



瑜伽 入门 一点通

● 矫林江 司马春莉 主编

- 瑜伽就这么简单
- 遇见瑜伽 初识瑜伽
- 准备好了吗？一起搭乘瑜伽的健康快车
- 简单几招 打好瑜伽基础
- 瑜伽强效进修班 打造时尚瑜伽达人
- 这样也能瘦
- 瑜伽均衡饮食 让你的练习效果事半功倍

瑜伽

入门一点通

随书附赠

VCD



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



瑜伽入门 一点通

矫林江 司马春莉 主编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主编 矫林江 司马春莉

编委 贺梦瑶 谭阳春 李玉栋 王艳青

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽入门一点通 / 矫林江, 司马春莉主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5381-7037-5

I. ①瑜… II. ①矫… ②司… III. ①瑜伽-通俗读
物 IV. ①R214-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第115940号

如有图书质量问题, 请电话联系
湖南攀辰图书发行有限公司
地址: 长沙市车站北路236号芙蓉国土局B栋1401室
邮编: 410000
网址: www.penqen.cn
电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 湖南新华精品印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm×260mm

印 张: 9

字 数: 40千字

出版时间: 2011年11月第1版

印刷时间: 2011年11月第1次印刷

责任编辑: 曹阳 众合

摄 影: 郭力

封面设计: 效国广告

版式设计: 效国广告

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-7037-5

定 价: 39.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

淘宝商城: <http://lkjcbbs.tmall.com>

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7037

目录 CONTENTS



Part 1

瑜伽就这么简单

Part 2

遇见瑜伽 初识瑜伽

瑜伽的8支分法	012
初学瑜伽必备指南	013
瑜伽练习时的10个注意事项	014

Part 3

准备好了吗? 一起搭乘瑜伽的健康快车

瑜伽之静坐调息	016
初学者如何在瑜伽练习过程中受伤	017
练习瑜伽的必备物品	018
瑜伽前的热身运动	019

颈部运动·····019	膝部运动·····025
肩部运动·····020	腿部运动·····026
腰部扭转·····021	起蹲运动·····027
扩胸运动·····022	跳跃运动·····029
胯部运动·····024	展臂调息·····032

瑜伽呼吸法 033

腹式呼吸···033	胸式呼吸···034	完全式呼吸····035
------------	------------	--------------

瑜伽冥想 037

语音冥想···037	烛光冥想···038	一点凝视冥想···038
------------	------------	--------------

Part 4

简单几招 打好瑜伽基础

适合初学者的10种瑜伽	040
坐山式·····040	半月式·····043
磨豆功·····041	鸵鸟式·····045

侧角伸展式···046	虎式·····048	半蝗虫式····050
猫式·····047	叩首式·····049	抱膝压腹式··051
重点案例打造		052
瑜伽身印式··052	鹤式·····061	半箭式·····071
天线式·····053	后腰预备功··063	桥式·····073
直挂云帆式··055	眼镜蛇式····065	摇摆式·····075
三角转动式··056	门闩式·····067	
乌王式·····058	全蝗虫式····069	

Part 5 瑜伽强效进修班 打造时尚瑜伽达人

瘦身排毒系列

盘坐伸展式····077	舞者式·····083	弓式·····089
扭脊式·····078	幻椅式·····085	鱼式·····091
乾坤扭转·····080	战士一、二、三式··086	犁式·····093
树式·····082	骆驼式·····088	肩倒立式··094

减压瑜伽

向太阳致敬式····095	放松术·····100
---------------	-------------

Part 6 这样也能瘦

办公室轻松练瑜伽

壮美式·····103	三角伸展式·····105	椅上扭脊式··107
椅上船式····104	椅子支撑前伸展式··106	

边等公交车边练瑜伽

手臂伸展式····108	活动手臂·····110
单腿屈膝平衡··109	铲斗式·····111

做家务也能练瑜伽

蹲姿·····112	平衡单腿压腹式··114	肩部环绕·····116
直角式·····113	扭转双角式·····115	

爱看电视的你也一起来练瑜伽吧

英雄式·····118	V字船式·····120
蝴蝶功·····119	单腿触头式····121





睡前几分钟瑜伽	122
鸽子式·····122	全蝙蝠式·····126
猫伸展式·····124	半莲花背部伸展·····127
约会前二十四小时，灰姑娘的美丽大变身	129
商卡排毒·····	129
强效瑜伽，紧急瘦身·····	130
还剩一小时，让你再变美一点·····	136

Part 7

瑜伽均衡饮食 让你的练习效果事半功倍

瑜伽饮食观，素食主义能激发生命的活力	141
瑜伽食物分三类，慎吃惰性食物	142
这样的场合，你的饮食失控了吗？ ——有效饮食控制法，合理控制饮食	143



瑜伽入门一点通

矫林江 司马春莉 主编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主编 矫林江 司马春莉

编委 贺梦瑶 谭阳春 李玉栋 王艳青

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽入门一点通 / 矫林江, 司马春莉主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-5381-7037-5

I. ①瑜… II. ①矫… ②司… III. ①瑜伽-通俗读
物 IV. ①R214-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第115940号

如有图书质量问题, 请电话联系
湖南攀辰图书发行有限公司
地址: 长沙市车站北路236号芙蓉国土局B栋1401室
邮编: 410000
网址: www.penqen.cn
电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 湖南新华精品印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm×260mm

印 张: 9

字 数: 40千字

出版时间: 2011年11月第1版

印刷时间: 2011年11月第1次印刷

责任编辑: 曹阳 众合

摄 影: 郭力

封面设计: 效国广告

版式设计: 效国广告

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-7037-5

定 价: 39.80元

联系电话: 024-23284376

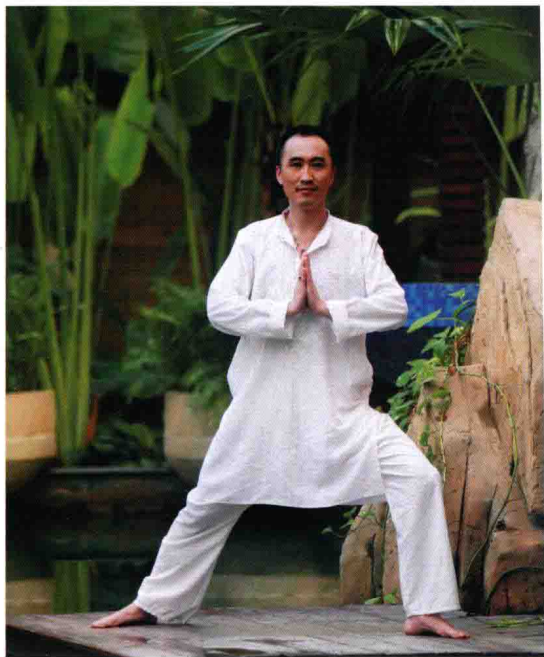
邮购热线: 024-23284502

淘宝商城: <http://lkjcs.tmall.com>

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7037



从初学到高手的 实战宝典

很多瑜伽爱好者都会觉得瑜伽很神秘，而且有的时候连想尝试一下都望而却步。他们常常问我修炼会不会很疼，身体柔韧度很差会不会影响练习的效果。那么多像杂技般的体位法，自己能做到吗？

我应该承认，这跟我刚开始对瑜伽的认识一样。但是，如果瑜伽练习真的这么困难的话，它也不会成为全世界范围内流行的运动了。其实，人人都可以练习瑜伽，关键是你要对瑜伽进行了解。作为一门综合了心理、运动、医学、健身的千百年的生命艺术，实际上它适合各年龄段的人群练习，无论男女老少。

我认识的最大瑜伽练习者58岁，最小者1岁半。当然，如果算上最近新闻报道的80岁练习瑜伽的外国老太和孕期瑜伽练习者，这个范围可能更为广泛。所以，无需恐惧，你的身体无论是正在成长还是已经停止成长，瑜伽对你都会有所裨益。

从身体层面讲瑜伽是体位法，属哈他瑜伽范畴；从心理方面讲瑜伽是心灵的减压方法，叫王瑜伽，又叫八支分法；从哲学意义讲瑜伽是价值观，是对生命的领悟，叫智慧瑜伽。综合以上因素叫整体瑜伽。用瑜伽大师奥罗宾多的说法：瑜伽是值得我们用一生的时间去学习的知识。

当然，作为瑜伽初学者来讲，我们还是要从初级的哈他瑜伽开始练习，实际上，它非常简单易学。哈他瑜伽的创始人就声称，要打开心灵，必须先学会控制身体。既然如此，那就证明瑜伽的体位法是以平缓的运动来舒展身体的，这些方法是讲究节奏，注重安全，由浅易而慢慢进入瑜伽的深层次世界。

司马春莉老师恰恰就是这样一个细致而且有耐

心的教练。多年的职业生涯让最初的司马老师存在着很多亚健康问题，在学习瑜伽几年后，这些身体的病痛都逐渐消失。在见证了瑜伽的神奇功效之后，司马老师由爱好者转为从业者，她没有舞蹈功底，学习瑜伽时也年近30岁，可现在她的身材如20岁左右，气色红润，完全没有了从前那种职业压力下的憔悴和气血失衡。

她近几年一直在凭海听风瑜伽培训的各个分校里奔波讲课，在引导初级学员入门方面得心应手。自身的丰富经验和心得，加上对瑜伽的独特体会和了解，使司马老师有了一整套从初学者到高手的实战经验，这次应出版社之请全部一一道来，再配上示范体位，委实是倾囊而教，实为真正的瑜伽学习宝典。

瑜伽其实没有我们想象的那么复杂，如果有一位很好的老师给你细细地讲解，相信每一个人都会很快领悟它的魅力。而且，我们不止有一位老师，司马春莉背后还有凭海听风瑜伽培训学校这个很强大的教练团队，她们每一个人都是由初学到高手的典范，这些经验本书也一一收录。

每一个全新的世界都有一扇门需要开启，迟疑和犹豫只能留下遗憾。瑜伽说只要你认为是对的就要行动和尝试，因为过程本身就是你人生中一次宝贵的经历。

但愿本书能帮你打开瑜伽的大门。

司马春莉

瑜伽—— 由身至心的蜕变

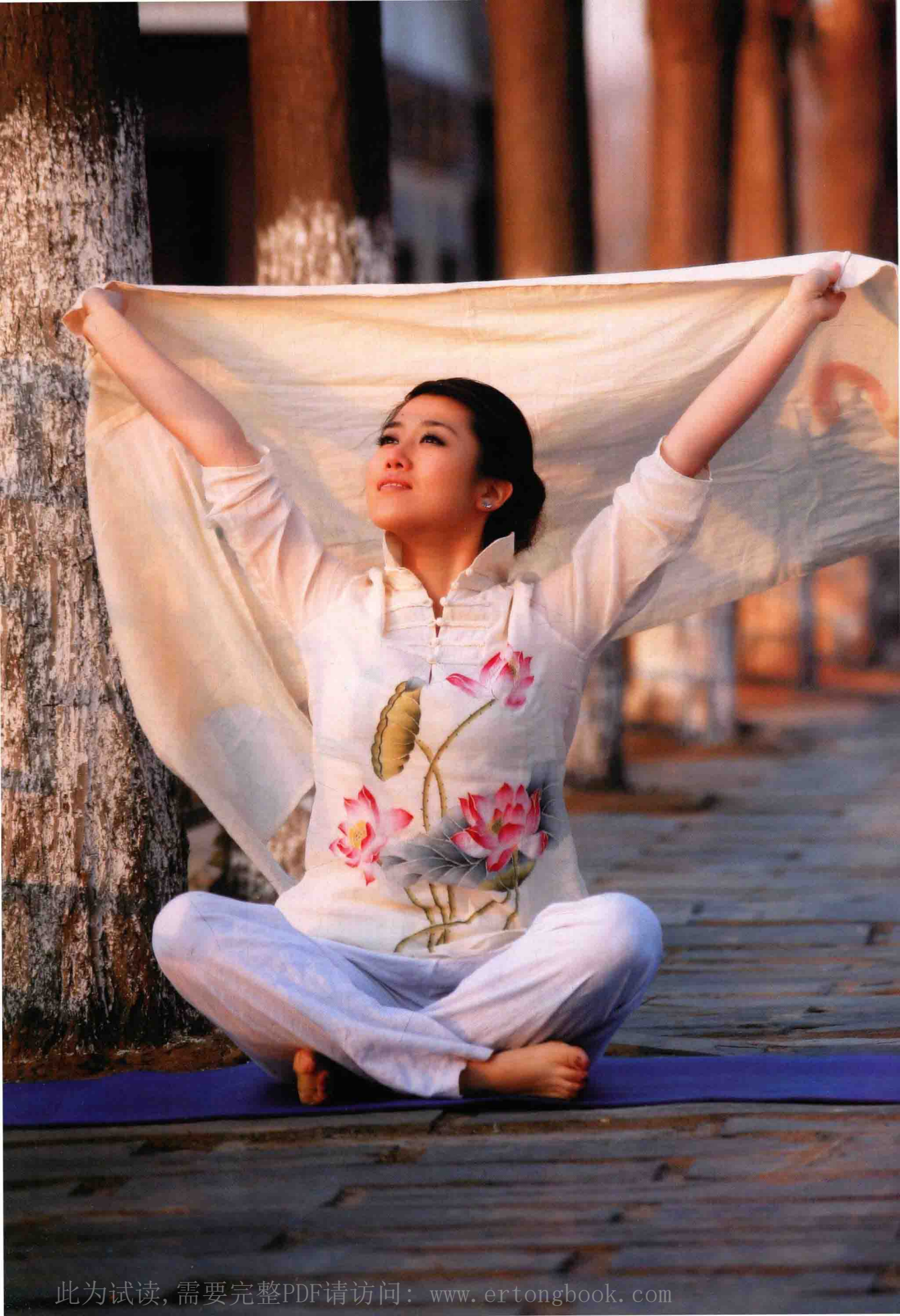
我不知道大家对瑜伽认识的深浅程度，有些人为了塑形、有些人为了减肥、有些人为了保持健康和年轻。而我想告诉大家不管你是出于哪种目的，都要在体位的练习过程中关注自己的感觉，不要让自己在过度的疼痛中拉伸，而是要感受到身体柔和的伸展。随着你呼吸的节奏，寻找拉伸的空间，那就像是由面部逐渐舒展开来的笑容一般，是极为喜悦的。无论是伸展、挤压、扭曲、后弯动作，都能给你带来妙不可言的感觉。虽然，练习过程中它可能带给你一些酸楚、一些心痛和些许的压力，但更多的是痛并快乐后的体会，身体的放松与精力的快速恢复，让你的身心经历了一次如注入甘露般的洗涤过程，你的自信、气质得到完美的展现，这都缘于瑜伽带给你的柔美、健康、精致和品位的逐一提升。女人可以不是天生丽质，也可以不是魔鬼身材，但我们不能没有追求。在平淡中练习大自然赋予我们的最佳运动，由呼吸带动的每一寸骨骼肌肉的舒展，完成一次又一次的吐故纳新。

如果你是一个初学者，那么，你首先要学会的就是放松。通过放松来释放身体的压力，把自己融入到你的体式中，想象着每寸皮肤、每个毛孔都在舒展放松。不

会放松的体位练习者，无疑是享受不到瑜伽的真正乐趣，这也是我初识瑜伽时有过的误区。在没有任何的准备下，一味的与人攀比，强迫自己达到极限，而最终除了痛没有给我带来任何帮助。在失落与徘徊中，找到了这所瑜伽的高等学府，对瑜伽有了系统的认识。呼吸贯通于周身的各个部位，感官收回于心内，灵性于顶轮自下而上的开启，让我们的呼吸停留于此心境中。心神凝聚而不散乱，氧气由上向下充盈于每块骨骼、每块肌肉以及肌肉包裹着的心肺部每一个内脏器官内。发现自己在慢慢变化，让每一天都能找到身体的好状态，只要今天比昨天的自己有所进步即可。内心充满着平静、淡定，用仁爱去关心你身边的每一个人。

如果你愿意，还可以把这种感觉带到你的生活中，让你的生活方式化作瑜伽的意蕴，带着美好、希望、真诚绽放出你生命中的精彩，感谢阳光，感谢生命，感谢瑜伽。

司马春莉



目录 CONTENTS



Part 1

瑜伽就这么简单

Part 2

遇见瑜伽 初识瑜伽

瑜伽的8支分法	012
初学瑜伽必备指南	013
瑜伽练习时的10个注意事项	014

Part 3

准备好了吗? 一起搭乘瑜伽的健康快车

瑜伽之静坐调息	016
初学者如何在瑜伽练习过程中受伤	017
练习瑜伽的必备物品	018
瑜伽前的热身运动	019

颈部运动·····019	膝部运动·····025
肩部运动·····020	腿部运动·····026
腰部扭转·····021	起蹲运动·····027
扩胸运动·····022	跳跃运动·····029
胯部运动·····024	展臂调息·····032

瑜伽呼吸法 033

腹式呼吸···033	胸式呼吸···034	完全式呼吸····035
------------	------------	--------------

瑜伽冥想 037

语音冥想···037	烛光冥想···038	一点凝视冥想···038
------------	------------	--------------

Part 4

简单几招 打好瑜伽基础

适合初学者的10种瑜伽	040
坐山式·····040	半月式·····043
磨豆功·····041	鸵鸟式·····045

侧角伸展式·····046	虎式·····048	半蝗虫式·····050
猫式·····047	叩首式·····049	抱膝压腹式·····051
重点案例打造		052
瑜伽身印式·····052	鹤式·····061	半箭式·····071
天线式·····053	后腰预备功·····063	桥式·····073
直挂云帆式·····055	眼镜蛇式·····065	摇摆式·····075
三角转动式·····056	门闩式·····067	
乌王式·····058	全蝗虫式·····069	

Part 5 瑜伽强效进修班 打造时尚瑜伽达人

瘦身排毒系列

盘坐伸展式·····077	舞者式·····083	弓式·····089
扭脊式·····078	幻椅式·····085	鱼式·····091
乾坤扭转·····080	战士一、二、三式·····086	犁式·····093
树式·····082	骆驼式·····088	肩倒立式·····094

减压瑜伽

向太阳致敬式·····095	放松术·····100
----------------	-------------

Part 6 这样也能瘦

办公室轻松练瑜伽

壮美式·····103	三角伸展式·····105	椅上扭脊式·····107
椅上船式·····104	椅子支撑前伸展式·····106	

边等公交车边练瑜伽

手臂伸展式·····108	活动手臂·····110
单腿屈膝平衡·····109	铲斗式·····111

做家务也能练瑜伽

蹲姿·····112	平衡单腿压腹式·····114	肩部环绕·····116
直角式·····113	扭转双角式·····115	

爱看电视的你也一起来练瑜伽吧

英雄式·····118	V字船式·····120
蝴蝶功·····119	单腿触头式·····121





睡前几分钟瑜伽	122
鸽子式·····122	全蝙蝠式·····126
猫伸展式·····124	半莲花背部伸展·····127
约会前二十四小时，灰姑娘的美丽大变身	129
商卡排毒·····	129
强效瑜伽，紧急瘦身·····	130
还剩一小时，让你再变美一点·····	136

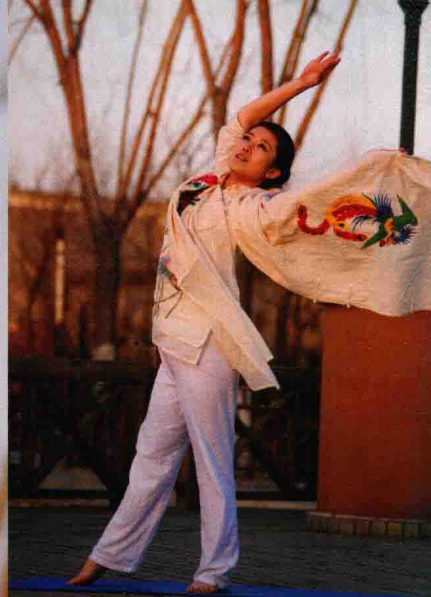
Part 7

瑜伽均衡饮食 让你的练习效果事半功倍

瑜伽饮食观，素食主义能激发生命的活力	141
瑜伽食物分三类，慎吃惰性食物	142
这样的场合，你的饮食失控了吗？ ——有效饮食控制法，合理控制饮食	143

瑜伽 Part 1
就这么简单





当我们的身体需要保持健康时，当我们的的心灵需要得到放松时，我们是否更需要身心兼顾的来一次愉悦的旅程呢？聆听着柔美的音乐，舞动着曼妙的身姿，像莲花般洁净，松树般挺拔，犹如绽放的牡丹般高贵。随着呼吸的节奏让生命之气贯穿整个身体，心灵随之逐渐放松，不再偏执，远离自私与狭隘，感受生活中所有的美好与快乐、所有的爱与宽容，这就是瑜伽的魅力。

如今，对美的定义已不仅仅是漂亮的脸庞，还包括曼妙婀娜的身姿、优雅脱俗的气质、平和宁静的心态、健康的体魄和敏锐活跃的思维，而这一切恰恰都是瑜伽能够给予你的。

是否总认为自己的柔韧度不够好？是否总觉得那些复杂的动作让人望而生畏？是否自己坚持了一两次就想放弃？如果我告诉你，其实你能行，甚至你能在短时间内比别人做得更好的话，你是否开始心动了？

那就跟上我的节奏，让我们一起爱上瑜伽！





Part 2

遇见瑜伽 初识瑜伽



膜拜禅意、心静如莲、神韵静怡、气沉丹田，着一袭素衣，优雅打坐。这些原本只属于政界领袖、影视歌明星、奥运大腕们减压提神、美体瘦身的曼妙画面，如今越来越多地出现在平民百姓的生活中。瑜伽作为一项风靡全

球的健身运动已经受到越来越多的人的关注和喜爱，它的神奇功效、超凡脱俗的感觉和无限的魅力也吸引了越来越多追求时尚和健康的人们，一波又一波的瑜伽热潮悄然将印度传统文化带向了世界的各个角落。