

15天

瑜伽



轻松入门



零基础起点，让您迅速成为瑜伽高手
轻松掌握动作要领，快速晋级瑜伽达人

不用再为没有窈窕的身材而烦恼
不用再为没有健康的体魄而忧虑

在这里，我们可以轻松拥有少女般魔鬼身材
在这里，只要我们坚持，马上还您一个健康的体魄



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

15天

1000000

1000000





EASY TUTORIAL YOGA

15天瑜伽轻松入门



若涵 肖孟霞 主编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 若 涵 肖孟霞

编 委 李玉栋 宋敏姣

图书在版编目 (CIP) 数据

15 天瑜伽轻松入门 / 若涵, 肖孟霞主编. -- 沈阳:

辽宁科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5381-9207-0

I. ① 1… II. ①若… ②肖… III. ①瑜伽—基本知识

IV. ① R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 075653 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 长沙市雅高彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 237mm

印 张: 7

字 数: 150 千字

出版时间: 2015 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 修吉航 湘 岳

责任校对: 合 力

摄 影: 孙 斌

封面设计: Michael

版式设计: 李 想

书 号: ISBN 978-7-5381-9207-0

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502



EASY TUTORIAL YOGA

15天瑜伽轻松入门



若涵 肖孟霞 主编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

本书编委会

主 编 若 涵 肖孟霞

编 委 李玉栋 宋敏姣

图书在版编目 (CIP) 数据

15 天瑜伽轻松入门 / 若涵, 肖孟霞主编. -- 沈阳:

辽宁科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5381-9207-0

I. ① 1… II. ①若… ②肖… III. ①瑜伽—基本知识
IV. ① R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 075653 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 长沙市雅高彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 237mm

印 张: 7

字 数: 150 千字

出版时间: 2015 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 修吉航 湘 岳

责任校对: 合 力

摄 影: 孙 斌

封面设计: Michael

版式设计: 李 想

书 号: ISBN 978-7-5381-9207-0

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

PREFACE

/ 前言 /



也许每个人练习瑜伽的目的各有千秋，有的是为了塑形，有的是为了减肥，有的是为了保持健康和青春。但无论你是出于何种目的，都要在体位的练习过程中注意自己的感觉，不要因为急于求成而使身体关节过度拉伸，而是要感受到身体的韧性与柔和，将瑜伽的练习上升为一种运动的享受。随着身体的节奏和呼吸的韵律寻找最合适的空间，就好像哼唱一首唯美的曲子，抑扬顿挫，韵律柔美，无论是身体的哪个环节伸展、挤压、弯曲、扭曲都能带给你无比愉悦的感受，才是瑜伽的本质。虽然在练习过程中

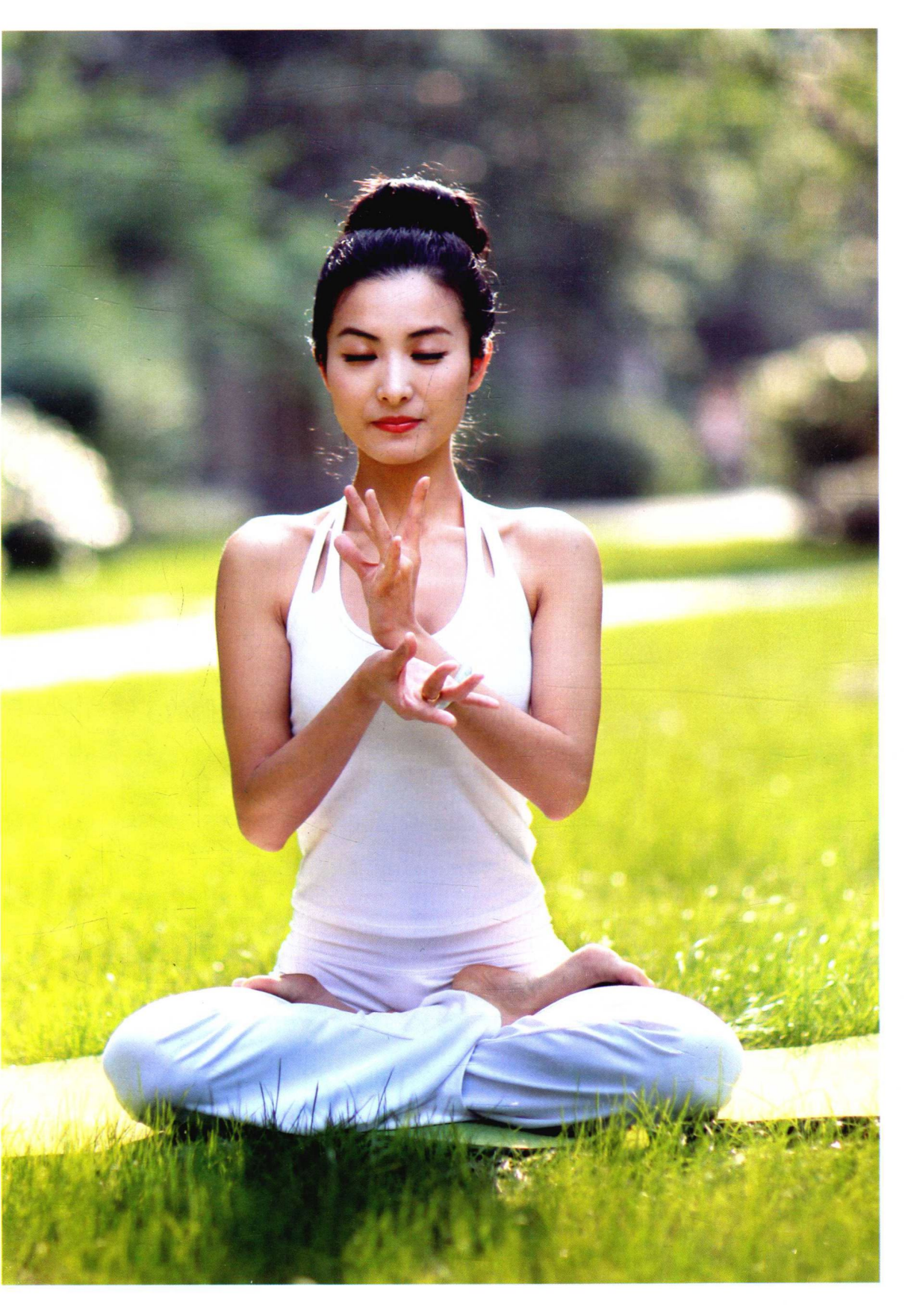
可能会因为初次接触而感到疼痛和酸楚，但经过科学的练习和一段时间的适应后，就会很快恢复，给你一种无比放松的感觉，并带给你充沛的精力，使你的身心经历一次心灵与身体的洗礼，从而带给你健康和品位的提升。女人可以天生不美，也可以天生没有魔鬼的身材，但我们不能没有美的追求和不懈完美的目标，通过练习瑜伽它可以带给我们意想不到的收获。

如果你是初次练瑜伽的人，那么，你首先要学会的就是放松，将自己的身体达到一个完全放空的状态，通过这样的方式释放全身的压力，将自己完全融入到瑜伽体式中去，从而达到事半功倍的效果。打好练习瑜伽的基础才是重中之重，开始练习不要与人攀比，看到别人的体式做得好从而去学习和效仿，强迫自己达到极限，这样只有痛苦和身心的疲惫，只有掌握了要领，将身心调整到放松状态才能逐渐地上升到一定的层次。

我编写的这本书，主要是针对瑜伽初学者。无论是体式编排上还是基础阐述，都以简单的体式入手，让人能够轻而易举地掌握瑜伽要领，从而快速提升自己的练习技能。本书是一本基础性图书，主要为瑜伽初学者提供参考，让他们在接触瑜伽的过程中能够循序渐进、由浅入深地学习要领，最终达到放松身心、减肥塑形、保持青春美丽和健康容颜的效果。相信本书能带给你意想不到的收获。







CONTENTS 目录

第一章

开始快乐的瑜伽之旅——瑜伽的了解与准备

什么是瑜伽 / 010

瑜伽与其他体育运动的区别 / 011

瑜伽练习前的准备 / 012

练习瑜伽的注意事项，瑜伽练习零受伤 / 012

瑜伽好帮手——辅具 / 014

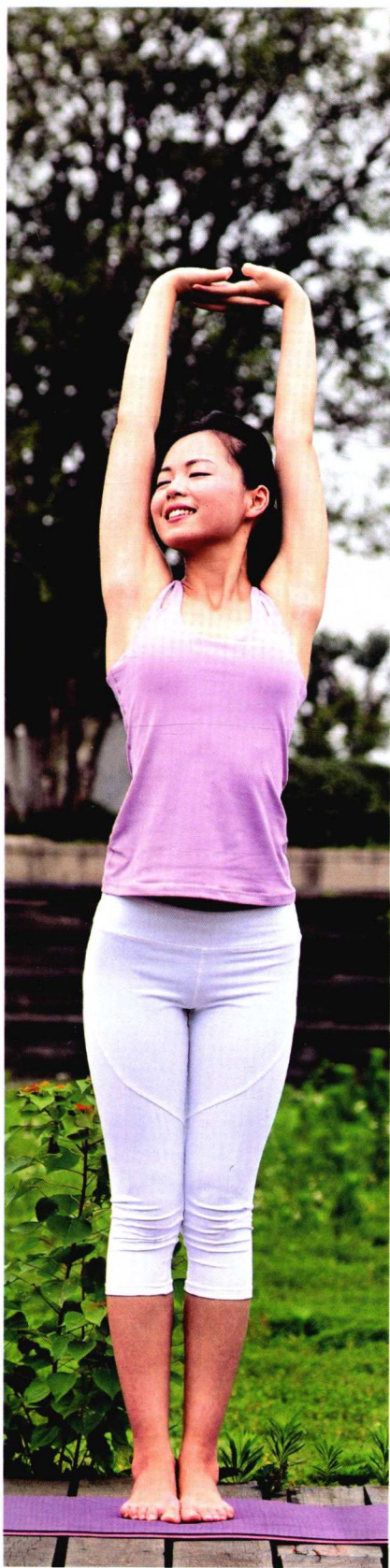
第二章

唤醒能量的瑜伽之旅——回归自我 心生宁静

瑜伽的基本呼吸法 / 016

瑜伽的静坐 / 018

瑜伽的热身 / 019





C O N T E N T S

第三章

瑜伽体式之旅

站立体式 / 027
山式 / 027
树式 / 028
幻椅式 / 030
直角式 / 031
站立前曲 / 033
下犬式 / 035
三角式 / 037
侧角式 / 039
战士二式 / 041
战士一式 / 042
加强侧伸展式 / 044
双角式 / 047

坐姿体式 / 049
坐山式 / 049
牛面式 / 049
扭转头触膝式 / 051
坐角式 / 052
束角式 / 054
天鹅式 / 056
穿针式 / 058
摇婴式 / 059
坐姿前曲 / 061
散盘扭转 / 063
坐姿扭转 / 064
船式 / 066
英雄坐 / 068
卧英雄 / 070
起跑式 / 072
虎式 / 074
平板式 / 076
后仰支架式 / 077

后弯体式 / 079
椅子开肩 / 079
椅子开胸 / 080
蛇式 / 081
蝗虫式 / 082
弓式 / 085
骆驼式 / 086
轮式 / 088
砖块开胸 / 089

仰卧体式 / 091
三度抬腿式 / 091
卧姿扭转 / 092
犁式 / 093
肩倒立 / 094
桥式 / 095
仰卧手抓脚趾伸展式 / 097

拜日式 /	099
祈祷式 /	099
后仰式 /	099
前曲式 /	099
奔跑式 (右) /	099
平板式 /	099
蛇击式 /	100
蛇式 /	100
下犬式 /	100
奔跑式 /	100

修复姿势 /	102
摊尸式 /	103
椅子摊尸式 /	103
抱枕摊尸式 1 /	104
抱枕摊尸式 2 /	104
辅具仰卧束角式 /	104

第四章

美丽轻松的瑜伽之旅——瑜伽商卡术

对瑜伽商卡术的认识 /	106
瑜伽商卡术体式 /	107
风吹树式 /	107
魔天式 /	107
腰部旋转式 /	108
蛇扭转式 /	109
腹部按摩功 /	109

第五章

瑜伽健康饮食之旅

饮食分 3 类——你吃对了吗? /	111
素食与水——女人美丽的秘密 /	112



C O N T E N T

第一章

开始快乐的瑜伽之旅
瑜伽的了解与准备





什么是瑜伽

近年在世界各地逐渐兴起的瑜伽，并非只是一套流行或时尚的健身运动这么简单。瑜伽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。瑜伽的基础建立在古印度哲学上，数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。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，保持永远健康的身体。

瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的静态感悟，也是一种生活哲学。瑜伽的最终目标就是能控制自己，能驾驭肉身感官，驯服心灵欲望。通过把身体、心灵与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼

有益，也能强化神经系统、内分泌系统和主要器官的功能，通过激发人体潜在能量来促进身体健康，因此练习瑜伽能保持活力，令思维清晰。

现代生活节奏快，竞争激烈，压力较大。所以，适度的压力是必要的，虽然压力可以激发兴趣、振奋精神。但是，如果这种压力超过我们所能承受的限度，身体就会感到紧张不适、自我免疫力下降、体力不支、肌肉紧张（可导致脊椎疼痛）、疲累不堪、呼吸短促甚至神志不清等，有时还包括心理上的挫败感。

瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习，促进身体健康，有协调整个机体的功能。学习如何使身体健康运作的同时也增加了身体的活力。此外，培养心灵和谐和情感稳定的状态也引导你改善自身的生理、感情、心理和精神状态，使身体协调平衡、保持健康。

15
天

瑜伽
轻松入门

瑜伽与其他体育运动的区别

今天太多人对瑜伽有所误解，或误以为是高难度的瑜伽体式，或理解为身体凌空升起之神通，或理解为不饮不食之苦行。现实生活中还有很多人以身体柔韧度为基础，以杂技、舞蹈来代替瑜伽，使很多瑜伽者有“大道既隐”的感叹。瑜伽最初和最根本的目标是让我们摆脱身心上的捆绑，从而获得自由。现代作为健身运动的瑜伽与其他项目相比也是有一些根本不同的。这些不同主要在于：

1. 瑜伽的体位法是为了练习者自己的健康而做的，它是基于正确的运动医学理论而设计的。而一些表演类项目则是为了娱乐大众，不顾及一些看似高难美观的动作会伤害到表演者的身体等问题。



2. 瑜伽不涉及竞技性。瑜伽不是比赛，是在安详平和的状态下进行的，过程中通过冥想和对自己身体感觉的聆听，达到自我身心锻炼，是唯一对身、心、灵、品格、价值观和道德观有价值 and 意义的修炼。

3. 瑜伽不引起粗重的呼吸，瑜伽动作自始至终保持着缓慢而深长的呼吸，有延年益寿的效果。

4. 瑜伽的动作过程缓慢，有难也有易，身体僵硬者和初学者还可以借助瑜伽辅具练习，轻松舒适地练习瑜伽体式，所以瑜伽是适合男女老少任何人群练习的。

5. 瑜伽练习依据养生功的标准来看是养气的，而很多运动则是耗气的。怎样判断什么是养气，什么是耗气运动？养气运动做完之后，你感觉头脑清醒、身体轻盈，甚至比运动之前还要充满能量；而相反，运动之后你感觉身体虚弱、非常疲劳、呼吸急促、身体需要长时间的休息才能复原，这就是耗气运动。

6. 很多健身运动只关注了骨骼肌，把心肌和平滑肌放在了一边，更不要提及神经系统了，而这些只是造成了对血流供给的过量需求，引起心悸、呼吸加快及心率过快，身体各处供氧不足。长期从事这种运动也是为什么很多成人猝死的原因之一。而瑜伽则是完全避免了这些不利的锻炼。

第一章

开始快乐的瑜伽之旅——瑜伽的了解与准备



瑜伽练习前的准备

饮食注意

练瑜伽前最好能保证空腹（饭后3~4个小时），这样做的目的是为了为了防止期间若有大量的运动而导致你的肠胃受压，出现不良的肠胃反应，如干呕、胃部难受，练习前可适量喝水但不建议喝太多。

饮食方面，因为刚做完运动，立即进食就会引起胃部不适，长期更是会导致胃炎或其他肠胃炎症。在做完该运动后可停歇40~60分钟进食。

经期和孕期注意

每个女性朋友都有这两个特殊的时期，若不得当则会引起经血倒流或流产。故我们应谨慎对待，尤其是孕期在前3个月都不能进行任何的瑜伽活动，过了此期可做一些简单的运动也可向瑜伽教练咨询适合你的运动方式。

穿着注意

运动时最好能穿着宽松且尽量避免戴过多的首饰，以减轻外源性束缚。也不要缠腿做所谓的瘦腿，那样很可能导致湿疹，如果天气不冷则坚持赤脚练习。

环境注意

不宜在过硬的地板或太软的床上进行练习，练习时应在地上铺一条垫子。宜在安宁、通风良好的屋内练习，屋内不要摆设过多的东西。

练习瑜伽的注意事项， 瑜伽练习零受伤

保持平和、专注的心态。

很多人在选择练瑜伽时，首先考虑的是能否快速减肥或改善形体，这与瑜伽运动是背道而驰的。应当保持平和的心态，不片面追求复杂的形体动作，根据自身的状况量力而行，同时练习过程中不要说笑，以免消耗不必要的能量，过程中保持专注力放在身体上，不要因为走神而使身体受伤。

做各种瑜伽练习时一定要在自己极限的边缘温和地伸展身体，千万不要用力推拉。

如果超出自己极限边缘的动作就是错误的练习。瑜伽被认为是几千年以来，具有最少伤害的运动。可是练瑜伽受伤的人更多了，是瑜伽不好吗？不是，是大家没有遵守运动规则。这点很重要，练习者一定要注意。在做各种瑜伽练习时，一定要在自己身体极限的边缘温和地伸展自己的身体，千万不要用力地推拉拉扯。什么叫“在极限的边缘”呢？套用流行歌词说，就是“痛并快乐着”。我向前伸展，伸展到快无法忍受了，但是在伸展的极限，我感受到了运动的快乐，就可以了。如果你改成痛并痛苦着，那肯定不行，我拉不到老师那样我使劲拉，肌肉会撕裂、拉伤。

15
天

瑜伽
轻松入门

不要模仿其他人，不要去跟其他练习者攀比。

没有两个人的身体状态是相同的，也不要因为自己做不到某个动作而沮丧，每个人都有自己的优劣势。你只要在自己身体许可的情况下挑战自己的极限即可。

如果在练习的过程中出现体力不支，或身体颤抖，请即刻收功还原，不要过度坚持。

抖了是因为什么呢？是因为肌肉疲劳。你为什么还要逼它，它会受伤，所以说，当你体力不支，当你还没法做到这件事情时，不要强迫自己去做。不要为你做不到什么而沮丧，只要你经常练习，假以时日，你身体的耐力会越来越强，你的体质也会越来越好。

生理期的瑜伽

一般说来，瑜伽每天都可以练，生理期也是可以的，但是要避免倒立以及腰腹部力量的练习，以免造成经血倒流。适当的瑜伽有利于缓解月经不调。

不要害怕或吝啬使用瑜伽的辅助道具。它们可以帮助练习者更好地伸展身体的各个部位，同时令练习者练习过程更加舒适而高效（具体介绍于瑜伽的好帮手——辅具）。

尊听医嘱

手术不久、孕妇、大病初愈以及有严重生理疾病的人群，需要在医生的建议下，在专业老师的带领下练习并及时告知自身的情况。

对照以上原则练习，并且持之以恒的练习，一定会有满满的收获的！



第 一 章

开始快乐的瑜伽之旅——瑜伽的入门与进阶