

彩色
图解

随身查系列



瑜伽爱好者必备用书

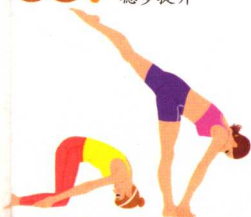
瑜伽入门

经典!

一目了然
简单易学

实用!

轻松入门
稳步提升



完整收录经典瑜伽体式

详细注释动作规范要领

一看就懂一学就会

全面焕发健康活力

曲波◎主编

随身查



半
舰式

此时双膝应挺直，
用臀部来平衡全身重量，
背部则完全离开地面。



莲花坐狮子式

此时，您身体的重心
应该落在双膝和双
掌上。

简易乌龟式
上半身前俯时，臀部
不得上浮，否则效果
减半。



手
枕式

背部贴地仰卧，双
臂在身侧伸直，脚跟并
拢，手掌贴于大腿外侧，
自然呼吸。



中国华侨出版社



隨身查

曲波
主編

瑜伽 YOGA 入門

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽入门随身查 / 曲波主编. —北京: 中国华侨出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5113-4259-1

I. ①瑜… II. ①曲… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 273454 号

瑜伽入门随身查

主 编: 曲 波

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 宛 涛

封面设计: 王明贵

版式设计: 李 倩

文字编辑: 伍晓军

美术编辑: 游桢渲 李 蕊

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/64 印张: 5 字数: 128 千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4259-1

定 价: 18.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层
邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815875

传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

瑜伽是一种行之有效的古老健身术，起源于 5000 多年前的印度，原本是印度僧人的一种修行方法，如今已成为风靡全球的健身方式，也吸引了大批国际影视明星和名模的关注，他们纷纷开始练习瑜伽，引领了一场瑜伽风潮。

那么，到底什么是瑜伽？它缘何受到上千万人的欢迎呢？

实际上，瑜伽不仅仅是一种健身方式，也是一种有关身、心、灵的不可思议的训练。“瑜伽（YOGA）”一词意为“一致”、“结合”、“和谐”，它是一个运用古老而易于掌握的技巧来提升意识，帮助人类充分发挥潜



能的体系。瑜伽姿势练习需要配合规律的呼吸和意识的集中，因此它有助于改善人的生理、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，既修身又养性的锻炼方式。

在快节奏的现代社会，人类在创造丰富物质文明的同时，也遭遇众多“文明病”的侵扰，亚健康现象普遍存在，这促使人们去审视自己的生活方式，并努力寻求获得健康的最佳方法。瑜伽正是提高身体素质、摆脱亚健康的一种有效的健身方法。

为了方便练习者尤其是初学者更好地了解瑜伽、练习瑜伽，我们精心编写了《瑜伽入门随身查》。全书共包括瑜伽姿势练习、瑜伽功法和常见病症的瑜伽疗法三篇，从初级、中级、高级瑜伽姿势练习到瑜伽休息术、瑜伽洁净功、瑜伽调息法、瑜伽冥想法等瑜伽功法，再到如何运用瑜伽功疗法辅助治疗常见疾病等，都进行了详尽的介绍，每个动作都配有详细的文字介绍和精美图片，并辅以“要点和提示”贴心指导，各个层次的人都能在其中找到适合自己的练习，零基础也不用担心，是瑜伽爱好者轻松入门、稳步提升的必备用书。



上篇

瑜伽姿势练习



导 言	2	隆鼻法	23
初级瑜伽姿势	7	站立进行的姿势	24
放松姿势	7	手臂伸展式	24
仰卧放松功	7	擎天式	25
俯卧放松功	8	风吹树式	26
鳄鱼休息式	9	下蹲起立式	28
鱼扑式	10	双角式	29
活动关节的姿势	11	转腰式	30
屈肘练习	11	扭脊式	31
旋肩练习	12	三角侧屈式	32
颈部运动	12	三角屈体式	33
半蝶式和旋膝	13	直角式	35
屈膝和摇膝练习	15	三角转动式	36
屈趾和屈踝、旋踝	16	战士第一式	37
旋腿式	18	幻椅式	39
面部练习	19	战士第二式	40
眼睛保健法	19	弓箭式	41
摩面法	21	铲斗式	42
狮子式	22		

坐(跪)地进行的姿势···	43	蛇伸展式·····	67
猫伸展式·····	43	卧英雄式·····	68
兔子式·····	44	下身侧滚式·····	69
虎式·····	45	简弓式·····	70
顶峰式·····	46	手枕式·····	71
推磨式·····	47	蹲下进行的姿势·····	72
山式·····	48	排浊气式·····	72
前屈式·····	49	腹部按摩功·····	73
半侧式·····	50	乌鸦式·····	74
前伸展式·····	51	鸭行式·····	74
单腿前屈式·····	52	礼拜式·····	75
简易乌龟式·····	54	平衡的姿势·····	76
天线式·····	55	平衡式·····	76
杜鹃式·····	56	树式·····	77
卧地进行的姿势·····	57	屈腿式·····	79
婴儿式·····	57	中级瑜伽姿势····· 80	
船式·····	58	站立进行的姿势·····	80
简易鱼式·····	59	钟摆式·····	80
半蝗虫式·····	60	鹤式·····	81
人面狮身式·····	61	向太阳致敬式·····	82
仰卧单侧抬腿式·····	62	脊柱伸展式·····	84
狗伸展式·····	63	侧角伸展式·····	86
摇滚式·····	64	加强侧伸展式·····	88
蹬车式·····	65	鸵鸟式·····	89
眼镜蛇式·····	66	蝴蝶式·····	90



牛嘴式·····	91	霹雳睡式·····	118
半莲坐前屈式·····	93	弓式·····	119
半舰式·····	94	蜥蜴式·····	121
莲花坐狮子式·····	94	蝗虫式·····	121
扭背伸腿式·····	95	摇篮式·····	122
鱼式·····	97	蹲下进行的姿势·····	124
莲花坐伸臂式·····	98	劈柴式·····	124
兽弛式·····	99	花环式·····	125
扭脊俯卧式·····	100	倒立的姿势·····	125
月亮式·····	101	肩倒立式·····	125
英雄式·····	102	平衡的姿势·····	129
天鹅式·····	103	半月式·····	129
鱼王式·····	105	奔马式·····	130
单腿及头式·····	106	壮美式·····	131
坐角式·····	107	鹭式·····	132
骆驼式·····	108	高级瑜伽姿势·····	134
蛇击式·····	109	站立进行的姿势·····	134
门闩式·····	111	上轮式·····	134
卧地进行的姿势·····	112	叭喇狗式·····	135
眼镜蛇扭动式·····	112	坐(跪)地进行的姿势·····	136
屈脊式·····	113	神猴式·····	136
仰卧抬腿式·····	114	乌龟式·····	138
鳄鱼式·····	115	弓箭手式·····	139
轮式·····	116	秋千式·····	140
拱背升腿式·····	117	桥式·····	141



卧地进行的姿势·····	142	蝎子式·····	150
鸽王式·····	142	平衡的姿势·····	150
伏莲式·····	143	孔雀式·····	150
全蝗虫式·····	144	上抬脚式·····	153
头足式·····	145	脚尖独立式·····	154
犁式·····	146	蛙平衡式·····	155
倒立的姿势·····	148		
头倒立式·····	148		

中篇

瑜伽功法



导 言 ·····	158	至善坐·····	182
瑜伽休息术·····	160	吉祥坐·····	183
瑜伽洁净功·····	162	瑜伽调息法·····	185
水洗清鼻术·····	162	胸式呼吸·····	185
水洗洁肠术·····	164	腹式呼吸·····	185
一点凝视法·····	166	完全瑜伽呼吸·····	187
瑜伽断食法·····	169	冷却调息法·····	189
冥想坐姿·····	179	蜂鸣调息法·····	191
简易坐·····	179	风箱调息法·····	192
莲花坐·····	179	圣光调息法·····	193
半莲花坐·····	180	纳地净化功·····	194
霹雳坐·····	181	心灵呼吸功·····	197



收束法和契合法···	199	凝视眉心法·····	204
收颌收束法·····	199	简式舌锁契合法·····	205
收腹收束法·····	200	大契合法·····	206
会阴收束法·····	201	乌鸦契合法·····	207
庞达三收束法·····	202	马式契合法·····	208
手指契合法·····	203	大穿契合法·····	209
凝视鼻尖法·····	204		

下 篇

常见病症的瑜伽疗法

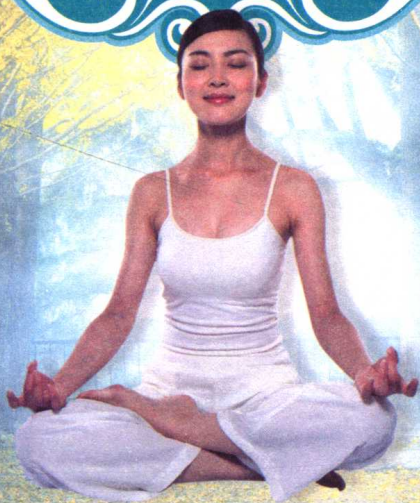


导 言 ·····	212	感冒·····	230
便秘·····	214	瑜伽功疗法·····	231
瑜伽功疗法·····	214	高血压·····	232
低血压·····	219	瑜伽功疗法·····	232
瑜伽功疗法·····	219	关节炎·····	234
癫痫·····	220	瑜伽功疗法·····	234
瑜伽功疗法·····	221	甲状腺疾病·····	244
肥胖症·····	223	瑜伽功疗法·····	244
瑜伽功疗法·····	224	健忘·····	247
肺炎·····	227	瑜伽功疗法·····	247
瑜伽功疗法·····	228	结肠炎·····	248
腹泻·····	229	瑜伽功疗法·····	249
瑜伽功疗法·····	230		



颈椎病·····	253	哮喘·····	281
瑜伽功疗法·····	253	瑜伽功疗法·····	282
咳嗽·····	255	心悸·····	286
瑜伽功疗法·····	256	瑜伽功疗法·····	286
慢性鼻炎·····	257	性功能低下·····	287
瑜伽功疗法·····	257	瑜伽功疗法·····	287
贫血·····	258	胸闷·····	292
瑜伽功疗法·····	259	瑜伽功疗法·····	292
前列腺疾病·····	260	眩晕·····	294
瑜伽功疗法·····	261	瑜伽功疗法·····	295
神经衰弱·····	263	咽喉炎·····	295
瑜伽功疗法·····	263	瑜伽功疗法·····	296
失眠·····	265	痢疾·····	298
瑜伽功疗法·····	266	瑜伽功疗法·····	298
十二指肠溃疡·····	268	泌尿功能失调·····	299
瑜伽功疗法·····	268	瑜伽功疗法·····	299
糖尿病·····	269	疲劳·····	300
瑜伽功疗法·····	270	瑜伽功疗法·····	300
胃痛·····	273	痛风·····	303
瑜伽功疗法·····	273	瑜伽功疗法·····	303
消化不良·····	277	气促·····	305
瑜伽功疗法·····	277	瑜伽功疗法·····	305

上篇
瑜伽姿势练习



导言

古印度智者们通过长期的自然生活，观察了动物的活动、休息和睡眠等本能的习性，以及动物如何通过自然的方式为自己治病疗伤，从中领悟到很多的健身和治病方法。举例来说，在长期观察猫科动物以后，智者们发现，猫科动物透过耸肩、胸部贴地等动作，使得肩、背、腰、臀的肌肉得到充分伸展，牵扯、按摩了肺、胃等内部器官，刺激了腰椎周围神经、肌腱、骨骼、肌肉等。

智者们于是模仿猫科动物的姿势，将其演化为具有健体强身功效的瑜伽姿势，这就是“猫伸展式”、“虎式”等瑜伽姿势的源头。瑜伽姿势的庞大体系，就在对自然的不断学习中逐步建立起来。



有规律地练习瑜伽能够使身心各方面都获益——增强体质，补充体能，平和心态，焕发活力。

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，其实这是个误解。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。练完瑜伽的人，只要练习方法是恰当的，一定会感觉全身轻松，而不会产生疲劳感，一般运动并不具备这样的特点。

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。



准备工作

时间：一般来说，人们都是利用早晨、中午、黄昏或睡前来练习瑜伽姿势。其实，只要保证空腹的状态，一天中的任何时间都可以练习。换句话说，饭后（3小时之内）是不宜练习瑜伽姿势的。在真正的瑜伽行者看来，清晨4~6点才是练习瑜伽的最佳时刻，因为此时周围万籁俱寂，大气最为纯净，肠胃活动基本停止，大脑尚未活跃起来，容易进入瑜伽的深层练习状态。

地点：练习瑜伽最好能在干净、舒适的房间里，有足够的伸展身体的空间，避免靠近任何家具。房间内空气清新、流通，并且能自由地吸入氧气。最好摆



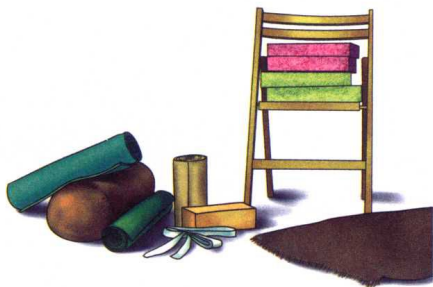
上绿色植物或鲜花，也可播放轻柔的音乐来帮助松弛神经。当然，您也可以选择在天露的自然地练习，比如花园等环境较好的地方，千万不要在大风、寒冷或有污染的空气中练习，也不要太阳直射下练习（黎明除外，因为那时光线柔和，有益于健康）。

衣着：练习瑜伽姿势时应穿宽松柔软的衣服，以棉麻质地者为佳，必须保证透气和练习时肌



体不受拘束。鞋子必须脱掉，袜子最好也脱掉（天冷时脚部须注意保暖），手表、眼镜、腰带以及其他饰物都应除下。

道具：练瑜伽当然以使用专业的瑜伽垫为好，当地面太硬或不平坦的时候，瑜伽垫能发挥缓冲作用，帮助您保持平衡。但是，如果您没有专业的瑜伽



椅子、泡沫砖、木砖、瑜伽带、长枕、瑜伽垫等都可以辅助瑜伽姿势练习，以降低练习强度。

垫，铺上地毯或对折的毛毯也可。不要在过硬的地板或太软的床上进行练习，同时注意不能让脚下打滑。

初学者也可以使用一些道具来辅助练习某些姿势，可用的道具如瑜伽砖、瑜伽绳，甚至墙壁、桌椅，等等。很多姿势都可使用相应的道具，帮助您进行循序渐进的练习，同时更准确掌握每一个姿势传达给身体的感觉。

沐浴：沐浴前 20 分钟内不要练习瑜伽，因为瑜伽练习会使身体感觉变得极其敏锐，此时若给予忽



冷忽热的刺激，反而会伤害身体，消耗身体内储存的能量。沐浴后 20 分钟内也不宜练习瑜伽，因为沐浴后血液循环加快、筋肉变软，如果马上练习瑜伽，不仅容易使身体受伤，而且会导致血压升高，加重心脏负担。心脏病、高血压、甲亢等疾病患者尤其要注意这一点。

另外，在长时间的太阳浴后不要练习瑜伽姿势。在练习瑜伽之前 1 小时左右洗个冷水澡，能让您的练习达到更好的效果。

饮食：如前所述，饭后 3 小时之内不宜练习瑜伽姿势。但是，您可以在练习前 1 小时左右，进食少量的流质食物或饮料，比如牛奶、酸奶、蜂蜜、果汁等。练习时，您可以喝一点清水以帮助排出体内毒素（当做鸭行式的练习时，您甚至应该大量喝水）。

瑜伽练习结束后 1 小时进食最好。最好吃一些天然的食品，避免食用油腻、辛辣或导致胃酸过多的食品。进食要适可而止，吃得太饱会让人感到烦闷和懒惰。另外，练习瑜伽后饭量减少，排气、排便增加属于正常现象。