

轻松简易入门&高效防病保健 健康瑜伽乐活人生



张斌

张斌 周娟 主编

世界瑜伽协会中国总部主席  
元泉瑜伽创始人  
中国胎息瑜伽理疗第一人

# 轻松练瑜伽

轻松 瑜伽

身、心、灵合一的智慧

随时随地享受健康

逐步详解 经典体式

菜鸟的瑜伽升级术



时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

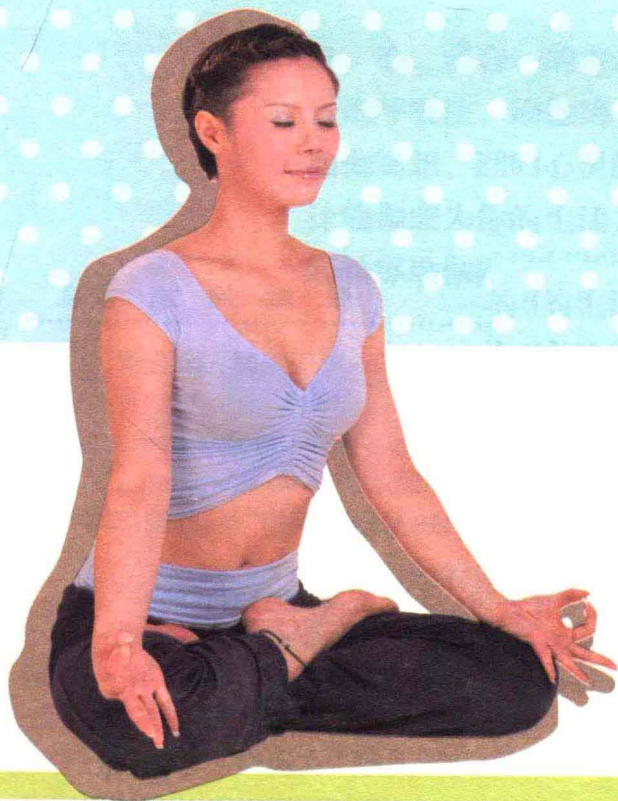
时代出版

QINGSONG LIAN YUJIA

# 轻松瑜伽



张斌 周娟 主编



时代出版传媒股份有限公司  
安徽文艺出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

轻松练瑜伽/张斌,周娟主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2011.1

ISBN 978-7-5337-4780-0

I. ①轻… II. ①张…②周… III. ①瑜伽术-基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 152384 号

轻松练瑜伽

张 斌 周 娟 主编

出版人:黄和平 选题策划:徐浩瀚 陈军 责任编辑:徐浩瀚 陈军

责任校对:王爱菊 责任印制:廖小青 封面设计:刘娟

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)3533330

印 制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)3418899

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16

印张:9

字数:150 千

版次:2011 年 1 月第 1 版

2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4780-0

定价:25.00 元

版权所有,侵权必究

Part  
1

## 轻松认识新朋友老智慧 ——瑜伽

- 1 身、心、灵合一的古老瑜伽智慧 /2
- 2 正确呼吸法，瑜伽第一要义 /3
- 3 瑜伽冥想，回归心灵的本质 /4
- 4 让瑜伽成为你的生活方式 /5
- 5 轻松练瑜伽四大法宝 /6

Part  
2

## 必不可少的瑜伽伴侣

- 1 练习瑜伽的辅助“宝贝” /8
- 2 美食，健康瑜伽“黄金搭档” /9
- 3 超简单有效的热身动作 /10



Part  
3

# 循序渐进， 瑜伽经典体式全解

## ◎ 坐姿瑜伽体式全解/14

- 全莲花坐/14
- 简易坐/16
- 雷电坐/17
- 双腿背部伸展式/18
- 鹭鸶式/20
- 束角式/22
- 半莲花单腿背部伸展式/24
- “V”字式/26
- 圣哲玛里琪第一式/28

## ◎ 站姿瑜伽体式全解/30

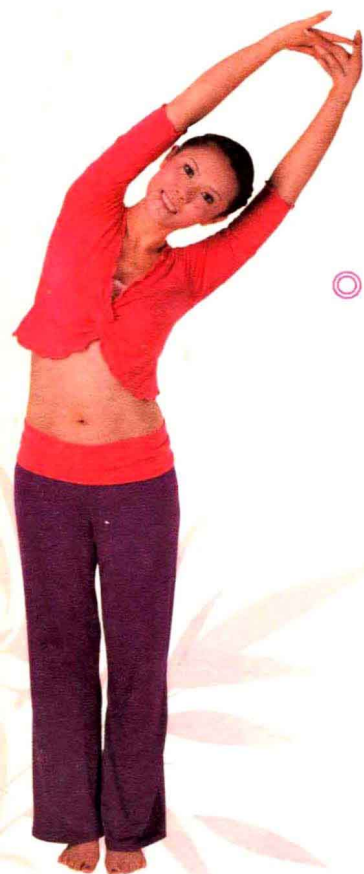
- 山式/30
- 半月式/31
- 风吹树式/34
- 双角式/36
- 脊柱侧展式/38
- 腰躯转动式/40
- 分腿前弓式/42
- 战士第一式/44
- 战士第二式/46
- 战士第三式/48

## ◎ 蹲姿瑜伽体式全解/50

- 蹲式/50
- 鸭行式/52
- 半脚尖式/54
- 敬礼式/56
- 幻椅式/58
- 花环式/60

## ◎ 跪姿瑜伽体式全解/62

- 虎式/62
- 狮子式/64
- 婴儿式放松/66
- 骆驼式/67
- 猫伸展式/70
- 门闩式/72
- 牛面式/74
- 带拉腿式/76



## ◎ 躺姿瑜伽体式全解/78

踩单车式/78

下半身摇动式/80

毗湿奴式/82

摊尸放松式/85

眼镜蛇式/86

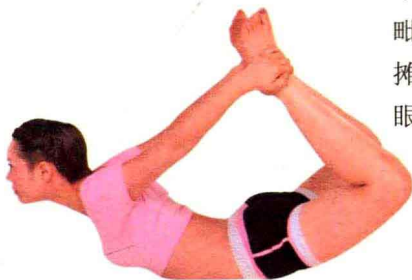
卧十字/88

蝗虫式/90

犁式/91

摇篮式/93

塌式/95



## Part 4

## 随时随地乐活瑜伽

### ◎ 晨起瑜伽

——告别疲惫，打起精神迎接新太阳/98

腹式呼吸法/98

清凉呼吸法/100

拜日式/101

前臂旋转式/106

树式/108

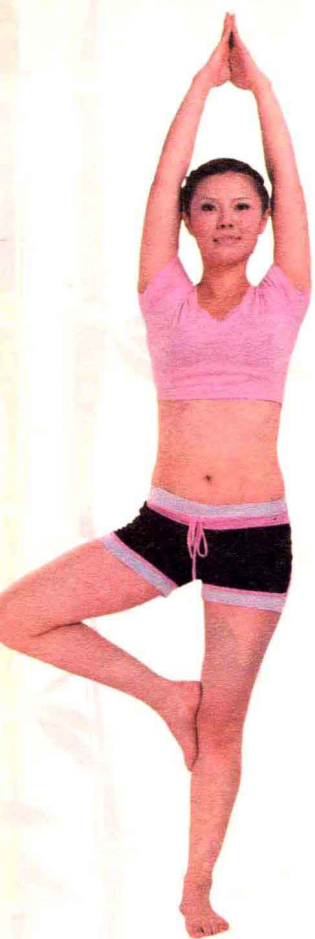


### ◎ 上班途中瑜伽

——争分夺秒健身，我为瑜伽狂/110

脸部按摩术/110

站式脊柱扭转/112



摩天式/114

车内瑜伽/116

## ◎ 午休瑜伽

——能量补给站，恢复神采奕奕的不二妙法/118

眼保健功/118

鱼式/119

鹰式/121

站立舞姿式/124

## ◎ 睡前瑜伽

——轻松安适魔法，让你一夜好梦/126

脊柱扭转式/126

下犬式/128

瑜伽休息术/129

云雀式/132

## ◎ 三大场地瑜伽指数/134

起居室/134

室内瑜伽馆/135

户外空旷地/135



附录

轻松练瑜伽常见问答/136

# ART 1

- ▶ 身、心、灵合一的古老瑜伽智慧
- ▶ 正确呼吸法，瑜伽第一要义
- ▶ 瑜伽冥想，回归心灵的本质
- ▶ 让瑜伽成为你的生活方式
- ▶ 轻松练瑜伽四大法宝



轻松认识新  
朋友老智慧  
——瑜伽

1

## 身、心、灵合一的古老瑜伽智慧

瑜伽最早出现在5 000年前的古印度，其词意为“结合”“和谐”。当时的印度高僧们为了追求天人合一的修行最高境界，经常僻居原始森林，静坐冥想，后来逐渐创立了一套从肉体到精神极其完备的修炼方法——瑜伽。

追溯瑜伽的发展史，可以分为三个时期：第一个时期属于原始发展时期。瑜伽由一个原始的哲学思想逐渐发展成为修行的法门，当时还缺少文字记载，修行以静坐、冥想为主。第二个时期属于基本成形期，瑜伽行法正式订为八支体系，即禁制、遵行、体位、调息、制感、执持、冥想、三摩地。第三个时期为体系完成期，产生了节食、禁欲、体位法、七轮等修行方法，使瑜伽体系逐渐完善。

如今，瑜伽已发展为一项风靡世界的健身体系，包括呼吸法、冥想和瑜伽体式三部分。瑜伽练习者认为，瑜伽能够提高人们在生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。经常练习瑜伽姿势、调息法及放松法，可以很好地预防糖尿病、高血压、关节炎、动脉硬化、静脉曲张、哮喘等疾病，同时还可以舒缓压力与焦虑，平和心境，调整人们的自律神经，使练习者的心智情绪呈现积极状态。

长期练习瑜伽，能使人更有自信、更热诚、更乐观。所以说，瑜伽集强身、健美、修心、养性于一体，既是关于修行的古老智慧，又是现代人不可多得的好朋友。



## 正确呼吸法， 瑜伽第一要义



瑜伽呼吸法，指的是我们要有意地控制自己的呼吸，根据不同目的

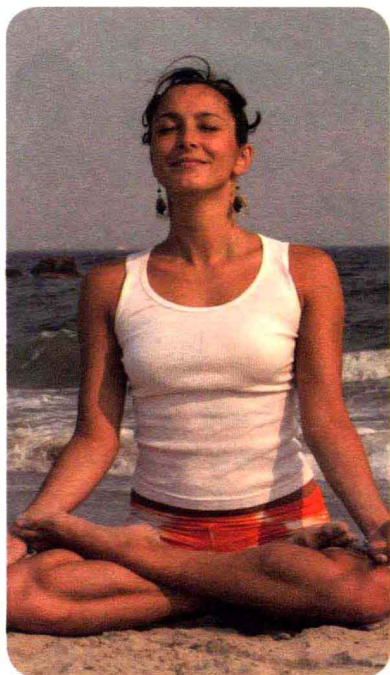
选择不同的呼吸方式。瑜伽认为呼吸并非是单纯地吸入氧气，呼出二氧化碳，而是对宇宙中潜在能量的取舍。即，吸气是摄取对人体有益的能量，呼气则是将体内的负面能量排出。在瑜伽练习者看来，人们大部分身心问题都源于错误的呼吸方式。因此，学会正确的瑜伽呼吸法，是健康瑜伽第一要义。

常见的瑜伽呼吸法包括腹式呼吸法、胸式呼吸法和完全式呼吸法。其中腹式呼吸是以肺的底部进行呼吸，能感觉到腹部在鼓动，但胸部保持不动。胸式呼吸则是用肺的中、上部进行呼吸，感觉是胸部在张缩鼓动，腹部相对不动。完全式呼吸是两种呼吸方法的结合体，肺的上、中、下三部分都参与呼吸的运动，腹部、胸部乃至感觉全身都在起伏张缩。

这三种呼吸方法贯穿于瑜伽练习整个过程中，我们应根据特定的

吸气是摄取对人体有益的能量，呼气则是将体内的负面能量排出。

体式，选择合适的呼吸方法。高质量的呼吸不仅能起到按摩内脏、刺激各生理腺体良性分泌的作用，更可以激活身体的潜在能量，让人精力充沛，无论生活还是工作都信心十足。



## 瑜伽冥想，回归心灵的本质

瑜伽以冥想、呼吸、体位法三者为中心，其中冥想是修炼瑜伽的基础，也是进入深层次瑜伽的必要条件。在放松身体、调整呼吸的前提下，排除头脑中的杂念，保持内心的平和，脑海中不断浮现美好的图景和令人愉悦的事物，便进入了瑜伽的冥想状态了。

现代社会充满了紧张与压力，让不少人变得焦虑不安，甚至出现各种身体或心理疾病。瑜伽冥想作为理想的减压方式，让思维停留在完全自然的舒适状态，使心灵得到最大程度的放松，回归平和宁静的生命本质。

### 语音冥想

语音冥想是功效最直接、方法最简单的冥想练习。

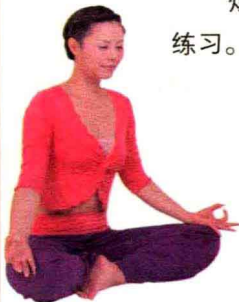
练习时选择一种自己感到舒适的坐姿，让全身放松。调整呼

吸，先深深地吸气，然后再缓缓地呼气，双唇微张，开始唱诵“om”音。发声时，可以在心中想象“o”音自然地腹部发出，经由胸部最后到达头部，然后再慢慢闭嘴转到“M”音上。把注意力集中在瑜伽语音上，最终进入入定状态。



### 烛光冥想

烛光冥想特别适合睡前练习。



练习时先取舒适的坐姿，在身体前方的小桌上摆放一支燃烧的蜡

烛，双眼凝视蜡烛的火焰中心，保持不要眨眼。直到眼睛酸痛，快要流出眼泪时闭上双眼，脑海里回想烛光的影像。当影像渐渐模糊直到消失后，再次睁开双眼，重新凝视烛光。如要更好效果，则尽可能增加凝视的时间长度。

### 图景冥想

图景冥想指的是根据自己的需要，运用丰富的想象力在脑海中编织各种愉悦、美丽的图景。可以想象你正躺在湖边的草地上，微风轻拂你的脸庞，和煦的阳光照在身上，身心不断吸取着大自然的能量。在微风的吹拂下，湖水荡起波纹，你的身心就像清澈见底的湖水一样纯净、安宁。



## 4

# 让瑜伽成为你的生活方式

瑜伽不仅可以修炼身心，更是一种健康快乐的生活方式。它能使我们在不知不觉中养成有益身心的生活习惯，并受惠一生。

### 坚持日常锻炼

健康来自运动，瑜伽就是一项非常健康的运动方式。瑜伽各种各样的体式不仅能有效锻炼人体肌肉、神经、内分泌系统和消化系统，促进身体排出毒素，还能增强身体的柔韧性和平衡性，使身体线条更匀称。

练习瑜伽对场地没有严格限制，室内室外都可以；练习的时间长短也没有要求，10分钟即可达到练习目的；瑜伽可以一个人练习，也可以群体练习。所以说，瑜伽是一种容易坚持的、有效的日常锻炼法。

### 良好作息，提高生命质量

经常练习瑜伽的人会发现，自己的作息时间在逐渐改变，不知不觉养成了早睡早起的好习惯，这都是瑜伽的功劳。瑜伽的某些体位有助于增强脑部的血液循环，大大提高睡眠质量。同时，瑜伽的呼吸法和冥想能安神，使人身心放松，尽快进入睡眠状态，在醒来后更加精神抖擞。

### 平和心态，努力超越自我

练习瑜伽是一个从易到难的过程，也就是一个逐渐超越自我的过程。许多瑜伽体式不仅要求柔韧性，也要求身体的忍耐承受能力。这些耐力训练，可以大大加强我们的身体与心灵的承载力，更使我们勇于面对生活中各种磨难。

同时，瑜伽还能培养自信乐观的精神，激发我们生活的勇气与自信，真正提高生命质量。



## 轻松练瑜伽四大法宝

学习瑜伽是一个循序渐进的过程。那么，如何从最初什么也不懂的新手，尽快变为可以轻松完成各种招式的瑜伽高手呢？建议可从以下四个方面入手，轻松掌握瑜伽。

### 1 明确目的，有的放矢

任何一项运动，都有其锻炼目的。以瑜伽而言，可分为瘦身瑜伽、美容瑜伽、养生瑜伽等。所以我们在练习瑜伽时，一定要先明确自己的目标，再根据目标，选择适合的体式进行练习，避免事倍功半。同时，还应根据自己的体质特点制定合理的瑜伽课程。比如，办公室一族容易肩颈酸痛，就可适当多练习一些针对肩颈、腰背等部位的瑜伽体位，如猫伸展式、骆驼式、风吹树式和腰躯转动式等。

### 2 循序渐进，持之以恒

瑜伽对我们身心健康，都有着很好的促进作用。但需要注意的是，只有持之以恒地进行练习，才能真正发挥其作用。有不少瑜伽初学者，一旦碰到自己难以完成的动作，就会产生放弃的想法，甚至情绪低落，这样是不利于瑜伽练习的。建议初学者可从简易一些的体式开始，循序渐进地进行练习，让身体与心理都有一个逐渐接受的过程。比如有些人觉得全莲花坐姿比较困难，那么不妨先从半莲花坐姿开始，然后再慢慢学习全莲花坐姿。



### 3 良好心态，切忌攀比

瑜伽是一种运动方法与生活方式，不是比赛，所以练习者千万不要有攀比的心理。因为每个人的体质不一样，接触瑜伽的时间也不同，如果盲目认为别人能做的，自己一定也能做，这样很容易导致身体受伤，得不偿失。因此，我们在练习中要保持良好心态，只要每次做到自己能做的极限即可，久而久之，身体各项功能自然都增强很多。

### 4 特殊人群，特殊禁忌

练习瑜伽时，不同人群有不同的注意事项。比如患有高血压、癫痫、心脏病的人群，不适合练习倒立的体式；手术后半年或慢性疾病患者，要遵从医生叮嘱，并在瑜伽教练指导下进行有限度地练习；颈椎不好的人不适合练习后弯的体式；生理期女性不可以做高难度体式；孕妇练习瑜伽必须在教练指导下进行，要注意避免压迫腹部的体式，同时产前三个月要停止练习。

# PR 2

- ▶ 练习瑜伽的N个辅助“宝贝”
- ▶ 美食，健康瑜伽“黄金搭档”
- ▶ 超简单有效的热身动作



必不可少的  
瑜伽伴侣

## 1

## 练习瑜伽的辅助“宝贝”

## 瑜伽服

不少练习者喜欢随便选件小背心、小短裤就当做瑜伽服，这样可不好。真正适合的瑜伽服应该是宽松舒适，利于动作伸展的。挑选时可从以下三点入手：

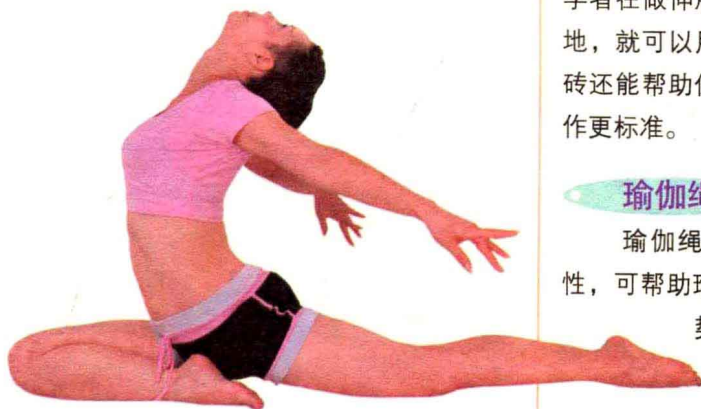
★ **质地：**棉或粘纤较好，有很好的透气性、吸汗性，且质地柔软，不会让身体感到紧张束缚。

★ **款式：**简洁大方，衣服上不要有挂饰，以免成为练习时的累赘。

★ **颜色：**淡雅的纯色，可放松视觉神经，让我们快速进入瑜伽状态。

## 瑜伽垫

瑜伽垫可以防止脊椎、脚踝、髌骨、膝关节等部位碰伤，并有防滑倒的作用，是练习瑜伽必不可少的伴侣之一。



瑜伽垫由专业材料制成，不是其他垫子能够取代的。挑选时，可以先用大拇指和食

指捏一捏垫面，试试耐压性、弹性，再用橡皮擦擦拭，看其材质是否容易断裂。对于瑜伽初学者，可选用厚一点的垫子，如6 mm厚度；有经验者可选用3.5~5 mm厚度的垫子。

## 瑜伽砖

瑜伽砖是一种塑料制成的砖块，用于帮助练习者调整身体与地面的距离。比如，有些初



学者在做伸展动作时，双手或双脚够不着地，就可以用瑜伽砖来过渡。此外，瑜伽砖还能帮助保持身体的平稳性，使瑜伽动作更标准。

## 瑜伽绳

瑜伽绳又称为瑜伽伸展带，没有弹性，可帮助瑜伽练习者伸展筋骨，延长姿势停留的时间。如在练习腰部弯曲或做腿部伸展动作时，可作为提脚或腰部依靠之用。此外，练习者还可借由瑜伽绳扣住身体，让两手空出来做其他的延展动作。所

以，选择瑜伽绳最好选择双扣环式的。

## 瑜伽球



瑜伽球是一种配合运动健身的充气球，它能避免练习时受伤，适

合任何人使用。瑜伽球有多种用途，可以用来举、骑、卧、拍、踢、压等，配合各种瑜伽体式，使健身效果更好。此外，瑜伽球由柔软的PVC材料制成，对接触部位有很好的按摩作用，可促进血液循环。

## 水壶和毛巾

除了专业的瑜伽用品外，练习者在开始练习瑜伽前，最好在瑜伽垫旁准备一个水壶和一条毛巾，便于擦汗和及时补充水分。不过喝水时不要大口猛灌，避免出现身体不适。



# 美食，健康瑜伽『黄金搭档』

瑜伽与饮食的关系十分密切。瑜伽专业理论认为，人们每天吃进去的食物，不仅为身体提供能量，还对人的心灵和意志有很大影响。所以瑜伽推崇健康食物与合理的饮食习惯。

## 【食物性质】

在古老瑜伽文献中，食物分为三类：悦性食物、变性食物和情性食物。瑜伽提倡多吃悦性食物，少吃或不吃变性食物，杜绝情性食物。

★ **悦性食物**：指的是易消化、新鲜、干净、简单加工的食物，如新鲜干净的水果、蔬菜、牛奶及乳类制品、豆类、谷类、坚果等。这些食物能使身体变得健康、精力充沛，且有助于稳定情绪，保持心灵和身体的平衡。

★ **变性食物**：指的是能够提供能量，有益味觉但不利心灵的食物，如咖啡、浓茶、酱油、辣椒、汽水等。这些食物大多具有刺激性，经常食用会刺激内分泌和神经系统，使人变得情绪激动，不适合瑜伽练习者。

★ **情性食物**：指的是不新鲜、过分加工、腐败或过热的食物，如罐头、冷冻食品、烤炸煎等食物。经常食用这类食物会破坏身体和精神的平衡，引发各种疾病，导致迟钝。



PART 2

必不可少的瑜伽伴侣

## 【饮食习惯】

**1 瑜伽提倡定时、定量就餐。**每次进食不要超过八分饱，避免不规律饮食引起消化不良。

**2 选择清淡的烹饪方法。**复杂的加工会破坏食物的营养成分，如高温油炸的食物容易导致肥胖和疾病。

**3 尽量不吃过于油腻、辛辣、刺激的食物。**沙拉、新鲜蔬菜、新鲜水果和生坚果是非常健康的食物，要经常食用。

**4 养成细嚼慢咽的习惯。**每一口食物应至少咀嚼20下，这样有助于消化。

**5 生病期间应特别注意饮食。**可以适当进行几次断食，使胃得到休息。

**6 进食时应保持愉悦心情。**在进食之前，一定要注意情绪的调节。否则，在不愉快的气氛中进食，很容易会影响身体腺体系统的分泌，从而导致消化不良，甚至出现下痢和便秘等疾病，影响瑜伽的练习效果。

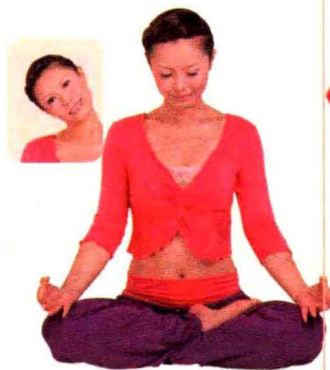
## 3

## 超简单有效的热身动作

练习瑜伽前一定要热身。热身的最大好处是，让我们更好地完成瑜伽动作，防止身体受伤；同时还能减轻身体的僵硬程度，让身体自然过渡到运动状态。

## 头颈部热身

1. 取半莲花坐姿，首先低头，让下巴尽量靠近前胸，拉伸颈部后侧。



2. 头部慢慢倒向右侧，拉伸左侧颈部，然后

沿着顺时针方向，头部慢慢转动，拉伸颈部肌肉。顺时针转完一圈后，换逆时针方向，重复转圈，全方位锻炼头颈部。

## 肩部热身

1. 站立在垫子上，双手指尖轻搭双肩，掌心向下，双臂与地面平行。

