

東方出版社

抓住体式要点锻炼相应身体部位
更好地寻找身体与灵魂的和平与宁静

[美] 艾比·埃尔斯沃斯 (Dr. Abby Ellsworth)

周亚菲

著
译

三

维

图

解

和谐 瑜伽书

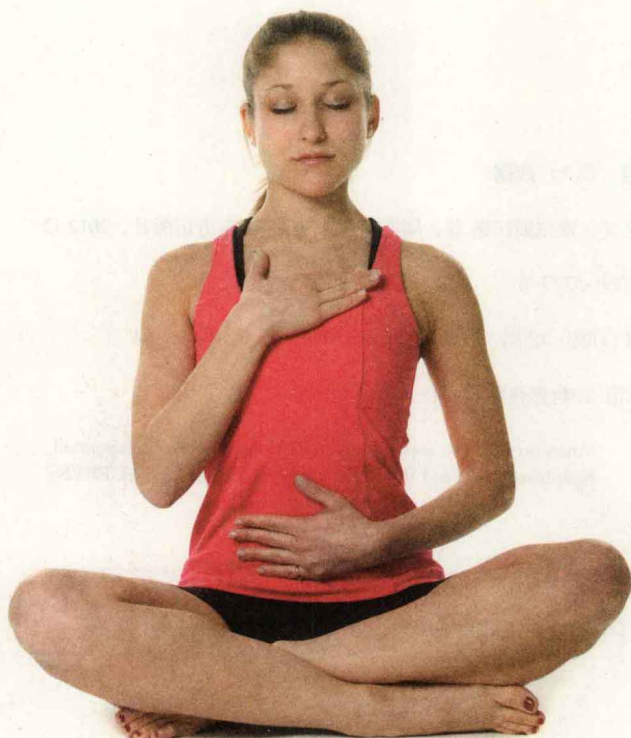
Anatomy of Yoga

风靡全球的自我运动保健书

世界上图片最精美的健身书



Moseley Road Incorporated



[美] 艾比·埃尔斯沃斯 (Dr. Abby Ellsworth) 著
周亚菲 译

Anatomy of Yoga

瑜伽和谐
书

三
维
图
解

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

和谐瑜伽书 / (美) 埃尔斯沃斯 著; 周亚菲 译. —北京: 东方出版社, 2012.12
(三维图解)

ISBN 978-7-5060-5377-8

I. ①和… II. ①埃… ②周… III. ①瑜伽—图解 IV. ①R247.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第224914号

Anatomy of Yoga: copyright © 2010 Moseley Road Incorporated
Simplified Chinese Edition Copyright: 2012 ORIENTAL PRESS
All Rights Reserved.

中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2012-1424号

三维图解: 和谐瑜伽书
(SANWEI TUJIE: HEXIE YUJIASHU)

作 者: [美] 艾比·埃尔斯沃斯

译 者: 周亚菲

责任编辑: 郝 苗 刘洁丽

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街166号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京博艺印刷包装有限公司

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

印 数: 1—7000册

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 9.5

字 数: 175千字

书 号: ISBN 978-7-5060-5377-8

定 价: 38.00元

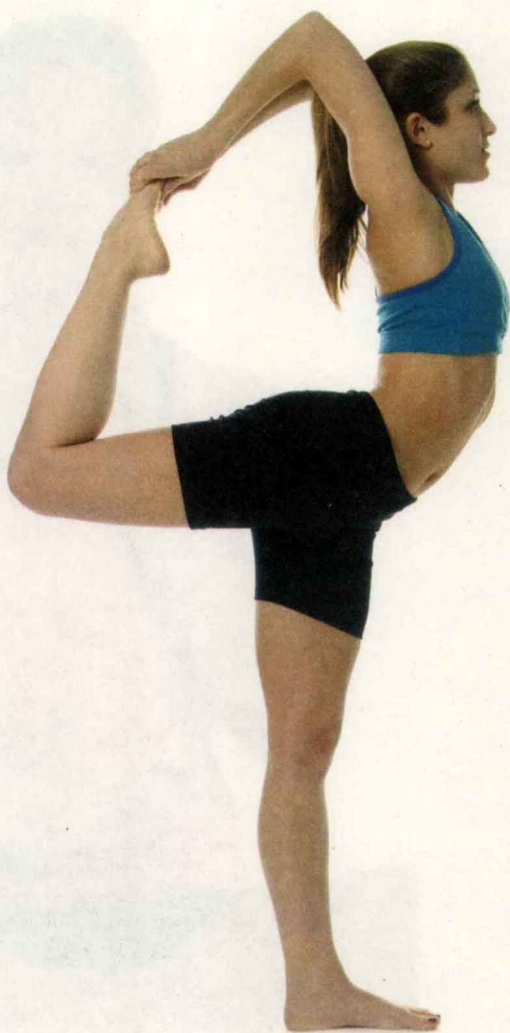
发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

简介 INTRODUCTION

瑜伽起源于几千年前的印度，着眼于身体、精神和灵魂的修习与和谐统一。今天，这项古老的运动已成为最受人们欢迎的运动之一——它不仅有助于人们的身体健康，而且也有助于人们在这个浮躁的社会中寻找平和与宁静。通过呼吸术和经过完善的一系列动作（被称为“瑜伽体式”）的练习，瑜伽练习者的身体和精神会重获新生。

本书以瑜伽的身体练习为重点，讲述了五十多种常用的瑜伽体式。书中配以各分解动作的图片以及解剖图，在教你学会每个动作的同时教你认识每个动作中用力的肌肉。在练习每一个动作时，都有小贴士指导你抓住每个体式的要点，从而更好地锻炼相应的身体部位。在本书中，笔者将所有体式分为五种——站姿、前屈、后屈、坐姿与扭转和手臂支撑与倒立。此外，本书最后将各种动作姿势进行了总结和合理的排序，让你把所有训练连贯起来，以提高学习质量。



目录 Contents ▶

简介	1
呼吸基础	2
全身解剖图	7
热身与平静	11
吉祥式	12
手杖式	13
下犬式	14
小狗伸展式	15
猫对牛式	16
婴儿式	17
膝到胸式	18
挺尸式	19
站姿	20
山式	21
花环式	23
向上敬礼式	25
笨拙式	26
树式	27
鹰式	29
三角式	31
旋转三角式	33
半月式	35

手拉脚单腿直立式	37
低冲刺式	39
高冲刺式	41
战士I式	43
战士II式	45
战士III式	47
伸展侧角式	49

前屈式 51

加强侧伸展式	52
站立前屈式到站立半前屈式	55
头触膝前屈式	56
坐立前屈式	57
双角式	58
坐角式	60
脚向上单腿站立式	62

后屈式 64

上犬式	65
眼镜蛇式	67
半蛙式	69
弓式	71
桥式	73
脸向上弓式	75
骆驼式	77
鱼式	79

蝗虫式	81
单腿鸽王式	83
舞王式	85

坐姿与扭转 87

英雄式	88
卧英雄式	89
束脚式	90
火木式	91
牛面式	92
半莲花式	94
莲花式	95
船式	96
神猴式	98
巴拉瓦伽 I 式	100
仰卧扭转式	102
旋转头触膝式	104
圣哲玛里琪式	106
半鱼王式	108
扭转换椅式	110

手臂支撑与倒立 112

后仰支撑式	113
鹤式	115
侧鹤式	117

平板式到四肢支撑式	119
八曲式	121
侧平板式	123
犁式	125
肩立式	127
海豚式到头倒立式	129

练习瑜伽的顺序 131

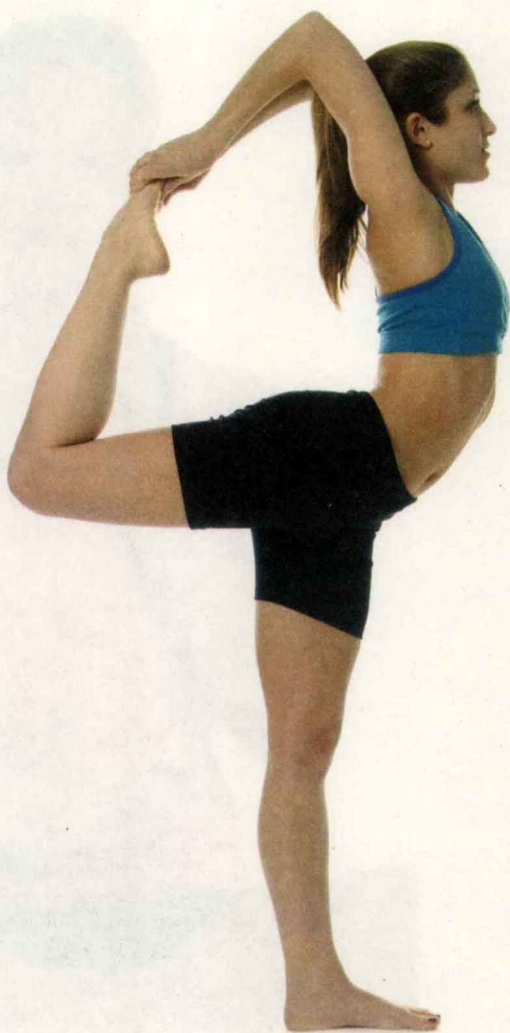
拜日A	132
拜日B	134
初级连续动作	136
中级连续动作	138
高级连续动作	140

肌肉术语 142

简介 INTRODUCTION

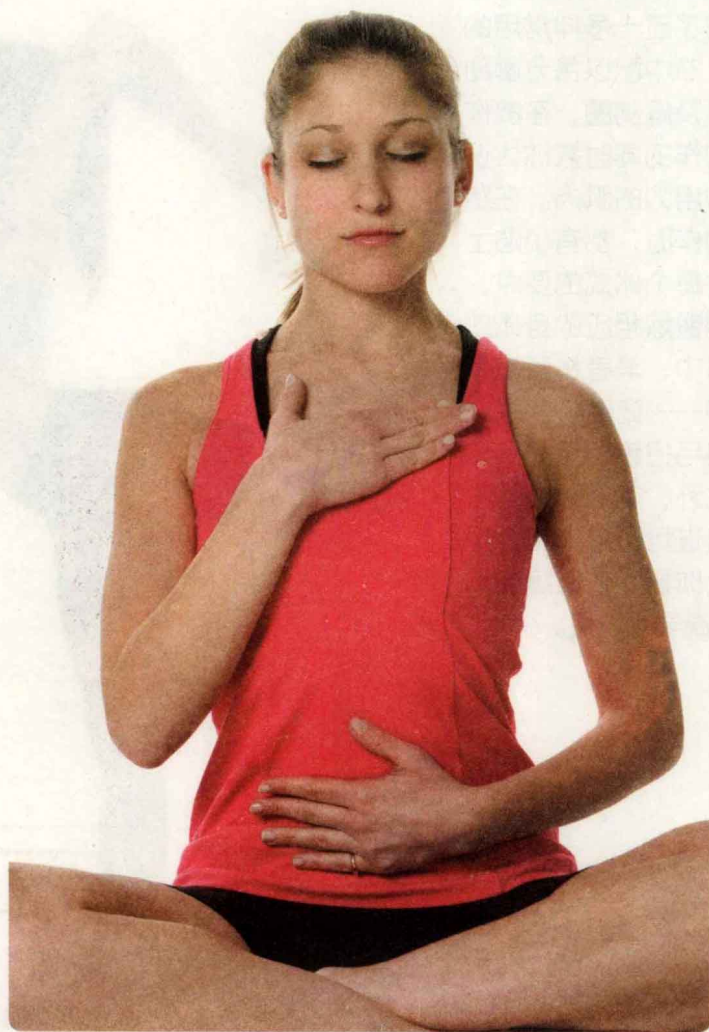
瑜伽起源于几千年前的印度，着眼于身体、精神和灵魂的修习与和谐统一。今天，这项古老的运动已成为最受人们欢迎的运动之一——它不仅有助于人们的身体健康，而且也有助于人们在这个浮躁的社会中寻找平和与宁静。通过呼吸术和经过完善的一系列动作（被称为“瑜伽体式”）的练习，瑜伽练习者的身体和精神会重获新生。

本书以瑜伽的身体练习为重点，讲述了五十多种常用的瑜伽体式。书中配以各分解动作的图片以及解剖图，在教你学会每个动作的同时教你认识每个动作中用力的肌肉。在练习每一个动作时，都有小贴士指导你抓住每个体式的要点，从而更好地锻炼相应的身体部位。在本书中，笔者将所有体式分为五种——站姿、前屈、后屈、坐姿与扭转和手臂支撑与倒立。此外，本书最后将各种动作姿势进行了总结和合理的排序，让你把所有训练连贯起来，以提高学习质量。



呼吸基础

瑜伽主要通过练习者身体的各种练习姿势来表达，即体式表达。体式注重力量、柔韧性和对身体的控制能力。同时，整个呼吸系统在我们的骨骼、肌腱和肌肉这些结构层面之下工作运行。呼吸与消化功能及细胞功能有一点相似之处，即让你的身体吸收营养物质并排出废物。呼吸连接着我们身体和精神的自我，因此呼吸控制或呼吸法就成了练习瑜伽的重要部分，应专门练习，并贯穿应用于各种体式的练习中。在拉伸和强健身体的同时，扩展你的精神世界并使正确的呼吸方式得到强化和巩固。



呼吸控制 (PRANAYAMA)

练习呼吸法的意义在于控制身体内部的负能量，或者说这有助于“生命的呼吸”。*Apana*是指呼吸排除法——能量交换作用。当你吸进生命之气，同时必然将你呼吸系统深处的毒素排出来。

瑜珈里有多种呼吸法来帮助你练习调息。下面的几个呼吸法既可使你恢复活力，也可有助于你放松身心，旨在让你的肺部重新充满新鲜的氧气，使你的身体和精神融为一体。

① SAMAVRTTI=统一呼吸控制法

练习统一呼吸控制法时，要先感受自己呼吸的不规律性，然后再控制自己的呼吸，让呼吸变得平缓均匀。先缓慢地吸气，数四拍，再缓慢地呼气，数四拍，以达到统一呼吸。练习这种呼吸法能使身心放松，心绪归于平静。

② UJJAYI=维多利亚式呼吸

乌加依呼吸控制法（维多利亚式呼吸法），又称“海洋呼吸”法，因空气穿过狭窄的会厌区通道所发出的声响如同海洋呼吸而得名。练习乌加依呼吸法时，要先保持统一呼吸法的呼吸频率，然后收紧位于喉咙后部的会厌区，紧闭嘴巴，这时可以听到喉咙后部发出的嘶嘶声。乌加依呼吸法可调对身体内部器官，增加身体内部热量，集中注意力，使身心平静下来。

③ KUMBHAKA=屏息

屏息是屏住呼吸的练习。先从练习维多利亚式呼吸或统一呼吸控制法开始。连续做四次呼吸后，屏息，默数4至8拍，然后呼气，呼气的时长于吸气。一开始，屏息的时间比平常呼吸短。最后，慢慢减少屏息间的呼吸量，增加吸气、呼吸和屏息的次数。让呼气的时长是吸气的两倍，屏息的时长是吸气的三倍。屏息练习能强健膈，恢复体力，清洁呼吸系统。

有益于

- 保持健康和头脑清新
- 减少压力，身心放松
- 提高对情绪和身体的控制能力
- 增加对身体节奏感的感知

发音方式与含义

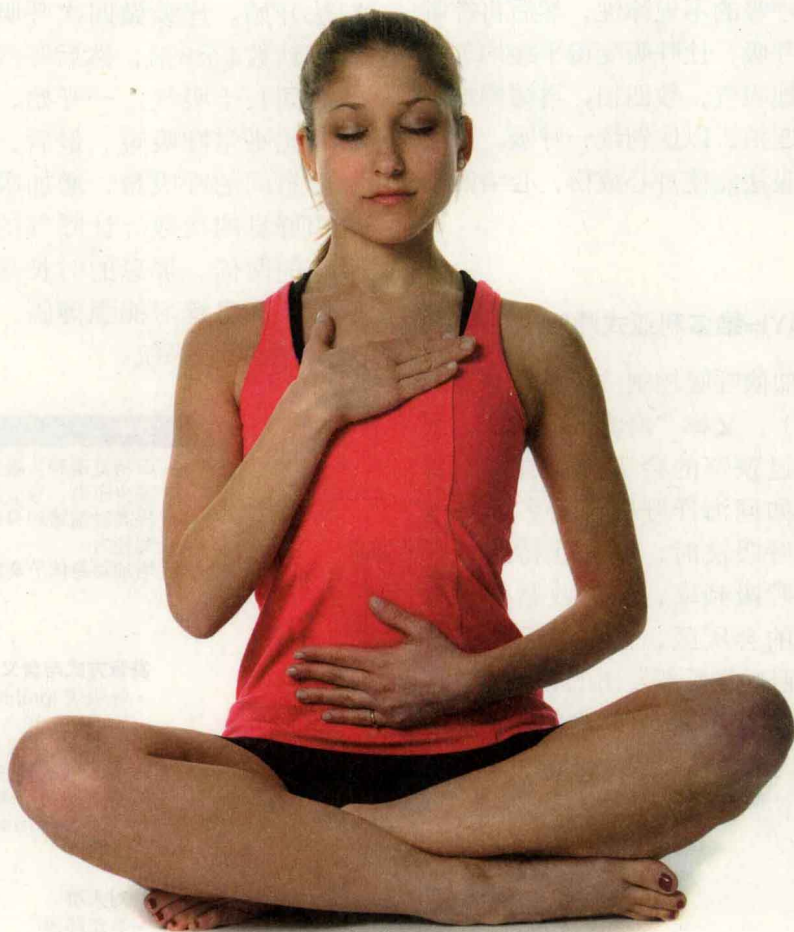
- 呼吸法 (prahnah-YAHM-ah)
- *Prana*=呼吸的内部能量，生命之气；*pra*=之前；*an*=呼吸，生存；*ayama*=延伸，控制

针对人群

- 各年龄段

现在开始呼吸法的练习：

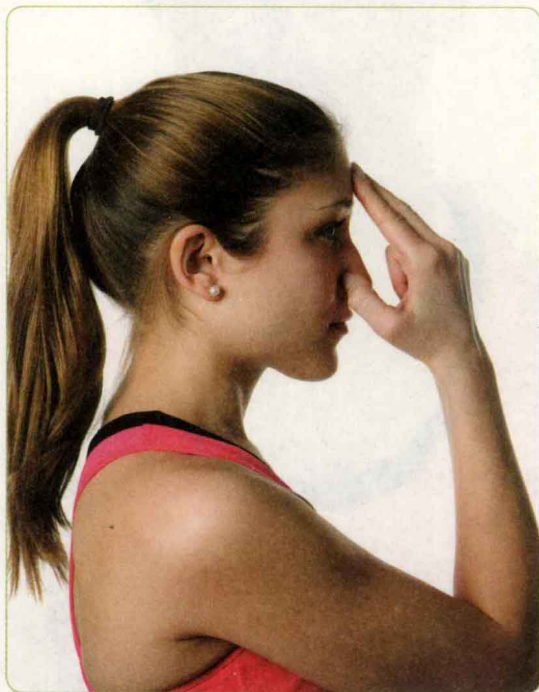
在以坐姿练习呼吸法之前，先挺尸式平躺（Savasana，见19页），把注意力集中到你的呼吸上。保持呼吸平稳，集中精神，让肺部的每一个角落都充满氧气，空气在肺部的填充是自下而上的。首先，将你的横隔膜扩大到充满腹部，然后在胸腔的肺部的中间部分充满空气，直到最后空气到达肺部顶端，胸部上挺能让你感受到这个过程。要注意挺胸时，胸的两侧挺起的高度应一致。大多数人只是肺部的顶端充满空气，底端部分基本上没有得到适当的滋养。当你准备好以一个舒适的坐姿练习呼吸法时，先把一只手放在你的胸部，另一只手放在腹部。这能帮助你感受你的呼吸。闭上眼睛，挺直脊柱，下巴微微向胸骨内收，并且当你的胸腔和腹部扩张和收缩时，静听你的呼吸。将注意力集中于你呼吸的路径、节奏和声音的质感。



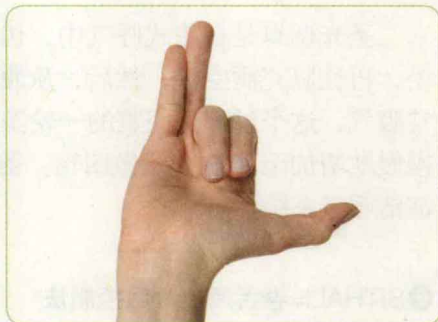
呼吸控制续 (PRANAYAMA)

④ ANULOMA VILOMA=鼻孔交替呼吸法

鼻孔交替呼吸法通过左右鼻孔交替吸气和呼气来净化能量通道，或脉络，这可以刺激能量活动。在做Vishnu Mudra手势前，把右手的食指和中指弯下，把大拇指放于右鼻翼一侧，闭上嘴巴，用左鼻孔吸气。在吸气到达极点时，用无名指按住左鼻孔，屏息一会。松开大拇指，用右鼻孔呼气。然后，用右鼻孔吸气，如此交替练习。开始轮流做五次，慢慢增加循环练习的次数。鼻孔交替呼吸法能有助于降低心跳频率并缓解压力。



为了刺激眉心轮，可以把你的食指和中指置于前额。眉心轮被称为是头脑的精神力量中心。这个穴位在你的眉毛中间，是能量通过鼻孔时的交汇中心。这在呼吸法练习中是非常有力量的手势。



① 形成Vishnu Mudra手势的做法是，弯下食指和中指，无名指和小指并拢并保持向上直立。



② 保持Vishnu Mudra手势，用右拇指按住你的右鼻孔，用左鼻孔吸气。



③ 屏住呼吸，用拇指和无名指按住两边的鼻孔，然后放松拇指，从右鼻孔呼气。

⑤ KAPALABHATI=圣光调息

圣光调息是在腹式呼气中，包含一个有节奏的增压泵动作。首先让腹部放松，再让膈充满空气，然后，从腹部爆发式地快速呼气，推出空气，紧接着正常吸气，这个过程是完整的一轮圣光调息。开始时，以10次一轮做两轮练习，慢慢地增加至20次一轮做四轮。圣光调息可增强膈的力量，利于恢复体能，并清洁呼吸系统。

⑥ SITHALI=卷舌清凉呼吸控制法

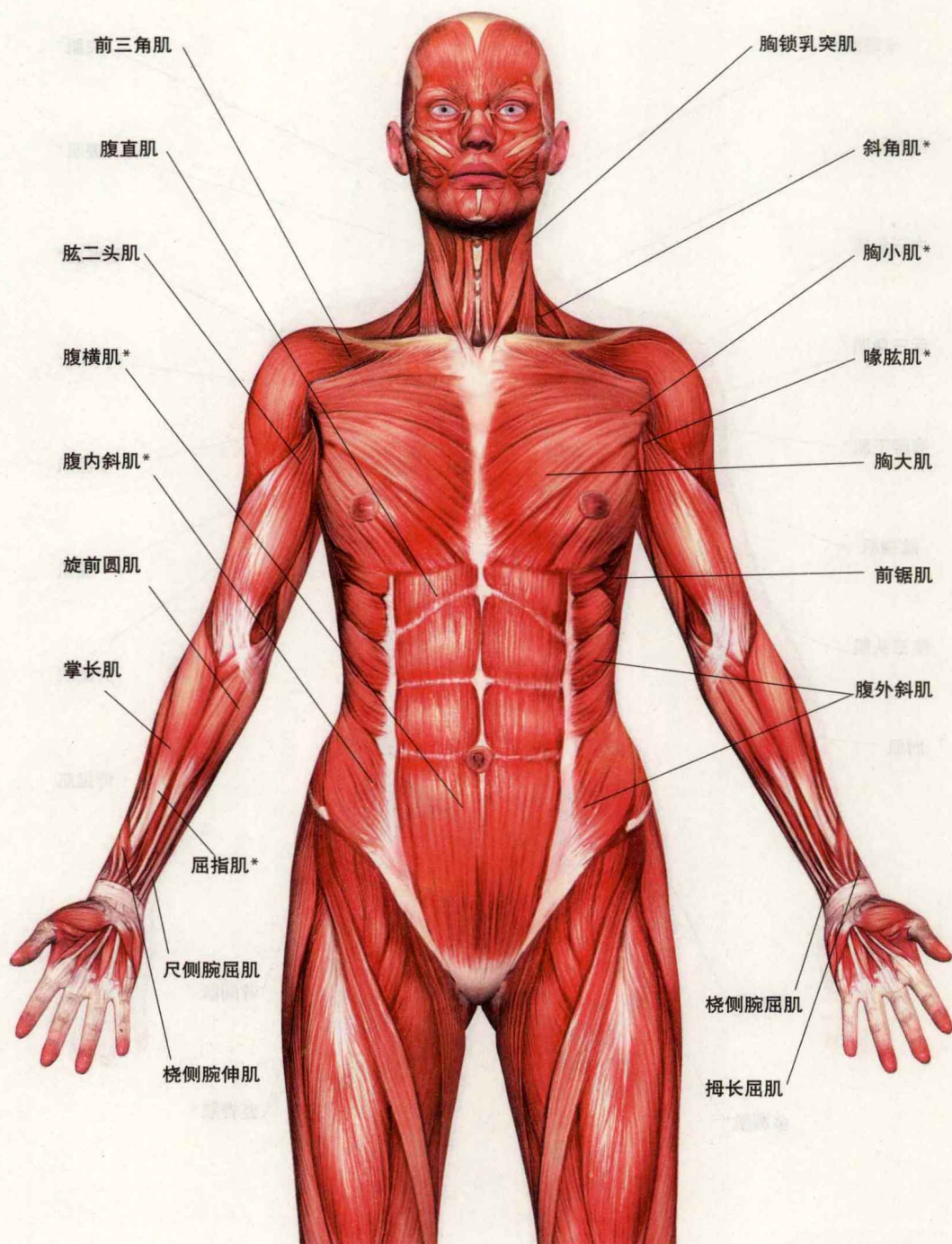
与其他多数呼吸法不同，卷舌清凉呼吸控制法是通过嘴巴吸气。练习卷舌清凉呼吸控制法时，把舌头从两边卷起，并稍微伸到嘴巴外一点。从舌头的空隙中吸气。保持呼吸，闭上嘴巴，用鼻子呼气。继续重复5-10次。卷舌清凉呼吸控制法可以让身体清凉舒适。



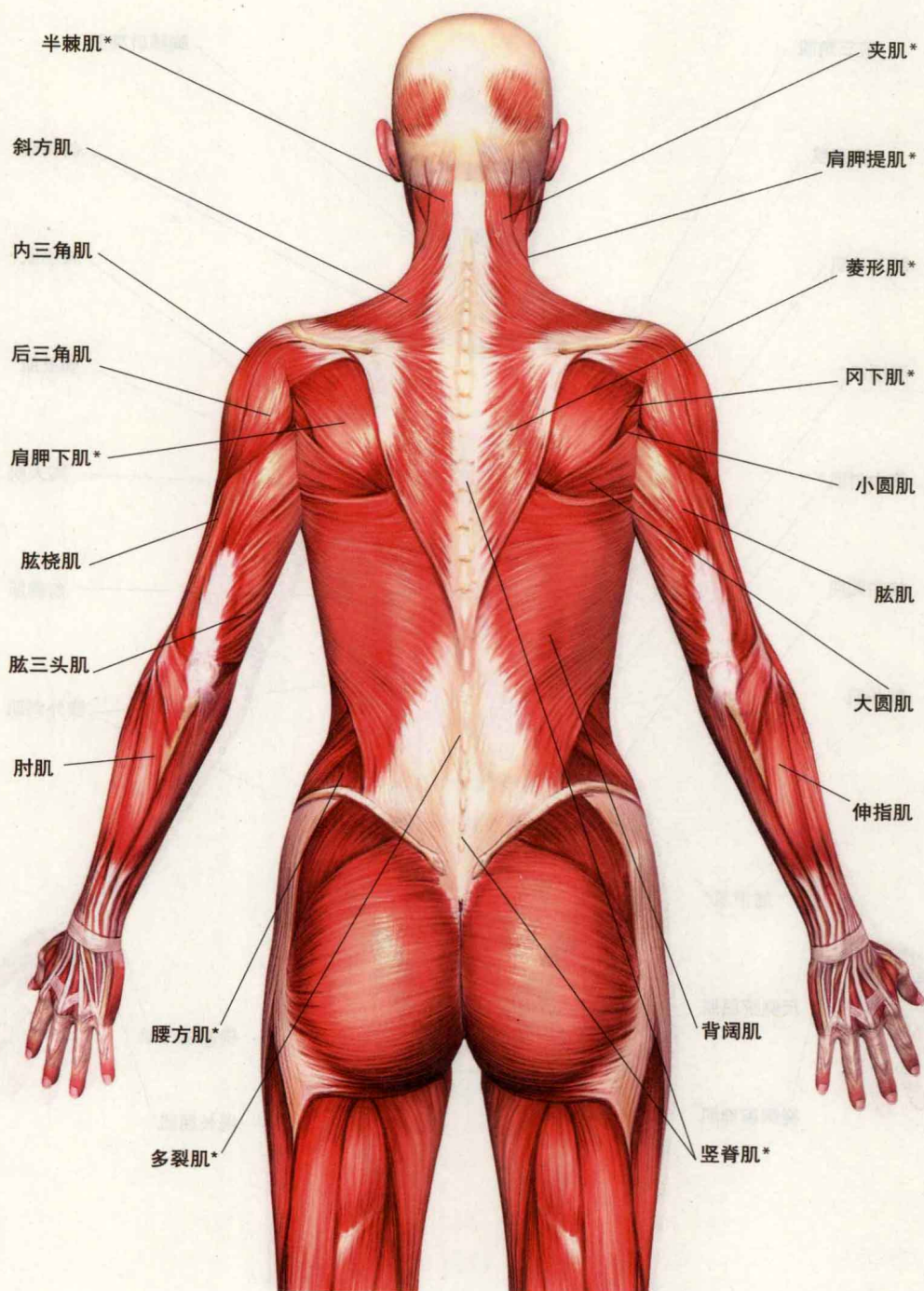
卷舌清凉呼吸控制法，顾名思义，可以让身体清凉。卷舌，并用嘴吸气。

全身解剖图

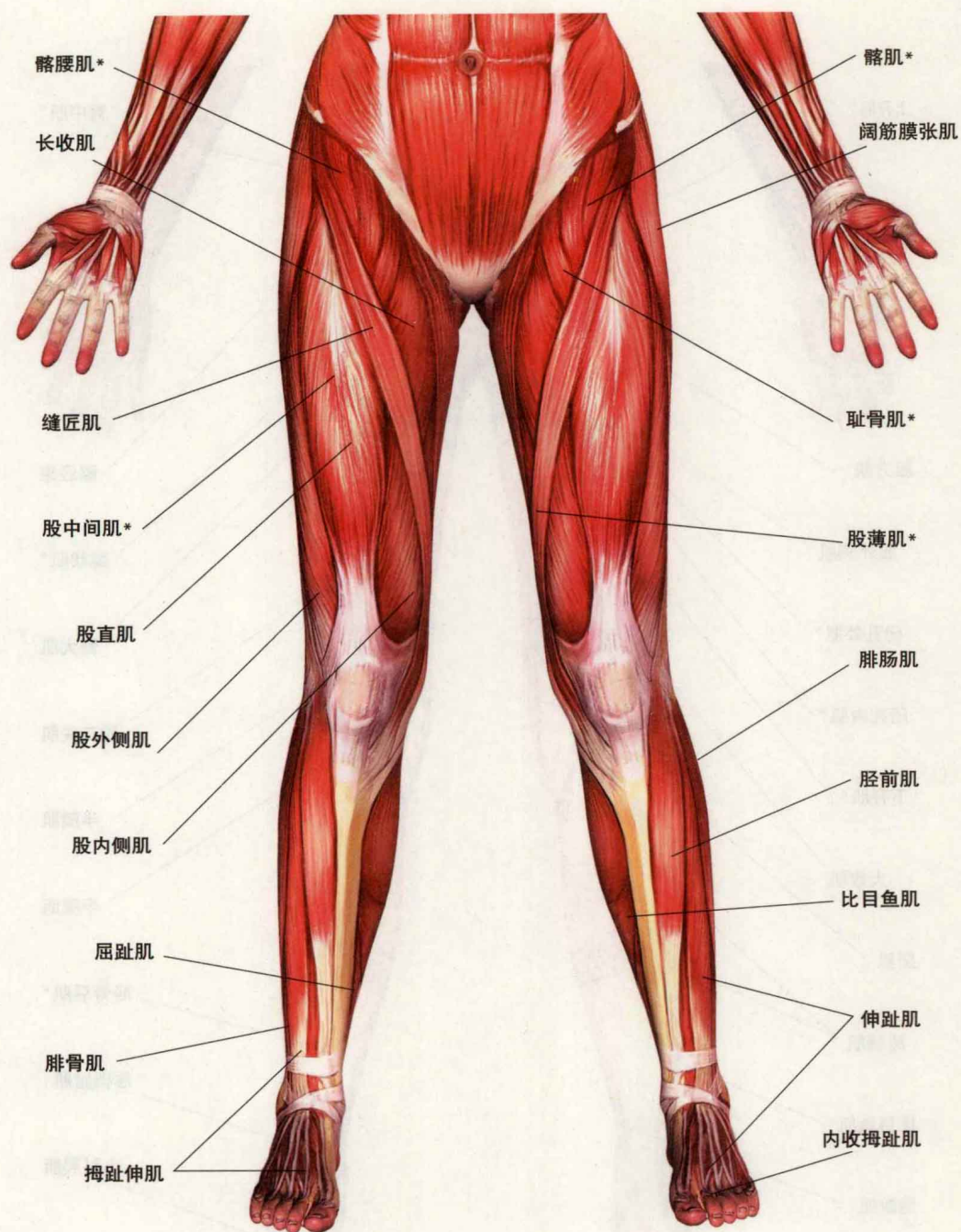
上身（前面）



上身（背面）



下身（前面）



注：指或趾的用法请咨询医师后确认。