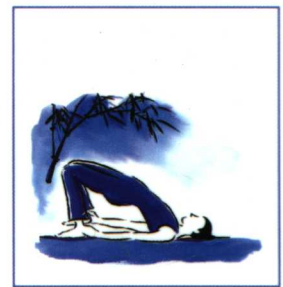
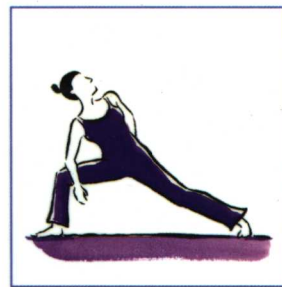
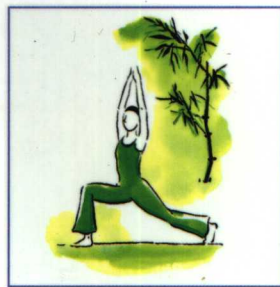


轻瑜伽

7天纯净身心灵

Michelle Chow 著

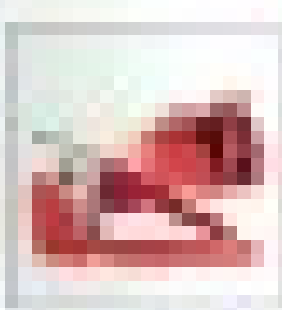
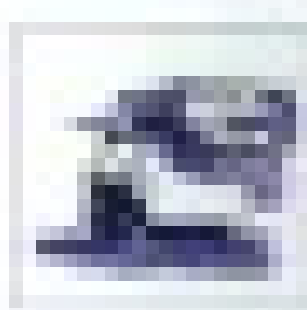
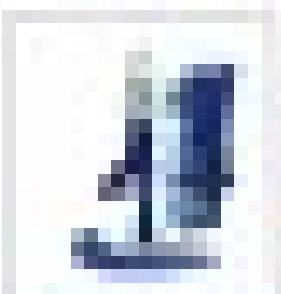
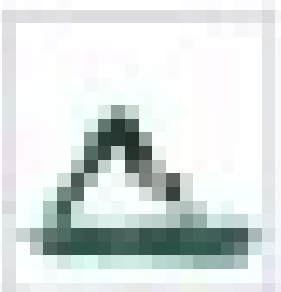
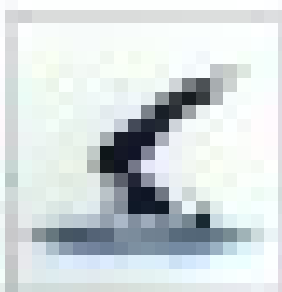


yoga light

动作指导 Michelle Chow

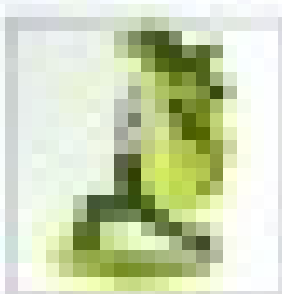
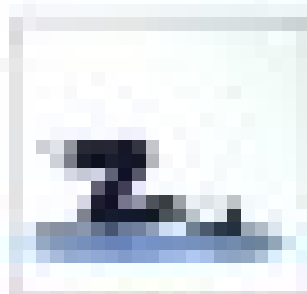
绘图 张雅惠

审稿 汤力中



轻瑜伽

下盘瑜伽 修身 塑形
YOGA LIGHT



yoga light

YOGA LIGHT 修身 塑形
YOGA LIGHT 修身 塑形
YOGA LIGHT 修身 塑形

YOGA LIGHT 修身 塑形

轻瑜伽

7 天 纯 净 身 心 灵



yoga light to purify your body & mind

图字：01-2005-2505

图书在版编目 (CIP) 数据

轻 瑜伽 /Michelle Chow 著. —北京：现代出版社，2005

ISBN 7-80188-536-8

I.轻… II.M… III.瑜伽术 - 基础知识 IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 035497 号

版权说明

本书经城邦文化事业股份有限公司相映文化事业部授权，出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

编 者：Michelle Chow

责任编辑：张俊国

统筹编辑：丁丽艳

出版发行：现代出版社

地 址：北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 010-64240483 (传真)

电子邮箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：中煤涿州制图印刷厂

开 本：16

版 次：2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-80188-536-8

定 价：28.00 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

[使用说明]

《轻瑜伽 7天纯净身心灵》计划，共分7天进行。展开计划前，请先详读第一章，简单了解瑜伽是什么，能对你产生什么样的帮助，以及该如何开始。

然后请仔细研读腹式呼吸法，并在日常生活中常常练习，让这种长且缓慢深入的呼吸方式，成为你生活习惯的一部分。

在每天展开练习前，要切实做到暖身与静坐，以保持心境平和，身体柔和温暖。

进行每天的练习之前，最好能在前一天晚上，或练习当天的早晨，先阅读当天的身心功课，并了解身体即将面临的锻炼，以及饮食与情绪上的注意事项。

每天的锻炼宁可慢，或是强度减低，也不要急于就章，仅形式上贪快做到，却没有任何对自己体能或情绪的了解。每个动作注意要慢、稳、准，结束后的缓和动作以及休息，都要认真体会，才能达到身心锻炼的效果。

结束后记得填写练习笔记，包括生活与情绪上的感受，帮助自己了解自己身心的变化。

轻 瑜伽

7 天 纯 净 身 心 灵

第一天

补充能量

002 [轻 瑜伽] 新生活哲学

004 我适合练瑜伽吗?

006 帮助我持续 7 天的秘密

008 学习瑜伽呼吸法

009 锻炼前静心暖身

011 今天要冲刷体内污垢, 并帮你招来善缘

014 蝗虫式

018 蛇式

022 脚伸展式



第二天

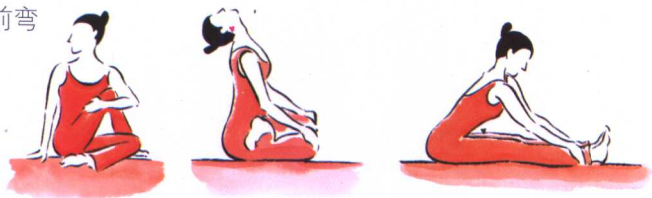
弹性训练

027 今天要深入清洁五脏六腑, 并协助你柔软身心

030 基础坐姿脊椎扭转

034 头颈运动

038 坐姿前弯



第三天

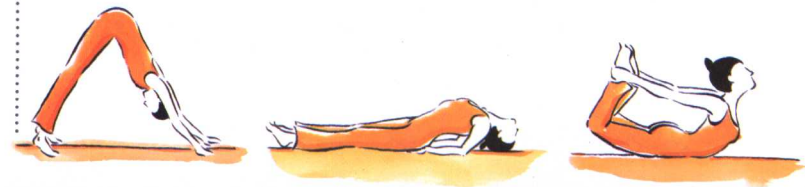
释放训练

043 今天让自己轻松, 并且开始学会卸下重担, 踢开烦闷情绪

046 向下狗式

050 鱼式

054 弓式



第四天

活化身心

059 今天要减少毒素进入身体，并且保持一整天的活力与冲劲

062 狗望月式

066 进阶坐姿脊椎扭转

070 拜日式



第五天

立定志向

075 今天要学会安静与倾听，并且开始珍惜你的未来

078 桥式

082 树式

086 背立式



第六天

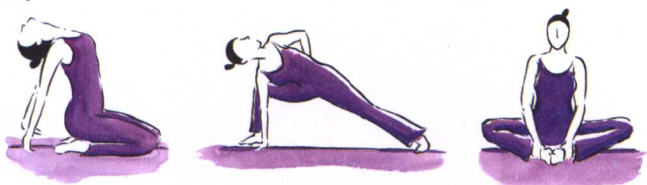
身心焕然

091 今天要开始创造属于你自己的好运气

094 跪后弯式

098 战士伸展式

102 蝴蝶式



第七天

宁静致远

107 今天的练习要全方位地让你拥有不同的感官体验

110 犁式

114 完美体态



118 羽量级的轻瑜伽



瑜伽轻一点

生活轻松点



[轻瑜伽] 新生活哲学

你为什么想要练瑜伽？

你想要接触瑜伽的原因是什么？是因为周围总会有人在快下班时说：“我今天要早点走，因为要去上瑜伽课。”或者是同事的桌上多了本瑜伽书？还是星期三不可以约死党，因为跟她的瑜伽课冲突？抑或是因为心情或气色不好去看医生，结果除了拿些维他命回来之外，医生给你的生活处方就是练瑜伽？

为什么每个人都在练瑜伽？报纸上的明星在练，叱咤商场的风云人物在练，时尚界、政治圈的人也都穿起交叉领的棉衫，打赤脚，想把自己折成一个小方块。

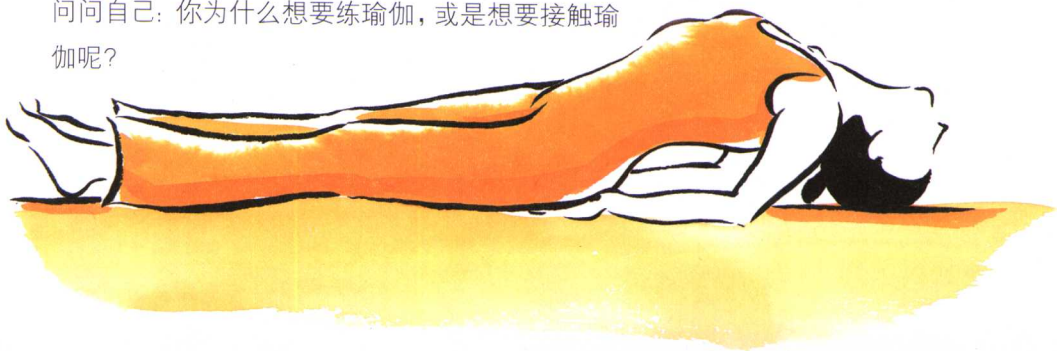
瑜伽非关宗教，遑论政商，说起腰腹雕塑，没有拉丁有氧来得快速；讲到心肺功能增进，不如健走慢跑来得强。是赶流行超时髦？可瑜伽是公元前的产物，一点也不新颖。那么让现代人趋之若鹜，原因是什么？

而你，为什么也想要练瑜伽？

在你开始与瑜伽第一次接触之前，或是你已经开始接触，但总觉得有些匮乏的时候，请你先问问自己：你为什么想要练瑜伽，或是想要接触瑜伽呢？

Quiz：

你练瑜伽的目的是什么？
是为了凹凸有致的身材？
轻盈的体态与优雅的动作？
为了减肥？
为了流行？为了身体健康？
还是因为心里有着说不出的
匮乏与彷徨感？
这没有所谓正确答案，但是你的
答案将会影响你练习的过程，
以及你所获得的成效。



超乎运动之外的锻炼

瑜伽与许多运动相较起来，显得独特且神秘。

来自印度的瑜伽哲学，最早可追溯到四千年前。当时古印度的修行者在大自然中生活，通过观察万物，演绎出与四季共生的身体调养法则，这个法则经过漫长的演变，发展成瑜伽生活哲学的完整体系，而 yoga 这个词，在印度梵文的意思便是“与物相应”（I am that）之意，也就是与万物合而为一（Oneness）的意思。

在修习瑜伽的过程中，相对于自己的小目标是身心相应，也就是身心合一的境界，然后便是人际关系和谐，以及与大自然的共生关系。

因此瑜伽不单纯只是一个运动，或体位练习法，而是广泛到饮食习惯、与人相处、生活态度等，都在瑜伽的修习范围之内。但是这些该如何开始呢？它是一个很严格的生活规范吗？当我们从体位形式上，也就是在身体运动的瑜伽外显形态练习中，开始瑜伽的修炼时，通过体位瑜伽的锻炼，我们将逐渐地由外而内地领悟到瑜伽的内在精神，再由内而外地从心理转换成外在的行为，使得自己自然而然地实践了瑜伽的生活哲学。

而这一切，从个人的身体健康到心理健康、人际关系、饮食习惯、居住环境、对事物的看法等，都会慢慢地改变，往善良与光明的方向行进。

这对生活中压力加大的现代人来说，能比一般锻炼身体的运动得到更多的平静，也能更深入地认识自己，了解自己，战胜自己的恐惧与弱点，并且知道自己真正想要的是什么，以及珍惜所拥有的。

修习瑜伽 将会为你 带来的变化

- 通过体位瑜伽的身体锻炼，我开始思考一些从来没想到过的问题。
- 这些问题我似乎得不到答案，但我的心逐渐平静而透明了。
- 我感觉我跟自己更亲近了，过去我似乎觉得自己都在为别人生活，现在我知道分享与关怀带来的快乐。
- 奇妙的是，这些通过身体运动产生的心理变化，会进一步地反映到我的行为中。
- 我的身体感觉更轻松，我的脾气也莫名其妙地变好。
- 我开始想要给予别人我的爱心，并且别人的情绪会清楚地反映到我的感觉中。
- 我希望我周围的每个人都快乐，而我也越来越清楚自己活着的原因，以及未来生活的方向。

[我适合练瑜伽吗?]

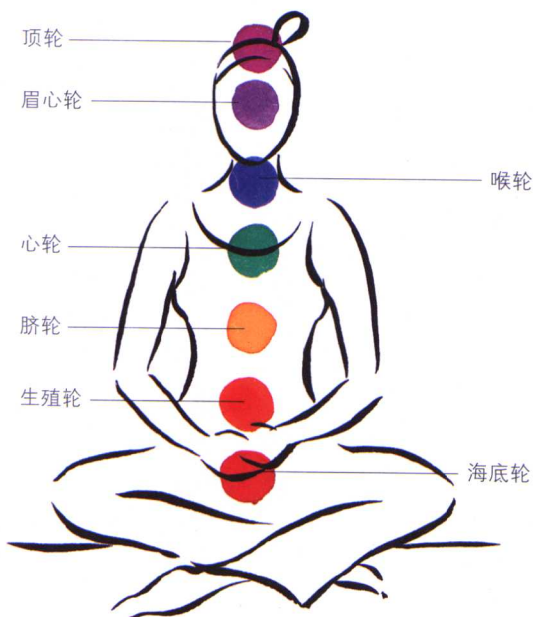
许多人对瑜伽有着某些恐惧，或许不认为它跟宗教有任何关系，但总觉得非常神秘，似乎修炼瑜伽就是得道成仙的第一步。当然也有很多人会说：“我认识某个人，他练瑜伽结果受伤了。”

其实瑜伽并不神秘，无论是哪个派别的瑜伽，不外乎分成两大部分：一是形而下的体位与呼吸控制；一是形而上的冥想与沉思。通过这两部分的结合，瑜伽修习者不断地外练身形内观自我，而得到身心的锻炼与助益。

瑜伽会给你一束从身体与心灵内部投射出来的光，让你更多了解自己的身心状况。

至于有些人因练瑜伽而受伤了，可能是因为练习时的不当姿势，或是过度地苛求自己的姿态，而导致肌肉或骨骼受到伤害。

真正的瑜伽练习，并不要求你做到太困难的姿势，从强度区分来说，它是属于低冲击性的运动。练习瑜伽最重要的，是你的心境与专注，以及姿势与身体概念上的正确，至于你的体位做得好不好，做到什么样的境界，只看个人的练习时间以及年龄等变量，并不强制一定要做到高难度的动作。



瑜伽的7个轮脉

通过深入的腹式呼吸，让气充分通过7个轮脉，帮助你连结各个部位的生命力，唤醒内在能量。

《轻瑜伽》

可以帮助我什么？

瑜伽的派别有很多，随着时间与概念的演变，各自有不同的专注项目，以及坚持的目标。《轻瑜伽》并不是某个瑜伽派别，它是一种生活概念，它拥有比一般瑜伽更简单的基础动作，再加上融合基础的综合锻炼，就构成了《轻瑜伽》的体位练习。而一些非常简单轻松的饮食或生活习惯，通过《轻瑜伽》计划的提醒，协助你在这7天中，落实到日常起居中。

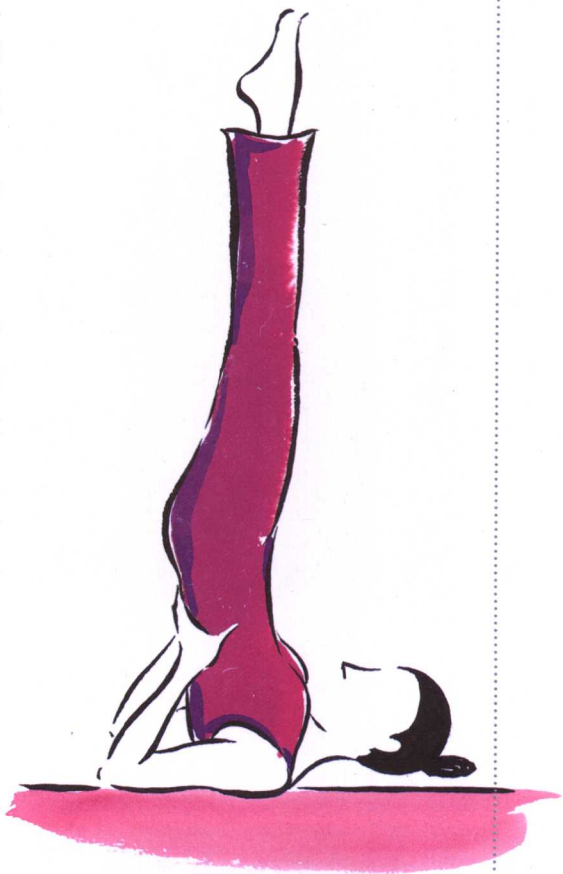
我们常常都希望自己活得更健康，拥有更多正面的能量，但却因为生活中积习难改，而无法摆脱现有的格式，总是立志后又放弃，重复在失败的新生活计划中。而生活中的毒素，包括身体所摄取的化学物质、环境的污染与嘈杂、情绪的压力与心理的苦闷与彷徨，只会累积不会自然排解，于是身心滞淤，志气消磨，生活也变得越来越萎靡，相继而来的恶性循环，使得我们益发感觉生命很丑陋，活着不知道意义是什么，既无法体会他人的美意，也不珍视自己现在所拥有的一切。

《轻瑜伽》想要帮助你的，就是通过一个简单容易执行的计划，使得你的身体一天比一天感到轻松，心情也越来越轻盈，开始思考光明美好的事情，开始学习表达自己，也聆听别人的话语。

只要7天，你就可以得到身心上正面的回馈，包括情绪的平和、身体的清爽，以及对自己的重新认识。

《轻瑜伽》与其他瑜伽不同的地方

- **轻剂量** 给予你更简单的体位练习，让你更容易达到目标。
 - **轻松做** 不要求你做出高难度的体位，只是正确的练习。
 - **轻盈心** 在每天的瑜伽功课中，都会帮助你思考自身的问题，而让你越来越贴近自己。
-



[帮助我持续7天的秘密]

越清楚，越了解

下面几件事情会帮助你的纯净计划更有效果。

1. 从第一天开始，就认真填写每天最后一页的《轻瑜伽》手记，这会让你越来越清楚自己身心的变化，也越来越了解自己。
2. 每天腾出10分钟的时间给自己，让自己跟自己独处。尤其是在感觉很混乱的时候，这会帮助你澄清思绪，以及控制情绪。
3. 在这7天内，不要去排斥任何事情的发生，也不要期待任何变化，顺其自然，相信自己的潜能会帮助你获得更多好的力量。

7天纯净身心灵计划，无论是在时间周期、运动强度，或是生活习惯的改变上，都非常的合理，也非常的轻松，因此下面几件事情无论如何你都要记得，这会是你能持续7天的主要原因。

1 我有瑜伽练习服 不要随便穿你的睡衣就开始练习，而是要挑出你衣柜中感觉颜色最柔和、质料最舒适的休闲服，因为随便穿随便练，就会很容易将这个计划随便停下来。找套纯净计划的专门瑜伽练习服，会协助你更快进入状态。

2 我的感觉很轻松 不要要求完美，你不是瑜伽大师，刚开始练习时无法达到目标并没有关系，那只是练习的过程。你需要注意的是姿势是否很正确，感觉是否很愉快。

3 我与家人一同练 告诉你的家人你要开始练习瑜伽，如果他们有兴趣，也可以请他们一同加入，不要偷偷摸摸，否则他们很可能在练习的时候成为你的干扰。

4 我跟瑜伽有约会 帮你自己增加一些练习的乐趣，例如你应该有属于自己的小小的瑜伽空间，每天晚上9:00~9:30，卧房禁止闲人进入，因为你要练瑜伽，此时你可以调暗灯光，点起自己喜欢的熏香，然后放点音乐，开始你的瑜伽功课，这是属于你的时间与空间。

5 我可以忍耐7天 不要想你的一生都将瑜伽当成最重要的运动功课，不需要给自己太大的压力，而想只是先试试看，只要7天，一定要持续下去。

练习前的注意事项

没错，瑜伽是个随时随地都可以开始的运动，但是对一个初学者而言，如果可以做到下列事项，会对你的练习更有帮助。

● **练习前禁食** 练习前一个小时请不要吃东西。你可以喝水，或是吃非常少的点心，但是绝对禁止正餐或过量的点心。甚至如果可以的话，之前的那一餐也尽量清淡，这将会对你的消化与练习时的感觉，有很大的影响。

● **练习的地点** 选择一个安静、不会人来人往的地方，不要边看电视边练，因为瑜伽不单纯是身体上的训练，它同时也帮助你认识内在的自己。如果你有自己的房间，请你选一个瑜伽角落，放些能够让你平静的图片或摆饰，方便熏香或灯光柔和的地方。

● **练习的时间** 你自己最清楚什么时间最好，但一定要完整，不要练了几分钟就去做别的事情，然后再回来继续。你绝对值得在这7天内，每天给自己30分钟。此外，别忘了在办公室或是起床、睡前，都可以练习加强版，这可以让你更熟悉动作。

● **练习前洁净** 要求练习前洗澡似乎有点强人所难，但至少练习前请洗手和脸，如果可以的话，也要洗脚。这个洁净的过程可以帮助你去除某些尘俗的烦扰，使你感觉到自己正要展开身心净化的旅程。

● **练习前闭目** 在练习前，请用2分钟时间闭目沉思，因为瑜伽需要你的身心投入，而并非只是动作上完美，因此沉淀自己的情绪，让身心回复到平静状态，将会非常重要。同样的，结束时也请闭目回顾自己今天的练习与获得。

每天的瑜伽约会更享受

你可以准备下列的东西，这会让你每天的瑜伽约会更享受，更美好。

1. 舒适的瑜伽坐垫，可以帮助你静坐时感觉更棒。例如动物的毛皮、柔软天然的棉质蒲团、细致的丝绸坐垫等，尽量避免化学质料。
2. 练习时的音乐，会让你感觉更放松。不要用广播或流行音乐来做背景，而是选择单纯柔和的轻音乐，帮助你感受练习时的温柔情绪。
3. 你自己喜欢的一些回忆，例如在海边愉快散步时捡到的贝壳、小时候的照片、能激励自己的话语等，这些回忆将可以给你正面能量。

[学习瑜伽呼吸法]

吸吐好气 锻炼加分

1. 在自然的环境中，呼吸会更开敞愉快，也更深入清爽。例如在公园、郊外等大自然环境中，呼吸所得到的身心回馈，将会高过在室内的练习。
2. 请不要在密不透风的室内练习，郁闷的空间会让呼吸感到急促且烦躁。
3. 如果是在室内练习，摆放花或植物，将可以让你的呼吸感到更舒适安详。
4. 选择适合且清新的精油作为熏香，可以帮助你的呼吸更顺畅，心情也更开朗。
5. 练习瑜伽时，在锻炼动作时千万不要为了增加强度而闭气，正确且顺畅的呼吸，对你体内的循环与排毒，有非常正面的帮助。

对应大自然现象，呼吸便是风，是维持生命最重要也最简单的事情，但很多人都呼吸不好，例如不够深入，永远觉得自己处于缺氧状态，呼吸短促浅薄，甚至有些人会莫名其妙地呼吸中断。其实会呼吸是一件不简单的事情，而懂得善用呼吸，帮助自己身心健康，更是一门需要练习的功课。

瑜伽的呼吸法说起来并不难，就是腹式呼吸法，方法如下：

step 1. 吸气时肚子鼓起来，将横隔膜下压。

step 2. 吐气时肚子凹下去，将横隔膜上扬。

通过腰腹鼓起凹下的力量，按摩分布在内脏的副交感神经、迷走神经，以及腰荐神经。

熟悉腹式呼吸的方式后，要开始学习控制呼吸的缓慢、长久、匀称、柔和，每次吸吐都能保持全神贯注在气的活动上。

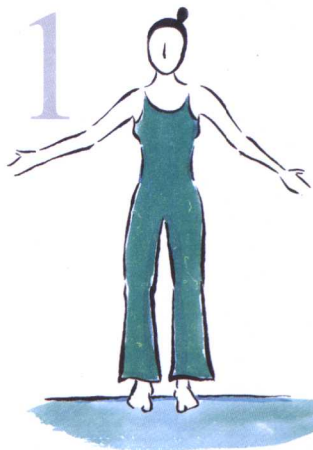
呼吸与呼吸之间不需要紧密相连，其间可以间隔数秒，让呼吸自然地在需要时才进行，而非迫切地一口气接一口气。



[锻炼前静心暖身]

在开始每天的轻瑜伽约会前，请你注意每天的轻瑜伽练习必须要有下列的顺序：

1. 洁净身心。洗手、洗脸、洗脚。
2. 静坐调息。腹式呼吸至少10次，让心安静下来。
3. 暖身运动。让身体各部分的肌肉与筋骨柔软，准备下面的锻炼。



轻松站好，双手打开，轻轻摇晃与拍动，透过拍打，让肩颈柔软，肌肉放松。

6个基础暖身动作

这6个基础暖身动作，也是非常好的低强度伸展运动，当你工作疲劳时，也可以用此来让身体柔软放松。



膝盖微弯，双手抬起与肩同高，身体往前倾，在保持不往前跌倒的状况下，手尽量往前伸出，伸展背部。



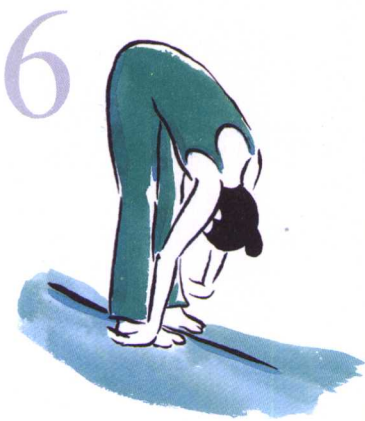
膝盖微弯，双手高举过头，身体在不往后跌倒的状况下，尽量往后弯，伸展胸腔与身体正面。



双手自然下垂，身体往右侧弯，尽量让右手可以摸到右膝盖侧下方，以按摩右侧身，伸展左侧身。



双手自然下垂，身体往左侧弯，尽量让左手可以摸到左膝盖侧下方，以按摩左侧身，伸展右侧身。



双手与上半身自然下垂，身体往正前方弯下，尽量让双手可以摸到地面。

3个基础的放松动作

这3个基础的放松动作，将可以帮助你瑜伽动作结束后，得到充分的伸展与调和，以保证肌肉不至于紧绷拉伤（文中的动作如果需要放松时，会特别注明适合的缓和动作）。

大休息式



也称为摊尸式，亦指全身放松不用力，心思放松不着意，单纯地躺着休息，配合缓慢深长的腹式呼吸，在锻炼后让身体自然回馈正面能量。

当你在锻炼结束后进行大休息式的缓和动作时，不妨稍稍安静体验一下身体的变化，这种奇妙的感觉，如人饮水，冷暖自知。

孩童式



跪地放松，身体坐落于双腿上，上半身俯下，双手自然放在身体两侧的地板上，闭目休息，以缓和刚才锻炼的肌肉部位。

屈膝抱胸



平躺在地上，双腿弯曲贴近胸口，双手抱住小腿，伸展背部，以缓和刚才锻炼的肌肉部位。