



YOGA CHAMPION
FROM ZERO TO ONE

高级瑜伽培训 导师
阿斯汤加瑜伽 导师
瑜伽万里行 讲师

焦开开

瑜伽冠军

教你从零到高手

瑜伽是智慧绽放的光芒
优雅是岁月裸露的芬芳
在时光的沉淀中
瑜伽让你更显从容与自信

焦开开 主编

想成为瑜伽高手吗？

全方位解析，让你从零到高手。



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

开创出版互动平台之先河
开启与作者一对一交流之旅程



下载“金版健康”App，
可与焦开开直接互动交流。



扫一扫书中的二维码，
免费观看瑜伽体式的高清视频。

瑜伽冠军

教你从零到高手

焦开开 主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽冠军教你从零到高手 / 焦开开主编. — 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5388-9317-5

I. ①瑜… II. ①焦… III. ①女性—瑜伽—基本知识
IV. ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第179579号

瑜 伽 冠 军 教 你 从 零 到 高 手

YUJIA GUANJUN JIAO NI CONG LING DAO GAOSHOU

主 编 焦开开

责任编辑 回博

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 787mm×970mm 1/16

印 张 12

字 数 120千

版 次 2017年8月第1版

印 次 2017年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9317-5

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

焦开开

获奖时刻



2016 年4月,

首届凤冈锌硒茶杯
瑜伽大赛女单冠军



2016 年4月,

首届凤冈锌硒茶杯
瑜伽大赛女单冠军证书



2016 年5月,

全国首届健身瑜伽
公开赛(宿迁站)女单冠军



2016 年5月,

获得全国健身瑜伽公开赛女
单冠军后,接受中央五台的
采访



2016 年8月,

全国健身瑜伽公开赛(深圳宝安站)
女单冠军、女双冠军



2016 年9月,

纤静杯·2016瑜伽运动大会
暨第十届瑜伽丽人大赛冠军证书



2016 年9月,

纤静杯·2016瑜伽运动大会
冠军足金金牌



2016 年12月,

全国健身瑜伽总决赛(池州站)
女单冠军、混双冠军



2017 年1月,

成为“优卡莲形象大使”



2017 年6月,

第三届国际瑜伽交流大会暨中国
“金城生物杯”瑜伽大赛冠军

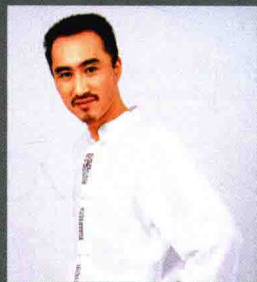


2017 年6月,

第六届国际瑜伽锦标赛冠军

从初学到精进 的转化之间

矫林江 /
国际顶级瑜伽大师
中国瑜伽行业联盟·秘书长



十五年前，有人问我“瑜伽是一条什么样的鱼”这样的问题。

十五年后，瑜伽已成为中国最流行的运动之一，上至明星精英，下至普通民众，无不知晓。前不久，我在中国社科院主编的《瑜伽行业发展蓝皮书》中指出，中国瑜伽练习人数已超过三千万，从业人员至少三十万。原来，从零到庞大，只是弹指之间，想起十多年前瑜伽发展的难度，恍如隔世。

瑜伽为何能在短时间之内风行？

高度发展的物质文明往往带来很多的精神压力，我们承受工作的高压，肩负社会的责任，扛着艰辛踽踽前行，可我们却忘记了自己想要的，自己内心最渴求的——宁静。

瑜伽是一种生活方式，是我们从身体回归生命，以生命观察灵魂，用灵魂审视命运的起点到终点的最佳途径。

瑜伽与太极一样，都追求梵我合一、天人合一的宇宙圆满，只有身心灵和谐连接，生命才会富足，绽放出光芒。

常有人问我：瑜伽多久可以学会？

我笑答：二十天，二十年，或者三生三世。

确实，从身体层面，瑜伽的体位练习不难，从初学到精进，只要用心，一百多个体位，封闭教学，月余即可。

难的是坚持用心，通过身体找到生命的奥义，这个或许需要二十年，或许需要三生三世。

是前世的对你回眸，才换来今世的相遇。

焦开开的瑜伽，恰恰如水中绽放的睡莲，仿佛在佛的慧眼凝视下，悄然打开千娇百媚的花瓣，在湖光山色中，傲然立世。

瑜伽的练习永远没有结束，铺开一方垫子，就是几步的天堂，而智性就在身体的上方。

转化与蜕变，在呼吸之间，在身体与灵魂之间……

CONTENTS

目录

► PART 01.瑜伽入门必修课 / 001

瑜伽，来自古老东方的养生智慧 / 002

瑜伽体系的分类 / 004

练习瑜伽前的准备工作 / 008

瑜伽饮食观 / 010

瑜伽与健康 / 012

唤醒自己的瑜伽呼吸法 / 014

舒缓压力，慰藉心灵的瑜伽调息法 / 017

基础坐姿和手印，带你尽情徜徉瑜伽的殿堂 / 022

► PART 02.初学者，这样开始练瑜伽 / 029

了解自己的身体 / 030

零伤害瑜伽的修炼要点 / 031

让关节更灵活——基础热身 / 033

休息充分，能量充盈——瑜伽放松术 / 039

► PART 03.初级体式，打开身体柔韧性 / 045

拜日式 / 046

蝴蝶功 / 049

腰旋转功 / 050

虎式 / 051

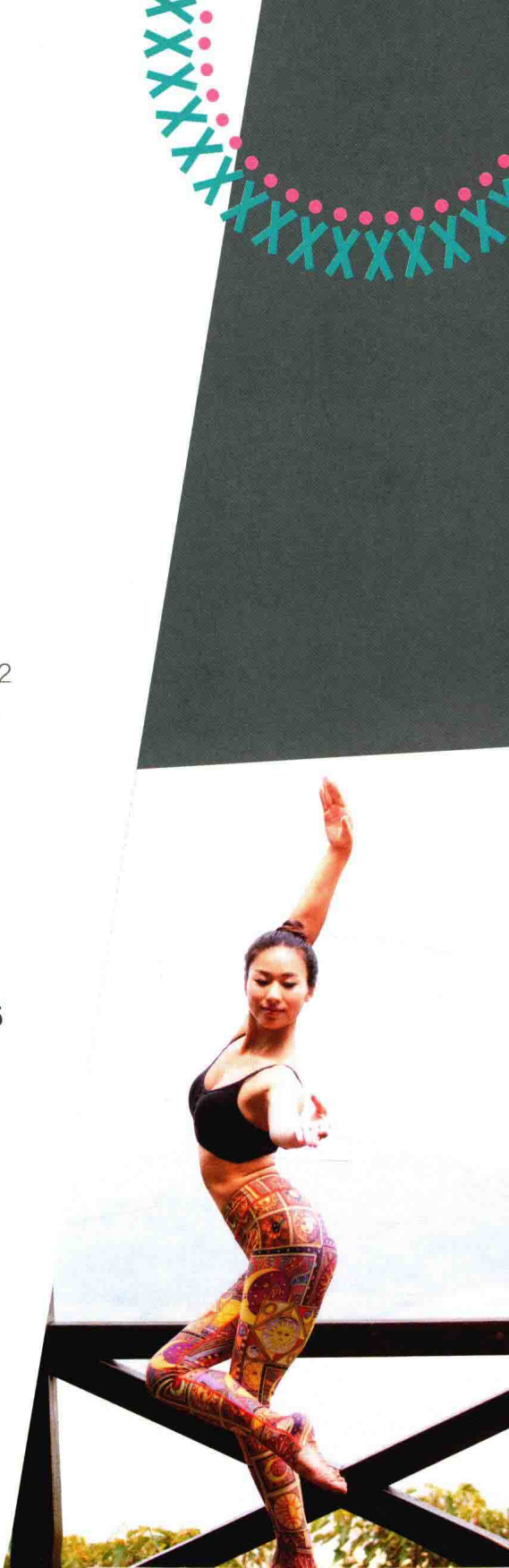
平衡式 / 052

人面狮身式 / 054

眼镜蛇式 / 056

简易水鹤式 / 057

树式 / 059





- 束角式 / 061
- 幻椅式 / 062
- 坐山式 / 063
- 英雄式 / 064
- 蜥蜴式 / 065
- 三角伸展式 / 066
- 猫式 / 067
- 半蝗虫式 / 068
- 船式 / 070
- 高跟鞋式 / 071
- 剪刀式 / 074
- 抱膝压腹式 / 075
- 鱼式 / 077
- 鸵鸟式 / 078
- 脊柱扭动式 / 079
- 鸭行式 / 080
- 蛇击式 / 081
- 步步莲花 / 082
- 踩单车式 / 083
- 兔式 / 085
- 桥式 / 087
- 风吹树式 / 088
- 直角式 / 090
- 摇摆式 / 091
- 叩首式 / 093
- 顶峰式 / 095
- 铲斗式 / 097

► PART 04. 中级体式，感知瑜伽的独特魅力 / 099

战士一式 / 100

战士二式 / 102

战士三式 / 103

磨豆功 / 105

鸽子式 / 107

榻式 / 109

弓式 / 111

坐角式 / 112

犁式 / 113

神猴哈努曼式 / 114

肩倒立式 / 115

舞者式 / 117

鸟王式 / 118

轮式 / 120

回望式 / 122

新月式 / 123

双蛇式 / 125

门闩式 / 126

牛面式 / 128

手倒立 / 129

鹤禅式 / 130

卷腹上提式 / 131

小桥式 / 133

直挂云帆式 / 134

乾坤扭转式 / 136

单双腿背部伸展 / 138

身腿结合 / 139

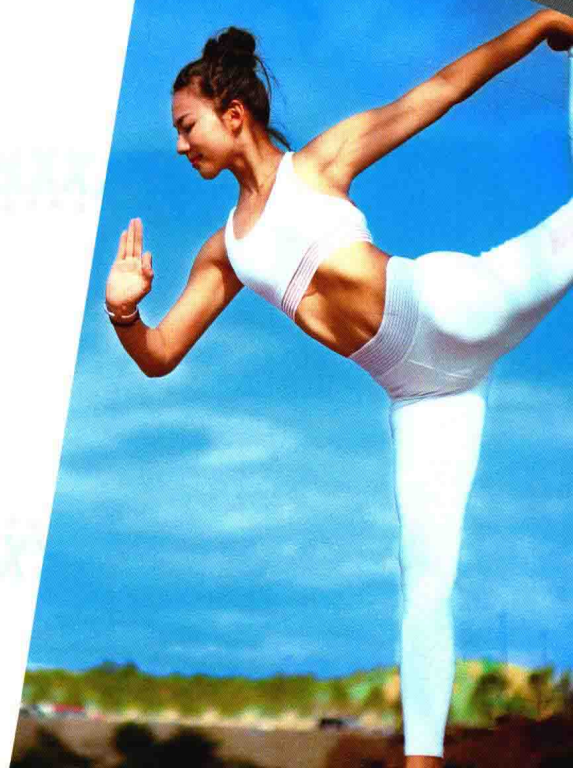
仰卧扭脊式 / 140

蛇式 / 141

脚尖跪式 / 142

半英雄式全伸展式 / 144

加强前屈式 / 145



► PART 05.高级体式，激活身心正能量 / 147

鸽王式 / 148

蝎子式 / 150

侧乌鸦式 / 152

反转蝗虫式 / 153

孔雀式 / 155

加强侧伸展式 / 156

半月扭转式 / 158

闭合v式 / 159

全舞王 / 160

头倒立式 / 161

射手式 / 163

蛇王式 / 164

三角转动式 / 165

美臀式 / 166

髋屈肌伸展式 / 167

犬王四部曲 / 169





► PART 06.渐入佳境，领悟瑜伽的精髓 / 171

点燃潜在的能量光芒——瑜伽收束法和契合法 / 172

收颌收束法 / 173

收腹收束法 / 174

会阴收束法 / 175

手指契合法 / 176

乌鸦契合法 / 177

提肛契合法 / 178

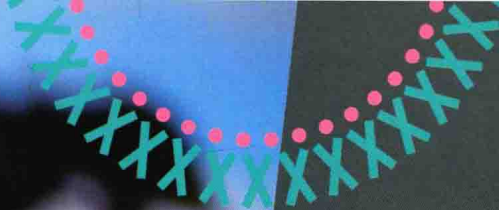
母胎契合法 / 179

瑜伽的最高境界——回归与冥想 / 180

烛光冥想 / 180

噢姆唱颂冥想 / 181

语音冥想 / 182



▶PART

01

瑜伽入门必修课

瑜伽是起源于古印度的哲学，根植于古老的印度河文明，它融合了远古人类智慧的结晶，是东方最古老的强身术之一。作为一种古老且易于掌握的运动方式，它不仅能修炼身心，还有瘦身塑形、排毒养颜的功效，因而受到越来越多人的青睐，练习瑜伽也逐渐成为一种时尚。



瑜伽， 来自古老东方的养生智慧

瑜伽是什么？

瑜伽，YUJ，驾驭牛马或给牲畜套上用具；

瑜伽，对身体与心灵进行锻炼的运动形式；

瑜伽，身心的连接、结合、控制、稳定、统一、平衡……

瑜伽，即印度梵语“YUG”或“YUJ”，意为“结合”，即自我原始动因的一致，提倡人体自身与周围环境的和谐统一，使心灵、肉体和精神结合到最和谐的状态。瑜伽起源于古印度，距今有五千多年的历史，被人们称为“世界的瑰宝”。当时的古印度瑜伽修行者在大自然中修炼身心时，无意中发现各种动物与植物天生具有治疗、催眠、让人放松或保持清醒的作用，以及患病时能不经任何治疗而让人自然痊愈的神奇功能。于是古印度瑜伽修行者通过观察、模仿并亲身体验动物的姿势，创立出一系列有益身心的锻炼方法，也就是体位法。

在没有文字记载的远古时代，瑜伽是以言传身教的师徒形式传承下来的。伟大的瑜伽宗师们出于慈爱和怜悯之心，不求回报地把瑜伽的技法和步骤传给世人，使人们能通过修炼瑜伽那永恒不变的智慧，达到健康与快乐的最高层面。

关于瑜伽的记载最早出现在《吠陀经》的印度经文中。大约在公元前300年时，瑜伽之祖钵颠闍利在《瑜伽经》中阐明了使身体健康、精神充实的修炼课程，这门课程被其系统化和规范化，构成当代瑜伽修炼的基础。钵颠闍利提出的哲学原理被公认为是通往瑜伽精神境界的里程碑。

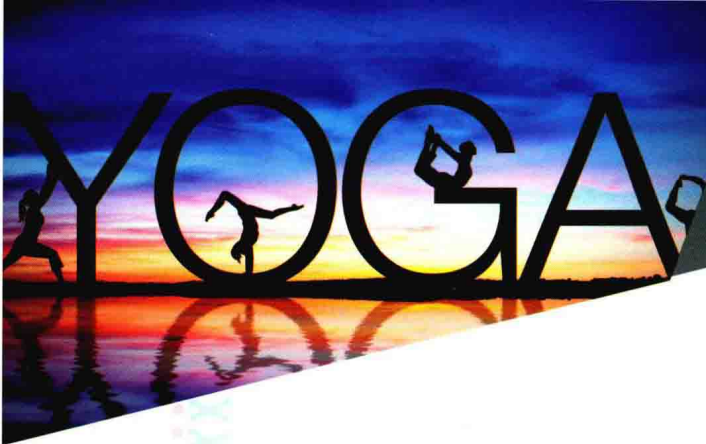
瑜伽作为一门综合了生理、心理、精神和哲学以及健身术的悠久的修身养性方



式，一直在印度文化中扮演着重要的角色，后来也对其他国家的文化产生了深远影响。人们通过瑜伽的练习帮助自己达到与自然的和谐与统一，通过身体与呼吸的调节、大脑与情绪的控制，获得身体和心灵的健康。

近年来在世界各地兴起和形成热潮的瑜伽，并非只是一套流行或时髦的健身运动这么简单。其实瑜伽是一种非常古老的能量修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。据说，瑜伽原来有840万种不同的姿势，代表了840万个化身。要想从生死轮回中求得解脱，每个人都必须修炼这些姿势。这些姿势代表着人类从最简单的生物到如今的智人这个渐变的过程。几个世纪下来，瑜伽信奉者们对这些姿势做了调整，减少了数量，以致现在所知仅几百种姿势，且在姿势中，只有84种有详细的说明。

瑜伽的体位练习要求配合呼吸的韵律，围绕脊柱伸展身体完成各种姿势。方法上强调“动静结合”，练习过程中能把人的神、形、气（精神、形体、气息）能动地结合起来，外练筋、骨、皮，内养精、气、神。瑜伽体位练习使脑细胞的活动得到调整、改善和提高，有利于大脑控制、掌握各脏器的功能，尤其是调整内分泌系统的功能，其瘦身效果明显而持久。当今时代，瑜伽正在向全世界传播，它的知识正在成为每个人的财富。练习瑜伽，不仅是一种生活方式，更是一种生活态度……



瑜伽体系的分类

瑜伽，经过几千年的发展和演变，加上传统的瑜伽教授方法是口头传授，而非书面传授，它的博大精深导致了其在传授过程中的不确定性，因此瑜伽产生了很多分类。但是不同派系的瑜伽并不是截然对立的，只是在教授的方法、重点和练习上有所差异。它们最终的方向和目的是一致的——达到“梵我合一”的境界，让我们更深入地了解宇宙和生命，感恩生活，感悟生命所带来的生生不息的活力。

王瑜伽

王瑜伽又称“八支分法瑜伽”，梵文是国王的意思，所以王瑜伽的意思，就是所有瑜伽中最高级、最机密的瑜伽。王瑜伽分姿势锻炼、调息、冥想等八个步骤，主张对心理活动进行控制和修持，从而实现解脱。智瑜伽侧重智慧，业瑜伽侧重如法的行为，信瑜伽侧重虔诚的信仰，只有王瑜伽注重对内在精神活动和深层思想的控制。因此它被认为是所有瑜伽中最稳妥、最有效和最具有彻底性的一种瑜伽体系。

智瑜伽

智瑜伽梵文为智慧、知识的意思。这种智慧不是普通的智慧，而是指能够觉悟、发现宇宙神秘本质的最高智慧。智瑜伽是指通过学习关于世界本源的知识，并在这种知识的引导下用各种方法来深入感知大自然最本质的奥秘，探索个体与整体中短促与永恒的关系，了解自我与原始动因的一致与结合，即印度文化中的“梵我合一”。

03

业瑜伽

业瑜伽又称“行动瑜伽”，“业”是行为的意思。印度哲学认为人的行为会引发一种看不见、摸不着的神秘东西。这种东西会按照人的行为的善恶性质，带来相应的结果，这种东西就称为业。业瑜伽认为行为是生命的第一表现，它倡导将精力集中于内心世界，通过内心世界的活动，引导更加完善的行为。

04

哈他瑜伽

哈他瑜伽是所有瑜伽体系中最实用的一个体系，“ha”指太阳，“tha”指月亮，“hatha”代表男与女、日与夜、正与负、阴与阳、冷与热以及其他任何相辅相成的两个对立面的平衡。它认为人类的身体就是一个小宇宙，强调控制身体之道，主旨在于追求美与健康。哈他瑜伽包括一系列的练习，通过身体的姿势、呼吸和放松的技巧，达到训练的目的，这些技巧对于神经系统、各种腺体和内脏都大有益处。

05

热瑜伽

热瑜伽是由瑜伽大师Bikram Choudhury 在哈他瑜伽的基础上创立的，是指在室内38~42℃的条件下，在90分钟内进行的一套共有26种体式的练习方法。其原理是通过高温的环境，提高身体的温度，加速排汗，从而促进血液循环及排出毒素，增强肌肉弹性。

由于热瑜伽的26个基本动作是根据人体肌肉、韧带及肌腱的特点科学地安排出牵拉加热的顺序，每一个体位都是为下一个体位做准备，练习中顺序不可以打乱，否则会影响整节课的锻炼效果。

06

流瑜伽

流瑜伽是由阿师汤加瑜伽发展而来，是哈他瑜伽练习风格中的一种。它的体位基础也来自于哈他瑜伽的体位动作。它吸收众多瑜伽流派的不同元素，自成一派，以舞蹈般流畅的动作结合强有力的呼吸来强健身体。它的注重点在力量和柔韧性方面，它能够通过呼吸和冥想达到精神的最终释放。练习流瑜伽要求精神集中、动作准确且连贯流畅。

07

力量瑜伽

力量瑜伽又称“动感瑜伽”，很受欧美人的欢迎。力量瑜伽把体位法与深度呼吸法结合在一起，连接有针对性的瑜伽运动，强调力量与柔韧性的有机结合。力量瑜伽的瘦身塑形效果很好，尤其能有效地塑造手臂、腰部和臀部的线条，能让练习者拥有性感的身材，同时还能增强心肺循环功能，促进新陈代谢。



08

艾扬格瑜伽

艾扬格瑜伽是以印度瑜伽大师B.K.S艾扬格的名字命名的瑜伽体系，对现今的瑜伽界有着很重要的影响，以精确的体位调整和使用瑜伽辅助工具而闻名。它注重身体每部分在姿势中精确的位置，并以此作为对能量的控制和进入冥想的手段。其速度较慢，因此适合包括初学者在内的大部分练习者。

在现代社会紧张的生活节奏下，瑜伽作为一种日益流行的健身方法，能够使练习者保持健美身体，拥有平和的心态和优雅的气质，因而备受人们的欢迎。

