

- 集健身、塑形、气血调养为一体
- 适合不同体形、不同阶层的人士练习
- 融印度瑜伽、静坐、呼吸之精华
- 步骤明细，易学易练，短时高效



天天

# 瑜伽

## 瑜伽全书

天天瑜伽，天天完美

主编◎林晓海[Ram Lin]

印度甘地瑜伽学院在华认证中方授课老师  
 搜狐网“十佳健身教练员”之一  
 历经10年系统研习王瑜伽  
 国际级教练员课程中方授课教师  
 蝉舟瑜伽机构教学总监



青岛出版社 | 国家一级出版社  
 QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位



# 瑜伽全书

林晓海 著



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

天天瑜伽——瑜伽全书/林晓海主编.-青岛: 青岛出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5436-6318-3


I. ①瑜… II. ①林… III. ①瑜伽术-基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第081426号



天天  
瑜伽

# 瑜伽全书 (第二版)



书 名 天天瑜伽——瑜伽全书 (第二版)  
名誉主编 蝉舟瑜伽馆馆长、创始人 刘旸  
主 编 蝉舟瑜伽馆总经理兼教学总监 林晓海  
编 委 蝉舟瑜伽馆主教练 刘成瑶  
蝉舟瑜伽馆资深教练 唐丽丽  
动作示范 刘成瑶 唐丽丽  
策 划 蝉舟瑜伽馆

出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026  
策划组稿 张化新  
责任编辑 田 磊  
装帧设计 殷雪娇  
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司  
印 刷 青岛嘉宝印刷有限公司  
出版日期 2012年5月第2版 2012年5月第3次印刷  
开 本 20开 (889毫米×1194毫米)  
印 张 9  
字 数 100千  
书 号 ISBN 978-7-5436-6318-3  
定 价 29.80元 (随书附赠瑜伽演示光盘)

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-68068629)

# 瑜伽导论

## Part 1



### 瑜伽简介

#### 瑜伽基本体式

- 12 瑜伽站姿——山式
- 13 瑜伽坐姿——简易坐
- 13 瑜伽坐姿——至善坐
- 14 瑜伽坐姿——半莲花坐

- 14 瑜伽手印
- 15 瑜伽呼吸法
- 17 瑜伽调息
- 19 瑜伽休息术
- 20 瑜伽冥想

# 健身瑜伽

## Part 2



### 前弯姿势

- 22 增延脊柱伸展式
- 24 单/双腿背部伸展式
- 26 叩首式
- 27 瑜伽身印
- 28 开启式
- 29 坐角式

### 后仰姿势

- 30 轮式
- 31 眼镜蛇式
- 33 桥式
- 34 骆驼式
- 35 眼镜蛇扭动式

### 螺旋姿势

- 36 脊柱扭动第一式



YOGA





- 37 侧弓式
- 38 三角伸展式
- 39 下半身摇动式
- 40 半莲花坐背部伸展式
- 41 半弓式

#### 平衡姿势

- 42 树式
- 43 战士第三式
- 45 鸟王式
- 46 猫伸展式
- 47 趾尖式

#### 力量姿势

- 48 前伸展式
- 49 单手侧立平衡
- 50 战士第二式
- 51 俯脸狗式
- 52 上伸腿式
- 53 蛇击式
- 55 拱背伸腿式

#### 倒立姿势

- 56 犁式
- 58 倒箭式



## 瑜伽整体塑形

60 拜日式

## 瘦脸瑜伽

64 喇叭狗式

65 叩首式

66 狮子式

67 拱背伸腿式

## 美颈瑜伽

68 颈部活动练习

70 三角伸展式

71 塌式

## 美肩瑜伽

72 肩膀活动练习

74 肩倒立式

75 双角式

76 加强侧伸展式

77 双角式

78 转躯触趾式

79 狗伸展式

## 纤臂瑜伽

80 手臂伸展式

81 直角式

82 牛面式

83 猫力量式

## 丰胸瑜伽

84 扩胸运动

86 山式

87 骆驼式

88 猫放松式

89 蛇伸展式





### 纤腰美腹瑜伽

- 90 侧角伸展式
- 91 腰转动式
- 93 增延脊柱伸展式
- 94 门闩式
- 95 半脊柱扭动式
- 96 猫伸展式
- 97 桥式

### 美背瑜伽

- 98 双腿背部伸展式
- 99 前伸展式
- 100 轮式
- 101 弓式
- 102 眼镜蛇扭动式

### 塑臀瑜伽

- 104 束角式
- 105 幻椅式
- 106 坐角式
- 107 虎式
- 108 韦氏努式
- 109 蝗虫式

### 美腿瑜伽

- 110 战斗第一式
- 112 鸟王式
- 113 蹲式
- 114 神猴哈努曼式
- 116 蹬自行车式
- 117 肩倒立式

### 美脚瑜伽

- 118 脚踝活动练习
- 120 英雄坐
- 121 树式
- 122 椅子式

### 瑜伽饮食塑身





## 瑜伽与气血美容

### 瑜伽清洁法

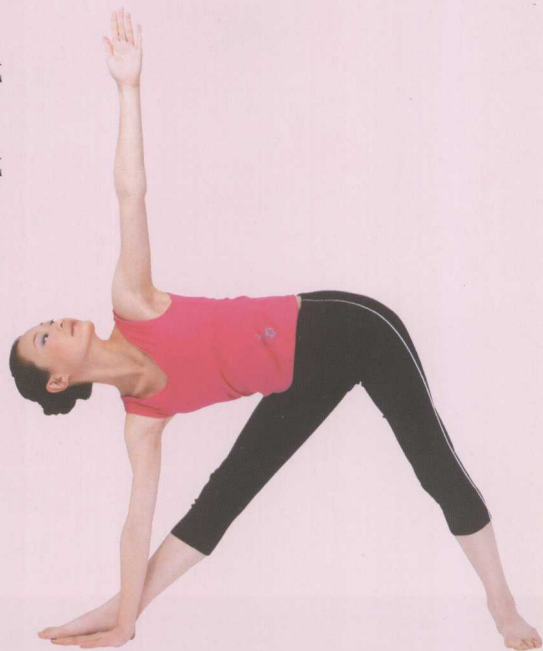
- 131 瑜伽护眼法
- 132 摩天式
- 134 风吹树式
- 135 腰转动式
- 136 眼镜蛇扭动式
- 137 腹部按摩功

### 瑜伽体位

- 138 三角伸展式
- 139 三角转动式
- 140 增延脊柱伸展式
- 141 直角式
- 142 喇叭狗式
- 143 加强侧伸展式
- 144 鸵鸟式
- 145 双角式
- 146 头触膝筒式
- 147 山式
- 149 猫伸展式
- 150 顶峰式
- 151 骆驼式

- 153 叩首式
- 154 狮子第一式
- 155 狮子第二式
- 156 蜥蜴式
- 157 前伸展式
- 158 坐角式
- 159 劈腿伸背式
- 161 束角式
- 162 脊柱扭动式
- 163 单腿跪伸展式
- 164 乌龟式
- 165 支撑眼镜蛇式
- 166 船式
- 167 弓式
- 168 拱背伸腿式
- 169 桥式
- 170 轮式
- 171 倒箭式
- 172 犁式
- 173 肩倒立式
- 174 头倒立式

### 瑜伽饮食与美容







## 瑜伽与气血美容

### 瑜伽清洁法

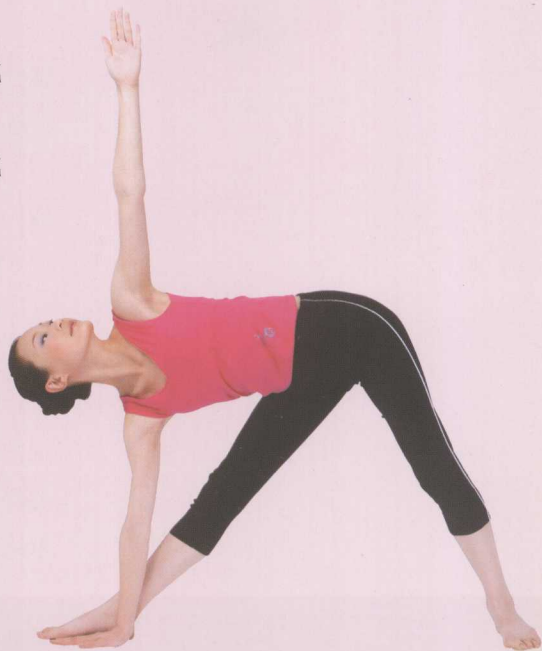
- 131 瑜伽护眼法
- 132 摩天式
- 134 风吹树式
- 135 腰转动式
- 136 眼镜蛇扭动式
- 137 腹部按摩功

### 瑜伽体位

- 138 三角伸展式
- 139 三角转动式
- 140 增延脊柱伸展式
- 141 直角式
- 142 喇叭狗式
- 143 加强侧伸展式
- 144 鸵鸟式
- 145 双角式
- 146 头触膝筒式
- 147 山式
- 149 猫伸展式
- 150 顶峰式
- 151 骆驼式

- 153 叩首式
- 154 狮子第一式
- 155 狮子第二式
- 156 蜥蜴式
- 157 前伸展式
- 158 坐角式
- 159 劈腿伸背式
- 161 束角式
- 162 脊柱扭动式
- 163 单腿跪伸展式
- 164 乌龟式
- 165 支撑眼镜蛇式
- 166 船式
- 167 弓式
- 168 拱背伸腿式
- 169 桥式
- 170 轮式
- 171 倒箭式
- 172 犁式
- 173 肩倒立式
- 174 头倒立式

### 瑜伽饮食与美容





# 瑜伽全书

林晓海 著



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

天天瑜伽——瑜伽全书/林晓海主编.-青岛:青岛出版社,2010.6

ISBN 978-7-5436-6318-3


I.①瑜… II.①林… III.①瑜伽术-基本知识 IV.①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第081426号



天天  
瑜伽

# 瑜伽全书 (第二版)



书 名 天天瑜伽——瑜伽全书 (第二版)  
名誉主编 蝉舟瑜伽馆馆长、创始人 刘旸  
主 编 蝉舟瑜伽馆总经理兼教学总监 林晓海  
编 委 蝉舟瑜伽馆主教练 刘成瑶  
蝉舟瑜伽馆资深教练 唐丽丽  
动作示范 刘成瑶 唐丽丽  
策 划 蝉舟瑜伽馆

出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026  
策划组稿 张化新  
责任编辑 田 磊  
装帧设计 殷雪娇  
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司  
印 刷 青岛嘉宝印刷有限公司  
出版日期 2012年5月第2版 2012年5月第3次印刷  
开 本 20开 (889毫米×1194毫米)  
印 张 9  
字 数 100千  
书 号 ISBN 978-7-5436-6318-3  
定 价 29.80元 (随书附赠瑜伽演示光盘)  
编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-68068629)

# 瑜伽导论

## Part 1



### 瑜伽简介

#### 瑜伽基本体式

- 12 瑜伽站姿——山式
- 13 瑜伽坐姿——简易坐
- 13 瑜伽坐姿——至善坐
- 14 瑜伽坐姿——半莲花坐

- 14 瑜伽手印
- 15 瑜伽呼吸法
- 17 瑜伽调息
- 19 瑜伽休息术
- 20 瑜伽冥想

# 健身瑜伽

## Part 2



### 前弯姿势

- 22 增延脊柱伸展式
- 24 单/双腿背部伸展式
- 26 叩首式
- 27 瑜伽身印
- 28 开启式
- 29 坐角式

### 后仰姿势

- 30 轮式
- 31 眼镜蛇式
- 33 桥式
- 34 骆驼式
- 35 眼镜蛇扭动式

### 螺旋姿势

- 36 脊柱扭动第一式



YOGA





- 37 侧弓式
- 38 三角伸展式
- 39 下半身摇动式
- 40 半莲花坐背部伸展式
- 41 半弓式

### 平衡姿势

- 42 树式
- 43 战士第三式
- 45 鸟王式
- 46 猫伸展式
- 47 趾尖式

### 力量姿势

- 48 前伸展式
- 49 单手侧立平衡
- 50 战士第二式
- 51 俯脸狗式
- 52 上伸腿式
- 53 蛇击式
- 55 拱背伸腿式

### 倒立姿势

- 56 犁式
- 58 倒箭式



## 瑜伽整体塑形

60 拜日式

## 瘦脸瑜伽

64 喇叭狗式

65 叩首式

66 狮子式

67 拱背伸腿式

## 美颈瑜伽

68 颈部活动练习

70 三角伸展式

71 塌式

## 美肩瑜伽

72 肩膀活动练习

74 肩倒立式

75 双角式

76 加强侧伸展式

77 双角式

78 转躯触趾式

79 狗伸展式

## 纤臂瑜伽

80 手臂伸展式

81 直角式

82 牛面式

83 猫力量式

## 丰胸瑜伽

84 扩胸运动

86 山式

87 骆驼式

88 猫放松式

89 蛇伸展式





### 纤腰美腹瑜伽

- 90 侧角伸展式
- 91 腰转动式
- 93 增延脊柱伸展式
- 94 门闩式
- 95 半脊柱扭动式
- 96 猫伸展式
- 97 桥式

### 美背瑜伽

- 98 双腿背部伸展式
- 99 前伸展式
- 100 轮式
- 101 弓式
- 102 眼镜蛇扭动式

### 塑臀瑜伽

- 104 束角式
- 105 幻椅式
- 106 坐角式
- 107 虎式
- 108 韦氏努式
- 109 蝗虫式

### 美腿瑜伽

- 110 战斗第一式
- 112 鸟王式
- 113 蹲式
- 114 神猴哈努曼式
- 116 蹬自行车式
- 117 肩倒立式

### 美脚瑜伽

- 118 脚踝活动练习
- 120 英雄坐
- 121 树式
- 122 椅子式

### 瑜伽饮食塑身





## 瑜伽与气血美容

### 瑜伽清洁法

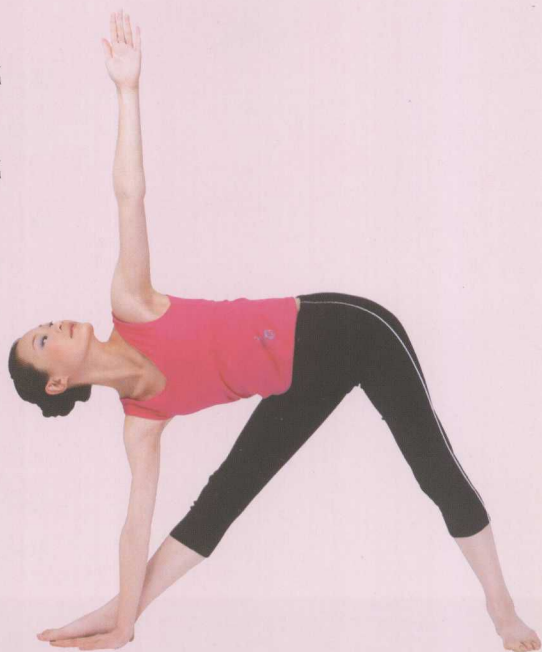
- 131 瑜伽护眼法
- 132 摩天式
- 134 风吹树式
- 135 腰转动式
- 136 眼镜蛇扭动式
- 137 腹部按摩功

### 瑜伽体位

- 138 三角伸展式
- 139 三角转动式
- 140 增延脊柱伸展式
- 141 直角式
- 142 喇叭狗式
- 143 加强侧伸展式
- 144 鸵鸟式
- 145 双角式
- 146 头触膝筒式
- 147 山式
- 149 猫伸展式
- 150 顶峰式
- 151 骆驼式

- 153 叩首式
- 154 狮子第一式
- 155 狮子第二式
- 156 蜥蜴式
- 157 前伸展式
- 158 坐角式
- 159 劈腿伸背式
- 161 束角式
- 162 脊柱扭动式
- 163 单腿跪伸展式
- 164 乌龟式
- 165 支撑眼镜蛇式
- 166 船式
- 167 弓式
- 168 拱背伸腿式
- 169 桥式
- 170 轮式
- 171 倒箭式
- 172 犁式
- 173 肩倒立式
- 174 头倒立式

### 瑜伽饮食与美容





## 如何按照本书练习 瑜伽



本书集健身、塑身、气血美容为一体，融印度瑜伽、静坐、呼吸之精华，适合不同体型、不同阶层的人士练习。对于初学者来说，许多人不知该如何开始练习瑜伽。其实很简单，在每一次练习时，只要按照书里的内容循序渐进的练习就可以了。

练习者应该安排固定的时间练习，清晨和傍晚是最好的时间。早上，身体比较僵硬，练习时要多加小心，可选择相对比较容易的动作。晨练能够帮助我们拥有清醒的大脑和灵活的身体，为一天的工作做好准备。晚练时可选择一些难度稍大的动作，能够帮助我们消除一天的疲劳，并且获得高质量的睡眠。

练习瑜伽的过程中，要始终通过鼻子呼吸，以便更好地阻挡灰尘的进入，且一定要空腹练习。进食固体食物3~4小时后，流质食物1~2小时后才能练习体位法，而且练习前不要喝水，因为许多体位法都会增加腹压，影响内脏。另外，练习瑜伽前应排空膀胱和大肠。

女性在月经期要小心练习。不要做上下颠倒和拉伸大腿根部的动作，如果感到身体不适，可以暂停练习。怀孕期间，如果没有专业瑜伽教练的指点，不要练习体位法。分娩一个月后才可以循序渐进地恢复练习。

练习瑜伽的前后半个小时以内不要洗澡，过热或过凉的水温都会刺激身体，容易造成伤害。

练习瑜伽时，要穿合身的上衣与宽松的裤子，面料最好是纯棉的，吸汗透气。有条件的话，可以尝试裸体瑜伽，那会让你更加贴近大自然，没有任何束缚。

练习瑜伽过程中，不要超出自己的极限，任何肌肉痉挛、紧张或痛苦的感觉都表明这个动作可能是做错了。速度要适中，不要对着镜子练习，不要关注姿势是否漂亮，将注意力集中在被拉伸的肌肉上，用心去体会每个不同的姿势带给内心的不同感受。

根据自己的情况，一旦发现自己心跳加快，喘气声音开始粗重，则说明你需要休息片刻，然后再继续练习。

