

图说全民健身体育运动丛书



瑜伽圣经

最全面的瑜伽体位

王尚琦 著

瑜伽是一种神奇的修行方式，能够使练习者获得强身健体、塑体美容、改善情绪。本书内容全面，可操作性强，让你学会用最科学、最简单的方法检视瑜伽姿势，用更有效、更健康的方式锻炼身体。

天津出版传媒集团

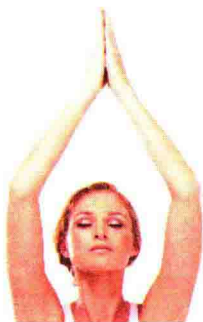
天津人民美术出版社

图说全民健身体育运动丛书

瑜伽圣经

最全面的瑜伽体位

王尚琦 著



天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

瑜伽圣经：最全面的瑜伽体位 / 王尚琦著. -- 天津：天津人民美术出版社，2017.6
(图说全民健身体育运动丛书)
ISBN 978-7-5305-8043-1

I. ①瑜… II. ①王… III. ①瑜伽—图解 IV. ①R793.51-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第131962号

图说全民健身体育运动丛书 瑜伽圣经：最全面的瑜伽体位

出版人：李毅峰

责任编辑：刘岳许剑

技术编辑：赵纳新

出版发行：天津人民美术出版社

社址：天津市和平区马场道150号

邮编：300050

电话：(022) 58352900

网址：<http://www.tjrm.cn>

经销：全国新华书店

印刷：永清县晔盛亚胶印有限公司

开本：710毫米×1000毫米 1/16

版次：2017年6月第1版

印次：2017年6月第1次印刷

印数：1-10000

定价：38.80元

版权所有 侵权必究



当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对健康体质的培养。

民族复兴，体育同行。近代中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。中华人民共和国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分，对提高国民素质具有重要意义。球类运动作为体育的一个分支，深受人们的喜爱。球类运动集智能、技能、体能于一身，又能将健身、竞技和娱乐很好地结合在一起。长期参加球类运动，不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实，对身心健康非常有益。

为此，我们编写《图说全民健身体育运动丛书》，真切希望能为体育运动爱好者全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台，为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口，从而为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施做出微薄的贡献！

《图说全民健身体育运动丛书》由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成，是他们多年实际教学经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比，本套丛书具有以下特点。

(1) 全面性。本套丛书几乎涵盖了生活中所有常见的运动项目，

共 100 本，其中既包括了足球、垒球、排球、网球等常见的球类运动，又包括了跆拳道、柔道、散打等重竞技的体育运动；还包括了健美操、太极、瑜伽、普拉提等较为休闲的体育运动。方便读者全面认识和了解丰富多彩的体育运动，根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

(2) 针对性。本套丛书面向所有体育运动爱好者，以方便体育运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以体育运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(3) 新颖性。本套丛书将体育运动的理论和体育运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(4) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对各类体育运动技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了大部分体育运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(5) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大体育运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有遗漏之处，敬请广大读者批评指正。



chapter 1

瑜伽养生，时尚的保健法

什么是瑜伽 / 002

瑜伽是一种生活方式 / 003

牢记瑜伽的修炼要领 / 004

练习之前要热身 / 004

尽情地进行呼吸 / 005

运动时学会放松 / 005

将感觉当作练习的引导者 / 006

将注意力集中在练习上 / 006

追求身体的平衡 / 007

爱上瑜伽带给身体的感觉 / 007

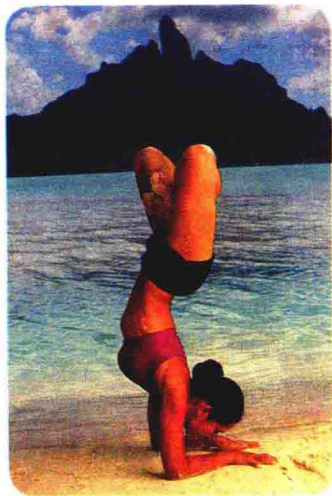
练习瑜伽，受益无穷 / 007

增加活力 / 008

美容健身 / 008

延年益寿 / 009

增强抵抗力 / 009



改善视力和听力 / 009

改善心智与情绪 / 010

避开瑜伽的常见误区 / 011

有人认为自己身板硬不能练瑜伽 / 011

瑜伽只是一种减肥运动 / 011

瑜伽是一项专属于女性的运动 / 012

瑜伽与柔术、舞蹈是一样的 / 012

团体练习瑜伽才有氛围 / 012

瑜伽练习是一种苦差事 / 013

瑜伽动作的难度越高对身体健康越有利 / 013

chapter 2

瑜伽的基本坐姿与调息法

莲花坐 / 016

半莲花坐 / 018

简易坐 / 020

吉祥坐 / 022

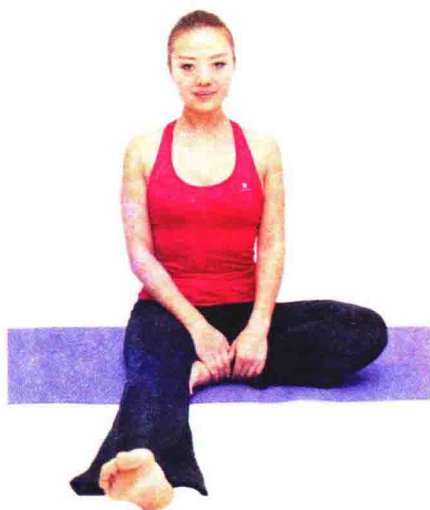
霹雳坐 / 024

至善坐 / 026

腹式呼吸 / 028

胸式呼吸 / 030

完全瑜伽呼吸 / 031



chapter 3

瘦身瑜伽，打造完美身形

桥式 / 034

猫式 / 036

细肩式 / 039

新月式 / 041

拉绳式 / 043

肩倒立 / 045

舞蹈式一 / 047

眼镜蛇式 / 049

站立前屈伸展式 / 051

直角式 / 053

蛙式 / 055

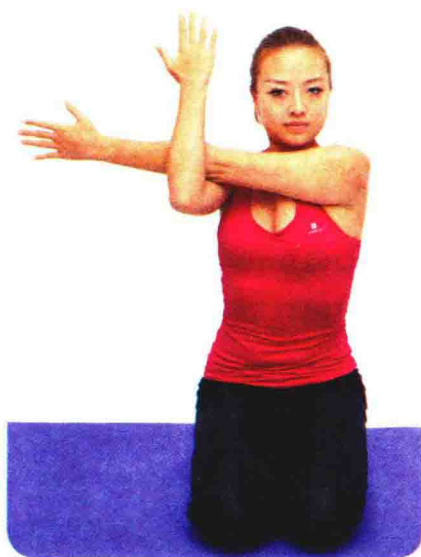
蛇击式 / 057

束角式 / 059

铲斗式 / 061

腹部紧缩式 / 063

擎天式 / 065



chapter 4

美容瑜伽，让你漂亮如花

- 兔子变化式 / 068
- 三角式 / 069
- 鹤伸展式 / 071
- 加强脊柱伸展式 / 073
- 半头倒立式 / 075
- 叩首式 / 077
- 叭喇狗二式 / 079
- 俯身头触脚式 / 081
- 海豚式 / 083
- 蹲式 / 085
- 单腿桥式 / 087
- 轮式 / 089
- 倒立三角式 / 092
- 光泽式 / 094
- 月亮式 / 096
- 身躯转动一式 / 098
- 鳄鱼式 / 100
- 蜥蜴式 / 102
- 防皱按摩式 / 103



chapter 5

调整身心瑜伽，心静如水不慌张

抬肩式 / 106

树式 / 108

上抬脚式 / 110

圣哲康迪亚式 / 112

脊柱伸展式 / 114

双角式 / 116

单腿前屈式 / 118

简易箭式 / 120

踩车式 / 122

脊柱扭转放松一式 / 124

脊柱扭转放松二式 / 126

脚尖独立式 / 128

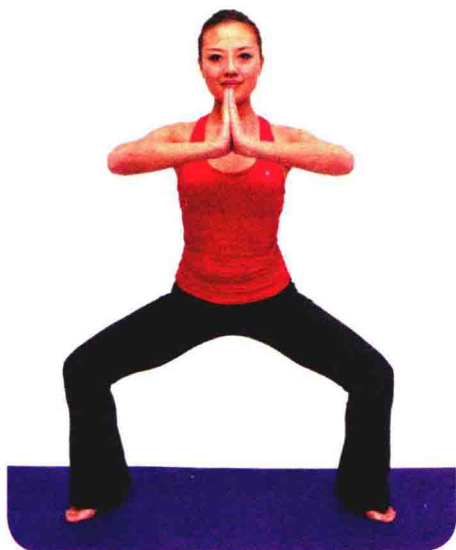
跳水式 / 131

手臂旋转式 / 133

吹笛式 / 135

站立头触膝式 / 137

侧撑式 / 139



chapter 6

疗愈瑜伽，和亚健康说 Bye-Bye

- 儿童式 / 142
- 鹤禅式 / 144
- 俯卧船变化式 / 146
- 坐立脊柱扭转式 / 147
- 仰卧腰部扭转式 / 149
- 单腿背部伸展变化式 / 151
- 卧鱼式 / 153
- 猫伸展式 / 155
- 扭脊式 / 157
- 摇篮式 / 159
- 五指伸展式 / 161
- 抱膝伸展式 / 163
- 颈椎伸展式 / 165
- 椅上扭转式 / 167
- 蜂雀式 / 169
- 头部放松式 / 171
- 顶峰式 / 173
- 睡蛙式 / 175
- 上犬式 / 177
- 牛面式 / 179
- 卧蛙式 / 181



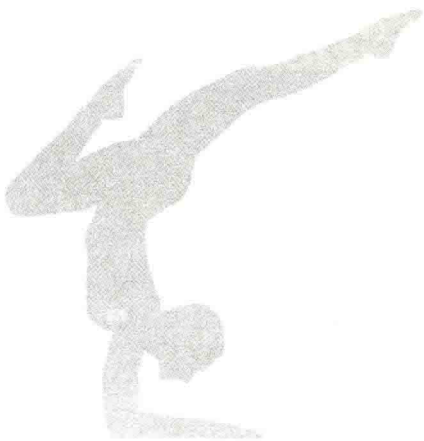
chapter



瑜伽养生，时尚的保健法

瑜伽可以伸展、拉伸并放松肌肉，长期拉伸和伸展，肌肉慢慢地就会变得纤细、修长。瑜伽还可以疏通经络，促进血液循环，加强消化功能，提高新陈代谢，加大热量的消耗，从而达到消脂的作用。

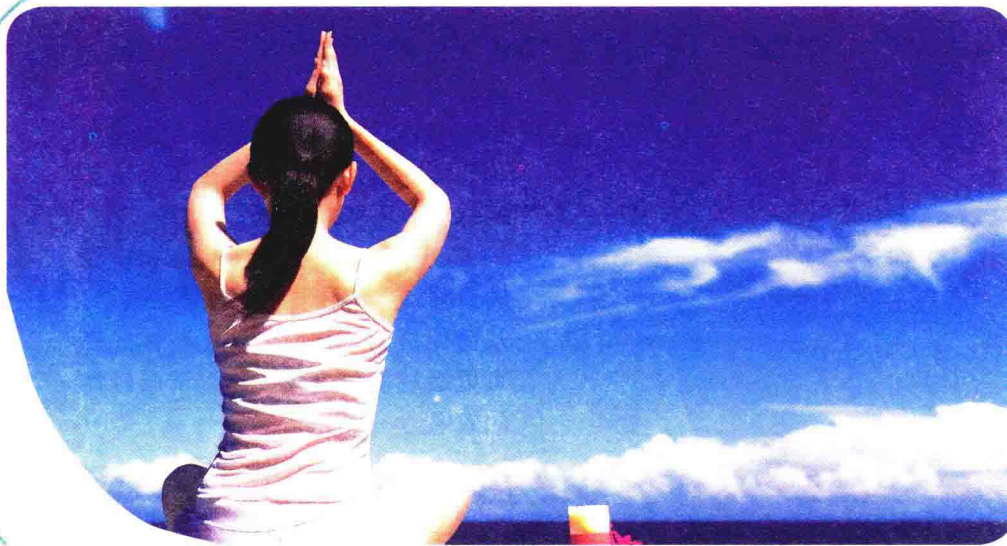
很多瑜伽体式，会按摩和挤压腑内脏，刺激肠胃，加强肠胃的蠕动，从而促进消化，同时，这些体式还可以缓解便秘现象，达到清肠轻体的效果。



什么是瑜伽

随着对大自然体悟的加深，慢慢地，人们感应到了自己身体内部的微妙变化，并逐渐懂得如何与自己的身体进行对话，从而开始对身体进行探索，对健康进行调理与维护，对疾病进行研究与防治。几千年的研究结果归纳起来，慢慢地衍化出了一套不仅理论体系较为完整，而且十分实用的养生保健体系，它就是瑜伽。

瑜伽的含义为“结合”“平衡”“统一”。它是一种能够升华人们的意识，改善人们的生活压力，让人们易于掌握的理念与姿势；也是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式；还是一种将忘我的动作、平静的心态、无欲无求的精神、冥想和宇宙的自然和创造融于一体的修炼方法。瑜伽就像一种纯天然的物质，不仅可以强身健体、美容塑形，还可以很好地防治各类疾病。



瑜伽是一种生活方式

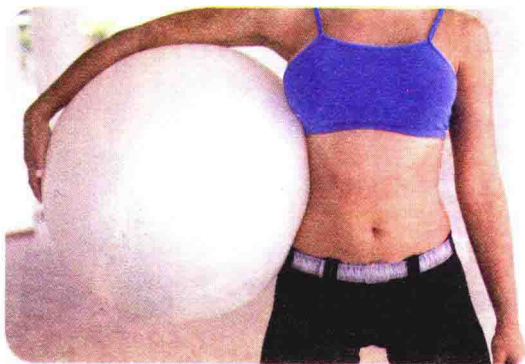
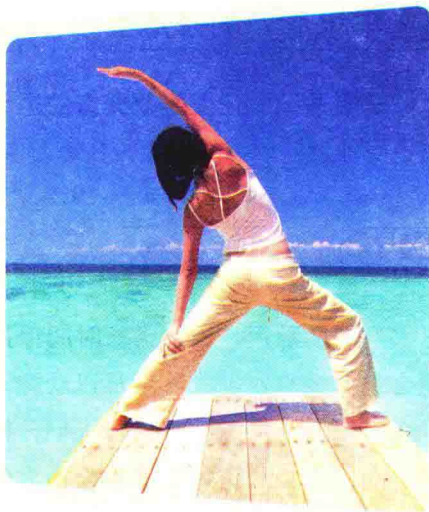
瑜伽是什么？它是一种“宠辱不惊，闲看庭前花开花落。去留无意，漫随天外云卷云舒”的生活方式。

随着世界日趋工业化和现代化，人们的生活越来越富裕，使生活更加便利的方式也越来越多。只要人们喜欢，无论什么款式的衣服都可以在商店里买到，无论什么味道食物都可以在流水线上加工包装。人们住在钢筋水泥砌成的冰冷的方格子里，出门乘坐汽车、火车、轮船和飞机……

然而，正是在这种远离自然的现代化生活中，过早衰老、腰酸腿疼、神经衰弱、心烦意乱、紧张压抑……这些身体和精神上的不适，渐渐成为困扰人们的“心病”。越来越多的人处于疾病或亚健康状态。

造成这种现象原因何在？归根结底，是现代化生活的节奏过快。现代化生活带给人们舒适环境的同时，也给了人们身体和心灵的双重压力，夺走了人们的健康和自然。

瑜伽是一种将自然与现代科学结合的新式健身方式，它使人们在纷繁复杂的现实中，正确地面对生活中的每一次风雨和暗流，让人们在风浪和波涛中保持宁静，从容地度过



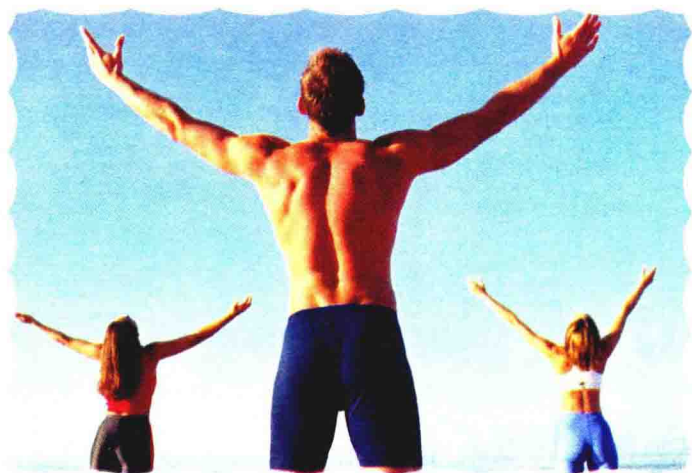
险滩和暗礁。所以说，瑜伽代表了一种生活的态度，代表了一种生活的方式。

牢记瑜伽的修炼要领

瑜伽是一门让人受益无穷的运动，所以很多人对其情有独钟。如果想更好地发挥瑜伽的益处，在练习中还要掌握一些小诀窍。

练习之前要热身

人们会发现，当自己长时间保持一个姿势后，再次活动身体的时候就会觉得全身发麻，甚至难以动弹。这说明此时人们的血液循环太慢，以至于用发麻的症状来警告人们，使人们对此加以重视：如果人们完全不运动，就会给身体健康带来很大的威胁。所以人们应该将运动当作一种本能。不过，在进行运动之前，一定要记得先进行热身，尤其是进入瑜伽练习之前。只有预先给自己的各个关节、骨骼或者肌肉“打好招呼”，才能在之后的运动练习中不损伤身体。



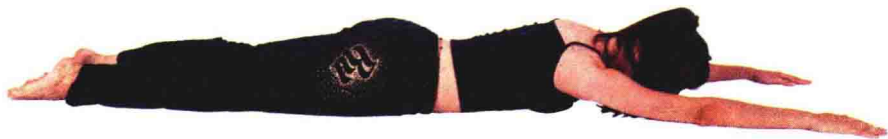
尽情地进行呼吸

呼吸是每个人与生俱来的一种生理方式，但是在生活中，人们平时只做到了30%的呼吸，其余的不但没有完全运用，甚至还将其彻底忽视了。其实，每个人在婴儿时期的呼吸是最完全的，因为那时候的思想单纯，对于这个世界还处于懵懂的探索之中。只要人们能够找回婴儿时期的那种纯净，瑜伽的呼吸法就会变得十分简单。所以，坚持每天做几次完全深呼吸，让空气尽情地在体内流动，就会发现整个人都开始变得轻松起来，如果再配合瑜伽的练习，就能找回那被忽略的70%的潜能，发掘自己的单纯与能量。



运动时学会放松

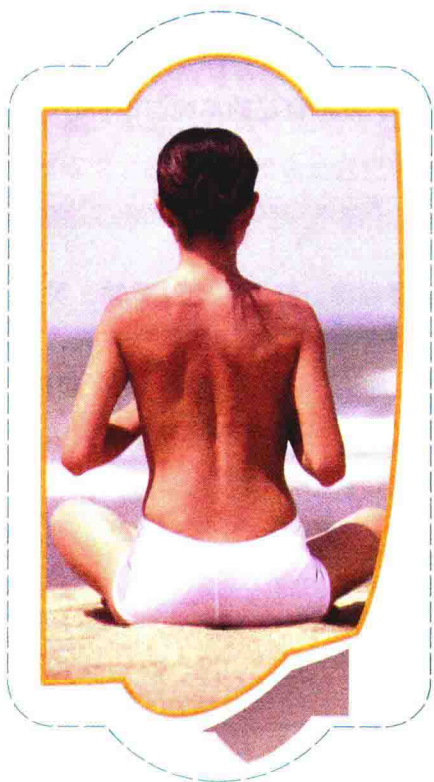
人们经常会看到一些舞者，一旦翩翩起舞，就会有一股柔软、灵活而优雅的肢体语言从全身散发出来，吸引观看者久久无法移开目光，对那种柔美而又自然的姿态无比羡慕。但是，如果自己依样画葫芦地做起来，就会觉得身体僵硬不堪，并且感觉别扭造作。要想自己的身体达到柔美的状态，首先就要学会如何将身体自我放松，而瑜伽的修习讲求的主要就是在放松的基础上完成各种姿势。



将感觉当作练习的引导者

在日常生活中，许多人都喜欢跟着感觉走，“感觉”实际上是人们内心最真实的体现，身体感官可以通过大脑，描述出人们的所需所求。在瑜伽的练习中，人们不妨跟着自己的感觉走，在每个动作的练习中，运用感官去了解身体各个部位的需求，去感受呼吸时胸部的起伏；拉伸身体时，肌肉或者关节的紧绷；练习结束后身心所得到的那种放松以及平衡，帮助感觉去完成所有的练习，可以收到事半功倍的效果。

将注意力集中在练习上



我们都知道，女人在认真的时候是最美丽的，因为认真专注本身就是一种令人着迷的因素，当人们集中注意力时，本身所表现出的专注，就会向外人传递一种愉悦的信息。

在瑜伽的练习中就要求人们要认真专注于自身内外的每寸、每分的感受，唤醒身体的所有机能，感觉、疼爱自己的身体，并将感觉最敏锐的部位以专注的意识力去不断感受，慢慢体会，小心地保护，让瑜伽体位法的练习，以按、压、摸、推、拉、挤、紧、松等在身体上逐步体现出来，集中所有的注意力去品味那些动作，去体验身体的变化，去收获达到的标准程度，然后享受