

YOGA

时尚瑜伽馆



瑜伽初学者的

入门宝典

瑜伽熟练者的

进阶指南

从0开始，轻松练瑜伽！
120余个瑜伽经典体式，
超详细全彩图解！
健康一生的指导，
精美超值，至臻典藏！

印度
著名瑜伽大师
倾情指导推荐

从入门到高手 瑜伽

林小平 双福等◎编著

最佳瑜伽学习使用手册
瑜伽让你更美丽
瑜伽让你更健康



化学工业出版社

时尚  瑜伽馆



瑜伽 从入门到高手

林小平 双福 等◎ 编著

yoga



化学工业出版社

· 北京 ·

从零开始，轻松练瑜伽。本书将最具代表性的经典瑜伽体式一本全收录，是瑜伽初学者的入门宝典，瑜伽熟练者的进阶指南。

书中从基础姿势讲起，将体式细分为入门、进阶、高手三个阶段，并加入目前最流行的套路瑜伽练习，类别设置清晰。全书一步一图，详细注释动作规范要领，让读者练习时一目了然，简单易操作。

特别设有功效索引“瑜伽让你更美丽”、“瑜伽让你更健康”，精选书中体式，按美肤养颜、瘦身塑形、减压、缓解疲劳、保健强体等功效，以索引的形式列出，使本书兼具美体保健的指导作用，方便读者按需快速查阅。

图书在版编目（CIP）数据

瑜伽从入门到高手/林小平、双福等编著. —北京：化学工业出版社，2011.8
（时尚瑜伽馆）
ISBN 978-7-122-11761-8

I. 瑜… II. ①林…②双… III. 瑜伽-基本知识 IV.
R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第131561号

责任编辑：李娜

责任校对：郑宇

摄影：双福 SF 文化·出品
装帧设计：www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

889mm × 1194mm 1/20 印张 6 字数 180千字

2012年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

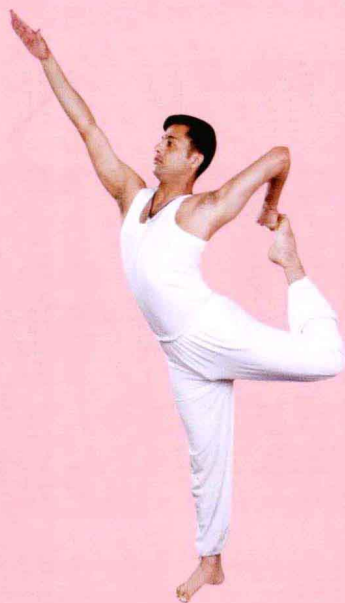
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究



推荐序



“修尺寸而观大千”，现代社会的人们，被林立的高楼遮蔽了视野，被喧嚣的声音封闭了聆听，我们无法苛求外界随我们的意志而改变，但是，我们尚能寻一方静室，探求内心的宁静。鸟语、花香、蓝天、白云，在我们心中漾成一幅画卷。

瑜伽，就是探求内心宁静的途径，如何让这条泥泞小路变成车马坦途，林小平老师已经做出了很多，并且一直在努力着。我经常与她在一起交流瑜伽的心得，很敬佩她对瑜伽的感悟和理解，也很敬佩她一丝不苟的工作态度。

这套瑜伽丛书，凝结了对之前瑜伽书籍的体悟和学员朋友的心声，体现了更深的瑜伽境界。

“给别人比他们自己期许的更多，并且用心去做”，林小平老师在孜孜追求，愿她在瑜伽的道路上走得更远！Namaste。

Ronbir Singh

资深印度瑜伽导师，瑜伽理疗师



如何使用本书

◎选择方便

按基础、入门、进阶、高级、套路瑜伽分类，请根据身体状况，选择你所喜欢的项目。

基础



PART2 瑜伽基础篇

入门



PART3 瑜伽入门篇

进阶



PART4 瑜伽进阶篇

高级



PART5 瑜伽高手篇

套路



PART6 保健瘦身篇

◎美体养颜 保健养生速查

索引以读者常见美容、保健分类，推荐书中代表性体式，查找更方便。

◎瑜伽讲堂

为了让瑜伽练习更轻松，效果更佳，本书特别加入“瑜伽讲堂”，作者根据多年的授课经验，总结了练习者经常遇到的问题，可以解决练习者的困惑，从而对瑜伽能够有更进一步的理解。

◎分步图解 全景指导

每个体式都有细节步骤图解，让瑜伽从理论到实践变得更加通俗易懂。

体式名称

● 树式

你也可以这样做：
对体式的补充，为初学者或有经验的练习者准备，可以根据自己的身体需要选择难度。



站立前屈

PART 3

动作要点：此处表明了体式的规范性要点和诀窍。

大图：动作演示。

注意：练习前请先阅读注意，选择适合自己的动作。



◎套路瑜伽

流程图：



本书中的套路瑜伽，特别为您准备了“大图阅览”，会让每一个系列都能体现出它的连续性。应用流程图练习可以让我们更快速地熟悉动作，效果明确而不枯燥。

在连续完成的一个系列体式中，通常下一个体式是上一个体式的延续或进一步挑战，或者是上一个体式的放松和过渡，用来准备下一个体式练习。

◎友情提示◎

本书示范及指导的瑜伽运动仅供参考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生或瑜伽教练。

目录

Contents

PART 1

走近瑜伽 ——终生受益的运动



写给初学者	2
循序渐进, 安全第一	3

练习瑜伽的好处	5
【瑜伽讲堂】瑜伽, 古老智慧蕴藏的奥秘	6

PART 2

瑜伽基础篇 ——唤醒能量, 开始快乐的瑜伽之旅



练习瑜伽前的必要准备	8
常用呼吸法	9
初学者——腹式呼吸法	9
熟练者——喉呼吸法	10
常用坐姿	11
半莲花式坐姿	11
莲花式坐姿	12
英雄式坐姿	13
至善式坐姿	14

常用放松体式	15
挺尸式放松	15
俯卧式放松	15
婴儿式放松	16
鱼戏式放松	16
青蛙式仰卧放松	17
鳄鱼式放松	17
站立式放松	18
脊柱式放松	18

PART 3

瑜伽入门篇 ——优雅舒展, 适合所有人的简单瑜伽



简单拜日式	20
猫式	27
虎式	28
风吹树式	29

蛇击式	30
站立半月式	31
树式	32
站立前屈	33

三角式	34
鱼式	35
蛙式	36
颈部练习	37
幻椅式	38
坐山式	40
半脊柱扭转	41
下犬式	43
战士一式	44
战士二式	45
牛面式	46
站立山式	48
双角式	49
蝗虫式	50
降落伞式	51
半炮弹式	52

船式	53
元音字母+猫式	54
狐狸的笑脸+虎式	56
高兴的笑脸+站立前屈	57
紧实下巴操+蝗虫式	58
美兔式	59
骆驼式	60
桥式	61
仰卧双腿伸展式	62
鸭行式	63
金字塔式	64
弓式	65
颈部放松式	66
美人鱼式	67
侧撑式	68
【瑜伽讲堂】瑜伽初学者常见问题解惑	69

PART 4

瑜伽进阶篇

——从温软的幸福中，升级健康和美丽

狮子式	72
门闩式	73
猫式变式	74
加强脊柱扭转	75
战士三式	76
战士四式	77
三角伸展式	78
三角扭转式	80
俯卧船式	81
扭转蛇式	82

眼镜蛇变式	84
下蹲式	85
树式变式	86
全炮弹式	87
后仰支架式	88
犁式	89
美兔式变式	90
拉弓式	91
轮式	92
毗湿奴式	93



束角式	94	圣哲玛里琪式	98
下犬Manu变化式	95	单腿平衡式	100
新月式	96	【瑜伽讲堂】瑜伽练习常见错误解析	101
倒箭式	97	【瑜伽讲堂】提高效果关键词	102

PART 5

瑜伽高手篇

——豁然开朗，乐在其中



加强侧伸展式	104	鸽子式	117
舞蹈式	105	鸽子变式	118
鹭式	106	巴拉瓦加蒂2	119
战士头触地伸展式	107	船变化式	120
猫式变式2	108	脊柱式	121
鸳鸯式变式	110	起重机式	122
头倒立	111	花环式	123
肩倒立	112	鱼式变式	124
哈努曼变化式	113	莲花坐+背部前伸	125
上身前屈扭转	114	【瑜伽讲堂】瑜伽冥想，消除压力的智慧方法	126
新月式脊柱侧转	116		

PART 6

保健瘦身篇

——流畅自然，让身体能量得到最大的聚集和发挥

保健瘦身瑜伽全程图	130	【瑜伽讲堂】套路瑜伽（流瑜伽）练习解惑	148
保健瘦身瑜伽分步图解	132		

附录

何谓瑜伽饮食?

149

索引

美容保健的瑜伽体式

151

PART 1

走近瑜伽

——终生受益的运动

作为一种最自然、最具亲和力的练习方式，
拥有几千年历史的瑜伽，
正成为现代人最信赖的养生美体方式。

有人说“瑜伽是身心健康的守护神”
“是美丽优雅的缔造者”，
其实，
走进瑜伽，
您会发现更多……



yoga

写给初学者

对于刚刚开始练习的朋友来说，本书的指导会让您更加了解自己的身体及思想，以至于会觉得练习时间过得飞快。但是，保持每天练习的动力与热情就不那么容易了，下面的建议对您也许会有帮助。

领会动作要领可以让您事半功倍

书中的图片，可以帮您快速地了解动作，但这还不够，请先阅读动作提示，关注呼吸、热身、放松。瑜伽是身与心的结合，动作要领的掌握，会让您事半功倍。不但能提升动作准确度，让您的瑜伽姿势更优美精准，避免运动损伤，还能让体位功效充分发挥，身体与心灵都得到愉悦的享受。

学会欣喜地接受

在练习过程中，愉快地接受比对自己的高标准要求和抱怨会让您的进步迅速。

当我们初次接触这本书的体式时，我们发现自己并不能完成书中的每一个动作，恭喜您，这说明这本书对您是有用的，通过这本书的练习，可以让您的身体达到进一步的提高。

从第一次接触瑜伽开始，就保持一颗愉快的心境，欣然接受自己的身体状态，平静客观地对待。问问您自己：自己的身体僵硬了多久，1年、5年，甚至更长时间？那身体可能在1天或1个周就能够柔软如初吗？对了，正确的认识自己，打开心中的结，身体的结也就会很快舒展了。

每个人的身体素质不同，对于身体的力量性、平衡性、柔韧性、伸展性、耐力和专注力，很少有人会完全达到完美。即使现在不能完成某一个动作，也不要灰心，请在练习的过程中，越过完不成的体式，继续坚持练习其他连续体式，几个回合下来，您一定会有惊喜的。

关于练习时间

如果有条件的话，每天有固定的时间练习当然很好，如果很忙，最好的建议就是每天抽空练习。每天的坚持才能让瑜伽循序渐进，让自己的身体以及思想都得到提升。



循序渐进，安全第一



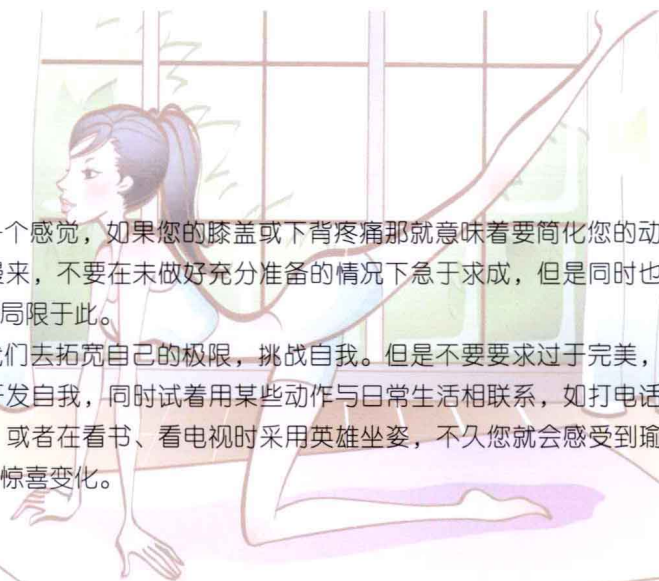
从简单的学起

对于初次接触瑜伽的朋友，您可以从基础入门动作、瑜伽呼吸的熟悉开始，每天可以花10~30分钟的时间，根据自己的时间安排，熟悉几个动作，再继续学习一段时间后，您会发现可以完成大部分的瑜伽体式，这时候，就可以进行流畅瑜伽练习。

听从自己的身体

注重身体的每一个感觉，如果您的膝盖或下背疼痛那就意味着要简化您的动作。练习的时候慢慢来，不要在未做好充分准备的情况下急于求成，但是同时也不要认为您将会一直局限于此。

瑜伽能够促使我们去拓宽自己的极限，挑战自我。但是不要要求过于完美，从简单开始，不断开发自我，同时试着用某些动作与日常生活相联系，如打电话时可以做抬腿练习，或者在看书、看电视时采用英雄坐姿，不久您就会感受到瑜伽给您的身体带来的惊喜变化。



安全练习您要注意的

- 练习前请仔细阅读所有的瑜伽姿势要领。
- 热身很重要。不要一开始就做高难度的动作，以免造成运动伤害。
- 练习过程中保持均匀呼吸，舒缓的练习，不可骤然用力。
- 量力而行，请一定不能超出自己的极限，不要刻意追求“标准”，伸展到自己所能承受的最大限度时，就是做正确了。如果在练习的过程中有任何不适，请及时停止。
- 越过不能完成的体式，或选择书中介绍的简易体式，半个月至一个月后，再尝试一下这个体式，就会有突破。也不要在一个点上停滞不前，顺其自然，让自己在舒适舒缓的过程里，体会瑜伽。
- 如果之前您不经常做运动，那一定要区别肌肉的舒展和拉伤的区别。最初的几日内，您会感到肌肉的酸痛，这是正常现象，几日后症状就会减缓消失。而拉伤是一种紧张的，甚至撕裂的疼痛，是有害的。如果在保持某一姿势时，感到体力不支或发生痉挛，应立即停止，加以按摩。
- 如果身体在这之前已有不适，或做过手术，请一定在应用此书前咨询医生。
- 颈椎疼痛，腰部疼痛的人，请避免颈椎前弯，腰部前弯的体式。
- 高血压、哮喘患者应避免高难度体式；高血压患者在初期应避免倒立体式；孕妇有特殊的瑜伽体式，女性生理期不宜练高难度以及倒立动作。
- 初次练习，有的朋友会有轻微的头晕、憋气、恶心等症状，是因为身体不能够协调好体式与呼吸的关系，练习2~3次后，症状会减缓。如身体持续出现严重不适者，请马上停止，并咨询瑜伽师或遵循医嘱。
- 做完瑜伽动作后，躺下来练习挺尸式休息会让身体轻松而舒适。



练习瑜伽的好处

作为一种最自然、最具亲和力的练习，瑜伽适于任何年龄段和性别的人练习。让我们揭开瑜伽的“神秘”面纱，去走近瑜伽、感悟瑜伽，领略瑜伽给我们带来的诸多好处吧。

◎减压养心

练习瑜伽可以帮助我们提高集中精神的能力，舒缓紧张、减轻压抑、消除心理障碍、恢复内心的平和安宁，使人的心态健康良好，通过瑜伽完全呼吸、打坐和各种体位法，调节神经系统，消除紧张与疲劳。

◎调理养生

练习瑜伽通过推、拉、扭、挤、伸等各种姿势对内脏器官起到自我按摩的作用，增强自愈力，预防各种疾病如偏头痛、失眠、便秘、肠胃病、关节炎等。

◎美体养颜

练习瑜伽可以矫正由于日常的劳累或不良的坐姿造成的脊柱变形，可以改善不良体态，增强自信心，拉伸肌肉系统，使人体线条优美，并具有减肥功效；瑜伽可以强化人的生理机能，调节内分泌，使人体新陈代谢更加良好，延缓衰老，容颜光彩照人。

◎修心养性

瑜伽提倡一种健康的生活态度，让你自然地改掉吸烟、喝酒这些不良习惯，也让你充满自信、心胸豁达开朗。



瑜伽的三大功能

1. 保持青春的瑜伽姿势（Asana）：瑜伽认为衰老的原因是自体中毒（Autointoxication），即身体长年积存大量毒素，无法排出体外所致。
2. 提神醒脑的调息法（Pranayama）：瑜伽调息法可以调节人体内的能量。
3. 洁净身心的瑜伽法（Yoga Nidra）：如果人的身心长期处于紧张状态，抵抗力就会减弱，疾病自然就乘虚而入。在每一堂瑜伽练习的最后部分，都会以“挺尸式”来结束。它有极大的放松及静心作用，能给人一种既松弛又平和的感觉。

【瑜伽讲堂】

瑜伽，古老智慧蕴藏的奥秘

瑜伽的梵文是“Yoga”，来自梵文词根“Yuj”，意思是连接、结合。

在印度，瑜伽有着古老的传统和历史，印度文明是最古老的文明之一，印度人认为五千年来，瑜伽一直是体现印度文明的一个重要组成部分，是印度文化的传承。

早在中世纪，印度的帕坦伽利在他的《瑜伽经》（YogaSutras）中解释了练瑜伽的程序，对瑜伽的修行方法进行了系统的整理和具体的说明。让人能学习借用瑜伽控制身体和心灵，把注意力集中在最终的目标上，以健康的躯体和心灵更好地达成目标。

传统的瑜伽系统被称为哈他瑜伽（hatha-yoga），因为被描述有八个步骤，又被称为“八支分法瑜伽”（Ashtanga Yoga），是现在影响最深远的瑜伽体系。它们分别是：制戒（Yama）、内制（Niyama）、体式法（Asana）、呼吸控制（Pranayama）、收回感官感觉（Pratyahara）、集中注意力（Dharana）、冥想（Dhyana）、灵性的心醉神迷（三摩地，Samadhi）。

除了哈他瑜伽，瑜伽还有其他种类，如练思辨能力的思辨瑜伽（也称智瑜伽，Gyana Yoga）、练禅修的禅瑜伽（Dhyana Yoga）、以活动为主要内容的活动瑜伽（Karma Yoga）、以奉爱为中心的奉爱瑜伽（Bhakti Yoga）等等。

“瑜伽之所以伟大，在于它不仅是一种生理机能上的锻炼，更是一种卓有成效的精神引导。”瑜伽中的冥想、语音、体式等一系列净化内心的方式，能够让人们在精神世界里更加专注、纯粹，最终发挥自身的潜能，同时获得健康的身体和平静的内心。

同时，瑜伽不仅仅是体式，更是一种生活方式。瑜伽中有非暴力、诚实、不偷盗、不贪婪的戒律，也有清洁、平静、遵守纪律、学习等内在的品德锻炼，当用这些原则来规范自己的生活时，我们的生活会更加简单、健康，顺其自然。

YOGA

PART2

瑜伽基础篇

——唤醒能量，开始快乐的瑜伽之旅

进入瑜伽练习前，
让我们先来充分了解瑜伽的练习准备、注意事项，
以及基本呼吸、坐姿和放松方法，
掌握这些，会让您的瑜伽练习事半功倍。

唤醒身体中潜在的能量因子，
一起来开始轻松、快乐的瑜伽之旅吧！



练习瑜伽前的必要准备

练习瑜伽时，最好选择明净、宽敞的环境，穿着舒适的衣服，伴随舒缓的音乐练习。当然，如果条件不允许，也可借助其他物体进行简单练习。

◎着装

穿着宽松的衣服、光着脚来做，最好是纯色，质地以棉、麻为主的瑜伽服，当然也不一定要营造仙风道古的感觉，只要衣服舒适、宽松、适合舒展便可以。

除去手表、腰带、眼镜、珠宝或其他饰物，这些东西可能会妨碍您的动作。

如果您的头发较长，那么最好先扎起来。

购买地点：运动用品超市、瑜伽馆。



◎环境

关掉手机，保持安静，关上房门以确保别人不会打扰。



◎瑜伽垫

应选择一张由天然材料做成的、薄厚合适的垫子，太软或太硬都不好。在公共场所，加一条瑜伽铺巾也是不错的选择。

购买地点：运动用品超市、瑜伽馆。



◎音乐

练习瑜伽时，可以保持安静；也可播放瑜伽音乐或舒缓的轻音乐，如班德瑞的《寂静山林》、《仙境》、《初雪》等，都是不错的选择。

◎其他

准备好辅助物，比如瑜伽带、瑜伽砖、椅子、沙发或者长枕；也可以准备一条毯子，以便做“放松术”时不会着凉。