

4周

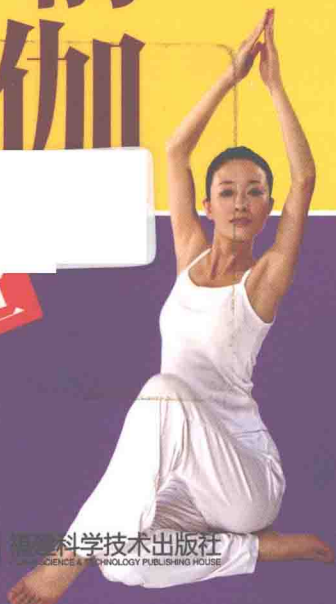
瘦身瑜伽 体位法

爱美之人私房必备
姿势图解更详尽
让您一学就会

坚持一个月，
让您看到自己彻底蜕变

▼瑞雅◎编著

随查



博众出版发行集团

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

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

瘦身瑜伽 4周 体位法

4 ZHOU SHOU SHEN YUJIA TIEWEIFA
SI SHOU CHA

随手查

瑞雅◎编著



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

图书在版编目 (CIP) 数据

4周瘦身瑜伽体位法随手查 / 瑞雅编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5335-4691-5

I. ①4… II. ①瑞… III. ①瑜伽 - 减肥 - 基本知识
IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第277223号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 4周瘦身瑜伽体位法随手查 |
| 编 著 | 瑞雅 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号 (邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 北京朗翔印刷有限公司 |
| 开 本 | 787毫米 × 1092毫米 1/32 |
| 印 张 | 10 |
| 图 文 | 320码 |
| 版 次 | 2015年1月第1版 |
| 印 次 | 2015年1月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4691-5 |
| 定 价 | 22.80元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

Contents

《认识瑜伽》

瑜伽的古老与时尚 / 2

瑜伽的起源 / 2

经典意义上的瑜伽 / 3

现代瑜伽的诠释 / 4

解读瑜伽 / 5

瑜伽释义 / 5

瑜伽的功效 / 5

适宜练习瑜伽的族群 / 7

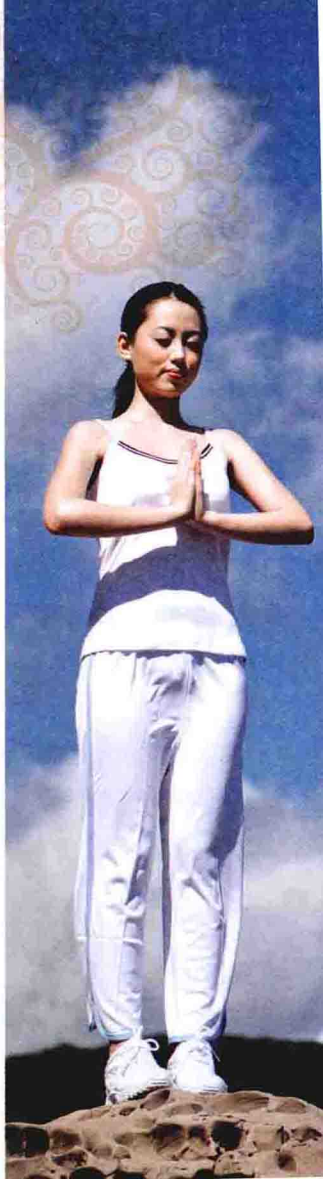
瑜伽的七轮 / 8

顶轮 / 8

眉心轮 / 8

喉轮 / 8

心轮 / 9



脐轮 / 9

生殖轮 / 9

海底轮 / 9

瑜伽的八支分法 / 10

第一支：持戒 / 10

第二支：精进 / 10

第三支：调身 / 11

第四支：调息 / 11

第五支：摄心 / 11

第六支：凝神 / 12

第七支：冥想 / 12

第八支：三摩地 / 12

瑜伽体位法 / 13

瑜伽体位法的由来 / 13

瑜伽体位法与健康
的关系 / 14

瑜伽呼吸法 / 15

腹式呼吸法 / 15

瑜伽式呼吸法 / 16

肩式呼吸法 / 17

清理经络调息法 / 18

胸式呼吸法 / 19

风箱调息法 / 20

喉式调息法 / 21

清凉调息法 / 22

蜜蜂调息法 / 23

瑜伽中的正念与 冥想 / 25

正念的解释 / 25

冥想的解释 / 26

怎样进行冥想 / 28

瑜伽手印 / 32

孜禅那手印 / 32

智慧手印 / 32

开放手印 / 33

秦手印 / 33

双手合十手印 / 33



{ 瑜伽基础入门 }

认识身体各个

部位 / 36

认识自己的肌肉 / 37

瑜伽的准备工作 / 38

正确搭配服饰 / 38

检查自己的装备 / 39

练习瑜伽前的必知

事宜 / 41

初学者必知要点 / 42

最好先跟专业教练入门

学习 / 42

练习瑜伽前先暖身 / 42

练习瑜伽要慢慢

开始 / 42

注意控制呼吸 / 42

体会内心感受 / 43

不要忘记放松 / 43

注意事项 / 44

让自己完全解除束缚 / 44

饭后3~4小时内不宜

练习 / 44

不要太在乎动作是否

完美 / 44

不要勉强自己 / 45

请避开这些食物 / 45

瑜伽放松方法 / 46

瑜伽有全面的放松

功效 / 46

体位放松法 / 47

呼吸放松法 / 48

饮食放松法 / 48

睡眠放松法 / 48

暖身 / 49

脚 / 49

脚踝 / 50

膝关节 / 50

髋关节 / 50

扭腰和髂 / 51

屈肘旋肩 / 51

髌、韧带 / 51

手 / 52

肩环绕 / 52

腰背 / 52

颈 / 53

眼睛 / 53

下肢 / 53

《 瑜伽减肥体位之坐姿 》

侧鸽式 / 56

束角式 / 58

鱼式 / 60

狮子式第二式 / 61

兽弛式 / 62

半莲式 / 64

划船式 / 65

鸳鸯式 / 66

伏莲式 / 68

胎儿式 / 69

闭莲式 / 70

磅秤式 / 71

单腿交换伸展式 / 72

双腿背部伸展式 / 73

前伸展式 / 74

单腿跪伸展式 / 75

单腿及头式 / 76

坐山式 / 77

蝴蝶式 / 78

牛面式 / 80

榻式 / 82

鸟式 / 84

瑜伽身印 / 85

七窍闭合式 / 86

大契合法式 / 87

头碰膝扭转前屈伸展

坐式 / 88

半莲花单腿背部伸



展式 / 89

半莲花坐伸腿式 / 90

简化脊柱扭动式 / 91

坐立前屈扭转式 / 92

圣哲玛里其第一式 / 94

圣哲玛里其第二式 / 96

圣哲玛里其第三式 / 98

圣哲玛里其第四式 / 100

半鱼王式准备式 / 102

半鱼王第一式 / 103

半鱼王第二式 / 105

卧闭莲式 / 106

《瑜伽减肥体位之仰卧姿势》

肩式 / 110

轮式 / 111

半鱼式 / 112

筒鱼式 / 113

束轮式 / 114

毗湿奴式 / 115

拱背伸展式 / 116

桥式准备式 / 117

卧手抓脚趾腿伸展式

变化式 / 118

单腿轮式 / 119

双腿内收直棍式 / 120

仰卧脊柱扭动式 / 122

《瑜伽减肥体位之俯卧姿势》

鸽王式 / 126

蝗虫式 / 128

狗伸展式 / 129

平衡式 / 130

反船式 / 131



弓式 / 132

简弓式 / 133

侧弓式 / 134

蛙式 / 135

摇篮式 / 136

眼镜蛇式 / 138

单腿弓式 / 140

双腿碰头弓式 / 141

人面狮身式 / 142

圣哲格拉达第一式 / 143

反蝗虫式准备式 / 144

脸颊敬畏式 / 145

《瑜伽减肥体位之倒转姿势》

犁式 / 148

卧角式 / 150

侧犁式 / 152

半肩倒立式 / 153

车轮式 / 154

头倒立式 / 156

头倒立双腿90°
式 / 158

八字扭转式 / 159

倒箭式 / 160

半头倒立式 / 162

蝎子第一式 / 164

倒立脚触头式 / 166

手倒立式 / 167



《瑜伽减肥体位之跪姿》

虎式 / 170

骆驼式 / 171

鸽子式 / 172

猫伸展式 / 174

云雀式 / 176

蛇击式 / 178

下犬式 / 179
神猴哈奴曼式 / 180
狮子式第一式 / 182
鸟王式变式 / 183
单腿鸽王第一式
准备式 / 184
单腿鸽王第一式 / 185

单腿鸽王第二式 / 187
门闩式 / 188
叩首式 / 190
小雷电式 / 191
平板式 / 192
巴拉瓦伽第二式 / 194

《瑜伽减肥体位之蹲姿》

敬礼式 / 198
劈柴式 / 199
放气式 / 200
腹部按摩功 / 201
花环式第一式 / 203
花环式第二式 / 204
单手蛇式 / 205
双手蛇式 / 206
脚交叉双臂支撑式 / 207
半头倒立式 / 208

《瑜伽减肥体位之站姿》

手臂伸展式 / 212
弓箭式 / 213
铲斗式 / 214
钟摆式 / 215
风吹树式 / 216
蹲式 / 218
直角式 / 220
幻椅式 / 221
增延脊柱伸展式 / 222
双角式 / 224

叭喇狗扭转式 / 225
毗奢蜜多罗式
准备式 / 226
鸟王式 / 227
树式 / 228
护持神第八化身式 / 230
头触趾式 / 231
树式变化式 / 232
加强侧伸展式 / 233
手碰脚前屈伸展式 / 234
背式 / 235
叭喇狗式 / 236
叭喇狗式变化式一 / 238
叭喇狗式变化式二 / 240
鸵鸟式 / 242
奔马式 / 244
舞王式 / 245
上轮式 / 246
手抓脚踝轮式 / 248
鹰式 / 250
单腿站立伸展式 / 252
单腿脊柱前屈
伸展式 / 253

半莲花加强前屈
伸展式 / 254
三角扭转伸展式 / 256
大旋转式 / 258
前臂旋转式 / 260
头顶基础式 / 262
头竖膝间式 / 263
摩天式一 / 264
摩天式二 / 265
摩天式三 / 266
战士第一式 / 268
战士第二式 / 269
战士第三式 / 271
腰转动第一式 / 273
腰转动第二式 / 275

《 瑜伽生活 》

瑜伽沐浴法与洁净 法 / 278

沐浴法 / 278
洁净法 / 279

常见体质的最佳食物 / 282

水肿体质 / 282

油脂体质 / 283

痰湿体质 / 284

气虚体质 / 285

湿热体质 / 286

血瘀体质 / 287

瑜伽素食法 / 289

素食有助健康 / 289

达到与自然和谐

相处 / 291

降低生存成本，有益于全人类 / 292

瑜伽断食法 / 293

断食对健康的影响 / 293

断食对生命的益处 / 293

断食与复食的方法 / 294

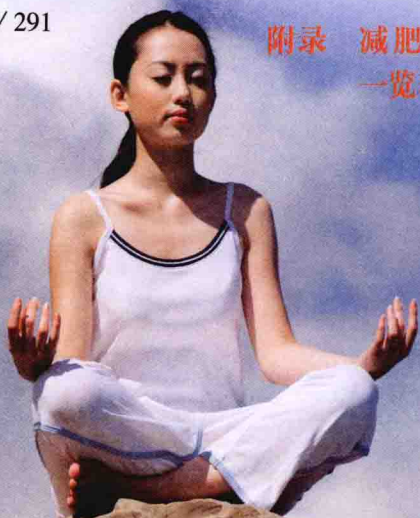
美肤纤体小窍门 / 295

饮用柠檬水 / 295

刮舌苔 / 295

海盐浴 / 296

附录 减肥部位速查一览表 / 297



认识瑜伽



瑜伽的古老与时尚

瑜伽的起源

瑜伽是古代印度哲学六大派中的一派，是一门生理、心理、精神上的学问。

瑜伽的起源最早可追溯到印度河文明时期，即公元前3000年以前。关于瑜伽的记载最早出现于《吠陀经》的印度经文中。约公元前300年，帕坦伽利（Patanjali）的《瑜伽经》中就阐明了使身体健康、精神充实的修炼课程。在这里，瑜伽修炼被系统化和规范化，构成了当代瑜伽修炼的基础。帕坦伽利提出的哲学原理被公认为是通往瑜伽精神境界之路的里程碑。

瑜伽（yoga）一词来源于印度梵文yujgham=YOGA，意思是加法，“连接”（yoke）或“结合”（unite）、统一。与英文“yoke”（轭）（农夫用轭来连接两头牛拉犁）有关，代表身心的统一。

传统瑜伽起源于印度的哲学系统，是一种非常古老的能量修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。它能够找出人们所关心的，有关于健康、意识及如何美好生活的重大问题。建立在古印度哲学基础上的瑜伽，历经数千年的发展，已经成为印度文化中的一个重要组成部分。

经典意义上的瑜伽

古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以完全控制心智和情感及保持永远健康的身体。

这种东方古老运动的根本目的，在于整合生活中所有的层面，包括环境、体能、情绪、心理、精神，使自我与外部世界达成统一，解决内心的冲突，帮助人们充分发挥自身的潜力。它暗示用一种生活方式约束自己，也统一所有的事情，包括可以使人们健康、活跃，也善于接受各种戒律。这些戒律适用于任何生活层次，并且可以被调整，以适用于任何常规，从而改造人们的世界观和生活方式。

思想改变了，行动也随之改变。瑜伽象征某种进程，通过这种进程，人们能够学到最契合自己的生活方式，并通过修炼而超越，达到“小我”与“大我”（自然）的结合，



自我与意识状态联结的境界。因此，经典意义的瑜伽是灵魂层面的，其可以帮你更深入地理解自己的信仰，或者给你一个关于生活的新观点，或者你可以运用那些体位姿势，得到一个更柔韧的身体和更清晰的大脑。

现代瑜伽的诠释

瑜伽一直是体现印度文化的一个重要组成部分，虽历经时代多次变迁，却一直充满活力。瑜伽的修行法则、心灵观照和健康的理念对其他学说影响深刻，据说佛教创始人释迦牟尼就修习瑜伽，佛教里注重心灵当下和现实生活的“禅”也与瑜伽的关系密切。

而瑜伽体位法也从众多方面渗透到了火热的身体运动文化中，如有氧操、伸展和力量练习、舞蹈的热身运动、体育竞技和体操等。而站在潮流前沿、引领时尚的大明星们如麦当娜、欧普拉等人，则关注驻颜、美体、养生，把瑜伽更加时尚化。如今，瑜伽的身体练习层面发展到了更注重实用的，美容塑身和健康养生方面。

瑜伽的关键词是“和谐”。作为一种成体系的练习法和生活态度，瑜伽不再是神秘古印度文明，它出现在普通人的身边，走进了大众的生活当中。

解读瑜伽

🧘 瑜伽释义

瑜伽，词根为YUJ，引申出瑜伽的含义是联结、控制、稳定、和谐、统一、平衡等。现代人所称的瑜伽主要是一系列修身养性的方法，包括调身的体位法、调息的呼吸法及调心的冥想法等。



🔥 YOGA

🧘 瑜伽的功效

促进血液循环，提高免疫力

姿势不良、筋骨僵硬，血液就无法顺畅流动，细胞得不到血液滋养就会渐渐衰老，从而引发一系列的疾病。而瑜伽的调息法可以让身体充分吸收氧气，增加体内含氧量，促使血液顺畅地流到身体各部位，以达到活化细胞、提高人体免疫力的目的。

调理五脏六腑，缓解病痛

脊柱对人体健康相当重要，对内可影响五脏六腑的健康，对外可影响肢体的形态。瑜伽的体位法通过伸展、扭曲、前俯、后仰等动作，可刺激按摩内脏器