



医药学院 610 2 12025709

瑜伽 养生 经典体位



陈露◎主编

上海科学技术文献出版社

瑜伽
体位

+

瑜伽
冥想

+

瑜伽
呼吸

=

瑜伽
养生

每天做一做，再配以神奇有效的瑜伽食谱，打造健康长寿的精致人生！

YOGA



医药学院 610 2 12025709

图解 瑜伽

养生经典体位

陈露 主编
上海科学技术文献出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

图解瑜伽养生经典体位 / 陈露主编. —上海:上海
科学技术文献出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5439-5003-0

I. ①图… II. ①陈… III. ①瑜伽-图解 IV.
①R247.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 205155 号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 钱 祯

图解瑜伽养生经典体位

陈 露 主编

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 昆山市亭林印刷有限责任公司

开 本: 787×1020 1/16

印 张: 8

字 数: 140 000

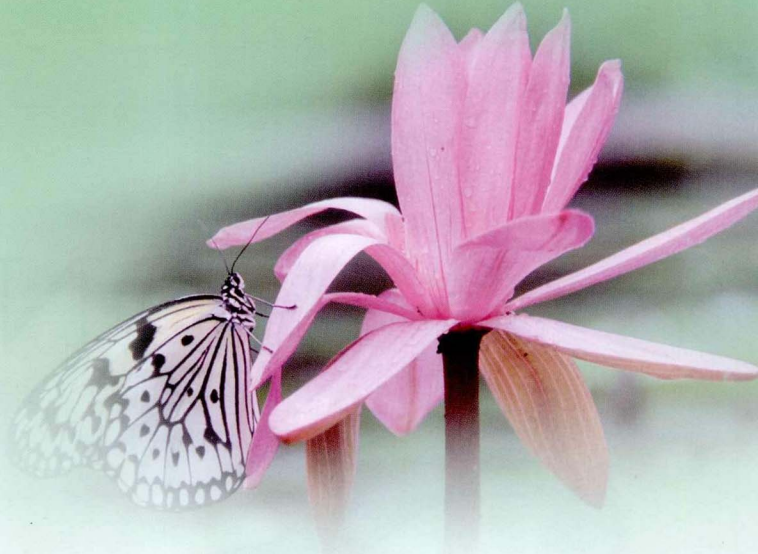
版 次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-3 000

书 号: ISBN 978-7-5439-5003-0

定 价: 39.80 元

<http://www.sstlp.com>



目录

CONTENTS

PART 1 瑜伽的神奇功效和练习须知	001	瑜伽攻略: 完全呼吸法	016
瑜伽的功效	002	排毒净血、安定神经	017
瑜伽练习须知	003	瑜伽攻略: 经络调息法	017
		减轻失眠、焦虑	019
PART 2 瑜伽冥想	007	瑜伽攻略: 蜂鸣式呼吸	019
PART 3 瑜伽呼吸法	013	PART 4 瑜伽调养脏腑	020
安神益智、疏肝利胆、强健心肺	014	养心是修身之根本	021
瑜伽攻略: 腹式呼吸	014	瑜伽攻略一: 靠墙倒立式	021
安神宁心、缓解疲劳、降低心率	015	瑜伽攻略二: 莲花伸展式	022
瑜伽攻略: 喉式呼吸	015	养胃补充充足阳气	023
醒脑提神	016	瑜伽攻略一: 桥变式	023



CONTENTS

瑜伽攻略二: 踩车式	024	瑜伽攻略二: 半头倒立式	038
养脾调理人体运化	025		
瑜伽攻略一: 摩天式	025	PART 5 瑜伽美容健体	039
瑜伽攻略二: 婴儿式	026	提升脸部轮廓	040
瑜伽攻略三: 半鱼王式	027	瑜伽攻略一: 强化三角伸展式	040
养肺让正气充盈	028	瑜伽攻略二: 坐角式	041
瑜伽攻略一: 蜥蜴式	028	活血润肤	042
瑜伽攻略二: 摇篮式	029	瑜伽攻略一: 顶峰式	042
瑜伽攻略三: 反手婴孩式	030	瑜伽攻略二: 三角伸展式	043
养肝代谢又排毒	031	明目润发	044
瑜伽攻略一: 蜻蜓式	031	瑜伽攻略一: 榻式	044
瑜伽攻略二: 侧卧弓式	033	瑜伽攻略二: 半龟式	045
养肾利水、调血压	034	瑜伽攻略三: 锄头式	046
瑜伽攻略一: 半侧式	034	端正颈部	047
瑜伽攻略二: 快乐婴儿式	035	瑜伽攻略一: 腹部按摩功	047
瑜伽攻略三: 猫式	036	瑜伽攻略二: 眼镜蛇扭转式	048
养膀胱泻火又利水	037	瑜伽攻略三: 简易鱼式	049
瑜伽攻略一: 伸臂伸展式	037	端正肩膀	050

瑜伽攻略一: 坐山式	050	瑜伽攻略二: 花环式	071
瑜伽攻略二: 伸展式	051	改善头痛、头晕	072
瑜伽攻略三: 塔式	052	瑜伽攻略一: 叩首式	072
修长四肢	054	瑜伽攻略二: 头部放松式	073
瑜伽攻略一: 桥式	054	消除神经衰弱	074
瑜伽攻略二: 鸢变换式	055	瑜伽攻略一: 钟摆式	074
扩胸挺背	056	瑜伽攻略二: 侧腰伸展式	075
瑜伽攻略一: 雀式	056	瑜伽攻略三: 海狗式	076
瑜伽攻略二: 拉弓式	057	抵抗抑郁情绪	077
瑜伽攻略三: 战士二式	058	瑜伽攻略一: 坐立前屈式	077
细腰瘦腹	059	瑜伽攻略二: 卧佛式	078
瑜伽攻略一: 扭脊式	059	远离失眠	079
瑜伽攻略二: 炮弹式	060	瑜伽攻略一: 兔子式	079
提升胸部	061	瑜伽攻略二: 虎式	080
瑜伽攻略一: 侧伸展式	061	抛开焦虑	081
瑜伽攻略二: 劈柴式	062	瑜伽攻略一: 风吹树式	081
瑜伽攻略三: 站立伸展式	063	瑜伽攻略二: 鱼式	082
提升臀部	064	叫停压力	083
瑜伽攻略一: 后支撑式	064	瑜伽攻略一: 站立抱膝式	083
瑜伽攻略二: 鸽子式	065	瑜伽攻略二: 敬礼式	084
PART 6 瑜伽保健减压	066	抚平心悸不安	085
赶走慢性疲劳	067	瑜伽攻略一: 月亮式	085
瑜伽攻略一: 直角式	067	瑜伽攻略二: 坐英雄扣手式	086
瑜伽攻略二: 坐位平摊式	068	瑜伽攻略三: 站立骆驼式	087
瑜伽攻略三: 吉祥式	069	提高免疫力	088
改善四肢乏力	070	瑜伽攻略一: 新月式	088
瑜伽攻略一: 平摊式	070	瑜伽攻略二: 束角式	089
		提高注意力、记忆力	090



瑜伽攻略一：合掌树式	090	缓解腿痛	108
瑜伽攻略二：鸟王式	091	瑜伽攻略一：反弓三角式	108
强健四肢	092	瑜伽攻略二：单脚V字式	109
瑜伽攻略一：鸭行式	092		
瑜伽攻略二：叭喇狗式	093	PART 7 瑜伽预防、调理慢性病症	110
缓解胃胀气	094	颈椎病	111
瑜伽攻略一：上抬腿式	094	瑜伽攻略一：椅子骆驼式	111
瑜伽攻略二：蝗虫式	095	瑜伽攻略二：战士三式	112
瑜伽攻略三：稻草人式	096	腰椎病	113
缓解腰痛、背痛	097	瑜伽攻略一：蛙式	113
瑜伽攻略：后视式	097	瑜伽攻略二：骆驼式	114
消除尾骨痛	098	肩周炎	115
瑜伽攻略：单腿手抱膝式	098	瑜伽攻略一：树式	115
增强颈腰背力量	099	瑜伽攻略二：下犬式	116
瑜伽攻略一：鹤禅式	099	坐骨神经痛	117
瑜伽攻略二：站姿金字塔式	101	瑜伽攻略一：风吹树式	117
改善消化系统	102	瑜伽攻略二：前伸展式	118
瑜伽攻略一：上犬式	102	瑜伽攻略三：卧伸腿式	119
瑜伽攻略二：卧英雄式	103	便秘、痔疮	120
调理月经	104	瑜伽攻略一：雷电坐式	120
瑜伽攻略一：磨豆式	104	瑜伽攻略二：半舰式	121
瑜伽攻略二：蝴蝶式	105	瑜伽攻略三：腰转动式	122
瑜伽攻略三：蛇击式	106		

瑜伽的神奇功效和练习须知

1

PART





瑜伽的功效

● 瑜伽体位法的原意是当人体处于一个较舒适的动作时，维持一段时间，同时身体保持放松，并进行深度呼吸，有利于提高血液携氧程度。同时，利用扭转、拔伸、伸展等静态动作及动作间的停顿，有助于活络肌肉和神经系统、强壮韧带和肌腱，并按摩体内脏腑器官，达到养生的目的。

● 1. 瑜伽姿势——保持青春活力

瑜伽认为，机体衰老的原因是与体内积毒有关。多练习瑜伽姿势，有利于调节荷尔蒙分泌，保证身体各部位及组织健康。此外，瑜伽通过姿势的变化，可以锻炼、调节腺体的分泌，有利于控制个人习性及心理的平衡，达到头脑冷静、情绪稳定的作用。当整体健康得到改善后，我们自然更青春、更有活力。

● 2. 调息法——提神醒脑

瑜伽使用腹式呼吸法，通过横膈膜的提升与下降，将吸入的空气尽量多得上推动，为大脑提供充足的氧气，同时将二氧化碳彻底排出，减少毒素在体内的蓄积。这一呼吸方式能加强神经的兴奋功能，让头脑保持清晰稳定。如果出现负面情绪，如烦躁、害怕、难过、注意力不集中、困倦等，也可以在短时间内恢复到良好状态。

● 3. 瑜伽调息、姿势——治病、防病

当身心处于紧张状态时，抵抗力很容易减弱，疾病自然就会乘虚而入。瑜伽通过激活神经系统及内分泌系统，起到放松和静心作用，有助于保持人体温度、心率和血压的恒定，增强人体自愈能力，对慢性病，尤其是糖尿病、高血压、饮食失衡、关节炎、动脉硬化、静脉曲张、哮喘等有预防和治疗的作用。

瑜伽练习须知

瑜伽是一项舒缓而近似于静止的运动,无论是对环境还是对个人,都有着自成体系的要求,只有遵循瑜伽的要求进行练习,才能达到最理想的养生目的,否则不仅不会产生任何效果,反而适得其反,极易扰乱心神,还会对身体健康造成损害。因此,瑜伽练习者尤其是新手,在练习瑜伽之前,应当首先对瑜伽有一个初步了解,打造一个属于自己的瑜伽“乐土”!

● 1. 练习前不宜进食

瑜伽体位动作大多以前后伸展为主,很多时候还会对腹部进行挤压,如果进餐后立刻练习瑜伽,装满食物的胃部就会由于过度拥挤而出现恶心、呕吐等不适,甚至还会诱发胃病,所以在饭后2~3小时内不宜练习瑜伽。即使进食量较小,如一个苹果、一碗粥或一杯水,也要等到30分钟后,将肠胃完全排空后再练习。

● 2. 以自己的节奏进行

瑜伽体位的变化其实就是肌肉舒展的过程,动作速度过快,极易造成肌肉拉伤甚至骨折,违背了练习瑜伽的初衷,即练习后应该感觉到心灵愉悦而不是肢体的酸累,甚至痛苦不堪。

因此,在练习体位时一定要放慢速度,尽量以自己的节奏使身体慢慢恢复平衡。这样一来,那些做不好或者比较难做的动作就能变得游刃有余。刚开始时,可以根据自己的呼吸作为判断标准,当保持一个姿势或变换体位时呼吸急促,并有憋气现象时,说明这个姿势超出了个人的能力范围,或者变换体位的动作过于急、猛,应及时根据身体反应作出相应调节。

● 3. 练习瑜伽要有恒心

瑜伽是一种身心的修行方法,所以练习瑜伽需要一个长期的过程,在这一过程中,你能够逐渐熟悉身体的一切,感受到瑜伽带来的舒适与健康。但在这之前,你需要经历一段辛苦的过程,如果总是急躁地追求进步而忽略身体的限度,一遇到困难就很难持续下去,或者因过度使用身体而受到损害。



初学者不要为自己安排太难的动作和过多的练习次数,只要每天保持一定的练习频率,用心体验身体变化,就一定能看到身体出现的明显进步。

● 4. 切勿边看光盘边练习

瑜伽最高的境界便是与自然融为一体,如果边看光盘边练习,不仅会分散练习者的注意力,还会使练习的重点集中在动作是否标准,而不是动作是否顺畅上,这并不是练习瑜伽的最终目的。

应当注意的是,在练习瑜伽过程中,练习者可以根据自己的理解选择适合自己的动作,动作的顺序也不是一成不变的,只要保持平和的心态与平稳的呼吸,用自己的节奏使身体慢慢恢复平衡,就能够随心所欲地感受到接下来将要完成的动作,达到身心合一的最高境界。

● 5. 练习瑜伽时随时留意身体不适

练习瑜伽最主要的不是姿势到位,而是要保持肌肉的正确延伸,如果在练习的过程中出现体力不支、身体颤抖等不适,这多是因为肌肉过于疲劳所致。如果无视肌肉发出的警告,勉强完成动作,就容易造成肌肉拉伤。正确做法是慢慢回到起始体位,调整呼吸后,放松肌肉,待不适消失后再继续进行。除了肌肉容易受损外,在做某一姿势时身体某一部位还可能发生剧痛,此时应立刻停下来,待疼痛感消失后再继续练习。如疼痛仍然延续,请在短时间内不要练习该姿势。

在练习瑜伽的第一个星期,一些初学者还会有疲劳、不舒服甚至头疼、恶心的感觉,出现这问题后也应当暂停练习或缩短练习时间、降低难度,待不适感缓解或消失后再练习。

● 6. 练习瑜伽前也要做好暖身活动

瑜伽的动作虽然偏向柔软性,不过很多人的肌肉和关节较为僵硬,如果事先不进行暖身放松的准备活动,就开始做具有难度的瑜伽动作,或保持姿势固定,极易使肌肉受到“惊吓”,血液循环不畅,很容易造成运动伤害,如迟发性肌肉酸痛、全身僵硬、身体发麻。因此,正式练习前应做10分钟简单的预热活动。

● 7. 练习瑜伽要养成腹式呼吸的好习惯

呼吸是瑜伽练习的重要组成部分,可以提高对身体的控制能力,特别是在变换各种体位时,

舒缓而深长的呼吸能令动作更加流畅自然。然而,许多人尤其是女性习惯使用胸式呼吸,用这样错误的方式呼吸,空气刚涌入肺部的1/3处,横膈膜就会横向扩展,使腹部收缩提前,即使肺部还有2/3的空余地方,也无法吸入更多的空气,结果造成呼吸急促、短浅,不但会减少机体摄氧量,还容易导致肩膀肌肉的僵硬,造成身体的负担。此外,长期用胸式呼吸还会造成肺功能退化,使身体内脏机能因为缺氧而逐渐老化,机体免疫力低下,诱发各种疾病。

与不完美的胸式呼吸法相比,腹式呼吸法是瑜伽体位练习最基本的呼吸方式,也是一种完美的呼吸方法,它贯穿于整个练习过程,主要表现为吸气时腹部鼓起,呼气时腹部收缩,可以增加胸部的容量,提高气体交换。练习瑜伽时如果没有特殊说明,一般都采用腹式呼吸。

● 8. 保持平衡,全方位活动身体

瑜伽的初衷就是要保持身心合一的均衡性,在练习某一姿势时,要注意反向动作的安排,如身体向左侧弯曲后别忘了向左伸展,左腿动作完成后右腿也要重复相同动作。

● 9. 集中意识,排除干扰

瑜伽要求注意力完全集中在动作及身体各部位上,即使周围环境较嘈杂,也要尽力排除干扰,用心感知接下来要做的动作,享受体位的变换给身心带来的愉悦,从而使动作完成得更加流畅。同时,灵活运用感知能力还能解除身心的不适,凭感觉将动作幅度控制在身体承受范围内,利用肢体的扭转、前倾、侧弯等对全身或局部进行挤压、按摩、放松,与自我身体展开一次“深度对话”,最终开发出身体的潜能。

● 10. 瑜伽养生也“挑人”

孕妇、经期女性可在专家指导下做一些简易舒缓的瑜伽动作,但应当避免进行倒立、剧烈伸展或挤压腹部以及翻转性的姿势。

高血压、冠心病等患有心、脑血管疾病的人不宜做过于仰头、俯身的体位。

对于腰椎间盘突出有问题的人,应在有保护的情况下完成幅度较大的腰部屈伸动作。在用双手的力量支持身体的重量时,也要注意腕关节的保护,正确的姿势是将手掌打开,手指向前而不是向内。

当人体处于醉酒、骨折、劳累、饱腹等状态时,不宜练习任何体位。



● 11. 善于从辅助工具中借力

瑜伽垫: 过于柔软的床垫会影响瑜伽的练习效果,太硬的地面又容易造成关节受伤,所以柔软适度的瑜伽垫是瑜伽练习者必不可少的练习道具。除了保护肢体关节外,瑜伽垫还有一个作用就是防滑,使练习者不会因为肌力不足而滑倒。

瑜伽枕: 对于初学者来说,瑜伽枕可以起到极好的辅助作用。很多初学者由于肢体柔软度不够或肌力不足,许多动作都无法做到位,勉强抻拉容易造成肌肉和关节损伤,借助瑜伽枕可以避免肌肉过度抻拉,还可以帮助身体保持平稳。

瑜伽绳: 拉筋与延展是瑜伽绳的两大作用,练习腰部弯曲度或腿部伸展动作时,如果关节较僵硬,可以利用它来提脚或辅助支撑腰部力量,一般来说,对动作完成的效果影响不大。

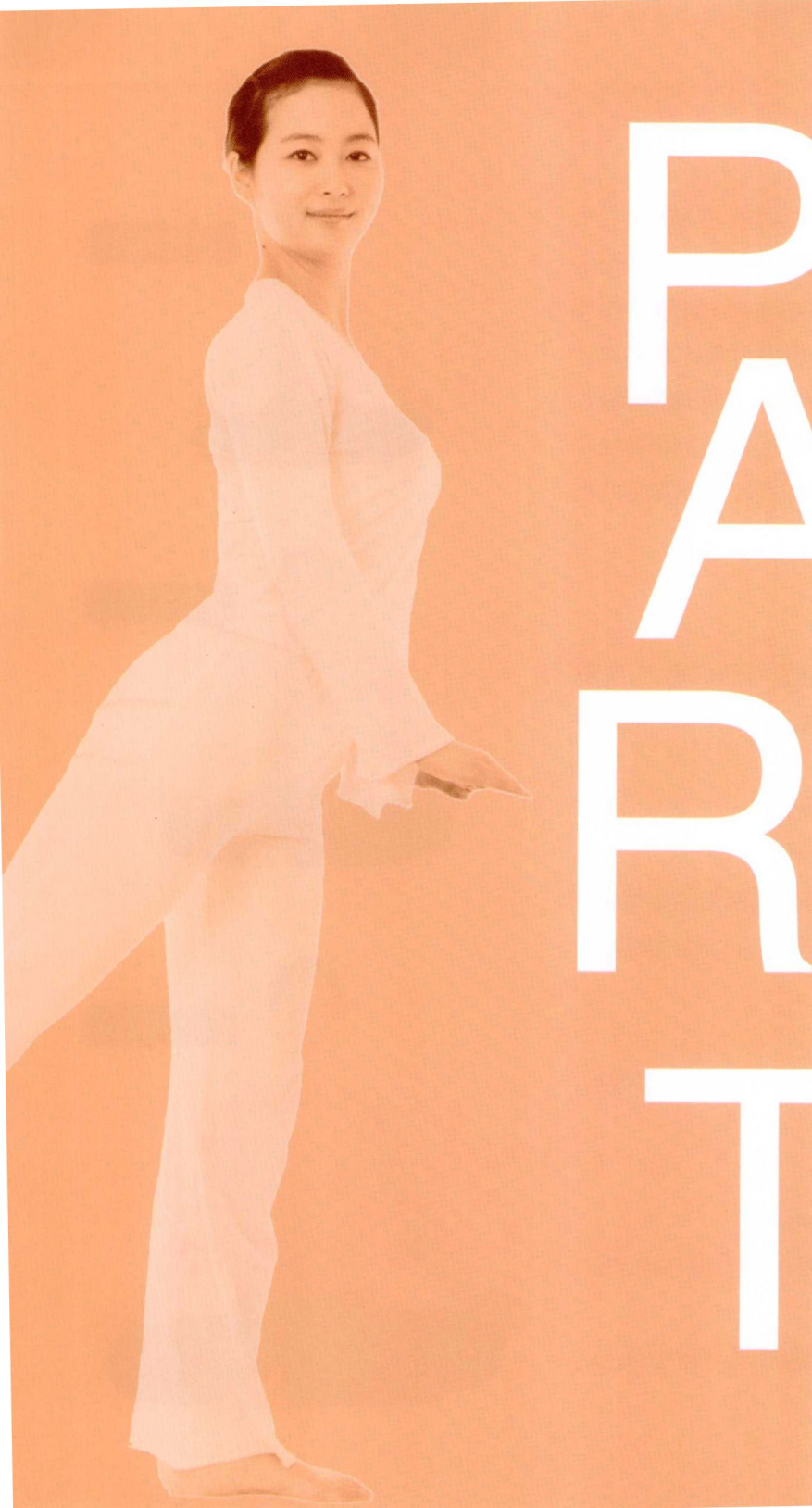
● 12. 对练习环境一定要“挑三拣四”

瑜伽练习场所宜安静舒适,空气流通,明亮开放,要求地面必须是结实和稳固的,且有足够的空间伸展手足肢体。

房间的温度应当保持在适当的范围内,以身体感觉不冷不热为宜,避免在阳光的直接照射下进行。房间内还应保持良好的通风,但不要直接对着人体,以免使身体受凉。

● 13. 衣服宜宽松

瑜伽服与韵律服最大的不同就是,它并不强调身体的曲线美感,而是重视穿着的舒适性。特别是动作幅度较大的姿势,穿着宽松的衣服不会影响到身体的延展性,避免呼吸受限。除了宽松外,瑜伽服还应当具有吸汗、散热功能,避免练习的时候身体出现汗湿、黏腻感。



PART

瑜
伽
冥
想

2





真正的瑜伽冥想,是指“凝神、入定、三摩地”三个阶段。《瑜伽经》认为,“凝神是将心集中于灵性意识中枢内或某种神圣形式上;入定是流向专注对象的连续的意识流;三昧(三摩地)是在冥想中对象的真实本性放出光芒,不再受感知者的心扭曲”。它们能够释放、重组、修复或优化生命系统能量,使生命变得更加宁静,在宁静之中感知身体中蕴藏的力量,达到养生的自我实现。

● 1. 冥想手印

古印度修行者认为,手印象征着特殊的愿力,能够在身体和意念上产生特殊的力量,有助于身心更加平衡、稳定,令意识更加专注。

常见的瑜伽冥想手印主要有7种:

(1) 智慧手印(Jnana Mudra)

【手法】盘坐,手掌向上,大拇指和食指的指端轻贴在一起,其余三指合拢或张开,并且伸直,放在膝盖上。

【作用】使人与自然合一。

(2) 秦手印(Chin Mudra)

【手法】盘坐,手掌向下,大拇指和食指指端轻贴在一起,其余三指微屈,放在膝盖上。

【作用】使人与自然合一。

(3) 开放手印(Pushpaputa Mudra)

【手法】盘坐,手掌向上,除大拇指外四指并拢,拇指略微外展,放在膝盖上。

【作用】彻底地开放,全身心地接受宇宙中最干净的气息。

智慧手印



秦手印



开放手印



(4) 双手合十手印 (Atmanjali Mudra)

【手法】盘坐，双手合十于胸前，手掌间留一些空间。

【作用】使身体和心灵、大自然和人类自然合一，有助于集中精神，活跃和协调左右脑活动，保持心态平和。

(5) 禅那手印 (Dhyani Mudra)

【手法】跪坐，两手掌心向上，手指相叠，呈碗状，拇指端相连，放在两大腿中间。

【作用】表示一个充满无形力量的容器，可以平和、稳定精神。

(6) 乌纱手印 (Ushas Mudra)

【手法】跪坐，双手十指交叉，掌心冲内，放在两大腿中间。

【作用】醒脑提神，还有助于提升生殖功能、调节内分泌系统功能。

(7) 拜弱瓦手印 (Bhairava mudra)

【手法】右手叠在左手掌上，掌心朝上，放在两大腿中间。

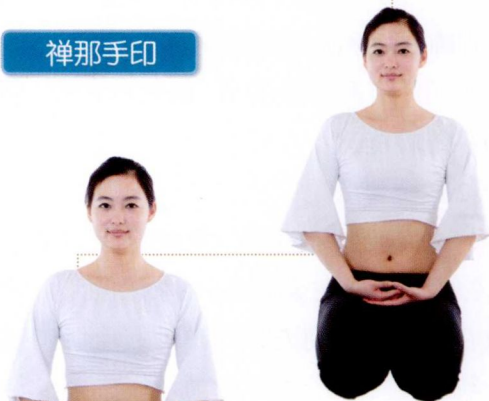
【作用】使身体和心灵、大自然和人类自然合一，有助于集中精神，活跃和协调左右脑活动，保持心态平和。

温馨提示：盘坐时女性右脚在上，左脚在下；男性左脚在上，右脚在下。

双手合十手印



禅那手印



乌纱手印



拜弱瓦手印



● 2. 冥想坐姿

正确的冥想姿势可以使人获得内心的平和与安宁,除此以外也是练习调息的必要姿势和体位法练习前的预备功,常用的坐姿可分为6种。

(1) 简易坐

【坐法】坐在垫子上,双腿向前伸直,右小腿屈曲,右脚放在左大腿根部,再将左小腿屈曲,左脚放在右大腿下方。

【要领】头颈、躯干保持在一条直线上;双腿僵硬者不宜练习此坐法,容易造成腰椎后弓。

【作用】有利于股关节、踝关节健康,并能增强神经系统功能。

(2) 平常坐

【坐法】坐在垫子上,双腿向前伸直,左腿屈曲,左脚脚跟抵在会阴处,右腿屈曲,右脚脚跟自然放在左脚脚跟前方,双脚脚跟、会阴、肚脐、鼻尖呈一条直线。

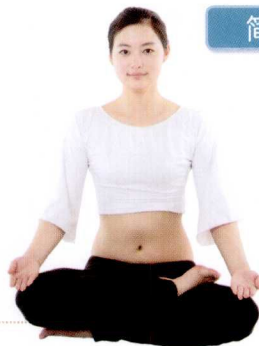
【要领】身体保持端直;感到疲劳的时候可交换双腿位置;有坐骨神经痛或骶骨感染者不宜练习此坐姿。

【作用】保持身体功能的平衡,有助于平和心态;为骨盆提供充足的血液;缓解膝盖僵硬,预防风湿。

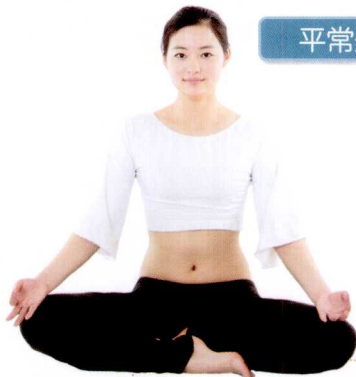
(3) 半莲花坐

【坐法】坐在垫子上,双腿向前伸直,左腿屈曲,左髋外旋,将左脚跟抵在会阴处。右腿屈曲,双手协助右脚放在大腿上,脚心向上,右脚跟抵在肚脐之下。双膝尽量贴在垫子上,腰背挺直,内收下颌。

简易坐



平常坐



半莲花坐

