

零起点轻松学

张斌 姚娇 主编

瑜伽

- 玩转瑜伽，唤醒你的生命能量
- 88个经典招式，循序渐进修炼身心灵
- 内外兼修，打造愉悦瑜伽慢生活
- 瑜伽冥想，感受无尽的幸福与美丽



海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

零起点轻松学

张斌姚娇 主编

瑜伽



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

零起点轻松学瑜伽 / 张斌, 姚娇主编. —福州:
福建科学技术出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5335-4230-6

I. ①零… II. ①张… ②姚… III. ①瑜伽 - 基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 033234 号

书 名 零起点轻松学瑜伽
主 编 张斌 姚娇
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州华悦印务有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/24
印 张 6
图 文 144 码
版 次 2013 年 3 月第 1 版
印 次 2013 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4230-6
定 价 26.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

第一章

美丽修炼， 不可不知的瑜伽常识

- 8 瑜伽，兼具古老和时尚气息的神秘文化
- 9 瑜伽很平民，谁都可以练习
- 10 瑜伽与其他运动的区别
- 11 练习瑜伽必备小工具
- 12 零基础学瑜伽，把握规则做到零伤害



第二章

玩转瑜伽， 从零开始轻松入门

★瑜伽呼吸——唤醒你的生命能量

- 14 腹式呼吸
- 15 胸式呼吸
- 16 肩式呼吸
- 17 完全式呼吸

★瑜伽标准坐姿——沉稳你的身心

- 18 简易坐
- 19 雷电坐
- 20 吉祥坐
- 21 坐山式
- 22 半莲花坐
- 23 全莲花坐





★瑜伽冥想——感受无尽的幸福

24 冥想让身体放松下来

25 语音冥想

★超简单热身动作——奠定瑜伽体位基本功

26 腰腹部热身

27 肩部热身

28 手腕热身

30 腿部热身

32 头颈部热身

34 手臂热身

36 足部热身

第三章

循序渐进， 瑜伽修炼进阶体式详解

★坐姿瑜伽——增强身体稳定性

38 单腿背部伸展式

40 V字式

42 圣哲玛里琪第一式

43 鹭鸶式

44 坐姿平衡伸展式

★站姿瑜伽——令身姿更挺拔

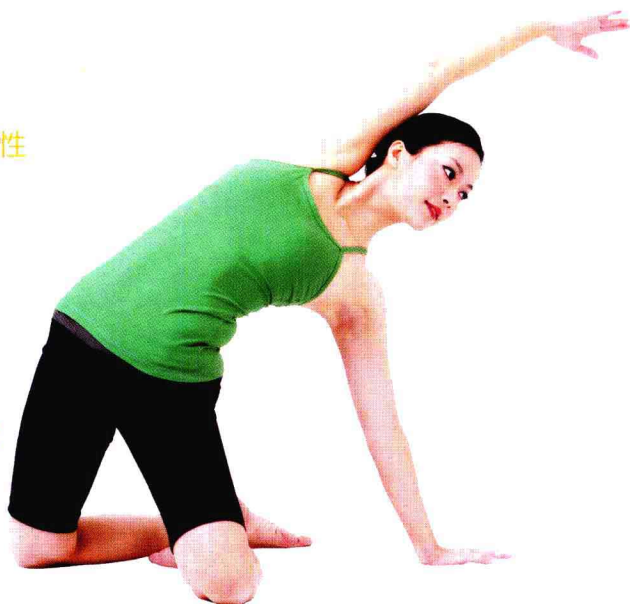
46 站姿脊柱扭转式

48 风吹树式

50 双角式

52 腰躯转动式

54 分腿前弓式



★跪姿瑜伽——提高身体平衡性

- 56 海鸟式
- 58 虎式
- 60 固肩式
- 61 展背式
- 62 交叉平衡式

★躺姿瑜伽——令身体更柔和

- 64 仰卧脊柱扭转式
- 66 上抬腿式
- 67 阿帕那式
- 68 踩单车式



第四章

内外兼修,
打造愉悦瑜伽生活

★强健全身瑜伽——健脑明目

- 70 眼部按摩式
- 72 眼保健功
- 73 双手敷眼式

★强健全身瑜伽——灵活肩颈

- 74 头部放松式
- 76 迎风展式

★强健全身瑜伽——滋养脊背

- 78 背后祈祷式
- 79 全蝗虫式
- 80 牛面式
- 81 上犬式

★强健全身瑜伽——灵活关节

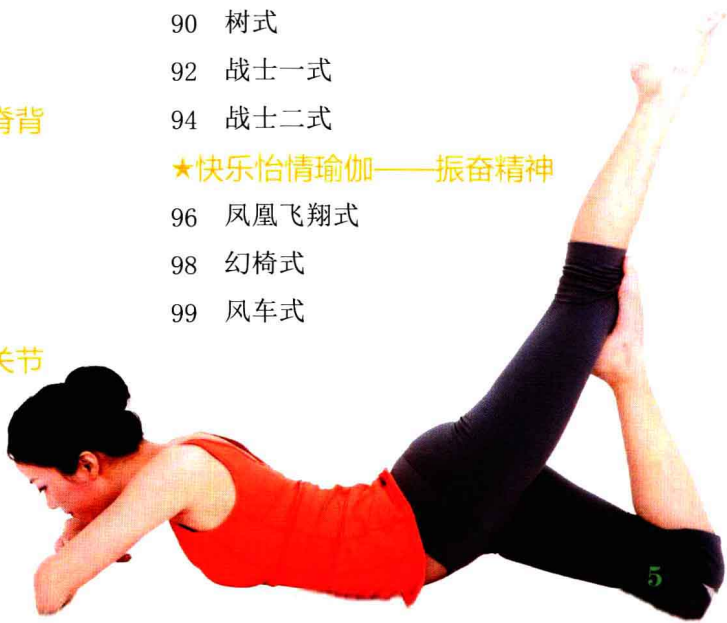
- 82 鹰式
- 84 笨拙式
- 86 半月式
- 88 跪姿舞蹈式

★强健全身瑜伽——挺拔身姿

- 90 树式
- 92 战士一式
- 94 战士二式

★快乐怡情瑜伽——振奋精神

- 96 凤凰飞翔式
- 98 幻椅式
- 99 风车式



★快乐怡情瑜伽——舒缓压力

- 100 卧英雄式
- 102 转躯触趾式

★快乐怡情瑜伽——排解焦虑

- 104 半莲花单腿背部伸展式
- 106 单腿卧英雄式
- 107 坐姿脊柱扭转式

★快乐怡情瑜伽——消除疲倦

- 108 鳄鱼式
- 109 敬礼式

★快乐怡情瑜伽——静心去躁

- 110 婴儿式
- 111 鱼戏式

★快乐怡情瑜伽——身心合一

- 112 初级拜日式
- 116 中级拜日式

★缓解病痛不适——头痛

- 120 狮子第一式
- 121 后仰式

★缓解病痛不适——腰酸背痛

- 122 骆驼式
- 124 猫伸展式

★缓解病痛不适——坐骨神经痛

- 125 蝴蝶式
- 126 眼镜蛇式
- 128 两侧摇摆式
- 129 后抬腿式



★缓解病痛不适——便秘

- 130 磨豆式
- 132 炮弹式

★缓解病痛不适——食欲不振

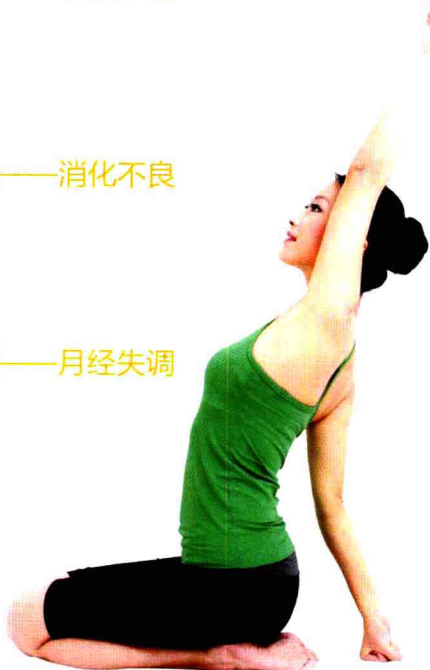
- 134 半蝗虫式
- 136 跪姿拉弓式
- 137 摩天式

★缓解病痛不适——消化不良

- 138 花环式
- 140 侧犁式
- 141 蛙式

★缓解病痛不适——月经失调

- 142 桥式
- 144 束角式



A woman with dark hair is shown from the chest up, smiling and looking towards the camera. She is in a yoga pose, with her right arm extended forward and her left arm bent. The background is a deep red with a subtle floral pattern. The lighting is warm, creating a soft glow on her face and arm.

第一章

美^丽 修炼，

不可不知的瑜伽常识

瑜伽

兼具古老和时尚气息的神秘文化

瑜伽起源于5000多年前的古印度，作为印度文化的一个重要组成部分，瑜伽历经多次时代变迁却一直保持活力。它来源于印度却活跃于全世界，且最终成为世界上最受欢迎的运动方式之一。

瑜伽（yoga）一词来自梵文，意为一致、结合与和谐，古印度《瑜伽经》将其定义为“对心作用的控制”。由此可见，瑜伽不同于其他的健身方式，它倡导的是一种“身心合一”的生命哲理。瑜伽拥有一套完整的体系，包括瑜伽饮食观、瑜伽体式、瑜伽呼吸法、瑜伽放松术、瑜伽冥想等，瑜伽历史悠久、博大精深，拥有着长盛不衰的魅力。

通过练习瑜伽，人们的身、心、灵都能达到高度的和谐与统一。瑜伽体式有84000多种，大多是模仿大自然中的动物或植物形态而成，这些体式能对身体进行全方位的锻炼，继而刺激体内腺体，调整人们的自主神经，以达到舒缓压力和焦虑的作用，让人们的心态更加平和，体态更加优美。此外，瑜伽对人体的中心柱——脊柱，以及其他部位的骨骼、关节、韧带都能起到很好的锻炼效果，还能改善心血管系统及呼吸系统功能，提高免疫力。

除了瑜伽体式之外，瑜伽呼吸法和瑜伽冥想的功效也不容忽视。瑜伽呼吸和瑜伽冥想通过集中意识到自身呼吸的过程，能帮助人们稳定情绪，避免因情绪不良引起人际关系紧张，消除体内累积的负面能量，让压力得到彻底释放、身心得到彻底放松，从而改善人们身、心、灵各层面的状态。

所以说，瑜伽是一项兼具古老和时尚气息的神秘文化，是帮助人们强身健体的好朋友。



瑜伽很平民

谁都可以练习

瑜伽虽是古印度人民智慧的结晶，但早已风靡全世界。它之所以备受瞩目和青睐，要得益于其“平民”的特点。只要拥有坚定、向上的信念，谁都可以练习瑜伽。

● 瑜伽不受时间、场地的限制

人们可以在一天中的任何时段练习瑜伽。早晨起床后、午休或下午茶时间、睡觉前等，哪怕只有1分钟的空闲时间，都可进行瑜伽的练习。另外，瑜伽练习不需要很大的空间，也不需要特别的场地，只要一个安静的角落和一颗沉静的心，就能练习。

● 瑜伽没有年龄、性别的限制

瑜伽动作缓慢优雅，特点是流畅、对称、柔和，运动完毕后能让人感觉全身舒畅。练习间歇有短暂的休息时间，能对身体起到很好的拉伸和放松作用。瑜伽体式可根据练习者自身状况作相应调整，受伤概率小，且不受年龄、性别之限。

● 瑜伽具有潜移默化的正能量

对普通人来讲，每个人练习的要求不同，身体素质和条件也各异，所以练习的侧重点也有所不同。有人纯粹是为了减肥，有人是为了增强免疫力，那么这类人群就会更偏重于体式的练习，但在练习过程中，依然会有理念、精神意志的内容贯穿其中。当瑜伽练习达到一定程度后，人的精神层面会在不知不觉中得到提升。

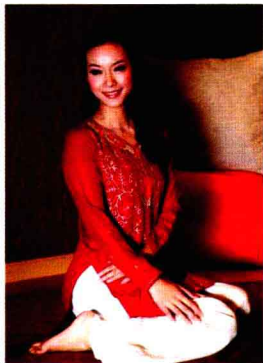




瑜伽

与其他运动的区别

瑜伽虽然也属于一种运动方式，但与其他运动相比，它拥有自己与众不同的特质。到底是哪些特质，成就了不一样的瑜伽呢？



● 瑜伽注重内心意识的调整

无论是瑜伽体式、瑜伽呼吸还是瑜伽冥想，瑜伽练习都讲究身、心、灵的平衡。练习过程中必须提高注意力，高度集中意识，让身体在某一个特定的体式下静止且维持一段时间，以达到身心灵的统一。

● 瑜伽讲究动作的和谐顺畅

瑜伽注重呼吸的平和均匀、身体的平衡安定，围绕人体的中枢，也即是脊柱开展动作、活动全身，同时对神经和腺体加以柔和的刺激，并给予修正和调整，让身体顺畅地舒展开，在自然而然中消除疾病。

● 瑜伽既能提神也能安神

瑜伽每个动作都有其独特的功效，有些能充分伸展身体肌肉和韧带，促进血液循环，滋养体内各脏器，消除身体疲劳，帮助恢复体能；而有些体式能帮助消耗多余体能，有助提高睡眠质量，平静心绪。

● 瑜伽练习不需要特殊的技能和天赋

许多运动项目都有自己的选材标准，但练习瑜伽没有任何门槛和标准，不需要特别具备什么天赋和技能。瑜伽主要有三大部分：瑜伽体式、瑜伽呼吸和瑜伽冥想。只要循序渐进练习就能轻松学会。

练习瑜伽

必备小工具

练习瑜伽不需要配备多么奢华的配件，只需准备一些小工具。它们不仅能增加瑜伽练习的情趣，还能起到降低动作难度或辅助完成动作的作用，减少运动受伤的可能性。

瑜伽服

一款贴身而不紧绷的瑜伽服，是练习瑜伽的首要必备品。瑜伽体式中有很多需要扭转或伸展四肢的动作，舒适的瑜伽服能让身体自由活动。瑜伽服的材质可选择蚕丝棉+5%氨纶或涤纶。

瑜伽垫

在瑜伽垫上练习，可以防止脊椎、脚踝、髌骨、膝关节等部位的碰伤，能帮助身体保持平衡，避免滑倒。一般说来，初学者适宜选择6毫米厚的瑜伽垫，待到有经验后，可选择3.5~5毫米厚的瑜伽垫。

瑜伽球

瑜伽球是一种极具趣味性的瑜伽辅助小工具，可帮助降低难度，还能避免肌肉受伤，加强瑜伽锻炼效果。

瑜伽砖



瑜伽砖对于初学者或身体柔韧性不强的练习者来说，是绝佳的帮手。瑜伽砖可起到辅助用力的作用，调整身体和垫面之间的距离。例如做难度系数高一点的犁式、骆驼式时，瑜伽砖能帮助身体逐步变柔软、动作逐渐变精准。

瑜伽绳

瑜伽绳又称瑜伽伸展带，它有防滑和长度伸缩的功能，能很好地帮助拉伸腿部及手臂的肌肉韧带。如练习束角式时，可用瑜伽绳将双脚脚跟尽量拉近会阴处；如练习牛面式时，用瑜伽绳能帮助双臂更好地拉伸。



零基础学瑜伽

把握规则做到零伤害

瑜伽作为一种时尚轻盈的有氧运动，也有自己的练习法则。如果不尊重瑜伽的练习法则，可能会导致练习中出现不愉快的经历。

● 选择适合自己的瑜伽体式

瑜伽练习讲究“尊重身心”，而每个人的身体状况不一样，所选择的瑜伽体式也应各异。例如，以塑身减肥为目的的人，适合练习有促进体内排毒功效、牵拉身体幅度较大的动作，如舞王式、虎式等。

● 将瑜伽当成习惯，而不是任务

在某个固定时段练习瑜伽，每天坚持几分钟或几十分钟，有助于将瑜伽培养成一种习惯，这对持之以恒练习瑜伽有莫大的帮助。千万不要一周猛烈练习两三次，每次数小时，将其当成一种任务。

● 完成瑜伽成型动作要量力而行

练习瑜伽一定要谨记：瑜伽是一种个人的修炼，而不是竞技比赛。所以练习瑜伽时切忌和别人攀比，更不要勉强自己完成本不可能完成的高难度动作。初学者在练习时只需要做到自己的极限处即可。

● 调整练习瑜伽前后的生活习惯

练习瑜伽前2小时及练习瑜伽后半小时，都应保持空腹状态。如果肠胃内有未消化的食物，在运动时容易引发肠胃不适、呕吐或昏厥。另外，瑜伽练习完毕后也不宜立即洗澡，需要等待半个小时。



玩^转

瑜伽，

从零开始轻松入门

瑜伽

唤醒你的生命能量

呼吸

瑜伽呼吸法不同于人们日常的浅呼吸，它主要通过身体不同部位来有节奏、有韵律地呼吸。正确的呼吸方法能给大脑等器官补充充足的氧气，加快体内新陈代谢，按摩腹内脏器，排出体内毒素，净化身心，唤醒生命能量。常用的瑜伽呼吸有四种：腹式呼吸、胸式呼吸、肩式呼吸和完全式呼吸。

腹式呼吸

功效

- 注入新鲜氧气，加速血液循环，促进新陈代谢，帮助体内排毒。
- 通过腹部的鼓起和收缩增加腹腔压力，提高消化道功能，防治便秘。

难易指数 ★★☆☆☆

重复次数

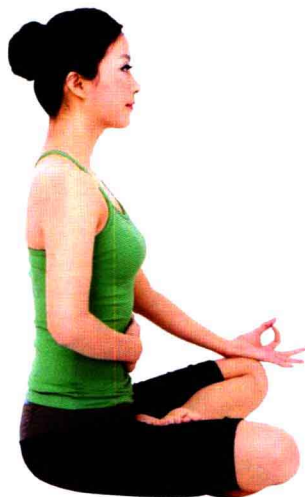


至少15次



← **1** 盘坐在垫子上，挺直腰背，将右手轻轻放在腹部，手指打开，感知腹部的起伏变化。吸气时，用鼻子将空气深深吸入肺的底部，随着吸气的加深，胸部和腹部之间的横膈膜跟着下降，感觉到小腹像气球一样向外鼓起。

→ **2** 呼气时，小腹朝着脊柱方向收紧，横膈膜便会自然升高，肺部的废气也就跟着排出体外。



要点 腹式呼吸主要通过肺的底部来进行深层次的呼吸，练习时会扩张腹腔，增加腹腔压力来按摩腹内脏器，以帮助身体排出毒素。

胸式呼吸

功效

- 增强胸腔的活力与耐力，将体内废气排出体外，净化血液。
- 增加供氧量，缓解精神压力。

难易指数 ★★☆☆☆

重复次数



至少15次

↓**2** 呼气，慢慢将体内废气呼出体外，胸部向内恢复正常，肋骨向下回落并向内收。



↑**1** 挺直腰背，双腿自然盘坐在垫子上，将右手放在胸部中间。用鼻子慢慢将空气吸入整个胸部区域，感觉胸部正向外扩张，同时肋骨也向外、向上扩张，腹部保持不动。



乐活提示

✿ 胸式呼吸更接近我们日常的呼吸法，容易掌握。在练习丰胸的瑜伽动作或腹部受到挤压不宜采用腹式呼吸时，可以采用胸式呼吸法。

要点 胸式呼吸主要是用肺的中上部进行呼吸，比腹式呼吸要浅，练习时能明显感觉到胸部的剧烈起伏。

I 肩式呼吸

功效

- 充分排出体内废气，使体内血液得到净化，加快血液循环速度。
- 提高新陈代谢，调整自主神经，缓解精神压力，消除身体紧张感，使身体恢复活力。

难易指数 ★★☆☆☆

重复次数

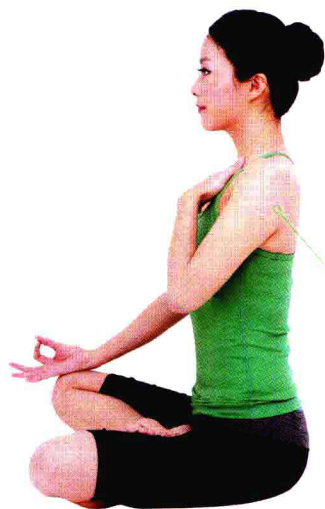


至少15次



↓2屏息一会儿，然后缓慢地呼气，先放松肩膀和锁骨，再放松胸部，将体内的废气排出体外。

↑1盘坐在垫子上，先做几次胸式呼吸，当感觉到胸腔完全扩张、已经不能再吸入更多空气时，微微向上耸肩和锁骨，将一只手轻轻放在锁骨上，同时注意力引向胸腔，再次用力吸气至个人极限处。



乐活提示

肩式呼吸主要是利用肺上部来参与完成的，练习时不断循环往复，注意保持均匀的呼吸节奏，不必过分追求动作的完美。

放松肩膀和锁骨

要点 肩式呼吸又叫锁骨式呼吸，是胸腔扩张时的最后一步，可以看作是胸式呼吸的延续。