七彩生活15



瑜伽基础入门

全图解







张斌 主编

世界瑜伽协会中国总部主席
元泉瑜伽创办人

吉林出版集团有限责任公司

需要全本请访问 www.ertongbook.com

七彩生活

瑜伽基础入门

全图解

张斌 主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目（CIP）数据

瑜伽基础入门全图解／张斌主编.—长春：吉林出版集团有限责任公司，2010.11
（七彩生活）
ISBN 978-7-5463-4034-0

Ⅰ.①瑜… Ⅱ.①张… Ⅲ.①瑜伽术－图解
Ⅳ.①R214-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第210205号

瑜伽基础入门全图解

出版策划：孙亚飞　　**封面设计**：桃　子　孙阳阳
责任编辑：杨冬絮　李延勇　　**版式设计**：桃　子
文图编辑：冷寒风

出　　版：吉林出版集团有限责任公司（www.jlpg.cn/yiwen）
（长春市人民大街4646号，邮政编码 130021）
发　　行：吉林出版集团译文图书经营有限公司
（http://shop34896900.taobao.com）
电　　话：总编办 0431-85656961　营销部 0431-85671728
制　　作：日知图书（www.rzbook.com）
印　　刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司
开　　本：889×1194mm 1/16
印　　张：12
字　　数：160千字
版　　次：2010年12月第1版
印　　次：2010年12月第1次印刷
定　　价：19.80元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。





前言

Foreword

瑜伽是一种起源于印度的古老运动，风靡全球。瑜伽的魅力在于通过练习，可以很好地调节身体、心理和精神，使身心达到高度和谐的状态。

瑜伽非常适合现代人练习，它舒缓地伸展、扭转肌肉筋骨，有效地强健并放松全身，消除身体的紧张和疲劳，预防慢性病，减轻身体压力，释放不良情绪。简单的肢体动作就可以达到强健身体的功效。

瑜伽是当下流行的瘦身妙法，它是一种能够作用于身体深处的运动，通过充分按摩内脏器官，使人体系统达到平衡，加快代谢。这样身上的赘肉自然就会慢慢减少，身体曲线会变得越老越美。而且瑜伽还能引导膳食取向，坚持一段时间就会发现饮食喜好从高脂肪食品转向蔬果类绿色食品，这样瘦身的结果就会保持、不反弹。

瑜伽不只是一种发挥人体潜能的运动，还是一种平和身心的锻炼，更多的是修炼个人对生活的态度，通过这种运动，在锻炼身心的同时让精神得到提升，从而让你由内到外透出一种迷人的气质。本书还针对女性特别设计，帮助女性打造完美身材、塑造美丽容颜、修炼完美气质。

书中步骤设计详细，讲解清楚，还特别设计降低难度、增加难度等栏目，让不同程度的瑜伽练习者都能达到最好的练习效果。走进本书，就像走进瑜伽私塾，深刻感受瑜伽带来的幸福感。

张波

世界瑜伽协会中国总部主席
元泉瑜伽创办人

YOGA

contents

PART 01 从零开始“恋”瑜伽

chapter 01 瑜伽入门第一课 / 8

结识瑜伽 / 8
瑜伽5大主要分支 / 9
瑜伽——最健康的生活方式 / 10

chapter 02 瑜伽达人预备课 / 11

最佳的练习场地 / 11
瑜伽课程设计 / 13
制定你的瑜伽自助课 / 13

chapter 03 活力热身，唤醒生命能量 / 14

瑜伽呼吸法 / 14
瑜伽坐姿 / 18
瑜伽冥想 / 24
瑜伽热身 / 26

PART 02 简易健身瑜伽 为健康加油

chapter 01 健脑明目 / 36

金字塔式 / 36
头部放松式 / 38
鱼式 / 39
眼保健功 / 40
眼部按摩式 / 42

chapter 02 强健四肢 / 44

鸟王式 / 44
平板式 / 46
前臂旋转式 / 47
顶峰式 / 48
战士一式 / 50
战士二式 / 51

chapter 03 保养内脏 / 52

肩倒立式 / 52
旁扭式 / 54
仰卧抱腿滚动式 / 55

chapter 04 提高性功能 / 56

虎式 / 56
坐角式 / 58
膝碰耳犁式 / 60
双腿背部伸展式 / 62
双人V字式 / 64

PART 03 美容塑身瑜伽 打造完美曲线

chapter 01 美容护肤瑜伽8式 / 66

拜日式 / 66
鹭式 / 70
狮子第一式 / 72
狮子第二式 / 73
肩倒立式 / 74
鬼脸瑜伽 / 76
防皱按摩式 / 78



需要全本请访问 www.ertongbook.com

倒立三角式 / 80

chapter 02
减肥塑身瑜伽17式 / 82
单腿交换伸展式 / 82
叩首式 / 83
颈部旋转式 / 84
鸟王式 / 86
半脊柱扭转式 / 88
蜥蜴式 / 89
骆驼式 / 90
加强侧伸展式 / 92
扭转腰式 / 94
三角扭转式 / 95
船式 / 96
拱桥式 / 97
后抬腿式 / 98
半蝗虫式 / 99
幻椅式 / 100
踮脚蹲式 / 101
双角式 / 102



PART 04 快乐怡情瑜伽 做幸福女人

chapter 01
振奋精神 / 104
摇篮式 / 104
轮式 / 106
弓式 / 108
风吹树式 / 109
风车式 / 110
站立前屈式 / 111

chapter 02
缓解压力与紧张 / 112
双腿背部伸展式 / 112
前伸展式 / 114
婴儿放松式 / 115

chapter 03
排解焦虑、抑郁 / 116
蛇击式 / 116
敬礼式 / 118
侧犁式 / 120
上狗式 / 121
母胎契合法 / 122

PART 05 强体祛病瑜伽 应对身体红灯

chapter 01
头晕头痛 / 124
犁式 / 124
头倒立式 / 126
头部放松式 / 128
叩首式 / 129

chapter 02
眼睛胀痛 / 130
眼部按摩式 / 130
眼保健功 / 132

chapter 03
肩颈酸痛 / 134
狮子式 / 134
坐山式 / 136
鱼式 / 137
牛面式 / 138
蛇王式 / 139

chapter 04
腰背疼痛 / 140
风吹树式 / 140
加强侧伸展式 / 142
门闩式 / 144
圣哲玛里琪一式 / 146
椅上骑马式 / 147

chapter 05
腿脚酸胀 / 148
踩单车式 / 148
顶峰式 / 150
蹲式 / 152
树式 / 154
神猴哈努曼式 / 155

chapter 06
关节僵硬 / 156
上直角式 / 156
半莲花站立前屈式 / 157

chapter 07
手脚冰凉 / 158
云雀式 / 158
五指伸展式 / 160
脚心放松式 / 162
气功暖身式 / 163
跪姿舞蹈者式 / 164

chapter 08
生理痛 / 166
花环式 / 166
磨豆式 / 167

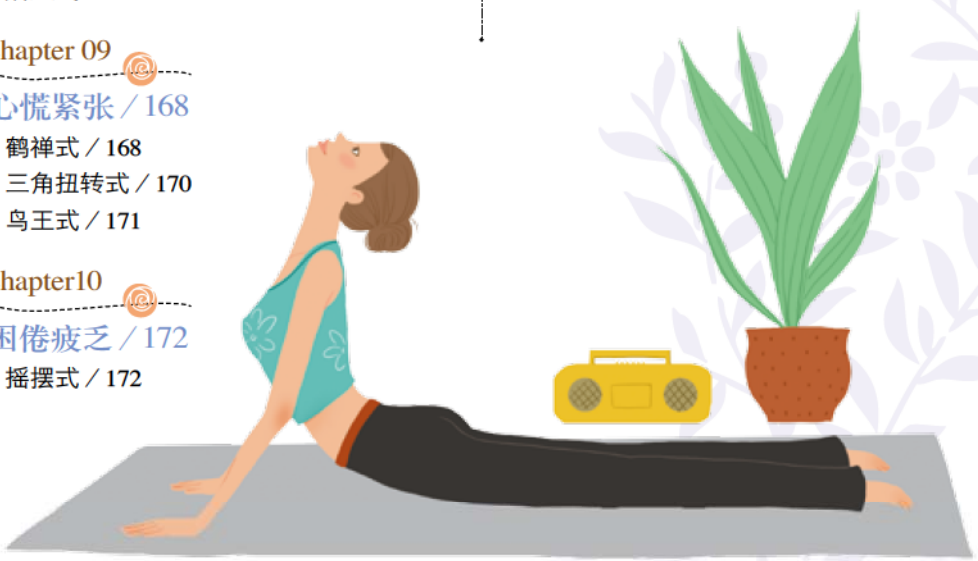
chapter 09
心慌紧张 / 168
鹤禅式 / 168
三角扭转式 / 170
鸟王式 / 171

chapter10
困倦疲乏 / 172
摇摆式 / 172
鸽子式 / 174
铲斗式 / 176
鳄鱼式 / 177

chapter 11
失眠 / 178
眼镜蛇式 / 178
束角式 / 180
一点凝视法 / 182
飞燕式 / 183

chapter 12
食欲不振 / 184
半蝗虫式 / 184
上脊柱式 / 185

chapter 13
便秘 / 186
卧十字式 / 186
上犬式 / 188
肩倒立式 / 189
摩天式 / 190
单腿侧伸展式 / 191



YOGA

PART 01

从零开始“恋”瑜伽

瑜伽是当下最流行的运动方式，它有着让人无法抗拒的吸引力，它具有减肥、美容、排毒、祛病等多种功效，使人的身体、心灵和精神达到高度和谐的状态。



Chapter 01

瑜伽入门第一课

1 结识瑜伽

瑜伽是一种流传千年的神奇保健法。瑜伽二字，有“联合”“连接”的意思，指的是将人的身体和精神结合到最佳状态，将人与宇宙结合到最完美的境界。

大约在5000年前，古印度一群高僧为达到天人合一的境界，结伴僻居在喜马拉雅山麓地带的原始森林中修行。在长期修行中他们从生物的生存法则中悟出不少道理，于是开始模仿动物的姿态和呼吸方式，将生物的生存法则用到人身上，维护人体健康。经过几千年演变便成为一套切实可行的保健法——瑜伽。



瑜伽具有以下几种卓越的保健功效:

1 消除身体的紧张与疲劳

久坐办公室的上班族，身体往往处于极度的紧张和疲劳中，如果长时间得不到放松，身体状况很容易亮出红灯，比如头晕头痛、颈肩酸痛、腰酸背痛等。练习瑜伽，能充分锻炼肌肉和关节，最大限度地放松全身，让身体保持在最佳状态。

2 预防各种慢性病

练习瑜伽还能有效地挤压、按摩腹部，使腹内各器官得到滋养，使身体各部位都保持平衡。当身体保持平衡，状态良好，我们自然就远离了各种慢性病。如瑜伽中的肩倒立式，有助于舒缓神



经，可以预防高血压，缓解哮喘等；而弓式则有预防糖尿病的作用。

3 减轻压力，增强身体活力

生活在快节奏的现代社会，我们面临各种压力，当这种压力超过一定限度时，我们的身体会出现不适，心理上会产生挫败感，人就可能委靡不振。瑜伽是最好的减压运动，它能够放松身心，守护健康，增强身体活力，使人精力充沛。

4 释放不良情绪，使人精神愉悦

瑜伽有助于调节人体神经系统，净化心灵，消除紧张、焦虑、烦躁不安等各种不良情绪，使人的内心保持平和安宁，使人精神愉悦，快乐地过好每一天。

2 瑜伽5大主要分支

1 业瑜伽

Karma是个梵文词，意思是行动或行为。业瑜伽是服务他人及神的瑜伽，为性格外向活跃的人所修行，尤为适合性格活泼且愿意奉献的人们。通过练习忘我的动作来净化心灵，让行为不再以得失为目的。

2 奉爱瑜伽

Bhakti从梵文词根“Bahj”而来，表示“与神连接”，意为奉献或爱。这是与神圣之人分享爱的瑜伽。奉爱瑜伽修行者用爱作为原动力，超越自我，并认为神乃



爱的化身。那些生来就情感丰富的人们适合选择奉爱瑜伽，控制住情感是这条瑜伽之路的关键。《纳拉奉爱经》是奉爱瑜伽最重要的经典著作。

3 智瑜伽

Jnana词义为“知识”“洞察力”“智慧”，因此智瑜伽是充满知识与智慧的瑜伽，也是最难的一个流派，它要求有极大的意愿和智慧。跟随吠陀经的哲学思想，智瑜伽通过自己的心灵来探求自己的本质。那些生活态度饱含哲学思想或拥有高智慧的人适合选择智瑜伽。它不只需要敏锐的头脑，还需要在练习之前就持守很多戒条作为根基。

4 王瑜伽

Raja意为“皇家的”或“王者的”，它被认为是所有瑜伽分支之王，特指公元2世纪帕坦伽利在其《瑜伽经》中归结的瑜伽系统。它所总结的瑜伽八大分支，提供了瑜伽习练者纯洁身体与精神的实践步骤。这八分支是：制戒、内制、体式、呼吸控制法、制感、总持、冥想、三摩地。

5 哈他瑜伽

“Hatha”，梵语意为“力量”或“能量”。现在我们所看到的瑜伽不同流派都仅仅是对哈他瑜伽的修改。哈他瑜伽是中世纪发展起来的，在公元1400～1500年间，一位名叫Swatamarama的哈他瑜伽习练大师写了这部经典著作《哈他瑜伽之光》。

3 瑜伽——最健康的生活方式

瑜伽不仅仅是一项运动，它更是一种健康的生活方式。《瑜伽经》中有这样一句话：“对心灵的控制就是瑜伽。”可见，瑜伽修炼的不仅仅是身体，更是对精神层面的调养。因此，我们应努力遵从瑜伽独有的健康的生活方式，以积极乐观的心态过好每一天。

悦性食物

这类食物易于消化，不会在体内产生太多毒素，能够使人心情愉悦，精力充沛。这类食物包括大部分蔬菜、所有新鲜水果、坚果、豆类及豆制品、牛奶和乳制品、温和香料以及谷类制品等。

变性食物

过酸、过咸、过苦、过辣等带有刺激性，以及加工复杂的食物，都被称为变性食物。如咖啡、浓茶、巧克力、汽水等。经常食用变性食物的人容易激动，不能很好地控制情绪。

惰性食物

容易使人变得懒惰、迟钝的食物被称为惰性食物。这类食物包括一切肉类、麻醉性饮料(酒类)、油炸烧烤以及不新鲜的食物等。

1 瑜伽的饮食习惯，让你吃出健康

在瑜伽理论中，食物一共分为三类：悦性食物、变性食物和惰性食物。

瑜伽提倡多吃悦性食物，少吃变性食物，完全不吃惰性食物。

2 瑜伽的起居方式，让你整天充满活力

练习瑜伽让我们慢慢养成早睡早起的好习惯。晚上在10点左右睡觉，睡前可以练一些有放松作用的瑜伽体位，有助于提高睡眠质量。早上在7点左右起床，起床后可练一些有提神醒脑作用的瑜伽体位，让你拥有良好的精神状态。

3 瑜伽的生活态度，由内而外修养身心

练习瑜伽可提高我们的忍耐力。你会发现不仅能忍耐艰苦本身，更能忍耐生活中的各种磨难。

练习瑜伽更可以增强自信心。初练瑜伽的人往往动作不怎么到位，练习时感觉困难，而坚持练习一段时间后，动作会越来越标准，这样从难到易，从“我不行”到“我可以”，在练习瑜伽进程中我们不断挑战自我，不断超越自我，自信心当然就越来越足。

瑜伽，就这样完全融入我们的生活，坚持每天练习瑜伽，我们的心态和处事方式都会发生很大改变。你会发现，已与瑜伽完全融为一体，血脉相连，不可分割。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

Chapter 02

瑜伽达人预备课

1 最佳的练习场地



一般来说，瑜伽是一项不受场地约束的运动，家里的卧室、阳台，室外的公交车、办公室、瑜伽馆、公园草地上、湖边、幽静的树林里，都可当做瑜伽的练习地。但说到最好的瑜伽练习场地，莫过于房间、瑜伽馆和户外优美宁静地了。



在房间练习瑜伽，要注意开窗户透风，保持空气流通。当然，为了让气氛更好些，你还可以在房间摆些绿色植物，或播放一些舒缓的音乐，如班得瑞的《寂静山林》、恩雅的《Only Time》等，不但有利于练习时集中注意力，还能帮助调息。



瑜伽馆有专门的教练帮忙纠正不到位的体式，是初学瑜伽者练习地的上上之选。但瑜伽馆鱼龙混杂，选择时最好“货比三家”，可以从以下几方面入手：一是师资，专业老师通晓瑜伽理论、体式，能给学生一一讲解瑜伽原理，相反一知半解的人绝对是不值得信赖的；二是设施，正规瑜伽馆应有空旷宽敞的教室，且配备各种瑜伽器材。



瑜伽最适合的户外温度是23～27℃，呼吸着清新的空气，能让你更好地与自然融为一体。但户外瑜伽也受天气、气温等因素影响，过于寒冷、炎热的天气都不适合练习瑜伽。

List

必需的瑜伽装备

练习瑜伽，需要准备一些必备的道具，比如服装、垫子、毛巾等，才能保证我们在练习过程中感到舒适。此外，还可以准备一些辅助用具，能够使你的动作更到位。

* 瑜伽练习基础装备

A 瑜伽服

瑜伽练习时一定要穿宽松的服装，否则会影响动作的伸展性。另外，练习瑜伽很容易出汗，所以还要选择吸湿排汗性好的布料。



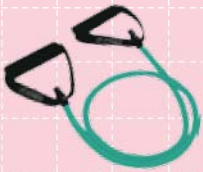
B 瑜伽垫

瑜伽垫可以防滑，还能保护膝盖、手和脚，防止我们在练习时受伤。初练瑜伽的人最好选择6毫米厚的垫子。



C 瑜伽伸展带

瑜伽伸展带，又称为瑜伽绳。它可以帮助初学者将动作做到位，还能紧实地扣住身体，让双手空出来做延伸动作。



D 干净毛巾

毛巾不但可以用于擦汗以保持身体清洁，还可以在工具不全的情况下，辅助我们练习一些瑜伽动作。



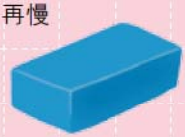
E 运动水壶

练瑜伽时最好装满一壶水放在身边，渴时喝一点，但注意不要喝太多，这样既能防止口干舌燥，也避免猛灌水对身体造成伤害。



F 瑜伽砖

瑜伽砖是练习瑜伽的辅助用具，可以帮助初学者将动作做到位。比如，当你做站立前屈式时，如果双手够不到地面，就可以在地上放一块瑜伽砖，先用双手去碰触瑜伽砖，再慢慢去碰触地面。



2 瑜伽课程设计

为自己设计瑜伽课程，一般要把握以下几个重要原则：

1.要适当安排热身运动，让身体慢慢过渡到运动状态。

2.练习瑜伽体位之前，应先采用瑜伽呼吸法，使身心尽快平静下来。

3.先练习简单的体位，再练习难度大一些的体位，避免身体拉伤。

4.根据自己身体状况设计有针对性的瑜伽体位。比如想结实腰腹，就可以多练习一些针对腰腹的瑜伽体位。

5.练完瑜伽后一定要进行放松练习，让身心恢复到最佳状态。



3 制定你的瑜伽自助课

1 根据时间段来制定

清晨	清晨起床洗脸刷牙后，可练瑜伽冥想或拜日式，会有神清气爽之感。
午间	午餐之前练习瑜伽可消除疲劳、提高工作效率。推荐猫伸展式或背腿伸展式等瑜伽体位。
下班后	工作一整天之后，肩、颈、腰、背等身体部位很容易出现酸胀感，这时最好选择一些能拉伸肩、颈、腰、背的瑜伽体位进行练习，如狮子式、半脊柱扭转式、三角伸展式或新月式等。
临睡前	睡前练习瑜伽有放松精神和改善睡眠质量等作用。推荐坐姿背部伸展、抱腿式或拱桥式等瑜伽体位。此外还可以试试瑜伽呼吸法和瑜伽冥想。

2 根据职业性质来制定

不同职业者可以根据自身情况选择最适合自己的瑜伽体位来练习，将自己的身体调整到最佳状态。

久坐一族	久坐者容易出现肩颈酸痛、腰酸背痛、腿脚酸胀等身体状况，可以重点练习一些针对肩颈、腰背和腿脚等部位的瑜伽体位，如猫伸展式、山式、狮子式、三角伸展式或骑马式等。
久站一族	长期站着工作的人容易腿脚酸胀，还可能患静脉曲张。这一类人要重点练习一些针对腿部和脚部的瑜伽体位，如骑马式、桥式等。
脑力工作者	脑力工作者可以多练习一些有助于健脑的瑜伽体位，如金字塔式、鱼式或头部拧转式等。

Chapter 03

活力热身，唤醒生命能量

✳ 瑜伽呼吸法

神奇的瑜伽呼吸法，指的是控制自己的“呼”和“吸”，有效按摩内脏，刺激分泌系统。在瑜伽练习中贯穿瑜伽呼吸法，能起到调节神经、激活体内潜在力量的效果。

腹式呼吸

◆ 功效

腹式呼吸是最常用的瑜伽呼吸法。这种呼吸法主要依靠腹部的收缩和扩张使横膈膜升降，使大量氧气进入肺部，同时排出肺部的废气。它能够为我们的身体补充能量，唤醒体内沉睡的生命能量，使我们的身体和精神都恢复新的活力。

重复次数 5次～10次。



step 1

跪坐在垫子上，右手放在腹部，吸气时用鼻子将空气深深吸入肺的底部。随着吸气加深，胸腹之间的横膈膜跟着下降，感觉小腹像气球向外鼓起。



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。

step 2

胸式呼吸

◆功效

胸式呼吸有助增强胸腔的活力与耐力，增加供氧量，使体内血液得到净化。

重复次数 5次～10次。



step 1

跪坐在垫子上，将右手放在胸部，用鼻子慢慢将空气吸入整个胸部区域，感觉肋骨向外扩张并向上提升。



step 2

吸气，收紧腹部，感觉小腹正慢慢朝脊椎的方向靠近。



step 3

呼气时，腹部逐步鼓胀，慢慢将体内的废气呼出体外，肋骨向下回落并向内收。

肩式呼吸

功效

肩式呼吸又叫锁骨式呼吸，它是胸腔扩张时的最后一步，可以看做胸式呼吸的延续。它的健身功效与胸式呼吸大致相同。

重复次数 5次～10次。



step 1

将一只手轻轻放在锁骨上（将注意力引向胸腔）。

step 2



跪坐在垫子上，先做几次胸式呼吸，然后微微向上耸肩和锁骨，用力吸气。

step 3

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，同时将体内的废气排出体外。



需要全本请访问 www.ertongbook.com