

天天瑜伽003

YOGA

美颜瑜伽 · 塑形瑜伽 · 养生瑜伽

每天10分钟

见证自己由内而外的惊喜改变

瑜伽 修炼全书

张斌 石碧瑶 姜庆 编著

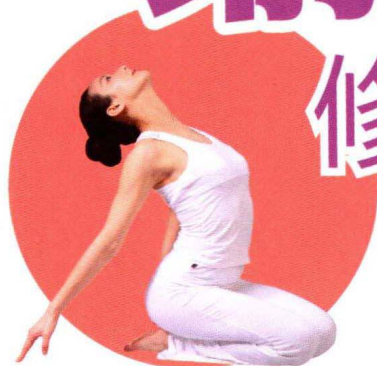


青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

天天瑜伽

瑜伽 修炼全书



张斌 石碧瑶 姜庆 编著



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

瑜伽修炼全书 / 张斌 石碧瑶 姜庆编著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014.5
(天天瑜伽)

ISBN 978-7-5552-0478-7

I. ①瑜… II. ①张… III. ①瑜伽 - 基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第083800号



- | | |
|------|---|
| 书 名 | 瑜伽修炼全书 |
| 编 著 | 张 斌 石碧瑶 姜 庆 |
| 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 0532-85814750 (传真) 0532-68068026 |
| 策划编辑 | 刘海波 周鸿媛 |
| 责任编辑 | 曲 静 |
| 封面设计 | 毕晓郁 |
| 照 排 | 青岛艺鑫制版印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛炜瑞印务有限公司 |
| 出版日期 | 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开 (710mm × 1010mm) |
| 印 张 | 13 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-0478-7 |
| 定 价 | 34.80元 |

编校质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 生活类 美容美体类

与最完美的自己重逢

2014年，是我瑜伽教学事业的第十五个年头。我与我创办的元泉瑜伽已经历了十一年时光。一路走来，有默默支持我的家人，有与我有着共同使命的伙伴和团队，有我优秀的学生们，而今天他们中的很多人早已成长为瑜伽行业的栋梁，这些都让我无比感激。我更要感谢陪伴在身边越来越多的瑜伽受益者，这才是我坚持至今最大的能量源泉。

瑜伽对于我们每个人生活的改变，不仅仅体现在肢体健康与唾手可得的美丽轻盈，更多的是一种源自心灵深处的平和与安宁。当我们越来越为尘世中所谓成功而苦苦追求，也许我们最终反而失去了自我，迷失为人群中忙忙碌碌且毫无个性的模糊面孔，失去了心灵的自由。当我们通过瑜伽的途径，重新点燃生命的美好、激情、喜悦与感动，它就会带着无穷尽的能量，在我们真实的生命中流淌，涌动。

瑜伽如此美好，越发令我要恭敬、用心地将它呈现在所有人面前。让我们借由更容易触碰的方式，通过瑜伽的呼吸、体式来摘得瑜伽之树上离我们最近的那颗鲜果，去品尝、回味。再通过瑜伽的专注、冥想，去体会瑜伽之树更高、更珍贵的果实，将它放下、分享、给予。

张斌

世界瑜伽协会

中国总部主席

* Part 01 瑜伽基础知识

什么是瑜伽 / 8

练习瑜伽必备道具 / 9

零伤害瑜伽修炼要点 / 10

增加血液氧含量的瑜伽呼吸法 / 12

腹式呼吸法 / 12

胸式呼吸法 / 13

完全式呼吸法 / 13

瑜伽基本体式 / 14

瑜伽站姿——山式 / 14

瑜伽坐姿——简易坐 / 15

瑜伽坐姿——雷电坐 / 15

瑜伽坐姿——莲花坐 / 16

瑜伽手印 / 16

瑜伽基础热身 / 17

颈部旋转活动 / 17

手腕推转活动 / 20

肩部扩展活动 / 22



手臂旋转活动 / 23

腿部前踢活动 / 25

腰腹部扭转活动 / 27

脚踝活动 / 29

拜日式 / 31

瑜伽休息术 / 35

三大瑜伽冥想法 / 36

* Part 02 美容养颜瑜伽

美白嫩肤——轻松修炼白雪公主 / 38

鬼脸瑜伽 / 38

狮子二式 / 40

鱼式 / 41

三角伸展式 / 42

双角式 / 44

鸵鸟式 / 46

祛斑除痘——塑造无瑕美肌 / 47

清凉呼吸法 / 47

云雀式 / 48

门闩式 / 50

上犬式 / 52

下犬式 / 53

鹭式 / 54

牛面式 / 56

紧肤抗皱——养成逆生长美女 / 58

弓式 / 58

三角扭转式 / 60

虎式 / 62

风车式 / 64

斜板式 / 66

前屈式 / 67

曲弓式 / 68

乌发美发——拥有人人羡慕的秀发 / 70

神猴哈努曼式 / 70

身腿结合式 / 72

小桥式 / 74

全莲花背部伸展式 / 75

侧三角扭转式 / 76

坐姿脊柱扭转式 / 78

排毒养颜——好气色为美丽加分 / 80

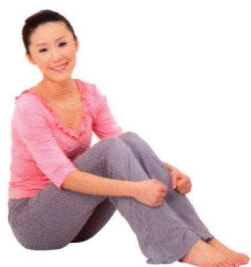
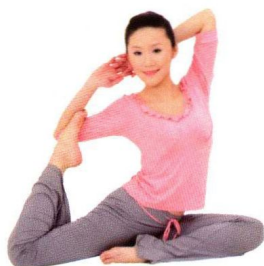
后抬腿式 / 80

蛙式 / 81

鸽子式 / 82

舞王式 / 84

V字式 / 86



❀ Part 03 塑形瘦身瑜伽

瘦脸——轻松雕塑小V脸 / 88

狮子式 / 88

叩首式 / 89

肩倒立式 / 90

站立前屈式 / 91

顶峰式 / 92

美颈——拥有迷人颈部曲线 / 93

单臂颈部舒展式 / 93

颈部画圈式 / 94

犁式 / 95

乌龟式 / 96

颈部拉伸式 / 98

天鹅式 / 99

丰胸——塑造美丽“峰”景线 / 100

伸展式 / 100

英雄式 / 102

蛇伸展式 / 103

跪式后弯成圈 / 104

坐山式 / 106

战士第二式 / 107

倚靠伸展式 / 109

坐角式变形 / 111

瘦臂——打造纤细玉臂 / 113

手臂屈伸 / 113

海狗变化式 / 114

手腕活动式 / 115

鹤式 / 116

回控球式 / 117

转腰细臂式 / 118

美背——勾勒完美身段 / 119

单腿背部伸展式 / 119

双腿背部伸展式 / 121

眼镜蛇式 / 122

新月式 / 123

脊椎前推式 / 125

收腹——告别腹部赘肉 / 126

上抬腿式 / 126

加强上升腿式 / 127

下半身摇动式 / 129

骆驼式 / 130

全骆驼式 / 131

鸭行式 / 133

轮式 / 134

坐球腹式呼吸 / 135

半蹲推球式 / 136

塑臀——轻松修炼性感翘臀 / 138

蝗虫式 / 138

踮脚翘臀式 / 139

桥式 / 141

直角侧抬腿式 / 142

头顶轮式 / 143

抬臀内收式 / 145

天鹅潜水式 / 147

单腿离地式 / 149

瘦腿——塑造纤细美腿 / 151

下蹲脊柱扭转式 / 151

摩天式 / 153

侧角伸展式 / 154

虎式变体 / 156

俯卧腿屈伸式 / 157

身印式 / 158

踩单车式 / 159

V字形平衡式 / 160

鹭鹭式 / 161

跪姿舞蹈式 / 162

劈腿坐姿前扑式 / 164



❁ Part 04

养生保健瑜伽

清心舒压——缓解疲劳，激发正能量 / 166

侧身脊柱扭转式 / 166

十字脊柱扭转式 / 168

天线式 / 169

坐姿侧弯式 / 170

交叉平衡式 / 172

半月式 / 174

战士三式 / 176

调节生理周期——给女性的贴心呵护 / 178

束角式 / 178

吉祥坐 / 180

猫伸展式 / 181

磨豆式 / 182

调理肠胃——轻松告别肠胃不适 / 184

战士一式 / 184

站立抱膝式 / 186

炮弹式 / 188

简易脊柱扭转 / 190

半莲花单腿前屈式 / 191

蜘蛛式 / 193

舒缓肌肉酸痛——办公族的放松操 / 194

蜥蜴式 / 194

花环式 / 195

飞翔式 / 197

蝴蝶式 / 198

眼镜蛇扭转式 / 199

鳄鱼式 / 201

名目亮眼——保护好心灵之窗 / 202

背后祈祷式 / 202

飞蝗虫式 / 203

牵拉手臂式 / 204

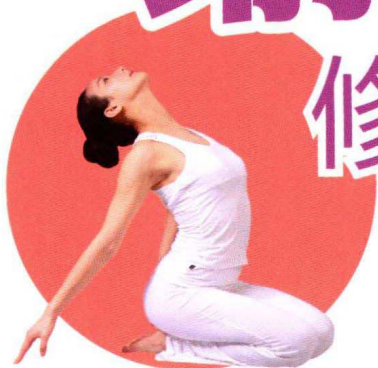
蛇变化式 / 205

伸臂后伸腿式 / 206



天天瑜伽

瑜伽 修炼全书



张斌 石碧瑶 姜庆 编著



青岛出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

与最完美的自己重逢

2014年，是我瑜伽教学事业的第十五个年头。我与我创办的元泉瑜伽已经历了十一年时光。一路走来，有默默支持我的家人，有与我有着共同使命的伙伴和团队，有我优秀的学生们，而今天他们中的很多人早已成长为瑜伽行业的栋梁，这些都让我无比感激。我更要感谢陪伴在身边越来越多的瑜伽受益者，这才是我坚持至今最大的能量源泉。

瑜伽对于我们每个人生活的改变，不仅仅体现在肢体健康与唾手可得的美丽轻盈，更多的是一种源自心灵深处的平和与安宁。当我们越来越为尘世中所谓成功而苦苦追求，也许我们最终反而失去了自我，迷失为人群中忙忙碌碌且毫无个性的模糊面孔，失去了心灵的自由。当我们通过瑜伽的途径，重新点燃生命的美好、激情、喜悦与感动，它就会带着无穷尽的能量，在我们真实的生命中流淌，涌动。

瑜伽如此美好，越发令我要恭敬、用心地将它呈现在所有人面前。让我们借由更容易触碰的方式，通过瑜伽的呼吸、体式来摘得瑜伽之树上离我们最近的那颗鲜果，去品尝、回味。再通过瑜伽的专注、冥想，去体会瑜伽之树更高、更珍贵的果实，将它放下、分享、给予。

张斌

世界瑜伽协会

中国总部主席

❁ Part 01 瑜伽基础知识

- 什么是瑜伽 / 8
- 练习瑜伽必备道具 / 9
- 零伤害瑜伽修炼要点 / 10
- 增加血液氧含量的瑜伽呼吸法 / 12
- 腹式呼吸法 / 12
- 胸式呼吸法 / 13
- 完全式呼吸法 / 13
- 瑜伽基本体式 / 14
- 瑜伽站姿——山式 / 14
- 瑜伽坐姿——简易坐 / 15
- 瑜伽坐姿——雷电坐 / 15
- 瑜伽坐姿——莲花坐 / 16
- 瑜伽手印 / 16
- 瑜伽基础热身 / 17
- 颈部旋转活动 / 17
- 手腕推转活动 / 20
- 肩部扩展活动 / 22



- 手臂旋转活动 / 23
- 腿部前踢活动 / 25
- 腰腹部扭转活动 / 27
- 脚踝活动 / 29
- 拜日式 / 31
- 瑜伽休息术 / 35
- 三大瑜伽冥想法 / 36

❁ Part 02 美容养颜瑜伽

- 美白嫩肤——轻松修炼白雪公主 / 38
- 鬼脸瑜伽 / 38
- 狮子二式 / 40
- 鱼式 / 41
- 三角伸展式 / 42
- 双角式 / 44
- 鸵鸟式 / 46
- 祛斑除痘——塑造无瑕美肌 / 47
- 清凉呼吸法 / 47
- 云雀式 / 48
- 门闩式 / 50
- 上犬式 / 52
- 下犬式 / 53
- 鹭式 / 54

牛面式 / 56

紧肤抗皱——养成逆生长美女 / 58

弓式 / 58

三角扭转式 / 60

虎式 / 62

风车式 / 64

斜板式 / 66

前屈式 / 67

曲弓式 / 68

乌发美发——拥有人人羡慕的秀发 / 70

神猴哈努曼式 / 70

身腿结合式 / 72

小桥式 / 74

全莲花背部伸展式 / 75

侧三角扭转式 / 76

坐姿脊柱扭转式 / 78

排毒养颜——好气色为美丽加分 / 80

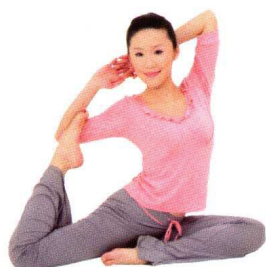
后抬腿式 / 80

蛙式 / 81

鸽子式 / 82

舞王式 / 84

V字式 / 86



❁ Part 03

塑形瘦身瑜伽

瘦脸——轻松雕塑小V脸 / 88

狮子式 / 88

叩首式 / 89

肩倒立式 / 90

站立前屈式 / 91

顶峰式 / 92

美颈——拥有迷人颈部曲线 / 93

单臂颈部舒展式 / 93

颈部画圈式 / 94

犁式 / 95

乌龟式 / 96

颈部拉伸式 / 98

天鹅式 / 99

丰胸——塑造美丽“峰”景线 / 100

伸展式 / 100

英雄式 / 102

蛇伸展式 / 103

跪式后弯成圈 / 104

坐山式 / 106

战士第二式 / 107

倚靠伸展式 / 109

坐角式变形 / 111

瘦臂——打造纤细玉臂 / 113

手臂屈伸 / 113

海狗变化式 / 114

手腕活动式 / 115

鹤式 / 116

回控球式 / 117

转腰细臂式 / 118

美背——勾勒完美身段 / 119

单腿背部伸展式 / 119

双腿背部伸展式 / 121

眼镜蛇式 / 122

新月式 / 123

脊椎前推式 / 125

收腹——告别腹部赘肉 / 126

上抬腿式 / 126

加强上升腿式 / 127

下半身摇动式 / 129

骆驼式 / 130

全骆驼式 / 131

鸭行式 / 133

轮式 / 134

坐球腹式呼吸 / 135

半蹲推球式 / 136

塑臀——轻松修炼性感翘臀 / 138

蝗虫式 / 138

踮脚翘臀式 / 139

桥式 / 141

直角侧抬腿式 / 142

头顶轮式 / 143

抬臀内收式 / 145

天鹅潜水式 / 147

单腿离地式 / 149

瘦腿——塑造纤细美腿 / 151

下蹲脊柱扭转式 / 151

摩天式 / 153

侧角伸展式 / 154

虎式变体 / 156

俯卧腿屈伸式 / 157

身印式 / 158

踩单车式 / 159

V字形平衡式 / 160

鹭鸶式 / 161

跪姿舞蹈式 / 162

劈腿坐姿前扑式 / 164



❁ Part 04

养生保健瑜伽

清心舒压——缓解疲劳，激发正能量 / 166

侧身脊柱扭转式 / 166

十字脊柱扭转式 / 168

天线式 / 169

坐姿侧弯式 / 170

交叉平衡式 / 172

半月式 / 174

战士三式 / 176

调节生理周期——给女性的贴心呵护 / 178

束角式 / 178

吉祥坐 / 180

猫伸展式 / 181

磨豆式 / 182

调理肠胃——轻松告别肠胃不适 / 184

战士一式 / 184

站立抱膝式 / 186

炮弹式 / 188

简易脊柱扭转 / 190

半莲花单腿前屈式 / 191

蜘蛛式 / 193

舒缓肌肉酸痛——办公族的放松操 / 194

蜥蜴式 / 194

花环式 / 195

飞翔式 / 197

蝴蝶式 / 198

眼镜蛇扭转式 / 199

鳄鱼式 / 201

名目亮眼——保护好心灵之窗 / 202

背后祈祷式 / 202

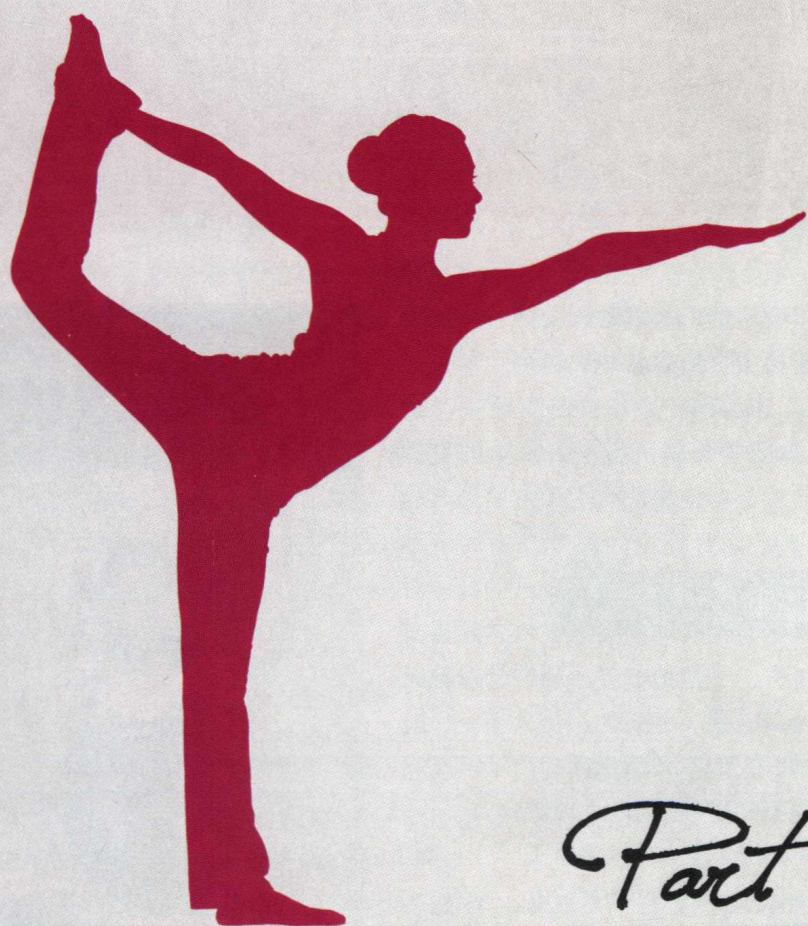
飞蝗虫式 / 203

牵拉手臂式 / 204

蛇变化式 / 205

伸臂后伸腿式 / 206





Part 01

瑜伽基础知识

瑜伽(yoga)一词来自梵文，意为一致、结合与和谐，它倡导的是一种“身心灵合一”的运动方式和生命理念。瑜伽拥有一套完整的体系，包括瑜伽饮食观、瑜伽体式、瑜伽呼吸法、瑜伽冥想、瑜伽放松术等等。通过练习瑜伽，不仅能塑造优美的形体，更能让身、心、灵达到高度的和谐与统一。

什么是

瑜伽

“瑜伽”一词，在古代印度梵文里是指“把马套在马车上”，解释为“联合”或者“统一”。意思是说，人的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，因为受到外界的诱惑而盲目攀缘，如果能将其牢牢系于心灵上，通过八个阶段的练习，并予以净化，就能够使其达到身心健康。

在五千年前，印度高僧们为求融入心神合一的佛法最高境界，经常隐居于深山森林中，远离尘嚣，静坐参禅，冥思佛法。在长期单一宁静的生活中，僧人们从观察山林生命中领悟到了不少大自然的奥妙和生态法则，再将自然界的生态法则引用借鉴到人的身上，从而逐步地去感应身体由内而外发生的微妙变化。于是僧人们渐渐领悟并懂得了与自己的身体对话，从而明白如何探索自己身体的奥妙，以达到修身养性、清洁身心的境界。于是他们开始研究针对健康的维护和调理，以及对疾病、创痛的医治方法。经过几千年的钻研和归纳，人们逐步衍化整理出了一套完整、确切、实用的理论用于调节身体、清净心绪，这就是瑜伽。

瑜伽不仅是一种运动，更是一种文化。Yoga一词，是从印度梵语yug或yuj而得，是一个发音，它的意思是“一致”、“结合”、“和谐”。而瑜伽就是一个通过自我提升意识修行和帮助人类充分发挥潜能的运动体系。瑜伽的姿势通常运用古朴而易于掌握的动作，帮助人们改善净化生理、心理、情感和精神，是一种让身体、心灵与精神达到和谐统一的运动方式。古印度人讲究人可以与天合一，相信心灵能与上天的沟通，于是他们以各种的瑜伽修炼方法融入日常生活并奉行不渝：道德伦理、稳定清醒的头脑、宗教性的观念与责任、无欲无求的淡然、冥想。



练习瑜伽

必备道具

练习瑜伽所需的条件是非常简单的，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，让自己的动作更加标准，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，并不是为了显示出专业的形象，而是为了有效保护自身并完成瑜伽动作。这是因为瑜伽体式中有许多幅度较大的动作，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。挑选时，选择以蚕丝棉、纤维+5%氨纶或涤纶+5%氨纶材质的瑜伽服为最佳。

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。在地板铺上一款厚薄适中、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，将身体的柔韧性逐步提高，渐渐就能将动作完成得更加精准和到位。



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，将球放在身体前方半米处，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。

