

姚海生
著

瑜伽无极流水

塑造衡美的自己

河水不断流入海洋，
但海洋从不被打扰。
欲望流进智者的心中，
但智者从不被打扰。
智者懂得宁静，
忘记欲求的人懂得宁静。
他活得无欲无求，
没有自我，也没有傲慢。



- 全方位雕塑 **完美好身材**
让你瘦得 **更科学**，瘦得 **更健康**
- 带你走进自己的 **内心世界**



在心中的那片净土上默默地耕耘，散发芬芳的 **正能量**

 **人民邮电出版社**
POSTS & TELECOM PRESS

瑜伽 无极流水

塑造衡美的自己

姚海生
著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

无极流水瑜伽：塑造衡美的自己 / 姚海生著. —
北京：人民邮电出版社，2014.1
ISBN 978-7-115-33459-6

I. ①无… II. ①姚… III. ①瑜伽—基本知识 IV.
①R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第257845号

内 容 提 要

随着生活节奏的加快，人们要面对的工作压力、生活压力也不断升级，如何在快节奏、强压力的环境里调节身心，释放压力，让疲惫的身体和需要平静的心灵感受到喜悦和幸福？习练瑜伽就是行之有效的、有益于身心的好方法。

瑜伽是一种生活，除了颐养心性，还关乎健康。无极流水瑜伽系作者自创的瑜伽流派。本书系统介绍了无极流水瑜伽的专业知识和习练方法，该瑜伽流派蕴含了现代人体科学与印度瑜伽理论的相关知识，是瑜伽习练者必备的实用书籍。同时，减肥瘦身和瑜伽对人体健康的裨益两个部分为瑜伽习练者有针对性地修炼提供了有效的方法，使每一位习练者拥有健康的体魄和快乐平和的心态。

本书适合瑜伽爱好者和瑜伽习练者阅读。

-
- ◆ 著 姚海生
 - 责任编辑 寇佳音
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：787×1092 1/16
 - 印张：15.5 2014年1月第1版
 - 字数：250千字 2014年1月北京第1次印刷
-

定价：58.00 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号



破茧成蝶

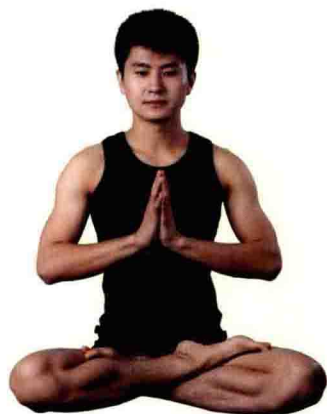
改变自己，从现在开始

CONTENTS

第一部分

瑜伽

9



瑜伽的含义 10

瑜伽体式的起源 10

瑜伽发展的历史 10

1. 原始时期 10 | 2. 古典时期 11 | 3. 现代瑜伽 11

瑜伽八分支 11

1. 制戒 11 | 2. 内制 12 | 3. 体式 13 | 4. 呼吸控制 13 | 5. 制感 13 | 6. 专注 13 | 7. 冥想 14 | 8. 三摩地 14

五个控制阶段 15

瑜伽的分类 15

1. 业瑜伽 16 | 2. 智瑜伽 16 | 3. 哈他瑜伽 17 | 4. 王瑜伽 41 | 5. 奉爱瑜伽 41 | 6. 昆达利尼瑜伽 42

拜日式 Surya Namaskara / The Sun Salutations 42

第二部分

无极流水瑜伽

49

无极流水瑜伽的概述 50

无极流水瑜伽的五个级别 50

1. 初级（1级） 50 | 2. 中级（2级） 50 | 3. 高级（3级，4级，5级） 51

五大系列的划分原理 51

五大系列 51

体式的精准性 51

1. 站立山式 51 | 2. 站立山式细节的应用 53 | 3. 坐立山式 54 | 4. 坐立山式细节的应用 55

第三部分

无极流水瑜伽体式

57

一级体式 58

01 推掌侧面式 66 | 02 胸腔扩展 67 | 03 肩绕环 68 | 04 苍鹭式 69 | 05 半鱼式 70 | 06 牛面式 71 | 07 船式 72 | 08 船式（变式A） 73 | 09 臀支撑 74 | 10 椅子式 75 | 11-21 拜日式（变式C） 76 | 22-40 拜日式（变式D） 77 | 41-59 拜日式（变式E）

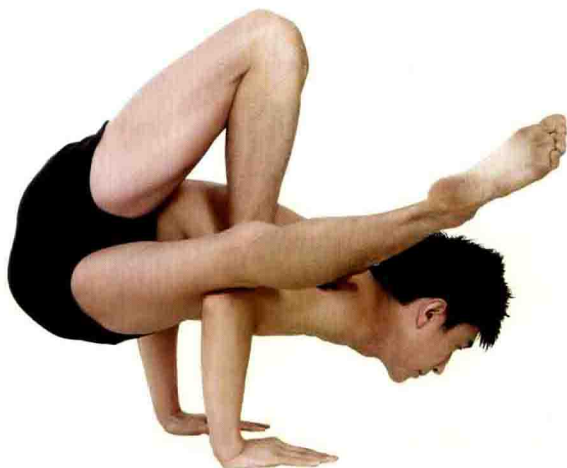
78 | 60-78 拜日式 (变式 F) 79 | 79-97 拜日式 (变式 G) 80 | 98 树式 A 81 | 99 树式 B
82 | 100 战士三 (变式) 83 | 101 单腿站立腿上提式 84 | 102 双角 C 85 | 103 三角伸
展式 86 | 104 三角扭转伸展式 87 | 105 虎式 (变式 B) 88 | 106 骆驼式 89 | 107 半龟式
90 | 108 头手倒立 91 | 109 起重机式 (变式) 92 | 110 花环式 93 | 111 V字平衡 94
| 112 蝴蝶式 95 | 113 头触膝侧曲式 96 | 114 坐角式 97 | 115 坐立双腿背部伸展式 B
98 | 116 圣哲玛里琪 A 99 | 117 单腿背部伸展式 100 | 118 犁式 101 | 119 单腿肩倒
立 102 | 120 鱼式 103 | 121 仰卧脊柱扭转放松式 104 | 122 仰尸式 105

二级体式 106

01 银蛇舞动 114 | 02 莲花侧曲式 115 | 03 莲花脊柱扭转式 116 | 04 坐立脚背伸展式
117 | 05 脚尖站立式 (变式 A) 118 | 06 幻椅式 (变式 A) 119 | 07 半月式 (变式) 120 |
08 直角式 121 | 09 顶天式 122 | 10 鹰式 123 | 11-21 拜日 A 124 | 22-40 拜日式 (变
式 H) 125 | 41-59 拜日式 (变式 I) 126 | 60-78 拜日式 (变式 J) 127 | 79-93 拜日式
(变式 K) 128 | 94 树式 A 129 | 95 树式 B 129 | 96 战士三 (变式) 129 | 97 单腿站立腿
上提式 129 | 98 三角扭转侧伸展式 (变式) 130 | 99 虎式伸展 (变式) 131 | 100 虎式
(变式 A) 132 | 101 门闩式 (变式 A) 133 | 102 门闩式 (变式 B) 134 | 103 门闩式 135
| 104 猫式 (变式) 136 | 105 头肘倒立 137 | 106 半龟式 138 | 107 船式 139 | 108 轮
式 140 | 109 睡眠式 141 | 110 半莲花背部伸展式 142 | 111 半莲花臀支撑 143 | 112
圣哲玛里琪 D 144 | 113 肩倒立 145 | 114 犁式 146 | 115 屈膝犁式 147 | 116 鱼式
(变式 A) 148 | 117 仰卧脊柱扭转放松式 149

三级体式 150

01-11 拜日式 (变式 L) 158 | 12-22 拜日式 (变式 M) 159 | 23-33 拜日式 (变式 N)
160 | 34-44 拜日式 A 161 | 45-63 拜日式 B 162 | 64-82 拜日式 (变式 O) 163 | 83-
101 拜日式 (变式 P) 164 | 102-120 拜日式 (变式 Q) 165 | 121 树式 A 166 | 122 树
式 B 166 | 123 战士三 (变式) 166 | 124 单腿站立腿上提式 166 | 125 双角 D 167 | 126
分腿直角式 168 | 127 加强侧伸展 169 | 128
反半月式 170 | 129 单腿圣哲康迪亚 171 |
130 单腿鸽王一 172 | 131 坐立加强侧曲 174
| 132 头手倒立 A 175 | 133 上公鸡式 176 |
134 莲花上提式 177 | 135 瑜伽身印 178 |
136 莲花式 A 179 | 137 单腿轮式 180 | 138
坐立双腿背部伸展 D 181 | 139 瑜伽拐杖式
182 | 140 单腿绕头式 183 | 141 手托莲花肩
倒立 184 | 142 手抱莲花胎儿式 185 | 143 莲
花鱼式 186 | 144 仰卧脊柱放松式 187



CONTENTS

第四部分 呼吸 189

呼吸的重要性 190

瑜伽中的呼吸 190

无极流水瑜伽之呼吸 190

1. 腹式呼吸 191 | 2. 完全式呼吸 191 | 3. 乌佳依呼吸 192 |

调息、冥想时的手印和坐姿 192

1. 手印 193 | 2. 坐姿 194

第五部分 仰尸式

197



第六部分 减肥瘦身 201

瑜伽瘦身的5大理由 202

1. 消耗卡路里 202 | 2. 调节神经系统和内分泌功能 202 | 3. 紧致肌肤 202 | 4. 美化线条 202 | 5. 燃烧更多的脂肪 202

科学饮食 203

1. 鸡蛋 203 | 2. 燕麦片 203 | 3. 核桃 203 | 4. 酸奶 203 | 5. 海带 203 | 6. 鱼肉 204 | 7. 绿豆芽 204 | 8. 木瓜 204 | 9. 冻豆腐 204 | 10. 乌龙茶 204 | 11. 番茄 204 | 12. 苹果 205 | 13. 黄瓜 205 | 14. 丝瓜 205 | 15. 西蓝花 205 | 16. 芹菜 205

瘦身计划表 206

瘦身组合 206

1. 美腿组合 206 | 2. 提臀组合 207 | 3. 瘦腰组合 208 | 4. 美臂组合 209 | 5. 美容养颜 210

第七部分

瑜伽对人体健康的裨益 213

颈椎病 214

1. 成因 214 | 2. 改善方法 214 | 3. 体式组合 214

肩周炎 215

1. 成因 215 | 2. 改善方法 215 | 3. 体式组合 216

腰椎疾病 217

1. 成因 217 | 2. 改善方法 217 | 3. 体式组合 217

膝盖疼痛 218

1. 成因 218 | 2. 改善方法 218 | 3. 体式组合 219

消化不良 220

1. 成因 220 | 2. 改善方法 220 | 3. 体式组合 220

手脚冰凉 221

1. 成因 221 | 2. 改善方法 221 | 3. 体式组合 222

坐骨神经痛 223

1. 成因 223 | 2. 改善方法 223 | 3. 体式组合 223

失眠症 224

1. 成因 224 | 2. 改善方法 224 | 3. 体式组合 224

第八部分

人体科学在瑜伽中的应用 227

人体解剖生理学 228

1. 运动系统 228 | 2. 循环系统 232 | 3. 呼吸系统 232 | 4. 消化系统 232 | 5. 神经系统 232 | 6. 内分泌系统 233 | 7. 泌尿系统 236 | 8. 生殖系统 236 | 9. 新陈代谢 236 | 10. 神经系统的活动方式 236 | 11. 消化吸收过程 237 | 12. 循环系统的循环方式 237

人体方位术语 237

1. 冠状面 237 | 2. 矢状面 238 | 3. 水平面 238 | 4. 中线 238

生物力学 239

1. 重力 239 | 2. 重心 239 | 3. 重心线和支撑面 240 | 4. 关节的应力 241 | 5. 杠杆 242

鸣谢 244

瑜伽 无极流水

塑造衡美的自己

姚海生
著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

无极流水瑜伽：塑造衡美的自己 / 姚海生著. --
北京：人民邮电出版社，2014.1
ISBN 978-7-115-33459-6

I. ①无… II. ①姚… III. ①瑜伽—基本知识 IV.
①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第257845号

内 容 提 要

随着生活节奏的加快，人们要面对的工作压力、生活压力也不断升级，如何在快节奏、强压力的环境里调节身心，释放压力，让疲惫的身体和需要平静的心灵感受到喜悦和幸福？习练瑜伽就是行之有效的、有益于身心的好方法。

瑜伽是一种生活，除了颐养心性，还关乎健康。无极流水瑜伽系作者自创的瑜伽流派。本书系统介绍了无极流水瑜伽的专业知识和习练方法，该瑜伽流派蕴含了现代人体科学与印度瑜伽理论的相关知识，是瑜伽习练者必备的实用书籍。同时，减肥瘦身和瑜伽对人体健康的裨益两个部分为瑜伽习练者有针对性地修炼提供了有效的方法，使每一位习练者拥有健康的体魄和快乐平和的心态。

本书适合瑜伽爱好者和瑜伽习练者阅读。

-
- ◆ 著 姚海生
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：787×1092 1/16
印张：15.5 2014年1月第1版
字数：250千字 2014年1月北京第1次印刷
-

定价：58.00 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号



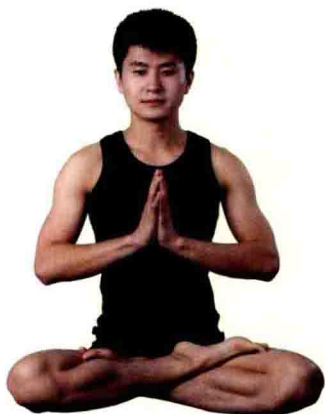
破茧成蝶
改变自己，从现在开始

CONTENTS

第一部分

瑜伽

9



瑜伽的含义 10

瑜伽体式的起源 10

瑜伽发展的历史 10

1. 原始时期 10 | 2. 古典时期 11 | 3. 现代瑜伽 11

瑜伽八分支 11

1. 制戒 11 | 2. 内制 12 | 3. 体式 13 | 4. 呼吸控制 13 | 5. 制感 13 | 6. 专注 13 | 7. 冥想 14 | 8. 三摩地 14

五个控制阶段 15

瑜伽的分类 15

1. 业瑜伽 16 | 2. 智瑜伽 16 | 3. 哈他瑜伽 17 | 4. 王瑜伽 41 | 5. 奉爱瑜伽 41 | 6. 昆达利尼瑜伽 42

拜日式 Surya Namaskara / The Sun Salutations 42

第二部分

无极流水瑜伽

49

无极流水瑜伽的概述 50

无极流水瑜伽的五个级别 50

1. 初级（1级）50 | 2. 中级（2级）50 | 3. 高级（3级，4级，5级）51

五大系列的划分原理 51

五大系列 51

体式的精准性 51

1. 站立山式 51 | 2. 站立山式细节的应用 53 | 3. 坐立山式 54 | 4. 坐立山式细节的应用 55

第三部分

无极流水瑜伽体式

57

一级体式 58

01 推掌侧面式 66 | 02 胸腔扩展 67 | 03 肩绕环 68 | 04 苍鹭式 69 | 05 半鱼式 70 | 06 牛面式 71 | 07 船式 72 | 08 船式（变式A）73 | 09 臀支撑 74 | 10 椅子式 75 | 11-21 拜日式（变式C）76 | 22-40 拜日式（变式D）77 | 41-59 拜日式（变式E）

78 | 60-78 拜日式 (变式 F) 79 | 79-97 拜日式 (变式 G) 80 | 98 树式 A 81 | 99 树式 B
82 | 100 战士三 (变式) 83 | 101 单腿站立腿上提式 84 | 102 双角 C 85 | 103 三角伸
展式 86 | 104 三角扭转伸展式 87 | 105 虎式 (变式 B) 88 | 106 骆驼式 89 | 107 半龟式
90 | 108 头手倒立 91 | 109 起重机式 (变式) 92 | 110 花环式 93 | 111 V字平衡 94
| 112 蝴蝶式 95 | 113 头触膝侧曲式 96 | 114 坐角式 97 | 115 坐立双腿背部伸展式 B
98 | 116 圣哲玛里琪 A 99 | 117 单腿背部伸展式 100 | 118 犁式 101 | 119 单腿肩倒
立 102 | 120 鱼式 103 | 121 仰卧脊柱扭转放松式 104 | 122 仰尸式 105

二级体式 106

01 银蛇舞动 114 | 02 莲花侧曲式 115 | 03 莲花脊柱扭转式 116 | 04 坐立脚背伸展式
117 | 05 脚尖站立式 (变式 A) 118 | 06 幻椅式 (变式 A) 119 | 07 半月式 (变式) 120 |
08 直角式 121 | 09 顶天式 122 | 10 鹰式 123 | 11-21 拜日 A 124 | 22-40 拜日式 (变
式 H) 125 | 41-59 拜日式 (变式 I) 126 | 60-78 拜日式 (变式 J) 127 | 79-93 拜日式
(变式 K) 128 | 94 树式 A 129 | 95 树式 B 129 | 96 战士三 (变式) 129 | 97 单腿站立腿
上提式 129 | 98 三角扭转侧伸展式 (变式) 130 | 99 虎式伸展 (变式) 131 | 100 虎式
(变式 A) 132 | 101 门闩式 (变式 A) 133 | 102 门闩式 (变式 B) 134 | 103 门闩式 135
| 104 猫式 (变式) 136 | 105 头肘倒立 137 | 106 半龟式 138 | 107 船式 139 | 108 轮
式 140 | 109 睡眠式 141 | 110 半莲花背部伸展式 142 | 111 半莲花臀支撑 143 | 112
圣哲玛里琪 D 144 | 113 肩倒立 145 | 114 犁式 146 | 115 屈膝犁式 147 | 116 鱼式
(变式 A) 148 | 117 仰卧脊柱扭转放松式 149

三级体式 150

01-11 拜日式 (变式 L) 158 | 12-22 拜日式 (变式 M) 159 | 23-33 拜日式 (变式 N)
160 | 34-44 拜日式 A 161 | 45-63 拜日式 B 162 | 64-82 拜日式 (变式 O) 163 | 83-
101 拜日式 (变式 P) 164 | 102-120 拜日式 (变式 Q) 165 | 121 树式 A 166 | 122 树
式 B 166 | 123 战士三 (变式) 166 | 124 单腿站立腿上提式 166 | 125 双角 D 167 | 126
分腿直角式 168 | 127 加强侧伸展 169 | 128
反半月式 170 | 129 单腿圣哲康迪亚 171 |
130 单腿鸽王一 172 | 131 坐立加强侧曲 174
| 132 头手倒立 A 175 | 133 上公鸡式 176 |
134 莲花上提式 177 | 135 瑜伽身印 178 |
136 莲花式 A 179 | 137 单腿轮式 180 | 138
坐立双腿背部伸展 D 181 | 139 瑜伽拐杖式
182 | 140 单腿绕头式 183 | 141 手托莲花肩
倒立 184 | 142 手抱莲花胎儿式 185 | 143 莲
花鱼式 186 | 144 仰卧脊柱放松式 187



CONTENTS

第四部分

呼吸

189

呼吸的重要性 190

瑜伽中的呼吸 190

无极流水瑜伽之呼吸 190

1. 腹式呼吸 191 | 2. 完全式呼吸 191 | 3. 乌佳依呼吸 192 |

调息、冥想时的手印和坐姿 192

1. 手印 193 | 2. 坐姿 194

第五部分

仰尸式

197



第六部分

减肥瘦身

201

瑜伽瘦身的5大理由 202

1. 消耗卡路里 202 | 2. 调节神经系统和内分泌功能 202 | 3. 紧致肌肤 202 | 4. 美化线条 202 | 5. 燃烧更多的脂肪 202

科学饮食 203

1. 鸡蛋 203 | 2. 燕麦片 203 | 3. 核桃 203 | 4. 酸奶 203 | 5. 海带 203 | 6. 鱼肉 204 | 7. 绿豆芽 204 | 8. 木瓜 204 | 9. 冻豆腐 204 | 10. 乌龙茶 204 | 11. 番茄 204 | 12. 苹果 205 | 13. 黄瓜 205 | 14. 丝瓜 205 | 15. 西蓝花 205 | 16. 芹菜 205

瘦身计划表 206

瘦身组合 206

1. 美腿组合 206 | 2. 提臀组合 207 | 3. 瘦腰组合 208 | 4. 美臂组合 209 | 5. 美容养颜 210

第七部分

瑜伽对人体健康的裨益

213

颈椎病 214

1. 成因 214 | 2. 改善方法 214 | 3. 体式组合 214

肩周炎 215

1. 成因 215 | 2. 改善方法 215 | 3. 体式组合 216

腰椎疾病 217

1. 成因 217 | 2. 改善方法 217 | 3. 体式组合 217

膝盖疼痛 218

1. 成因 218 | 2. 改善方法 218 | 3. 体式组合 219

消化不良 220

1. 成因 220 | 2. 改善方法 220 | 3. 体式组合 220

手脚冰凉 221

1. 成因 221 | 2. 改善方法 221 | 3. 体式组合 222

坐骨神经痛 223

1. 成因 223 | 2. 改善方法 223 | 3. 体式组合 223

失眠症 224

1. 成因 224 | 2. 改善方法 224 | 3. 体式组合 224

第八部分

人体科学在瑜伽中的应用

227

人体解剖生理学 228

1. 运动系统 228 | 2. 循环系统 232 | 3. 呼吸系统 232 | 4. 消化系统 232 | 5. 神经系统 232 | 6. 内分泌系统 233 | 7. 泌尿系统 236 | 8. 生殖系统 236 | 9. 新陈代谢 236 | 10. 神经系统的活动方式 236 | 11. 消化吸收过程 237 | 12. 循环系统的循环方式 237

人体方位术语 237

1. 冠状面 237 | 2. 矢状面 238 | 3. 水平面 238 | 4. 中线 238

生物力学 239

1. 重力 239 | 2. 重心 239 | 3. 重心线和支撑面 240 | 4. 关节的应力 241 | 5. 杠杆 242

鸣谢 244





瑜 伽

瑜伽是通向纯洁和安宁之门的金钥匙。

河水不断流入海洋，
但海洋从不被打扰；
欲望流进智者的心中，
但智者从不被打扰。

智者懂得宁静，
忘记欲求的人懂得宁静。

他活得无欲无求，
没有自我，也没有傲慢。