

<<蕙兰瑜伽3>>

图书基本信息

书名：<<蕙兰瑜伽3>>

13位ISBN编号：9787534592218

10位ISBN编号：7534592216

出版时间：2012-3

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：【美】张蕙兰,【美】柏忠言

页数：292

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;蕙兰瑜伽3&gt;&gt;

## 前言

亲爱的朋友，不知您是否注意到：近年来，由于生活和工作压力增大等种种原因，人们的患病率越来越高，严重地影响了身体健康。

其实，许多疾病是与生活方式有关的，若能及时调整日常生活方式，就能提高您的健康水平。习练瑜伽就是一种非常不错的选择。

关于瑜伽究竟有什么功效，我想，事实胜于雄辩。

下面，我引用一封瑜伽爱好者的信来说明这个问题：六年前，我工作的压力极大，工时不但长，还需要经常熬夜。

因此，尽管我当时还很年轻，可健康状况却糟糕透顶，全身肌肉像石头般僵硬，常闹偏头痛。

更糟的是，我极难入睡，即使入睡也睡不安稳，早上又很难起床。

为了改善健康状况以及生活质量，我选择了练习瑜伽。

天公作美，我很幸运地接触到一位很好的瑜伽老师，他建议我就算没有时间和精力到健身房去，也要尝试一下蕙兰瑜伽简易系列光盘中的练习。

于是，在以后的日子里，我在家独自静心练习。

头一天练习，我就感受到了好处，不仅很快能入睡，而且隔天精力十分充沛！

一星期后，我身体的僵硬感已不复存在，偏头痛也逐渐有了缓解。

现在，我已经习惯于每天晚上睡前练会儿瑜伽姿势与瑜伽语音冥想。

白天工作时，同事们常常赞赏我在工作中表现出的热情与活力，我的人生从此改变！

从浅入深，苦尽甘来，六年过去了，我荣幸地成为一名瑜伽教练。

教课时，我也遵循蕙兰瑜伽的教学方法教导我的学员。

当看到越来越多的人对瑜伽产生浓厚的兴趣时，我感到非常满足。

衷心地希望更多的人开始练习瑜伽并能从中受益。

——武汉魏女士 这只是其中一例，26年来，我们收到无数封热情洋溢的瑜伽爱好者的来信，每当他们感慨地讲述自己因习练瑜伽而带来的效益时，我与柏忠言宗师都会感到特别欣慰。

我们热切期望人人都有从瑜伽习练中获益的机会，这就是我们编写此书的动力和目的。

多年以来我们一直坚持这样一项原则——不把瑜伽当做生意买卖。

我们坚信瑜伽的教导是生命的召唤。

而且，瑜伽文献和达到自我认知的伟大瑜伽宗师们都阐述这种人生真谛：“因为每个人都是整体的一员，只为自己而活，不会得到真正的满足快乐。

”我们总结了近30年在中国和世界范围内所积累的瑜伽教学体会，其中包括瑜伽姿势教学经验，这些心得使我们在编写此书时能得心应手地精选出具有代表性的最基本的瑜伽姿势、呼吸和放松等技法，这些技法易于练习，绝大多数人皆能从中受益。

同时，本书也阐明了我们认真总结出来的那些不正确练法、错误的教导，并为一些曾被误导的瑜伽爱好者排除障碍，使他们感受到瑜伽具有的精华及效益。

为了让你能从练习中获得最大的效益，我们尽量使指导精准且易于操作，并配有步骤图解、详细的健康效益、提示、可替代做法，让你能容易地找到适合自己的练法。

无论是初学者还是常年的习练者，我们相信此书能深化你对瑜伽锻炼的理解和习练，帮你最大程度地增进健康和活力。

经常练习瑜伽姿势能使身心达到均衡和谐的状态。

不过，唯有将这些锻炼结合到瑜伽的整体练习中，才能达到瑜伽的最高效益。

我们的《蕙兰瑜伽2：释压、定心、幸福冥思》跟大家分享了瑜伽最深邃的秘诀，教我们如何摆脱压力和内在空虚，并赋予人生深层的目标、意义和快乐。

我们的《蕙兰瑜伽1：生活方式与自然疗愈》教大家瑜伽的其他关键练习，如瑜伽饮食、古老的洁净技法、休息和放松技法，让你获得全面的养生疗法，同时学到预防或减轻当今常见疾恙的瑜伽秘诀。

此外，我们还为读者朋友们特别创建了[www.huilanyujia.com](http://www.huilanyujia.com) / yls3网站，提供指导性的视频和文章，

<<蕙兰瑜伽3>>

支持、激励和启迪你的瑜伽练习。

真心地希望您能学习和实践这套系列丛书中所介绍的各项练习，从而达到练习瑜伽的目的——获得身体和精神的最佳健康状态。

真挚献上最美好的祝福！

张蕙兰 柏忠言

## <<蕙兰瑜伽3>>

### 内容概要

张蕙兰“蕙兰瑜伽”系列共分为三卷。

在本卷《蕙兰瑜伽3：基础姿势与技法攻略》中，详细示范了70余个传统经典瑜伽体式及15个呼吸法、收束法和契合法，详尽分析讲解其主要功效、动作步骤、辅助工具和练习提示，更独到地提供了各种易于上手的暖身法、降低难度法和增加挑战法，并阐明了许多练习过程中的疑问及误区，以适合各类人群更安全有效地练习瑜伽，并从中获得最大的效益。

在本卷图书配套DVD中，蕙兰携家人及团队帮您创造性使用辅助工具，为您逐一演示基础姿势及练习瑜伽的注意事项，为您的安全练习打下坚实基础。

蕙兰之女莎媞雅演示一套35分钟的瑜伽课、两堂瑜伽冥想课，让您系统掌握瑜伽姿势技法，与您共同深化冥想带来的安宁和愉悦

## <<蕙兰瑜伽3>>

### 作者简介

#### 张蕙兰

生长于中国香港，17岁时开始练习瑜伽，接受了造诣深厚的瑜伽宗师柏忠言的启发与专门训练，1980年在中国内地传授瑜伽课程，1985年，她通过中央电视台把瑜伽带入千家万户，使瑜伽在中国生根开花，蔚然成风，被称为中国瑜伽之母。

蕙兰不仅对激发了席卷全球的瑜伽热潮有极大贡献，也改变了亿万练习者的生存方式和世界瑜伽文明，成为世界上为数不多的顶级瑜伽导师之一。

#### 柏忠言

当代造诣深厚的正统瑜伽宗师，童年在夏威夷度过，16岁时接触到瑜伽和东方哲学思想，开始练习瑜伽，致力于研究瑜伽哲学。

20世纪70年代末他在香港做瑜伽演讲，张蕙兰开始接受了他的严格熏陶和训练。

1980年他和张蕙兰一起访问中国，并在全国巡回演讲。

他教授瑜伽40余年，学生遍布世界各地。

## <<蕙兰瑜伽3>>

### 书籍目录

序

第一章 练习瑜伽姿势的益处和误区

第一节 为什么要练习瑜伽姿势

第二节 人人都能练瑜伽姿势

第二章 瑜伽姿势练习过程中的常见问题

第一节 如何选择一个好的瑜伽教练

第二节 如何选择练习瑜伽姿势的地点和时间

第三节 如何避免损伤, 获取全部的练习功效

第三章 如何正确认识 and 练习几种常见瑜伽姿势

第一节 头倒立式

第二节 新兴瑜伽姿势

第四章 瑜伽姿势和放松技法

第一节 导引

第二节 关节运动

第三节 基本姿势

第四节 前弯姿势

第五节 侧弯姿势

第六节 后弯姿势

第七节 扭转

第八节 培养力量的几个姿势

第九节 倒立

第十节 舒坦放松

第五章 瑜伽呼吸、收束法和契合法

第一节 导引

第二节 呼吸术

第三节 收束法

第四节 契合法

## &lt;&lt;蕙兰瑜伽3&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第四章 瑜伽姿势和放松技法第一节 导引 1. 阅读指引 在本章中，为了瑜伽姿势的普及与推广，我们精选了一些易于上手的动作、暖身法、降低难度法、增加挑战法、变体法，并针对每个姿势的主要功效、辅助工具、注意事项等进行了提示说明，有助于你在练姿势的时候，获得既正确、舒适、安全又具价值的指导。

希望大家能在练习每个姿势前阅读，以便从中选出最适用于你的练习方法。

主要功效 明晰了练习的好处，大家才会有勤练瑜伽姿势的动力。

基于此，我们将瑜伽姿势的主要功效介绍给大家。

至于练姿势后获益多少，还要看个人身体的灵敏度、是否经常练习以及练习时的注意力是否集中。但无论每个人练习时间长短及次序的先后，只要在练习时遵循安全指南，并仔细感受着身体的反应，我们总是能获益匪浅！

我们将把动作与步骤的要点，以文字配图片的形式向你介绍，这样你跟着练就更容易多了。

我们还为一些典型的瑜伽姿势设计了暖身法和降低难度法。

以小幅度动作来模仿姿势作为暖身运动，让你有个良好的开端，从而更容易做进一步的伸展。

在不含暖身步骤的姿势里，我们都会提供降低难度的做法，你可以将其视为一般的姿势或暖身运动。举例来说，侧角式没有暖身法，但我们在它前面安排了简易侧角式，你可以只做这个简易法或者将它当做暖身的动作。

经过几个暖身动作之后，只要感觉舒服就可以由动态练习转为静态的保持，或做进一步的伸展。

但请记住，做暖身锻炼时，感觉已经做到了舒服的伸展，就没有必要增加动作的幅度。

降低难度法 我们为各种姿势提供略有不同的做法来降低姿势的难度。

降低难度法对新手来说，是很好的起点；对体质欠佳或僵硬的人来说，也是安全合适的技法。

随着持之以恒的练习，身体素质会得到提高，这时，你可以尝试做进一步的伸展。

请放心！

如上所述，遵循我们所提供的安全练习方法，定能使你成为瑜伽的受益者。

对于资深的瑜伽修炼者来说，运用这些舒缓的练习方法，依然会有极大的功效，因为它们是做剧烈运动或高难度姿势之前最适宜的暖身法，能避免扭伤和拉伤。

此外，在感觉疲劳的时候，运用我们所提供的练习方法，不费什么力气，你就能恢复精力旺盛以及朝气蓬勃的良好感觉。

你可选择最适合自身的做法或与一般的做法相互搭配来练。

例如，在练习单腿交换伸展式的时候，可以在臀下放个紧实的垫子，或者在脚底绕根布带。

对髋部或腿后肌较紧的练习者来说，两个做法合用会容易得多。

降低难度法也许会减小伸展的幅度，却可让你轻松自在地做练习，深入领会姿势。

增加挑战法 针对经验丰富的瑜伽习练者，我们提供了更具有挑战性的做法，以满足深入练习的要求。

变体法 瑜伽姿势的练法有很多，除了难度的增减变化外，还有经典的瑜伽姿势稍作变化之后的衍生姿势，例如典型的狮子式是坐在脚跟上练习，但我们也可以盘腿坐着练习或是坐在椅子上也行。这就是本章节列出的一些变体做法。

提示 某些瑜伽姿势对一些有健康问题的朋友有相应的禁忌，我们对此也作出了简要说明。

但人们的身体状况不尽相同，我们无法针对各种状况一一提出相关注意事项以达万全。

所以，你若有任何特殊的健康问题，请务必在练习之前先咨询医生。

提示部分方便读者透彻理解瑜伽姿势的细节，并能专注体会和培养对身体或呼吸的灵敏度，帮你提升姿势的练习功效。

对有些人来说，在练习中加上些想象，会让锻炼变得既有趣又具实效。

在脑子里描绘出一幅动作的图式，同时身体模仿该动作，这就是意想法。

如做动态风吹树式的侧弯时，想象河边柳树随风轻摆，两脚入地生根，站得稳重扎实。

辅助工具 辅助工具（如椅垫、瑜伽垫和布带等）能让练习变得更加容易和舒适，后文中我们将建议

## <<蕙兰瑜伽3>>

并示范在什么情况下可以利用辅助工具以及用什么辅助工具。

常用的辅助工具有：折叠的毯子或紧实的垫子、折叠的毛巾或毡子、带子、布条或腰带。

做前弯伸展或扭转等姿势时，在臀下放一个紧实的垫子、折叠整齐的小毯子或厚毛巾等，有助于挺直腰板确保姿势的正确。

垫子、毡子够结实才能让臀部平稳地搁在垫子的前缘；髋部和腿后肌越紧，臀下的坐垫就应越高，背部才越容易挺直。

仰卧时，头下放条折叠的毛巾或毡子，可避免颈部的绷紧。

同时也易于让下巴微微内收，使后颈部伸展放松。

如果用了上面提到的毯子或垫子，肌肉依然紧绷，那你还可以配合用上带子、布条或腰带。

比如髋硬腿紧，除了坐在小垫上，还可以在单脚或双脚绕根布带，这样后背就更容易平直地往前弯了。

这妙法还能预防因身体僵硬而拉伤背部，能让你更容易把注意力放在腿后肌的伸展上。

如果你觉得一条练习垫是薄了一点，那可以叠两张用，再不然加铺一条折叠紧实的毡子，让后背在做卧姿时舒服无碍，做俯卧撑起的弓式之类姿势也会更加顺畅。

在做跪姿的时候，放条更厚实的垫子还可以保护膝盖。

瑜伽冥想 为了扩展瑜伽姿势练习的最大功效，我们极力推荐你用练习瑜伽冥想作为姿势课程的结束。

瑜伽语音冥想堪为所有瑜伽练习中的巅峰精髓，它不仅能缓解生活中所带来的各种烦恼及压力，还提供了人人所寻求的深度快乐与人生真义。

正如这套系列丛书中《释压、定心、幸福冥思》所述，瑜伽语音冥想是打开深藏在我们内心的精神之爱及智慧和快乐宝库的钥匙。

《释压、定心、幸福冥思》中所附的 DVD 光盘，附有随时随地可习练的各种瑜伽语音冥想的方法手段，其内容步骤首尾呼应，有始有终。

可以说世上再也没有其他方法能与瑜伽语音冥想比拟，它如灵丹妙药，无论你是在把它配合整套姿势中或单独诵念，只要你有一点点的付出，超然语音的威力定能让你大有收获。



<<蕙兰瑜伽3>>

媒体关注与评论

蕙兰瑜伽不受地理环境限制。  
你只有通过瑜伽的实践，内心深处才能感触到瑜伽的美妙。  
——张蕙兰

## <<蕙兰瑜伽3>>

### 编辑推荐

《蕙兰瑜伽3》编辑推荐：1985年，中央电视台早晚黄金档播放的30分钟瑜伽系列节目《跟蕙兰练瑜伽》许多人都记忆犹新，这档持续播放15年的电视片成为中国电视史上播放时间最长的电视系列片之一。

系列片中，教习瑜伽的曼妙女子就是张蕙兰。

她把瑜伽带入千家万户，使瑜伽在中国生根开花，风靡至今，她也因此成为中国的“瑜伽之母”，被人们亲切地称为“当代中国瑜伽之母”。

“蕙兰瑜伽”三卷本为张蕙兰和柏忠言老师多年来的集大成之作，既是蕙兰瑜伽系列所有出版物的精粹版，涵盖拓展了之前的冥想、瑜伽姿势等内容，同时又将两位老师26年来对瑜伽的深刻理解和独到经验首次系统性地呈现给读者。

本卷是最基础、最权威、最安全的完美瑜伽教学范本，书中涉及的姿势囊括了之前瑜伽出版物中所有姿势技法内容，删繁就简，整合为70多个传统经典瑜伽体式和15个呼吸法，讲解更加精准通俗，更易于操作，独到地提供了各种易于上手的暖身法、降低难度法和增加挑战法，阐明了许多练习过程中的疑问及误区，练习方法更实用。

充分考虑到读者练习方便，蕙兰还专门为您奉上专为此书拍摄的高清珍贵照片，全书内容以DVD视频形式呈现。

愿您能从中获得启迪，足不出户即可使蕙兰成为您的私人瑜伽教练。

<<蕙兰瑜伽3>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>