

图解



瑜伽体位法全典

矫林江 主编

瑜伽教练的标准教程 · 自学者的入门天书 · 大众练习者迈向精准的最佳指南

A Complete Book
of Yoga Asanas

权威教程 · 自学天书 · 典藏精品

- 权威瑜伽机构五年研发
- 国际瑜伽导师全程监制
- 顶级明星教练亲身示范

CYPA
中国瑜伽行业协会
凭海听风瑜伽培训机构
※ 联合监制 ※
全彩精美BOOK * 瑜伽体位法大百科全书
经典体位法118式全图解
高清画质DVD * 瑜伽坐姿+呼吸法+调息法+
体位法208式全收录
首度以专业高清影像教授
最全面的瑜伽!
超大容量, 超值典藏

中国纺织出版社

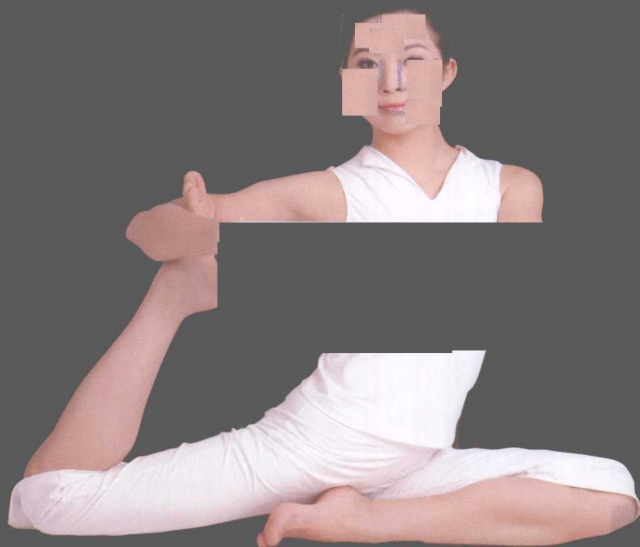


图解 瑜伽体位法

全典

A Complete Book of
Yoga Asanas

矫林江 主编



中国纺织出版社

内 容 提 要

这是一本普及版的瑜伽百科全书，拥有最基础、最实用、最流行的瑜伽资讯。从瑜伽及瑜伽体位法的起源传说、传承发展到神奇功效，从神秘的坐姿、优美的手印、独特的呼吸法到精心挑选的118个瑜伽体式，还有资深教练从千万案例中总结出的“瑜伽安全手册”和“瑜伽饮食理念”等。体位法课程按照初、中、高级的不同难度编排，再加上“错误示范”和“教练调整”的真人演示，给你带来最全面、最细致的身体呵护。

图书在版编目（CIP）数据

图解瑜伽体位法全典/矫林江主编. —北京：中国纺织出版社，2010.4

ISBN 978-7-5064-6268-6

I. 图… II. 矫… III. ①瑜伽术—图解

IV. ①R214-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第030198号

策划编辑：曲小月

责任编辑：王 慧

特约编辑：朱凌琳 岳 莉

责任印制：周 强

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

深圳市彩美印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年4月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：17.25

字数：230千字 定价：39.80元（附DVD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

本书编委会

中国瑜伽行业协会导师、明星教练



● 矫林江导师



● 任洁教练



● 郭莲教练



● 马冠宇教练



● 石丹丹教练



● 赵晓飞教练



● 赵小燕教练



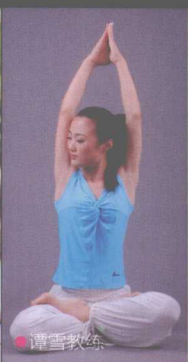
● 许丽莲教练



● 黄小曼教练



● 曲圆圆教练



● 谭雪教练



● 王文艺教练



● 高琳教练



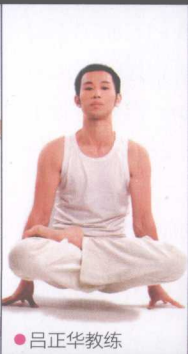
● 张晶教练



● 李吉文教练



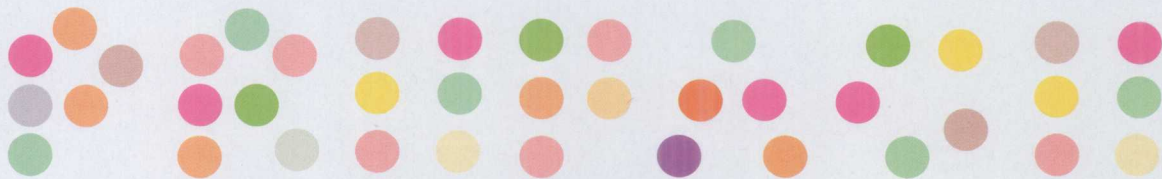
● 班超教练



● 吕正华教练



● 卢瑞雷教练



序言

Preface

以瑜伽之名，向生命致敬

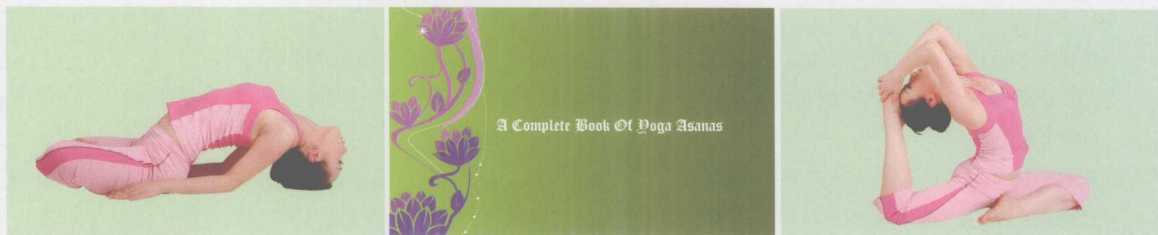
瑜伽有多流行，不必我多说——全球早已掀起一阵阵瑜伽旋风，现如今，走入任何一个大都市的健身房，都可一眼瞥见瑜伽的身影。我们大部分人所接触的瑜伽，通常就是指瑜伽体位法。它是一种由身及心的历练，是对瑜伽文化最直接、最真实的解构和体悟。我们称呼其为“身体层次的瑜伽”。

瑜伽体位法有诸多功效，其中最为女性津津乐道的就是它塑形美体、排毒养颜的功效。

女人的年龄是天大的秘密。你总是在想，只要看起来比身份证年龄小，最好的时光就没有抛弃你。然而在亲身体验瑜伽之后，我们的美女教练们会非常自信地告诉你：“你绝对猜不透、看不出我的真实年龄！”她们体态苗条、容颜姣好，偶尔还会向我抱怨自己看起来不够老成。我的学生们在从事瑜伽教学工作时，常听到：“那个老师这么年轻会教吗？”“那个老师这么年轻够专业吗？”“看起来像高中生的老师，几点有课？”但千万别以外貌评鉴她们的专业，看起来如此年轻，其实并没有什么特别法宝，只是拜勤练瑜伽体位法所赐。

对男性而言，我们承受工作的高压，肩负着更多的社会责任，也默默扛着更多的艰辛，却往往无从发泄。男儿有泪活血吞，我们习惯了忍耐，可为什么不试试瑜伽体位法呢？当你看到凭海听风里每一个练习完瑜伽的男学员那沉静、安详、自信、快乐的表情，你就知道瑜伽体位对放松压力，舒解身心是多么的有效。

瑜伽能够让你拥有柔韧、健康、匀称、轻盈的身体，长期练习，它还能有效改善你全身的血液循环，从根本上唤醒你潜藏的生命能量，甚至还能治愈某些顽疾。当然，这需要你亲自去体验和尝试。



如果没有时间去瑜伽馆，无法聆听瑜伽教练的教导，也不必太过惋惜和遗憾，因为现在你有了这本《图解瑜伽体位法全典》。

我和凭海听风里最有经验的瑜伽教练们，在经过千万个学员的反馈意见后，精心挑选了这118个最为经典的瑜伽体式。这本书堪称是瑜伽体位法的大百科全书，是一本绝对值得你收藏的权威教程与自学天书。

除了最大限度地收录经典的瑜伽体位法，本书更全面地介绍了瑜伽的文化，带你探索瑜伽的起源、追寻瑜伽的历史、揭秘瑜伽的流派传承、体验瑜伽饮食戒律的精髓、揭示瑜伽哲学的玄妙，深入发掘古老瑜伽的文化内涵。瑜伽最基本的神秘坐姿、优雅手印、深沉呼吸、独特调息……本书也以清晰的图解和简洁的文字，从最基础的方法开始教授，为你奠定坚实的学习基石。

我们精选了成为瑜伽教练必须要掌握的118个瑜伽经典体位法，这也是一般瑜伽练习者日常生活中最常练习的体位法。按照初级、中级、高级三部分，完全遵照中国瑜伽行业协会培养高级教练的课程编排。每个体式都有全彩的分步图解，包括“动作示范”、“功效解析”、“练习的注意事项”、“意识控制”、“错误动作调整”五大教学点，由易到难，专业精准，配合光碟，学习效果显著，让你亲身感受瑜伽之魅。每一个瑜伽体式都有“难度系数”的精确标注，方便你循序渐进地练习；高清的步骤图解，顶级明星教练的示范，指导到你每一个细节，即使你是新手，也能轻松成为瑜伽达人！



初、中、高级教程里又分为坐姿、站姿、跪姿、蹲姿、卧姿练习，全书有：

1套暖身练习，让你在每天的晨光微风中，轻松自在地舒展身体，静静感受瑜伽的幸福。

34套坐姿练习，充分燃烧腰腹部脂肪，挤压和按摩脏腑、肠道和膀胱，刺激腺体，深度调理，让你由内而外地拥抱健康。

29套站姿练习，从根本上唤醒和疏通潜藏在四肢百骸中的生命能量，让你轻松拥有红润气色和健美体态。

17套跪姿练习，充分舒展肩背关节和肌肉，不仅让你拥有柔韧，更为你打造匀称、性感的完美身体曲线。

10套蹲姿练习，改善全身血液循环，加快新陈代谢，促进消化，固本培元，帮你从骨子里调理健康。

27套卧姿练习，专门针对平时活动不够的部位，给你的身体更加全面、细致、温柔的呵护。

不仅如此，随书附赠超值的DVD光盘，更首度以专业、高清的影像形式公开示范神秘的瑜伽坐姿、瑜伽手印、瑜伽呼吸法和调息法，为大众读者展示瑜伽的全貌，为学习瑜伽的体位法提供不可或缺的基本功训练。碟中收录208个瑜伽体位法，打破纸质图书的局限，涵括了初、中、高级课程全部必学经典体式，让你足不出户，也能享受如同身临其境的舒适练习氛围，从易到难、循序渐进，由入门至精通，时尚的瑜伽运动，只要你愿意，就能够全部真正掌握！

学习瑜伽的千年智慧，修炼青春永驻的秘方，揭开人类健康的法则，做你生命中最伟大的化妆师！当我在练习瑜伽体位法时，身体会有一种有喜悦，叫做“瑜伽的感觉”。能在休闲中享受健康，在动作体式中得到以怡情，我们何乐而不为呢？

银琳

2010年4月1日于听风堂





佛陀

目录

Contents



012 Part 01 瑜伽概论，倾听远古的瑜伽之声 Introduction — Listening to the Ancient Voice of Yoga

014 一、什么是瑜伽

What's Yoga?

016 二、瑜伽的起源与发展

The Source & Development of Yoga

021 三、瑜伽的分类

The Classification of Yoga

024 四、什么是瑜伽体位法

What's Yoga Asana?

025 五、瑜伽体位法的起源与发展

The Source & Development of Yoga Asana

027 六、瑜伽体位法的功效

The Efficacy of Yoga Asana

030 Part 02 练习须知，科学严谨的瑜伽之美 Exercising Notices — Rigorous & Scientific

032 一、瑜伽安全手册——体位法练习须知

Yoga Safety Manual — Asana-practising Notices

036 二、课程编排原理——全面和渐进兼顾

Yoga Courses Arrangement — Comprehensive & Progressive

038 三、瑜伽的饮食观——戒律与营养并重

Yoga Diet — Commandment & Nutrition

042 Part 03 预备课程，进入神秘的瑜伽世界 Preparation — Entering into the Mysterious Yoga World

044 一、十种瑜伽坐姿

Ten Kinds of Yoga Sitting Poses

050 二、八种瑜伽手印

Eight Kinds of Yoga Fingerprints

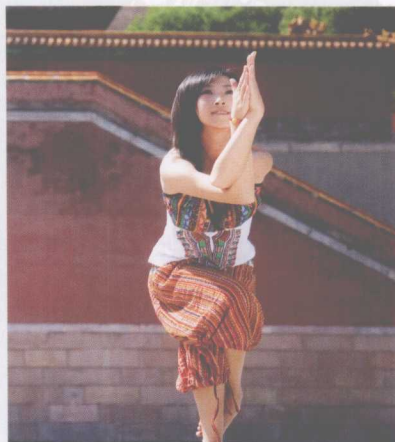
055 三、三种瑜伽呼吸法

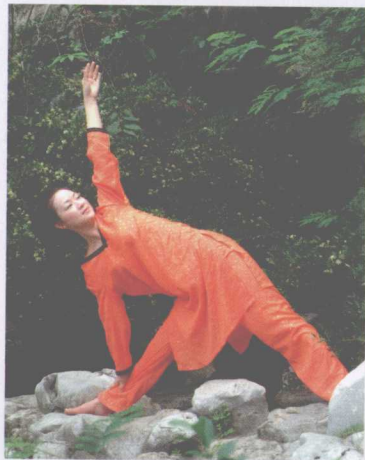
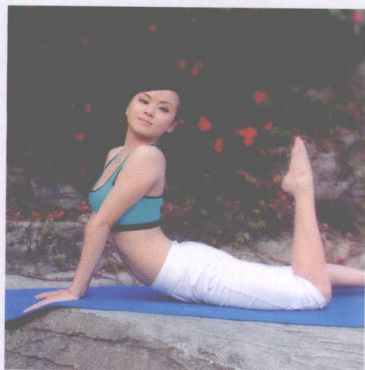
Three Kinds of Yoga Breath

058 Part 04 初级体位，快速入门的瑜伽体验

Primary Asana — Yoga Experience of Quick Start

- 060 初级拜日式 (Primary salute to the sun)
- 064 颈部练习 (Neck exercises)
- 066 肩部环绕 (Shoulder enarclement)
- 068 膝部练习 (Knee exercise)
- 070 蝴蝶功 (The butterfly exercise)
- 072 半脊柱扭动式 (Half twisting the ridge)
- 074 扭脊式 (Spine-twisting pose)
- 076 动物放松功 (Animal-relaxing pose)
- 078 单腿背部伸展式 (Back extention with one leg' s genuflection)
- 080 磨豆功 (Bean Pulverising pose)
- 082 盘坐伸展式 (Hunkering & Stretching pose)
- 084 坐山式 (Sitting-at-mountain pose)
- 086 回望式 (The torso twist toes touch)
- 088 半舰式 (Half ship pose)
- 090 摩天式 (Skyscraper pose)
- 092 幻椅式 (Imaginary chair pose)
- 094 铲斗式 (Bucket pose)
- 095 树式 (Tree pose)
- 098 平衡式 (Balance pose)
- 101 扫地式 (Floor-sweeping pose)
- 103 腰躯转动式 (Waist-turning pose)
- 105 三角伸展式 (Triangle stretch)
- 108 战士一式 (Warrior pose I)
- 110 战士二式 (Warrior pose II)
- 113 双角式 (Dual-angle pose)
- 115 乾坤扭转式 (Big turn pose)
- 117 猫式 (Cat pose)
- 119 虎式 (Tiger pose)
- 121 兔式 (Rabbit pose)
- 122 顶峰式 (Summit pose)
- 124 门闩式 (Bolt pose)
- 126 后腰预备功 (Rear-waist preparation)
- 127 英雄式 (Hero pose)
- 129 蹲式 (Squat pose)
- 131 放气式 (Deflation pose)
- 132 敬礼式 (Salute pose)
- 133 花环式 (Wreath pose)
- 134 鸭行式 (Duck walk)
- 136 人面狮身式 (Sphinx pose)
- 138 眼镜蛇式 (Cobra pose)
- 140 半蝗虫一式 (Half locust pose I)
- 141 半蝗虫二式 (Half locust pose II)
- 142 全蝗虫式 (Locust pose)

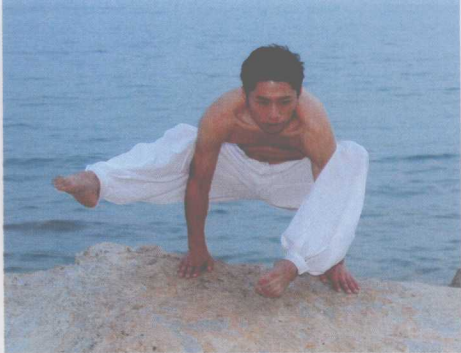




- 144 单手弓式 (Single hand bow pose)
- 146 抱膝压腹式 (Pressing abdomen with hugging knees)
- 148 船式 (Boat pose)
- 149 上伸腿式 (Upwards extending leg pose)
- 151 步步莲花 (Bicycle-riding pose)
- 153 仰卧扭脊式 (Twisting with supine)
- 155 鱼式 (Fish pose)
- 157 摇摆式 (Rock and roll)
- 158 桥式 (Bridge pose)

160 Part 05 中级体式，感受真正的瑜伽魅力 Intermediate Asana — Feeling the Charm of Yoga

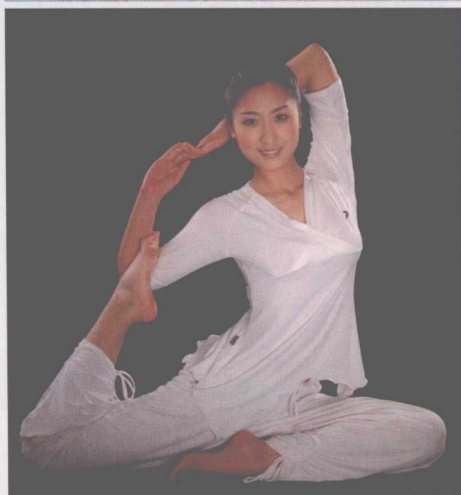
- 162 加强扭脊式 (Strengthening the ridge-twisting)
- 163 盘坐转体式 (Turning with sitting cross-legged)
- 164 牛面式 (Ox face pose)
- 166 圣哲玛里琪二式 (Marichi pose II)
- 167 鸽子式 (Pigeon pose)
- 169 射箭式 (Toxophily pose)
- 171 前伸展 (Stretching forward)
- 172 双手支撑全莲花式 (Lotus pose with hands supporting)
- 174 公鸡式 (Cock pose)
- 175 神猴哈努曼式 (Hanuman pose)
- 177 半月式 (Half moon pose)
- 180 鸵鸟式 (Ostrich pose)
- 182 侧腿平衡式 (Balance with side leg stretching)
- 183 鸟王式 (Bird king pose)
- 185 战士三式 (Warrior pose III)
- 187 新月式 (A crescent moon)
- 189 增延脊柱伸展式 (Spine-extending further pose)
- 190 顶礼式 (Salute pose)
- 192 俯身头触脚式 (Bending down to touch the feet)
- 193 舞者式 (Dancer pose)
- 195 舞王式 (Dance king pose)
- 196 加强侧伸展式 (Strengthening lateral stretch pose)
- 198 半骆驼式 (Half Camel pose)
- 199 榻式 (Coach pose)
- 201 门门加强式 (Strengthening bolt pose)
- 203 飞鸟式 (Flying bird pose)
- 204 卧英雄式 (Hero lying pose)
- 206 弓式 (Bow pose)
- 208 单腿仰卧扭脊式 (Single leg twisting the ridge with supine)
- 210 犁式 (Plough pose)
- 212 肩倒立式 (Shoulderstand pose)
- 214 轮式 (Wheel pose)
- 216 单腿桥式 (Single leg bridge pose)



218 Part 06 高级体位，挑战自我的瑜伽进阶

Advanced Asana —— Challenging Yourself for Further State

- 220 狮子式 (Lion pose)
- 221 闭莲式 (Closed lotus pose)
- 222 双腿背部扭曲式 (Back twisting with legs straightened)
- 223 束角式 (Sitting with feet-catching pose)
- 224 双莲花鱼式 (Double lotus fish pose)
- 226 面朝上背部伸展式 (Back extension with facing up)
- 228 龟式 (Tortoise pose)
- 230 全蝙蝠式 (The whole bat pose)
- 231 坐角式 (Foot-sitting Pose)
- 232 射手式 (Archer pose)
- 233 鸽王式 (Pigeon king pose)
- 235 三角转动式 (Triangle turning pose)
- 237 头入双脚式 (Upright Bending)
- 238 单腿站立伸展式 (Stretching with single leg standing)
- 240 单腿脊柱前屈伸展式 (Proneness with single leg standing)
- 242 袋鼠式 (Kangaroo pose)
- 243 全舞王式 (Dancer king pose)
- 245 单腿轮式 (Wheel pose with single leg supporting)
- 247 趾尖式 (Tiptoe pose)
- 248 马面式 (Horse face pose)
- 249 全骆驼式 (Camel pose)
- 251 头倒立式 (Headstand pose)
- 252 蝎子式 (Scorpion pose)
- 253 起重机式 (Crane pose)
- 254 双手蛇式 (Snake pose)
- 256 侧乌鸦式 (Side crow pose)
- 258 侧手抓脚式 (Side foot-clutching pose)
- 260 四肢撑地式 (Limbs standing on the ground)
- 261 云雀式 (Lark pose)
- 262 蛙式 (Frog pose)
- 264 蛇王式 (Snake king pose)
- 265 反手蝗虫式 (Backhand locust pose)
- 266 无支撑肩倒立式 (Shoulderstand pose without support)



269 附录：瑜伽行业交流专区

Yoga Industry Exchanges



Part 01

瑜伽概论，倾听远古的瑜伽之声

Introduction —

Listening to the Ancient Voice of Yoga



瑜伽是一种神秘的文化，
它能够通过提升意识和锻炼肢体，
帮助人类充分挖掘、
发挥自身潜能。

瑜伽体位法则运用一些古老而易于掌握的技巧，
改善人们生理、心理、情感和
精神方面的能力，
是一种将身体、心灵和精神
三者和谐统一的运动方式。

本章将介绍瑜伽和瑜伽体位法的
起源、发展和分类，
并重点介绍瑜伽体位法的功效和练习益处，
借此带你走进古老而时尚的瑜伽世界。



石丹丹

“面如桃花，气若幽兰”，这个人淡如菊、我见犹怜、散发沁人心脾古典韵致的女子，练习瑜伽已8年，教学经验丰富。曾多次参与北京电视台健身节目及时尚图书的动作展示与指导，2007年系统地学习了印度传统瑜伽，先后师从TAKA大师和 M.SHAHEEN导师，学习高温瑜伽、流瑜伽、阿斯汤加瑜伽、艾扬格瑜伽。瑜伽让她谱写美丽不老传奇，多年保持少女风姿，百万网友封她为“最具气质玉女瑜伽教练”。

Chinese name 中文名：石丹丹

English name 英文名：Dandan

Birthday 生日：1.10

Height 身高：168cm

Weight 体重：48kg

Blood type 血型：AB

Constellation 星座：白羊

Favorite color 最喜欢的颜色：白色

Favorite book 最喜欢的书：《红楼梦》

Favorite music 最喜欢的音乐：班得瑞

Favorite sport 最喜欢的运动：瑜伽

My yoga story 我的瑜伽心语：每次给自己一点点挑战，你就能一点点地走向完美。

What's Yoga?

一、什么是瑜伽

瑜伽，意味着对身体、精神以及对神的崇敬；瑜伽，意味着对所有精神和肉体力量的驾驭；瑜伽，意味着对人类的智力、大脑、情感和意志的规范；瑜伽，意味着精神的平衡，让你能够均衡地审视生活的各个方面……神秘、和谐、自由、健康、柔韧、平衡——这就是瑜伽。

是一种运动——它起源于印度的哲学，是一种融汇了哲学、科学和艺术的、非常古老的修炼方法。

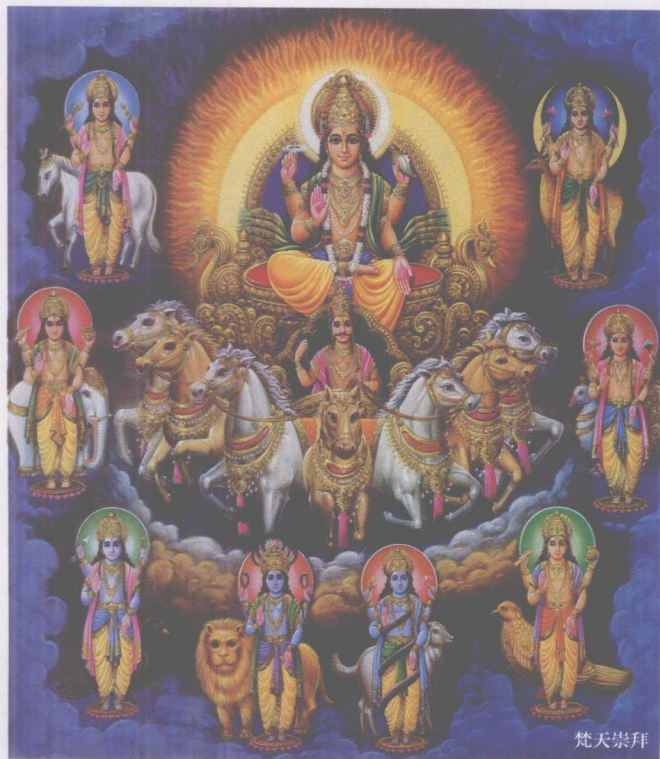
考古学家曾在印度河流域发掘到一件距今有5000多年历史，却依旧保存完好的陶器，上面描画着瑜伽人物做冥想时的形态，由此可见瑜伽历史之久。

瑜伽一词是由梵语词根yug或yuj音译而来，它原本的意思是“给牛马套轭，即驾驭牛马”，后被引申为“自我调控身心，使身心统一”，成为印度教多种修行体系的总称。同时，瑜伽也有“一致、结合、联系”之意，这也是瑜伽的宗旨——通过练习，使身体和心灵相互连结，达到一种和谐的状态，以帮助人们发挥最大的潜力。

瑜伽源自印度。古印度人相信人可以与天合一，他们将一些古老而易于掌握的身体技巧融入瑜伽姿势之中，期望通过练习瑜伽，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，达到身体、心灵、精神三者和谐统一的目的。他们将瑜伽的

美国的《时代》周刊曾载文：如果地球上发生了巨大的变动，人类面临灭亡的危机的话，被认为唯一可以活下来的只有印度人。因为印度人的身体，被6000多年的瑜伽武装得固若金汤。有数据统计，在美国，约有1500万人在练习瑜伽。而我们能够看到的是：街头街尾，寻常巷陌，到处都有关于瑜伽的宣传，你所知道的每一个健身房几乎都开设了瑜伽课程……能如此令人着迷，瑜伽到底是什么？

瑜伽是一种集智育和体育于一身的练习方法，但它不同于体操和舞蹈，也不同于一般的有氧练习，因为它不仅仅



梵天崇拜

修炼方法融入日常生活中而奉行不渝，瑜伽因此成为印度哲学和文化体系中不可分割的重要部分，亦因此得以流传千年。

瑜伽强调力量的和谐，强调对身体和呼吸的调节，因此，它是温和、柔韧、自然而健康的。瑜伽中各种扭、转、叠、弯的独特动作能使身体的每块肌肉、每个骨节、每个内脏都得到完全地放松和舒展；它还能打通全身血脉和经络、缓解疲劳，使你的身体更加健康，体质更加优良；长期坚持，甚至还能塑身美体，延缓衰老。

《瑜伽经》内有一梵语箴言：Yoga Citta Vrtti Nirodha（Yoga，瑜伽；Citta，意识；Vrtti，各种情绪及倾向；Nirodha，控制）。此语能很好的阐述瑜伽地精粹：瑜伽帮助你用意识控制自己的情绪。人体内的腺体有50余种，每一种控制一种情绪，诸如生气、恐惧、害羞等。瑜伽能通过刺激不同的腺体，并配合以精神练习，从而达到用意识控制情绪的目的。

经过几千年的沉淀与升华，瑜伽因其对身体、精神的有益调节，越来越为现代人所接受和推崇。从欧美到亚洲，越来越多的人加入到修习瑜伽的行列，它也因此而成为时下最为时尚、流行的一种健身方式。



眉心轮

The Source & Development of Yoga

二、瑜伽的起源与发展

从生殖崇拜说到长生不老说，瑜伽的起源有多种传说；从5000年前的神秘传承到21世纪的风靡世界，瑜伽走过悠久绵长的岁月；从史前时代追求长生的贵族秘籍到如今惠及大众的时尚运动，瑜伽经历了跌宕起伏的发展；作为印度先贤取之自然、馈赠后人的文化瑰宝，瑜伽一直被人们传承着、发扬着，渐渐成为全世界共同的财富……

起源

瑜伽起源由来已久，几乎是与人类历史的进步同时孕育的。传说古印度高达8000米的圣母山上，有人修成圣人，他们将修炼秘密传授给有意追随者，并使这些秘密——瑜伽，沿传至今。

仓禀足而知礼仪。随着生产力水平的逐渐提高，人类不仅满足于追求温饱生存，转而追求精神和文化等更高级的思维享受，因此逐渐产生了文明，诸如诗歌、传说、绘画、音乐、雕塑、哲学等。曾为人类文化发源地、四大古国之一的印度，就产生了这样一种对整个东方乃至世界，都影响深远的综合哲学体系——瑜伽。

瑜伽文化的产生有其必然性，但它的具体发源是什么？真是8000年前的高僧传授吗？关于这个问题，目前有几种广为流传的

传说。

○ 生殖崇拜说

当远古时期的人们面对神秘不解的事情时，往往就会出现各种形式的崇拜，比如各种鹰、狼图腾和神迹崇拜等，其中一种就是生殖崇拜。原始人不解生命的来历，因此盛行生殖崇拜，他们认为只有生殖才能让大地和万物生机勃勃。关于瑜伽起源的“生殖崇拜说”，则被猜测来自于远古印度人对生殖的崇拜——因为瑜伽中有太多能增加性能力和生殖能力的练习。

○ 极限生存说

印度大部分地处热带，而几千年前的印度就更是酷热难耐，据推测当时夏季平均温度都在40℃以上。远古人生存能力低下，当时的人们为了抵抗恶劣的自然环境，创造出了能改善体质、提高生存能力的瑜伽。据说现在的高温瑜伽（热瑜伽）就是为了还原瑜伽最原始的练习环境。

○ 长生不老说

这种说法认为，瑜伽最初的形成不是某个或几个人所能完成的，而是由以下三种人共同完成：第一种是渴望长生不老的奴隶主、祭司和巫师，第二种是对现实生活不满的平民阶层，第三种是反抗奴隶主的奴隶。这三种人成为了最早的修行者。