

超值附赠
减压排毒瑜伽课程 DVD



用瑜伽为自己补充正能量吧！

- 拯救疲惫身心
- 消解压力
- 疏通经络
- 找回好气色

天天瑜伽 减压排毒

林晓海 编著

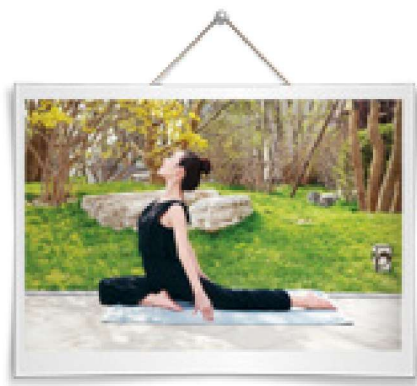
中国国际太极·瑜伽大会推荐瑜伽练习指导书

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



中国国际太极·瑜伽大会推荐瑜伽练习指导书

天天瑜伽 减压排毒



林晓海 编著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

天天瑜伽. 减压排毒 / 林晓海编著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5552-4953-5

I. ①天… II. ①林… III. ①瑜伽—毒物—排泄—基本知识②瑜伽—美容—基本知识

IV. ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第286195号

书 名 天天瑜伽. 减压排毒
编 著 林晓海
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
策划组稿 刘海波 周鸿媛
责任编辑 曲 静
特约编辑 孔晓南
设计制作 美型社图书工作室
摄 影 美型社
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司
出版日期 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷
开 本 16开 (710毫米×1000毫米)
印 张 10
字 数 100千
图 数 520幅
印 数 1-7000
书 号 ISBN 978-7-5552-4953-5
定 价 32.80 元 (配光盘)

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 大众健康类 体育健身类

YOGA

编者序

瑜伽在现代中国的发展,应该说是在千禧年之后才正式开始。“非典”这一特殊的时期,成为中国瑜伽行业发展的第一个高峰期,也使瑜伽在全世界的发展达到高峰。学习运动康复医学的我,很早就接触了瑜伽,并于2000年筹建了中国第一家专业瑜伽机构。据推测,如今在中国习练瑜伽的人群超过千万,常年坚持习练的人员达上百万,瑜伽从业者的数量则超过10万。为了帮助更多的瑜伽爱好者科学、合理、有效地习练瑜伽,少走弯路,我们特意出版了本套丛书。

瑜伽具有五千多年的历史。按照印度人的说法,瑜伽揭示的是宇宙的奥秘,能帮助我们认知生命的本源。这样的说法是属于哲学层面的,对于大多数读者来讲是难于立刻理解的。经典的瑜伽训练包含八个步骤:禁制、遵行、体位、调息、制感、执持、冥想、三摩地。如今瑜伽正在散发着全新的魅力,它是现代人可以选择的一种能真正获得身心健康的健身方式。那些坚持瑜伽习练几年,哪怕只有几个月的人,无论是身材、容貌、气质,还是言谈举止,甚至是性格、生活方式都发生了很大的变化。这也正是瑜伽的魅力所在。本次出版的这套瑜伽丛书,包含《天天瑜伽:塑形美体》《天天瑜伽:减脂瘦身》《天天瑜伽:气血养颜》《天天瑜伽:养生祛病》《天天瑜伽:减压排毒》《天天瑜伽:气质修炼》6册。这套丛书按瑜伽功效进行分类,希望能够有重点地帮助都市人解决常见问题,借助瑜伽体位训练、呼吸引导、冥想放松的方式,带给大家一个全新的自我。

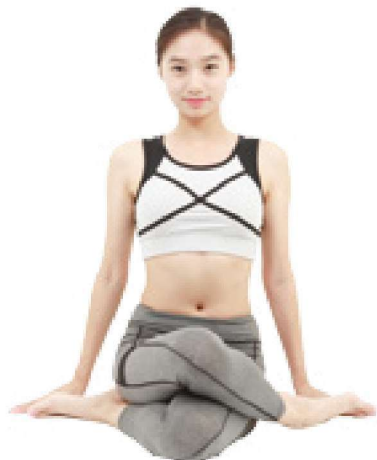
为了满足人们自我学习的需求,本套丛书动作设计由易到难,而且配有由全国瑜伽大赛冠军演示的标准动作教学视频,让读者在家就可以找到上了一节专业瑜伽课的感觉。由于瑜伽习练存在个体差异,不同人群习练的感受可能并不完全相同,对于想进一步学习专业瑜伽的人,我们建议选择有资质认证的专业老师进行面对面地学习。

最后,用十六个字与大家分享我近二十年瑜伽习练的心得,希望对大家的瑜伽学习有所增益:“静觉心灵,瑜伽愉悦,一呼一吸,超绝超然!”

林晓海

2016年9月

CONTENTS



第二章

2

瑜伽基本功

第一节	瑜伽呼吸法	12
第二节	瑜伽的坐姿	15
第三节	山式站姿	19
第四节	热身动作	21
第五节	预备动作：拜日十二式	23
第六节	放松体式	26
第七节	冥想疗法	28
第八节	瑜伽手印	30

第一章

1

用瑜伽净化身心

第一节	瑜伽是一种自然的减压排毒方式	2
第二节	四大瑜伽练习行法	4
第三节	瑜伽修炼法则	5
第四节	瑜伽饮食	8

第三章

3

瑜伽体式练习技巧

第一节	瑜伽体式练习要点	34
第二节	瑜伽体式的变化	36
第三节	瑜伽体式练习技巧	39
第四节	瑜伽体式练习原理	43

脏腑排毒瑜伽

第一节 肝脏排毒

- | | |
|------------|----|
| 1. 坐姿侧弯式 | 48 |
| 2. 蛙式 | 50 |
| 3. 门闩式 | 51 |
| 4. 圣哲玛里琪一式 | 53 |

第二节 肺脏排毒

- | | |
|----------|----|
| 1. 鱼式 | 55 |
| 2. 轮式 | 56 |
| 3. 英雄式变式 | 57 |
| 4. 新月式 | 59 |

第三节 肾脏排毒

- | | |
|---------------|----|
| 1. 单臂弓式 | 61 |
| 2. 束角式 | 62 |
| 3. 扭转幻椅式 | 63 |
| 4. 卧扭转式 | 64 |
| 5. 半莲花单腿背部伸展式 | 65 |
| 6. 背部扭转式 | 66 |

第四节 肠胃排毒

- | | |
|------------|----|
| 1. 船式 | 67 |
| 2. 直立腿伸展式 | 69 |
| 3. 花环式 | 70 |
| 4. 坐姿脊柱扭转式 | 72 |
| 5. 踩单车式 | 73 |
| 6. 鸵鸟式 | 74 |

第五节 脾脏排毒

- | | |
|------------|----|
| 1. 站立扭脊式 | 75 |
| 2. 眼镜蛇扭动式 | 76 |
| 3. 侧前屈式 | 77 |
| 4. 圣哲玛里琪三式 | 78 |
| 5. 犁式 | 79 |





第五章

5

治愈系减压瑜伽

第一节 消除压力

1. 牛面式变式	82
2. 头碰膝前屈式	83
3. 前屈式	85
4. 风吹树式变式	87
5. 后抬腿式	89
6. 摇摆式	90
7. 顶礼式	91
8. 叩首式变式	93

第二节 缓解焦虑

1. 牛面式	94
2. 骑马式	97

3. 鳄鱼式	99
4. 树式	100
5. 侧身敬礼式	102
6. 展臂式	104

第三节 提振精神

1. 背后祈祷式	105
2. 鱼式变式	106
3. 膝立式	108
4. 桥式	109
5. 简易眼镜蛇式	110
6. 风车式	111
7. 下犬式	112
8. 三角伸展式	113

排毒减压就练热瑜伽

第一节 热瑜伽有助减压排毒 116

第二节 站立 12 式

1. 深呼吸预备式 118
2. 风吹树式 119
3. 蹲式 121
4. 鸟王式 122
5. 站立头触膝式 124
6. 舞王式 125
7. 战士三式 126
8. 叭喇狗式 128
9. 三角扭转伸展式 129
10. 分腿头触膝式 130
11. 半莲花树式 131
12. 趾尖式 132

第三节 坐卧 14 式

1. 瑜伽休息术 133
2. 抱膝压腹式 134
3. 双腿背部伸展式 135
4. 眼镜蛇式 136
5. 蝗虫式 137
6. 全蝗虫式 138

7. 弓式 139
8. 榻式 140
9. 半龟式 141
10. 骆驼式 142
11. 叩首式 143
12. 单腿背部伸展式 144
13. 坐姿脊柱扭转式 146
14. 金刚跪姿调息 147

附录

- 瑜伽练习常见问题 148





第一章

排毒减压的最佳方式 用瑜伽净化 身心

瑜伽可以帮助身体找回平衡，促进身体的新陈代谢和激素分泌，通过协调而柔和的伸展使身体更灵活，使情绪更放松。

坚持练习瑜伽后肌肉会变得强健，错位的脏器和骨头会恢复原位。同时，瑜伽的腹式呼吸可以有效刺激淋巴系统，增强身体免疫机能与抵抗力，有助于排出毒素。

瑜伽是一种自然的 减压排毒方式

净化身心的“清洁高手”

瑜伽理论认为引发疾病、衰老的主要原因是身体“中毒”，即身体循环不畅通，毒素大量积聚无法排出体外所致。通过练习瑜伽呼吸与各种体式，可以加强体内新陈代谢，及时排出毒素和废物，而且体内不会积存过多胆固醇和脂肪，血压保持正常，心脏变得更加强壮。身心畅通自然整个人会充满健康活力。



促进毒素排出

练习瑜伽呼吸法、体位法，可以有效地刺激身体各个器官、加强体内新陈代谢，强健全身肌肉筋骨，促进体内气血循环，从而使毒素顺畅地排出体外。而且练习瑜伽体式能刺激人体颈部、腋下和大腿根部的淋巴，全面唤醒和提升淋巴的排毒功效。

练习瑜伽不仅能促使体内的毒素排出体外，也使毒素不易大量堆积，使气血循环更畅通。坚持练习瑜伽，配合合理的饮食，就能逐步改善体质。

有效调节内分泌

人体主要靠体内七大腺体来获取激素。脑垂体分泌的激素可以调节内分泌，使血液循环更通畅；颈部的甲状腺和甲状旁腺主要控制身体新陈代谢；胸腺分泌的激素关系到人体的免疫功能；肾上腺能调节水盐代谢，帮助身体通过汗液、尿液排毒；胰腺能分泌有助于消化的胰岛素；性腺能分泌性激素，对女性来说，某些性腺激素还有一定的美容养颜作用。有规律地练习瑜伽可以对内分泌腺体的活动产生积极影响，从而促进体内排毒。

疏通经络

练习瑜伽体式是疏通身体经络的一种方式。通过扭转等各种动作对人体相应的经络进行挤压、按摩，并配合呼吸法调节体内的气血循环，可以起到预防疾病和改善身体不良状态的作用。中医的穴位按摩，取穴要非常准确才能起到治疗效果。而瑜伽动作可以大面积地刺激穴位所在的经络，即使穴位找不准也可以达到疏通经络的目的。

强健脊柱

瑜伽体位练习可以充分锻炼脊柱，维护中枢神经健康，并能帮助不正常的神经系统恢复正常功能，对于保持身心健康非常重要。练习瑜伽可以逐步矫正由于不良姿势等造成的脊柱变形，可以使人体的“顶梁柱”越发挺拔，同时浅睡眠、头痛或肩膀酸痛等症状会慢慢消失。



动静结合减压排毒

瑜伽体位法强调“动静结合”，配合深呼吸的节奏，围绕脊柱伸展身体完成各种姿势。瑜伽通常采用横膈膜式呼吸法，常用的是胸式呼吸法和腹式呼吸法。深沉、缓慢的呼吸，可以调节神经系统及心血管系统；瑜伽体式能按摩腹腔器官，增强内脏的自我调节能力。各脏器的功能得到加强，新陈代谢就能得以改善。此外，练习瑜伽可以很好地放松肌肉与关节，使身体和精神都获得舒适感。

平抚内心

瑜伽是舒缓身心、控制身心、调节内心平衡的运动方式。在开始练瑜伽前，在深呼吸的同时开始冥想，把精神集中到一个地方，可以使自己进入集中状态，这样练习过程中就更容易发现自己身心潜在的各种问题。通过正确控制呼吸并进行冥想和做体式动作，有助于练习者建立身体和大脑的联结，了解自己的身心，逐渐有意识、无意识地对身心运用自如，从而克服心理障碍，改善焦虑不安、消极紧张等不良情绪，获得内心的平静、健康。

修炼任何类型的瑜伽，要完成动作、达到预期效果，就要遵循一定的行法。要做出正确的体式动作，还要有能使心态平和的呼吸、集中、调节以及放松，四者配合才能获得最好的效果。这些行法对练习者的身体器官、神经系统健康以及心理状态都有着重要影响。

呼吸

练习者应根据不同的动作要求选择相应的瑜伽呼吸方式，正确控制呼吸以进行冥想与体位训练。正确的呼吸法可以令身体运动更舒适自如，还可促进血液循环、缓解肌肉紧张，并能进一步扩大动作的运动幅度。

准备动作
深吸气

实施动作
深呼气

核心动作
稳定规律的呼吸

还原动作
深吸气

完成动作
深呼气

集中

想要得到身心的稳定和平衡，就必须集中。练习者可以通过一些方法来帮助自己进入集中状态，找到有助于身心修炼的意志，抛开杂念，从而更快获得瑜伽的练习效果。

- ▶ 倾听自己平稳的呼吸声，并将所有的思绪都集中在此。
- ▶ 做动作时保持头部和视线固定在一个地方。
- ▶ 将注意力集中于有刺激感的部位。

调节

人体关节有一定的运动范围，超出这个范围运动人就容易受伤。如果逞强做动作，就无法达到预期效果。越是身体僵硬的人，越要调整好心态，在身心感觉舒适的状态下进行瑜伽练习。

放松

在各个动作间穿插婴儿式等放松动作，有助于补充能量、舒展身心，并能使动作效果最大化。完成强度大的动作后要通过稳定呼吸与放松来疏解身心紧张感。

第三节

瑜伽修炼法则

达到练习效果就要这样做

树立正确的瑜伽练习观念能使练习者在练瑜伽时免受伤害，并能收到更好的效果。练习前，从精神上、身体上都要做好准备。

■ 刚开始练习瑜伽时要保持良好心态

刚开始练习瑜伽的人身体都有些僵硬，完成动作往往很困难，而且每个人的柔韧性和可运动的范围都会有差异。在这种情况下，如果不考虑自己的身体条件而过于追求姿势的完美，很容易产生挫败感。练习者应该先了解自身状况，感受每个阶段身体的变化，不要因为身体暂时完不成动作就放弃。刚开始练瑜伽时，最好先练习比较简单、舒缓的瑜伽动作三至六个月。当身心逐渐调适到良好状态后，再自然过渡到难度高的动作。

■ 正确理解各个动作的呼吸和原理后再开始练习

即使姿势很标准，如果呼吸不正确或者力度控制得不到位，也无法达到效果。在正确理解各个体式的原理和呼吸方法的前提下正确地完成瑜伽动作，才能通过做动作来改善身体的不平衡状态。



■ 做动作时的注意事项

① 缓慢停顿是基本原则

练习瑜伽体位时，慢慢地做动作是最基本的原则。很多人为了减肥或塑身，会过于激烈地完成姿势或做动作时很急促，这样不仅容易造成运动伤害，而且会大大影响练习效果。瑜伽体位练习讲究缓慢，在做核心动作时还要保持一会儿姿势，以使身体持续伸展、肌肉持续拉伸、脂肪持续燃烧，慢慢地感受身体的变化，才能达到练习效果。过激地给身体施压，会适得其反。

② 以舒适、放松的状态练习

在不舒适的状态下练习瑜伽，身体肌肉得不到放松，也会给关节造成负担。开始练习瑜伽前一定要通过舒适的呼吸和简单的冥想放松身心，在练习过程中，也应穿插婴儿式等放松动作来缓解紧张，否则会影响练习效果。

③ 做动作要适可而止

练习瑜伽体位会大幅度伸展肌肉、打开关节。对于身体柔韧性较差的练习者或初级练习者来说，超出身体的运动范围强行完成动作是导致肌腱拉伤的主要原因。在做瑜伽动作时，虽然要有完成动作的意识，但更重要的是拉伸肌肉与肌腱要适度，感受到的疼痛也应控制在可以接受的范围。初学者不要对僵硬的关节勉强加压，应该慢慢地、温柔地完成动作。做身体侧向弯曲等不平衡的动作时要格外注意。在掌握各部位的正确伸展位置后，循序渐进地练习可使身体慢慢变得柔韧。不要急于求成，要让身体逐渐习惯动作强度。



④ 坚持练习

瑜伽可以逐渐改善因错误的生活习惯、缺乏运动以及持续的压力而造成的身心失衡，但不是一朝一夕就能显现出效果的，要有计划地进行练习。一般清晨练习有助于头脑清醒，傍晚练习可以缓解身心紧张。另外，练习瑜伽前3~4个小时不要进餐，以便更好地强化内脏功能。

⑤ 善用瑜伽道具

瑜伽垫能发挥缓冲作用，帮助身体保持平衡，防止打滑。不要在过硬的地板或太软的床上进行练习，否则容易受伤。另外，可以借助瑜伽带、瑜伽砖，还有毛巾、靠垫、椅子等道具辅助练习，有助于顺畅地完成各种姿势，达到瑜伽练习效果。

⑥ 练习过程中要集中意念

初学者练瑜伽时，要控制呼吸，还要做各种动作，很难集中注意力，练习效果会受到影响。但是也不用过于着急，在熟悉体式后，呼吸也会逐渐变得顺畅，这时可以更好地将注意力集中到呼吸上，或通过关注身体的某个部位来加强练习效果。

■ 练习时的禁忌

有高血压或者心脏病的患者，应避免练习长时间站立和向后弯曲的动作。膝关节存在问题的练习者应避免跪姿。若有头、颈及背部伤痛，应避免做肩倒立及其他倒立动作。脊椎、椎间盘存在问题的练习者，做侧弯及扭转动作时，需慎重。患有颈椎疾病的人不可练习任何倒立类的体式。

女性在生理期、孕期、生产后的身心状态变化较大，练习瑜伽时要特别注意。在生理期如果身体状态不好，腹部或腰部疼痛严重，做动作时就要以身体感觉舒适为宜；状态好的练习者可以练习体位，但不要做倒立等剧烈的动作。孕期练习瑜伽有助于强健背部、骨盆，减少分娩时的疼痛，但练习时要以身体感觉舒适为限度，不要过度拉伸身体。练习呼吸控制时不要屏息，有规律地深呼吸对于分娩很有帮助。怀孕前三个月不要做瑜伽体位法，第四个月开始直到分娩前，根据自身状况可以适度练习瑜伽。注意要避免让腹部感到有压力的体位，而且产后前三个月不要练习瑜伽体式。

食物种类和质量影响着人的身体和精神状态。运动会消耗人体的能量，为了补充体力，很多人会摄取过量的蛋白质、脂肪，从而给身体带来负担。想要排出体内毒素、放松心情，饮食习惯也是不能忽略的环节。改掉不健康的饮食习惯就能让身心受益。

瑜伽的饮食观

瑜伽理论认为，人能从食物中获取生命之气，并以此调理身心。虽然练习瑜伽不一定要吃素食，但是素食对于修身养性很有裨益。瑜伽饮食观认为素食可以提供人体需要的所有营养物质，对瑜伽的体式练习、冥想等方面都有重要影响。一些素食的蛋白质含量和肉类一样多，热量却很低。素食者较少出现便秘、高血压等症状，而且到老年时还能保持灵活的思维。随着瑜伽练习的精进，练习者往往会自然地想吃水果之类的天然食物，这也正是瑜伽带给身心的智慧力量。

一般情况下，早餐的品种可以丰富一些，午餐可以吃少量肉，晚餐最好以粗粮、蔬果为主，如果吃肉也最好以清蒸或去油的方式烹饪。是否素食可以根据个人需求，但是每天最好以吃粗粮为主，选择天然的食材，烹调方法越简单越能保存食物中的营养。

多吃净化身心的悦性食物

瑜伽饮食观认为，食物分为悦性食物、变性食物和惰性食物三类。悦性食物富含营养、烹饪简单，吃这类食物可以使身体变得健康、灵活、精力充沛。变性食物能为身体提供能量，但容易使人变得浮躁、不安。食用惰性食物容易使人变得懒散、情绪易激动，还容易发胖。对于瑜伽练习者来说，为了身体健康、心灵平静，要多吃悦性食物，少吃变性食物，不吃惰性食物，且过量饮食等于食用惰性食物。悦性食物包括所有水果及大部分蔬菜，牛奶及乳制品、豆类、坚果、大豆制品（如豆腐等），性质温和的香料及适量绿茶，全部谷类及其制品（面条、面包、不含过多奶油的糕点甜点、玉米、大麦、燕麦等）。

