

完美女人书系

循序渐进 轻松进阶
由内而外 提升魅力

修心、美容、塑形
让身心永远健康年轻

效果显著&简单易学
全面解析最实用的瑜伽修炼术

由浅入深、内外兼修
轻松变身全方位瑜伽美人

瑜伽魔法

魅力瑜伽揭密
谁都可以立刻掌握
每天几分钟
生活从此充满健康活力

图解
详本

彩娜斯图文 编著

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽魔法图解详本/彩娜斯编著.-青岛: 青岛出版社, 2010.1

(完美女人)

ISBN 978-7-5436-5886-8

I.瑜… II.彩… III.女性-瑜伽术-图解 IV.R214-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第219579号

书 名 瑜伽魔法图解详本
编 著 彩娜斯图文
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 0532-80998664 13335059110
策划组稿 张化新
责任编辑 范开玉 王 宁
装帧设计 彩娜斯图文
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷
开 本 20开 (889毫米×1194毫米)
印 张 8
字 数 110千
书 号 ISBN 978-7-5436-5886-8
定 价 28.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

YOGA

完美女人书系

瑜伽魔法

图解
详本

彩娜斯图文 编著

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

PART 1
瑜伽入门
基本练习

- | | | | |
|-------------|--------------|------------|----------|
| 6 瑜伽修炼要点 | 14 无畏印 | 27 消除粉刺式 | 40 抬腰式 |
| 6 瑜伽的修炼时间 | 14 完美印 | 28 告别便秘式 | 41 星期四 |
| 6 瑜伽的修炼场所 | 15 常规热身法 | 29 治疗气管炎式 | 41 起坐式 |
| 6 瑜伽装束 | 15 颈部热身法 | 30 治疗偏头疼式 | 42 手臂伸展式 |
| 7 瑜伽练习技法 | 15 髋关节热身法 | 31 消除下肢乏力式 | 43 全身舒展式 |
| 7 瑜伽的修炼计划 | 15 肩部热身法 | 32 塑造不发胖体型 | 44 星期五 |
| 7 瑜伽的练习小技巧 | 16 脚踝热身法 | 7日瑜伽 | 44 脊柱放松式 |
| 8 瑜伽修练的基本课程 | 16 腿部热身法 | 32 星期一 | 45 头部放松式 |
| 8 基本瑜伽坐姿 | 16 膝盖与腰部热身法 | 32 冲刺式 | 46 肩膀放松式 |
| 8 至善坐 | 17 拜日式热身法 | 33 腰腹伸展式 | 47 星期六 |
| 8 简易坐 | 19 瑜伽基本功练习技法 | 34 站立提臀式 | 47 放松头部式 |
| 9 半莲花坐 | 19 塑身瑜伽基本体式 | 35 星期二 | 47 鱼式 |
| 9 莲花坐 | 19 坐角式 | 35 放松手腕式 | 48 星期日 |
| 10 狮子坐 | 19 上伸腿式 | 37 星期三 | 48 前屈体式 |
| 10 金刚坐 | 20 侧板式 | 37 护腰放松法 | 49 鹭式 |
| 10 直坐 | 21 手抓脚趾式 | 39 变式英雄式 | |
| 11 基本瑜伽呼吸法 | 22 弓式 | 40 叩首式 | |
| 11 胸式呼吸法 | 23 幻椅式 | | |
| 11 腹式呼吸法 | 23 牛面式 | | |
| 12 完全呼吸法 | 24 侧展式 | | |
| 12 净化呼吸法 | 25 调理瑜伽基本体式 | | |
| 13 优雅的瑜伽手印 | 25 防驼背式 | | |
| 13 莲花印 | 26 治疗背痛式 | | |
| 13 说法印 | | | |
| 14 金刚印 | | | |



瑜伽小课堂

1分钟通勤瑜伽

50

PART 2

乐活瑜伽

修炼术

52 解消身心烦恼 瑜伽修炼术	70 造就舒适睡眠	85 取杂物式	97 秋高气爽，修身保健
52 甜蜜放松，塑造蜜桃美眉	70 面部按摩	85 洗菜式	97 推展式
52 休息术	70 前曲式	85 盛饭式	98 门闩式
54 全身放松式	71 倒箭式	85 炒菜式	99 摆推式
56 舒展身体，调节身心	71 扭转式	86 休整放松法	100 温暖过冬，瑜伽修形操
56 卧式调节法	72 瑜伽符号“OM”	86 坐立前屈法	100 腿脚伸展式
58 放松心情，减轻压力	73 瑜伽七大脉轮	86 坐式	101 三角形变式
58 减压法	74 不同时间段 美人瑜伽	87 坐式扭转法	102 鹰式
59 排毒养颜，打造秀丽美佳人	74 摆脱困乏伸展法	88 淋巴伸展排毒法	102 坐式
59 排毒养颜法	74 坐式	89 不同季节健康瑜伽	103 风轮式
60 培养平稳心态	74 跪坐式	89 春暖花开，瑜伽塑形造体	104 套索扭转式
60 平常法	75 敬礼式	89 站立式	105 展臂式
62 缓解经期痛苦	76 变式下犬式	90 坐式	
62 体式A	76 站立式	91 跪式	
63 体式B	77 腰背伸展法	92 战士三式	
64 体式C	77 坐式A	93 夏日炎炎，助你凝神定气	
64 体式D	78 坐式B	93 向前伸展式	
65 体式E	79 站立式A	94 战士二式	
65 体式F	80 站立式B	95 变形船式	
66 体式G	81 全身放松法	96 扭转式	
66 体式H	81 屈体式		
67 关注肠胃健康	82 桥式变式		
67 调理胃肠法	83 伸展式		
68 呵护心脏，青春永驻	84 摩天式		
68 心脏放松法	85 家务结合法		

瑜伽小课堂

简单有效瑜伽
手疗套系

106



PART 3 瑜伽塑形 获胜术

108 修行前的瑜伽体质自测

110 超轻松局部瘦身瑜伽

110 瘦脸瑜伽塑造紧致小脸

110 表情肌式

111 打造弧线优美的玉颈美眉

111 跪坐式

112 俯卧式

113 打造线条优美的纤臂美眉

113 盘坐式

114 直立式

115 伸展手臂式

116 塑造光滑美肩美人

116 坐式

117 坐立式

118 塑造平坦小腹大美女

118 直立式

119 卧式

120 打造光滑性感美背美眉

120 坐式

120 猫式

121 变身性感小蛮腰美人

121 鱼王式变式

122 站立式

123 练就挺翘电臀的俏美眉

123 跪坐式

124 俯卧式

125 蹲式

126 拱桥变式

127 塑造修长美腿美眉

127 侧躺式

128 站立式

129 神猴式

130 旋转式

131 塑造玲珑小腿美眉

131 站立式

132 仰卧式

133 天鹅式

134 打造不发胖体质状态自测

136 快速塑身瑜伽秘诀

136 瑜伽，万能的瘦身专家

136 单侧仰卧式

137 舞蹈式

138 半月式

139 手枕式

140 双角式变式

142 神奇瑜伽，瘦身不反弹

142 瘦身套系1

144 瘦身套系2

146 瘦身套系3

148 优雅瑜伽，塑造高贵魅力

148 体式套系1

149 体式套系2

149 体式套系3

150 体式套系4

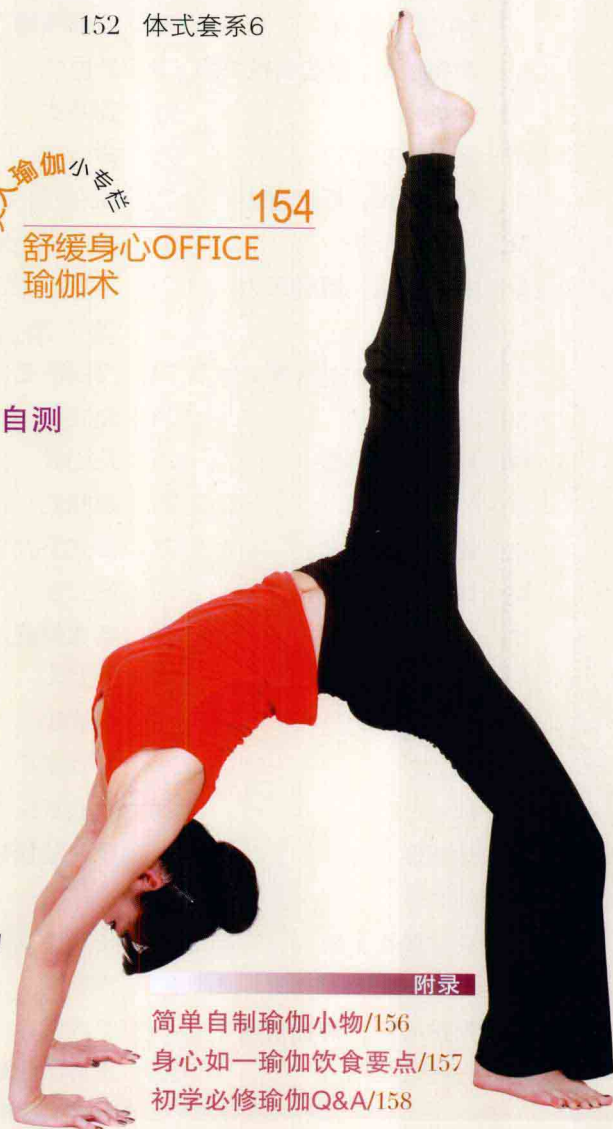
151 体式套系5

152 体式套系6

瑜伽小书在
手边

154

舒缓身心OFFICE
瑜伽术



附录

简单自制瑜伽小物/156

身心如一瑜伽饮食要点/157

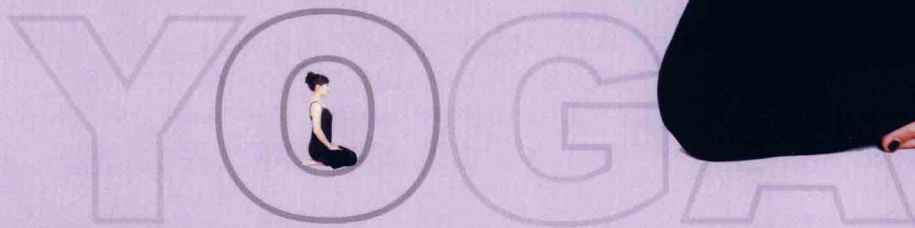
初学必修瑜伽Q&A/158



瑜伽入门

基本练习

修炼瑜伽要遵循自然法则，
从基本体式开始，由易到难，
为修行打下坚实、系统的基础。
初练瑜伽也许会感觉到肌肉酸痛，
这正是进入瑜伽世界的信号，
开始感受到了来自身体的信息。
坚持下去，随着修行的深入，
会感受到修炼时的安宁与愉悦，
发现身体越来越柔韧。



初学者入门 瑜伽修炼要点

学习了瑜伽的基本要领，但是在开始行动之前，美眉们还需要做好充分的准备，因为要变身瑜伽美人可不是一朝一夕就能够完成的。



要点① 瑜伽的修炼时间

分3个时间段

古印度，瑜伽师都是在拂晓之时固定的时间开始练习。清晨早饭之前是瑜伽练习的最佳时间，傍晚或是其他时间也可练习，但要保证空腹或完全消化以后，大体上是饭后三到四小时，喝入流质食物或饮料可在半个小时后练习。

时段①



早晨太阳出来之前
7:00 ~ 8:00

时段②



中午太阳正中时
14:00 ~ 15:00

时段③



晚上日落后
20:00 ~ 21:00

要点② 瑜伽的修炼场所

宁静宽敞的空间

练习瑜伽时须保持安静，避免交谈和情绪的波动，因此最好是能使自己平静、舒适的环境，一般是自己的房间或卧室。

①练习瑜伽应该找一个安静、清洁、空气新鲜、温度适宜的地方，比如打开窗扇的小屋、安静的办公室都可以，但是不可在炎热的太阳底下。

②选择通风好的练习场地，避免在闷热不通风的地方。不要赤足在地板上练习，易着凉和摔倒。应在地上铺一块垫子。

③练习场所周边尽量没有家具或其他遮挡物，否则会妨碍身体的自由舒展。

要点③ 瑜伽装束

舒适自然为主

服装是最基本的装备，由于瑜伽的动作幅度都比较大，所以练习服不要太紧身、太贴身，不适合动作的伸展。

印度传统，只有男人才练习瑜伽，因此最传统的瑜伽练习者全身近裸，只有下半身包着一块布。对于现在的许多女性练习者，因为瑜伽有很多全身伸展的大动作，例如倒立、肩立等头下脚上的姿势，若是穿着棉麻衣物，因没有弹性，而使这些动作无法伸展。而练习有些动作时，可能会因衣裤太宽松，出现往下滑的窘境，让腹部或腿部露在外面。所以，应选择舒适自然、含有莱卡成分的服装。以前穿的宽松的裤子，稍微有点弹力都可以当作瑜伽裤。瑜伽服最好是有抽绳的，长度可以根据需要自由调节。



初级阶段 瑜伽练习技法

瑜伽练习不需要动作一定做到完美。瑜伽提倡的是身心能够感受到快乐。所以根据自身情况进行修炼是关键。

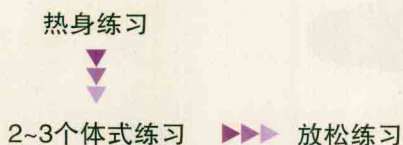
技法① 瑜伽的修炼计划

分段式安排

身体柔韧度不够的话，一下子就将动作做得十分完美到位是不现实的。只要每天坚持做一个动作，持之以恒，就会越来越熟练，提升完美效果。

- ① 练习瑜伽的姿势数量只是一个标准。应结合自身状况与心态来确定适合自己的练习数量，无论一个或多个动作，只要适合自己的现状就可以了。
- ② 左右各练习一遍即完成了一个动作，从哪一侧开始练习都可以，可根据自己的状况来自由选择。
- ③ 每完成一个姿势，可以做一套舒缓动作。舒缓动作做1分钟即可。

阶段① 初级阶段



阶段② 熟练阶段



技法② 瑜伽的练习小技巧

快乐感受修炼过程

瑜伽的灵魂是使修炼者快乐，绝不是让修炼者的心身承受超负荷运动而造成过多负担。高强度运动容易使身体受到伤害，练习时要注意下面的技法。

- ① 练习时要一心一意
瑜伽修炼时要十分专注，不要分心。可以倾听瑜伽音乐，但练习时不要边看电视或边聊天。
- ② 每个动作一定要慢慢地进行练习
瑜伽修炼要动作缓慢，应在自身条件允许的情况下完成。练习时要慢慢伸展身体，充分感受每一个动作，获得最佳练习效果。
- ③ 时刻关注呼吸
练习瑜伽时，呼吸是十分关键的。练习过程中要不断调控吸气与呼气，动作完成后要做丹田呼吸。
- ④ 特殊人群练习要点
经期或孕期也可以练习瑜伽。怀孕与大病初愈者要在医生指导下进行练习。如果感觉身体不舒服就要立刻停止。
- ⑤ 练习要适可而止，感受快乐是首要的

练习瑜伽要求一定的身体柔韧度。如下腰或抬腿运动，开始做不到位，如果强完成，有可能会损伤肌腱。练习时，可以在头脑中感受身体在适应即可，有意识地伸展，一旦感觉过于疼痛就要立刻停止，不要勉强。

瑜伽修炼基本课程

现在让我们学习一下瑜伽的基本课程。美眉将轻松学会瑜伽的7种基本坐姿、4种瑜伽呼吸法、5种瑜伽手印、6种瑜伽常规热身法以及被称为瑜伽灵魂的“拜日式”。神秘的瑜伽之旅现在就要开始了。

基本瑜伽坐姿

掌握坐姿是练习瑜伽的第一步。挺直腰背不仅可以调整骨盆的位置，防止内脏器官的下垂，而且可以帮助美眉们燃烧掉腰腹的脂肪，甩掉腰背部的赘肉，紧实背部的线条。

至善坐：至善坐有镇定安神，通筋活血的作用，对于练习瑜伽冥想是很有帮助的。练习时，颈部和头部要保持挺直，闭上双眼。患有坐骨神经痛的美眉严禁练习这个动作。



会阴：指脊骨的根部。

step 1

← 坐下，双腿并拢，向前伸直，挺直腰背。弯曲右腿，把脚跟紧紧贴住会阴部位，右脚板底紧靠左大腿。



step 2

↑ 弯曲左腿，将左小腿放在地板上，正常呼吸。



step 3

→ 闭上双眼，双手自然放在双膝上，摒除杂念，将意念集中在两眉心中间，放松精神，感受自己的心跳。

简易坐

瑜伽的打坐方法中最简单的坐姿，是初学者的首选坐姿。练习时腰背挺直，肩膀放松是要点。



step 1

← 坐下，挺直腰背。双腿并拢，向前伸直。

step 2

→ 弯曲右小腿，右脚放在左大腿下。



step 3

← 弯曲左小腿，左脚放在右大腿下方。双手自然放在双膝上。



半莲花坐

半莲花坐为莲花坐的变化形式，效果与莲花坐一致，姿势相对轻松一些，适合初学者。

Step 1

→ 坐下，腰背挺直，双腿并拢向前伸直。弯曲右小腿，右脚脚底板贴近左大腿内侧，将脚心朝上。



Step 2

← 弯曲左小腿，左脚脚底板贴近右大腿内侧，将脚心朝上。



Step 3

→ 双手自然放在双膝上，掌心向内。



莲花坐

因这套坐姿宛如莲花一般，因而得名。据说释迦牟尼也是通过这套打坐方式而悟道的。打坐时，下半身要保持放松。这个姿势适合做冥想和呼吸的练习。

Step 1

→ 坐下，腰背挺直，双腿并拢，向前伸直。弯曲右小腿，右脚盘在左大腿上。



Step 2

← 弯曲左腿，将左脚盘到右大腿上。双手自然放在双膝上，掌心向内。



Step 3

→ 交换双腿的位置，重复做。



狮子坐 初学者，应从最简单的坐法开始练习。刚开始的时候，会感觉两腿又麻又痛，只要坚持，你就会享受其中的舒适与宁静。

Step 1

→ 跪坐，双腿屈膝并拢，挺直腰背。左右脚的脚踝部位交叉，左脚踝在下，右脚踝在上。



Step 2

← 臀部坐在脚跟，双脚脚跟抵着肛门处。



Step 3

→ 上半身保持挺直状态，双手自然放在大腿上。



Step 4

← 保持姿势，张开嘴，舌头伸出，双眼望着鼻尖部位。

金刚坐 金刚座又叫做“法坐之王”。这种坐法最大的优点在于腿部不易发麻。特别适合于肠胃和消化系统方面不好的人。

Step 1

→ 跪立，双腿并拢，挺直腰背，双臂自然下垂。



Step 2

← 臀部坐在脚跟，上半身保持挺直状态。

Step 3
→ 双手自然放在大腿上。



直坐 脚腕和脚尖自然伸直，不要太过用力绷直，腰背挺直。

→ 坐下，双腿并拢，向前伸直。双手自然放在腿上。



基本瑜伽呼吸法

瑜伽的呼吸在梵文中，称作Pranayama。瑜伽认为，呼吸是瑜伽的基础。它是身体和精神联系的枢纽，呼吸的方式影响着人的感情和心态。正确的呼吸方式不仅可以增加人的力量和活力，消除疲劳，减轻焦虑，还可以加速体内脂肪细胞的燃烧，达到减肥的作用。

胸式呼吸法

吸气时，不要让腹部扩张，保持腹部平坦。这种呼吸方式，起伏的部位主要在胸部。情绪不稳定时做这样的呼吸，可以使心态平衡。



step 1

←以感觉舒服的坐姿坐下，也可以仰卧。腰背挺直。

step 2

→双手放在胸两边的肋骨处。深深地吸气时，感觉胸部的隆起，肋骨向外、向上扩张。



step 3

←呼气时，缓缓地向内、向下放松肋骨。



腹式呼吸法

瑜伽中，所有的呼吸都是由鼻子来进行，不能用嘴。练习腹式呼吸时，不要活动胸廓和肩膀。腹式呼吸和胸式呼吸的不同点在于：胸式呼吸主要针对心理，它的起伏主要是在胸部，而腹式呼吸主要针对生理，它的起伏主要是在腹部。



step 1

←以感觉舒服的坐姿坐下，也可以仰卧。

step 2

→腰背挺直，一手放在肚脐下方小腹的位置，来帮助感受呼吸时腹部的收缩，一手放在鼻子的前面，帮助感受气体的呼出。



step 3

←深深吸气，手随腹部慢慢隆起而上升，胸部不要扩张。缓缓呼气，尽量收缩腹部，并向脊柱方向用力收紧。



完全呼吸法

这种呼吸方式采用放松的坐姿、卧姿或是站姿都可以。脊柱和头部保持垂直地面，双臂自然下垂，全身放松。练习中间增加了屏息的阶段。要注意调整呼气、吸气、屏息的时间。如果在屏息的过程中出现身体懒倦、眼睛发红和心情焦躁等现象，这说明屏息做过度了。

step 1



←采用一种放松的姿势。呼气，缓慢地收腹把气体赶出腹腔，当腹腔完全凹陷时，缓慢地收缩肋骨，将体内剩余气体赶出胸腔，直到气体呼尽。

step 2



←屏息，在收缩腹腔和胸腔时停止呼吸，保持2秒钟。

step 3



←吸气，肩膀不要用力，上半身尽量放松，先放松肋骨，让气体慢慢地充满胸腔，再轻轻吸气，缓缓放松腹部，使腹部鼓起。

净化呼吸法

呼吸要做到从左鼻孔开始，在左鼻孔结束，用平常两倍的时间慢慢地吸气、呼气。吸气和呼气的要相等，气息进入鼻孔时，不要有声音。练习过程中闭上眼睛。可以有效预防鼻炎和感冒。患有鼻炎、感冒、心脏病、高血压、肺病、胃病者不宜练习。

step 1



←采用一种放松的坐姿。背部和头部保持垂直于地面。

step 2

→左手放在膝盖上，右手大拇指和无名指分别放在鼻子两边，中指和食指抵眉心。大拇指按右鼻孔，用左鼻孔缓慢深呼吸。



step 3



←做完后，大拇指松开，换无名指按着左鼻孔，用右鼻孔缓慢呼吸。反复练习10次。

优雅的瑜伽手印

瑜伽手印是修心的方法之一。它代表着热情、勇气、智慧等。手印和瑜伽的结合是自我和本我之间沟通的桥梁，可以使心灵更加觉醒，帮我们发觉内心的勇气与信心。如果你在练习瑜伽体式、冥想、呼吸时，选择一种适合你的手印，你会逐渐发现很好的效果产生。

莲花印

莲花印就像朵盛开的莲花。在印度，盛开的莲花象征着纯洁、开放和包容。以莲花坐，结合莲花印，会感想到平静与希望。

Step 1

→ 两手掌跟相接触。



Step 2

← 双手拇指指尖和两小指尖各自接触。其余的手指自然分开。



说法印

说法印表达的含义是说出你自己的真心话，起到抚慰心灵的作用。它可以帮助你洞悉自己内心最深层的愿望，使思维变得更加清晰和条理。

Step 1

← 每只手大拇指的指尖与食指的指尖轻轻相触。



Step 2

→ 双手手背贴在一起放在心轮部位。



Step 3

← 右手掌心向外，左手掌心朝内。



Step 4

↑ 用左手中指的指尖接触右手拇指的指尖。



金刚印：这个手印在瑜伽中被认为具有凝聚能量的作用，寓意着不可动摇的信心。金刚印和金刚坐的结合，可以帮助释放所有对自己的怀疑，对他人的不信任或对困难的挫折感。

Step 1

→ 双手掌心相对放在心轮处。



Step 2

↓ 双手十指交叉。



Step 3

→ 双手大拇指向外侧伸展。



无畏印：无畏印与战士二式结合练习最为适合。这代表着勇气和无畏精神，激发起生活的斗志。

→ 提起一只手臂。手臂上抬至与肩膀同高。肘部放松，掌心转向前侧。



完美印：完美手印可以结合战士一式或是坐姿进行练习。它寓意着众生相互依存而非独立的。

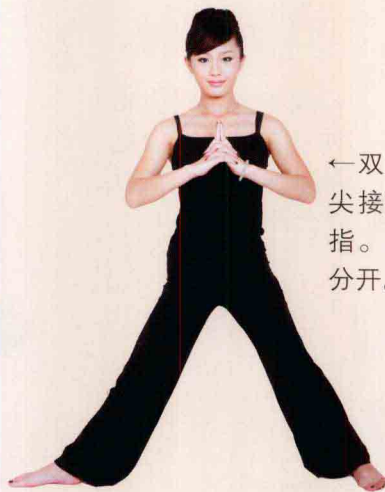
Step 1

→ 将双手的中指、无名指和小指交叉相扣。双手的食指紧贴在一起。



Step 2

← 双手的大拇指指尖接触，并远离食指。双手掌心微微分开。



常规热身法

在开始瑜伽练习前，要先进行热身运动，热身时要集中精神，保持愉悦心情。通过热身可以唤醒运动细胞，打开身体关节，舒活全身筋骨，促进血气循环，增加身体弹性和柔韧度，避免受伤，帮助身体进入运动状态，提高练习效果。

颈部热身法

头部向前、后、左、右转动的时候，颈部肌肉有拉伸的感觉。坐姿和站姿都可以进行练习。

Step 1

→腰背挺直。头部尽量向前侧低，然后再尽量后仰。头部尽量向左侧扭转，然后再向右侧扭转。



Step 2

←头部尽量向右侧肩膀放低，然后向左侧肩膀处放低。



Step 3

→头部按顺时针转动一圈，再反向按逆时针转动一圈。



髋关节热身法

下压双膝时，尽量压至腿部外侧贴近地面。

Step 1

←脚心相对，将两脚跟拉向会阴。双手的手心放在膝盖上，肘部弯曲。



Step 2

→吸气时，双膝慢慢抬起。呼气时，用手将双膝向下压。



肩部热身法

进行肩部热身练习时，肘部的动作要做饱满。

Step 1

←站立，屈肘，五指与肩膀接触，双手同时向前、向后绕环练习。



Step 2

→双肘向上提，手背于颈后相接触。

