

一招一式分析要领

难易程度分类指导

超值瑜伽自学DVD



YOGA 瑜伽入门

王楠楠◎主编

Sun.

Mon.

Tues.

Wed.

Thurs.

Fri.

Sat.



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

附赠：
瑜伽入门
超值DVD

7 白 YOGA

瑜伽入门

主 编 王楠楠

瑜伽指导 林 静

图文采编 赵红霞 朱 宁 康 昊

郭小丽 王 茜 韩梦洁

李剑波 徐 洁

摄影摄像 杨劲楠 朱献珍 朱 甲

孙启云



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

7 日瑜伽入门/王楠楠主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2010. 3

ISBN 978-7-5335-3516-2

I. ①7… II. ①王… III. ①瑜伽术—基本知识 IV.
①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 240704 号

书 名	7 日瑜伽入门
主 编	王楠楠
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/24
印 张	5
字 数	80 千字
版 次	2010 年 3 月第 1 版
印 次	2010 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-3516-2
定 价	25.00 元 (附赠 1DVD)

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

CONTENTS



走进瑜伽

神秘的瑜伽&时尚的健身运动 / 2

现代瑜伽和传统瑜伽的区别 / 3

瑜伽对人体的益处 / 4

健康的瑜伽饮食 / 6

关于瑜伽的Q&A / 8

练习瑜伽的注意事项 / 10

准备练习瑜伽的用具 / 12

选择适合自己的瑜伽班 / 14

第①天 简单、轻松! 瑜伽基础入门

拉伸运动 / 16

热身运动 / 21

认识瑜伽冥想 / 24

冥想前的准备 / 24

冥想时的姿势 / 25

冥想的技巧与方法 / 28

基础呼吸法 / 30

腹式呼吸法 / 32

胸式呼吸法 / 34

姿势练习中的呼吸法 / 36

第②天 必不可少! 坐式基础瑜伽

莲花坐 / 38

坐山式 / 40

至善坐 / 42

英雄式 / 44

鹭式 / 46

侧鸽式 / 48

束角式 / 50

第③天 增强平衡! 站式基础瑜伽

敬礼式 / 52

三角式 / 54

侧前伸展式 / 56

反转三角式 / 58

侧角伸展式 / 60

树式 / 62

第4天 缓解身体不适! 速效瑜伽

缓解头痛的瑜伽 / 64

告别的姿势 / 64

挂腿式 / 65

舒缓生理痛的瑜伽 / 66

骆驼式 / 66

轮式 / 68

改善手脚冰冷的瑜伽 / 70

虎式 / 70

五指伸展式 / 72

第5天 远离负面情绪! 神奇瑜伽

减缓压力的瑜伽 / 74

完全休息式 / 74

单腿头碰膝式 / 76

下犬式 / 78

缓解失眠的瑜伽 / 80

蝗虫式 / 80

桥式 / 82

犁式 / 84

消除疲劳的瑜伽 / 86

站立前屈式 / 86

大旋转式 / 88

叩首式 / 90

第6天 调理疾病! 保健瑜伽

驱除感冒的瑜伽 / 92

反桌式 / 92

狮子第一式 / 94

双角式 / 96

缓解腰背疾病的瑜伽 / 98

幻椅式 / 98

蜥蜴式 / 100

婴儿式 / 102

调节肠胃疾病的瑜伽 / 104

放气式 / 104

鸭行式 / 106

金刚坐 / 108

第7天 快速安睡! 助眠瑜伽

回归自然的睡眠瑜伽 / 110

让人熟睡的卧式瑜伽 / 111

基本俯卧式 / 111

仰卧放松式 / 112

让人精神百倍的睡醒瑜伽 / 114

弓式 / 114

靠墙倒卧式 / 116

走进瑜伽



神秘的瑜伽&时尚的健身运动

揭开瑜伽的神秘面纱

瑜伽的历史非常久远，考古学家曾在印度河流域发掘到一件保存完好的陶器，上面描画着瑜伽人物做冥想时的形态。据分析，这件陶器距今至少已有五千年的历史了。如此悠久的历史，使我们对瑜伽的认知一开始就蒙上了一层神秘的色彩。

几千年前，在古老的印度，有很多高僧经常会隐居原始森林，静坐冥想，为求进入心神合一的最高境界。

在不断的观察与实践，以及几千年的钻研归纳之后，形成了一套完整的修身养性、身心灵合一的养生方式，这种养生方式经过数千年的演变、完善，才成为了我们今天练习的瑜伽动作。

越来越火的时尚健身方式

开始只有少数印度人修炼瑜伽，一般在寺院、乡间小舍、喜马拉雅山洞穴和茂密森林中心地带修炼，这就是最早的瑜伽。随着修炼的人数日益增多，瑜伽也逐步在印度普通人中间流传开来，甚至还开设了很多专门研究瑜伽的学校。

进入20世纪，西方人开始对东方宗教哲学文化产生兴趣，瑜伽这种健康运动形式逐渐成为一种在人们不平静的世界里寻求内心平静的有效方式。

21世纪，人们对于运动不再只是单纯地想增强心肺功能、肌力，而是更希望能达到“身心灵结合”的多重功效。作为美容法或是健康法的瑜伽是独特的，它能够通过伸展、巩固和调和整个身体，从而调整和增强身体功能，培养精神处于宁静祥和的状态，让情绪稳定，它注重的是整个身心的健康，把健康看成是一种内在的状态，也就是说，神经系统、腺体和内脏的健康，决定着一个人健康的气色。

因而，近些年瑜伽开始在全世界广泛流传开来，成为一种越来越有人气的时尚健身方式。

现代瑜伽和传统瑜伽的区别

修炼人群不一样

传统的瑜伽只属于古印度那些生活在深隐之地的修行者及追随的门徒们，现代的瑜伽练习者是追求美丽与健康的一部分人，这个群体受过一定的教育，追求高品位的生活。

修炼目的不一样

传统的瑜伽注重内修，是为修炼灵魂，将“真正”的“我”由肉身的“我”中修炼出来，去和永恒不变的“梵”结合为一，达到净化心灵、回归大自然的状态。

现代的瑜伽则偏向外在，更多的是为修炼身体。现代人极度追求身体线条美，所以“纤体瑜伽”应广大爱美女性的需求诞生了。除了爱美，现代人还很重视身体的健康，于是又有了各种“理疗瑜伽”，高温瑜伽、流瑜伽、孕妇瑜伽、亲子瑜伽、双人瑜伽等纷纷亮相。

我们称这些带有鲜明目的性的瑜伽为“特色瑜伽”。

修炼方式不一样

传统的瑜伽通过修行而达到一种心神合一的境界，是身、心、灵三者的升华，而非什么动作。

现代瑜伽以体位法为主，呼吸法为辅，严格地说，传统瑜伽的要义与精华都已流失，只是一种有氧运动了。适合现代人练习的体位法大概只有200个，但变体非常之多（变体是指在传统的体位上作轻微的修改）。瑜伽教练们将这些体位进行划分和归类，根据不同的特色课程将一些具有针对效果的体位法再编排在一起。就是MM们报班所练习的瑜伽了。

瑜伽对人体的益处

瑜伽之所以被越来越多的人所接受，主要是因为它对人体产生多种有益效果。

瑜伽&健康

1 练习瑜伽能让你饮食更健康

很多MM喜欢肉食或油腻、烧烤类、辛辣食品，这是一种很不健康的饮食方式。科学证明，食物同时具有生理和心理的作用。多吃新鲜蔬菜水果、五谷杂粮、豆制品、牛奶等，可以使人的身心变得健康、纯净而又愉悦。长期练习瑜伽可以帮助你逐渐喜欢上健康的饮食方式。

2 瑜伽能使你放松心情

相信很多MM常常会因为周围环境、事物的影响，而心神不宁、情绪不稳。坚持长期练习瑜伽可以帮你重新调整身体，养成良好的生活习惯，使你的身体回复到自然平衡状态。因为瑜伽的一系列动作能够释放大量的能量，消除肉体和精神上的紧张，以达到心平气和、心情舒畅的效果。每一次伸展都是使你的身体从压力中解放出来的方式。

3 瑜伽能调理病症、强壮体格

现代生活中，繁忙的工作或一些不良的生活习惯导致身心受到压迫，长期下来，一系列的病症层出不穷。时常练习瑜伽能使身体的每一部位得到锻炼，舒展肌肉、关节、脊柱以及内部器官、腺体，可以辅助治疗腰痛、肩酸、失眠症、高血压、糖尿病等，使所有系统保持良好的健康状态，从而强壮体格。



瑜伽&美容

1 瑜伽能使你容颜更年轻

照镜子时，看到一条条细纹悄悄爬上额头，心里一定很不是滋味吧。如果担心自己会变老，那么赶紧练习瑜伽吧。瑜伽能减少面部皱纹，产生天然的“拉皮”效果。因为我们通常是直立体位，在地心引力作用下，面部肌肉逐渐出现下塌现象。如果每日倒立



数分钟，我们就可以令面部肌肉不松弛、减少皱纹、自然拉平皮肤，使地心引力成为我们回春的助力。

② 瑜伽能使你成为健康的美人

真正的美是内在与外在的统一。内心安宁轻松了，身体与面容才会出现自然健康的状态。然而，现代生活中无形的压力会令我们情绪紧张和肌肉紧绷，久而久之会导致我们的自主神经失调，出现失眠、头痛、便秘等症状，而这些都是美丽的“天敌”。瑜伽中所强调的“形”、“意”、“气”就是一种内在与外在的结合，它能使你从内到外真正变美。

❧ 瑜伽&美体

① 瑜伽能够净化血液，使你真正减肥

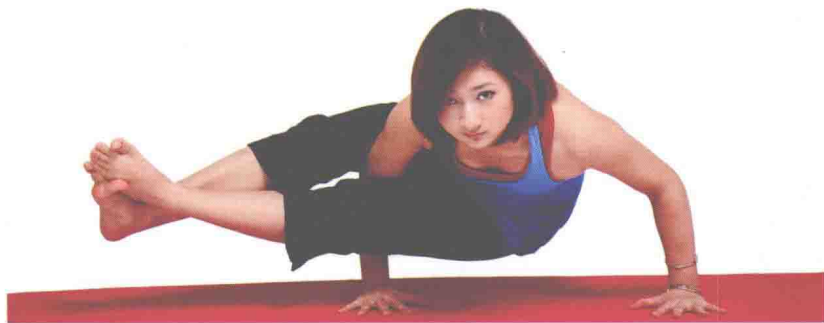
减肥并不是一天两天的事，并不是说你今天节食，然后一称体重减轻了1公斤，就证明你减肥成功了，消除身体内多余的脂肪才是减肥的重点。练习瑜伽能够改善血液循环，有效消除多余脂肪，以达到真正减肥的效果。

② 瑜伽能强身健体，塑造完美的身体曲线

人是站立行走的动物，所以人的脊椎承受的重量也特别大，在站立、行走、坐卧时难免无法维持正常曲线。瑜伽的许多姿势能有效地协调体形，帮助你纠正不完美的体态、仪态，塑造完美身材。

❧ 选择适合的环境

不管是在室内还是在室外，只要有一个可容全身平躺或伸展的空间就可以练习瑜伽了，但周围的环境一定要安静、舒适、温暖，而且要有充足的新鲜空气。理想的瑜伽练习环境是：在那里不会被任何事物打扰，能很快进入安宁平和的心境。



健康的瑜伽饮食



❧ 素食是悦性食物

瑜伽哲学认为，由于大自然的安排，人类所获得的牙齿和消化系统并不适宜吃肉，它们是为处理素食品准备的。比如人的消化道，更接近于马的消化道，而不是老虎的。

实际上，习练瑜伽者坚持素食更主要的原因是要以一种积极的方式影响自己的性情和心灵。他们要的是离开愚昧无知的状态，转向善良的状态，肉类食物被视为最低级的食物，是处于愚昧无知的食物，一个吃这些食物的人就会受到愚昧无知状态的影响。他们还认为，多汁的水果、新鲜的蔬菜、谷物、牛奶、坚果等才是处于善良状态的人所欣赏和享用的。

瑜伽哲学还认为，食物同时具有生理和心理作用。比如吃腐烂的、过熟的食品会扰乱身心安宁，使人易怒；吃新鲜瓜果，身心就会纯净愉悦；吃刺激性食品是与瑜伽追求的平静满足的心态背道而驰的。为了更有效地获得身心健康，瑜伽练习者用素食与断食修炼自身。

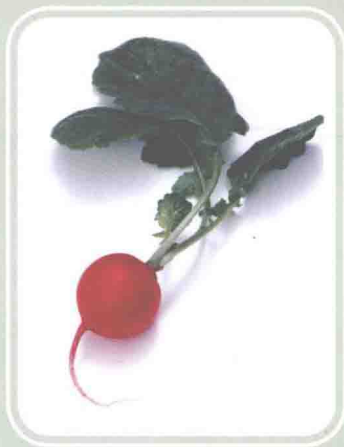
❧ 为什么说素食更健康

新鲜的瓜果蔬菜和自然状态最接近，充满着活力，会使肠胃更健康。

蔬菜、坚果等富含维生素，能够提高人体免疫力，提高机体活力。

素食能够降低人体血液中的胆固醇含量，降低心脏病的发病率。

素食能够减少结肠癌、前列腺癌和乳癌的发病率，

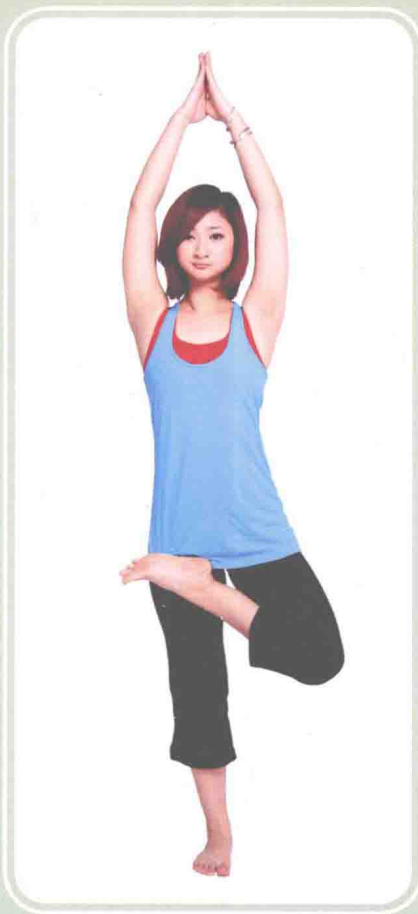


因为素食和肉食不同，它们不但提供蛋白质，还提供作为蛋白质酶抑制剂的化学物质，这种化学物质有利于防癌。

无需刻意，长时间练习瑜伽能让你逐渐喜欢上素食。

❧ 瑜伽中的断食

现在世界各地广为流传的是一日断食法，简单易行，也最安全。这种方法选择在周末进行较为适宜，慢性病患者禁止练习。



具体做法是周五一天都素食，多吃新鲜的蔬菜和水果，周五晚餐就开始减少用餐量，晚餐不吃主食；周六清晨起床不再进餐，安静地休息，听音乐、看书，放松心情，不可劳累，可以静坐调息冥想，平时吃饭时间可以喝水或不加糖的豆浆、蔬果汁、牛奶等，早睡。周日早晨开始复食，早餐宜少，注意一定要缓慢、少量进餐，午餐不要吃肉类、高脂类食物，一定要细嚼慢咽，不要吃太酸、有刺激性的食物。

断食可促进从肉食转变到素食。断食后人对食物的色泽、纹理、香气、味道都非常敏感，从这时开始素食，消化系统很容易接受这些食物，不会造成负担。

❧ 短期的断食对健康极有好处

瑜伽学说认为，断食法是一种对抗和消除身体疾病，自我调节而达到自愈的有效方法。它可以让消化系统暂时休息，让身体自行排毒，有利于清除消化道中积累起来的废物，有助于防止疾病的发生。通过素食，人体中通常用于消化食物的活力也能自动地转化为加强人体自然防卫力量，而且这种解放出来的能量还能帮助身体治愈某些损伤。



关于瑜伽的Q&A

Q : 只有身体柔软的人才适合练习瑜伽吗?

A : 恰恰相反, 身体僵硬的人更适合练习瑜伽。因为, 练习瑜伽可以让僵硬的身体变得更柔软, 而并非身体柔软才可以练习瑜伽。另外, 在练习瑜伽时讲求适度, 也就是说, 只要将每个姿势做到自身的最大限度就是最好的, 而并不追求动作完成的幅度大小, 配合正确的呼吸方式, 掌握正确的动作要领, 就能达到最大的功效。

Q : 练习瑜伽有年龄限制吗?

A : 没有, 瑜伽对任何年龄的人都有帮助。儿童练习瑜伽可以增强孩子的自信心, 提高孩子集中注意力的能力和控制能力, 并纠正不良的体态(如脊柱弯曲、驼背等); 年轻人练习瑜伽可以使自己更有活力; 而年长的人就更适合练习瑜伽了, 它能使你重拾青春活力, 看起来更年轻。在我国, 就有许多50~80岁仍坚持练习瑜伽的“年轻人”!

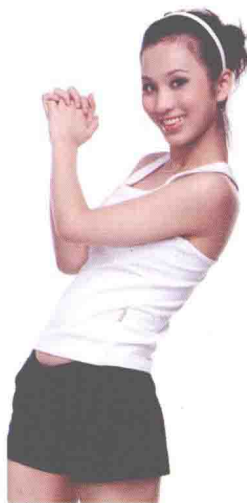
Q : 怀孕了, 能否进行瑜伽练习?

A : 通常是可以进行的, 而且在国外瑜伽已经成为产妇的必修课程。

瑜伽练习有助于胎儿成长和顺利分娩, 减少怀孕期间的不良反应, 调节孕妇身心的压力, 调整心理问题等。不过, 如果你想在孕期练习瑜伽, 最好是孕前你就已经进行了半年以上的瑜伽训练。进入孕期后, 在练习时要注意避免进行压迫到腹部的姿势, 不要做强度大的动作, 一切动作应以缓和而从容的心情去做, 尤其不能憋气。

怀孕期间的头3个月和最后3个月, 建议小心谨慎地练习, 最好不要练习有难度的动作, 可以适当做些轻松的动作, 如静坐、冥想。

不过, 建议想在孕期练习瑜伽的准妈妈们, 最好先咨询医生, 然后再决定是否练习。



Q : 练瑜伽一定要素食吗?

A : 瑜伽饮食观提倡食物适量、适度 and 营养的平衡。练习者完全没必要一开始就强迫自己素食，否则会适得其反。刚开始时，只需要按照你本来的习惯进食即可，随着练习时间的延长，你会在不知不觉中发现自己在饮食结构上的变化，而这种变化是自然而然发生的，不用刻意去改变。



Q : 在家里练瑜伽时，是否可以开着暖气或是空调?

A : 最好不要开着空调或是暖气练习瑜伽。因为开空调或是暖气时，一般都需要把门窗密闭，而我们在做瑜伽练习时，需要大量新鲜空气。尤其是夏天不要因为天气炎热，而开空调练瑜伽，因为此时皮肤的毛孔会张开，空调的寒气就会顺着毛孔进入体内。这种寒气入侵所造成的损害，虽然暂时还感觉不到，但随着年龄的增加，寒气对身体的侵害所造成的影响会越来越大。

Q : 一次要练习多久，一周应该练习几次?

A : 古代的瑜伽修炼者在每天日出时、太阳当空时、日落时进行练习，甚至午夜还要练习。但作为一个生活在现代的健身者不可能做到以上要求，你可以每周练习3~4次。想要局部快速减肥者可以每天练习，并尽量做到前一天运动量大些，后一天运动量小些。重要的不是练习时间的长短而在于你是否够专注，每周进行一次练习，即使时间短也比每日不专注的练习更为有效。练习瑜伽贵在持之以恒。

练习瑜伽的注意事项

❧ 宜穿宽松、透气的衣服

瑜伽练习不同于一般的健身操、形体训练。练习时应选择宽松、吸汗、透气性良好的衣服，最好是天然纤维制品或纯棉织品，运动服或T恤都是很好的选择，这样的衣服不会束缚你的活动。上衣可以选择贴身的衣服，以便完成一些翻转、倒立类型的动作。下身最好为宽松、紧口、腰部系带的裤子。不要戴饰品，最好也不要戴胸罩。

❧ 要把握练习的尺度

每个人的身体状况不同，不要操之过急或者过分勉强，这样反而可能造成运动伤害。做瑜伽动作时将每一种瑜伽姿势重复做3~6遍，每个姿势保持20~30秒，呼吸4~7次即可。如果状态不好或不习惯这种练习，保持时间可以稍短一些。每个动作都做好了，可以再重复1~2遍。保持有规律的练习非常重要。每次练习时间短一些，练习次数多一些，比偶尔的长时间练习对你更有好处。

❧ 不要强迫做不适合自己的姿势

并不是每个姿势都适合每个人练习，如果做某个姿势时感到剧烈的疼痛，可能意味着这个姿势不适合你。不要觉得哪个姿势的健身功效好，就强迫自己做，这样不仅达不



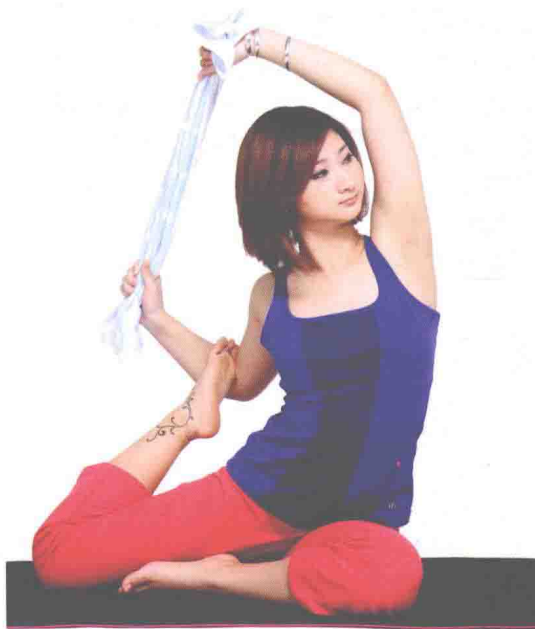
到预想的效果，反而可能受伤。瑜伽不是竞技运动，要随时记得瑜伽的最佳状态是“享受快乐，并尽力而为”。只要身体能协调、舒服地完成适合自己的动作，就会达到健身的效果。初学者也可以选择瑜伽绳、瑜伽砖等用具来辅助自己练习。

❧ 不要刻意呼吸

瑜伽中的“气”也就是我们平常所说的呼吸，它在瑜伽中占据着非常重要的位置。“气”贯穿了整个瑜伽练习的始终。当一瓶香水放在面前时，你会自然正常地吸气、呼气，但当被提醒去闻香味时，你的呼吸就会下意识地加重，这样就很难做到呼吸自如了。其实呼吸是可以练出来的，慢慢控制思维，别暗示自己刻意呼吸，将潜意识里的呼吸还原到自由、自然的状态。

❧ 不应太在乎动作完美

瑜伽体位练习可以让人的形态和举止变得优美，所以很多MM对每一个动作都会认真模仿，希望做得和教练一样好。但是，一堂课下来，你发现自己已被动作是否标准折腾得筋疲力尽了，这种练习毫无快乐可言。其主要的原因是，你太在乎自己的动作是否完美，练习瑜伽应该是一个让自己很轻松、舒服的过程。如果在练习时，你却感觉到很难受、紧张，就与练习瑜伽的初衷背道而驰了。不要太在乎动作是否完美，只要舒服就行，当感觉不舒服时，就停下来调整、休息一下。



准备练习瑜伽的用具

1 瑜伽服



瑜伽练习不同于普通的健身运动。它是以形（姿势）、意（冥想）、气（呼吸）为基本要素，来达到身心合一的状态。因此，必须选择一套宽松舒适的瑜伽服，才可以让你的身体自由地活动，避免身体和呼吸受到限制。瑜伽服的质地一般以吸汗和透气性较好的棉或麻织品为主，可以是休闲服、运动服、宽松T恤。只要质地柔软、宽松、透气、舒适，没有复杂的装饰，不会妨碍运动的衣物就行。最好备有两套以上的瑜伽服，以便及时更换。

练习瑜伽时要求练习者赤脚，因为赤脚练习时可以按摩脚掌的神经末梢，并能更好地稳住身体使之不易滑倒。而很多瑜伽练习是地面练习，所以必须准备一张瑜伽垫。一款好的瑜伽垫，能让你的身体在活动的过程中免受伤害，练习起来自然舒适、动作到位，并达到满意的效果。也可以在地上铺一条折叠毛毯或大毛巾，但一定要具备良好的防滑功效。

2 瑜伽垫



3 瑜伽砖



瑜伽砖是初学瑜伽的MM可能会用到的工具，因为当你静坐时，膝盖可能总是无法正确碰到地面，而且柔韧性可能也不好，那么就需要瑜伽砖的辅助了。瑜伽砖能帮助减轻大腿内侧