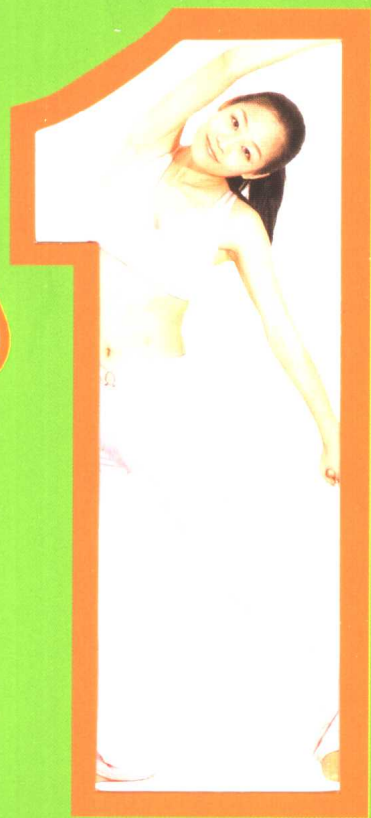


Easy Yoga,
You Can Do It

第1



戴馨汝 著

次

学

瑜伽

北京科学技术出版社

本书的中文简体版专有出版权由台湾雅书堂文化事业有限公司授权出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何内容。

著作权合同登记号

图字: 01-2004-3976 号

图书在版编目(CIP)数据

第1次学瑜伽 / 戴馨汝著. - 北京: 北京科学技术出版社, 2004.7

ISBN 7-5304-2902-7

I. 第… II. 戴… III. 瑜伽术 - 基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 059660 号

第1次学瑜伽

作 者: 戴馨汝

责任编辑: 马光宇

责任校对: 黄立辉

封面设计: 世纪白马

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京宏达恒智印艺有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/20

印 张: 6

版 次: 2004 年 7 月第 1 版

印 次: 2004 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1-12000

ISBN 7-5304-2902-7/R · 740

定 价: 29.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

第

1

次

戴馨汝 著

学

瑜伽

北京科学技术出版社



【推荐序】

源源不断的青春活力

社会就像一个巨大的压力锅，现代人每天生活在形形色色的都市丛林里，往往在工作、人际、生活等方面的压力也随之而来。这种无形中所累积的压力，最易被人忽略，也常成为健康的最大敌人，长期处在焦虑、忧郁的身心状况下，如果没有得到适当的发泄、调和，人的身体最终或许就会像臻至临界点的压力锅，一发不可收拾。所以懂得适当减压是很重要的。

比如糖尿病、血管硬化、胆固醇过高、肥胖、高血压、心脏病、贫血……是营养过剩或饮食失调所造成，此外，现代人常有的焦虑症、神经衰弱、紧张、心悸、失眠等，也是身体健康发出的警讯。如何能常葆身心平衡、化压力为正面的动力呢？首先就要学习养生之道。中医通过“望闻问切，阴阳表里寒热虚实”四诊八纲，进行综合分析归纳，简单来说，体质分成寒性、热性。寒性体质者多血液

循环不良，适合温补，可多食羊肉、多喝温水；反之，热性体质则睡眠要充足，早睡早起，少食辛辣、油炸等燥热食物。正如图质为天生，保养则须靠后天，一切养生理念皆合乎自然，所谓“致中和，则无病”，阴阳调和为万物生生不息之理，与瑜伽的功绩也不谋而合。

本书从简单瑜伽带领读者入门，并搭配中医药膳的养生饮食双管齐下，比许多单纯的瑜伽书籍更添实用性，也帮助更多人从缓和的瑜伽运动中，实现让身体功能强健，永葆青春活力的最佳体态，不分男女老幼，都能建立起长久养生保健的正确观念，迎接璀璨亮丽的幸福人生。

台北市立中医医院院长

叶素发



自信风采就从Yoga开始

You can do it!

从事美容教学事业至今约16年，记得创业初期，每天体力透支的付出，由身体发出劳累的警讯，告诉我自己忽略了宝贵的健康，我开始想到运动是种调适身心的好方法，于是，我在电视上看到当时知名的华淑君老师，她不仅是中华瑜伽协会的创始人，也是日后对我影响深远的瑜伽启蒙老师。

华淑君本身就是个学习瑜伽的最好范例，60岁才开始接触瑜伽，当时的她已经80多岁，无论从外貌、身材、行动、肢体看来，完全不显老态，反而还有婀娜多姿的体态与年轻人的活力，这对我来说无疑是个很大的吸引力，也促使我之后选择瑜伽作为终生的运动，尤其在我曾经健康不佳的那段日子里，罹患文明病，仿佛身处人生谷底，也是瑜伽陪着我，慢慢走出人生中的灰暗低潮期，之后，我更不遗余力将瑜伽教学融入我原有的美容教学领域里，以期造福更多的人能够内外兼修、拥有

健康与美丽。

在瑜伽教学十多年里，曾看到许多学习瑜伽的人因为呼吸未调匀、过度拉筋姿势不当，最后造成运动伤害，深深觉得练习瑜伽必须量力而为，尤其在有些难度高的动作时切勿强求，应视自己的柔软度而定，循序渐进。

本书特别设计简单易学的动作，设计出养生瑜伽、上班族瑜伽、两性瑜伽以及亲子瑜伽，希望推广瑜伽这项健康养生的运动，全家大小一起来做，再配合重点提示、药膳食疗及穴位按压，绝对让学瑜伽成为一种轻松又愉快的享受！因为当你接触后便会发现，学瑜伽，其实真的不难！



戴馨汝



002 【推荐序】

003 【自序】

006 为什么要学瑜伽? · 练习瑜伽注意事项

初学者的第一课

008 瑜伽呼吸法

008 丹田呼吸法 * 回转呼吸法



瑜伽入门篇

010 热身瑜伽

010 瑜伽舞

014 鹭鸶式 * 脚部柔软式

016 脚踝柔软式 * 放松敲腿式 * 压膝式



018 静坐

018 莲花坐式 * 半莲花坐(单盘) * 散盘 * 吉祥坐

020 金刚坐 * 达观坐 * 盘腿还原式

瑜伽基础篇

022 伸展瑜伽

022 脚踝伸展式 * 摩擦腹壁式 * 脚腕旋转式

024 向上伸展式 * 颈部柔软式

026 半月式 * 手臂柔软式 * 上举侧拉手式

028 手指柔软式 * 手指掌压式

030 扳拉手指式 * 站立后弯式 * 背手勾姿式

032 肩膀柔软式 * 固肩式 * 挺胸式

034 腰背伸展式 * 脚背柔软式

瑜伽必修之一

036 拜日式

瑜伽必修之二

039 休息式

039 摊尸式 * 娃娃休息式

040 养生瑜伽

养生瑜伽配合食疗药膳双管齐下,不仅让你强化保健内在的五脏六腑功能,更能改善外在曲线,水当当很久很久。

041 鼠式 瑜伽体式入门 * 入门——初学者

042 猫式 瑜伽体式入门 * 入门——初学者

044 猫式变化式 瑜伽体式入门 * 入门——初学者

046 树式 瑜伽体式入门 * 入门——初学者

048 犬式 瑜伽体式入门 * 入门——初学者

050 蛇式 瑜伽体式入门 * 入门——初学者

052 完全呼吸法 瑜伽体式入门 * 入门——初学者

054 左右侧弯式 瑜伽体式入门

瑜伽体式入门 * 入门——初学者

056 左右侧弯双人式 瑜伽体式入门

瑜伽体式入门 * 入门——初学者

058 合跖式 瑜伽体式入门 * 入门——初学者

瑜伽体式入门 * 入门——初学者

060 英雄式 瑜伽体式入门 * 入门——初学者

062 婴儿式 瑜伽体式入门 * 入门——初学者

064 十字分跟式 瑜伽体式入门 * 入门——初学者

瑜伽体式入门 * 入门——初学者

066 骆驼式 瑜伽体式入门 * 入门——初学者

068 双人骆驼式 瑜伽体式入门 * 入门——初学者

070 绕膝式 瑜伽体式入门 * 入门——初学者

072 水平式 瑜伽体式入门 * 入门——初学者

074 金字塔式 瑜伽体式入门 * 入门——初学者

076 双腿压腹式 瑜伽体式入门

瑜伽体式入门 * 入门——初学者

瑜伽体式入门 * 入门——初学者

078 上举侧弯式

080 上举侧弯双人式

082 后弯双人式

084 单手勾姿式

086 双手勾姿式

088 天线式

090 桥式

092 海虾式

094 吉祥式

095 上班族瑜伽

忙碌的上班族没时间没场地运动吗? 在此提供简易有效的实用瑜伽, 再搭配穴点按压, 让您每天5分钟, 健康护一生。

096 眼睛明亮式 * 眼球运动式

098 强化听力式 * 鼻子畅通式

100 头部减压式 * 颈部活化式

102 固肩式 * 椰子式

104 鹭鸟式 * 扭转式

106 三角式 * V字式

108 提脚踩车式 * 舞王式

110 两性瑜伽

进行两性瑜伽时, 彼此都须以体贴的心态, 渐进式互动练习各种动作, 培养彼此互爱、互信的体贴感情, 让感情急速加温!

111 吉祥式热身 * 双人犬式 * 双人前屈翘翘板

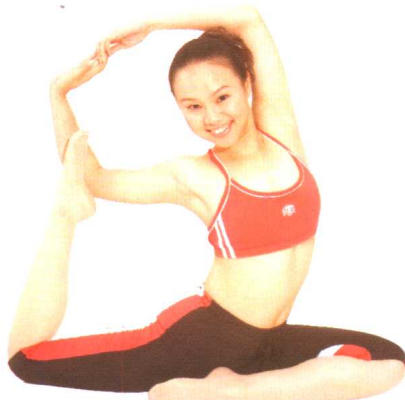
113 双人猫式 * 双人手臂挺身式

115 亲子瑜伽

每个小孩都是父母心中的宝贝, 与心肝宝贝建立亲密情感最好的方式, 就是陪他一起玩瑜伽游戏, 借着身体的互动, 感情更紧密。

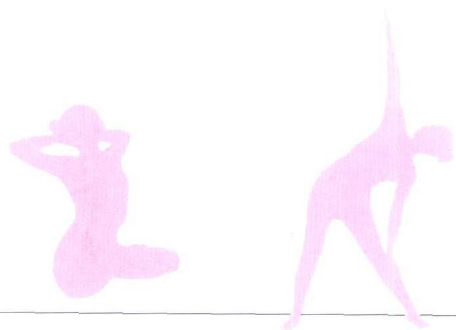
116 亲子弹腿式 * 亲子踩车式 * 亲子推车式

118 亲子仰卧起坐式 * 背娃娃式



Easy Yoga

为什么要学瑜伽?



瑜伽源于印度，自古以来已有几千年的历史经验；早在5千多年以前有个Siba祖师，为了寻找养生之道深入大自然的高山、丛林、大海、河谷，去追求真理，他观察野外的飞禽走兽及悠游水中的鱼虾等生物，从它们的各种体态姿势，观察出大自然所赋予动物的本能及神奇的自愈能力，创出了八万四千多种有助于人类健康的呼吸法及体位法，对人类贡献实非笔墨所能形容，但因呼吸法及体位法的方式太多了，于是再由Maha Littss与Littsis等多位学者专家，将其简化，并发扬光大。

西方明星名流的新宠

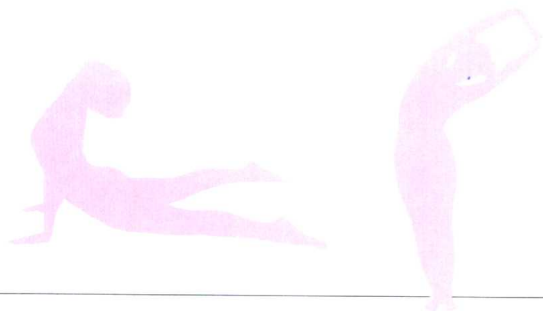
瑜伽这种神奇的健身法引起欧美人士广泛的兴趣，不再是带有神秘色彩的东方宗教修行方式，经过几十年流传，瑜伽已成为西方社会养生健身的主流。由于瑜伽比其他运动方便，只要有一席之地，便可称心如意地活动，因此很快就在欧美流行

起来，据说好莱坞的明星及罗斯福总统夫人，以及许多学者、教授、知名人士、体育家、银行家……等等，都非常热衷于瑜伽。

美国医学博士拉尔夫·加纳也说：“瑜伽是消灭现代人复杂的生活压力最理想的方法。”所以瑜伽可以说是一种强身健体的方法，男女老少皆可学习。瑜伽不再是人们想象中的神秘技法，也没有什么不可告人的传授方式，也并非有天赋异禀的人才能学习，更不是软骨功或特技表演。

身心灵阴阳调和，美化曲线

一般瑜伽又叫“哈达瑜伽”，“哈”的梵文意思是“阳”，凡在大宇宙中能由本身发热、产生能源供给行星者皆为“阳”；“达”梵文意思为“阴”，在宇宙方面本身无法产生热能，须靠其他星球提供热能者称为“阴”，像地球、月亮即是。人体则像是个小宇宙，头顶之百会穴即为“阳”，脊椎骨



最末端的长强穴即是“阴”，而瑜伽则取阴阳调和之意，所以瑜伽是一种身、心健康的锻炼法。能使我们身体健康、精神健康、心理健康，所以勤练瑜伽让我们拥有源源不断的生命能量。

然而瑜伽的练习，确实与一般的运动不同，其独特之处，不只使外在的身体及内在的精神，互相调和，且能促进新陈代谢、调整自主神经、放松心情、柔和性情、美化身体曲线，还能进而达到健身、养生、青春，甚至返老还童的境界。



练习瑜伽注意事项

1. 每天起居要规律，晚上尽量在 11 点以前就寝。
2. 练瑜伽最佳时间是早晨，如早晨没空，晚上则需在睡前约 90 分钟练完，以免影响睡眠。
3. 以渐进方式改变饮食习惯，多吃碱性食物，如蔬菜、水果、五谷杂粮；少吃肉类，因为肉类为酸性食物，效法美国及欧美等先进国家一直提倡“一天五蔬果，疾病远离我”——Give me five, cancer say goodbye.
4. 不要吃太多加工食物，因为防腐剂及添加物对身体有害处，油炸物及烤的食物要少吃。
5. 做瑜伽前后 1 小时请勿进食，做完瑜伽后，也请勿马上喝冰饮料，若口很渴，请喝温开水，并先含在口中然后再慢慢咽下。
6. 刚开始做瑜伽若有头晕、恶心、酸痛症状均属正常现象，练习一段时日，便会慢慢改善。
7. 女性 MC 期间不可做剧烈运动，怀孕期间要暂停。
8. 如受伤、大病、手术后仍有危险，练习瑜伽前必须取得医生同意。
9. 由于每个人柔软度不同，因此不要过分勉强以免造成运动伤害，必须按部就班，以渐进方式，由易而难才能有所成。
10. 正确的瑜伽，应先由静坐开始，而且必须心平气和、心胸开朗，才有效果。
11. 练瑜伽时，必须穿着棉质舒适的衣服，以方便活动。
12. 不要在太硬的地板上练瑜伽，最好在地板上铺一块垫子。练习时切勿执着，要保持不计成败的心态。

瑜伽呼吸法

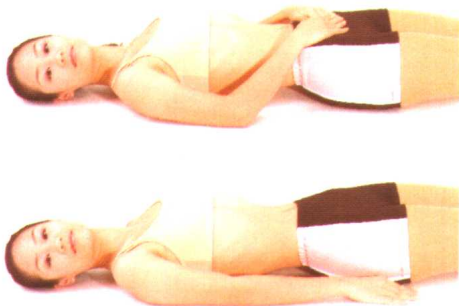
学习瑜伽，必须先学瑜伽呼吸法。平常人的呼吸比较浅而短，为胸式呼吸，所吸进去的生命能量（又称普拉那，Prana）较少，只够一时之用，如果用瑜伽呼吸法，就像储蓄一样，所吸进去的普拉那，除供身体所需之消耗量之外，尚可储存一部分，以备必要时使用。如果实行瑜伽呼吸法，我们就能吸进大量的普拉那，使全身的热量、力量、活力源源不断地产生，使人体力充沛、青春而长寿。

丹田呼吸法

青春健康功效

- * 使血行顺畅。
- * 消除疲劳及紧张情绪。
- * 让身心健康、青春有活力。

瑜伽的动作要与呼吸配合，最好在通风良好、空气新鲜的地方练习。为了加强身心能源，随时随地，无论站姿、坐姿、仰卧均可进行丹田呼吸法。现在就让我们一起来练习吧！
Let's go!



1 平躺，放松身心，把注意力集中在丹田（肚脐下三指处），吐气时下腹部慢慢凹下、内缩，由鼻子呼气，把废气排出。



2 吸气，由鼻子慢慢把气吸进去，下腹部慢慢胀出来。

P.s. 步骤1及步骤2请反复练习。当心神不定，情绪不稳、焦虑烦恼时，就来练习深呼吸（丹田呼吸法），能有效平稳情绪。

回转呼吸法

青春健康功效

- * 预防感冒。
- * 预防鼻炎、鼻塞。
- * 可缓和心理与身体的不平衡，使身心健康。
- * 对鼻塞引起的头痛、偏头痛有改善的效果。

1 金刚坐、莲花坐或站姿皆可进行。



2 先做3次呼吸（丹田呼吸法），左手食指与中指贴放两眉间，右手按在丹田。



3 先吸口气，左手拇指压住左鼻孔，再用右鼻孔慢慢吐气，腹部内缩，再吸气，腹部胀出。



4 闭气，不吸也不吐。此时，无名指压住右鼻孔，拇指同上压住左鼻孔，腹部胀出，停留数秒。



5 拇指放开，用左鼻孔慢慢吐气，腹部内缩，再由左鼻孔吸气，腹部胀出。接着压住左鼻孔，摒住呼吸，再由步骤3~5连续做3~6次。吸、吐气时间一样。

热身瑜伽

做任何运动前，都必须做好热身运动，以免造成事后伤害。热身瑜伽的目的也是如此，帮助每位练习瑜伽的初学者，柔软放松筋骨、关节、肌肉，以免练习瑜伽体位法时拉伤身体。帮助舒缓情绪，使心情平和，借此练习每一神经系统的协调反应能力，以利于瑜伽体位法的进行。若感觉某处筋骨不易放松、紧绷时，做热身运动的时间应加长，尤其初学者应多加练习。

瑜伽舞

是最简单缓和的动作，也是练瑜伽之前的热身动作。
可重复做3~6次。

预备动作：站立，背脊拉直，合掌双手往上伸直。



1 右脚背点地。上身开始往右下侧弯。

2 上身向右下侧弯，换左脚背点地。

3 上身再往右下侧弯，右脚背点地。

P.s. 若柔软度较好者，可再加强往右下弯，增强左肋腹部柔软弹性。



4 上身往上回，
左脚背点地。



5 上身回正，右
脚背点地。



6 上身开始往左下侧
弯，左脚背点地。



7 上身再往左下侧弯，右
脚背点地。

P.s. 初学者在做此动作
时，手肘尽量伸直，效
果更佳。



8 上身再往左下侧弯，左脚背点地。

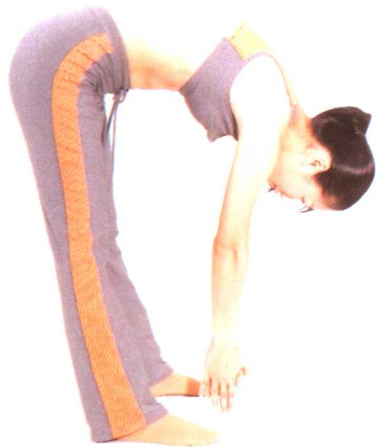
P.s. 若柔软度较好者，可再加强往左下侧弯，可增强右肋腹部柔软弹性。



9 上身往上回，右脚背点地。

10 上身回正，左脚背点地。

11 双手往前伸直，右脚背点地。做完再将右脚收回并拢。



12 左脚往左旁跨开（面朝左边），上身弯下双手置双脚间。做完后并脚回正面。



13 上身抬高，后仰，右脚背点地。



14 上身回正，左脚背点地。



15 动作同步骤13。



16 动作同步骤14。

17 右脚踏地。

18 左脚踏地。

19 右脚踏地。（步骤18、19，可重复几次再结束）

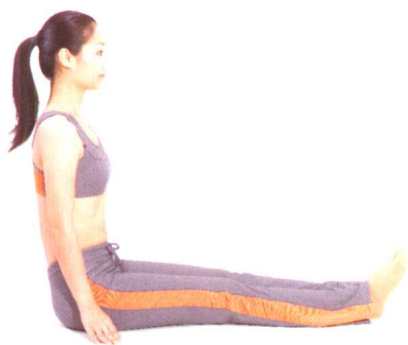
鹭鸶式

青春健康功效

* 促进下半身血液循环。

* 预防小腿抽筋。

* 消除大小腿赘肉。



1 平坐地面，腰背挺直。



2 双脚伸直拍一拍地板。



3 吐气，左腿弯曲，双手将左脚跟上下振动。



4 一边吸气、一边把左腿慢慢举高，背也要挺直，腹肌用力，膝盖不要弯曲，步骤2、3重复3次。

5 换边，动作同上。

P.s. 1. 铺一块有弹性的垫子，只要空气新鲜，有一席之地即可练习。

2. 要有耐心，天天练习。

脚部柔软式

青春健康功效

* 脚是离心脏最远之处，练习此式可刺激脚的末梢神经和微血管，促进血液循环。

* 预防脚部冰冷及疲劳。



1 平坐地面，双脚伸直。



2 再将双手抓左脚，左右来回点地。



3 换边同上。