



YOGA Basic 基础 瑜伽

矫林江 伽舞 编著

出镜教练: 雨嬛 / 静梵

本书附
DVD
光盘

中国凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位



YOGA Basic 基础瑜伽

矫林江 伽舞 编著

· 出镜教练: 雨嬛/静梵

图书在版编目(CIP)数据

基础瑜伽 / 矫林江 伽舞编著. -- 南京: 江苏凤凰美术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5344-7514-6

I. ①基… II. ①矫… ②伽… 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209223号

责任编辑 刘晓娟

设计排版 知天下·图文

责任监印 徐屹

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰美术出版社(南京市中央路165号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

字 数 186千字

印 张 5

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-7514-6

定 价 29.80元(随书附赠配套DVD光盘一张)

营销部电话 010-64215835-801

江苏凤凰美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532-801



目录 Contents

1 Part1 瑜伽简介

3 Part2 瑜伽呼吸

5 胸式呼吸

6 腹式呼吸

7 完全式呼吸

8 Part3 坐姿

9 简易坐

10 金刚坐

10 半莲花

11 至善坐

11 吉祥坐

12 牛面坐

12 英雄坐



13 Part4 手印

14 智慧手印

14 秦手印

15 能量手印

15 生命手印

16 结定手印

16 双手合十

17 Part5 静坐





21 Part6 瑜伽体式

- | | | | |
|----|-------|----|--------|
| 22 | 拜日式 | 43 | 乾坤扭转式 |
| 28 | 颈部环绕 | 45 | 双角式 |
| 30 | 肩颈式 | 47 | 鸟王式 |
| 31 | 扭脊式 | 49 | 英雄式 |
| 34 | 蝴蝶功 | 51 | 门闩式 |
| 35 | 坐立前伸展 | 53 | 鸵鸟式 |
| 36 | 顶礼式 | 55 | 眼镜蛇扭转式 |
| 38 | 半蝗虫 | 57 | 仰卧扭脊式 |
| 40 | 屈膝压腹 | 58 | 船式 |
| 41 | 三角伸展式 | 60 | 简易倒立 |
| | | 62 | 摩天式 |
| | | 64 | 半月式 |
| | | 67 | 牛面式 |
| | | 69 | 虎式 |
| | | 71 | 奔马式 |
| | | 72 | 摇摆式 |
| | | 74 | 坐山式 |
| | | 75 | 背部伸展式 |



- 77 半舰式
- 79 花环式
- 81 莲花鱼式
- 82 顶峰式
- 83 直挂云帆式
- 85 蛇击式
- 86 猫式
- 87 桥式
- 89 鱼式
- 90 叩首式
- 91 盘坐伸展式
- 93 回望式
- 95 幻椅式
- 96 侧腿平衡式
- 98 舞者式
- 100 剪刀式
- 101 猫伸展二式
- 103 眼镜蛇式



- 105 圣莲回转
- 107 直角式
- 109 树式
- 111 天鹅式
- 113 加强侧伸展式
- 115 圣哲玛里琪第一式
- 117 眼镜蛇变体
- 119 蛇伸展式
- 121 双腿背部伸展式
- 123 猫伸展式
- 124 半脊柱扭动式
- 126 魔豆功
- 128 上伸腿式
- 129 鹰式
- 130 清风拂面式





- 131 手杖式
- 132 步步莲花
- 133 猫式变体
- 135 蹲式
- 137 奔马式变体
- 138 侧顶礼
- 140 鳄鱼式
- 141 骆驼式
- 143 站立扭脊式
- 145 上犬式
- 146 侧弯腰式

148 Part7 瑜伽饮食 ——美丽自内而外

149 一、瑜伽饮食观：素食主义能激发生命的活力

150 二、瑜伽饮食：慎吃惰性食物

151 三、排毒养颜的瑜伽养生佳品





Part 1

认识瑜伽



瑜伽，为梵文 Yoga 的音译，英文为 Yoga。原出自于婆罗门教《吠陀经》。它原本的意思是驾驭牛马或给牲畜套上用具，后又被引申为“自我与原始动因的一致和结合”“对心灵变化的抑制作用”“联系、结合、和谐”（参考《瑜伽冥想》），通俗来说就是自我调整身心，使身心协调统一，通过对身体的锻炼使浮躁的心灵沉寂下来、回复纯净与清澈。现在 Yoga 已经成为印度教多种修行体系的总称。而“瑜伽”正是玄奘法师翻译《瑜伽师地论》时得到的名词。

古代瑜伽信徒不断发展瑜伽体系，他们深信通过运动身体和控制呼吸，可以完全控制心智和情感，以保持永远健康的身体。

在几千年前，瑜伽修行者在喜马拉雅山的森林中冥想、静坐时，偶尔观察野生动物，并且欣赏他们美妙的身姿，以打发他们独居的时间。经过深刻地观察，他们察觉出大自然孕育、教导动物拥有健康、灵敏、警觉的技巧，同时发觉，各种动物生来具有治疗自己、放松自己、休息睡眠和保持清醒的本能。这些古时候的瑜伽修行者根据这些动物的姿势创造了一系列锻炼身体的运动方法，并且亲身做实验，研究它对人体的益处，然后经过深入的研究，我们称之为瑜伽体位法。

随着生产力的提高，人们开始追求精神和文化的思维享受，现代瑜伽综合了心理、医学、哲学、强身等多方面学科的知识逐渐发展了这门古老科学，使之成为在体质、精神、道德和心灵方面都得到修行锻炼的一门生活艺术。



Part 2

瑜伽呼吸



呼吸在瑜伽里至关重要，它被认为是联结内在和外在的桥梁，也是身体和自然之间互通的渠道。在天地之间，呼吸就是那来去自如、自由自在、无形无踪，却能带起浮云、催开花蕾的清风。哈他瑜伽认为，呼吸就是人体内部的元气和灵魂本质，是细身的重要组成，呼吸就代表着生命。呼吸停止，也就证明着身体的死亡。

而在宇宙当中，无处不在的存在着呼吸的创造。潮起潮落代表着大海的呼吸，云起云散是天空在呼吸，太阳起落是宇宙在呼吸。哈他瑜伽认为通过呼吸对体内的气息调整就能调节生命的机能或能量，让它们在三个经脉和六个轮乘里更好地周转，保留气在体内的时间，以唤醒我们身体内部的力量中心。

呼吸是瑜伽的灵魂，深长的呼吸是人身心健康的表现，如果你体

内的浊气、毒素较多，那么就会直接影响到你整体的新陈代谢，从而不利于减肥，在现代生活中，因紧张或兴奋，我们的呼吸常会感到急促。瑜伽提倡横膈膜式呼吸，速度越慢越好。瑜伽呼吸讲究深、匀、缓、细、长，深长而缓慢的呼吸代表着你的生命之气浑厚有力。当身体出现问题或心烦气躁时，呼吸就表现得失衡和紊乱，变得短、浅且急促。瑜伽呼吸练习分为三种即胸式呼吸、腹式呼吸、完全式呼吸。



01

胸式呼吸



胸式呼吸是平时常用的呼吸方式，很容易感受得到。首先要选择一个舒服的坐姿，将双手轻轻搭放到肋骨上，吸气时胸部打开，肋骨向上向外扩张，但腹部不要扩张，应保持平坦。呼气时，将肺内的浊气全排出体外，内脏器官复原位。

ON POINT

当你用这种方式呼吸时，你会注意到：肋骨在向外和向上扩张；呼气时肋骨向内向下收缩。

02

腹式呼吸

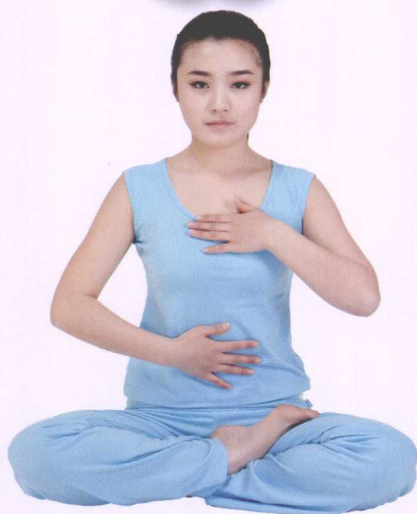


这是瑜伽体位练习时最常用的呼吸法。

坐姿或仰卧，将右手轻轻搭放在腹部，当你吸气时，直接把气深吸到腹部，胸腔保持不动，你的手会随着气体的吸入而被抬起，两手指分离，吸气越深，手指分开越大，腹部就会升得越高。随着腹部扩张，横膈膜就会向下降；呼气时，腹部朝脊柱的方向收缩，手指相对，尽量收缩腹部，手指相叠，将所有的空气呼出双肺，这时横膈膜会自然上升。一呼一吸完成一次，呼吸之间不要停留（即屏气）。随着练习的增强，可以增加呼气 and 吸气的的时间。

03

完全式呼吸



它是以上两种呼吸法的结合。左手搭放在肋骨上方，右手轻轻放于小腹处，轻轻吸气时，首先把空气吸入到肺的底部，腹部区域起涨，然后是空气充满肺的中部、上部，这时，就是从腹式呼吸过渡到胸式呼吸。当你的双肺已吸入到最大容量时，这时你会发觉腹壁和肋骨下部向外推出，胸部有些微移动。呼气，按相反的顺序，首先放松胸部，然后放松腹部，尽量把气吐尽，然后有意使腹肌向内收紧，并温和地收缩肺部。整个呼吸是非常顺畅的。

注意要点

练习时可选择站姿、坐姿或仰卧姿势（以自己舒适为主），在呼吸法练习之前首先进行几次自然呼吸，尽量用鼻子来呼吸，因为鼻腔中的鼻毛能有效过滤空气中的有害物质，整个过程中不要憋气，将注意力集中在呼吸之上，如此循环练习。如果不习惯用鼻子呼气，可先选择用嘴呼气，在习惯之前无论是采用胸式呼吸、腹式呼吸还是完全式呼吸，都不要刻意或过度练习，那样会造成呼吸没有节奏，头部及胸部的不适，导致身体处于缺氧的状态，这是非常不可取的，只要保持深长而缓慢的呼吸即可。

如果感到身体不适，请还原自然顺畅的呼吸，在坐姿上如感到背部及下部不舒服，可在臀部后方垫薄毯。



Part 3

瑜伽坐姿



膜拜禅意，心静如莲，神韵静怡，气沉丹田，着一袭素衣，优雅打坐……原本曾经只属于政界领袖、影视歌明星、奥运大腕减压调神、美体瘦身的曼妙画面，越来越多地出现在平民百姓的生活中。作为一项风靡全球的健身运动，瑜伽受到越来越多的人的欢迎。它的神奇效果、超凡脱俗的感觉和无限的魅力吸引了越来越多的追求时尚健康的人的钟爱，一波又一波的“瑜伽热潮”悄然将印度传统文化带向了世界各个角落！

下面来认识几组瑜伽的坐姿。坐姿瑜伽能够很好地调整我们呼吸，平复心情，是很好的舒缓解压方式，同时也是进入瑜伽冥想状态的准备工作，下面就让我们在一呼一吸间，感受瑜伽的美妙吧！

01 简易坐

- 1 坐于地面，双腿伸直。
- 2 弯曲右小腿，放置在右大腿下。
- 3 屈起左小腿，把左腿放在右大腿下。双手自然放于双膝，掌心向下，头、颈、躯干部保持在一条直线上。



02

金刚坐

1 双膝并拢跪地，大腿垂直于地面。



2 臀部坐在双脚脚后跟上。放松肩部，收紧下巴，挺直腰背。双手自然平放在大腿上。



03

半莲花

1 坐于地面，右腿伸直。弯曲右小腿，将右脚放在左大腿上。

2 屈左腿并把左脚放在右大腿下。腰背挺直，双手掌心向下，自然垂放于双膝上，并保持自然的呼吸。

