

畅游瑜伽
YOGA

● 贴心的分解图示，精准的动作演示，周到的步骤阐述与功效解读
● 兼顾安全感和循序渐进，收获成就感
● 初学者更易入门，熟练者成功晋级

中国人的瑜伽！

倾情奉献，
超值赠送
高品质
DVD光盘

瑜伽

常用体位法速查



张梅 编著

中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽常用体位法速查 / 张梅编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.1
(畅游瑜伽)

ISBN 978-7-5064-6174-0

I. ①瑜… II. ①张… III. ①瑜伽术—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第221010号

责任编辑: 胡成洁 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京外文印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 720×880 1/16 印张: 14

字数: 149千字 定价: 39.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

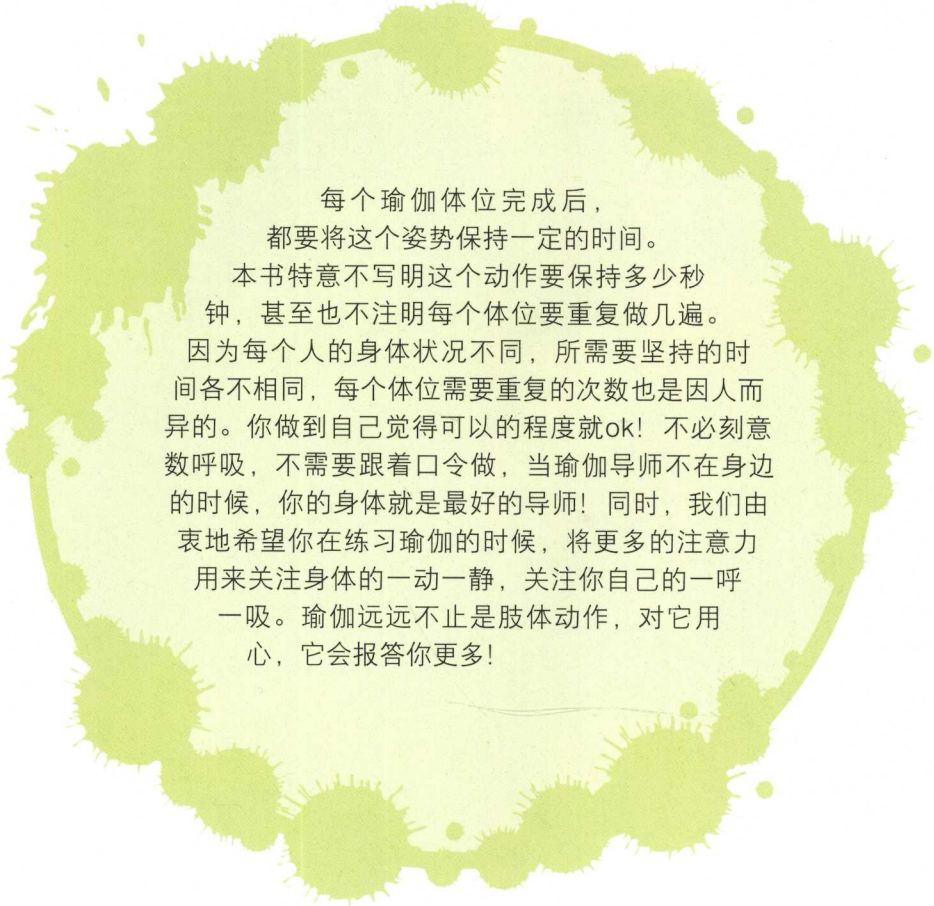


瑜伽常用体位法速查

张梅编著



中国纺织出版社



每个瑜伽体位完成后，
都要将这个姿势保持一定的时间。

本书特意不写明这个动作要保持多少秒
钟，甚至也不注明每个体位要重复做几遍。

因为每个人的身体状况不同，所需要坚持的时间各不相同，每个体位需要重复的次数也是因人而异的。你做到自己觉得可以的程度就ok！不必刻意数呼吸，不需要跟着口令做，当瑜伽导师不在身边的时候，你的身体就是最好的导师！同时，我们由衷地希望你在练习瑜伽的时候，将更多的注意力用来关注身体的一动一静，关注你自己的一呼一吸。瑜伽远远不止是肢体动作，对它用心，它会报答你更多！

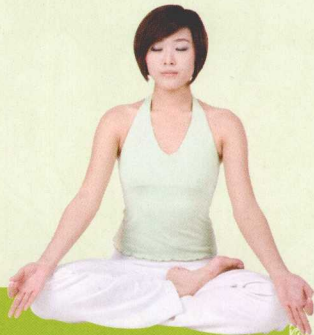


目录

C O N T E N T S

Part1 放飞心灵，踏上瑜伽之旅

- 瑜伽体位法的由来 / 8
- 练习瑜伽体位法的益处 / 9
- 瑜伽与其他运动的区别 / 10
- 练习体位法的安全原则 / 11
- 练习瑜伽的8个关键词 / 13



Part2 基本坐姿与起始姿势

- | | |
|-----------------|------------------|
| 简易坐 / 17 | 长坐 / 23 |
| 平常坐 / 18 | 跪立（臀部不在脚跟上） / 24 |
| 半莲花坐 / 19 | 跪坐（臀部放在脚跟上） / 24 |
| 莲花坐 / 20 | 四角式（也称四角板凳跪） 25 |
| 至善坐 / 21 | 仰卧 / 25 |
| 雷电坐 / 22 | 俯卧 / 29 |
| 站立（也称山式站立） / 23 | |

Part3 常用体位·入门级

三角式 / 27

山式 / 28

坐山式 / 30

树式 / 31

风吹树式 / 32

铲斗式 / 34

钟摆式 / 36

站立伸展式 / 38

直角式 / 40

双角式 / 42

摩天式 / 43

腰转动式 / 44

幻椅式 / 46

战士一式 / 48

战士二式 / 50

三角伸展式 / 52

强化三角伸展式 / 54

半侧式 / 56

半月式 / 58

鸵鸟式 / 60

前屈伸展式 / 62

束角式 / 64

转躯触趾式 / 66

圣人玛里琪第一式 / 68

半舰式 / 70

磨豆功 / 72

滚动式 / 74

半鱼王式 / 76

牛面式 / 78 扭背伸展式 / 80

蝴蝶式 / 82

后支撑式 / 83

鸭行式 / 84

劈柴式 / 86

放气式 / 88

花环式 / 90

月亮式 / 92

英雄式 / 94



狮子吼式 / 96
巴拉瓦伽式 / 98
猫式 / 100
腹部按摩功 / 103
虎式 / 104
门闾式 / 106
单侧抬腿式 / 109
蛇击式 / 110
叩首式 / 112
上抬腿式 / 114
船式 / 116
毗湿奴式 / 118
简易鱼式 / 120
鱼式 / 122
狮身人面式 / 125

蜥蜴式 / 126
眼镜蛇式 / 128
半蝗虫式 / 131
眼镜蛇扭转式 / 132
蛇伸展式 / 134
弓式 / 136



Part4 常用体位·中等难度

拜日式 / 139
战士三式 / 144
鸟王式 / 146
下犬式 / 148
哈巴狗式 / 150
苍鹭式 / 150
坐角式 / 154
骆驼变式 / 156
海狗式 / 158
神猴哈努曼式 / 160

神猴海狗式 / 162
卧英雄式 / 164
榻式 / 166
鸽子式 / 168
单腿鸽王式 / 170
蝗虫式 / 172
蛇王式 / 174
摇篮式 / 176
蛙式 / 178
V字式 / 180

Part5 经典体位·高难度

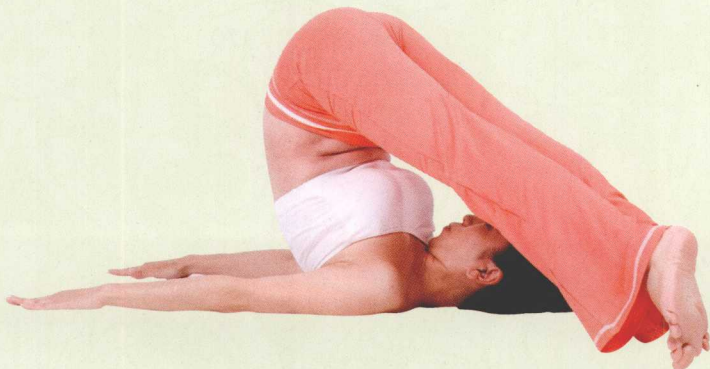
上轮式 / 182
下轮式 / 184
单腿轮式 / 186 站立拉弓式 / 187
舞王式 / 188
伏莲式 / 190
趾尖式 / 192
半头倒立式 / 194
双手蛇式 / 196
侧乌鸦式 / 198

鹤禅式 / 200
鹤式 / 202
龟式 / 204
鸽王式 / 206
犁式 / 208
侧犁式 / 210
头入双腿式 211
半肩倒立式 / 212
肩倒立式 / 214

Part6 放松法

鱼戏式 / 217
婴儿式 / 218

摊尸式 / 220
鳄鱼式 / 222



A woman with dark hair is shown in a yoga pose, specifically a variation of the Tree Pose (Vrikshasana). She is standing on her left leg, with her right leg bent and the foot resting on her left thigh. Her right arm is extended upwards, with her palm facing forward. She is wearing a white sleeveless top with a vibrant floral pattern in shades of pink, red, and yellow. Her skirt is a deep red color with a subtle pattern. She is also wearing a yellow beaded bracelet on her right wrist and a long, ornate earring. The background is a dark, solid color. On the right side of the image, there is a decorative white floral and leaf pattern. The text "Part 1" is written in a large, white, serif font, and below it, the Chinese text "放飞心灵，踏上瑜伽之旅" is written in a white, sans-serif font.

Part 1
放飞心灵，
踏上瑜伽之旅



瑜伽体位法的由来

远古时期在森林修行的瑜伽行者们，为了打发独居的时间，开始观察四周事物与野生动物，并且模仿它们各种的姿势。经过长时间的观察，他们发现各种动物天生具有治疗自己、放松自己、有效睡眠或保持清醒的方法。这些早时候的瑜伽修行者通过亲身模仿这些动物的姿势，发现对身体有很大的益处，然后经过一代又一代瑜伽修行者的完善与发展，终于形成一系列动作姿势，我们称之为瑜伽体位法。这些瑜伽姿势有成千上万种，有许多是依照动物的名称来命名，例如：蝎子、蜥蜴式、鳄鱼式、蝗虫式等。

瑜伽体位法原词的意思是：在舒适的动作上维持一段时间。在缓慢的动作中，身体保持放松和做深度的呼吸，使得血液很自然的能够获得吸收大量氧气。利用一些扭转、弯曲、伸展的静态动作，及动作间的止息时间，活络身体的肌肉和神经系统，强壮僵硬的韧带与肌腱，影响身体各个层面。并可按摩内部组织，镇静心灵。



练习瑜伽体位法的益处

瑜伽体位法可以调节荷尔蒙的分泌

身体错综复杂的协调功能，都是由腺体系统来指挥，腺体会分泌激素化学物质，对身体产生很大的影响，如生长、消化、情绪等，譬如甲状腺分泌过多的甲状腺素，会使正常的人情绪紧张或者暴躁。体位法可以利用动作来刺激腺体，调节分泌，改善身体的激素水平，使身心健康。

瑜伽体位法可以调整内在习性

瑜伽生理学将人类心理倾向、习性分为五十个种类，像害怕、羞愧、难过等，由于心灵的涣散、不集中，这些倾向、习性利用不同的状态表露、发泄，结果造成心理的不平衡，也使得心灵动荡不安，无法平静。而这些习性、倾向均由腺体所影响，练习瑜伽体位法可以锻炼、调整腺体的分泌，从而控制我们习性及心理的平衡。

瑜伽体位法帮助心灵平和、集中

瑜伽体位法的动作完成后均需在某一状态维持一定的时间，这样可以压迫腺体而促使内分泌平衡，因此就能使身体健康，保持身体柔软。不好的习性、倾向都可以通过瑜伽动作进行调理，让我们心灵也就变成宁静、平和与集中了。

学习、修炼静坐是最基本的以及必要的瑜伽体位法，当你经由静坐探索广大的内在时，你会体验到健康的身体是扩展意识心灵之必需，事实上身体与心灵是无法分割的。心灵的最外层是身体，也是静坐的堡垒。一个完整的瑜伽课程，应包括静坐，身体和心灵都做好准备，以达到更精细更高层次的灵修。



瑜伽与其他运动的区别

瑜伽姿势的意义在于精神和肉体是相互依赖，紧密结合的统一体。而其他运动仅提供肌肉和骨骼的练习效果。体操进行得快，有许多深呼吸，杂技体操和举重体操适合于健康人，以发展灵敏度和大肌。然而大肌需要较多营养和大量供血，结果心脏和呼吸系统必须努力工作。这样体内的元气就会过度消耗。做这些练习之后，年轻人感到适应和健康，但是随着年龄的增大，功能迟缓，由于过度地使用骨关节的软骨，强直和风湿开始发生，过度发展的肌肉变得松弛

失去坚实性，脂肪堆积。即使是年轻人，如果停止健身锻炼，在肌肉突出的地方很快会聚积起脂肪。

不是每个人都适合像体操、举重和其他体育活动这样的激烈运动。病弱者不能做，幼童和老人当然也不能做。瑜伽姿势则完全不同，它是缓慢地做动作，同时放松自己的身体和心灵，有利于人体恢复元气。这样，神经系统、内分泌腺、内脏以及肌肉因之影响而正常地发挥功能，因此瑜伽姿势有一种对治愈疾病极为有效的作用。健康人、病人、年轻人和老人都可以学习瑜伽，很多体育运动会增加体内毒素，而瑜伽姿势却减少毒素。

瑜伽姿势的修炼与其他体操或健身等运动不同，其他运动是激烈的，人体供血、呼吸、心脏都要大负荷工作，能量消耗很大。瑜伽姿势训练，不必激烈地运用身体，也不必运动不必要的肌肉，而是通过缓慢、放松和柔软地进行各种姿势的运动，舒适稳定地达到肌肉伸展。瑜伽运动以消耗最少的能量，得到最大的舒展和收获，这就是瑜伽最大的特色。





练习体位法的安全原则

很多人都会在没有教练指导的时候练习瑜伽，那么，在没有教练指导的情况下练习瑜伽体位法，如何保证安全呢？以下这些原则可为你提供帮助：

勿躁进，要体验

练习体位法时急躁的心情是进步的最大阻碍。不要急躁地追求进步而忽略的身体限度，过度使用身体，会对身体造成伤害。初学者不必在意进度或成效，而要在练习时用心体验身体的变化，只要保持一定的练习频率，你将在两三个月内体验到身体有明显的进步。

勿贪快，要有恒

练习体位法时一定要慢慢做动作，因为这是慢伸展肌肉的过程，这样可以防止动作过猛造成的肌肉拉伤或骨折等意外事故。瑜伽体位有很多的练习方法，每一种练习方法都需要在缓慢的状态下练习，才能保障练习的安全性以及获得更完善的练习效果。必须遵守“在安全的范围内伸展”的原则。把一个体位法练好比囫囵吞枣地练一堆体位法好。只有持之以恒的练习才能收到预期的成效。即使生活紧张、杂事缠身，也不要为意外的牵拌而中断练习，只要抽出一点时间去练习就会有效果，练习的时间其实不在于长、而是在于专一。每日进行一次，即使时间较短，也比每周进行一次有效得多。

勿勉强，要自信

练习瑜伽体位法时要听从自己的身体，不和他人作比较。我们的身体会告诉我们什么动作可以做什么动作不可以做，不要勉强自己，只要做到自己的最大限度即可，要适度而止，循序渐进。对自己要有信心，相信自己经过一段时间的努力就可

以达到理想的效果。

勿灰心，要进步

瑜伽的练习是为增进养生、健体，切勿与人较劲，只要自己感觉很好，今天比昨天进步就是胜利。刚开始进行练习，身体的柔软度绝对不如自己想象的好，应多给自己一点时间适应，不要轻易灰心，同时可以借助椅子、墙壁等外物支撑，经过一段时间的练习，可逐渐达到平衡后，才放弃辅助工具

勿模仿，要融入

练习瑜伽体位时一定要杜绝模仿，瑜伽的动作都是循序渐进的，有些有难度的瑜伽动作，如果模仿表象，会对造成身体的扭伤、拉伤，而一些瑜伽的呼吸技巧是模仿不来的，是要靠自己亲身体会的。瑜伽练习的过程中，全部的精力和精神，都要放在瑜伽练习上，要融入其中。任何一种瑜伽体位法的练习，只有融入才会更加有效果。





练好瑜伽的8个关键词

呼吸

呼吸是每个人与生俱来的养生法宝，是调节身心的关键。平时我们是无意识的呼吸，通过瑜伽我们学会会有意识地改变呼吸。

体位法练习中，最基本的就是腹式呼吸，它会伴随整个练习的始终，甚至成为人们日常使用的呼吸法。腹式呼吸是使肺部通过调节自律神经使胸腔扩展，横膈膜上下运动，空气在肺泡中进行交换。简单地说腹式呼吸就是吸气时使腹部鼓起来，呼气时使腹部瘪下去，从而可以使胸部容量增大、深深地吸气、呼气。缓慢地进行呼吸可使心脏轻松，让头脑安静，快速的呼吸使心脏有活力、头脑清晰、加速身体新陈代谢。调节呼吸对身体其他脏腑器官也会有很好的作用。腹式呼吸重要的是调动横膈膜、胸部、肩部、喉头的运动从而调节体内氧气流动。

练习瑜伽时，如没有特殊说明，呼吸都是指从鼻子里吸气再呼气，而经常提到的自然呼吸就是指腹式呼吸。练习瑜伽随时要有意识的提醒自己：自然地呼吸。

暖身

固定一个姿势几分钟后，你就觉得全身发麻，这表明你的血液循环过于缓慢。那样你的身体也会变得僵硬，身体健康受到威胁。如果你是完全不运动的人，快起身一动僵硬的身体吧。但运动前一定要先暖身才不会伤了身体，瑜伽练习前暖身是一定要做的事，不管你的身体灵活度有多好，做任何运动前，暖身都是非常重要且必要的环节。重视运动安全，才可避免不必要的运动伤害。

练习瑜伽前一定要记住暖身。

放松

练习体位法时，我们需要努力地完成动作步骤并且在某一个动作上停下来保持

一段时间，对于很多动作而言，这不是轻而易举的。但是努力不等于紧张。有了放松，你就有了柔软；有了柔软，你的筋骨就有了弹性；有了弹性，你的动作才能优雅协调。因此当你练习有难度的动作时，与其攥紧拳头使蛮劲，不如做个深呼吸，把紧张放下来。当然放松也不等于松懈，专注于你的动作，你能够体会到放松与松懈的本质区别。通过一段辛苦的练习过程你才会爱上瑜伽。但当你练熟悉了之后，在驾轻就熟中便能自然而然地感受到瑜伽带来的舒适及健康。

缓慢

练习瑜伽时，从开始的准备动作到完成动作再到返回开始动作的整个过程中，要掌握瑜伽的基本要领，缓慢地活动身体、缓慢地呼吸，不带一点浮躁，只有这样才能集中意志。与其是快速地做几种动作不如缓慢地做一种动作，瑜伽讲究的是心灵的修为，凝神静气才是瑜伽练习的要领，整个过程中，缓慢是贯穿始终的。

感觉

练习瑜伽时最简单易行的一个诀窍，就是“跟着感觉走”！但“感觉”很容易被忽视，例如在日常生活中，你有随时感觉你在呼吸吗？你需要对自己的“感觉”多些关注，就能体会到身心是否平衡，也能感知全身是否有受压力影响或身体不适。

练习瑜伽体位法时，你要去体会身体随着肢体俯卧、倒转、仰卧、前屈等活动，去施力、按摩、伸展、压挤、放松你的全身，并在练习过程中，以你能够承受的程度去做动作。凭感觉去解除身体与心灵的不适，也凭感觉在你的能力范围内做动作，才是最安全不勉强的好方法！关注身体的感觉，才能开发出你身体的潜能，与自我深层的身体对话，藉由瑜伽释放压力，在瑜伽体位法中得到效果、快乐与满足感。

专注

练瑜伽就必须专注全身每个部位、每个细胞的感觉，唤醒身体的机能，通

过姿势变换的按、压、摸、推、拉、挤、紧、松等，将身体以专注的意识力去品味、去体验、去收获、去提升、去享受，并感受身体酸、痛、胀、麻的变化以及带来的舒适感。专注可以让你成为最美丽、最健康的女人。

平衡

平衡对任何事物都非常重要，有了平衡才有坚固的栋梁，有了平衡也才有健康的身心。所以练习瑜伽的另一个窍门就是一定要“平衡”：做了简单的前弯记得也要后弯；做了左边别忘记右边，扭了右边也记得扭扭左边，如此平衡的练习才有益身体。瑜伽读物限于篇幅，动作讲解往往只列举一侧的练习，你可要记得在身体对侧进行练习哦。

你也可以加强练习平常生活中不常动到的身体部位。例如，你是长期久坐的上班族，就需要常练习站立姿势来平衡这种状态；如果你是长期久站的工作者，就要练习躺、卧、坐姿等来平衡平日久站的身体，如此身体就能散发出均衡、健康的舒适感！

持续

练瑜伽时，千万不能三天打鱼、两天晒网，否则你想拥有傲人的身材及健康的身体的愿望，必定会大打折扣，持续与坚持是非常重要的瑜伽学习精神。

其实要持续并不难。刚入门的你不用给自己制定太多的练习次数，要把瑜伽融入你的生活。刚开始抽出每天5-10分钟就好，然后慢慢去习惯与增加练习时间，再习惯性地增加练习频率，就可以非常简单、容易的把练习瑜伽融入你的生活，如此一来，你轻而易举的能持续练习，就可以享受瑜伽带给你身心的愉悦。

