

超值附赠
养生祛病瑜伽课程 DVD



用瑜伽唤醒身体的自愈力吧!

- 提升免疫力
- 扫除小病痛
- 强健脊柱
- 调理肠胃

天天瑜伽 养生祛病

林晓海 编著

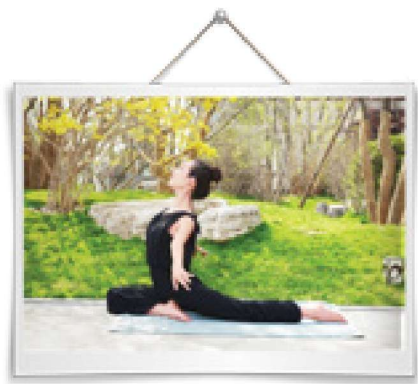
中国国际太极·瑜伽大会推荐瑜伽练习指导书

 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 养生祛病



林晓海 编著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

天天瑜伽. 养生祛病 / 林晓海编著. -- 青岛: 青岛出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5552-4951-1

I. ①天… II. ①林… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第286095号

书 名 天天瑜伽. 养生祛病
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 王 宁
特约编辑 刘百玉
装帧制作 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
印 数 1-7000
书 号 ISBN 978-7-5552-4951-1
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



目录

CONTENTS



第一章

1

瑜伽养生基础知识

第一节 瑜伽是一种养生方式	2
第二节 瑜伽练习基本要领	6
第三节 瑜伽基本呼吸法	8
第四节 瑜伽体式分组及功效	10
第五节 瑜伽冥想	18
第六节 局部暖身动作	20
第七节 身心准备体式：拜日十二式	22

第二章

2

健康养护瑜伽

第一节 调理慢性疲劳

1. 骆驼式	28
2. 半英雄式	29
3. 轮式	30
4. 肩倒立式	32
5. 猫伸展式	33
6. 卧姿伸展式	34
7. 三角伸展式	35
8. 全身伸展式	36
9. 眼镜蛇变式	37

第二节 调理久坐综合征

1. 幻椅式	38
2. 战士二式	39
3. 舞王式	40
4. 拉伸式	42
5. 坐姿山式	43
6. 屈腕式	44
7. 双腿背部伸展式	45
8. 单腿天鹅平衡式	46

第三节 调理亚健康状态

- | | |
|-----------|----|
| 1. 加强侧伸展式 | 48 |
| 2. 肩倒立变式 | 49 |
| 3. 叩首式 | 50 |
| 4. 头触趾式 | 51 |
| 5. 犁式 | 53 |
| 6. 全身式 | 54 |
| 7. 眼镜蛇扭动式 | 55 |
| 8. 头倒立变式 | 56 |
| 9. 顶峰式变式 | 57 |
| 10. 树式 | 58 |

第四节 瑜伽养生饮食观



第三章 3

常见病调理瑜伽

第一节 调理颈椎病、关节炎

- | | |
|------------|----|
| 1. 骆驼变式 | 64 |
| 2. 颈部拉伸式 | 65 |
| 3. 三角扭转伸展式 | 66 |
| 4. 前伸展式 | 67 |
| 5. 巴拉瓦伽式 | 68 |
| 6. 盘坐扭转式 | 69 |
| 7. 鸽王式 | 70 |

第二节 调理肩胛区炎症

- | | |
|----------|----|
| 1. 下犬式 | 72 |
| 2. 牛面式 | 73 |
| 3. 战士一式 | 75 |
| 4. 肩部延展式 | 76 |
| 5. 鸽子式 | 77 |

第三节 调理腰背疼痛、腰椎间盘突出

1. 侧弯式	79
2. 辅助桥式	80
3. 放松束角式	82
4. 双角式变式	84
5. 仰卧脊柱扭转式	85
6. 单臂弓式	86
7. 辅助弓式	87
8. 坐姿伸展式	88
9. 卧扭转式	89
10. 跪式后弯	90

第四节 调理坐骨神经痛、骨盆酸痛

1. 半蝴蝶式	92
2. 束角式	93
3. 半骆驼式	94
4. 叭喇狗式	95
5. 单腿蝗虫式	97
6. 树式变式	98
7. 侧三角式	99

第五节 调理糖尿病

1. 弓式	100
2. 蝗虫式	101
3. 坐立扭转式	102
4. 坐姿脊柱扭转式	103
5. 半莲花单腿背部伸展式	105
6. 锁腿式	107

第六节 调理消化系统疾病

1. 前屈式	108
2. 腰躯转动式	109
3. 背部前屈坐式	111
4. 半月式	112
5. 半船式	113
6. 三角侧扭转式	114
7. 炮弹式	116

第七节 调理甲状腺类疾病

1. 前伸展式	118
2. 鱼式变式	119
3. 辅助犁式	120
4. 双莲花鱼式	121

第八节 调理心脏及血压问题

1. 单腿肩倒立式	123
2. 辅助单腿背部伸展式	124
3. 眼镜蛇式	125

第九节 调理呼吸系统疾病

1. 坐山式	126
2. 轮式	127

女性调理瑜伽

第一节 经期瑜伽

- | | |
|----------|-----|
| 1. 坐角式 | 130 |
| 2. 扭头及膝式 | 131 |
| 3. 榻式 | 133 |
| 4. 单侧万式 | 134 |
| 5. 云雀式 | 135 |
| 6. 蝴蝶式 | 137 |

第二节 产前瑜伽

- | | |
|------------|-----|
| 1. 放松桥式 | 138 |
| 2. 辅助三角伸展式 | 140 |
| 3. 蹲式 | 141 |

第三节 产后瑜伽

- | | |
|------------|-----|
| 1. 扭头及膝式 | 142 |
| 2. 桥式 | 143 |
| 3. 船式 | 144 |
| 4. 单腿背部伸展式 | 145 |

第四节 更年期瑜伽

- | | |
|------------|-----|
| 1. 六头战神式 | 146 |
| 2. 穿甲式 | 147 |
| 3. 简易巴拉瓦伽式 | 148 |

附录 养生瑜伽常见问题 149





第一章

瑜伽入门 瑜伽养生 基础知识

瑜伽是了解自己、治愈身心的自然疗法，通过练习瑜伽，能够调动身体的自我修复机能和我们的身体对伤痛的医治本能，以达到排解压力、保养器官、修身养性的目的。

瑜伽是一种养生方式

自然又平衡的养生健身法

很多人将瑜伽视为一种运动，用来减肥塑身，甚至把瑜伽当成一种对身体极限的挑战。其实在熟知了瑜伽的含义与练习目的后，你就会明白瑜伽不只是体态的练习，更是一种切实有效的养生体系。瑜伽通过体式、呼吸、冥想改善生理、心理、情感和精神上的不足，使大脑与身体保持平衡，使身体、心灵与精神和谐统一。



练习瑜伽首先要学会如何让身体柔软、让肌肉有力、让情绪稳定，这些都是驾驭身体、控制情绪的关键。

瑜伽具有养生功效

随着社会竞争压力的加大及经济水平的提高，人们对自身健康越来越关注。瑜伽作为一种自然的养生方法，能从内到外综合调理身体九大系统，有效排解压力、修身养性，使人达到身心合一的境界。

压力与疾病来自环境和心灵，如果不能控制好身心，疾病便容易发作。瑜伽是恢复人本性的修炼，能预防和调理各种疾病。印度传统的瑜伽修炼者通过瑜伽呼吸、瑜伽体位来锻炼身体、预防和调理各种疾病。瑜伽具有帮助身体产生控制内心混沌的能力。

许多人想通过练习瑜伽来减肥瘦身，这只是练习瑜伽带给身体的好处之一。健美的身体不仅仅是指好身材，还包括健康的皮肤、强健的体魄、充沛的精力等。瑜伽就是通过精神的修养与身体的训练，配合正确的饮食及生活习惯来达到养生的效果。

瑜伽的核心思想是舒缓紧张的身心，找回最原始的自我。

强健身心

瑜伽的体位练习强调“动静结合”，以体位配合深呼吸的韵律，围绕脊柱伸展身体完成各种姿势。瑜伽提倡胸腹式呼吸，速度缓慢，对大脑皮层和皮层下中枢、自主神经系统及心血管系统起到良好的调节作用，并能按摩腹腔器官，增强内脏活动的自我调节能力，从而加强胃肠蠕动及胰脏功能。瑜伽能通过体位法与正确呼吸的配合，控制大脑、调整各脏器，从而促进身体的新陈代谢与激素分泌，放松肌肉与关节，找回身心平衡。

瑜伽与一般运动不同，它可以使身心在放松状态下得到全方位的锻炼；练习后也不会因乳酸堆积而造成肌肉酸痛和疲劳；并且对很多疾病有缓解和理疗效果。



疏通经络

对身体而言，瑜伽体式是疏通经络的一种方法，与中医是相通的。瑜伽体式可以代替中医疏通经络的方法，其原理是通过各种动作对相应的经络进行挤压、按摩，并配合呼吸法疏通体内的经络，预防各种疾病并改善身体不良状态。中医的穴位按摩，只有找到穴位的正确位置才能真正刺激这个部位，而瑜伽则可以通过大面积刺激这个部位来达到疏通经络的目的。



练习瑜伽体位时，只要正确使用并合理安排体位顺序，就能起到打通身体经络的作用。瑜伽体位练习的最终目的是将头部、躯干、颈部保持在正常的生理曲线上，放松身心，使呼吸与心跳更平稳。

平复情绪

瑜伽是舒缓身心、控制身心、调节内心平衡的方式。练瑜伽前，我们要在深呼吸的同时开始冥想，使精神进入集中状态。练习过程中我们会发现自己身心潜在的问题，并通过正确控制呼吸、冥想和体式动作，建立身体与大脑的连结，有意识地控制身心，从而克服心理障碍，改善焦虑不安、消极紧张等不良情绪，使身心平静、健康。

减压排毒

当内分泌腺体释放到血液中的某些激素太多或太少时，人体的健康就会受到不良影响。练习瑜伽能调整这些腺体的活动，从而防止内分泌系统工作失常。另外，瑜伽的调息练习对人体静心减压有很好的功效，对呼吸系统的加强作用也很大。同时，瑜伽所提倡的胸腹式呼吸可以刺激淋巴系统，有助于身体排毒、增强免疫力与抵抗力。



强健脊柱

脊柱是人体的“顶梁柱”，瑜伽体位练习能充分锻炼脊柱，使中枢神经保持健康，并能帮助不正常的神经系统恢复正常功能，促进内分泌系统的正常运行，矫正由于不良姿势造成的脊柱变形，使人体的“中心柱”越发挺拔。同时，练习瑜伽还可以改善浅睡眠、头痛和肩膀酸痛等症状，对于保持身心健康非常重要。

科学地练习瑜伽，可以缓解压力、强化器官功能，还可以有效缓解和辅助治疗神经系统疾病、肠胃疾病、颈椎腰椎疾病、关节疾病、内分泌系统疾病、妇科疾病、心血管疾病、前列腺疾病等。

延缓衰老

瑜伽是贯穿身心的练习。女性随着年龄的增加，体内激素分泌会发生变化，从而出现体态发胖和皮肤松弛、长斑等现象。练习瑜伽可以充分按摩内脏，加强呼吸、循环系统的功能，强健子宫与卵巢，不仅对改善痛经、月经不调有很大帮助，还具有美容养颜、延缓衰老的功效。



天时、地利、人和

瑜伽不是激烈的运动，但是在舒缓的动作中会调动全身的肌肉。很多初学者过于关注体位，忽略了一些最基本的要领，结果达不到预期目的。要避免身体受伤并使身心受益，就要规范动作，并遵循一定的瑜伽运动规则。只有练习的时间、环境、身心状态与练习时的呼吸、思想集中度等要素配合，才能获得最好的练习效果。

基本准备工作

■ 地点

瑜伽练习适合在空气流通的宽敞房间中进行，或在舒爽的露天自然环境里进行。不要在嘈杂、寒冷、有污染的环境或强烈的太阳直射环境中练习。

■ 穿着

练习瑜伽时要穿吸汗、透气、舒适的服装，要保证练习时肌体不受拘束，还要脱掉袜子光脚练习。

■ 道具

练习瑜伽最好在瑜伽垫上练习，这样能发挥瑜伽垫的缓冲作用，帮助身体保持平衡。不要在过硬的地板或太软的床上练习。

初学者、年长者、亚健康人群、患病人群及想对高难度瑜伽体式有进一步突破的练习者，最好使用一些道具辅助，如瑜伽砖、瑜伽绳、瑜伽枕、瑜伽带等。另外，墙壁、桌椅等日常物品也可以用来辅助练习某些瑜伽体式。练习者可以根据自己的身体状况进行循序渐进的练习，把握体式的科学性和精准性，更准确掌握体式传达给身体的感觉，从而真正从瑜伽中受益。

注意事项

只有掌握正确的练习要点，才能避免受伤，对于初学者更是这样。另外，在一些特殊时期，某些体式对练习者的要求会更多，需要多加注意。

■ 练习次数

平时不经常运动的人，每天练习瑜伽会感觉困难，开始时可以每周练习3次瑜伽体式，期间穿插瑜伽呼吸练习；平时坚持运动的人，每天练习最有效。

■ 练习时间和饮食

只要保证空腹状态，一天中随时都可以练瑜伽。所谓空腹是指练习瑜伽前要保持3~4小时不进餐，因为如果进餐后马上练习会妨碍身体运动与呼吸。如果担心练习时会体力不支，可以在练习前1小时左右喝一些对肠胃没有负担的牛奶、果汁等。另外，根据自身的生活节奏在固定时间坚持练习瑜伽能得到最好的效果。

练习瑜伽半小时后可以进餐。最好选择天然食物，避免油腻、辛辣或促进胃酸分泌的食品。进食要均衡，吃得太饱会让人感到烦闷和懒惰，并且加重胃的负担，影响练习效果。刚练完瑜伽不要马上大量喝水，应分几次慢慢饮用温水，否则会导致血液中的盐分含量减少，容易引发肌肉抽搐。

■ 特殊周期

经期：如果身体状态很不好或腹部、腰部酸痛严重，要避免练习瑜伽体式。即使状态好的练习者也应避免强度大的体式，不要做倒立等激烈的动作。经期适合做英雄式、前屈式等放松体式。

孕期：怀孕前三个月可以练习束角式，但其余体式不宜练习。从怀孕第四个月起直到分娩，除了要避免让腹部感到有压力的犁式、肩倒立、头倒立等倒立类体式外，其他体式都可以尝试练习，具体练习体式要根据自身条件合理安排。练习瑜伽可以强健骨盆肌肉和背部，从而减少分娩时的疼痛。孕期练习呼吸控制时注意不要屏气，有规律地深呼吸对于分娩很有帮助。

产后：自然分娩后第一个月、剖宫产后前三个月不宜练习任何瑜伽体式，之后可以练习动作较舒缓、放松的体式，再逐步增加体式的难度。

■ 特殊体式

倒立式：处于孕期、经期的女性及患有颈椎疾病的人不要练习任何倒立体式，初学者最好在专业老师指导下练习。除此之外，女性多练习倒立体式对身心健康很有益处，因为这类体式可以促进血液循环到面部及大脑，从而让肤色更红润有光泽、大脑更放松、思维更清晰。同时，对于长期不孕的女性来讲，练习瑜伽还有助于受孕。

前屈式：患有高血压和低血压的人做此类体式对身体有益。

呼吸是获得效果的关键

正确控制呼吸可以把体内多余的二氧化碳等废气排出体外，同时将新鲜氧气供给身体各个部位；相反，不正确的呼吸会抑制肺部功能，诱发呼吸道疾病。练瑜伽前，用5分钟调整呼吸，能使运动中的呼吸与动作更协调。做瑜伽动作时小腹不要用力鼓起，以免妨碍腰部用力；做核心动作时专注于呼吸可以提升练习效果。

清理经络调息法

此法也称“左右交替呼吸法”，主要作用是净化神经，清理鼻孔中阻碍气流进出的障碍，适合所有人练习，在调息过程中血液的携氧量比正常呼吸大。此调息法能促进血液循环，有助于清除血液中的毒素，净化呼吸系统，使人感觉神清气爽，特别适合用脑过度的人和更年期女性练习。每天早晚做两次清理经络调息能改善头痛、神经衰弱、失眠的症状，同时提升记忆力，让思维更敏锐。



- ① 选择舒适的坐姿坐好，保持脊柱和头部笔直，闭上眼睛；双手放在双膝上，食指及拇指弯曲下压，其余手指伸直。
- ② 右手拇指堵住右鼻孔（右鼻窦的软骨上部），通过左鼻孔吸气；数4秒。
- ③ 吸气后，用右手无名指抵住左鼻孔，移开拇指，通过右鼻孔呼气；数8秒，完成半轮；用右鼻孔吸气；数4秒；用右手拇指堵住右鼻孔，通过左鼻孔呼气；数8秒，完成1轮；重复练习7轮。

注意事项

◆ 患感冒或鼻道阻塞时不应该做清理经络调息法，通过鼻子强迫呼吸可能导致并发症。

呼吸方式：采用胸式呼吸法，吸气、呼气的比例是1：2，例如吸气3秒，呼气就是6秒。

腹式呼吸法

腹式呼吸法可以调节消化系统,对消化不良、胀气、便秘都可以起到很好的缓解作用,还可以按摩并保养内脏器官。



平躺在垫子上,双腿分开与肩同宽并保持弯曲,手放在腹部上感受呼吸,慢慢地吸气、呼气;吸气时,手会感到腹部向上鼓起;缓缓地呼气时,腹部内收,将肺内的浊气完全排出;练习过程中要将意识关注到呼吸上,连续做5~10次。

胸式呼吸法

胸式呼吸法能帮助打开肺部,锻炼肋骨部位,对心脏疾病、肺部虚弱、哮喘、呼吸不顺畅等病症有很好的调养效果,并能使意识变得更活跃。



以简易坐姿(或莲花式)坐好,双手放在肋骨处;脊柱挺直,胸部打开,慢慢吸气,让胸部、肺部充分扩张开,腹部不动;呼气时,胸部慢慢内收;连续做5~10次。

注意事项

◆ 深吸气时如果感觉胸口微痛或憋闷,说明体内气息不畅,只要坚持练习正确的呼吸法就会逐渐消除这种情况。