

零基础学瑜伽

张斌 姜庆 石碧瑶 编著



第一章 走进瑜伽的世界

- 什么是瑜伽? / 2
- 零伤害瑜伽修炼要点 / 3
- 练习瑜伽的场所 / 5
- 练习瑜伽必备道具 / 6
- 练习瑜伽的服装 / 7
- 瑜伽呼吸法 / 8
 - 腹式呼吸 / 8
 - 胸式呼吸 / 9
 - 完全式呼吸 / 9
- 三大瑜伽冥想法 / 10
- 瑜伽基本体式 / 11
 - 瑜伽站姿——山式 / 11
 - 瑜伽坐姿——简易坐 / 12
 - 瑜伽坐姿——雷电坐 / 13
 - 瑜伽坐姿——莲花坐 / 13
 - 瑜伽手印 / 14
- 瑜伽基础热身 / 15
 - 颈部旋转活动 / 15
 - 手腕推转活动 / 18
 - 肩部扩展活动 / 21
 - 手臂旋转活动 / 23
 - 腿部前踢活动 / 25
 - 腰腹部扭转活动 / 27
 - 脚踝活动 / 29



第二章 美容养颜瑜伽

初级篇

- 鬼脸瑜伽 / 32
- 云雀式 / 34
- 三角伸展式 / 36
- 门闩式 / 38
- 鸵鸟式 / 40
- 上犬式 / 41
- 下犬式 / 42
- 狮子式 / 43
- 叩首式 / 44
- 颈部拉伸式 / 45

中级篇

炮弹式 / 46

鱼式 / 48

鹭式 / 50

狮子一式 / 52

狮子二式 / 53

铲斗式 / 54

束角式 / 56

V字式 / 57

后抬腿式 / 58

蛙式 / 59

前屈式 / 60

高级篇

毗湿奴式 / 62

双角式 / 64

牛面式 / 66

斜板式 / 68

半莲花单腿站立前屈式 / 70

肩倒立式 / 72

清凉呼吸法 / 74



第三章 瘦身塑形瑜伽

初级篇

单臂颈部舒展式 / 76

颈部画圈式 / 77

乌龟式 / 78

手臂屈伸 / 80

手腕活动式 / 81

转腰细臂式 / 82

肩旋转式 / 83

坐山式 / 84

下半身摇动式 / 85

蝗虫式 / 86

全蝗虫式 / 87

幻椅式 / 88

风吹树式 / 90

中级篇

塌式 / 93

蛇王式 / 95

仰卧腿夹球式 / 96

天鹅式 / 98
 回控球式 / 99
 伸展式 / 100
 英雄式 / 102
 蛇伸展式 / 103
 跪式后弯成圈 / 104
 倚靠伸展式 / 106
 鸟王式 / 108
 海狗变化式 / 110
 上抬腿式 / 111
 加强上升腿式 / 112
 骆驼式 / 114
 舞者之王式 / 115
 踮脚翘臀式 / 116
 天鹅潜水式 / 118
 下蹲脊柱扭转式 / 120
 直角侧抬腿式 / 122
 鹭鸶式 / 123
 摩天式 / 124
 侧角伸展式 / 126
 虎式 / 128
 虎式变体 / 130
 新月式 / 132



高级篇

坐角式变形 / 134
 单腿背部伸展式 / 136
 双腿背部伸展式 / 138
 轮式 / 139
 全骆驼式 / 140
 上轮式变体 / 142
 鸽子式 / 144
 劈腿坐姿前扑式 / 145
 踩单车式 / 147
 神猴式 / 149
 单腿天鹅平衡式 / 151



第四章 养生舒压瑜伽

初级篇

猫伸展式 / 154

吉祥坐 / 156

简易脊柱扭转 / 157

磨豆式 / 158

战士一式 / 160

战士二式 / 162

坐姿侧弯式 / 164

蝴蝶式 / 166

飞鸟式 / 167

躺姿脊柱扭转式 / 168

卧佛式 / 170

侧身敬礼式 / 171

双升龙式 / 172

中级篇

半月式 / 174

鸽王式 / 176

树式 / 178



站立抱膝式 / 180

鹤式 / 182

身印式 / 183

桥式 / 184

坐球伸展式 / 185

站姿前推球式 / 186

风车式 / 188

拜日式 / 189

祁阳式 / 193

十字脊柱扭转式 / 194

眼镜蛇式 / 196

高级篇

侧身脊柱扭转式 / 198

交叉平衡式 / 200

战士三式 / 202

圣哲玛里琪第一式 / 204

半莲花单腿背部伸展式 / 206

啄地式 / 208

转躯触体式 / 210

犁式 / 212

喇叭狗扭转式 / 214

第一章

走进瑜伽的世界

瑜伽（yoga）一词来自梵文，意为一致、结合与和谐，它倡导的是一种“身心灵合一”的运动方式和生命理念。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、瑜伽冥想、瑜伽放松术等等。通过练习瑜伽，不仅能塑造优美的形体，更能让身、心、灵达到高度的和谐与统一。

什么是瑜伽？

“瑜伽”一词，在古代印度梵文里是指“把马套在马车上”，解释为“联合”或者“统一”。意思是说，人的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，因为受到外界的诱惑而盲目攀缘，如果能够将其牢牢系于心灵上，并通过八个阶段的练习予以净化，就能够达到身心健康。

在五千年前，印度高僧们为求融入心神合一的佛法最高境界，经常隐居于深山森林中，远离尘嚣，静坐参禅，冥想佛法。在长期单一宁静的生活中，僧人们观察山林生命，从中领悟到了不少大自然的奥妙和生态法则，他们将自然界的生态法则引用借鉴到人的身上，从而逐步地去感应身体由内而外发生的微妙变化。于是僧人们渐渐领悟并懂得了与自己的身体对话，从而明白了如何探索自己身体的奥妙，以达到修身养性、清洁身心的境界。于是他们开始研究针对健康的维护和调理方法，以及疾病、创痛的医治方法。经过几千年的钻研和归纳，人们逐步衍化整理出了一套完整、确切、实用的理论用于调节身体、清净心绪，这就是瑜伽。

瑜伽不仅是一种运动，更是一种文化。Yoga一词，是从印度梵语yug或yuj而得，是一个发音，它的意思是“一致”“结合”“和谐”。而瑜伽就是一个通过自我提升意识修行和帮助人们充分发挥潜能的运动体系。瑜伽通常运用古朴而易于掌握的动作，帮助人们改善净化生理、心理、情感和精神，是一种让身体、心灵与精神达到和谐统一的运动方式。古印度人讲究人可以与天合一，相信心灵能与上天沟通，于是他们将各种瑜伽修炼方法融入日常生活并奉行不渝：道德伦理、稳定清醒的头脑、宗教性的观念与责任、无欲无求的淡然和冥想。



零伤害瑜伽修炼要点

与一般剧烈运动相比，瑜伽练习中受伤的可能性很小。但如果不多加注意，仍然有可能让身体受到伤害。将下面这些注意事项牢记于心，并将其落实在每一次瑜伽练习中，零伤害就能轻松实现，而且还能收到事半功倍的锻炼效果。



瑜伽练习前后的饮食习惯

一般说来，瑜伽练习前一小时不宜进食，如果实在饥饿难耐，可以在练习前半小时补充一些流质易消化的食物，如粥、面条等，但也不宜过量。练习完毕后，可及时补充一杯白开水或酸奶、蜂蜜、果汁等饮品，帮助身体补充能量和运动中流失的水分。吃饱饭后不宜立即练习瑜伽，因为短时间内，食物没有被消化完，容易增加肠胃负担，引起肠胃不适，发生呕吐或眩晕现象。



练完瑜伽半小时后再洗澡

刚练完瑜伽就迫不及待地洗澡，是很多练习者容易犯的一个错误，正确的做法是练习瑜伽后休息半小时，待身体安定下来后再洗澡。之所以不能立刻洗澡，是因为经过一系列的瑜伽体式练习后，能量仍均匀地在身体的各个部位流动穿行，体温也比平时略高一些，立刻洗澡会引发身体温度的变化，容易破坏身体的正常机能，导致免疫力下降。不过，可以选择在练习前洗一个澡，然后休息20~30分钟，这样能让身体变得更加洁净和轻松，减少肌肉紧张，帮助身体获得舒张。



空调房里不宜练习瑜伽

练习瑜伽最好在阴凉、通风的环境中。不要选择在空调房里练习瑜伽。因



为瑜伽是一项有氧运动，空调房内往往氧气不足，一来影响练习效果，二来练习时人体的毛孔处于完全张开的状态，如果空调的冷气袭入身体，很容易引起感冒。此外，皮肤在空调房内会呈现缺水状态，时间长了会减弱排汗功能，不能达到排毒功效。

由易到难，循序渐进练习瑜伽

瑜伽体式很多，可以按照难度等级，由易到难、循序渐进地练习。初学者不要急功近利，妄想一两次或者短时间内达到锻炼效果，或者希望自己一下子就完成高难度的体式，这些想法都是错误的。每个人的体能和体质都不一样，练习时一定要量力而行，先做到自己的极限位置，然后再慢慢向标准动作靠拢，循序渐进地提升自己的能力。要记住，瑜伽是一项长期的运动，需要坚持不懈的练习。同时，应把它当成是个人的修炼，不要盲目和人攀比。

不同身体状况必知的禁忌

针对不同的身体状况，练习瑜伽时也要牢记一些禁忌。患有慢性疾病或者手术过后处于恢复期的人群，练习瑜伽之前，最好先咨询医生，然后在瑜伽教练的指导下练习。高血压、低血压患者，头部或颈部受过伤害的人群，不适合做头下脚上的倒立动作。孕妇练习瑜伽要在教练指导下进行，凡压迫到腹部的体式都要避免，产前三个月要停止练习。女性在经期练习瑜伽能稳定情绪，减缓痛经，但在经期头两天最好只做静坐或冥想呼吸的练习，经后期也不要做大幅度的动作，避免倒立、反转和过分挤压腹部的体式。



练习瑜伽的场所

瑜伽被称为最自然的“绿色有氧运动”，要尽量选择安静、干净整洁、拥有新鲜空气的地方。

大自然中是瑜伽修炼地点的首选。但需要注意的是，不要在强烈的阳光下练习，以免中暑而适得其反。

生活在喧嚣都市中的我们，享受着充足的物质资源，同时也受到都市条件所限，所以大部分瑜伽练习者只能选择在房间中练习。那么室内环境的调试就更需要注意，要保持空气的流通，这对于调息练习尤为重要。在此建议瑜伽练习者养成开窗通风的习惯，练习瑜伽时可以在室内摆放绿色植物。

如果在晚上练习，室内灯光可以调得自然柔和些，也可用烛光和香薰炉，但香薰的气味要偏淡雅、纯净，这样易于镇静神经，也增加练习瑜伽的情趣。

在做瑜伽修行的时候应做到赤足练习，最好不要在光滑冰冷的地板上做各种瑜伽动作，这样容易着凉和滑倒，给自己造成不必要的伤害。地面需铺上松软的毯子或是专业的瑜伽垫，柔软度控制在能轻松地保持站立姿势即可，千万不能因毯子过于松软而导致脚下打滑摔倒。在练习坐式的瑜伽姿势时可以使用蒲席，这样既有利于保持平衡，增加瑜伽练习效果，又能有效防止疲劳。

练习的场地应足够宽敞，确保自己向各个方向伸展四肢均有足够的空间，不会碰到任何东西，尤其是不要碰到有尖角的东西，以防受伤。在瑜伽练习时必须保持安静，让心绪沉静下来，避免与人交谈或是情绪波动。可以适当播放轻柔舒缓的音乐，总之要使身心能够放松却又专注集中。



练习瑜伽必备道具

练习瑜伽所需的条件是非常简单的，但也需要准备一些专属的道具。有了这些道具的帮忙，既能增加练习的情趣，又能帮助完成较高难度的动作，让自己的动作更加标准，减少运动时受伤的可能性。

瑜伽绳

瑜伽绳又叫瑜伽伸展带，在练习一些拉伸肢体的动作时会用到，如牛面式的练习。瑜伽绳能帮助拉伸筋骨和韧带，待身体柔韧性增强后，再逐步增加练习难度。



瑜伽垫

有很多瑜伽体式是从躺姿、跪姿开始的，如果在硬地板上练习，容易发生运动伤害。在地板上铺上一款厚薄适中、防滑性能好的瑜伽垫，能防止脊椎、脚踝、膝关节等部位被碰伤，还能帮助身体更好地完成动作。



瑜伽砖

对于初学者和身体柔韧性不够好的人来说，瑜伽砖是一个好帮手。在练习难度较高的动作如骆驼式时，可以在两脚旁边各放置一块瑜伽砖，上半身向后弯曲时，双手直接扶住瑜伽砖，这样能减少身体弯曲的幅度。借助瑜伽砖，将身体的柔韧性逐步提高，渐渐就能将动作完成得更加精准和到位。



瑜伽球

瑜伽球的用法有很多，可以向上举增加手臂力量，也可以压在身体下方辅助支撑身体，还可以双腿夹球向上举，能增添锻炼的趣味性。瑜伽球柔软有弹性，能在一定程度上避免肌肉拉伤。此外，借助瑜伽球也能起到降低动作难度的作用，如练习舞王式时，将球放在身体前方半米处，手扶住瑜伽球，能帮助身体保持平衡。

练习瑜伽的服装

瑜伽服作为一种独立服饰，已经远远超过了普通运动服装的概念，成为全球时尚浪潮的热门词汇。许多运动品牌推出了兼具舒适性与时尚感的瑜伽服。在国外，有不少热爱运动、紧跟时尚的女性把瑜伽服穿上身当作逛街购物甚至上课上班的休闲服。

由于瑜伽运动最注重身体的柔韧性，因此瑜伽服的设计与剪裁以修身柔软为主，设计师们会特意选取极富弹性、手感柔软顺滑的面料。瑜伽服通常有背心、中袖上衣、长裤及外套等类型，而袖口、裤脚则加上松紧或绑带式的设计，舒适而利落的剪裁配以时尚感十足的印花几何图案，令瑜伽练习不仅是身心的舒展，更是一种视觉的享受。

选择瑜伽服的上衣最重要的是根据自身气质来选择。瑜伽服讲求的是灵性，体悟的是舒适，感受的是禅趣。因此，在选购瑜伽上衣时，只要多注重一些细节，如颜色的搭配和剪裁等，就能选出符合您独特气质的服装。

至于瑜伽裤，可以选择抽绳松身长裤，也可以选择具有运动风格的针织休闲裤，这样既可以在居家环境中穿着又可以在练习瑜伽时穿着，一举两得。此外，还可以选择棉麻布料的裤子。时下流行的七分裤、五分裤都是瑜伽裤不错的选择，既柔软舒展又具有度假风，可以展现出您时髦摩登的一面。

在做瑜伽练习时切忌穿塑形内衣；身上也不要佩戴任何装饰物；只要不是太凉，最好别穿袜子，就算穿也要注意选择防滑的袜子。



瑜伽呼吸法

常用的瑜伽呼吸法分为三种：腹式呼吸、胸式呼吸和完全式呼吸。在进行瑜伽体式练习时，可以任意选择一种呼吸法进行调息。单独练习瑜伽呼吸法时，最好找空气清新且通风性较好的空旷的地方，练习时将吸气和呼气比例保持在1:2左右，有助于将体内浊气更好地排出。

1

腹式呼吸

/功效/

- 通过腹腔压力的改变来增强消化道的消化、吸收功能，帮助排出体内毒素。
- 锻炼下腹部的肌肉，消除堆积在腹部的多余脂肪和赘肉。

/步骤/

- **第1步** 取简易坐姿，端坐在垫子上，左手放在左膝，右手轻轻放在腹部，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。
- **第2步** 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。

贴心提示

腹式呼吸是最基本也是最常用的瑜伽呼吸法，除了在练习瑜伽体式时采用，日常生活中也可以经常使用。



1



2

2

胸式呼吸

/功效/

- 有助于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。

/步骤/

- **第1步** 取简易坐姿，腰背挺直坐在垫子上，双手放在胸部下方。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。
- **第2步** 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



2

3

完全式呼吸

/功效/

- 增加氧气的吸入量，使肺活量增大，促进消化功能，提高肠道蠕动力，有利于排出体内毒素。
- 提高人体免疫力，增强体力，减少患咽炎、支气管炎、哮喘等呼吸系统疾病的几率。

/步骤/

- **第1步** 取简易坐姿，盘坐在垫子上，将左手放在胸部，右手放在腹部。吸气，让空气先进入腹腔填满整个腹部，然后继续吸气，尽量将胸部吸满，双手能感觉到胸部和腹部在扩张。
- **第2步** 慢慢呼气，先放松肩膀和胸部，吐出胸部废气，再放松腹部，尽量向内收缩腹部肌肉，彻底排出腹部废气。



1



2

三大瑜伽冥想法

“冥想”在瑜伽中有“警觉”的意思，是瑜伽调节心绪的一种方法。冥想是一种思考方式，通过冥想与自我潜意识的沟通可以让现代人达到减压和心灵美容的目的。进入瑜伽当中的“冥想”就如同面对一个湖，湖面平静则清澈见底，若湖面动荡、波涛汹涌，那就什么也看不到了。思维也是如此，只有当思维平静时，才能看到和感受到内心的平和与宁静。



观呼吸

您可以把专注力放在平稳且深长的呼吸上，慢慢地缩小注意力范围，可将注意力集中在某处，如鼻尖或是鼻尖外那一小块，并均匀地吸气、吐气。仔细去感受体会每个吸吐之间的变化，其他则什么都不需要去考虑。



观外物

您也可以半闭眼睛，适当放松，把余光集中在眼前约一尺之遥的定点上，瞩目的焦点可以是一张图，也可以是一盏烛光。尽量选择一些有利于精神集中的物品，越单纯越好，色泽尽量单一、简洁、明快，以免分心。可注视它一阵子后，缓缓地把眼睛合上，心中仍想着那个单纯的影像，依旧保持着平顺的呼吸。



内观

内观可以看到内心深处更深层的地方，除了上面介绍的观呼吸外，还能专注在第三眼、喉轮、心轮等多处。若心中有什么杂念产生，仍旧回来观想内视的定点，不要让注意力就此分散掉，始终保持静心安宁的状态。

冥想的时间不宜太长，尤其是初学者，能专注地冥想5分钟已非常有成效，急于求成反而适得其反。等到适应和熟悉冥想方法之后，再慢慢拉长每次冥想的时间。不过，要提醒的是，我们虽观想某处，但身体和心情是要绝对放松的，不要不自觉地皱着眉或握着拳，要尽量放松自己的面部。



瑜伽基本体式

瑜伽体式多达84000多种，大多数都是模仿大自然中的动物或植物而成，如虎式、鹰式、猫伸展式、树式等。在众多的体式中，基本姿势有站姿、坐姿、躺姿及蹲姿等。许多难度稍高的瑜伽体式都是经基本体式演变而来的，所以想要成为瑜伽高手，就必须练好基本功。

1

瑜伽站姿——山式

/功效/

- 有助于促进脊柱的健康，行血散瘀，对腹直肌群和肠道有益，可治疗便秘。

贴心提示

山式站姿是瑜伽最基本的站姿，做此动作时，注意力要集中，以保持平衡。

/步骤/

- **第1步** 挺直腰背站立在垫子上，双腿并拢伸直，两脚跟和两大脚趾靠拢在一起，同时伸展所有的脚趾，平贴在地面上，双手自然垂放在身体两侧，调匀呼吸。
- **第2步** 深呼吸，收腹，挺胸，紧臀，并且让脊柱一节一节地向上伸展，颈部放松，双肩下沉，将身体重心分布在两脚掌上，感受脊柱的拉伸。



1



2

2

瑜伽坐姿——简易坐

/步骤/

- **第1步** 挺直腰背坐在垫子上，双腿向前并拢伸直，双手放在身体两侧，收紧下巴。
- **第2步** 向上弯曲左腿，左脚掌着地，然后弯曲右小腿，将右脚放在左大腿下方。
- **第3步** 弯曲左小腿，将左脚放在右大腿下方。
- **第4步** 双手放在膝盖处，眼睛平视前方，保持姿势10分钟，然后慢慢放松双脚。



1



2



3



4