

瑜伽

轻松 在家练

● 瑜伽轻松学系列 ●



天悦国际瑜伽

孟影

编著



- 图文并茂+光盘辅导+建议启发
- 贴心设计，细致指导
- 懂得变通而又地道、严谨
- 让瑜伽可以成为生活的一部分
- 便于坚持，所以更加有效



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽轻松在家练 / 天悦国际瑜伽 孟影编著. —北京: 中国纺织出版社,
2009.8

(瑜伽轻松学系列)

ISBN 978-7-5064-5730-9

I.瑜… II.天… III.瑜伽术—基本知识 IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第094149号

责任编辑: 胡成洁 责任印制: 刘 强

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年8月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 12

字数: 93千字 定价: 32.00元(附赠光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

瑜伽

轻松

在家练

天悦国际瑜伽 孟影◎编著



 中国纺织出版社

前言

人生其实是一个不断修正、不断完善的过程。拿魅力和心态来说，通常，很多人会觉得那些有魅力的人天生吸引人，心态则是自己难以控制的。

在过去不了解瑜伽的时候，觉得它就是一种普通的运动，看起来运动量不算大，并不剧烈的运动，能有很好的锻炼效果吗？当然，那时瑜伽还远未到流行的程度，数年之后，瑜伽在全国如火如荼，几乎成为都市白领的首选锻炼方式。瑜伽练习为她们带来了更理想的身材曲线、更平和的心态、更健康的生活方式。我目睹了一些原本其貌不扬的女士越来越漂亮，原本脾气很大的娇小姐变得越来越平和，正应了“后天美女”这个词。我发现，一旦接触瑜伽并且用心练习，就能够体会到它给你的身心带来的改善，这种改善往往是多方面的、综合的。这大概要从瑜伽的起源及发展说起。早在5000年前的古印度，就有了瑜伽的实践，在5000年的历史长河中不断地吸收和传承，数不清的智者完善着它，成为印度文明乃至整个东方文化中的一朵奇葩。

但是我们今天所练习的瑜伽，与历史上的瑜伽有所不同，瑜伽的本意是修行，强调心灵层面的修炼，肢体练习是其次的；在印度主要由男人来练习。但在我们国家，女性绝对是瑜伽界的主角，练习的目的也更多地停留在肢体练习的层面。这可能是各国不同的文化和环境所致吧，在其他国家，人们所理解和练习的瑜伽与中国、印度的又有所不同，甚至在瑜伽的基础上强化力量训练，演绎出普拉提这一运动门类。不过不管枝叶有多少，根却只有一条，瑜伽核心理念中的有益成分，在全世界都是得到认可的。

近年来，随着国内瑜伽练习者数量的增加，众多培训机构应运而生，想学习瑜伽的人们有了更多更好的选择。同时在瑜伽的理论方面也有了较强的本土化色彩，不再“唯印度马首是瞻”，中国化的瑜伽已得到了广泛的认同，这是一个令人欣喜的现象，说明瑜伽已经摆脱了历史的桎梏，可以更好地为大众所用了！

目录 Contents

2» 前言



瑜伽其实一点也不难 Page 9

- 10» 一、在家练瑜伽，更自在
- 11» 二、在家练瑜伽的注意事项
- 12» 三、练习之前的准备工作
- 13» 四、在家练瑜伽的安全准则要记好
 - 13» 1.练习体位法的安全准则
 - 13» 2.呼吸
 - 13» 3.意识



坐姿详解 Page 15





各种呼吸和调息法

Page 18

- 19» 一、腹式呼吸
- 20» 二、胸式呼吸
- 20» 三、太阳调息
- 21» 四、月亮调息
- 22» 五、蜂鸣调息



在家练冥想

Page 23

- 24» 一、om语音冥想
- 25» 二、烛光冥想
- 26» 三、观息冥想



练瑜伽休息术， 让生活张弛有度之道

Page 27

- 28» 一、准备——现在开始放松
- 28» 二、放松的姿势
 - 28» 1. 鱼戏式
 - 29» 2. 婴儿式
 - 30» 3. 宝宝式
 - 30» 4. 摊尸式（大休息术）





瑜伽体式在家练

Page 32

33» 一、热身体式

- 33» 1.颈部练习
- 35» 2.肩旋转练习
- 37» 3.半莲花膝部练习
- 39» 4.猫式
- 41» 5.拜日式

51» 二、因地制宜组合练习——早晨，床上

- 51» 1.双腿背部伸展式
- 53» 2.半舰式
- 54» 3.简易扭脊式
- 55» 4.蜥蜴式
- 56» 5.猫摆尾式
- 58» 6.鱼美人式
- 61» 7.蛇伸展式
- 62» 8.弓式
- 63» 9.炮弹式
- 64» 10.蹬自行车式

66» 三、因地制宜组合练习——客厅或户外

- 66» 1.幻椅式
- 68» 2.三角式
- 70» 3.鸟王式
- 72» 4.花环式
- 74» 5.回望式





75» 6.束角式

76» 7.虎式

78» 8.顶峰式

79» 9.斜板式

81» 10.眼镜蛇式

82» 11.蝗虫式

84» 12.腿旋转式

86» 四、因地制宜组合练习——倚靠墙壁

86» 1.山式

87» 2.单臂风吹树

88» 3.女神式

89» 4.直挂云帆

90» 5.半月式

92» 6.趴墙蝎子

93» 7.牛面式

96» 8.仰卧分腿式扭脊

98» 9.犁式

100» 10.肩倒立

102» 11.摇摆功

104» 五、组合练习——与沙发共舞

104» 1.直角式

105» 2.舞王式

106» 3.战士三式

107» 4.侧伸展式





108» 5.英雄扭臂式

110» 6.蝴蝶束角式

112» 7.磨豆功

114» 8.鸽式

116» 9.鹭鸶式

116» 10.船式

117» 11.控腿式

119» 六、日常生活中可随时进行的瑜伽练习

119» (一)洗漱时

119» 1.狮子吼

120» 2.鼓腮美容法

121» 3.蹲姿分腿式

122» 4.增延脊柱伸展式

123» (二)下厨时

123» 1.摩天式

124» 2.蹲式

125» (三)上网时

125» 1.分腿式

126» 2.全莲花

126» (四)看电视时

126» 1.摇腿功

127» 2.侧抬腿

128» 3.鸭行式





如何安排你的练习计划

Page | 29

130» 一、瑜伽理疗练习计划

131» 二、以天为单位的练习安排

131» 1.早晨

133» 2.上午

133» 3.下午

134» 4.晚上



健康饮食在家做

Page | 35

136» 一、带着好心情进食

136» 二、专心地吃

137» 三、瑜伽与素食

138» 四、悦性、变性、隋性食物

138» 1.悦性食物

138» 2.变性食物

139» 3.隋性食物

139» 五、如何喝水

141» 六、瑜伽悦性食谱推荐

143» 后记

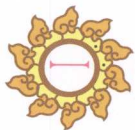




Part 1

瑜伽其实一点也不难

很多朋友一提到瑜伽就会想到一些高难度的体位，觉得自己不可能达到而不敢去尝试，其实瑜伽不仅仅是一种健身运动，也是一种生活方式。当学会正确的入门方法，将其融入到生活当中，你就会发现生命中无时无刻不可以有瑜伽的存在。它是如此的简单与自然，你会变得习惯于瑜伽的陪伴从而爱上瑜伽。在它的陪伴下，你的身体会越来越健康，心态越来越平和，一切美好随之而来。



在家练瑜伽，更自在

瑜伽是一个自己与身体对话的练习，是让你体验当下的过程，所以在练习过程中最好不受外界任何事物的干扰。在瑜伽馆练习难免会去观看别人或和别人攀比，从而注意力会不集中，在家练习就可以完全不受干扰，自己安静的去享受。

练习瑜伽时身体的气血会被调动起来，如果身上有任何的束缚都会影响到气血循环，在家练习您就可以毫无顾忌的将胸衣、内裤去除，只穿着宽松纯棉的衣服即可。现在在欧美都非常流行裸体瑜伽，效果极佳，如果您的卫生条件允许，也可尝试一下哦。

在家练完后您可以直接躺在舒服的大床上进行休息或者直到睡眠，不用担心着凉，相对也较卫生。

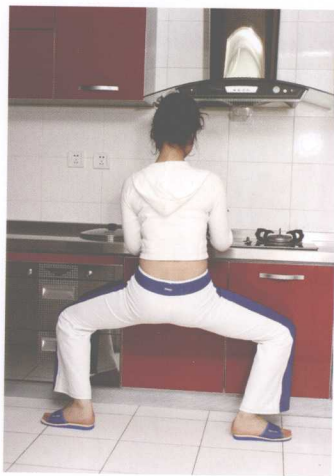
练习后沐浴吃饭都很方便，而且不用考虑赶路，可节约大量时间，精神也会很放松。

节约费用，经济实惠。

时间的安排不像会馆这么局限，在家你可以随心所欲的安排练习计划，哪怕只能抽出10分钟也可让你享受瑜伽。

瑜伽馆的大众练习毕竟要考虑到所有人的身体条件，特别是不断有新会员加入的馆，很难实现循序渐进授课。而在家练习你可以根据自己的身体条件安排练习难度，相对进步就会较快，效果也比较明显。

在家练习家具以及家用物品都可以作为你的辅助工具，音乐、辅助品的选择可随心所欲。





在家练瑜伽的注意事项

由于没有专业老师指导，所以在练习时要注意观看书上和光盘所讲到的动作要领和细节，尽量将动作做标准。

事先计划好要练习的体位，安排相对应充足的时间，不要匆匆忙忙，以免达不到效果。

一旦开始，就要坚持下去，不要放弃。在经期应停止体位练习，可以只做一些热身的体位和冥想，不要做大幅度的伸展和任何调息练习。另外，如果这段时间压力太大，感觉身体疲惫，也可休息几天再开始练习。

练习瑜伽时，大量的血液氧气会流入肌肉骨骼当中，胃肠部血流相对减少，不适合消化食物，所以练习瑜伽需要饭后两三个小时进行。如果时间不允许可提前1小时吃一些易消化的食物（粥、蔬菜、水果等），六七成饱。也可提前半小时饮用一些流质食物（果汁，米汤等）。练习中不要喝水，以免打乱身体节律。

呼吸是瑜伽的灵魂，练习中要配合均匀、缓慢、流畅的鼻腔呼吸，即使动作达到极限也切忌不要憋气。只有呼吸流畅，身体才会放松，每个体位，都要将呼吸调匀，方可继续。

练习过程中要把意识放在体位带给身体的感觉上，感受一吸一呼之间身体的变化，体位做到稳固而舒适，不要让身体出现紧张感。



❁ 瑜伽练习中，身体会排放大量的毒素与汗液，所以最好穿着纯棉宽松吸汗的衣服，最好将内衣脱掉。

❁ 赤脚为佳，有助于按摩脚底的穴位，生理期可穿防滑袜或舞鞋。

❁ 将所有的饰物去除，如手镯、耳环等，以免练习中伤到自己，还会影响气血流通。

❁ 练习过程中不宜讲话，以免损伤元气。

❁ 选择充足的时间，根据不同的练习选择不同的时间，将手机关机、电话线拔掉，避免打扰。

❁ 练习前请排空大小便。

❁ 遵守每个体位的禁忌，重视体位练习后的放松，否则你会感到疲劳。

❁ 练习后过半小时方可沐浴，因为练习后，毛孔都是张开的正在排毒，沐浴会影响排毒效果，而且容易造成湿气邪气侵入。

❁ 练习后至少1小时再进食正餐，等身体能量库关闭后再进食，否则会特别容易引起发胖，给肠胃带来负担。练习半小时后可进食水和流质食物。



练习之前的准备工作

❁ 首先要确定练习的时间、地点及内容。

❁ 瑜伽垫一张，最好选择防滑、厚实、质地好的。

❁ 音乐，选择一些自己喜欢的，能让你平静下来的轻音乐，可购买瑜伽音乐光碟，可参考班德瑞的钢琴曲，也可在网上搜集一些在线音乐，如果自己能静下来就不要使用音乐。

❁ 如果天气温度适中就尽量避免使用空调风扇。空气要清新，灯光不易过强或过暗，可将窗帘拉上。

❁ 依个人爱好点上檀香（可净化空气使人平静）或精油（精油不同功效不同，如果需要可详细了解一下几种常用



精油，根据自己想要的效果来用，如薰衣草可以安神缓解失眠，柠檬可以提神美白）。

 薄被子一床（毛毯、浴巾也可），在休息术时用来盖好双脚和肚脐。

 最好在木地板上练习，如果是地砖可在垫子下铺上一个小薄被（一定要平坦），以免地砖太硬太凉对身体造成不适。

 使用瑜伽砖和伸展带来帮助达到动作，以免身体过度拉伸。



在家练瑜伽的安全准则要记好

1. 体位法的安全准则 ●●●

仔细阅读书本，看清动作的要领及细节，以确保体位的准确度，不要去模仿别人的练习幅度而勉强自己，要在你自己的极限温和的伸展。瑜伽之父帕坦伽利说：“用最小的力气练习瑜伽，体位最重要的是稳固而舒适。”一定要在自己最放松的状态下去伸展，切勿用力拉扯身体，学会聆听身体的感受，和身体对话，练习中不要出现弹振性的动作以防受伤。

2. 呼吸 ●●●

 在练习中要注意呼吸的配合与融入，不能屏息，你的呼吸有多深长动作就有多缓慢，呼吸短的人动作过程中持续时间相应地也短，但动作成形后保持的时间应尽量长一些。

 呼吸讲究均匀、缓慢、顺畅，不要让自己出现大口喘气的现象。

 每个体式结束后一定要将呼吸调匀后方可进入下一个体式，至于调息时间的长短要根据动作的力度以及你身体的耐受度来定。

3. 意识 ●●●

呼吸是连接精神和身体的纽带，在整个过程中去享受当下，始终体会呼吸和身体，不能一边想别的事情一边大幅度的运动（一些简单的热身动作可以），以免伤元气。

 不要急于达到怎样的程度和目的，要让瑜伽成为你生活的一部分，瑜伽之父说“做你的练习，一切会随之而来”，只要你每天练习，你的身心会给你带来意想不到的惊喜。



一个完整的瑜伽体位要具备正确的体式、顺畅的呼吸、专注的意识和平静的心，否则那将不是瑜伽。这也是为何很多人练习瑜伽不安全的原因，只要你按照以上所说去做，不用多久就会见效。

建议将准备要练习的内容多看几遍书或碟，熟悉动作过程后再练习，以免一边练习一边看书，意识不集中。



当意识纯净，从而呈现它真正的表现形式时，人就会察觉到自己的智慧。



A woman with dark hair tied back, wearing a white long-sleeved robe, is sitting in a meditative pose on a purple mat. She is looking down with a calm expression. The background shows a white sofa and a green plant.

Part 2

坐姿详解

盘坐时，身体呈三角形，可以较长时间保持稳定。盘腿时腿部血流会减慢，大量的血液会滋养我们的骨盆、胃肠、心肺，使它们充满活力，就像大树修枝一样；可以节约能量，减轻心脏负担，增加脑部供血、供氧，补气补血延缓衰老。不管你是紧张还是生气，只要盘坐下来，人马上就会感到心平气和，健康放松。

所有的瑜伽坐姿都要求将腰背立直，否则胸部气血循环不畅，肺脏受挤压，肺泡底端无法完全扩张，使呼吸变得短浅。身体在骨骼的支撑下要将关节肌肉放松，注意放松不等于松懈，要感觉体内有一个支架在伸展，而身体又没有一丝的紧张感。

注意：膝关节损伤及髌骨劳损、错位的朋友请咨询医生后再决定是否练习坐姿。