

瑜伽

So easy

张斌 著

YOGGA

从心开始，永驻青春
唤醒你的美丽正能量



减肥瘦身



排毒减龄



健体祛病



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

瑜伽

So easy

张斌 著



乐悠生活
LEYOU LIFE



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽So easy / 张斌著. —北京: 北京联合出版公
司, 2014.8

(乐悠生活)

ISBN 978-7-5502-3302-7

I. ①瑜… II. ①张… III. ①瑜伽—基本知识
IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第159138号

瑜伽 So easy

选题策划: 北京日知图书有限公司

责任编辑: 王 巍 陈 昊

特约编辑: 冷寒风

美术编辑: 王道琴

封面设计: 韩慕华

版式设计: 桃 子

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京尚唐印刷包装有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 12印张

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3302-7

定价: 35.00元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775

自序

人活着，总是在寻找生命的真谛，活出价值，也渴望着从事有意义的、有好的影响的工作，仿佛只有这样，才是圆满的人生。我很幸运在这条寻求之路上，收获了来自生命哲学的珍宝，这份礼物，就是藉由瑜伽的修行，让我成为一个东方古老智慧的传播者。

与瑜伽的结缘，是源于我的第一次真实而难忘的瑜伽体会。大约1999年，我参加了一位美国籍老师的瑜伽课程，只记得课堂结束时周身通畅，无比轻松，这种喜悦的感觉在心中久久停留，于是萌生想法，何不将传统中国养生与古老印度瑜伽结合起来呢？于是我2003年创办了元泉瑜伽。

我自己受益于瑜伽后，许多朋友受我的影响也投入瑜伽修习。于是很多人的身体也更健康，变得更年轻和容光焕发。而且，他们更体会到瑜伽带来的心灵的平静和安宁、人际关系的改善以及认知世界的角度的转变，真正到达了瑜伽一词的本意——联结。

道家所说的“一人一宇宙”，其实在瑜伽中就是每个个体与世界联结，达到和谐一致的境地。

有位印度瑜伽大师也曾说过：“如果用一句话概括瑜伽的益处，那就是瑜伽带来的幸福感。”

奔向生命的和美之境，是我们源源不断的动力与目标。

瑜伽于我的一生，不仅仅是一份美好的赠礼，更是一种爱的延续。既然双手接受了这份赠礼，更应该将手心朝下，懂得给予和传递。给予是生命的真谛，希望这份爱的传递能够帮助你、帮助他，帮助我们身边的每一个人！

张斌





东方古老健康的捷径 ——瑜伽

chapter 01

瑜伽，将身体和心灵合二为一 / 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 / 11

chapter 02

瑜伽练习的注意事项 / 12

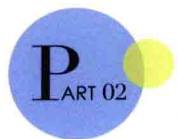
练习瑜伽必须安排热身运动 / 12

根据身体状况选择相应的瑜伽体位 / 12

把握好练习瑜伽体位的到位情况 / 12

练习瑜伽的时间长度 / 12

练习瑜伽一定要注重呼吸 / 12



入门， 瑜伽初体验

chapter 01

瑜伽标准初级课程 / 14

瑜伽课程设计 / 15

制订你的瑜伽自助课 / 15

chapter 02

呼吸和冥想——瑜伽的生命和灵魂 / 16

腹式呼吸 / 16

胸式呼吸 / 17

肩式呼吸 / 18

完全式呼吸 / 19

瑜伽语音冥想 / 20

烛光冥想 / 21

chapter 03

维持身体平衡的 瑜伽标准坐姿 / 22

简易坐 / 22

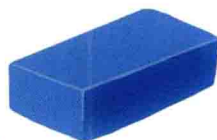
金刚坐 / 23

吉祥坐 / 24

半莲花坐 / 25

英雄坐 / 26

全莲花坐 / 27



chapter 04

人人都适合的基础瑜伽 / 28

颈部练习 / 28

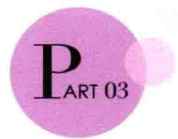
肩部练习 / 30

手臂练习 / 31

腰部、胯部练习 / 32

脚踝练习 / 34

手腕练习 / 36



初级， 体验瑜伽的神奇

chapter 01

瑜伽让你健康地瘦下去 / 38

单腿交换伸展式 / 38

鸵鸟式 / 39

颈部旋转式 / 40
半脊柱扭转式 / 42
蜥蜴式 / 43
骆驼式 / 44
腰转动式 / 46
扭转腰式 / 48
上伸腿式 / 49
船式 / 50
拱桥式 / 51
幻椅式 / 52
踮脚蹲式 / 53
双角式 / 54
后仰式 / 55
后抬腿式 / 56
半蝗虫式 / 57

chapter 02

瑜伽由内而外给你好气色 / 58

拜日式 / 58
鹭式 / 62
脚部旋转式 / 64
鬼脸瑜伽 / 66
防皱按摩式 / 68
倒立三角式 / 70
狮子第一式 / 72
狮子第二式 / 74



中级, 解放身体、收获健康

chapter 01

恢复身体本元的健身瑜伽 / 76

金字塔式 / 76
眼保健功 / 78
站式脊柱扭转式 / 80

半月式 / 81
转肩式 / 82
鱼式 / 83
平板式 / 84
前臂旋转式 / 85
鸟王式 / 86
战士一式 / 88
战士二式 / 89
扭背双腿伸展式 / 90
猫伸展式 / 91
肩倒立式 / 92
旁扭式 / 94
仰卧抱腿滚动式 / 95
大契合法 / 97
虎式 / 98
坐角式 / 100
膝碰耳犁式 / 102

chapter 02

去除疼痛、疾病的强体瑜伽 / 104

犁式 / 104
头倒立式 / 106
头部放松式 / 108
叩首式 / 109
眼部按摩式 / 110
眼镜蛇扭转式 / 112
三角伸展式 / 113
上犬式 / 114
坐山式 / 115
牛面式 / 116
蛇王式 / 117
风吹树式 / 118
加强侧伸展式 / 120
门闩式 / 122
圣哲玛里琪一式 / 124
椅上骑马式 / 125
踩单车式 / 126
顶峰式 / 128



蹲式 / 130

树式 / 132

神猴哈努曼式 / 133

上直角式 / 134

半莲花站立前屈式 / 135

鸽子式 / 136

铲斗式 / 138

鳄鱼式 / 139

卧十字式 / 140

摩天式 / 142

摇摆式 / 144

单腿侧伸展式 / 146

眼镜蛇式 / 148

束角式 / 150

一点凝视法 / 152

飞燕式 / 153

倒箭式 / 154

上脊柱式 / 155

鹤禅式 / 156

三角扭转式 / 158

磨豆式 / 159

云雀式 / 160

五指伸展式 / 162

脚心放松式 / 164

气功暖身式 / 165

跪姿舞蹈者式 / 166

花环式 / 168

双人平板式 / 169

双人V字式 / 170

P
ART 05

高级, 心灵得到释放

chapter 01

解压瑜伽, 摆脱紧张和疲劳 / 172

双腿背部伸展式 / 172

前伸展式 / 174

婴儿放松式 / 175

蛇击式 / 176

敬礼式 / 178

侧犁式 / 180

V字式 / 181

chapter 02

怡情精神, 排解焦虑和抑郁 / 182

摇篮式 / 182

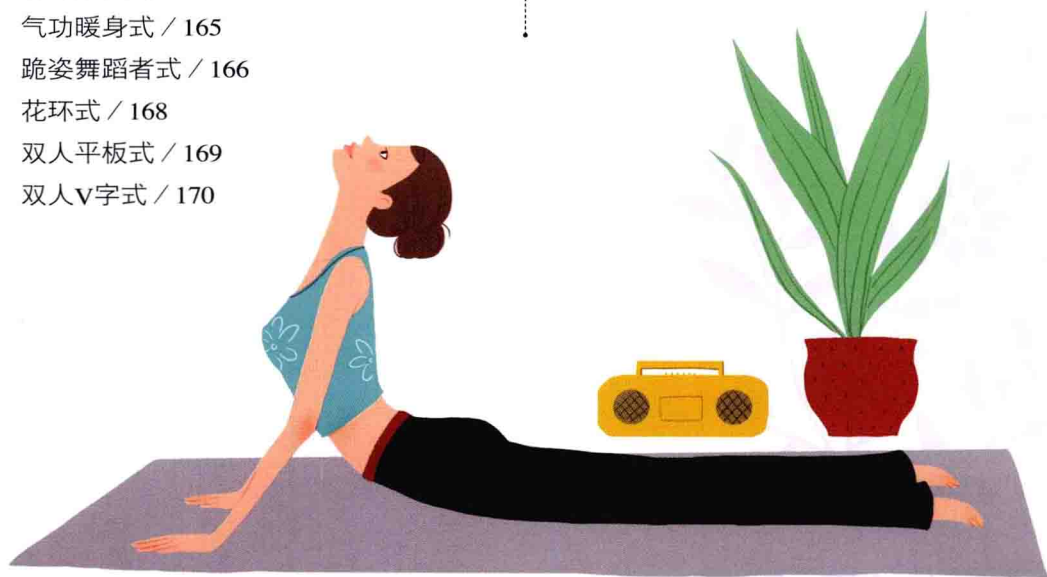
轮式 / 184

弓式 / 186

母胎契合法 / 187

风车式 / 188

站立前屈式 / 189



瑜伽

So easy

张斌 著



乐悠生活
LEYOU LIFE



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽So easy / 张斌著. —北京: 北京联合出版公司, 2014.8

(乐悠生活)

ISBN 978-7-5502-3302-7

I. ①瑜… II. ①张… III. ①瑜伽—基本知识
IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第159138号

瑜伽 So easy

选题策划: 北京日知图书有限公司

责任编辑: 王巍 陈昊

特约编辑: 冷寒风

美术编辑: 王道琴

封面设计: 韩慕华

版式设计: 桃子

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京尚唐印刷包装有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 12印张

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3302-7

定价: 35.00元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775

自序



人活着，总是在寻找生命的真谛，活出价值，也渴望着从事有意义的、有好的影响的工作，仿佛只有这样，才是圆满的人生。我很幸运在这条寻求之路上，收获了来自生命哲学的珍宝，这份礼物，就是藉由瑜伽的修行，让我成为一个东方古老智慧的传播者。

与瑜伽的结缘，是源于我的第一次真实而难忘的瑜伽体会。大约1999年，我参加了一位美国籍老师的瑜伽课程，只记得课堂结束时周身通畅，无比轻松，这种喜悦的感觉在心中久久停留，于是萌生想法，何不将传统中国养生与古老印度瑜伽结合起来呢？于是我2003年创办了元泉瑜伽。

我自己受益于瑜伽后，许多朋友受我的影响也投入瑜伽修习。于是很多人的身体也更健康，变得更年轻和容光焕发。而且，他们更体会到瑜伽带来的心灵的平静和安宁、人际关系的改善以及认知世界的角度的转变，真正到达了瑜伽一词的本意——联结。

道家所说的“一人一宇宙”，其实在瑜伽中就是每个个体与世界联结，达到和谐一致的境地。

有位印度瑜伽大师也曾说过：“如果用一句话概括瑜伽的益处，那就是瑜伽带来的幸福感。”

奔向生命的和美之境，是我们源源不断的动力与目标。

瑜伽于我的一生，不仅仅是一份美好的赠礼，更是一种爱的延续。既然双手接受了这份赠礼，更应该将手心朝下，懂得给予和传递。给予是生命的真谛，希望这份爱的传递能够帮助你、帮助他，帮助我们身边的每一个人！

张斌



东方古老健康的捷径 ——瑜伽

chapter 01

瑜伽，将身体和心灵合二为一 / 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 / 11

chapter 02

瑜伽练习的注意事项 / 12

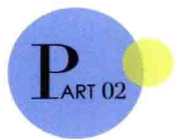
练习瑜伽必须安排热身运动 / 12

根据身体状况选择相应的瑜伽体位 / 12

把握好练习瑜伽体位的到位情况 / 12

练习瑜伽的时间长度 / 12

练习瑜伽一定要注重呼吸 / 12



入门， 瑜伽初体验

chapter 01

瑜伽标准初级课程 / 14

瑜伽课程设计 / 15

制订你的瑜伽自助课 / 15

chapter 02

呼吸和冥想——瑜伽的生命和灵魂 / 16

腹式呼吸 / 16

胸式呼吸 / 17

肩式呼吸 / 18

完全式呼吸 / 19

瑜伽语音冥想 / 20

烛光冥想 / 21

chapter 03

维持身体平衡的 瑜伽标准坐姿 / 22

简易坐 / 22

金刚坐 / 23

吉祥坐 / 24

半莲花坐 / 25

英雄坐 / 26

全莲花坐 / 27

chapter 04

人人都适合的基础瑜伽 / 28

颈部练习 / 28

肩部练习 / 30

手臂练习 / 31

腰部、胯部练习 / 32

脚踝练习 / 34

手腕练习 / 36



初级， 体验瑜伽的神奇

chapter 01

瑜伽让你健康地瘦下去 / 38

单腿交换伸展式 / 38

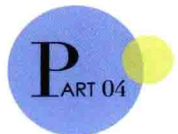
鸵鸟式 / 39

颈部旋转式 / 40
半脊柱扭转式 / 42
蜥蜴式 / 43
骆驼式 / 44
腰转动式 / 46
扭转腰式 / 48
上伸腿式 / 49
船式 / 50
拱桥式 / 51
幻椅式 / 52
踮脚蹲式 / 53
双角式 / 54
后仰式 / 55
后抬腿式 / 56
半蝗虫式 / 57

chapter 02

瑜伽由内而外给你好气色 / 58

拜日式 / 58
鹭式 / 62
脚部旋转式 / 64
鬼脸瑜伽 / 66
防皱按摩式 / 68
倒立三角式 / 70
狮子第一式 / 72
狮子第二式 / 74



中级, 解放身体、收获健康

chapter 01

恢复身体本元的健身瑜伽 / 76

金字塔式 / 76
眼保健功 / 78
站式脊柱扭转式 / 80

半月式 / 81
转肩式 / 82
鱼式 / 83
平板式 / 84
前臂旋转式 / 85
鸟王式 / 86
战士一式 / 88
战士二式 / 89
扭背双腿伸展式 / 90
猫伸展式 / 91
肩倒立式 / 92
旁扭式 / 94
仰卧抱腿滚动式 / 95
大契合法 / 97
虎式 / 98
坐角式 / 100
膝碰耳犁式 / 102

chapter 02

去除疼痛、疾病的强体瑜伽 / 104

犁式 / 104
头倒立式 / 106
头部放松式 / 108
叩首式 / 109
眼部按摩式 / 110
眼镜蛇扭转式 / 112
三角伸展式 / 113
上犬式 / 114
坐山式 / 115
牛面式 / 116
蛇王式 / 117
风吹树式 / 118
加强侧伸展式 / 120
门闩式 / 122
圣哲玛里琪一式 / 124
椅上骑马式 / 125
踩单车式 / 126
顶峰式 / 128



蹲式 / 130
树式 / 132
神猴哈努曼式 / 133
上直角式 / 134
半莲花站立前屈式 / 135
鸽子式 / 136
铲斗式 / 138
鳄鱼式 / 139
卧十字式 / 140
摩天式 / 142
摇摆式 / 144
单腿侧伸展式 / 146
眼镜蛇式 / 148
束角式 / 150
一点凝视法 / 152
飞燕式 / 153
倒箭式 / 154
上脊柱式 / 155
鹤禅式 / 156
三角扭转式 / 158
磨豆式 / 159
云雀式 / 160
五指伸展式 / 162
脚心放松式 / 164
气功暖身式 / 165
跪姿舞蹈者式 / 166
花环式 / 168
双人平板式 / 169
双人V字式 / 170

PART 05

高级, 心灵得到释放

chapter 01

解压瑜伽, 摆脱紧张和疲劳 / 172

双腿背部伸展式 / 172

前伸展式 / 174

婴儿放松式 / 175

蛇击式 / 176

敬礼式 / 178

侧犁式 / 180

V字式 / 181

chapter 02

怡情精神, 排解焦虑和抑郁 / 182

摇篮式 / 182

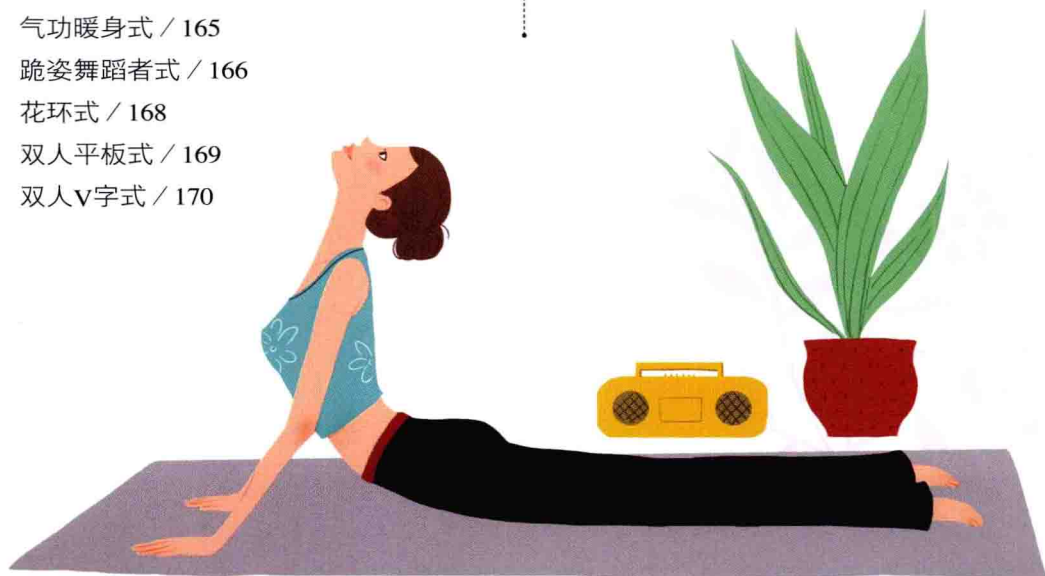
轮式 / 184

弓式 / 186

母胎契合法 / 187

风车式 / 188

站立前屈式 / 189



P A R T

01

东方古老健康的捷径
——瑜伽

YOGA

A woman with dark hair tied back, wearing a white sleeveless top, is sitting in a yoga pose (Padmasana) on a light-colored mat. She is smiling and looking directly at the camera. The word "YOGA" is written in large, blue, outlined letters across her torso. The background is a soft, out-of-focus indoor setting with light-colored walls and a plant visible on the left.

瑜伽，将身体和心灵合二为一

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，身体状况很容易亮起红灯，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

消除
紧张疲劳

预防
慢性病

减轻
压力

释放
不良情绪

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，人就可能萎靡不振。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》。

