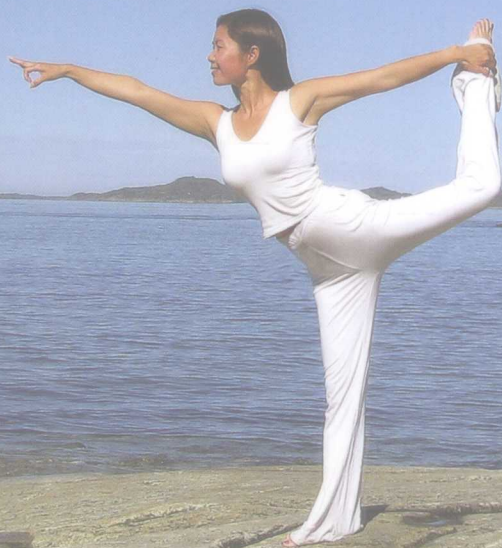


简

瑜 伽

——解决身心困惑的39个经典体式

范京广 / 著



漓江出版社

瑜伽



图书在版编目(CIP)数据

简瑜伽：解决身心困惑的39个经典体式 / 范京广著. —桂林：漓江出版社，2009.8

ISBN 978-7-5407-4605-6

I. 简... II. 范... III. 女性—瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第096863号

简瑜伽：解决身心困惑的39个经典体式

作 者：范京广

责任编辑：符红霞 白 兰

责任校对：章勤璐

责任监印：唐慧群

出 版 人：杜 森

出版发行：漓江出版社

社 址：广西桂林市安新南区356号

邮 编：541002

发行电话：0773-3896171 010-85893190

传 真：0773-3896172 010-85800274

邮购热线：0773-3896171

电子信箱：ljcs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制：北京市尚唐印刷包装有限公司

开 本：965×1270 1/24 印 张：6 字 数：60千字

版 次：2009年8月第1版 印 次：2009年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5407-4605-6

定 价：30.00元

漓江版图书：版权所有·侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换

简

瑜
伽

范京广 / 著

——
解决身心困惑的39个经典体式

◆ 漓江出版社

前言



在一次环绕地球的航海途中，一有空我就喜欢坐在邮轮最高的甲板上，看蓝天、沐海风；观日出、赏日落；我的思绪总会随着海风飘向苍穹。

那些飘在海上的一百多个日日夜夜，让我完全远离凡尘，让我思索人生，探究生命。

来到这个世界上，我到底要做什么？我生命的价值和意义在哪里？

记得有一次参加某女性成长论坛圆满结束后，举办方的晚宴上，坐在我身边的韩国造型大师举起酒杯：“**女人无论多大年龄，都要保持一颗年轻的少女之心，永远要有人追随！**”

特别隆重邀请到的著名女作家优雅地将身体略向前倾：“**女人要永远保持平和和幸福！**”

一位清华的教授举杯站起：“**女人要越活越精彩！越活越精致！**”

另外一位北大的教授可谓经典：“**女人要永远具有创造性！**”

最后轮到我：“**女人要永远保持魅力和健康！**”

作为一位健康专业人士，我不仅要保持自己的健康，更多的是要关注天下所有人士的健康。宣传健康的理念，推广健康新概念，让更多的人关注自己的健康，关爱自己的生命，追求一种健康生活方式！我想便是我毕生追求的生命价值所在。

—— 范京广



▲ 在环绕地球之旅的邮轮甲板上

contents

解决身心困惑的39个经典体式

一、让你挺拔、向上——勇敢的战士式

挺胸抬头让你优雅自信

- 01 战士第一式 / 012
- 02 战士第二式 / 014
- 03 牛面式 / 016
- 04 骆驼式 / 018

二、让身体舒展开——清晨5分钟增强精力

晨练给你精力充沛的一天

- 05 增强精力功 / 024
- 06 展臂功 / 026
- 07 顶天功 / 028

三、你的肩、颈健康吗？——颈部的运动

从颈椎病患者到瑜伽教练

- 08 颈椎的运动 / 033
- 09 肩关节的运动 / 036

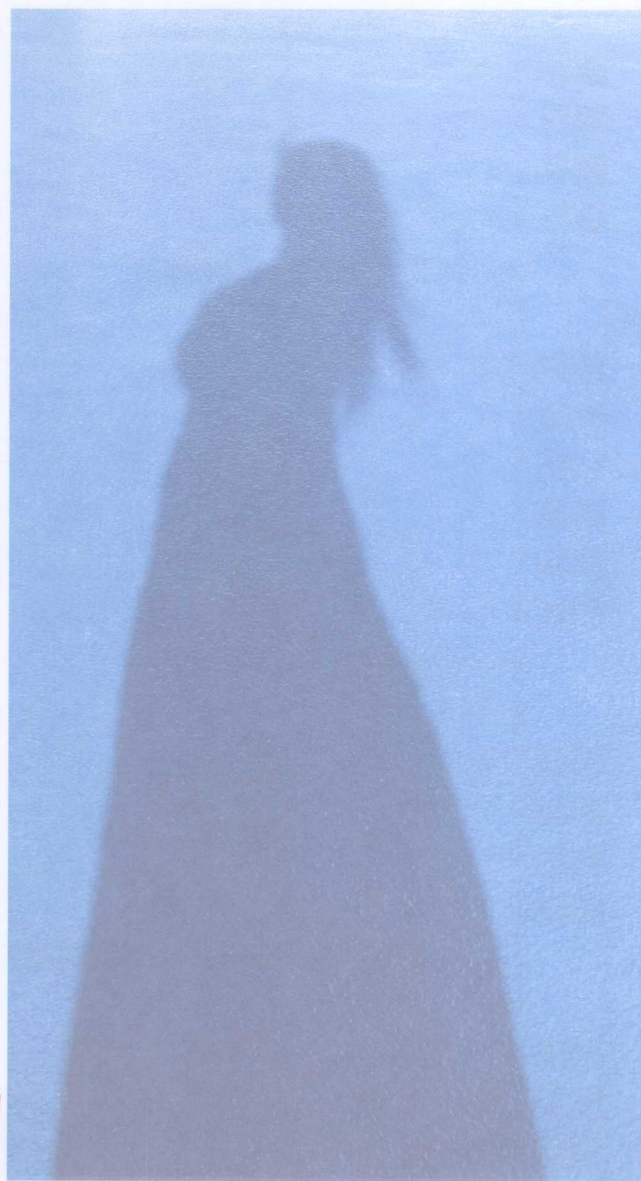
四、解决腰背疼痛——脊柱扭转式

让扭伤的腰椎神奇复原的秘密

- 10 三角伸展式 / 041
- 11 三角转动式 / 046
- 12 坐姿脊柱扭转式 / 048
- 13 躺位脊柱扭转式 / 052
- 14 狗伸展式 / 054

五、专门针对精力不集中——简易的

平衡练习



克服精力不集中的秘诀

- | | | |
|----|-------|-------|
| 15 | 树式 | / 060 |
| 16 | 鸟王式 | / 062 |
| 17 | 舞蹈式 | / 064 |
| 18 | 单脚撑地式 | / 066 |

六、调节内分泌——屈展练习

告别每月疼痛，让你绽放微笑

- | | | |
|----|------|-------|
| 19 | 束角式 | / 072 |
| 20 | 山式 | / 074 |
| 21 | 榻式 | / 076 |
| 22 | 犁式 | / 078 |
| 23 | 鱼式 | / 080 |
| 24 | 猫伸展式 | / 082 |

七、控制情绪——深呼吸

其实你可以更平和

- | | | |
|----|-------|-------|
| 25 | 腹式呼吸 | / 089 |
| 26 | 胸式呼吸 | / 090 |
| 27 | 清凉调息功 | / 092 |
| 28 | 交替呼吸法 | / 094 |

八、提高“性”福指数——微妙的会阴收束法

做一个“性”福的妻子

- | | | |
|----|-------|-------|
| 29 | 会阴收束法 | / 099 |
| 30 | 半桥功 | / 100 |
| 31 | 蛇伸展式 | / 102 |



九、解决失眠的困扰——轻松的瑜伽休息术

健康好眠赢得最佳工作状态

- | | | |
|-----|---------|-------|
| 319 | 双腿背部伸展式 | / 107 |
| 313 | 前伸展式 | / 109 |
| 314 | 瑜伽休息术 | / 110 |
| 315 | 心灵超脱功 | / 112 |

十、不便启齿的便秘与痔疮——悄悄进行的提肛契合法

告别难以启齿的秘密

- | | | |
|-----|-------|-------|
| 316 | 肩倒立式 | / 117 |
| 317 | 提肛契合法 | / 119 |

十一、全面舒展身体——神奇的拜日式

水上芭蕾女孩的完美世界

- | | | |
|-----|-----|-------|
| 318 | 拜日式 | / 123 |
|-----|-----|-------|

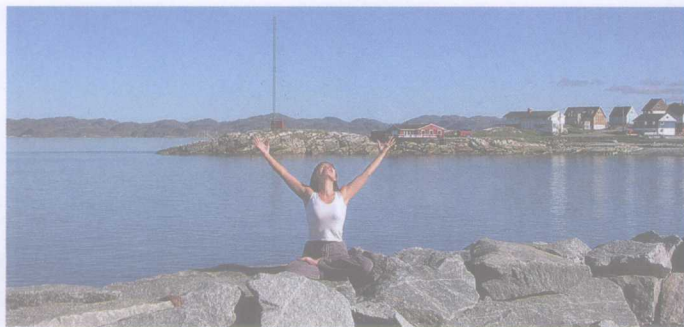
十二、面对一切问题——绝妙的头倒立

一招全面解决身体问题

- | | | |
|-----|------|-------|
| 319 | 头倒立式 | / 135 |
|-----|------|-------|

附录：常用穴位表

/ 140





一、让你挺拔、向上——勇敢的战士式

挺胸抬头让你优雅自信

女人都希望自己个子高挑、气质优雅，其实良好的体态才是关键！试想一个女人如果长期弓着背、含着胸，又如何谈得上气质优雅呢？

身高1.76米的章小姐并不是模特，她是工作在高楼里的一名普通文职人员，上进的章小姐，个子高，梦想更高；所以，像北京许多白领一样，她的业余时间几乎全部用来充电了！

章小姐是我的新学员，练习瑜伽还不到1年。我们这位高挑的章小姐却有个不良习惯，每每进出瑜伽房总是低着头、含着胸。

出于我的职业道德，我不会轻易地直接指出任何学员的不良问题，只能在恰当的时候，委婉地提醒她。

时机来了！

这天，一身粉红的章真是漂亮至极！快要下课时，我绕到章身边，轻凑在她耳边，由衷地赞美：“你今天的粉红色好美、好漂亮！”

章的眼睛顿时发亮，对我美美地笑了，课后，其他学员都纷纷离开了，章慢慢地收着瑜伽垫，“肯定是在等我！”我想。

操房后，章和我并排坐下来，慢慢聊了起来。

我们从着装聊到化妆，又讲到女人的气质、仪态，最后说到了含胸的问题，那是中学时代造成的。生长于南方的她，初一时个头直线上升，长到了1.70米，这种让身边的女孩羡慕不已的身高，却让一览众山小的章觉得浑身难受。长得太高的章整日像“向日葵熟了，低下了头”似的，她不光低着头，还含着胸！

敞开了心扉的章越聊越健谈，谈完之后，我就想起自己的学生时代，那些高个同学大多都是如此——多数的感觉

是高处不胜寒！

既然章自己主动说了出来，我也就顺水推舟地讲到了含胸、驼背对身体的害处，当然，这些害处章不可能不知道。于是我单独教了她几招可以纠正含胸、驼背的瑜伽体式。章跟着我做完后说，没有想到可以这样简单，而且感觉也特别好，却又一时担心自己坚持不下来。

“美，是要付出代价的！这是电影《苔丝》中的一句经典台词。如果你想让自己一直气质优雅，那么，你就没有什么做不到的了！”我给章打气！

“说得太好了，以后就这样天天练！坚持下去！”章脸上露出了灿烂的笑容，看到章主动想纠正自己的不良习惯，我这个做老师的当然内心比章要高兴得多啦！

三个月过去了，你想看看今天的章吗？是的，依然是那个高挑个头，依然是那套粉红色——经过三个月的专心练习，章已经改掉了困扰她十年的不良习惯！

现在纠正了不良习惯的章，还经常告诉其他习惯含胸的女孩怎么克服这个影响体态的毛病呢！

你有没有这样的习惯

→ 长期坐立，习惯含胸

→ 明明知道驼背不是好体态，可是又总是难以改正

→ 站立时间太长了，不自觉地含胸

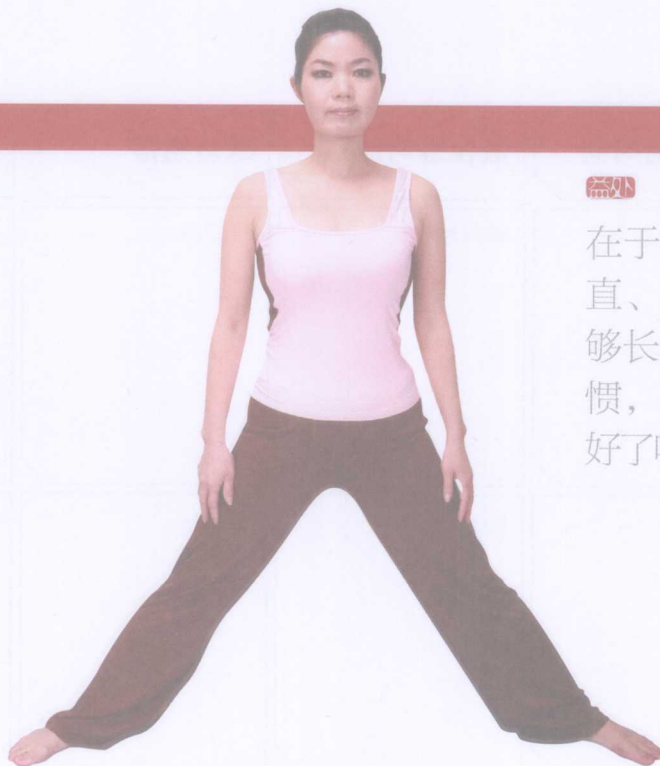
→ 挺着背太累，还是塌着腰舒服

现在，让我们和章小姐一起，来做这一组消除含胸、驼背毛病的练习。经常练习这组姿势，能让我们在日常生活中，形成挺胸、抬头的好习惯！让我们看起来更加气质优雅、仪态万方！

动作名称及演示	最佳练习时间	最佳练习地点	练习组数	最佳益处
战士第一式 	任何时候	任何地方	2~3组	☆ 令人身姿挺拔 ☆ 纠正含胸驼背 ☆ 有益体态
战士第二式 	任何时候	任何地方	2~3组	☆ 令人身姿挺拔 ☆ 纠正含胸驼背
牛面式 	任何时候	任何地方	1~2组	☆ 纠正含胸驼背 ☆ 有益体态
骆驼式 	任何时候	任何地方	1~2组	☆ 纠正含胸驼背 ☆ 有益脊柱

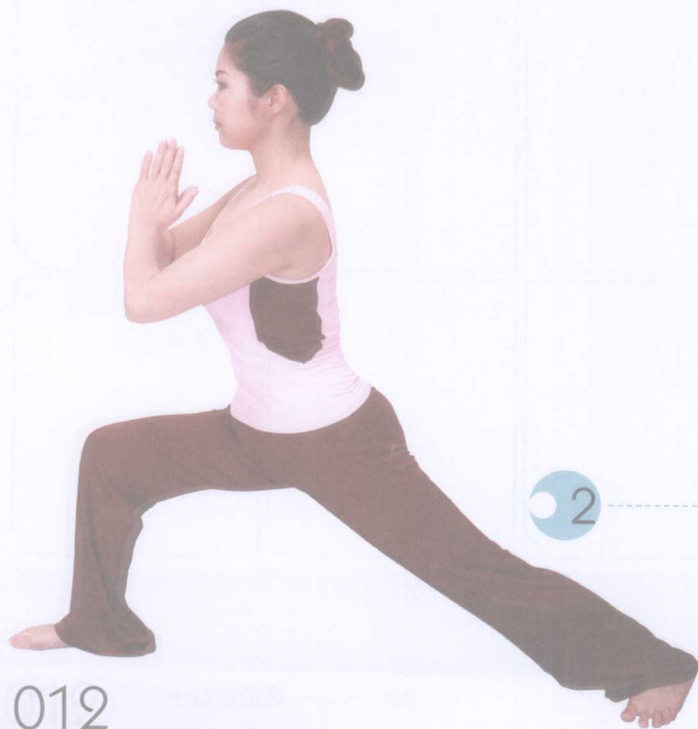
1. 战士第一式

 战士第一式最大的益处在于能使我们的背部更加挺直、双腿更加有力。如果能够长期养成背部挺直的好习惯，我们的体态，不也就更好了吗？



动作流程：

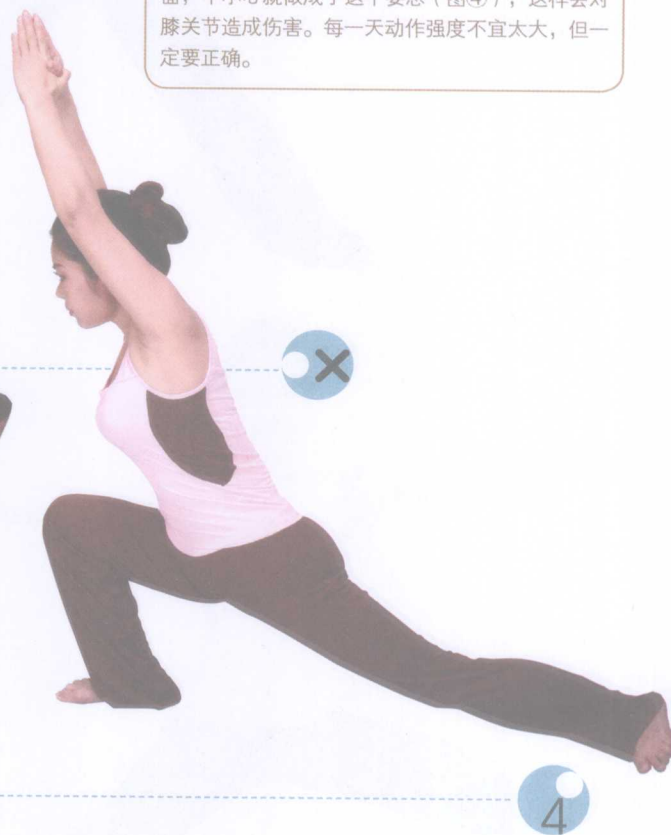
- ◆ 双腿向两侧分开，两手放于身体两侧（图①）。
- ◆ 上身躯干转向右方，右脚随即转向右方，左脚尖向右转动约 15° ，两手心于胸前合十。弓步保持右小腿与地面垂直，上身躯干与地面垂直（图②）。
- ◆ 吸气，慢慢向上举起手臂，让头夹于两手臂正中（图③）。感觉当手臂往上伸展时，整根脊柱从尾骨、腰椎、胸椎直至颈椎往上延伸、拉长。





温馨提示

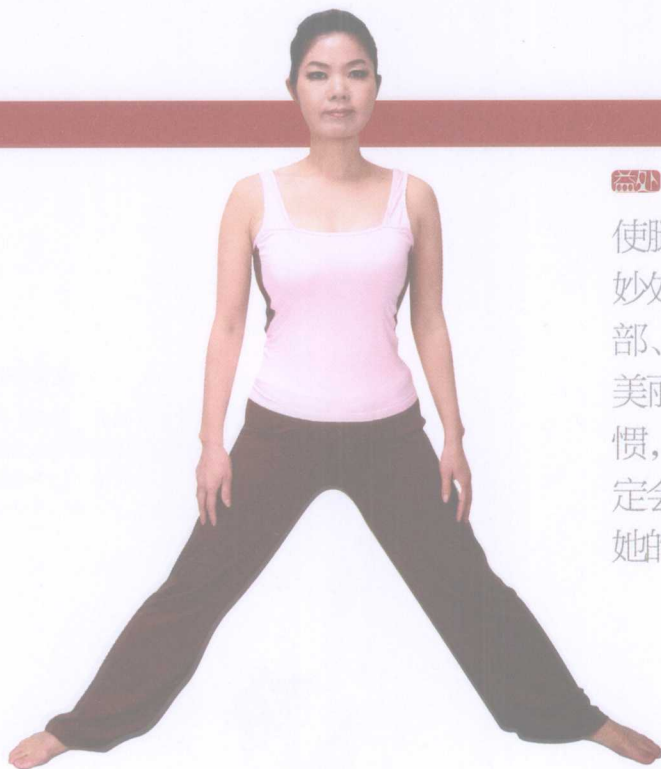
无论弯曲膝盖（弓步）做任何练习，刚刚开始练习瑜伽的朋友特别不太会注意小腿应该垂直于地面，不小心就做成了这个姿态（图④），这样会对膝关节造成伤害。每一天动作强度不宜太大，但一定要正确。



- ◆ 保持自然呼吸5~6次（约30秒）。
- ◆ 吸气，伸直右膝，向前转动脚尖。
- ◆ 呼气，双手从旁慢慢放下（图①）。
- ◆ 身体转向左侧，我们在左侧做同样练习。
- ◆ 每侧重复2~3组。

2. 战士第二式

益处 战士第二式的妙处，除了使腿部拥有战士第一式的所有妙处外，另外的妙处在于使胸部、背部舒展开，让我们原本美丽的背部保持挺直的良好习惯，拥有背部优美曲线。你一定会得到这样的赞美：“看，她的背影多美！”



动作流程：

- ◆ 双腿较大幅度分开，双手放于两侧（图①）。
- ◆ 吸气，两手从身体两侧慢慢向上平举，手心朝下。
- ◆ 呼气，弯右膝，让右小腿垂直于地面（图②）。
- ◆ 上身躯干慢慢转向右侧，右脚尖转向右方，眼睛看右手指尖指向的前方（图③）。保持小腿与地面垂直，上身躯干与地面垂直。感觉胸部与背部的舒展，两手臂向两外侧无限延伸。

