

品质生活

健康生活+理想藏书

瑜伽

初学到高手

拜日式、站立式、坐式、倒立式、
手臂平衡式、后仰式……
核心区域、修复体式

刘江坤 齐亚菲◎编著

天天瑜伽
瘦身

调节情绪，净化身心
丰胸提臀，纤长四肢

纠正不良体态
锻炼平衡感

YOGA

精解瑜伽多种体式
覆盖有助于改造身体的上佳动作



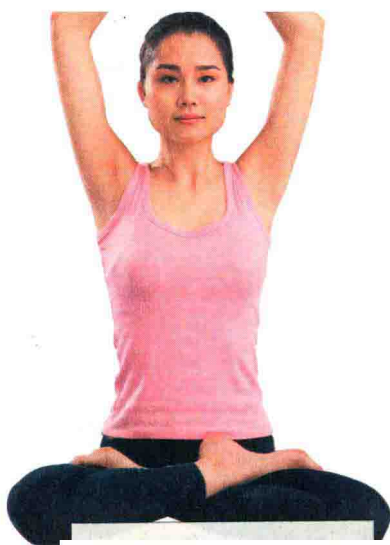
四川科学技术出版社

瑜伽精准练习指南
零基础
专业示范 贴心指导
简单易懂

瑜伽

初学到高手

刘江坤 齐亚菲◎编著



四川科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽初学到高手 / 刘江坤, 齐亚菲编著. -- 成都:
四川科学技术出版社, 2018.11

ISBN 978-7-5364-9224-0

I. ①瑜… II. ①刘… ②齐… III. ①瑜伽—基本知识
IV. ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第237785号

瑜伽初学到高手

YUJIA CHUXUE DAO GAOSHOU

出品人 钱丹凝
编 著 刘江坤 齐亚菲
策 划 谢 伟
责任编辑 赵静繁 康永光
封面设计 宋双成
责任出版 欧晓春
出版发行 四川科学技术出版社
成都市槐树街2号 邮政编码 610031
官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcbs>
官方微信公众号: sckjcbs
传真: 028-87734035

成品尺寸 170mm × 240mm
印张14 字数 240千字

印 刷 三河市春园印刷有限公司
版 次 2019年1月第一版
印 次 2019年1月第一次印刷
定 价 32.80 元

ISBN 978-7-5364-9224-0

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书, 请与本社邮购组联系。

地址 / 成都市槐树街2号 电话 / (028) 87734035

邮政编码 / 610031



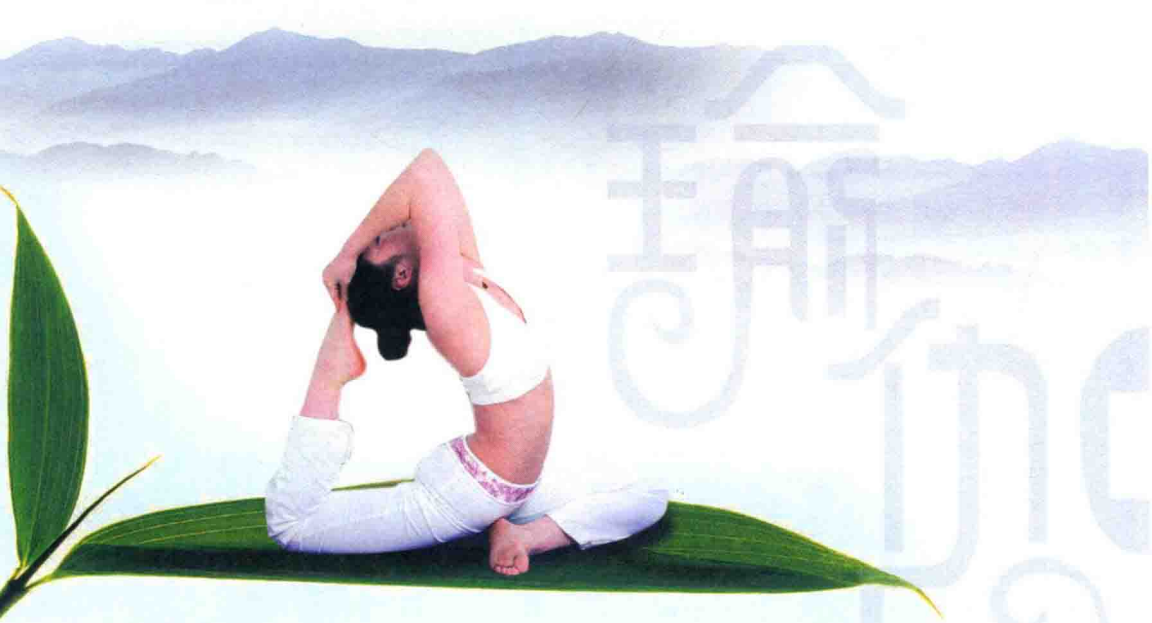
前言

瑜伽是一个通过提升意识，帮助人们充分发挥潜能的哲学体系及其指导下的运动体系。练习瑜伽，必须集中精力，身体在某姿势下静止、维持一段时间，达到身心的统一，使内分泌平衡，身体四肢均衡发展，从而达到全身舒畅、心灵平静、内在充满能量的境界。

近年医学界已证实，练习瑜伽的人比普通人更懂得控制自身的体温、心率和血压水平，甚至可以有效调节神经系统及内分泌系统，进而改善个人整体健康。

当我们明白生理、心理和精神三方面的健康并不能分割开来时，自然会对整体生命有更透彻的了解。修炼瑜伽的最终目的是拓宽个人意识，令我们更了解当下生命的意义和价值，使之在宁静安详之中，化解习气、偏见、狭隘与固执，沉重的包袱放下了，超然的见地升起了，灵光独耀之中会有豁然开朗的觉知，会有茅塞顿开的启悟，会有潜藏心底的本能、智慧被激发。静静地享受，静静地感悟，超然的境界会一层高于一层地闪现，直至通达无碍、自在超脱，从而唤醒生命的正能量，使身心获得提升和超越，做一个健康、快乐的“瑜”美人。





目录/CONTENTS

第一章 / 瑜伽认知



- 第一节 瑜伽解密 / 002
- 第二节 瑜伽修炼的必备道具 / 003
- 第三节 瑜伽修炼要点及注意事项 / 005

第二章 / 瑜伽基础功法



- 第一节 瑜伽基础热身 / 010
- 第二节 休息术 / 028
- 第三节 冥想法 / 029

第三章 / 瑜伽修炼秀场



- 第一节 纤体从现在“坐”起 / 032



第二节 一呼一吸，排毒去脂 /037

第三节 “手印”平衡身心 /041

第四节 纤体“式”在必得 /045

第四章 / 特色养颜瑜伽

第一节 收缩面部肌肉，跟大饼脸说拜拜 /074

第二节 消除下颌赘肉，告别双下巴 /077

第三节 纠正大小脸，让面部更匀称 /079

第四节 淡斑祛痘，塑造靓丽肌肤 /081

第五节 柔肤祛皱，养成冻龄美女 /092

第六节 乌发润发，柔亮光洁惹人羡 /104

第七节 排毒润色，做一个消“毒”丽人 /114

第五章 / 特色纤体瑜伽

第一节 美颈——塑造魅力纤颈 /122

第二节 瘦臂——打造无与伦“臂”的魅力 /134

第三节 挺胸——打造迷人“峰”景 /140

第四节 细腰——变身“腰”窈淑女 /149

第五节 美腹——塑造“腹”丽佳人 /162

第六节 翘臀——打造性感的“臀”凸量 /174

第七节 美背——塑造迷人“背”景 /180

第八节 瘦腿——打造颀长秀腿 /194

第九节 纤形——系统打造魅力“仙”体 /210



第一章 瑜伽认知



第一节

瑜伽解密

瑜伽起源于5 000多年前的古印度，是印度传统文化的重要组成部分，是一种源远流长、历史悠久、内容丰富的练功方法。在古印度的乐园里，圣贤们通过特定的实施原则，在身心系统中导入天、地、人生命系统，在整合天、地、人生命系统过程中悟出，人类的身心系统只是为维持生命最低功能而结合着，人体功能的绝大部分以睡眠形式潜伏在体内，其直接原因是常人身心大部分处于分割的状态。换言之，人的身体、感情及精神都是处于要求实现各自需求的无序状态中。伴随生命的发展，这种身心分离的状态日趋严重，并使得每个人无法将身心能量序化成一个整体来起作用。瑜伽体系认为，只有把身心能量高纯度序化之后，才能建立充分挖掘潜能赖以实现的平台。

“瑜伽”意为躯体与心念在稳定、安静和舒适的状态下达到和谐与统一。

◆《瑜伽经》中对瑜伽的定义

最稳定、最舒适的姿势。

瑜伽的体式练习是配合呼吸的韵律，围绕脊柱伸展身体完成各种姿势。方法上强调动静结合，练习过程中把人的神、形、气（精神、形体、气息）能动地结合起来，外练筋骨，内养精气神。瑜伽的体式练习使脑细胞的活动得到调整、改善和提高，有利于大脑控制调整各脏器的功能，尤其是内分泌系统的调整，减肥效果不但明显而且持久，同时还能塑身美姿。

◆瑜伽与健美操有所不同

健美操使肌肉和内脏处在极度紧张的状态，而瑜伽可使身体处于放松的状态，使生命体系放松，产生增进美容与美体的效果。神奇的瑜伽有助于集中精力，保持良好的感觉和平和的心态；增强实现自我价值的信心；改善身体内部机能，使身体的能量与活力得到全面恢复；使肌肉与骨骼得到强化训练，全方位促进脂肪分解，加速体重下降。



第二节

瑜伽修炼的必备道具

练习瑜伽所需的条件非常简单，但也需要准备一些专属的道具。有了这些道具的帮忙，既能增加练习的情趣，又能帮助完成较高难度的动作，让动作更加标准，减少运动受伤的可能性。

✿ 瑜伽服

为自己挑选一款舒适贴身的瑜伽服，有效保护自身并完成瑜伽动作。瑜伽体式中有很多幅度较大的动作，如扭转身体、伸展四肢等，舒适的瑜伽服能让身体不受任何束缚地自由活动。挑选瑜伽服时，选择以蚕丝棉、纤维+5%氨纶或涤纶+5%氨纶材质的为最佳。

✿ 瑜伽垫

有很多瑜伽体式是从躺姿、跪姿开始，如果在硬地板上练习，容易发生运动伤害。在地板上铺一款厚薄适中、防滑性能好的瑜伽垫，能防止脊椎、脚踝、膝关节等部位被碰伤，还能帮助身体更好地完成动作。



✿ 瑜伽砖

对于初学者和身体柔韧性不够好的人来说，瑜伽砖是一个好帮手。在练习难度较高的动作如骆驼式时，可以在两脚旁边各放置一块瑜伽砖，上半身向后弯曲时，双手直接扶住瑜伽砖，这样能减少身体弯曲的幅度。借助瑜伽砖，逐步提高身体的柔韧性，渐渐地就能将动作完成得精准和到位。



✿ 瑜伽球

瑜伽球的用法有很多，可以向上举增加手臂力量，也可以压在身体下方辅助支撑身体，还可以双腿夹球向上举，能增添锻炼的趣味性。瑜伽球柔软有弹性，能在一定程度上避免肌肉拉伤。此外，借助瑜伽球也能起到降低动作难度的作用。如练习舞王式时，将球放在身体前方0.5米处，手扶住瑜伽球，能帮助身体平衡。



✿ 瑜伽绳

瑜伽绳又叫瑜伽伸展带，在练习一些拉伸肢体的动作时会用到，如牛面式的练习。瑜伽绳能帮助拉伸筋骨和韧带，待身体柔韧性增强后再逐步增加练习难度。



第三节

瑜伽修炼要点及注意事项

零伤害·瑜伽修炼要点

与一般剧烈运动相比，瑜伽练习中受伤的可能性很小，但如果不多加注意，仍然有可能使身体受到伤害。将下面这些注意事项牢记于心，并将其落实在每一次瑜伽练习中，做到零伤害就能轻松实现，而且还能收到事半功倍的锻炼效果。



瑜伽练习前后的饮食习惯

一般说来，瑜伽练习前一小时不宜进食，如果实在饥饿难受，可以在练习前半小时补充一些流质、易消化的食物，如粥、面条等，但也不宜过量。练习完毕后，可及时补充一杯白开水，或淡盐水、酸奶、蜂蜜、果汁等饮品，帮助身体补充能量和运动中流失的水分。吃饱饭后不宜立即练习瑜伽，因为短时间内，食物没有被消化完，容易增加肠胃负担，引起肠胃不适，发生呕吐或眩晕现象。

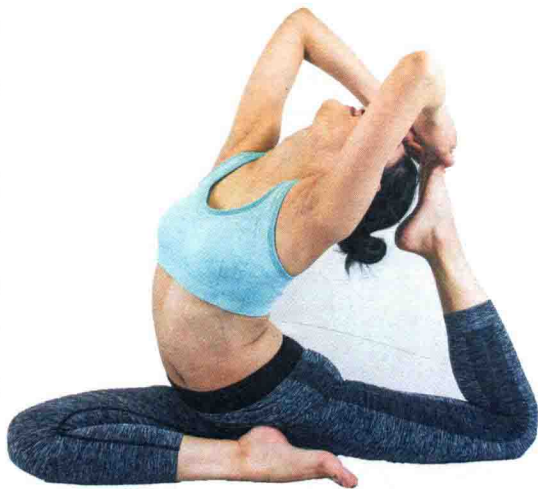
练完瑜伽半小时后洗澡

刚练完瑜伽就迫不及待地洗澡是一个容易犯的普遍错误行为，正确的做法是练习瑜伽后休息半小时，待身体安定下来后再洗澡。之所以不能立刻洗澡，是因为经过一系列的瑜伽体式练习后，能量仍均匀地在身体的各个部位流动穿行，体温也比平时略高一些，立刻洗澡会引发身体温度的变化，留在体内的能量不得不用来维持身体的温度，容易破坏身体正常机能，导致免疫力下降。不过，可以选择在练习前

洗一个澡，然后休息20~30分钟，这样能让身体变得更加洁净和轻松，减少肌肉紧张，帮助身体获得舒张。

✿ 空调房里不宜练习瑜伽

练习瑜伽最好在阴凉、通风的环境中，可以选择空间足够大、干净舒适的房间练习，也可以在露天场所，如花园、草坪等开阔的地方练习，但要避开大风、寒冷、骄阳或空气比较污浊的时候。需要注意的是，不要选择在空调房里练习瑜伽。因为瑜伽是一项有氧运动，空调房内往往氧气不足，一来影响练习效果，二来练习时人体的毛孔处于完全张开的状态，如果空调的冷气袭人，很容易引起感冒。此外，皮肤在空调房内会呈现缺水状态，时间长了会减弱排汗功能，不能达到排毒功效。



✿ 由易到难、循序渐进练习瑜伽

瑜伽体式众多，可以按照难度等级，由易到难、循序渐进地练习。初学者不要急功近利，妄想一两次或者短时间内达到锻炼效果，或者希望自己一下子完成高难度的体式，这些想法都是错误的。每个人的体能和体质都不一样，练习时一定要量力而行。先做到自己的极限位置，然后再慢慢向标准动作靠拢，循序渐进地提升自己的能力。要记住，瑜伽是一个长期的运动体系，需要坚持不懈地练习。同时应把它当成是个人的修炼，不要盲目和人攀比。

✿ 不同身体状况必知的禁忌

针对不同的身体状况，练习瑜伽时也要牢记一些禁忌。如患有慢性疾病，或者手术过后处于恢复期的人群，练习瑜伽之前最好先咨询医生，然后在瑜伽教练的指导下练习。高血压、低血压患者，头部或颈部受过伤害的人群，不适合做头朝下脚向上的倒立动作。孕妇练习瑜伽要在教练指导下进行，凡压迫到腹部的体式都要避免，产前三个月要停止练习。女性在经期练习瑜伽能稳定情绪，减缓痛经，但在经期应该避免体式练习，经期头两天最好只做静坐或冥想呼吸的练习，经期后期也不要做大幅度的动作，避免倒立、反转和过分挤压腹部的体式。

瑜伽练习注意事项

练习服装和饮食

尽量穿着宽松、舒适的衣服。建议饮食营养均衡，食用含有丰富蛋白质、维生素、矿物质、糖类、低脂肪的食物。



饭后不宜练习

1. 练习瑜伽最好是在空腹状态下或饭后3~4小时内练习，饮用流食后至少30分钟后进行练习为佳，饱餐后练习瑜伽容易引发胃痉挛，影响身体健康。

2. 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身体，千万不要用力推拉牵扯。

3. 如果在练习过程中出现体力不支或身体颤抖，请即刻还原你的身体，不可过度坚持。

4. 任何运动都有可能出现迟发型肌肉酸痛，如在练习后出现此现象，请给以适当的按摩或冷敷。

5. 在做瑜伽练习时，请将注意力放在动作对自己身体产生的感觉上。

6. 除非另有说明，否则在练习中自始至终需用鼻子进行呼吸。

7. 时刻记住每次练习都应做得缓慢且步骤分明，不要出现使身体失控的惯性现象。

8. 年龄较大或颈、背曾有严重损伤的人应先取得医生或教练的意见后才可决定是否进行瑜伽体式练习。

9. 在做瑜伽练习时，如果感到身体关节发出轻微的咯咯声，请不要担心，这说明你的身体正开始变得灵活，但如果是同一关节在一段时间内总是反复出现这一

状况，请及时咨询教练。

10. 如果在做某一姿势时身体某部位发生剧痛，请立即停下来，这可能是韧带或肌肉拉伤，需用冰水袋进行冷敷，且在短时间内不要再做此动作。

11. 瑜伽练习场所宜安静优雅、空气流通，且有充足的空间伸展肢体。

12. 练习瑜伽时，最好面朝北方或东方，以吸取地球磁场的能量。

13. 练习瑜伽前，请除去身体的一切束缚，如腰带、领带、手表、胸衣、首饰等。

14. 瑜伽练习以赤脚练习为佳，以便体内毒素从脚底排除。

15. 瑜伽体式练习最好在瑜伽专用垫上进行，以防因脚底打滑而受伤。

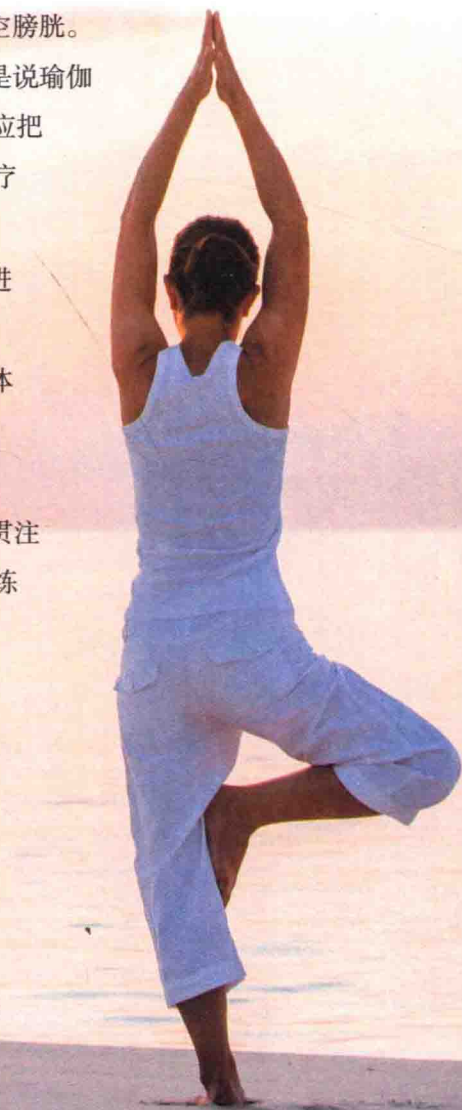
16. 瑜伽练习者在练习前请先如厕排空膀胱。

17. 虽然修习瑜伽极为有益，但并不是说瑜伽修习者就可以忽视有效的医学治疗。修习者应把瑜伽视为一种有效的保健运动或预防辅助治疗疾病的方法。

18. 瑜伽练习结束后，需30分钟后再进行沐浴，以免着凉。

19. 女性练习者在经期可根据自己的体能做适当练习，但要避免倒立动作，以防骨盆充血。

20. 练习者在练习瑜伽过程中应全神贯注于体式给身体带来的感觉，不要盲目和其他练习者攀比。



第二章
瑜伽基础功法

第一节

瑜伽基础热身

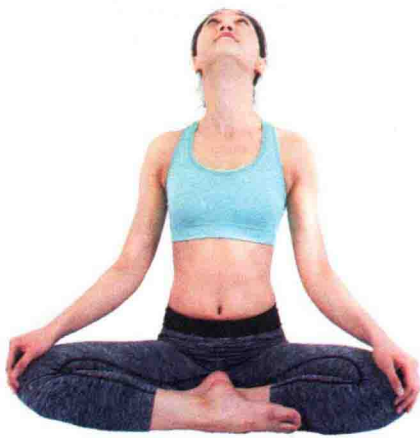
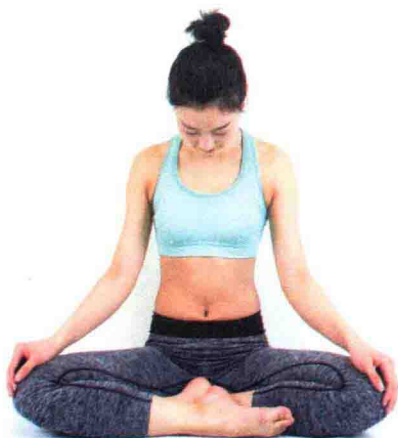
在正式练习瑜伽体式之前，先进行5~10分钟的基础热身运动，能有效改善身体末端的血液循环，让身体各部位和关节变得柔软、更富有弹性，从而让身体更加轻松自如地完成各种瑜伽体式，减少受伤的可能性。

一 颈部旋转活动

功 | 效 |

- 可以缓解颈部的僵硬感，减少颈椎疼痛，并预防颈椎疾病。
- 提前给颈部热身，可以避免瑜伽体式练习过程中颈部受伤。

步 | 骤 |



1

挺直腰背坐在垫子上，弯曲左膝，将左脚放在右大腿内侧，右脚放在左小腿外侧的地面上。双手扶住两膝，低头，让下巴尽量靠近前胸，拉伸颈部后侧肌肉。

2

头部慢慢回正，吸气时头部尽量向后仰，眼睛看向天花板，拉伸颈部前侧肌肉。