

零基础 YOGA 练瑜伽

彩娜斯

编著



瑜伽初学者的入门宝典

讲解细致·循序渐进·一学就会

从零开始，用瑜伽改变自己



天天瑜伽

零基础

练瑜伽

彩娜斯 编著



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 (C I P) 数据

零基础练瑜伽 / 彩娜斯编著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014.4
(天天瑜伽)

ISBN 978-7-5552-0476-3

I. ①零… II. ①彩… 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083799号



- | | |
|------|---|
| 书 名 | 零基础练瑜伽 |
| 编 著 | 彩娜斯 |
| 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 |
| 策划编辑 | 刘海波 周鸿媛 |
| 责任编辑 | 王 宁 |
| 封面设计 | 周雅榕 |
| 内文设计 | 宋修仪 |
| 照 排 | 青岛艺鑫制版印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛炜瑞印务有限公司 |
| 出版日期 | 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开 (710mm × 1010mm) |
| 印 张 | 13 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-0476-3 |
| 定 价 | 34.80元 |

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

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 生活类 美容美体类

❁ Part 01

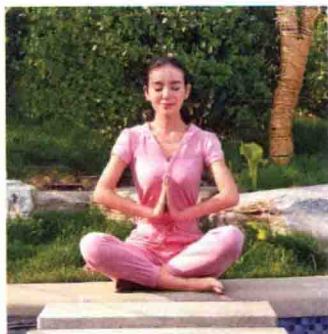
感受瑜伽

来自古印度的神秘召唤

什么是瑜伽 / 8

八支分法瑜伽 / 10

练习瑜伽的注意事项 / 15



❁ Part 02

入门瑜伽

一步步踏入瑜伽之门

基本瑜伽坐姿 / 20

狮子坐 / 20

金刚坐 / 21

直坐 / 21

至善坐 / 22

简易坐 / 23

半莲花坐 / 24

莲花坐 / 25

基本瑜伽呼吸法 / 26

胸式呼吸法 / 26

腹式呼吸法 / 27

完全呼吸法 / 28

净化呼吸法 / 29

优雅的瑜伽手印 / 30

莲花印 / 30

完美印 / 31

无畏印 / 31

说法印 / 32

金刚印 / 33

常规热身法 / 34

颈部热身法 / 34

髋关节热身法 / 35

肩部热身法 / 35



脚踝热身法 / 36

腿部热身法 / 36

膝盖与腰部热身法 / 37

拜日式热身法 / 38

适合初学者的简易姿势 / 41

乌龟式 / 41

肩部延展 / 43

坐山式 / 44

下半身摇动式 / 45

新月式 / 46

简易脊柱扭转 / 48

幻椅式 / 49

手腕活动式 / 50

蝗虫式 / 51

直角侧抬腿式 / 52

海狗变化式 / 53

侧角伸展式 / 54

上伸腿式 / 55

手抓脚趾式 / 56

弓式 / 58

牛面式 / 60



❁ Part 03 调理瑜伽

由内而外净化你的身心

甜蜜放松，舒展身体 / 62

卧式调节式 / 62

休息术 / 66

全身放松式 / 69

排毒养颜，打造秀丽俏佳人 / 72

排毒养颜式 / 72

消除粉刺式 / 74

告别便秘式 / 76

面部按摩式 / 78

释放压力，造就舒适睡眠 / 79

前曲式 / 79

减压式 / 80

倒箭式 / 82

扭转式 / 83

平常式 / 84

调理疾病——身体小病一扫光 / 87

防驼背式 / 87

治疗背痛式 / 89

治疗气管炎式 / 91
治疗偏头疼式 / 93
消除下肢乏力式 / 95
调理胃肠式 / 97
心脏放松式 / 99
缓解经期痛苦 / 101
体式A / 101
体式B / 103
体式C / 105
体式D / 106
体式E / 107
体式F / 108
体式G / 109
体式H / 110



❁ Part 04 塑形瑜伽

万能的瘦身柔体专家

瘦脸——塑造紧致小脸 / 112
表情肌式 / 112
玉颈——打造优美弧线 / 114
跪坐式 / 114
俯卧式 / 116
纤臂——摆脱上臂赘肉 / 118
盘坐式 / 118
直立式 / 120
伸展手臂式 / 122
美肩——塑造光滑细嫩肩膀 / 124
坐式 / 124
坐立式 / 126
坦腹——摘掉“游泳圈” / 128
直立式 / 128

卧式 / 130
美背——打造光滑性感背部 / 132
猫式 / 132
坐式 / 133
纤腰——轻松变成小蛮腰 / 134
鱼王式变式 / 134
站立式 / 136
翘臀——练就挺翘电臀 / 138
跪式 / 138
俯卧式 / 140
蹲式 / 142
拱桥变式 / 144
美腿——塑造修长美腿 / 146
侧躺式 / 146

站立式 / 148

神猴式 / 150

旋转式 / 152

美腿——塑造玲珑小腿 / 154

蹲式 / 154

仰卧式 / 156

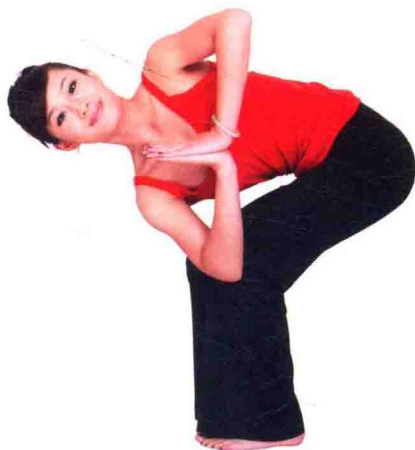
天鹅式 / 158

瑜伽套系，神奇瘦身不反弹 / 160

瘦身套系1 / 160

瘦身套系2 / 164

瘦身套系3 / 167



❁ Part 05 乐活瑜伽

天天沐浴瑜伽之光

星期一 / 172

冲刺式 / 172

腰腹伸展式 / 174

站立提臀式 / 176

星期二 / 178

放松手腕式 / 178

星期三 / 182

护腰放松式 / 182

变式英雄式 / 186

叩首式 / 188

抬腰式 / 189

星期四 / 190

起坐式 / 190

手臂伸展式 / 192

全身舒展式 / 194

星期五 / 196

脊柱放松式 / 196

头部放松式 / 198

肩膀放松式 / 200

星期六 / 202

放松头部式 / 202

鱼式 / 203

星期日 / 204

前屈体式 / 204

鹭式 / 206



天天瑜伽

零基础

练瑜伽

彩娜斯 编著

图书在版编目(CIP)数据

零基础练瑜伽 / 彩娜斯编著. — 青岛: 青岛出版社, 2014.4
(天天瑜伽)

ISBN 978-7-5552-0476-3

I. ①零… II. ①彩… 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083799号



- | | |
|------|---|
| 书 名 | 零基础练瑜伽 |
| 编 著 | 彩娜斯 |
| 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 |
| 策划编辑 | 刘海波 周鸿媛 |
| 责任编辑 | 王 宁 |
| 封面设计 | 周雅榕 |
| 内文设计 | 宋修仪 |
| 照 排 | 青岛艺鑫制版印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛炜瑞印务有限公司 |
| 出版日期 | 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开(710mm×1010mm) |
| 印 张 | 13 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-0476-3 |
| 定 价 | 34.80元 |

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

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 生活类 美容美体类

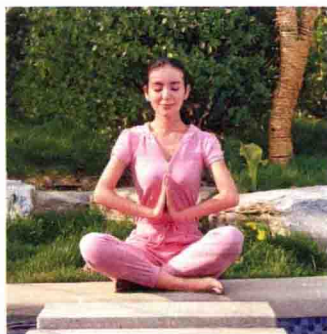
❁ Part 01

感受瑜伽 来自古印度的神秘召唤

什么是瑜伽 / 8

八支分法瑜伽 / 10

练习瑜伽的注意事项 / 15



❁ Part 02

入门瑜伽 一步步踏入瑜伽之门

基本瑜伽坐姿 / 20

狮子坐 / 20

金刚坐 / 21

直坐 / 21

至善坐 / 22

简易坐 / 23

半莲花坐 / 24

莲花坐 / 25

基本瑜伽呼吸法 / 26

胸式呼吸法 / 26

腹式呼吸法 / 27

完全呼吸法 / 28

净化呼吸法 / 29

优雅的瑜伽手印 / 30

莲花印 / 30

完美印 / 31

无畏印 / 31

说法印 / 32

金刚印 / 33

常规热身法 / 34

颈部热身法 / 34

髋关节热身法 / 35

肩部热身法 / 35



脚踝热身法 / 36

腿部热身法 / 36

膝盖与腰部热身法 / 37

拜日式热身法 / 38

适合初学者的简易姿势 / 41

乌龟式 / 41

肩部延展 / 43

坐山式 / 44

下半身摇动式 / 45

新月式 / 46

简易脊柱扭转 / 48

幻椅式 / 49

手腕活动式 / 50

蝗虫式 / 51

直角侧抬腿式 / 52

海狗变化式 / 53

侧角伸展式 / 54

上伸腿式 / 55

手抓脚趾式 / 56

弓式 / 58

牛面式 / 60



❁ Part 03 调理瑜伽

由内而外净化你的身心

甜蜜放松，舒展身体 / 62

卧式调节式 / 62

休息术 / 66

全身放松式 / 69

排毒养颜，打造秀丽俏佳人 / 72

排毒养颜式 / 72

消除粉刺式 / 74

告别便秘式 / 76

面部按摩式 / 78

释放压力，造就舒适睡眠 / 79

前曲式 / 79

减压式 / 80

倒箭式 / 82

扭转式 / 83

平常式 / 84

调理疾病——身体小病一扫光 / 87

防驼背式 / 87

治疗背痛式 / 89

治疗气管炎式 / 91
治疗偏头疼式 / 93
消除下肢乏力式 / 95
调理胃肠式 / 97
心脏放松式 / 99
缓解经期痛苦 / 101

体式A / 101
体式B / 103
体式C / 105
体式D / 106
体式E / 107
体式F / 108
体式G / 109
体式H / 110



❁ Part 04 塑形瑜伽

万能的瘦身柔体专家

瘦脸——塑造紧致小脸 / 112

表情肌式 / 112

玉颈——打造优美弧线 / 114

跪坐式 / 114

俯卧式 / 116

纤臂——摆脱上臂赘肉 / 118

盘坐式 / 118

直立式 / 120

伸展手臂式 / 122

美肩——塑造光滑细嫩肩膀 / 124

坐式 / 124

坐立式 / 126

坦腹——摘掉“游泳圈” / 128

直立式 / 128

卧式 / 130

美背——打造光滑性感背部 / 132

猫式 / 132

坐式 / 133

纤腰——轻松变成小蛮腰 / 134

鱼王式变式 / 134

站立式 / 136

翘臀——练就挺翘电臀 / 138

跪式 / 138

俯卧式 / 140

蹲式 / 142

拱桥变式 / 144

美腿——塑造修长美腿 / 146

侧躺式 / 146

站立式 / 148

神猴式 / 150

旋转式 / 152

美腿——塑造玲珑小腿 / 154

蹲式 / 154

仰卧式 / 156

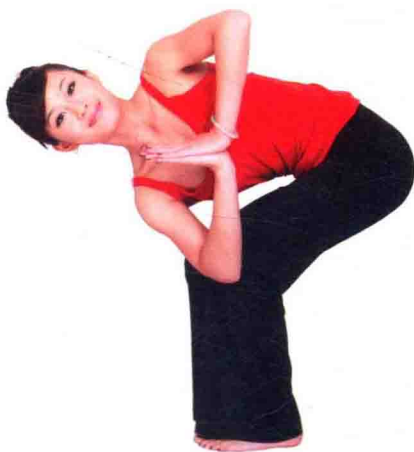
天鹅式 / 158

瑜伽套系，神奇瘦身不反弹 / 160

瘦身套系1 / 160

瘦身套系2 / 164

瘦身套系3 / 167



❁ Part 05 乐活瑜伽

天天沐浴瑜伽之光

星期一 / 172

冲刺式 / 172

腰腹伸展式 / 174

站立提臀式 / 176

星期二 / 178

放松手腕式 / 178

星期三 / 182

护腰放松式 / 182

变式英雄式 / 186

叩首式 / 188

抬腰式 / 189

星期四 / 190

起坐式 / 190

手臂伸展式 / 192

全身舒展式 / 194

星期五 / 196

脊柱放松式 / 196

头部放松式 / 198

肩膀放松式 / 200

星期六 / 202

放松头部式 / 202

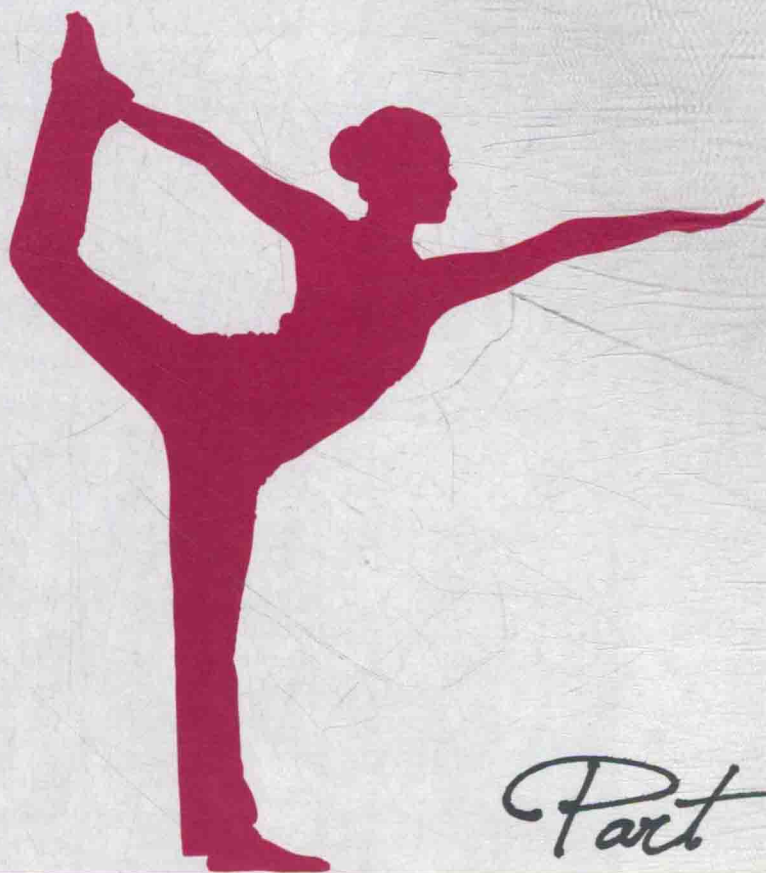
鱼式 / 203

星期日 / 204

前屈体式 / 204

鹭式 / 206





Part 01

感受瑜伽

来自古印度的神秘召唤

瑜伽是一项古老的运动，她静谧而优美，可以平静你的心灵，优雅你的体态，令你精力充沛，思路清晰。

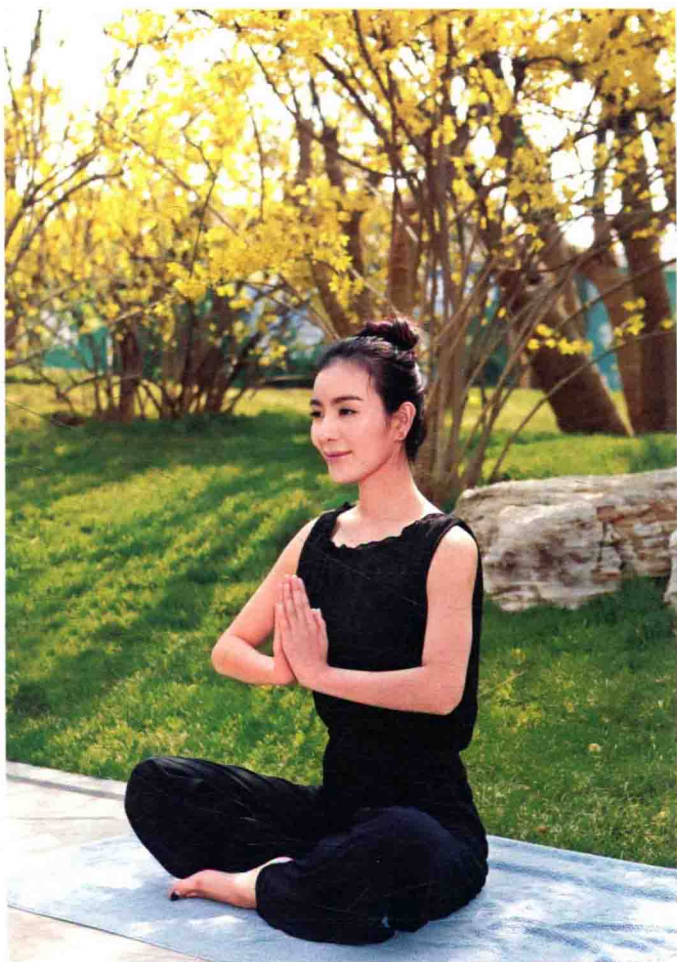
让我们一起去亲近她，感受她的无限魅力！

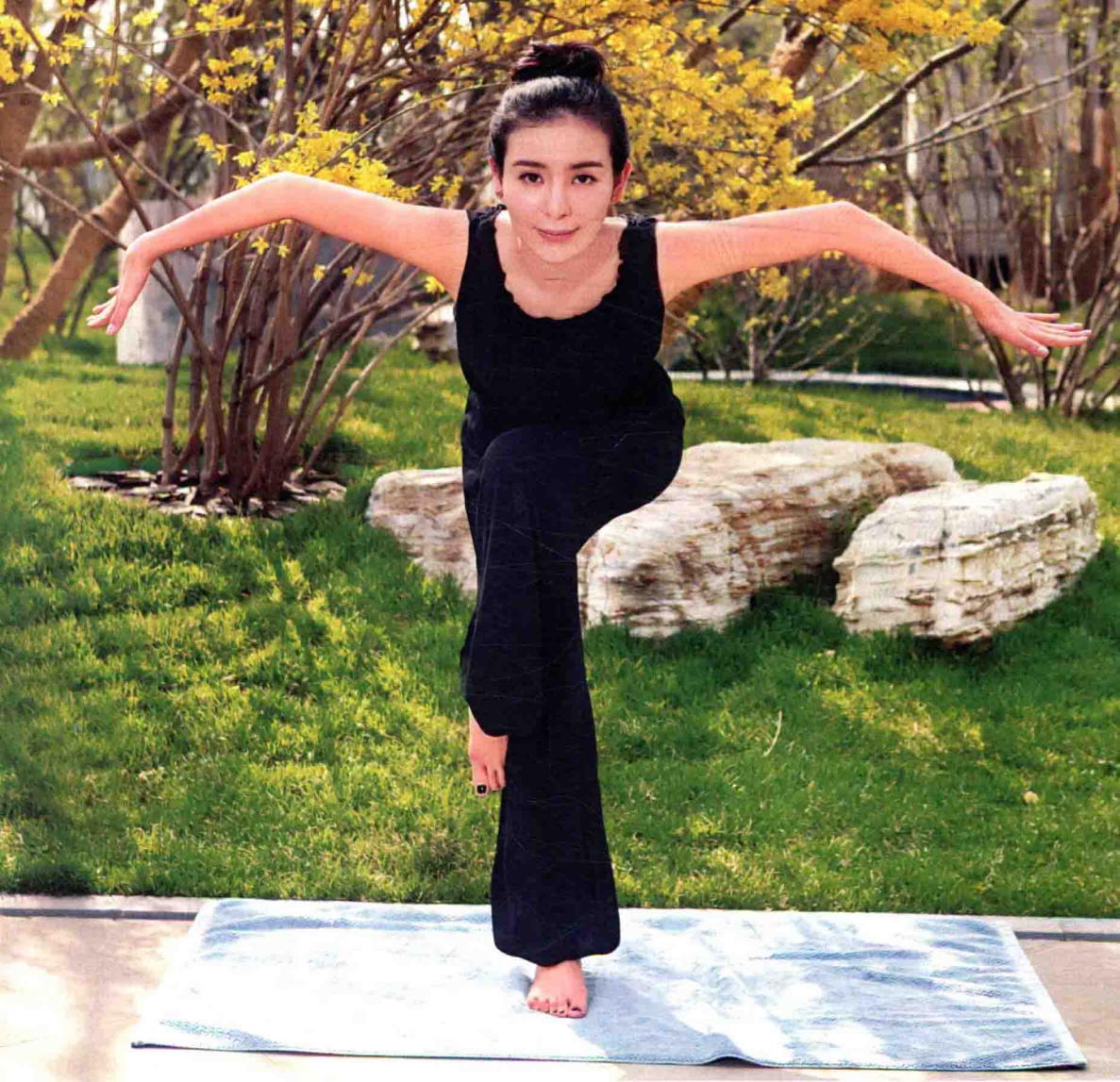
什么是

瑜伽

瑜伽（Yoga）一词，是从印度梵语yug或yuj而来，是一个发音，其含义为“一致”、“联合”、“结合”或“和谐”。瑜伽就是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽能通过体式、呼吸、冥想来改善人们生理、心理、情感和精神，达到大脑与身体的平衡，身体、心灵与精神的和谐统一。它意味着对人类智力、大脑、情感、意志的规范，它还意味着精神的平衡，从而使一个人能够均衡地审视生活的所有方面。古印度人更相信瑜伽可帮助达到个人能量和宇宙能量的伟大结合，即中国人所讲的“天人合一”的境界。

至少五千年前，在古老的印度，圣哲们经常僻居森林中静坐、冥想，以求汲取自然万物之能量，进入心神合一的最高境界。在长时间的修行中，圣哲们观察到生物在受伤后有自愈功能，从中体悟了不少大自然法则，再将生物的生存法则验证到人的身上。通过模仿各种动物的不同姿势，逐步地去感应身体内部的微妙变化，探索人类如何对自己的身心进行维护和保养，以预防疾病的发生，并调动身体的自然恢复机能和对创痛、疾病的医治本能。圣哲们几千年的钻研成果经过后人的归纳整理，逐步衍生出一套理论完整、切实有效的纯自然养生健身体系，这就是瑜伽。





在瑜伽哲学最为权威的著作《薄伽梵歌》中给出了瑜伽一词的其他解释，并着重提到“业瑜伽”（Karma Yoga）。书中提到，“工作本身就是你的特权，而非成果。永远不要让行动的成果成为你的目的；永远不要停止工作。抛弃所有的私心，以神的名义工作。不要被成功或失败所困扰。这种平衡就叫瑜伽。”所以，瑜伽也被描述成工作中的智慧，或者和谐、适度生活的智慧。

依据印度圣哲帕坦伽利（Patanjali）的思想：瑜伽是识念的克制，或者意识的控制。瑜伽是使无休止的精神能够获得静止的方法和人体能量被导向有益渠道的方式。就像一条汹涌的大河被大坝和沟渠适当控制后，能够为蓄水池蓄满水，可以预防饥荒，提供充足的电力，当精神被控制后，也能够为人的精神振奋提供平和的储蓄和足够的能量。

瑜伽涉及人的身体、智力和精神等各个方面，是使人生变得有目标、对社会有益、行为高尚的一种实践方法。

八支分法

瑜伽

体式只是瑜伽中的一小部分，古印度瑜伽先哲帕坦伽利（Patanjali）把瑜伽分为八个阶段。

瑜伽八个阶段可用图表达如下：

YOGA 瑜伽

