

图解

经典读本 理想藏书

精编精解 全彩读本

瑜伽

从入门到精通

杨凡◎编



脊椎健康

脊椎是支撑人体的主梁，起着负重、减震、保护和运动等作用。

当脊椎有问题时，需要在医生和瑜伽教练的指导下有选择性、有针对性地练习。

经过几个世纪的流变，形成了不同的流派，瑜伽六大流派：智瑜伽、业瑜伽、信瑜伽、王瑜伽、昆达里尼瑜伽、哈他瑜伽。

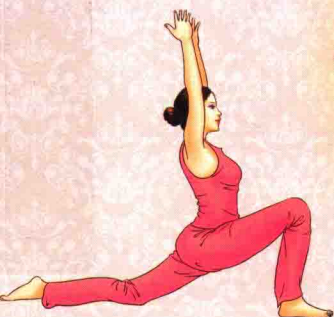
瑜伽流派



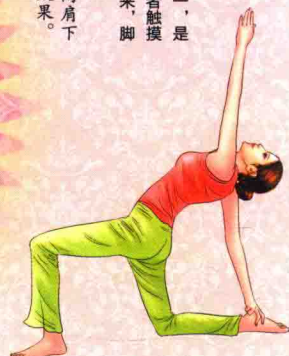
骆驼式

骆驼式为哈他瑜伽体式之一，是常见的瑜伽体式。如初学者触摸不到脚跟，可将脚跟立起来，脚趾着地。

骆驼式对纠正驼背和两肩下垂的不良体态有极佳效果。



中国华侨出版社



彩图典藏版

图解

经典读本 理想藏书

精编精解 全彩读本

瑜伽

从入门到精通

杨凡◎编

中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解瑜伽：从入门到精通 / 杨凡编. —北京：中国华侨出版社，2017.11

ISBN 978-7-5113-7071-6

I. ①图… II. ①杨… III. ①瑜伽—图解 IV.

① R793.51-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 231372 号

图解瑜伽：从入门到精通

编 者：杨 凡

出 版 人：刘凤珍

责任编辑：子 慕

封面设计：中英智业

文字编辑：舒 鑫

美术编辑：刘 佳

经 销：新华书店

开 本：720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张：26 字数：489 千字

印 刷：北京佳创奇点彩色印刷有限公司

版 次：2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-7071-6

定 价：68.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

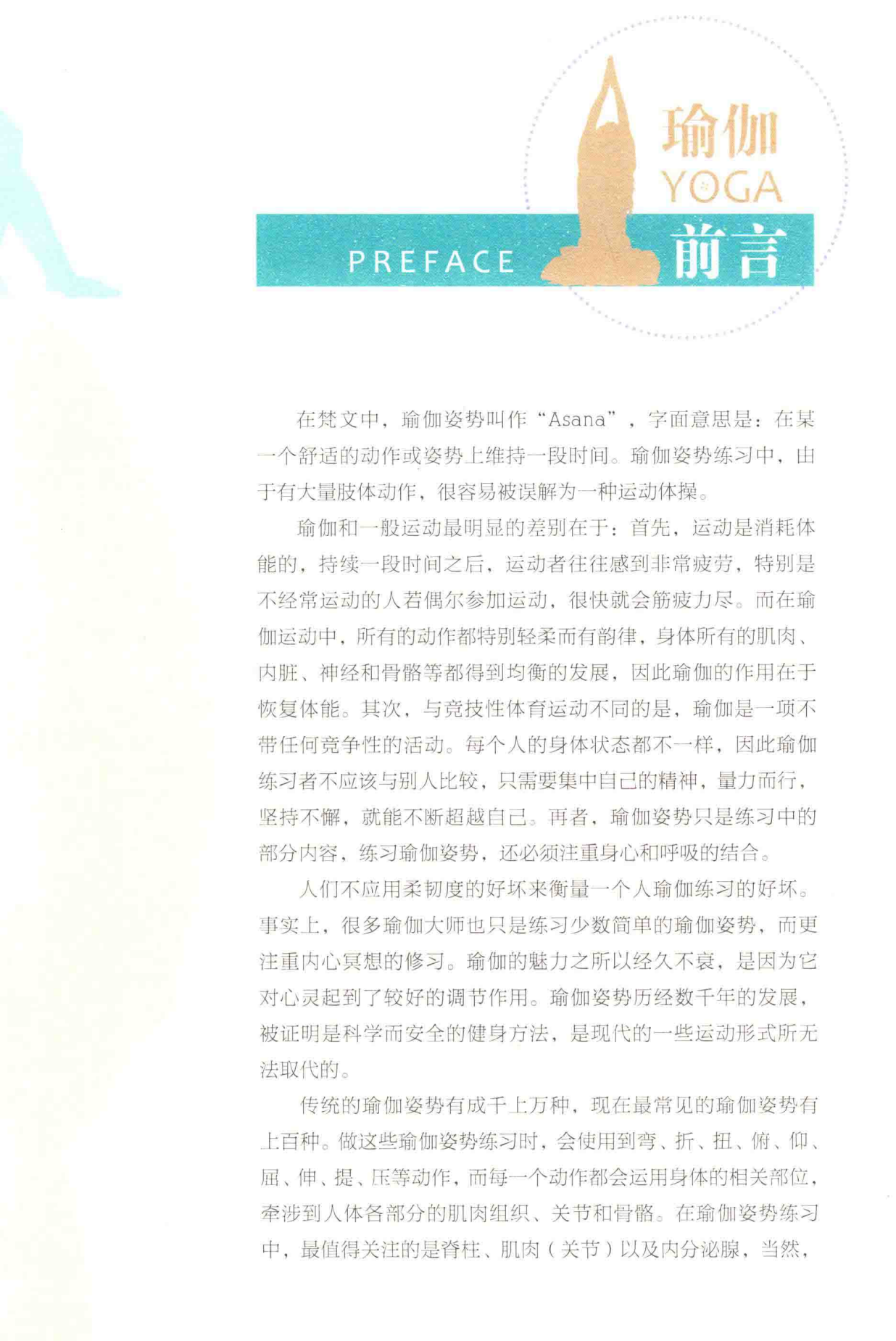
法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 88866079 传 真：(010) 88877396

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



PREFACE

瑜伽
YOGA

前言

在梵文中，瑜伽姿势叫作“Asana”，字面意思是：在某一个舒适的动作或姿势上维持一段时间。瑜伽姿势练习中，由于有大量肢体动作，很容易被误解为一种运动体操。

瑜伽和一般运动最明显的差别在于：首先，运动是消耗体能的，持续一段时间之后，运动者往往感到非常疲劳，特别是不经常运动的人若偶尔参加运动，很快就会筋疲力尽。而在瑜伽运动中，所有的动作都特别轻柔而有韵律，身体所有的肌肉、内脏、神经和骨骼等都得到均衡的发展，因此瑜伽的作用在于恢复体能。其次，与竞技性体育运动不同的是，瑜伽是一项不带任何竞争性的活动。每个人的身体状态都不一样，因此瑜伽练习者不应该与别人比较，只需要集中自己的精神，量力而行，坚持不懈，就能不断超越自己。再者，瑜伽姿势只是练习中的部分内容，练习瑜伽姿势，还必须注重身心和呼吸的结合。

人们不应用柔韧度的好坏来衡量一个人瑜伽练习的好坏。事实上，很多瑜伽大师也只是练习少数简单的瑜伽姿势，而更注重内心冥想的修习。瑜伽的魅力之所以经久不衰，是因为它对心灵起到了较好的调节作用。瑜伽姿势历经数千年的发展，被证明是科学而安全的健身方法，是现代的一些运动形式所无法取代的。

传统的瑜伽姿势有成千上万种，现在最常见的瑜伽姿势有上百种。做这些瑜伽姿势练习时，会使用到弯、折、扭、俯、仰、屈、伸、提、压等动作，而每一个动作都会运用身体的相关部位，牵涉到人体各部分的肌肉组织、关节和骨骼。在瑜伽姿势练习中，最值得关注的是脊柱、肌肉（关节）以及内分泌腺，当然，

内分泌腺是一般人无法自我感觉到的。

人的身体，就好比一台功能强大的机器，身体的各个器官就是这台机器的零部件，而全身的骨骼构成人体的大架子，是这台机器的基础。其中，处于核心部位的是脊柱。脊柱维系着全身的所有系统，每一节脊椎都对人体的健康具有影响力。神经系统通过脊柱通向大脑，脊柱和大脑构成了中枢神经系统，控制着全身的血液循环、呼吸系统、消化系统等。因此，对瑜伽练习者来说，脊柱是非常关键的部位。如果脊柱过于僵硬的话，很可能引起后背神经痛，腰椎无力，更加严重的是血液循环受阻，将破坏椎体而使脊柱向前弯，从而形成“驼背”的现象。

同时，练习瑜伽可通过身体的挤压、拧转，不仅可以让全身的关节充分舒展，带动肌肉运动还能按摩和刺激到松弛的内分泌腺体，帮助人体调节内分泌，尤其是与身体新陈代谢有直接关系的甲状腺。



瑜伽——让人受益终身的运动

了解瑜伽，掌握基础知识.....	2
瑜伽的健身塑形功效.....	2
从基础动作开始练习.....	4
瘦身塑形瑜伽修炼小窍门.....	8
建立身体各部位的正确中心线.....	9
呼吸、定点、位置正确、伸展，自我检视身体是否端正.....	12
练习瑜伽的注意事项.....	12
练习瑜伽前的准备.....	12
科学练习瑜伽不伤身.....	14
先做热身瑜伽，打开全身关节.....	17
瑜伽练习要不得的毛病.....	21
练习瑜伽的禁忌事项.....	23
收束法，增强瑜伽能量.....	24
收颌收束法.....	24
收腹收束法.....	25
会阴收束法.....	25
凝视法，保证瑜伽正确进行.....	27



第二章

瘦身瑜伽

初级动作..... 30

站立侧拉腿式 30

三角式 33

反三角式 35

风吹树式 38

变形风吹树式 41

幻椅式 42

侧角伸展式 45

猫式 47

简单坐转体式 49

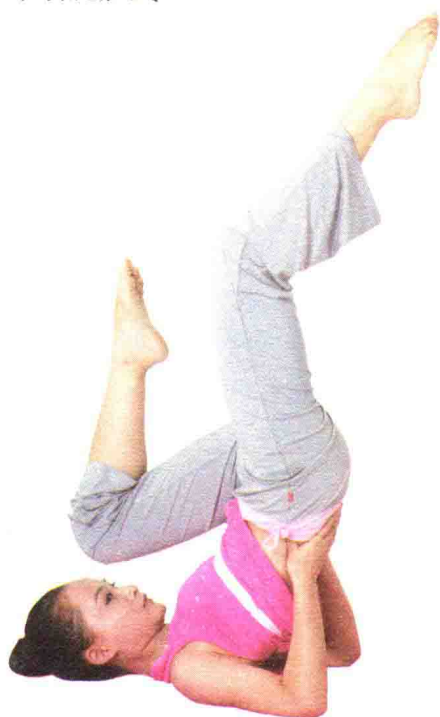
俯卧飞机扣手式 51

飞机扭转式 53

拜日式 56

磨豆式 60

牵引腿肚式 63



中级动作..... 65

半莲花站立前屈式 65

前蹲式 68

三角转动式 71

坐姿臂前伸式 74

弯腰变形式 76

抬腿式 79

射手式 81

摇篮式 84

细腿变化式 86

塌式 89

猫式变形式 92

门闩式 94

英雄转体式 97

仰卧扭转放松式 99

扭腰式 101

后板式 104

眼镜蛇式 107

四肢支撑式 109

天线式 111

脊柱扭转式 113

海浪式 115

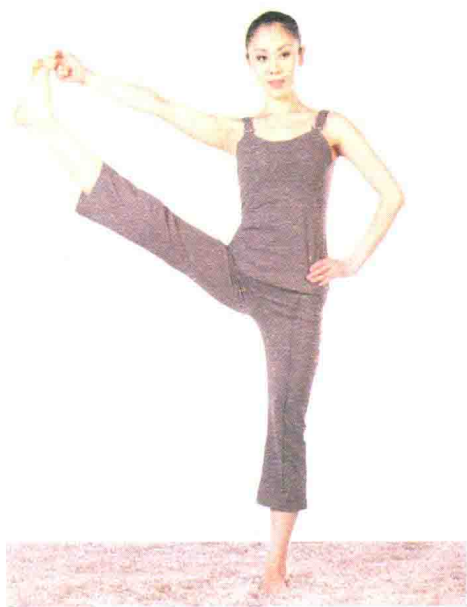


第三章

塑形瑜伽

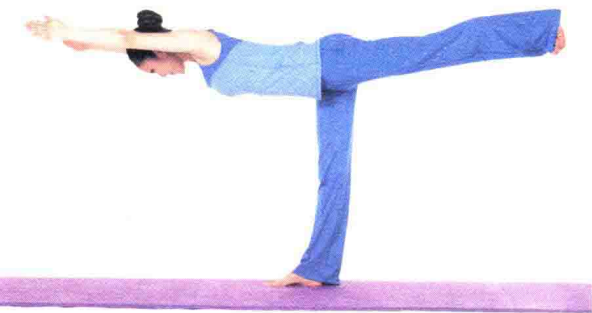
踩单车式	118
虎式	120
下蹲式	122
跪姿舞蹈式	125

高级动作	127
手抓脚单腿站立伸展式	127
加强侧伸展式	129
圣哲玛丽琪式	131
蝙蝠式	133
跪姿伸腿式	135
骑马式	138
侧躯单腿伸展式	140
拱桥式	142
弓式	145
半弓式	148
单腿天鹅平衡式	151
毗湿奴式	154



初级动作	170
合掌立脚式	170
山式	172
三角扣手式	174
弦月式	176
站姿炮弹式	179
鹰式	181
手杖式	183
半船式	185
半闭莲变体式	187
手臂旋转式	190
跪坐式	193
眼镜蛇变形式	195
俯卧飞机式	197
下蹲美背式	199
腰转动式	201
偶人式	204
展胸式	206
飞翔式	207
胸扩展式	208
单脚扭转式	211
蝴蝶式	213

中级动作	215
鸟王式	215
壮美式	218
新月式	221
舞者式	223
半月式	226



坐广角 A 式	228
坐广角 A 式	230
坐广角 B 式	232
牛面式	234
下犬式	237
髋屈肌伸展式	239
半英雄式全伸展式	241
鱼式	244
斜面式	247
仰卧脊椎腿扭转式	250
仰卧抱膝式	252
后抬腿式	254
蝗虫变形式	256
桥平衡式	258
上犬式	260
美臀式	262

细臂式	264
蝗虫式	267
美腿式	269
盘腿前弯式	271
展臂式	273
云雀式	276

高级动作 279

双角式	279
脊椎后弯式	282
鹭式	285
鸽子式	288
蜥蜴式	290
骆驼式	292
鹭鸟变形式	294
英雄伸臂式	297
手肘轮式	299
鱼式变形	302
肩桥变形式	305
伏莲式	307
头肘倒立式	309
吉祥骆驼式	312
坐角式	315
美肩式	318



第四章

美颜瑜伽

初级动作.....322

头部放松式	322
狮子式（狮子吼）	324
铲斗式	326
抚脸式	329
吉娃娃小狗脸式	331
吐舌鼓嘴式	333
颈部旋转活动	336

中级动作.....339

舒缓拉背式	339
脊椎扭转式	342
鸵鸟式	344
跪姿背部舒展式	347
海豚式	350
卧束角式	352
头立三角式	355
炮弹式	358
叩首式	361

高级动作.....364

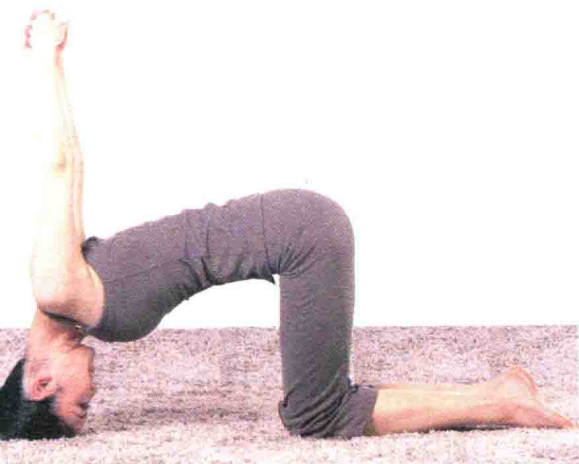
叭喇狗 A 式	364
叭喇狗 B 式	367
莲花座前屈扭转式	370
双腿头碰膝式	372
肩立犁式	374
膝贴耳式	377
菱形按压式	379
头倒立式	382

第五章

养生瑜伽

初级动作.....386

简易坐	386
至善坐	388
战士一式	390
战士二式	392
莲花座	394
婴儿式	396
猫变形式	398
下犬式变体	400





瑜伽

——让人受益终身的运动

您是否正为瑜伽瘦身、塑形的神奇效果而怦然心动呢？您是否已经决定开始练习了呢？但如果您以前从没有接触过瑜伽的话，先不要急着开始就做体位练习，建议您先认真阅读一下本部分内容，深入了解一下瑜伽的基础知识、注意事项和练习前需要做的准备工作，这样会更有助于瑜伽的顺利练习。

了解瑜伽，掌握基础知识

瑜伽的健身塑形功效

随着年龄的增长，身体代谢能力的降低，身体变得越来越胖、身材也逐渐开始变形，这些问题都是很多女性朋友的烦恼，那么该怎么办呢？瑜伽是非常好的一种选择，它是一种不需要特殊器材，在家就可以做的运动。而且就减肥而言，它有非常好的效果，主要体现在以下几个方面：

1. 瑜伽呼吸法有助燃烧脂肪

当利用丹田进行腹部深呼吸时，不仅能够为身体提供充足氧气量，增加体内细胞的氧气吸收量，而且还能增强身体的氧化作用，燃烧更多的脂肪细胞。同时，在进行腹部深呼吸时，腹部会呈现一种波浪式的运动，能够按摩到腹腔内的多种脏器，尤其是能增强胃肠蠕动和增强胰脏功能，促进溶解脂肪的消化酶分泌，有助于减少脂肪的生长、分解，并促进排便，减少宿便在体内的堆积。

2. 调节内分泌，控制体重

在练习瑜伽时，通过身体的挤压、拧转，还能按摩和刺激到松弛的内分泌腺



体，帮助人体调节内分泌，尤其是与身体新陈代谢有直接关系的甲状腺，通过一些瑜伽姿势，比如眼镜蛇式、犁式、鱼跃龙门式、肩倒立式等，能够按摩甲状腺，刺激甲状腺素的分泌，增加脂肪代谢，并且能够帮助脂肪转换为肌肉与能量，帮助修饰肌肉线条，从而达到塑形的目的。

3. 加速身体代谢，净化身体

练习瑜伽能够加速身体的新陈代谢，消耗体内的能量，减少脂肪的生成，燃烧脂肪。练习瑜伽还能加速人体的血液循环，净化血液，并能通过出汗，排出体内废水和毒素，通过呼吸法和放屁法能够减少体内的废弃物，净化身体。

4. 消除多余赘肉，修饰全身线条

瑜伽各种不同的姿势，能够消除腰腹部、臀部、后背、腿部等部位多余的脂肪，同时还能通过各种体位，充分伸展身材的肌肉与韧带，脊柱、骨盆及各部位的骨骼，从而帮助修饰人体的肌肉线条，纠正骨骼畸形、变形，让身体挺拔有型。

5. 调节神经，促进代谢，节制食欲

练习瑜伽不仅能训练筋骨的柔软度，而且还能刺激自律神经，促进新陈代谢，帮助燃烧脂肪，尤其是应多做伸展脊椎的动作，会加强此效果。练习瑜伽还能调节大脑皮层上的植物神经，使控制脑部摄食中枢的功能正常化，以防止过度饮食，减少体重。

就运动减肥的效果而言，瑜伽运动动作缓慢，可能不如激烈的有氧运动减肥效果明显，但它的减肥效果却是持久的，如果能够长期持续地坚持练瑜伽，一段时间以后，就会发觉体重降低了，体态更匀称了。



从基础动作开始练习

站、卧、坐、跪，四个人体运动的最基础动作，也是瑜伽运动中最基础、最讲究正位的动作。如果能掌握好这四大基础动作，做到准确、自然，那么进行瑜伽体位法练习时，必能事半功倍。

站姿

进行站姿正位体式练习时，应先练好以下基础动作。

正面

从正面看，从头顶向下，与印堂、鼻头、下巴、胸口、肚脐、耻骨、两膝的中点、两脚踝的中点，直至脚掌合并处，应该成一条直线，垂直于地面。同时，两耳、两肩、两胸口、左右髋部、两膝的连线应与此条直线垂直，并与地面平行。以上条件都符合，才是正确的站姿正位。

正确正面站姿



错误正面站姿



侧面

从身体侧面看，头顶、耳尖、肩膀、手肘、髋骨、膝侧，至脚踝应该成一条直线，并与地面垂直，才是正确的站姿正位。

正确侧面站姿



错误侧面站姿



背面

从身体背面看，头顶、颈椎、脊椎、腰椎、尾椎、两膝的中点，至脚、两脚踝的中点应该成一条直线，并与地面垂直，才是正确的站姿正位。

正确背面站姿



错误背面站姿

坐姿

进行坐姿正位体式练习时，应先练好以下基础动作。

正面

从正面看，由耻骨往上，肚脐、锁骨中点、下巴、鼻头、眉心，至头顶都应在一条直线上，才是正确的坐姿正位。

正确正面坐姿



错误正面坐姿

侧面

从身体侧面看，由坐骨往上，髌骨、肩膀、耳朵，至头顶都应在一条直线上，才是正确的坐姿正位。

正确侧面坐姿



错误侧面坐姿

背面

从身体背面看，由尾椎往上，腰椎、脊椎、两肩连线的中点、颈椎、两耳连线的中点、头顶都应在一条直线上，才是正确的坐姿正位。



跪姿

进行跪姿正位体式练习时，应先练好以下基础动作。

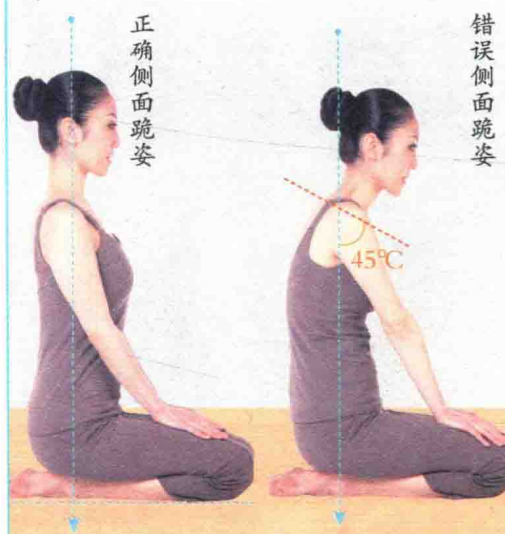
正面

从正面看，两膝连线的中点、肚脐、锁骨中点、下巴、鼻头、眉心，至头顶都应在一条直线上，才是正确的跪姿正位。



侧面

从身体侧面看，由坐骨往上，髌骨、肩膀、耳朵，至头顶都应在一条直线上，才是正确的跪姿正位。



背面

从身体背面看，由两脚连线的中点往上，腰椎、脊椎、两肩连线的中点、颈椎、两耳连线的中点、头顶都应在一条直线上，才是正确的跪姿正位。

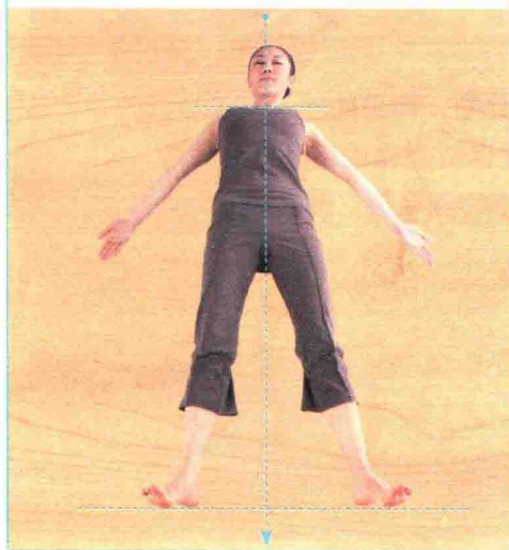


卧姿

进行卧姿正位体式练习时，应先练好以下基础动作。

正面

从正面看，由两脚连线的中点向上，耻骨、肚脐、两肩连线的中点、下巴、鼻尖、眉心、头顶都应在一条直线上，才是正确的仰卧正位。



背面

从背面看，尾椎、腰椎、两肩连线的中点、头顶都应在一条直线上，才是正确的俯卧正位。

