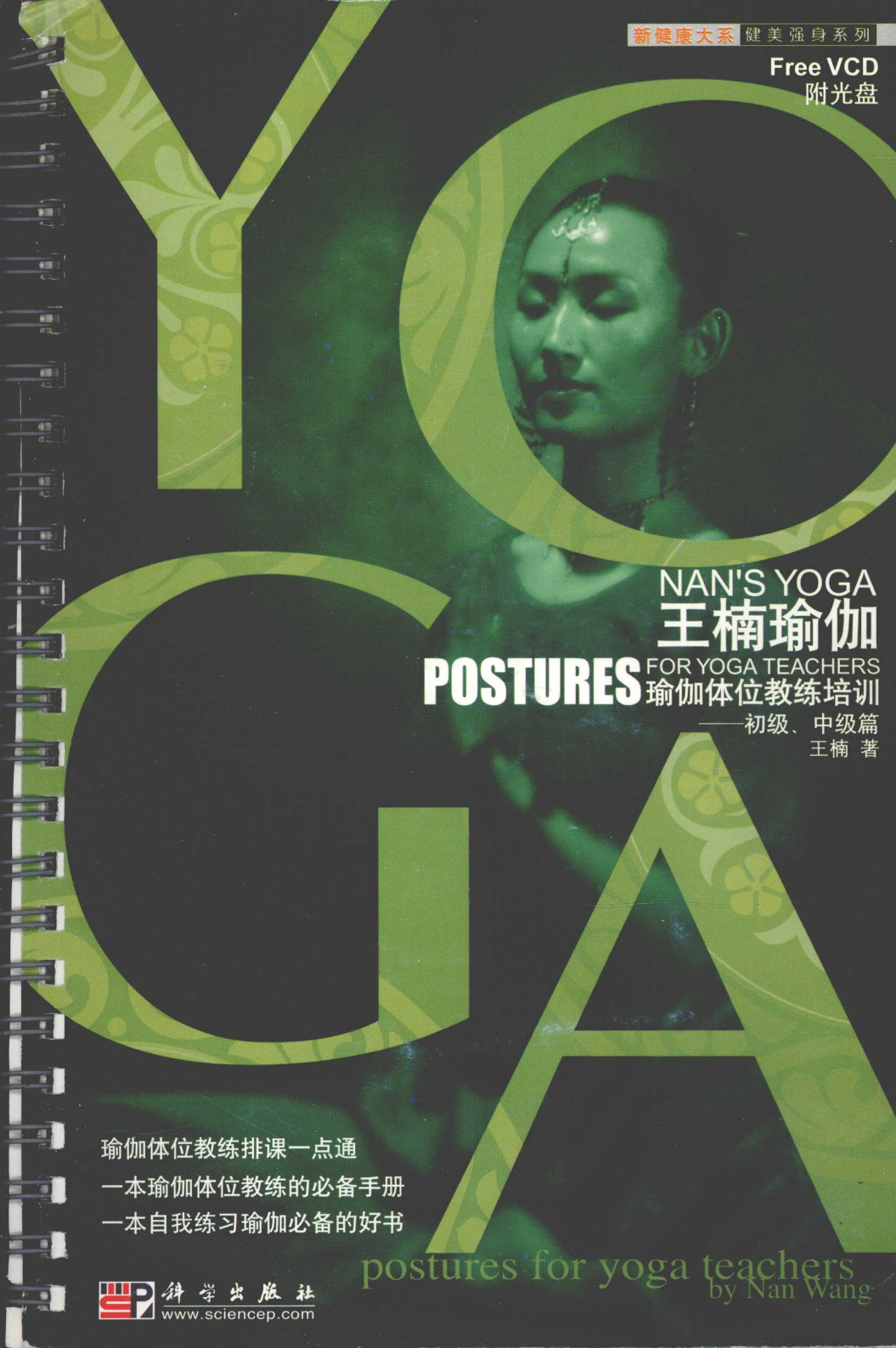


新健康大系 健美强身系列

Free VCD  
附光盘



NAN'S YOGA  
**王楠瑜伽**  
POSTURES FOR YOGA TEACHERS  
瑜伽体位教练培训  
——初级、中级篇  
王楠 著

瑜伽体位教练排课一点通  
一本瑜伽体位教练的必备手册  
一本自我练习瑜伽必备的好书



科学出版社  
www.sciencep.com

postures for yoga teachers  
by Nan Wang

## 内 容 简 介

本书是瑜伽体位教练的工具书,分初级和中级两个练习级别。初级包括放松身体、腰腹部位、拜月组合和护眼组合等练习,中级包括后弯体位组合、前弯体位组合、拧转体位组合、反向体位组合、平衡体位组合、体位放松和体位呼吸。本书图文并茂,好看、易懂、可操作性强,是瑜伽体位教练和爱好者必备的培训指导和参考手册。

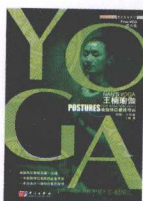
### 图书在版编目(CIP)数据

王楠瑜伽—瑜伽体位教练培训 / 王楠 著;  
—北京: 科学出版社, 2004  
(健美强身系列)  
ISBN 7-03-014300-0  
I. 王… II. 王… III. 瑜伽术 IV. R214  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 089872 号

设计制作: 腾莺图文设计公司

策划编辑: 李夏 / 文案编辑: 邱璐 王剑虹 / 英文编辑: Benny / 责任校对: 刘小梅

责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 明社



科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

2004年10月第一版

开本: A5(889 × 1194)

2004年10月第一次印刷

印张: 4½

印数: 1~6 000

字数: 72 000

定 价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈科印〉)

新健康大系 健美强身系列

# 王楠瑜伽——瑜伽体位教练培训

王楠 著



科学出版社

北京

## 内 容 简 介

本书是瑜伽体位教练的工具书,分初级和中级两个练习级别。初级包括放松身体、腰腹部位、拜月组合和护眼组合等练习,中级包括后弯体位组合、前弯体位组合、拧转体位组合、反向体位组合、平衡体位组合、体位放松和体位呼吸。本书图文并茂,好看、易懂、可操作性强,是瑜伽体位教练和爱好者必备的培训指导和参考手册。

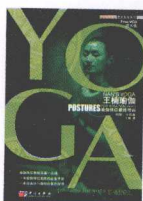
### 图书在版编目(CIP)数据

王楠瑜伽—瑜伽体位教练培训 / 王楠 著;  
—北京: 科学出版社, 2004  
(健美强身系列)  
ISBN 7-03-014300-0  
I. 王… II. 王… III. 瑜伽术 IV. R214  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 089872 号

设计制作: 腾莺图文设计公司

策划编辑: 李夏 / 文案编辑: 邱璐 王剑虹 / 英文编辑: Benny / 责任校对: 刘小梅

责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 明社



科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

2004年10月第一版

开本: A5(889 × 1194)

2004年10月第一次印刷

印张: 4½

印数: 1~6 000

字数: 72 000

定 价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈科印〉)

我是酷不爱锻炼的人。小的时候上体育课永远是最后一名，跳山羊是那种两腿发抖，憋足了劲，结果还是坐在山羊上的那种孩子。上大学的时候鼓足了勇气选了芭蕾课，还没上两天就被老师指着鼻子骂：“优雅！懂吗？能给我一点点优雅的感觉吗？”因此，我自认为是身子板僵硬的人，而且没有任何运动细胞。

大概是到岁数了，这几年体重剧增，变成了一个富态的中年妇女。我自己安慰自己：没关系，到年纪了，就这样吧。自我放任的结果是继续横向发展，迫使我不得不考虑强迫自己参加体育锻炼。

由于我对体育锻炼的恐惧和排斥，我开始慢慢寻找我喜欢的项目，也就是这时候我开始试着练瑜伽。头一回是一个正宗的印度教练，但是由于场所离家实在太远，所以没两次就放弃了。但是虽然只有很少的接触，我却认为瑜伽是适合所有人的活动。首先，瑜伽没有任何比赛的元素在里面，而是要求每个人认真地去体验自己的身体，不是和别人比谁快、谁强。第二，瑜伽和其他所有运动相反，练的时候心越来越静，而不是越来越兴奋。在我看来瑜伽的心态非常健康，比其他的任何项目都强。

前不久，我家后面开了一个高温瑜伽，我去试了一次，发现我最喜欢的瑜伽心态已经被42度高温彻底破坏，外加老师在一旁的鞭策，使我突然觉得我又是那坐在山羊上的小孩了。没有比美国人这种对东方文明的改造更糟糕的发明了，把一个美好的精神上的东西彻底扭曲了。

正当我无可奈何想放弃锻炼的时候，王楠通过一个朋友把她的书稿给我看。这真是雪中送炭，我马上按照她书中的指导练了几次。我从来没有跟王楠上过课，但是这本瑜伽指导书是我看到最容易读懂的，也是我现在的瑜伽教练。任何一种锻炼都在于坚持，书的指导也是这样，从易到难，一个耐心的老师的心血字里行间都能体会到，做的时候也能体会到。这以后，我不再愁瑜伽场所太远，我家客厅就是我的瑜伽馆了。

我答应写这个前言并不是因为我的瑜伽已经练得很老道，或者已经通过瑜伽减了多少磅的肥，实际上我只练了一个月。我之所以写这个前言是因为像我这样顽固的不锻炼者都能够被这本书打动，那么其作用和好处就不用再费笔墨了。

洪晃

2004年9月

作者简况:

王楠, 自幼在北京艺术学院学习京剧表演, 并接受了芭蕾形体培训, 后又在北京体育学院进修体操、田径、武术、人体解剖学等多个专业课程。自1996年起至今她潜心练习瑜伽并经常与众多瑜伽师切磋学习。8年来教授于北京20余家健身场馆及学校, 已教授学生近万人。1998年获北京健美十佳小姐及专业健身教练资格证书, 1999年荣获北京市健美二级运动员。为了更好地教授瑜伽, 她曾远赴印度, 在印度Omkanananda瑜伽学院学习深造, 并与多国瑜伽大师切磋交流。王楠现任北京嘉里中心、港澳中心、凯宾斯基等多家健身场所的专业瑜伽指导, 还是多家健康杂志的特约瑜伽指导:

时尚健康杂志瑜伽专栏指导

健康之友杂志瑜伽指导

健美丽人杂志 - 健身课堂瑜伽指导

2004年体线杂志的瑜伽明星教练采访

环球杂志采访

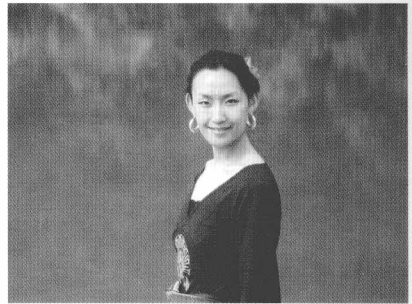
CCTV1 半边天采访等

并著有:

《随身瑜伽美体教练》书以及VCD

《王楠瑜伽》系列丛书及VCD

作者邮箱: [Yoginan2000@yahoo.com](mailto:Yoginan2000@yahoo.com)



Ms. Nan Wang has been trained in Beijing at the Academy of Art in Peking Opera and Ballet. She also attended the Sports Academy for training in Gymnastics, Track and Field, Wushu, and Anthropotomy. In 1996 she started to practice Yoga and communicated with many instructors in different countries. Since that time she has taught in more than 20 gyms and schools in Beijing and has had nearly 10,000 students.

She received the Miss Beijing fitness award as well as a fitness certification from the China Fitness Association in 1998. And in 1999 she received the Beijing Athlete Second Level Certificate for bodybuilding.

To improve her Yoga teaching methods, she made a trip to India where she stayed at the Omkanananda Yoga Institute to study Yoga. She communicated with many well known Swami's and Yoga Masters while there. Now she is teaching Yoga at the Kerry Center Gym, Swiss and Kempenski Hotel Gyms. She has been specially invited by many sports magazines to present her views on proper Yoga instruction. These magazines include:

Trends; Scientific Fitness; The Friend of Health; Fitness; and Global.

She was interviewed by CCTV-1 about her life and career which featured her Yoga teaching. She has published five Yoga books and is in the process of preparing another book for publication. The books include:

Your Own Yoga Instructor with VCD, China Women Press, January 2004

Nan' Yoga Book Series with VCDs, China Science Press

Contact: [Yoginan2000@yahoo.com](mailto:Yoginan2000@yahoo.com)

就我个人而言，能够成为一名瑜伽教练是一件很幸福的事情。因为每天可以同很多人分享我练习后的经验及感悟，对于我这是十分有意义的。将一份自信、一份积极的人生态度带进课堂，而不仅限于带领大家练习瑜伽的体位姿势，这是我的授课信条，并且这也同样是练习瑜伽的本意。这本书是在我的印度之行之后编写的，原因同样是希望将我此行得到的一些知识，同更多关心、喜爱瑜伽的朋友来进行分享。同时也是对于一直坚持同我练习的学生的一份鼓励及感谢。

对于这本书的成型要特别感谢我的好友罗为、晓令，以及八零年代摄影工作室和所有参与本书的工作人员给予我的帮助与支持。在工作中他们都在以瑜伽的精神投入、给予。令我十分感动、感谢。

——Yogi Nan

# 目录

瑜伽体位分类练习 .....	10
<b>A 初级</b> .....	13
松开我们的身体 .....	14
暖身练习 .....	14
1. 基本坐姿 .....	14
2. 手腕练习 1 .....	15
3. 手腕练习 2 .....	16
4. 肘部练习 .....	18
5. 肩部练习 .....	19
6. 颈部练习 .....	20
7. 脚踝练习 .....	22
8. 膝关节练习 .....	23
9. 髋关节练习 .....	24
腰腹——力量的源泉 .....	26
1. 控腿式 .....	26
2. 旋腿式 .....	27
3. 蹬车式 .....	28
4. 锁腿式 .....	29
5. 船式 .....	30
6. 沉睡腹部伸展式 .....	31
跪式体位组合 .....	32
1. 雷电坐 .....	32
2. 膝坐 .....	33
3. 呼吸平衡式 .....	34
4. 静心坐 .....	35
5. 猫式 .....	36
6. 虎式 .....	38
7. 月亮式 .....	39
8. 蛇击式 .....	40



9.运弓式 .....	42
10.简易骆驼式 .....	43
站立体位组合 .....	44
1.手臂伸展式 .....	44
2.拉弓式 .....	45
3.手掌树式 .....	46
4.摇摆式 .....	47
5.腰部拧转式 .....	48
6.直角式 .....	49
7.直角伸展式 .....	50
8.起落式 .....	51
9.双角式 .....	52
10.三角式 .....	54
11.三角拧转式 .....	56
12.花环平衡式 .....	57
拜日组合 .....	60
1.祈祷者式 .....	60
2.展臂式 .....	61
3.手碰脚式 .....	62
4.骑手式 .....	63
5.面向下狗伸展式 .....	64
6.拜式或点式 .....	65
7.眼镜蛇式 .....	66
拜月练习 .....	71
半月式 .....	71
瑜伽护眼组合 .....	72
1.热掌 .....	72
2.侧视 .....	73
3.环视 .....	74
4.上下视 .....	75
5.远近视 .....	76

B 中级 .....	79
后弯体位组合 .....	80
1.云雀式 .....	80
2.眼镜蛇拧转式 .....	82
3.蛇伸展式 .....	83
4.简易蝗虫式 .....	84
5.弓式 .....	85
6.全弓式 .....	86
7.桥式 .....	87
8.蜥蜴式 .....	88
9.前伸展式 .....	89
10.颈式 .....	90
11.头足撑式 .....	91
12.轮式 .....	92
前弯体位组合 .....	93
1.动物放松式 .....	93
2.背伸展式 .....	94
3.动力背伸展式 .....	96
4.分腿背伸展式 .....	97
5.头膝式 .....	98
6.前弯曲式 .....	99
7.头脚式 .....	100
8.站立头膝式 .....	101
9.单提式 .....	102
拧转体位组合 .....	103
1.拧脊柱式 .....	103
2.头触地式 .....	104
3.半拧脊式 .....	105
4.侧头膝式 .....	106
5.整体脊柱拧转式 .....	107
6.半蹲拧转控制式 .....	108

7. 拧转战士一式 .....	109
反向体位组合 .....	110
1. 肩倒立式 .....	110
2. 倒立莲花式 .....	112
3. 犁式 .....	113
4. 活力犁式 .....	114
5. 半莲花犁式 .....	115
6. 活力半莲花犁式 .....	116
7. 皇冠式 .....	118
8. 半头倒立式 .....	119
9. 头倒立式 .....	120
10. 手倒立 .....	122
平衡体位组合 .....	123
1. 神式 .....	123
2. 鹰式 .....	124
3. 举手竖脊式 .....	125
4. 奔马式 .....	126
5. 独立背展式 .....	128
6. 单足祈祷者式 .....	129
7. 静鹤式 .....	130
8. 双臂眼镜蛇式 .....	131
9. 单臂平衡式 .....	132
10. 展臂伸展式 .....	133
C 体位放松 .....	135
1. 仰尸式 .....	136
2. 高级休息式 .....	137
3. 坐狮式 .....	138
4. 英雄冥想式 .....	139
D 体位呼吸 .....	141

# 瑜伽体位分类练习

## 练习提示

以下的提示是针对教练以及所有进行瑜伽体位练习的朋友而言的。

◆不要误认为瑜伽可以包治百病。对于健康人和恢复期的人群,它可以非常好地起到预防疾病、强健身体及改善精神状况的作用。如果你有很明确的疾病,那么你需要先去请教医生或有经验的瑜伽师。

◆如果你正在进行药物治疗或刚刚做过外科手术,有慢性病症或伤痛,行动不便等,你需要在开始练习瑜伽前向了解你的医生去做咨询。开始练习后,你需要有了解你情况的有经验的瑜伽指导者陪同练习。

◆如果你有高血压或心脏问题,应避免过多站立练习或向后弯曲练习。

◆如果你有髌关节错位的问题,应避免进行坐姿的练习。

◆如果你有背部的伤痛或脊柱、椎间盘错位等问题,应避免做前曲、侧曲或脊柱拧转的动作。

◆如果你有眼睛、耳朵、神经、头、脖颈、背部的疾病或伤痛,月经,高血压,偏头痛,眩晕等问题时,应避免练习肩倒立或其他倒转身体的动作。

◆练习时,从来都不要冒险去做令自己过于疼痛或不适的动作。

◆如果你有膝关节的问题,应避免进行跪姿的动作或向后弯曲的动作。

◆如果你有骨质疏松或背部僵硬,你要非常小心地尝试伸拉、拧转或向后弯曲及倒转的动作。

◆不要在怀孕期间开始练习瑜伽。如果你在怀孕前已经开始练习瑜伽,你可以在孕期继续练习,但要十分小心,温和地去练习。

◆不要吃饱后练习,可在练习前2~4小时或练习后1小时少量进食,但可以适量饮水;晚间练习后不要进食。

◆关于沐浴,如果通过最后的放松,体温已恢复正常,体位练习后可以沐浴。

◆在练习瑜伽的体位部分时,你需要从始至终运用正确的呼吸方法,温和地尝试着去做。同时,练习过程中你需要尽可能地把心静下来,将你的思绪集中在你所做的动作上。

◆不要急于求成。练习时要将每一步骤都做清楚,循序渐进,按部就班地进行尝试及练习。

◆不要和别人进行比较,要同自己的上一次练习去比较,增强信念感。



王楠瑜伽

瑜伽体位教练培训  
NAN'S YOGA Yoga Postures For Instructors





初

级

对于刚刚开始接触瑜伽体位练习的练习者而言，如何正确地开始是非常重要的。所以作为教练，在我们面对瑜伽初学者时，对于课程的编排就尤其要注意到简单、全面及安全这三大重点。

简单指基础姿势，以坐、卧、跪及少量站姿练习为主，主要起到松展身体的作用。

全面指对于身体基本素质的练习，其中包括柔韧性、肌肉力量、平衡能力、集中能力、简单的情绪控制以及对于正确呼吸方法的运用。

在编排体位动作时要尽可能全面地考虑到以上的各方面。

安全的问题不仅仅是针对于初学者，但是对于初学者而言，安全是尤为重要的。因为，初学者的身体基本素质不完全，对于瑜伽体位练习的理解准确度低。所以，常识性的注意事项要被考虑在姿势的编排之中。

# 松开我们的身体

## 热身练习

### 1. 基本坐姿

#### 方法：

- ◆ 双腿伸直，并拢坐在地面上，脚尖指向天花板。
- ◆ 上身竖直，双手支撑在髌关节两侧地面上，手臂伸直。
- ◆ 背部轻轻地伸展，睁开或闭上眼睛练习，感觉放松全身。
- ◆ 控制时，心中默数 100 下。

#### 作用：

这个姿势可有效地缓解疲劳感以及痉挛现象。这是一个基本姿势，为大部分坐姿的起式动作。通过这个动作把我们的身体、气息、情绪领到一起，进入体位练习。

提示：需要注意的是，坐时要注意微微收腹，腰部肌肉收紧，提高上体，正常地呼吸。





## 2.手腕练习 1

### 方法:

- ◆开始于双腿自然盘起或基本坐姿。
- ◆双臂向前提起，与肩同平。图 1
- ◆吸气，从手腕处弯曲，将手指尖指向天花板，感觉手掌有力地推向一面墙。
- ◆呼气，再次从手腕处弯曲，将手指尖指向地面。图 2
- ◆起落算一次，共练习 10 次。

### 作用:

这是一个很好的暖身练习。通过对手腕的移动，有效地舒展到小臂的肌群以及腕关节周围的韧带。同时，在控制过程中也结实了大臂的肌肉。

王楠瑜伽

NAN'S YOGA Yoga Postures For Instructors 瑜伽体位教练培训



图 1

提示：双臂和手指在练习中始终保持伸直，这一点非常重要。肩膀要始终放松下沉。



图 2