

# 静心瑜伽

蔡旭颜编著

- 瑜伽基本练习
- 局部动作小妙招
- 缓解不适一招灵
- 提高瑜伽功的练习
- 瑜伽养生与饮食

○ 示范：蔡旭颜



附赠光盘

北京体育大学出版社

# 静心瑜伽

○ 瑜伽基本练习

○ 局部动作小妙招

○ 提高瑜伽功的练习

蔡旭颜编著

○ 示范：蔡旭颜

北京体育大学出版社

策划编辑：蔡旭伟  
责任编辑：文冰成  
审稿编辑：苏丽敏  
责任校对：王树宁  
责任印制：陈 莎

---

图书在版编目（CIP）数据

静心瑜伽/蔡旭颜著. --北京：北京体育大学  
出版社，2010.2  
ISBN 978 - 7-5644-0361-4

I. ①静… II. ①蔡… III. ①瑜伽术 - 基本知识  
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第019628号

---

静心瑜伽 蔡旭颜 编著

出版：北京体育大学出版社  
地址：北京海淀区信息路48号  
邮编：100084  
邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432  
网址：www.bsup.cn  
印厂：北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开本：889 × 1194毫米 1/24  
印张：5.25  
定价：35.00元（随书赠送VCD一张）  
印数：5000册

---

2010年2月第1版第1次印刷 定价：35.00元 印数5000册

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

# 前言

# 静心瑜伽

瑜伽诞生于五千年前的印度河流域，她凝聚了五千年前印度河流域的古印度文明、尼罗河流域的古埃及文明的智慧和哲学。瑜伽是梵文“YOGA”的译音，有“结合”、“连接”的意思，其含义是把精神和肉体结合到最佳状态，把生命和大自然结合到最完美的境界。

现代的都市生活给人们的身體和心灵带来了很大的压力，大多数人为了工作和生活而忙碌，却忽视或忘记了自身的身心健康。

瑜伽是一种修身养性的养生运动，在这缓慢的有保护性的有氧运动中，伴随着身体的放松，心也变得柔软放松：将人们从繁忙的工作和生活中安静下来，一面感觉自己的身体，一面聆听自己的“心声”。当呼吸、意识和姿势结合成一体时，可以体会到生命与大自然那种最完美的结合，使人们以一个平和的心态来面对人生和繁杂的世界。瑜伽可以有效帮助人们祛除内心的疾苦，预防身体的苦闷，让身心随着彻悟的境界而越发健康起来。

瑜伽是一种适合于各年龄阶段的人练习的养生健身法。但很多人由于不了解瑜伽而不敢尝试，一部分人会认为自身的柔韧性无法达到瑜伽示范者的标准，而会放弃练习瑜伽。

现在，我要告诉您，每一个人都可以与瑜伽“结缘”。初学者只要选择正确、科学的瑜伽书籍指导，在家中或者某个能够伸展的空间，就足以开始初步姿势的练习。无论您是年轻还是年老，无论您是身体柔软还是肌肉僵硬，放弃您一切的顾虑，从现在开始，让瑜伽成为您生活的一部分吧！

每天花点时间感受自己的呼吸，通过呼吸去了解自己，接受自己，做自己的朋友，从而去感悟人生、享受人生。

一盏氧吧灯，一滴精油，一缕熏香，一盆绿色植物，一支舒缓曲子，一张瑜伽垫，一面镜子，一块小小的场地，就可以开始一次身心愉悦的健康之旅。

真心期待能够通过《静心瑜伽》这本书，能够帮助您与瑜伽“结缘”，伴您去寻找属于自己的那份清新和宁静，开启您健康和谐的人生旅程。

第一部分 瑜伽的基本练习 .....	7
一、瑜伽呼吸 .....	8
1. 胸式呼吸 .....	8
2. 腹式呼吸 .....	8
3. 胸腹式呼吸 .....	8
二、热身练习 .....	8
1. 颈部运动 .....	9
2. 肩部运动 .....	12
3. 腰背部运动 .....	13
4. 髋部运动 .....	14
5. 膝关节运动 .....	16
6. 脚踝运动 .....	18
三、体位动作 .....	19
1. 向太阳致敬式 .....	19
2. 大树式 .....	28
3. 平衡的姿势 .....	30
4. 风车的姿势 .....	32
5. 骆驼的姿势 .....	36
6. 双腿背部伸展式 .....	38
7. 简易脊柱扭转式 .....	40
8. 翱翔的姿势 .....	42
9. 正船式 .....	44
10. 反船式 .....	45
11. 眼镜蛇二式 .....	46
12. 年轻的姿势 .....	48
四、瑜伽休息术 .....	50
第二部分 针对身体局部的体位动作练习 .....	52
一、局部动作小妙招 .....	53
1. 头颈运动 .....	53
2. 肩关节运动 .....	53
3. 扩胸运动 .....	53
4. 腰背运动 .....	53
5. 肘关节运动 .....	53
6. 腕关节运动 .....	53
7. 膝关节、髋关节运动 .....	53
8. 踝关节运动 .....	53
二、缓解不适一招灵 .....	53
1. 加强血液循环,使头脑清醒——铲斗式 .....	54
2. 漂亮的容颜——光泽式 .....	57
3. 使面部色斑变淡——四肢收缩式 .....	60

4. 消除双肩僵硬、风湿痛——山式	62
5. 使消化过程得到改进, 消除便秘——半莲花单腿背部伸展式	64
6. 调整经期不调, 预防坐骨神经痛——蝴蝶式	66
7. 舒展身体——三角伸展式	68
8. 纠正驼背, 消除背部僵硬——牛面式	71
9. 消除坐骨神经痛——坐角式	74
10. 强化脊柱——扭转脊柱式	76
11. 刺激甲状腺液的分泌——犁式	79
12. 消除痔疮的疼痛——金鱼式	82
13. 按摩腹部, 消除便秘——花环式	84
14. 预防崴脚——舞蹈式	86
15. 矫正驼背——鸽子式	88

### 第三部分 提高瑜伽功的练习 91

一、豹形二式	92
二、春笋式	94
三、半莲花屈腿平衡式	98
四、头屈触指的姿势	100
五、韦史努式	103
六、轮式	106
七、头肘倒立	109
八、神猴哈努曼	112
九、龟式	115
十、蝎子式	117

### 第四部分 瑜伽养生与饮食 121

一、瑜伽与养生	122
1. 提高人体抵抗力	122
2. 调整内脏功能紊乱	122
3. 减轻和消除肌肉疲劳	122
4. 改善血液循环	122
5. 减肥和美容	122
二、瑜伽与素食	123
1. 素炒丝瓜	124
2. 凉拌木耳	124
3. 开水南瓜	125
4. 蔬果汁	125
5. 沙拉	126
6. 新鲜水果	126
7. 生坚果	127
结束语	128



# Part 1

## 瑜伽的基本练习 ▶

一套完整的瑜伽练习其实是很简单的。如果我们按照1小时的瑜伽课程练习，它的内容包括：5分钟的瑜伽呼吸，10分钟的热身练习，40分钟的体位动作（基本上10-12个体位动作）和5分钟的瑜伽休息术。也可以增加几分钟的瑜伽冥想休息术。



# 一、瑜伽呼吸

让我们从现在开始，练习和体会瑜伽的呼吸。

## 1. 胸式呼吸

坐姿，将双手置于双膝。慢慢地闭上眼睛，腹部保持平坦，意识集中在胸部。吸气时，用鼻腔将气体均匀缓慢地吸入胸腔，感觉到自己的每一根肋骨都在向外扩张，气息充满整个胸腔。然后，放松胸腔，慢慢地呼气。重复10次左右，一呼一吸为一次完整的胸式呼吸。

益处：提高肺活量，排除肺部的浊气、淤气。

## 2. 腹式呼吸

仰卧在垫子上或坐姿。意识集中在腹部，胸腔保持不动，用鼻腔将气体缓慢地直接吸入腹部，不要在胸部停留。吸满气后，腹部向外凸起。呼气时，将气体从腹部缓慢地直接呼出，腹部向里凹进去。

益处：增强体内血液循环和新陈代谢，按摩腹部的器官，促进肠蠕动，经常练习还可以预防便秘。

## 3. 胸腹式呼吸

胸腹式呼吸也叫完全式呼吸。坐姿，用鼻腔将气息缓慢地吸入，直达腹部，感觉横隔膜下降，腹部向外凸出，随后胸部向外扩张到最开状态。继续吸入气息，胸部完全扩张，胸部上提。吸满气后随之缓缓地呼气，先放松胸腔，将胸部的气息先呼出。随后，慢慢地收紧腹部，将腹部的气息呼出，腹部向里凹进，将体内的气息完全呼出为止。

益处：给身体提供充足的氧气，将体内的浊气、废气充分地排出体外，温和地按摩胸、腹部器官，提高肺活量。完全式呼吸能让心灵清澈。

# 二、热身练习

在练习完呼吸后，可以接着做瑜伽的冥想。例如，让自己感觉漫步在林荫路上，阳光透过树的缝隙照在我们的身上。树林中弥漫着晨雾，空气是那样的清新，想象中漫步在铺满石子的林荫路上向树林的深处慢慢地走去。将意识力集中在呼吸上，深深地吸气，缓缓地呼气，然后将双眼睁开，结束瑜伽的冥想。

接下来是热身的练习：

## ▼ 颈部运动

## 基本练习

1

站姿，双手自然下垂。吸气，头慢慢地后仰。



2

呼气，头部向前倾。



3

吸气，头向左转，眼睛平视。



4

呼气，头部回正。



▼ 颈部运动

基本练习

5

吸气，头部向右转。



6

呼气，头部回正。  
依次重复练习。



1

吸气，两臂上举，掌心相对。



2

呼气，两臂自然下垂。

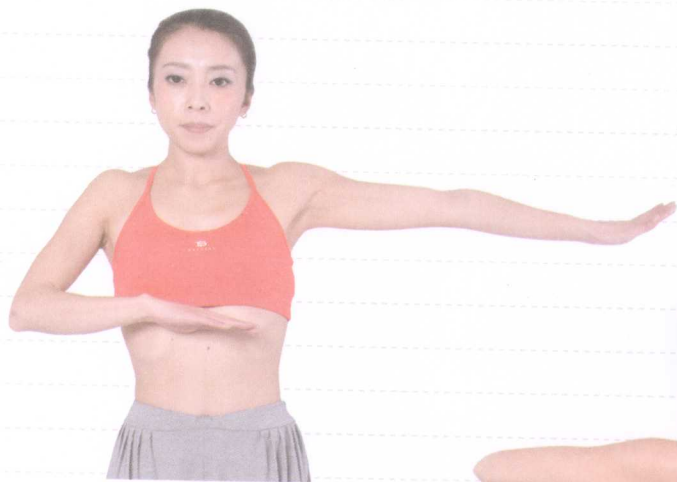


## 腰背部运动

## 基本练习

1

两脚分开与肩同宽，右臂屈肘置于胸前，左臂侧平举。



2

呼气，将身体转向左后方，两脚的位置保持不动。



3

屈左臂，伸直右臂，转向另一侧，进行反方向练习。



# PART 1 热身练习

## 基本练习 髋部运动

1

两脚分开与肩同宽站立，  
两手插腰。



2

吸气，向右送髋。



3

向后送髋。



4

向左送髋。



1组

双方向练习

要求：顺畅呼吸，顺时针转动髋部和腰部，髋部向前时回正。反方向重复该动作。



1

站姿，两脚分开两倍于肩宽。吸气，两臂前平举，掌心向下。



2

吸气，屈右膝下蹲，脚跟离开地面。左脚伸直，全脚掌着地。



1组

双方向练习

8~10次