



瑜伽按摩

经典体位



陈露◎主编
上海科学技术文献出版社

每天15分钟，
就能从内而外打造真正的美丽与健康！

瑜伽按摩将瑜伽动作与穴位按摩有效地结合起来

YOGA





图解瑜伽

按摩经典体位

陈露 主编
上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图解瑜伽按摩经典体位 / 陈露主编. —上海:上海
科学技术文献出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5439-5004-7

I. ①图… II. ①陈… III. ①瑜伽-图解 IV.
①R247.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 205152 号

责任编辑: 何 蓉
封面设计: 钱 祯

图解瑜伽按摩经典体位

陈 露 主编

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 昆山市亭林印刷有限责任公司

开 本: 787×1020 1/16

印 张: 8

字 数: 140 000

版 次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-3 000

书 号: ISBN 978-7-5439-5004-7

定 价: 39.80 元

<http://www.sstlp.com>



目录

CONTENTS

PART 1 瑜伽按摩术及安全练习须知	001	瑜伽攻略三: 细肩式	027
瑜伽按摩	002	瑜伽攻略四: 肩倒立	028
安全练习须知	003	瑜伽攻略五: 斜板式	029
PART 2 经络按摩的基本手法	006	瑜伽攻略六: 舞蹈式	030
PART 3 瑜伽的呼吸	011	瑜伽攻略七: 战士式	031
PART 4 瑜伽的基本坐姿	017	瑜伽攻略八: 眼镜蛇式	032
PART 5 瑜伽按摩——瘦身塑形	024	瑜伽攻略九: 站立放气式	033
瑜伽攻略一: 桥式	025	瑜伽攻略十: 站立前屈伸展式	034
瑜伽攻略二: 猫式	026	瑜伽攻略十一: 幻椅变式	035
		瑜伽攻略十二: 下伏Manu变化式	036
		瑜伽攻略十三: 幻椅Manu变化式	037
		瑜伽攻略十四: 直角式	038
		瑜伽攻略十五: 新月式	039



CONTENTS

瑜伽攻略十六: 兔子式	040
瑜伽攻略十七: 蛇击式	041
瑜伽攻略十八: 束角式	042
瑜伽攻略十九: 简易骑车式	043
瑜伽攻略二十: 铲斗式	044
瑜伽攻略二十一: 腹部紧缩式	045
瑜伽攻略二十二: 擎天式	046

PART 6 瑜伽按摩——养颜美容

瑜伽攻略一: 头倒立式	048
瑜伽攻略二: 站立前屈式	050
瑜伽攻略三: 兔子变化式	051
瑜伽攻略四: 狮子式	052
瑜伽攻略五: 叭喇狗一式	053

瑜伽攻略六: 犁式	054
瑜伽攻略七: 叩首式	055
瑜伽攻略八: 叭喇狗二式	056
瑜伽攻略九: 海豚式	057
瑜伽攻略十: 单腿桥式	058
瑜伽攻略十一: 莲花坐前屈扭转式	059
瑜伽攻略十二: 轮式	060
瑜伽攻略十三: 防皱式	061
瑜伽攻略十四: 光泽式	062
瑜伽攻略十五: 后仰式	063
瑜伽攻略十六: 苍鹭式	064
瑜伽攻略十七: 侧弓式	065
瑜伽攻略十八: 半舰式	066
瑜伽攻略十九: 舞王式	067

PART 7 瑜伽按摩——身体减压 068

- 瑜伽攻略一：虎式 069
- 瑜伽攻略二：单腿鸽王式 070
- 瑜伽攻略三：牛面变化式 071
- 瑜伽攻略四：俯卧船变化式 072
- 瑜伽攻略五：坐立脊柱扭转式 073
- 瑜伽攻略六：仰卧腰部扭转式 074
- 瑜伽攻略七：单腿背部伸展变化式 075
- 瑜伽攻略八：巴拉瓦加蒂二 076
- 瑜伽攻略九：扭脊俯卧式 077
- 瑜伽攻略十：猫伸展式 078
- 瑜伽攻略十一：扭脊式 079
- 瑜伽攻略十二：摇篮式 080
- 瑜伽攻略十三：五指伸展式 081
- 瑜伽攻略十四：抱膝伸展式 082
- 瑜伽攻略十五：颈椎伸展式 083
- 瑜伽攻略十六：椅上扭转式 084
- 瑜伽攻略十七：蜂雀式 085
- 瑜伽攻略十八：钟摆式 086
- 瑜伽攻略十九：头部放松式 087
- 瑜伽攻略二十：顶峰式 088
- 瑜伽攻略二十一：睡蛙式 089
- 瑜伽攻略二十二：上犬式 090
- 瑜伽攻略二十三：半蝗虫式 091
- 瑜伽攻略二十四：盘腿前弯式 092
- 瑜伽攻略二十五：牛面式 093
- 瑜伽攻略二十六：卧蛙式 094





PART 8 瑜伽按摩——调整情绪 095

瑜伽攻略一：山式 096

瑜伽攻略二：蝗虫式 097

瑜伽攻略三：抬肩式 098

瑜伽攻略四：鱼式 099

瑜伽攻略五：树式 100

瑜伽攻略六：站立后弯式 101

瑜伽攻略七：上抬脚式 102

瑜伽攻略八：圣哲康迪亚式 103

瑜伽攻略九：脊柱伸展式 104

瑜伽攻略十：双角式 105

瑜伽攻略十一：单腿前屈式 106

瑜伽攻略十二：母胎契合式 107

瑜伽攻略十三：简易箭式 108

瑜伽攻略十四：伏莲式 109

瑜伽攻略十五：踩车式 110

瑜伽攻略十六：脊柱扭转放松一式 111

瑜伽攻略十七：收颌收束式 112

瑜伽攻略十八：乌龟式 113

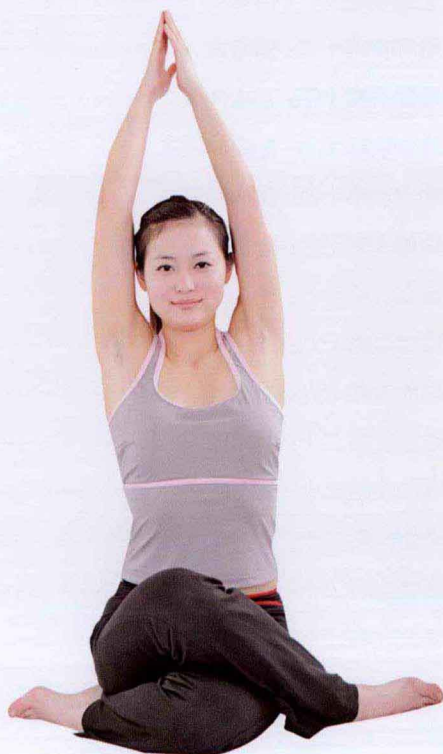
瑜伽攻略十九：跳水式 114

瑜伽攻略二十：手臂旋转式 115

瑜伽攻略二十一：吹笛式 116

瑜伽攻略二十二：站立头触膝式 117

瑜伽攻略二十三：滑翔式 118



附录：本书中所用到的人体穴位笔画索引 119

瑜伽按摩术及安全练习须知

1

PART





瑜伽按摩

近几年,瑜伽开始风靡整个中国,越来越多的人青睐于瑜伽,但是,即便如此,瑜伽的一些高难度动作,还是让不少门外汉或初学者望而却步。如果“硬功夫”让您望而生畏的话,不妨来试试瑜伽按摩吧。

所谓瑜伽按摩术是指在完成瑜伽的基本体式后或者在做瑜伽的基本体式时,辅以相应的按摩手法,用按摩的功效补充并增强单纯地练习瑜伽的功效,使您在自然、轻松的环境中,享受瑜伽按摩带给您的快乐。

具体来讲,练习瑜伽的好处主要包括4个方面。

● 1. 瘦身塑形,塑造苗条身材

对于不想大量运动,又想拥有纤腰、翘臀、美腿的女性来说,瑜伽按摩术是您最好的选择,它可以让您一边放松,一边瘦身,不知不觉地塑造出苗条的身材。另外,对于不满意自己肥胖臃肿的身材,想要重塑自己英姿飒爽、玉树临风的形象的男性来说,瑜伽也是您最明智的选择。

● 2. 美容养颜,打造姣好面容

自古以来,美容养颜都是女性最关注的话题。古代女性常通过一些简单的方式,比如涂抹胭脂水粉等,使自己的容貌变得美丽。而现代女性可以使用的化妆品更是层出不穷、琳琅满目。

然而,这些方法大多是治标不治本,只是停留在肌肤的表面,一旦停止使用,肌肤问题又会接踵而至。而瑜伽按摩术可以提高新陈代谢的速率,改善肌肤的血液循环,促进毒素的排除,从根本上解决各种面部问题,从而打造姣好面容。

● 3. 身体减压,消除身体疲劳

对于现代人而言,身体经常处于疲劳的状态下,虽然没有百病缠身,可腰酸腿疼、浑身无力

等各种状况却时而出現，使身体健康状况和生活质量不断下降。瑜伽按摩术则可以帮助现代人解决这些问题。人们只需要在紧张的工作之余，抽出一点点时间，便可以调整并锻炼自己疲惫虚弱的身体，很轻松地改善身体各组织的机能，消除疲劳，使自己精力充沛，活力四射。

● 4. 调整情绪，缓解心理压力

随着社会的快速发展，人们也在不停地向前奔跑，追赶着一个又一个新的目标，没有时间停下匆忙的脚步稍作休息。然而，在这永无止境的奔跑中，人们心头的压力越来越大。久而久之，过重的压力使人们的心情总是莫名地紧张焦躁，大脑也开始混混沌沌，甚至没有力气去思考。

对于这样的心理压力，单靠睡眠来缓解，显然是不可能的。而瑜伽按摩术则正好为人们提供了一种调整情绪、缓解心理压力的方式。瑜伽可以让人们在轻松、愉快的状态下，释放积存的压力，消除紧张的情绪，使人身心变得平静安详。

安全练习须知

现在，越来越多的人开始青睐瑜伽，但随着时间的推移，各种问题也随之浮现，让很多练习者不由得发出疑问：怎样练习瑜伽才安全？瑜伽按摩的要点是什么？这些成了瑜伽爱好者们不可不知的问题。下面就介绍瑜伽的几项安全指南和预防事项，只要认真遵循，不仅能够减少受伤的概率，还能增进练习效果。

● 1. 练习前热身工作不可少

身体就像一部机器，它在正常运作之前同样需要预热。同时，部分的瑜伽姿势都是围绕脊柱和关节展开的，而人体最易受伤的部位当属这些关节，因此，正式练习前的热身工作就显得尤为重要了。

● 2. 由易到难，循序渐进

学习任何东西都要遵循由易到难、循序渐进的过程。操之过急、违反常理很容易对身体造成



伤害。所以,练习瑜伽时,要从一些简单的瑜伽动作开始做起,按摩也要从一些简单的手法、穴位开始,然后循序渐进,在一次次探索中达到最佳效果。

3. 为自己量身定做一个瑜伽练习计划

逐步提高,是每一个练习瑜伽的人都应该遵循的规律。如果不管三七二十一,随便抓几个姿势就练,随便找几个穴位就按摩,是不可能达到其想要的练习效果的。所以,成功练习瑜伽的最好方法就是给自己量身定制一个瑜伽练习计划。只有制订了适合自己的瑜伽练习计划,然后根据计划按部就班地练习,才能在最短的时间内达到自己想要的效果。

4. 特殊情况要及时咨询医生或教练

原则上讲,一般的人都可以练习瑜伽以及瑜伽按摩,在体能和年龄方面,瑜伽的要求十分宽松。但是,仍有一些特殊的人群,比如怀孕、受伤、宿疾或者其他可能因运动而导致危险的人,像颈椎病患者、高血压患者等,在做体式练习及手法按摩前,应先向医生做好相关咨询,或向资深的瑜伽教练请教,并在医生或教练的指导下安全地练习瑜伽。

对于以下这些特殊的人群来说,应注意以下事项:

- (1) 头部曾受过创伤,或视网膜有过手术史的人切忌做任何倒立体式。
- (2) 有腰椎间盘突出的人应该避免将上半身向前深度弯曲,否则很容易拉伤脊柱。
- (3) 高血压、心脏病和眩晕症患者不宜做高难度的动作,特别是任何倒立的动作,否则很可能会出现危险状况。
- (4) 生病期间,身体比较虚弱,不可做较高难度的动作,但是可以做一些简单的伸展动作来放松身体,以帮助身体康复。
- (5) 女性在孕期和产后,切忌做任何倒立动作,以免脑部充血而发生危险。
- (6) 女性在月经期间不可以做任何倒立动作,但平常多练习倒立姿势可以改善痛经等问题。
- (7) 大病初愈以及手术后半年内的人不宜做高难度的动作。

5. 其他预防和建议

- (1) 练习瑜伽必须要有耐心。如果急于求成,强迫自己做超过身体极限的姿势,可能会

受伤。

- (2) 及时补充水分。练习瑜伽时会大量出汗,身体出现缺水症状,所以在练习前半小时左右或练后10分钟至30分钟内,最好要喝上一大杯淡盐水。及时补充水分可以使身体保持灵活,并且能够有效地预防肌肉痉挛和受伤。
- (3) 练习瑜伽时,要排除一切杂念,使意念高度集中,并且与呼气密切配合。
- (4) 练习瑜伽姿势之前最好先去卫生间排空身体里的代谢废物,这能使身体感觉轻松舒适。
- (5) 如果在练习姿势时出现头晕或者其他异常的情况,应立即停止,并及时咨询教练或保健医生,以便尽早查明原因。
- (6) 练习中切忌攀比之心。不同的人有着不同的体质,同样的练习,效果也会有一些差别。所以,在练习过程中不要总是和别人比较,一心要做得和别人一样好甚至更好。攀比的练习心态对自己的危害很大,很容易造成肌肉过度拉伸,这也是受伤概率增加的重要原因。

6. 按摩时需注意事项

既然是瑜伽按摩,那么在练习瑜伽时配合相应的按摩手法,将会达到更好的效果。不过,需要注意的是,在使用按摩的各种手法时,要注意适度,比如按压、揉捏等不宜用力过大,取穴也要准确。如果在按摩的过程中,身体出现不适时要立即停止。

7. 怎样将瑜伽按摩配合使用

按摩在辅助瑜伽使用时,并非都是在完成瑜伽体式后才能进行按摩,有的按摩可以边练习体式边按,而有的按摩就必须在练习完毕后再进行。这些都需要根据具体的情况加以练习。需要特别注意的是:在练习瑜伽的倒立体式时,必须在练习完毕,休息一段时间后,再进行按摩。



PART

经络按摩的基本手法

2

经络按摩源自《黄帝内经》，是严格依据中医经络学原理进行诊疗的按摩医术。历代医家经络按摩的手法繁多，一般可归纳为10种，即揉、捏、按压、推压、抚摩、揉捏、摩擦、搓、振动、叩击。正确掌握这些按摩手法可以达到舒筋活血、减轻病痛、消除疲劳等效果。

● 1. 揉法

【作用】促进血液循环，消除外伤引起的肿胀，也有减轻疼痛的作用。

【手法】将手掌或掌根或四指指腹放在皮肤上，轻轻回旋地揉动。

● 2. 捏法

【作用】快速恢复萎缩肌肉的张力，缓解肌肉的疲劳感和肌腱挛缩等。

【手法】伸开手掌，使四指和拇指呈钳形，拇指和四指捏着按摩部位，做对合动作，慢慢地加大力度，持续动作3~5分钟。

● 3. 按压法

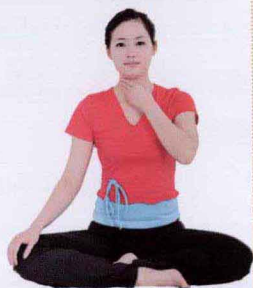
【作用】消除按压部位多余的脂肪，缓解身体疲劳，另外，还能够帮助轻微移位的骨骼复位。

【手法】将手指、掌心放在肌肤上，用力向下按压，此手法可用单手操作，也可以双手重叠操作。

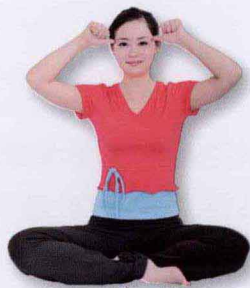
揉法



捏法



按压法





4. 推压法

【作用】促进血液循环,消除外伤引起的肿胀,缓解疼痛。

【手法】伸开手掌,使四指和拇指呈钳形,将掌根紧贴皮肤上,作直线向前的推压。如果按摩脊柱,可将双手拇指成“八”字形,沿脊柱两侧推压。

5. 抚摩法

【作用】恢复皮肤的敏感性,消除肌肉紧张状态和缓解肌肉疼痛感,有助于局部消肿、止痛、消除麻木。此外,对神经系统还有镇静、催眠的作用。

【手法】将单手的手掌放在皮肤上,轻轻地来回抚摩,抚摩时,可以以线形、圆形或者螺旋形的动作进行。

6. 揉捏法

【作用】刺激血管、神经系统,松解深部的肌肉,解除关节和韧带粘连,消除疼痛、麻木,散瘀。

【手法】伸开手掌,使四指和拇指呈钳形,将掌心和各指紧贴于皮肤上,五指和掌心用力,做不移动的揉捏,或线型向前移动的揉捏,或螺旋形向前移动的揉捏。揉捏到一定的距离时,手掌不离开皮肤迅速抽回,如此反复进行。

推压法



抚摩法



揉捏法



● 7. 摩擦法

【作用】兴奋肌纤维和神经，摩擦后还能使局部产生热量，能提高局部温度，加速血液循环。

【手法】伸开手掌，五指并拢，紧紧贴于皮肤上，来回摩擦，摩擦时可以直线形或回旋形的动作进行。



摩擦法

● 8. 搓法

【作用】放松肌肉，促进血液循环和新陈代谢，消除肌肉酸胀、疲劳。

【手法】伸开双手手掌，五指并拢，对合着放在皮肤上，以相反方向来回用力搓动肌肉。



搓法

● 9. 振动法

【作用】能间接振动深层组织和各内脏器官，促进血液循环，有消除闷气、焦虑等作用。

【手法】将一手掌放在皮肤上，另一手握成空拳状，有节奏地轻轻击打贴于皮肤上的手背。



振动法



10. 叩击法

【作用】促进肌纤维和神经的兴奋,疏散体内淤血,有效促使血液循环,消除身体疲劳、酸胀等。

【手法】叩击法主要是用手指指尖或握成空拳叩击肌肉。根据手形的不同,可以分为以下5种:

(1) 空拳盖击: 双手握成空拳状,用各指中节指背、双掌的根部轻轻地叩击肌肉。

(5) 拍击: 将手指或手掌放在肢体上,有节律地轻轻拍击,此手法可用单手操作也可以双手操作。

(2) 空拳竖击: 双手握成空拳状,以小指的指侧,不断用适当的力度叩击肌肉。

叩击法

(3) 指尖叩击: 各指略为分开,并微屈手指指关节,用指尖叩击,主要用于头部。

(4) 掌侧击: 双手伸直,各指微分,用手掌的侧面不断地叩击肌肉。需要注意的是,侧击颈部时,应以小指外侧叩击,腕部用力,动作以轻快为宜。