



零基础

瑜伽入门

更贴心、更实用、更专业的基础瑜伽指南；
不用担心没基础，顶级瑜伽师教你轻松入门。



中国纺织出版社

品质生活
悦动减肥馆

YOGA

窈窕身材 & 美丽容颜

零基础 瑜伽入门

幸福瑜伽，与美丽约会

张斌 主编

图书在版编目(CIP)数据

零基础瑜伽入门 / 张斌主编. —北京: 中国纺织出版社, 2012.9

(品质生活·悦动减肥馆)

ISBN 978-7-5064-8921-8

I. ①零… II. ①张… III. ①瑜伽—基本知识 IV.

① R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 171085 号



策划编辑: 尚 知 郭 沫 特约编辑: 冷寒风
责任印制: 刘 强

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

北京汇林印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年9月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 140千字 定价: 29.00元(附光盘一张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

/FOREWORD/

自序

冥冥之中，命运一定会给你一些赠礼。而我收到的赠礼，就是成为一个东方养生智慧的传播者。

20年前，我就对《道德经》和《黄帝内经》等国学宝典产生了兴趣，并开始仔细研读，儒、释、中医、武学都有涉猎，我希望从中获得掌控生命、自主健康的法宝。

大约在1999年，我第一次参加了一位美籍老师的瑜伽课程。课程结束，周身通畅，无比轻松，这种喜悦的感觉在心头久久停留。于是冒出个念头：何不将中国养生与印度瑜伽结合起来呢？瑜伽起源古印度，是人们观察自然界万事万物总结出的生命智慧，的确与我国古代养生精髓有许多相通之处，都是在真正造福生命。基于这个念头，我悉心研习瑜伽，并总结出了一套适合我国人的生命科学全方位的修炼方法，希望通过这种方式，去帮助更多人重获健康和纯净的心灵。

我自己受益于瑜伽后，许多朋友受我影响也投入瑜伽修习，于是很多人的身体也变得更健康、更年轻和容光焕发。而且，他们也体会到瑜伽为自己带来的心灵上的平静和安宁、人际关系的改善以及认知世界角度的转变，真正到达了瑜伽一词的本意——联结。道家所说的“一人一宇宙”，其实在瑜伽中就是将每个个体与世界联结。还记得有位印度瑜伽大师说过：“如果用一句话概括瑜伽的益处，那就是瑜伽带来的幸福感。”

瑜伽于我的一生，不仅仅是一项美好的体验，更多的应该是一份爱的延续。既然双手接受了瑜伽这份赠礼，更应该将手心朝下，懂得给予和传递。给予是生命的真谛，希望这份爱的传递能够帮助你、帮助他，帮助我们身边的每一个人！

张 斌

世界瑜伽协会中国总部主席



CONTENTS

目录

Part 1

简单时尚的健身运动 ——瑜伽

揭开瑜伽神圣的面纱

瑜伽——方便易学的时尚运动 … 8

神奇古老的瑜伽文化 … 8

瑜伽五大主要分支 … 9

瑜伽的五大魅力 … 10

瑜伽，一种健康的养生方式 … 11

瑜伽美人必修课

选择最佳的练习场地 … 12

瑜伽练习前的道具准备 … 13

瑜伽练习前必须知道的事 … 14

瑜伽课程设计要点 … 16

专属于你的瑜伽自助课 … 16

Part 2

瑜伽基本功， 入门必修课

激发身体潜在力量的瑜伽呼吸法

腹式呼吸 … 18

胸式呼吸 … 19

肩式呼吸 … 20

完全式呼吸 … 21

维持身体平衡的标准瑜伽坐姿

简易坐 … 22

金刚坐 … 23

吉祥坐 … 24

半莲花坐 … 25

英雄坐 … 26

全莲花坐 … 27

给人精神愉悦的瑜伽冥想

瑜伽语音冥想 … 28

烛光冥想 … 29

舒缓四肢的瑜伽暖身运动

颈部练习 … 30

肩部练习 … 32

手臂练习 … 33

手腕练习 … 34

腰部、胯部练习 … 35

脚踝练习 … 37



Part 3

强身健体的 基础瑜伽

健 脑

金字塔式 ... 40

鱼式 ... 42

头部放松式 ... 43

明 目

眼部按摩式 ... 44

眼保健功 ... 46

颈肩锻炼

骆驼式 ... 48

毛毛虫式 ... 50

转肩式 ... 51

强健手臂

鸟王式 ... 52

前臂旋转式 ... 54

平板式 ... 55

保养脊背

站式脊柱扭转 ... 56

圣哲玛里琪一式 ... 57

结实腰腹

三角伸展式 ... 58

半月式 ... 59

臀部塑形

虎式 ... 60

球上战斗式 ... 62

后抬腿式 ... 63

强化生殖器

坐角式 ... 64

猫伸展式 ... 66

扭背双腿伸展式 ... 67

强健双腿

顶峰式 ... 68

战士一式 ... 70

战士二式 ... 71

灵活关节

上直角式 ... 72

乌龟式 ... 73

挺拔身姿

幻椅式 ... 74

舞王式 ... 75

强化平衡能力

侧斜板式 ... 76

站立单腿抱膝式 ... 77

树式 ... 78

保养内脏

肩倒立式 ... 80

仰卧抱腿滚动式 ... 82

旁扭式 ... 83

加强侧伸展式 ... 84



Part 4

怡情养心的快乐瑜伽

缓解压力与紧张

双腿背部伸展式 ... 86

船式 ... 88

婴儿放松式 ... 89

排解焦虑、抑郁

敬礼式 ... 90

上犬式 ... 92

母胎契合法 ... 93

振奋精神

轮式 ... 94

风车式 ... 96

风吹树式 ... 97

缓解久坐后的疲倦

弓式 ... 98

鸽子式 ... 100

铲斗式 ... 101

前伸展式 ... 102

失眠

束角式 ... 108

眼镜蛇式 ... 110

眼镜蛇扭转式 ... 111

感冒、咳嗽

牛面式 ... 112

狮子第一式 ... 114

狮子第二式 ... 115

食欲不振

半蝗虫式 ... 116

站立前屈式 ... 117

摇篮式 ... 118

消化不良

蝗虫式 ... 120

侧角伸展式 ... 121

摩天式 ... 122

鸵鸟式 ... 123

背痛

蜥蜴式 ... 124

叭喇狗式 ... 126

坐山式 ... 128

三角扭转式 ... 129

便秘

鸭行式 ... 130

V字式 ... 132

卧十字式 ... 133

膝碰耳犁式 ... 134

桥式 ... 136

侧犁式 ... 138

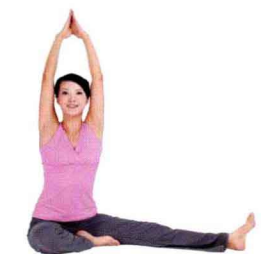
坐姿侧伸展式 ... 139

月经失调

蛇击式 ... 140

磨豆式 ... 142

花环式 ... 143



Part 5

缓解病痛的 简易健身瑜伽

头痛

犁式 ... 104

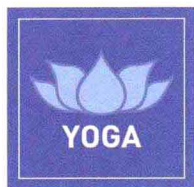
双角式 ... 106

叩首式 ... 107

Part 1

简单时尚的健身运动
——
瑜伽





揭开瑜伽神圣的面纱

Love Yoga

瑜伽——方便易学的时尚运动

当今世界，瑜伽已成为一种风靡全球的运动方式。对瑜伽不甚了解的人可能会认为它很神秘，但其实它很平凡，每个人都能练习瑜伽。

瑜伽的动作温和而缓慢，呼吸均匀而舒适，不会对人造成强迫感。它慢慢拉伸你的韧带，让你的身体一点一点变得柔软起来，只要你讲究方法，适度练习，受伤的可能性非常低。不管你是男人还是女人，是年轻人还是老人，是儿童还是成年人，是身体健康之人还是身患疾病之人，都能用瑜伽来有效健身。

瑜伽不仅是一种时髦的健身运动，更是一种古老的能量修炼方法。它在强身健体的同时，还让人们学会控制心智和情感，让心灵和精神得到慰藉。从现在开始，让我们走近瑜伽、感悟瑜伽，用瑜伽来尽情宠爱我们的身体吧。

神奇古老的瑜伽文化

瑜伽一词是从印度梵语而来的，它有“一致”、“结合”以及“和谐”的意思。瑜伽动作大多模仿动物及植物的形态来调节身体各个腺体，塑造身体形态。它集强身、健美、修心、养性于一身，是人类在最原始的自然状态下创造的一种身心双修的方法，使人的身体、心灵和精神达到高度和谐的状态。瑜伽通过84000余种不同体位，伸展肌肉、塑形美体、调节内分泌，并通过休息术和语音冥想放松神经、改善睡眠、缓解压力、延缓衰老、清晰思维。



瑜伽五大主要分支

业瑜伽

Karma是个梵文词，意思是行动或行为。业瑜伽是服务他人及神的瑜伽，为性格外向活跃的人所修行，尤其适合性格活泼且愿意无私奉献的人们。通过练习忘我的动作来净化心灵，让人的行为不再以得失为目的。

奉爱瑜伽

Bhakti从梵文词根“Bahj”而来，表示“与神连接”，意为奉献或爱。这是与神圣之人分享爱的瑜伽。奉爱瑜伽修行者用爱作为原动力，超越自我，并认为神乃爱的化身。那些生来就情感丰富的人们适合选择奉爱瑜伽，控制住情感是这条瑜伽之路的关键。《纳拉奉爱经》（*naradbhakti sutra*）是奉爱瑜伽最重要的经典著作。

智瑜伽

Jnana词义为“知识”、“洞察力”、“智慧”，因此智瑜伽是充满知识与智慧的瑜伽，也是最难的一个流派，它要求有极大的意愿和智慧。跟随吠陀经的哲学思想，智瑜伽通过自己的心灵来探求自己的本质。那些生活态度饱含哲学思想或拥有高智慧的人适合选择智瑜伽。它不只需要敏锐的头脑，还需要在练习之前就持守很多戒条作为根基。

王瑜伽

Raja意为“皇家的”或“王者的”，它被认为是所有瑜伽分支之王，特指公元2世纪帕坦伽利在其《瑜伽经》中归结的瑜伽系统。它所总结的瑜伽八大分支，提供了瑜伽习练者纯洁身体与精神的实践步骤。这八分支是：制戒、内制、体式、呼吸控制法、制感、总持、冥想、三摩地。

哈他瑜伽

还有不得不说的哈他瑜伽。“Hatha”，梵语意为“力量”或“能量”。现在我们所看到的瑜伽不同流派都仅仅是对哈他瑜伽的修改。哈他瑜伽是中世纪发展起来的，在公元1400~1500年间，一位名叫Swatamarama的哈他瑜伽习练大师写了这部经典著作《哈他瑜伽之光》。



瑜伽的五大魅力

瑜伽之所以能如此风行，是因为它有着让人无法抗拒的吸引力。它具有多种神奇功效，让我们变得更加完美。

调理养生，防治慢性病

人的身体是一个大系统，系统中的各个部分应时刻保持良好状态，身体才能健康。练习瑜伽能够帮助我们拉伸僵硬的肌肉，灵活关节，按摩内脏器官，促进血液循环，平衡腺体分泌，使身体各部分保持平衡，这样我们自然就能远离各种慢性病。

净化心灵，调节情绪

生活在现代社会，我们面临各种压力，都有许多烦恼。要想生活得快乐，就要学会减压，学会调节情绪。瑜伽就有这样的作用，比如瑜伽呼吸法、打坐和各种体位法，有助于调节人体神经系统，净化心灵，消除紧张、焦虑、不安等坏情绪，让我们的内心恢复平和、安宁，使我们保持健康良好的心态。

挺拔身姿，塑造曲线

由于日常劳累或不良的坐姿，我们的脊柱很容易变形，身姿变得不再挺拔。练习瑜伽则能有效纠正脊柱形状，改善不良体态，恢复挺拔身姿。同时，瑜伽姿势还能拉伸肌肉，减少赘肉，为我们塑造完美的曲线。

修心养性，增强自信

经常练习瑜伽的人会形成一种健康的生活态度，自然而然就能改掉吸烟、酗酒等不良习惯。此外，瑜伽还能使人增强自信，让我们变得更加乐观开朗。

放松身心，赶走疲劳

瑜伽的动作非常缓慢，它不像一些剧烈运动那样容易让人产生疲劳。每一堂瑜伽课的最后部分都会安排完全式放松，这有助于放松身心，赶走疲劳。瑜伽给我们带来的是前所未有的轻松与舒服。



瑜伽，一种健康的养生方式

瑜伽不仅仅是一项运动，更是一种健康的生活方式。《瑜伽经》中有这样一句话：“对心灵的控制就是瑜伽。”可见，瑜伽修炼的不仅仅是身体，更是对精神层面的调养。因此，我们应努力遵从瑜伽独有的健康的生活方式，以积极乐观的心态过好每一天。

瑜伽的饮食习惯，让你吃出健康

在瑜伽理论中，食物一共分为三类：
悦性食物、变性食物和惰性食物。

悦性食物：这类食物易于消化，不会在体内产生太多毒素，能够使人心情愉悦，精力充沛。这类食物包括大部分蔬菜、所有新鲜水果、坚果、豆类及豆制品、牛奶和乳制品、温和香料以及谷类制品等。

变性食物：过酸、过咸、过苦、过辣等带有刺激性，以及加工复杂的食物，都被称为变性食物。如咖啡、浓茶、巧克力、汽水等。经常食用变性食物的人容易激动，不能很好地控制情绪。

惰性食物：容易使人变得懒惰、迟钝的食物被称为惰性食物。这类食物包括一切肉类、麻醉性饮料（酒类）、油炸烧烤以及不新鲜的食物等。

瑜伽提倡多吃悦性食物，少吃变性食物，完全不吃惰性食物。

瑜伽的起居方式，让你整天充满活力

练习瑜伽让我们慢慢养成早睡早起的好习惯。晚上10点左右睡觉，睡前可以练一些有放松作用的瑜伽体位，有助于提高睡眠质量。早上在7点左右起床，起床后可练一些有提神醒脑作用的瑜伽体位，让你拥有良好的精神状态。

瑜伽的生活态度，由内而外修养身心

练习瑜伽可提高我们的忍耐力。你会发现不仅能忍耐艰苦本身，更能忍耐生活中的各种磨难。

练习瑜伽更可以增强自信心。初练瑜伽的人往往动作不怎么到位，练习时感觉困难，而坚持练习一段时间后，动作会越来越标准，这样从难到易，在练习瑜伽进程中我们不断挑战自我，不断超越自我，自信心当然就越来越足。瑜伽，就这样完全融入我们的生活，坚持每天练习瑜伽，我们的心态和处事方式都会发生很大改变。你会发现，已与瑜伽完全融为一体，血脉相连，不可分割。



瑜伽美人必修课

Love Yoga

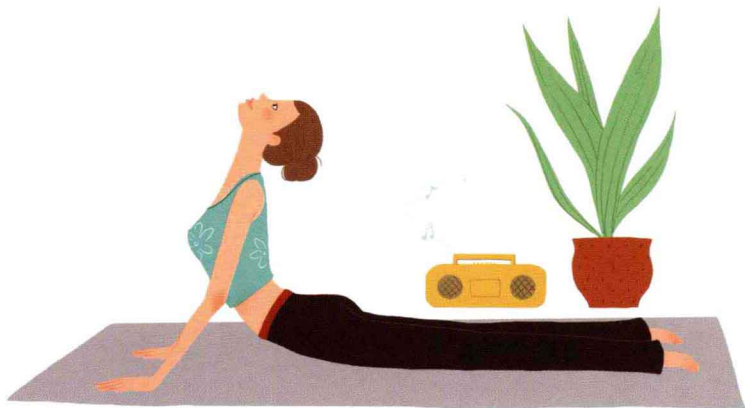
选择最佳的练习场地

一般来说，瑜伽是一项不受场地约束的运动，家里的卧室、阳台，室外的公交车、办公室、瑜伽馆、公园草地上、湖边、幽静的树林里，都可当做瑜伽的练习地。但说到最好的瑜伽练习场地，莫过于房间、瑜伽馆和户外优美宁静地了。

在房间练习瑜伽，要注意开窗户透风，保持空气流通。当然，为了让气氛更好些，你还可以在房间摆些绿色植物，或播放一些舒缓的音乐，如班得瑞的《寂静山林》、恩雅的《Only Time》等，不但有利于练习时集中注意力，还能帮助调息。

瑜伽馆有专门的教练帮忙纠正不到位的体式，是初学瑜伽者练习地的上上之选。但瑜伽馆鱼龙混杂，选择时最好“货比三家”，可以从以下几方面入手：一是师资，专业老师通晓瑜伽理论、体式，能给学生一一讲解瑜伽原理，相反一知半解的人绝对是不值得信赖的；二是设施，正规瑜伽馆应有空旷宽敞的教室，且配备各种瑜伽器材。

瑜伽最适合的户外温度是23~27℃，呼吸着清新的空气，能让你更好地与自然融为一体。但户外瑜伽也受天气、气温等因素影响，过于寒冷、炎热的天气都不适合练习瑜伽。



瑜伽练习前的道具准备

练习瑜伽，需要准备一些必备的道具有，比如服装、垫子、毛巾等，才能保证我们在练习过程中感到舒适。此外，还可以准备一些辅助用具，能够使你的动作更到位。

1 瑜伽服 Yoga clothes

瑜伽练习时一定要穿宽松的服装，否则会影响动作的伸展性。另外，练习瑜伽很容易出汗，所以还要选择吸湿排汗性好的布料。



2 瑜伽垫 Yoga mat

瑜伽垫可以防滑，还能保护膝盖、手和脚，防止我们在练习时受伤。初练瑜伽的人最好选择6毫米厚的垫子。



3 瑜伽伸展带 Yoga stretching band

瑜伽伸展带，又称为瑜伽绳。它可以帮助初学者将动作做到位，还能紧实地扣住身体，让双手空出来做延伸动作。



4 干净毛巾 A clean towel

毛巾不但可以用于擦汗以保持身体清洁，还可以在工具不全的情况下，辅助我们练习一些瑜伽动作。



5 运动水壶 Sport bottle

练瑜伽时最好用运动水壶装满一壶水放在身边，渴的时候就喝一点水，但注意不要喝太多，这样既能防止口干舌燥，也能避免运动过程中猛灌水对身体造成伤害。



6 瑜伽砖 Yoga brick

瑜伽砖是练习瑜伽的辅助用具，可以帮助初学者将动作做到位。比如，当你做站立前屈式时，如果双手够不到地面，可以在地上放一块瑜伽砖，先用双手去碰触瑜伽砖，再慢慢去碰触地面。





瑜伽练习前必须知道的事

Yoga practice Precautions



练习瑜伽最佳的时间段

练习瑜伽最佳时间段是早晨、中午、黄昏或睡前。其实只要保证空腹状态，一天中任何时间都可以练习瑜伽，但要注意，饭后3小时内不适合练习瑜伽。



根据身体状况选择相应的瑜伽体位

虽然每个人都可以练习瑜伽，但也要根据自己的身体状况选择相应的瑜伽体位。比如，处于生理期的女性就不适合做上伸腿和倒立等体位，颈椎病患者不适合做对颈椎有压迫作用的瑜伽体位，高血压患者不适合做头朝下的体位，患有肠胃病的人不适合做幅度过大的后弯体位等。此外，如果感到身体疲倦或不舒服，最好不要练习瑜伽。



练习瑜伽必须安排热身运动

瑜伽运动看起来柔和而缓慢，但身体耗能却非常大，所以在练习之前一定要进行热身运动，让身体慢慢过渡到运动状态。这样可以缓解身体的僵硬感，避免运动时受伤，还能加快全身血液循环，提高练习效果。拜日式热身操是最好的瑜伽热身运动，能让身体达到最佳运动状态。



练习瑜伽的时间长度

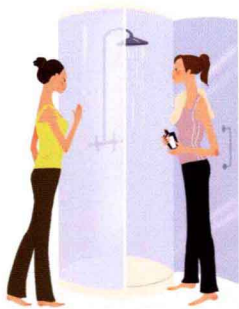
练习瑜伽的时间长度要根据自身情况来定。初期练习者每次可以练习20分钟左右，有一定基础的练习者每次可以练习40~50分钟。练习瑜伽并非时间越长越好，一定要考虑身体感受，当感到很疲惫时最好停止练习。



练习瑜伽体位的到位情况把握

练习瑜伽，能够将动作做标准当然最好。不过也要量力而行，尤其是刚刚练习瑜伽的人，身体的柔韧性不是很好，练习时不要过于勉强自己，只要尽力做到自己能达到的位置就可以了。只要坚持练习，你的动作就会越来越到位。





练习瑜伽一定要注重呼吸

呼吸是瑜伽的重要组成部分，如果只重招式不重呼吸，不但会降低瑜伽功效，还可能伤及五脏六腑。因此，练习瑜伽时要时刻关注呼吸。动作开始时吸气，结束时呼气。保持某个姿势不动时也要自然呼吸，千万不要憋气。瑜伽基础呼吸法共有三种：腹式呼吸、胸式呼吸和完全式呼吸，本书中都有详细介绍，可以根据自己的喜好选择相应的呼吸法。



练习瑜伽后的饮食安排

练完瑜伽后常常会感觉很饿，但这个时候身体的吸收力会加强，如果立即进食，很容易导致肥胖。所以最好在练完瑜伽1小时后进食，并且注意不要吃脂肪含量高的食物。水果、青菜或粥等是非常不错的选择。



瑜伽结束后的放松练习

瑜伽结束后进行适当的放松练习，有助于放松全身的肌肉和关节，使身体充满能量，意识变得清醒，让整个人变得神采奕奕。最好的瑜伽放松练习是完全放松式，它有助于放松身体的各个部位。做法就是首先仰卧在垫子上，双脚自然分开，与肩同宽，脚尖朝外，双臂放在体侧，手心朝上。然后闭上眼睛，均匀地呼吸，完全感受身体各个部位依次放松。



高温瑜伽的宜忌

在练习前2~3小时可以吃一些容易消化的食物，如水果、酸奶等，练习前30分钟可以喝少量的盐水，练习过程中也要适当补充水分，防止身体虚脱。练习过程中如果感到不舒服，可以躺下来休息一会儿再继续。另外需要提醒的是，患有高血压、心脏病或眩晕症等疾病的人不能练习高温瑜伽，否则可能导致生命危险。



瑜伽结束后不要马上洗澡，洗澡后不能马上练习瑜伽

刚刚结束瑜伽练习，我们的身体还处于极度兴奋的状态，如果马上洗热水澡，可能会使血管急速扩张，给心脏造成负担。所以练完瑜伽后，最好休息30分钟再洗澡。另外需要注意的是，洗完热水澡后也不能马上练习瑜伽。因为这时身体的血液循环会加快，血压过高，肌肉松软，练习瑜伽很容易受伤。

瑜伽课程设计要点

为自己设计瑜伽课程，一般要把握几个重要原则：

1. 要适当安排热身运动，让身体慢慢过渡到运动状态。
2. 练习瑜伽体位之前，应先采用瑜伽呼吸法，使身心尽快平静下来。
3. 先练习简单的体位，再练习难度大一些的体位，避免身体拉伤。
4. 根据自己身体状况设计有针对性的瑜伽体位。比如想结实腰腹，就可以多练习一些针对腰腹的瑜伽体位。
5. 练完瑜伽后一定要进行放松练习，让身心恢复到最佳状态。



专属于你的瑜伽自助课

根据时间段来定制

清晨：清晨起床洗脸刷牙后，可以练瑜伽冥想或者拜日式，你将会感到神清气爽。

午间：午餐之前练习瑜伽可消除疲劳、提高工作效率。推荐猫伸展式或背腿伸展式等瑜伽体位。

下班后：工作一整天之后，肩、颈、腰、背等身体部位很容易出现酸胀感，这时最好选择一些能拉伸肩、颈、腰、背的瑜伽体位进行练习，如狮子式、半脊柱扭转式、三角伸展式或新月变式等。

晚睡前：睡前练习瑜伽有放松精神和改善睡眠质量等作用。推荐坐姿背部伸展、抱腿式或拱桥式等瑜伽体位。此外还可以试试瑜伽呼吸法和瑜伽冥想。

根据职业性质来定制

不同职业者可以根据自身情况选择最适合自己的瑜伽体位来练习，将自己的身体调整到最佳状态。

久坐一族：久坐者容易出现肩颈酸痛、腰酸背痛、腿脚酸胀等身体状况，可以重点练习一些针对肩颈、腰背和腿脚等部位的瑜伽体位，如猫伸展式、山式、狮子式、三角伸展式或骑马式等。

久站一族：长期站着工作的人容易腿脚酸胀，还可能患静脉曲张。这一类人要重点练习一些针对腿部和脚部的瑜伽体位，如骑马式、顶峰式或桥式等。

脑力工作者：脑力工作者可以多练习一些有助于健脑的瑜伽体位，如金字塔式、鱼式或头部扭转式等。