶瑜伽

张 英 李春红 / 主 编
周 燕 / 副主编



吉林科学技术出版社

青岛英派斯大健康股份有限公司简介

青岛英派斯大健康股份有限公司主要从事英派斯健身俱乐部连锁体系的经营与推广,公司将现代化的经营理念与长期积累的健身行业管理经验融合,形成了先进的管理模式,凭借资深的管理顾问团队对健康、健身服务进行市场化经营和运作。

英派斯大健康股份有限公司主要从事全国范围内健身俱乐部连锁经营业务,包括:健身运动设备租赁、运动营养品经营、健身业务培训、健身俱乐部管理模式输出、健身俱乐部服务咨询及与健身俱乐部经营相关的其他业务等。

青岛英派斯大健康股份有限公司的宗旨是:为人类的健康而生存,为人类的未来而发展,建立人与自己、人与他人、人与自然和谐的健康氛围,期望人人活得自在、活得愉快、活得健康——是为“大健康”。联合国所界定的健康新理念包括:生理、心理、情绪、社会、环境以及精神各层面的均衡发展。英派斯人认为健康是每个人对社会的责任,我们将为更多人身体的健康提供相应的物质支持,同时为精神的健康提供载体。英派斯是全人类大健康事业的一员,承担着人类健康的一份重要责任和义务。

公司以连锁营销为先导,以服务营销为基础,并以卓越的健康产品、独特的品牌效应、完善的服务机制,业已成为国内极具影响力的健身俱乐部品牌。

瑜伽起源于五千年前的古印度,流行于世界,是东方最古老的强身术之一,是人类智慧的结晶!

本书在初级练习的基础上,逐步提升对身体柔韧,平衡等方面的要求,配合稳定的呼吸,进一步改善我们的身心;对意念和呼吸的控制要求更强一些,比较适合有一定练习基础的朋友。如果您刚刚接触瑜伽,那么您可以选择我们的《简单瑜伽》一书,选择自己感兴趣、简单的姿势来进行练习,首先对自己的身体有一个基础的把握和了解,了解瑜伽的起源、原理和作用,在此基础上可以参照本书进行练习,进一步完善、提升自己。通过进阶瑜伽练习,不但可以使我们保持健康向上的心态、灵巧轻盈的身体,而且可以不断提高身体能量、开发身体潜能,帮助我们保持更加平和的心态、有利于思考创造并引领自己进入健康,快乐,幸福的状态。

进阶瑜伽动作同样舒缓优雅,讲求身心灵的平衡,让您在不知不觉间拥有健康的体魄和平和的内心世界。只要您有一颗追求健康生活、美好人生的心灵,只需一块垫子,听着优美的音乐就可以开始了。

在英派斯有很多人跟随教练练习瑜伽数年,听听王女士的感受:“瑜伽不仅改变了我原本缺乏自信,忧郁的性格,使我变的开朗,内心更加平和,充满阳光,还让我获得更加健康、柔美、灵巧的身体,使我的身心得到健康。现在,瑜伽已经成为我生活中必不可少的一部分,渗入我工作、学习和生活中的每一个细节,让我学会在顺境中感恩,在逆境中更加积极乐观!”

书中的大部分练习,只要您有了初级练习的基础,人人都可以做。您也可以选择自己感兴趣、简单的姿势开始练习,顺从身体和内心最自然的感受,在优美舒缓的音乐中,在朝阳初升的早晨,在阳光洒落的午后,在夕阳映照天空的黄昏,轻轻舒展自己的肢体,释放内心的烦躁,让瑜伽来净化自己的身心,以更加积极饱满的情绪投入到自己的学习和生活中。

希望更多的朋友能够加入到瑜伽健身的队伍中来,得到真正的快乐!

好了,让我们一起开始练习瑜伽,开始一种全新的身心之旅吧!

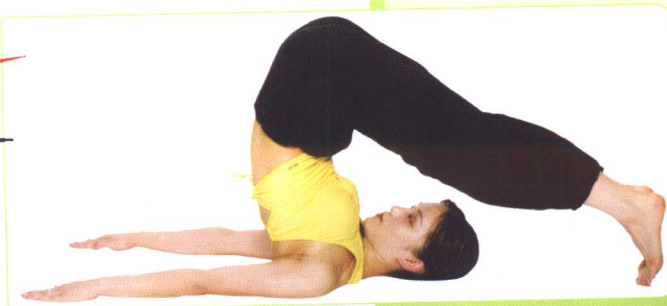
张 英 李春红

2006年4月于青岛

1 瑜伽进阶	7
2 拜日式热身	9
3 立姿调整	27
放松	28
加强侧伸展式	32

YOGA

impulsa



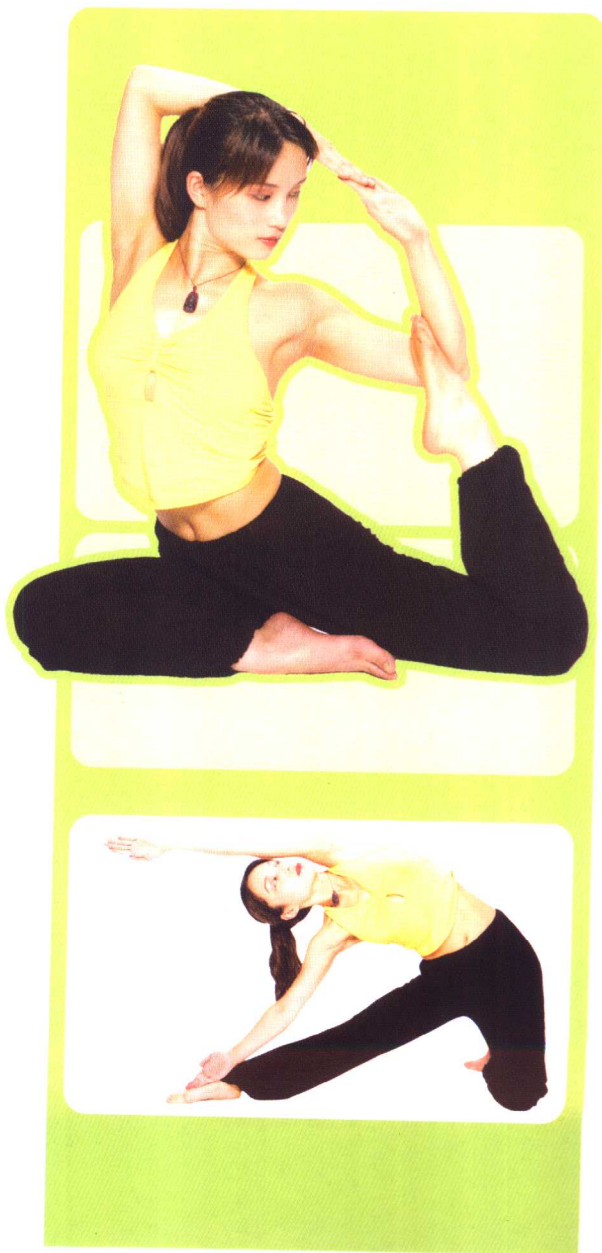
4 站姿强化练习 37

战士第三式 38

树式 46

立姿伸展式 56

侧平衡 60



5 垫上调理 67

单腿跪立侧展式 68

鸽式 72

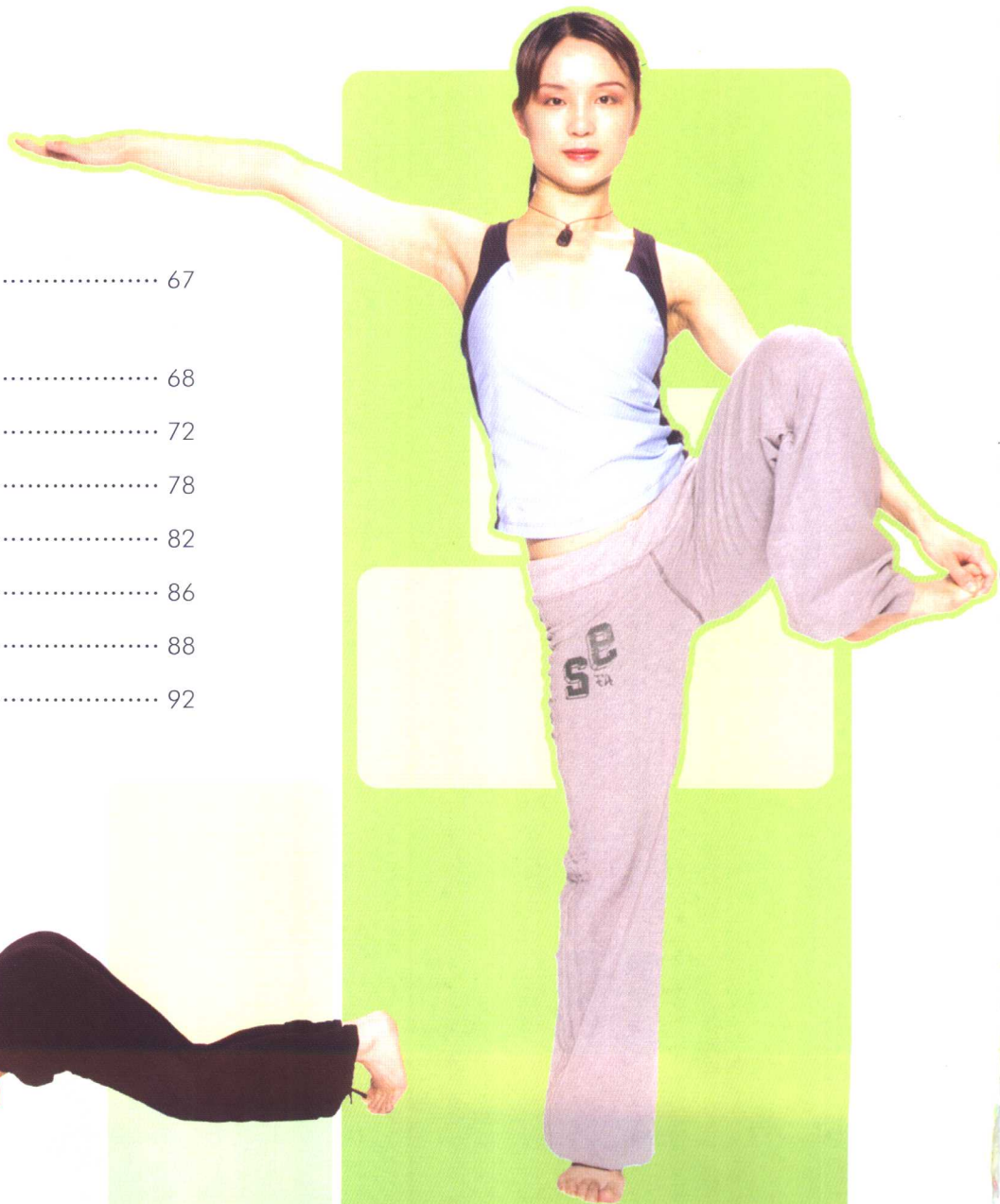
单腿扭转式 78

跪撑后展 82

反弓式 86

肩肘倒立 88

仰卧转腰 92



瑜伽进阶

YUJIAJINJIE

IMPULSE



在练习初级瑜伽的过程中,我们已经对瑜伽的功效有了初步的了解和掌握,在此基础上,我们将进一步从本质上去了解并掌握瑜伽,借以来改善我们的身体及内心。

只有在精神层次中方得以脱离人、地、时空的限制,与此无限意识合而为一。如何从身体的层次提升到心灵的层次,再由心灵的层次提升到精神的层次呢?惟有藉助 Raja Yoga, Raja 为王者之意, Raja Yoga 即称之为胜王瑜伽,其锻练的方法,称为 Astaunga Yoga Sadhana, Asta 是八, Unga 是 Limb(手足之意),即所谓八步功法。Asana 为体位法(一般人所知道的瑜伽动作), Pranayama 为能量控制, Pratyahara 为感觉收敛,以及 Dharan(集中), Dhya'na(禅定),以及 Samadhi(三摩地)。

瑜伽亦可用另外的方法解释,两千年前柏坦加利 Patanjali 将瑜伽系统化,写成一书 < Yoga Sutra > (瑜伽经),内有一句梵语箴言“Yoga Citta vrtti Nirodha”,其中有 4 个词: Yoga(瑜伽), Citta(意识), Vrtti(各种情绪及倾向)和 Nitrodha(控制)。人体内主要及附属腺体有 50 种,每一种控制一种情绪,诸如:生气、恐惧、害羞等,故此箴言之意即是通过练习瑜伽,来使人的意识控制这 50 种情绪。何谓一个“Yogi”(瑜伽行者)?就是有能力完全控制这 50 种情绪的变化的人。

瑜伽体位法可以使人身体健康,所以瑜伽行者通常是不会生病的,外在及内在的控制属于道德规律,灵修的基石,能使意识心灵得以完美。呼吸的控制可以使记忆性无意识心灵得以完美。集中可以使真理性无意识心灵得以完美。此七步的锻练熟练、完美时,自然会进入瑜伽的最后一环——三摩地的境地,此境界非言语、笔墨所能形容,只有亲自从三摩地出来以后才能了解,此八步乃针对身体及心灵五个层次的锻练而来,这就是为什么称八步功法之为八步功法的原因。

YOGA

拜日式热身

BAIRISHIRESHEN

IMPULSE



2

动作要点

1. 注意保护腰椎, 身体后仰时由大腿处向前推动。
2. 不要因过于用力而劳累。
3. 保持通畅自然的呼吸。



2. 吸气, 两臂经侧慢慢上举至头上后部, 两臂用力夹耳朵, 手指尽量上伸, 上体略后仰。



1. 直立, 两手于体侧, 收腹, 立腰, 预备。

3. 呼气, 上体向下前屈, 两手放在脚两侧, 两腿伸直, 上体尽量靠近大腿, 臀部有上提的感觉, 后背尽量松弛。



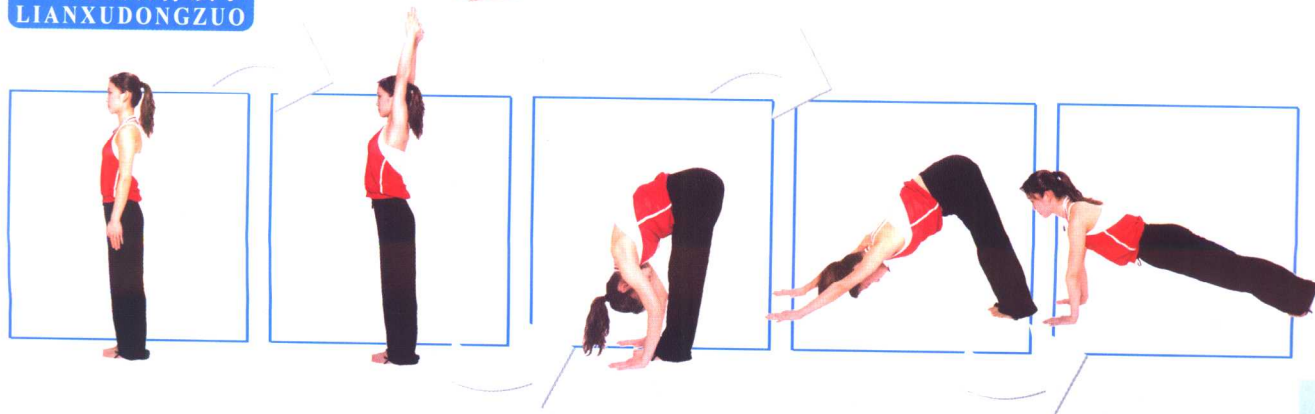


4. 两脚踏地, 吸气, 向后跳, 成三角形, 手臂与脊椎成一条直线, 脚跟尽量下压。



5. 呼气, 上体向前成俯撑, 重心移动至双臂, 腰腹收紧, 身体和腿成一直线。

连续动作演示
LIANXUDONGZUO



6. 吸气, 身体重心后移, 臀部后坐, 腹部尽量贴近大腿, 两臂拉长, 胸部贴于地面。



7. 呼气, 胸贴地面, 向前移动成胸、膝撑地。注意脊椎沿一条直线前推, 手臂稳定支撑。



8. 吸气, 身体保持不动, 两手身后交叉, 拉动肩膀肌肉, 下巴自然触地, 不要承受太多重力。

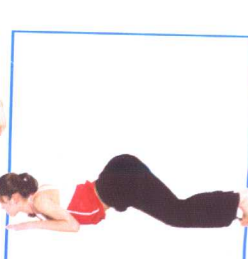
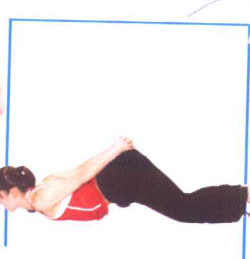
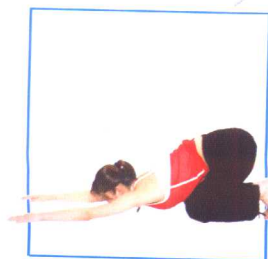


9. 呼气, 两手身后
交握向上伸展。



10. 吸气, 两小臂夹肘撑地, 保持胸、膝着地, 腹部收紧, 控制 2 秒钟。

连续动作演示
LIANXUDONGZUO





11. 呼气, 两手撑地, 胸部由前向上顶起, 成支撑, 抬头, 塌腰, 腹以下部位贴紧地面。



12. 吸气, 身体向后移动, 臀部抬起, 成三角形, 尽量拉开。



13. 呼气, 左脚向前迈一大步成左弓步, 后腿蹬直, 左腿膝关节不能超过脚尖。

14. 吸气, 弓步两臂前平举, 前大腿与地面平行, 身体立直。



15. 呼气, 两臂上举, 身体与地面垂直, 注意感觉腰侧向上伸展的力量。



连续动作演示
LIANXUDONGZUO

