

简单

一周轻松入门，
一月成为瑜伽高手

直观

一招一式一图，
瑜伽练习同步教练

全面

美容美体塑身，
健康养生祛病减压

详尽

逐步分解示范，
动作准确突出要点

图解

瑜伽

Graphic
YOGA
Health
Collection

健康宝典

牛林敬 / 编著

上海科学技术文献出版社



赠VCD
瑜伽光盘



图解

瑜伽

Graphic
Yoga
Health

健康宝典

牛林敬 / 编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解瑜伽健康宝典/牛林敬编著. —上海: 上海科学技术
文献出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5439-4842-6

I. ①图… II. ①牛… III. ①瑜伽—图解
IV. ①R247.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 047208 号

责任编辑: 祝静怡

图解瑜伽健康宝典

牛林敬 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

*

开本 700×960 1/16 印张 19.75 字数 230 千字

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4842-6

定价: 32.80 元

<http://www.sstlp.com>



前言 FOREWORD

瑜伽，把美与健康送给每一个人

瑜伽是一种动态冥想、一种瘦身妙法、一种健身方式，也是一种调节心灵、净化灵魂的灵丹妙药。瑜伽就是美，就是健康，就是自然平和的心态。经常练习瑜伽，美与健康会伴您一生。

爱美的女士需要它。因为瑜伽是一种最自然的瘦身妙法，瘦身效果非常持久，完全不用担心反弹。因此，练习一段时间后，身上的赘肉就会慢慢减少，身体曲线也会越变越优美。如坚持长期练习相应姿势的瑜伽动作，再配合呼吸与冥想，可以让你拥有傲人的美胸、美丽的肩颈、平坦的小腹、玲珑的细腰、小S（徐熙娣，以下略。）一样的翘臀、明星一样的性感美腿、纤纤玉臂等。另外，经常练习瑜伽，还可以收到一定的美容效果，使你面色红润、神采飞扬。

追求健康的人士需要它。现代人压力大，尤其是男士，工作一天后回到家，往往会感到身心疲惫，如果能经常练练瑜伽，不仅可以缓解压力，宣泄不良情绪，还可以对抗各种健康危机。

天真活泼的孩子需要它。通过练习亲子瑜伽，可以使父母与孩子更加亲密。在自然、宽松的环境中，通过呼吸的调整、体位的互动，甚至是简单的静坐，让母子之间的交流变得更顺畅、更默契。通过练习瑜伽，宝宝的 身体可以灵活起来，可以改善宝宝全身血液循环，促进宝宝体格发育。

此外，通过亲子瑜伽的练习，还可以促进宝宝注意力、感觉、知觉等方面的发育。

热恋中的情侣需要它。情侣瑜伽已经成为瑜伽中的重要部分，两个人共修瑜伽，可以增添更多的共同话题和生活新意，更多地分享快乐。在情侣瑜伽的修炼过程中，眼神的交流和亲昵的小动作，会让彼此增进依恋和爱意。练习结束后，两个人互相体贴按摩，会使整个过程更加温馨与甜蜜。

幸福的准妈妈需要它。准妈妈适当练习瑜伽，可以给自己带来内心的平和，敢于迎接来自孕期的挑战，这是医生不能替代的。

身患疾病的人需要它。通过练习瑜伽，可以治疗或缓解许多常见疾病，如腰酸背痛、颈肩酸痛、食欲不振、头痛失眠、便秘、月经不调等。

总之，瑜伽的美丽与神奇正被越来越多的人所认同，尤其是朝九晚五的都市上班族，都纷纷将瑜伽视为美容瘦身、修身养性、抵御疾病最好的健身方式。基于此，我们精心编写了这本《图解瑜伽健康宝典》。本书男女老少皆宜，不管是刚刚接触瑜伽的初学者，还是已经开始传播这项文化的朋友，本书都将为您提供最专业的帮助。

本书倡导安全、正确、系统的瑜伽练习，以科学严谨的方式和态度阐释古老而神秘的瑜伽。其内容科学、针对性强、逻辑严密，加上循序渐进的动作图片和清楚明了的指导说明，使本书显得更加美观实用、简单易学，是爱健康、爱美人士的必备图书。

编 者



目 录



Part 01

基本常识：揭开瑜伽的美丽面纱..... 001

CONTENTS

■ 练习瑜伽的益处..... 002

瑜伽能缓解人体压力..... 002

瑜伽能带给人们快乐..... 002

瑜伽是最有效的减肥塑身方法..... 003

瑜伽能够打造年轻、优雅的身体..... 003

瑜伽对生殖系统有保健作用..... 003

瑜伽能让身体摆脱部分疾病的困扰..... 004

瑜伽能够增强人的意志力、平衡力及专注度..... 004

■ 远离瑜伽练习的九个误区..... 006

误区一：把跳健身操当瑜伽的热身动作..... 006

误区二：瑜伽只适合女性练习..... 006

误区三：练完瑜伽就洗澡..... 007

误区四：自己在家练习..... 007

误区五：只有身体柔软的人才适合练习..... 007

误区六：练习不出汗效果就不好..... 008

误区七：人人都适合练瑜伽..... 008

误区八：练瑜伽需要吃素..... 009





CONTENTS



误区九：成人练瑜伽可以增长身高 009

■ 练习瑜伽的物质准备 010

瑜伽服 010

瑜伽垫 010

瑜伽砖 011

瑜伽带 011

瑜伽专用练习椅 012

瑜伽音乐 012

干净毛巾 012

瑜伽球 013

精油 013

■ 瑜伽练习十一大黄金法则 014

练习瑜伽之前要进行热身运动 014

根据身体状况选择相应的瑜伽体位 014

练习瑜伽的时间及时段 014

练习瑜伽的场地要求 015

对于瑜伽体位不必过于追求完美 015

注意把握瑜伽练习的程度 016

练习瑜伽一定要注重呼吸 016

练习瑜伽后1小时再进食 016

瑜伽结束后要尽量放松 016

高温季节练习瑜伽时的注意事项 017

瑜伽练习要持之以恒 017

■ 瑜伽调息与冥想 018

调息是瑜伽练习者不可跳跃的步骤 018

瑜伽腹式呼吸 020

瑜伽胸式呼吸 021



瑜伽完全式呼吸.....	022
风箱调息.....	023
清凉调息.....	024
经络调息.....	025
瑜伽冥想.....	026
瑜伽调息或冥想的手势选择.....	027
■ 瑜伽热身与放松.....	028
瑜伽经典热身式 1: 拜日式.....	029
瑜伽经典热身式 2: 头颈练习.....	033
瑜伽经典热身式 3: 肩关节练习.....	035
瑜伽经典热身式 4: 指掌练习.....	037
瑜伽经典热身式 5: 膝部练习.....	039
瑜伽经典热身式 6: 下半身摇动式.....	040
瑜伽经典放松式 1: 仰卧完全放松式.....	041
瑜伽经典放松式 2: 婴儿式放松.....	042
瑜伽经典放松式 3: 莲花坐式放松.....	043
■ 瑜伽练习计划及注意事项.....	044
三个步骤带你进入瑜伽世界.....	044
活力瑜伽 7 日计划.....	045
正确选择瑜伽老师、瑜伽馆.....	046
练习瑜伽的注意事项.....	048
■ 瑜伽与饮食.....	050
瑜伽的饮食观.....	050
瑜伽的营养观.....	051
时尚女人一周的瑜伽饮食参考.....	053
给瑜伽修炼者的饮食建议.....	056
瑜伽的禁食.....	056





CONTENTS

Part 02

瑜伽瘦身美体：让你拥有“魔鬼”身材..... 059



- 让你拥有傲人美胸..... 060
 - 仰卧扩胸式..... 061
 - 俯卧抬臂式..... 062
 - 树式变形式..... 063
 - 棍棒式..... 064
 - 简易棍棒式..... 065
 - 金刚展胸式..... 066
 - 英雄式..... 067
 - 跪立狮式..... 068
 - 双臂背部伸展式..... 069
- 紧致美肩美颈..... 070
 - 美肩式..... 071
 - 眼镜蛇式..... 072
 - 鸵鸟式..... 073
- 做个小S一样的翘臀靓女..... 074
 - 蝗虫式..... 075
 - 半弓式..... 077
 - 强化弓式..... 078
 - 半月式..... 079
 - 脚踏球式..... 080
 - 转动球式..... 081
 - 腿部伸展运动式..... 082
 - 肩桥式..... 083
 - 桥式变形式..... 084

侧卧伸展式	085
舞蹈变形式	086
虎式	087
虎式变形式	088
■ 时尚女性的“美腹计”	089
手臂伸展式	090
头顶地式	091
椅后猫伸展式	092
莲花平衡功	093
船式	094
仰卧式	095
战士第一式	096
猫伸展式	097
下曲英雄式	098
V字式	099
棍子式	100
■ 让你速成“小腰精”	101
曲线扭转式	102
侧身伸展式	103
脊柱侧展式	104
侧腰转动式	105
腰躯转动式	106
单腿屈伸式	107
侧腰伸展式	109
仰卧姿势	110
仰卧展腿式	111
侧撑式（一）	113





CONTENTS



腰部舒展式	114
■ 速成明星性感美腿	115
啄地式	116
美腿式	117
基本三角式	118
鹭鸶式	119
仰卧位腿伸展式	120
鸽子式	121
蛙式	122
前弯式	123
坐姿吸腿式	124
直立抱腿式	125
倚墙半犁式	126
单莲花式	127
腿部伸展式	128
■ 优雅白领的纤臂秘笈	129
树式	130
狼伸展式	131
鸟王式	132
鹰式	133
哑铃纤臂式	134
双手交叠伸展式	135
■ 综合修炼塑身妙招	136
风吹树式	137
鹤式	138
简易鳄鱼式	140



手背式	141
骆驼式	142
加强V字式	144

Part 03

瑜伽美容减压：让你的生活更精彩	145
-----------------------	-----

■ 美容养颜，让你面色红润	146
---------------------	-----

狮子式	147
面部美容式	148
面部按摩式	150
头顶按摩式	152
回转式	153
太阳穴按摩式	154
摩擦耳朵式	155
叩首式	156
下轮式	157
犁式	159
单腿三步站立式	161
头触地式	163
皇帝式	164

■ 缓解压力，轻松生活	166
-------------------	-----

弓式	167
头倒立	168
铲斗式	169
兔子式	170
脊柱增延伸手背式	171
后支撑式	172



CONTENTS



CONTENTS

Part 04

生活中的瑜伽：让全家乐开怀..... 173



■ 孕妇瑜伽，助母子健康平安..... 174

孕妇练习瑜伽的好处..... 174

孕妇练习瑜伽的最佳时间..... 174

孕妇使用精油有禁忌..... 175

孕妇瑜伽呼吸法..... 175

孕妇瑜伽练习（一）..... 176

孕妇瑜伽练习（二）..... 179

蹲姿式..... 181

蹬自行车式..... 182

■ 亲子瑜伽，让亲情更加甜蜜..... 183

背驮式..... 184

升降机式..... 185

亲子劈腿式..... 186

骑马式..... 187

金刚坐式..... 188

■ 情侣瑜伽，让爱情更浪漫..... 189

弓式..... 190

头倒立式..... 191

双人船式..... 193

幻椅式..... 194

鱼式..... 195

莲花坐扭转式..... 196

■ 男人瑜伽，让自己更阳刚..... 197

下犬式..... 198



眼镜蛇式.....	199
三角伸展式.....	200
双腿背部伸展式.....	201
脊背伸展式.....	202
弓箭步式.....	203
狗趴墙式.....	204
椅侧扭曲式.....	205

Part 05

瑜伽保健祛病：让健康与你常相随..... 207

■ 眼部保健..... 208

眼睛保健式..... 209

双手敷眼式..... 211

■ 生殖系统保健..... 212

坐角式..... 213

桥式..... 214

吉祥式..... 216

卧蝶式..... 217

■ 灵活关节..... 218

顶峰式..... 219

新月式..... 221

屈膝展背式..... 223

脊柱扭动式..... 225

脊柱扇式..... 226

脊柱扭转式..... 228



CONTENTS



CONTENTS



十字脊柱转体式..... 230

背部练习式..... 232

■ 增强身体的平衡性..... 233

莲花离地式..... 234

加强站姿..... 235

舞蹈式..... 236

吸腿放松功..... 237

跳水式..... 239

抬腿平衡式..... 240

侧撑式（二）..... 241

■ 调理五脏..... 242

侧三角式..... 243

坐立姿势..... 245

■ 腰酸背痛..... 246

锄式..... 247

猫式..... 248

蜥蜴式..... 250

侧撑式（三）..... 251

伸臂后伸腿式..... 252

木马式..... 253

上狗式..... 254

鸟式..... 255

游泳式..... 256

排气式..... 257

躺卧式..... 258

■ 颈肩酸痛	259
双肩转动式	260
毛毛虫式	262
双角式	263
肩立式	264
跪姿侧展式	266
肘关节练习	267
顶天式	269
运动式	270
坐英雄扣手式	271
全弓式	272
■ 食欲不振	273
卧姿炮弹式	274
双腿背部伸展式	275
睡雷式	277
坐姿转体式	278
■ 头痛失眠	279
鱼式	280
颈部转动	281
倒箭式	283
眼镜蛇变形式	285
■ 便秘	286
一字展胸式	287
立式展胸式	288
跪立式	289
鸭行式	290





CONTENTS



屈膝扭动式 291

卧十字 292

炮弹式 293

■ 月经不调 294

花环式 295

磨豆式 296

蛇击式 297