

系统全面的瑜伽知识，引领你进入瑜伽的纯净世界

正宗瑜伽 从零学

亚洲最具影响力的瑜伽导师 曲影 著

纤臂 跟蝴蝶袖永远说“拜拜”

美胸 优化胸形快速升 CUP

平腹 从此拒绝“大腹婆”

瘦腿 秀出 3D 明星腿



系统全面的瑜伽知识，引领你进入瑜伽的纯净世界

正宗瑜伽 从零学

亚洲最具影响力的瑜伽导师 曲影 著



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章



图书在版编目 (CIP) 数据

正宗瑜伽从零学 / 曲影著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.8
(含章. 品尚生活系列)
ISBN 978-7-5537-3329-6

I. ①正… II. ①曲… 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120500号

正宗瑜伽从零学

著 者	曲 影
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718 mm × 1000 mm 1/12
印 张	12
字 数	200 千字
版 次	2014 年 8 月第 1 版
印 次	2014 年 8 月第 1 次印刷

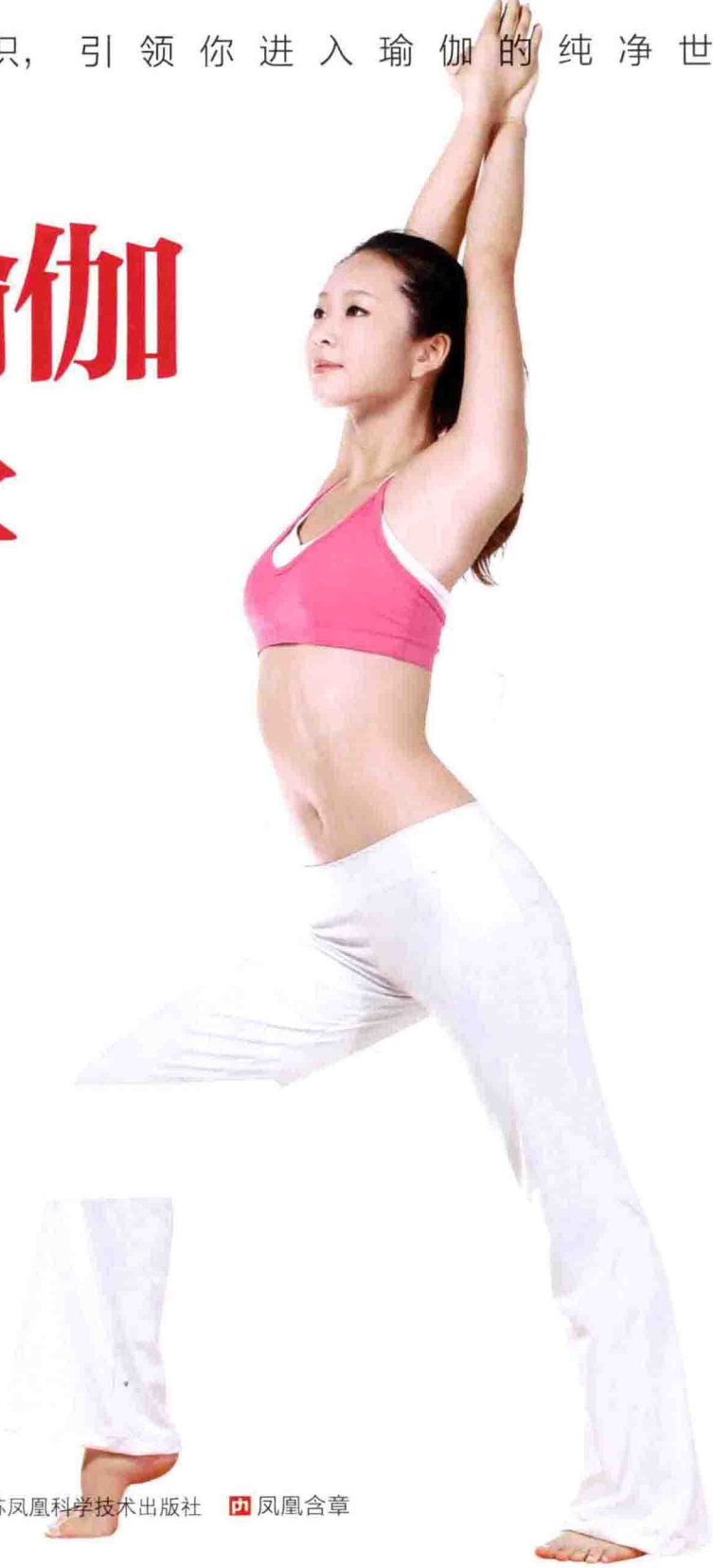
标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3329-6
定 价	36.00 元 (含光盘)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

系统全面的瑜伽知识，引领你进入瑜伽的纯净世界

正宗瑜伽 从零学

亚洲最具影响力的瑜伽导师 曲影 著



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

正宗瑜伽从零学 / 曲影著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.8
(含章·品尚生活系列)
ISBN 978-7-5537-3329-6

I. ①正… II. ①曲… 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120500号

正宗瑜伽从零学

著 者 曲 影
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718 mm × 1000 mm 1/12
印 张 12
字 数 200千字
版 次 2014年8月第1版
印 次 2014年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3329-6
定 价 36.00元 (含光盘)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

瑜伽，另一种生活

女人最忌讳的就是被问及年龄。对此，一个浑身上下散发出从容、自信魅力，让人看不出真实年龄的女人可能会笑而不答；一个脸上布满色斑、皱纹，肤色暗沉的女人则很有可能会露出不快的神情。

容颜姣好、气质优雅、身姿优美、体态苗条，是每个女人梦寐以求的。与其眼睁睁地看着身体日渐失去往日的光彩，不如做点什么来延缓衰老的步伐。为永葆美丽，一些人选择了整容，一些人选择了运动。

近年来数度入选“全球最美丽女人”榜单的珍妮弗·安妮斯顿已经四十多岁了，但她那招牌式的灿烂笑容以及平和自信的状态让人丝毫不感觉不到岁月对她的侵蚀。她说自己保持年轻的方法是坚持练习瑜伽，而不是靠注射肉毒杆菌（Botox）。麦当娜到了五十多岁仍然有惊人的体力和女王般的魅力，她的身材保持得非常好，全身不见一丝赘肉，与十五六岁的女儿站在一起，两人如同姐妹一般。这都归功于她坚持练习瑜伽、普拉提斯及保持良好的饮食习惯。

瑜伽，这种源于古印度的古老而又时尚的运动，已经风靡全球，原因就是瑜伽在给人们带来健康体魄的同时，还让人心灵平和，使身、心、灵三者完美结合。瑜伽体位法的诸多功效让许多人受益。它塑形美体、排毒养颜、提升气质的功效最为女性所津津乐道。男子练习瑜伽，能练出与众不同的阳刚气质和线条感十足的好身材。

瑜伽的暖身练习，能让你在晨曦中倍感轻松自在，一整天都充满活力。

瑜伽的坐姿练习，能充分燃烧腰腹部的脂肪，按



摩腹部器官，促进新陈代谢。前倾式坐姿能安抚整个神经系统，让大脑保持清醒；后仰式坐姿能够增加脊椎骨的灵活性，帮助改善站姿和坐姿，并保持脊椎的弹性。

瑜伽的站姿练习可以增加身体的平衡度，从根本上疏通四肢的能量，打通经络；使注意力集中，心灵宁静、祥和。

瑜伽的跪姿练习，能够充分舒展肩背关节和肌肉，调整背部和脊柱，放松颈部，纠正驼背和双肩下垂，舒缓神经紧张，使大脑充满活力。

瑜伽的蹲姿练习，能够促进全身的血液循环，加快新陈代谢，促进消化。

瑜伽的倒立姿势练习，能够加强免疫系统，增加体内的血液循环，帮助缺少营养的组织吸取养分，并调节内分泌系统。

瑜伽的卧姿练习，能够强化腰部肌肉，纠正肠胃失调，按摩内脏，增强腺体，矫正脊柱弯曲和骨盆不正，给身体更加全面的呵护。

如此多的益处，让你心动了吧！本书秉承专业、标准、易学的原则，给亲爱的读者们呈献瑜伽坐姿、手印、呼吸法、调息法、冥想法、放松术、瑜伽体位等。为了满足读者的需求，特别编排了瘦身瑜伽和养颜瑜伽，让读者在了解瑜伽的同时还能够获得其他惊喜：强身健体、塑形美体、提升气质……作为瑜伽初学者，从翻开本书伊始亲近瑜伽这种健康、温和、安全、有效的运动吧！

在本书中，瑜伽初、中、高级课程均毫无保留地被展现出来。为保证练习动作的标准性和正确性，特别请来自印度的Suki教练亲自演示动作步骤。为最大限度地指导读者循序渐进地练习瑜伽和提高练习功

效，我们为每个体式都配上了建议练习时间、难度指数、呼吸方式、修炼次数、体式介绍、体式功效、Tips等教学要点，让读者能够更容易地进入瑜伽的奥妙世界里。伴随着轻缓柔和的音乐，舒展曼妙的身姿，倾听身体的声音，让身、心、灵合而为一，你也能做到！



A stylized, handwritten signature in black ink, located at the bottom of the page, overlapping the woman's white pants.

01 | Yoga Basics

倾听身体的声音，走进瑜伽殿堂

一 这就是瑜伽，源自古印度的千年智慧 · 012
Yoga: Thousands-of-Years Wisdom Originated from Ancient India

二 解密瑜伽分类，品味历史之光 ····· 013
Classifications of Yoga
1. 传统瑜伽 ····· 013 2. 现代瑜伽 ····· 014

三 平衡你的能量中枢，走进瑜伽七轮 ····· 016
Energy Balance of Yoga

四 瑜伽风靡全球的6大理由 ····· 018
Analysing the Worldwide Popularity of Yoga
1. 塑形美体 ····· 018 2. 燃脂瘦身 ····· 018
3. 治病养生 ····· 019 4. 排毒美容 ····· 019
5. 减压怡情 ····· 019 6. 修身养性 ····· 019

五 轻轻松松，了解瑜伽6大精髓所在 ····· 020
Six Essences of Yoga
1. 瑜伽体位法 ··· 020 2. 瑜伽呼吸法 ··· 020
3. 瑜伽饮食 ····· 020 4. 瑜伽冥想 ····· 021
5. 瑜伽放松 ····· 021 6. 瑜伽生活方式 · 021

六 快乐起航，瑜伽初学者应该这样练 ····· 022
Basics for Beginners
1. 选择你的瑜伽练习场地 ····· 022
2. 瑜伽服装的选择 ····· 022
3. 瑜伽的最佳练习时间 ····· 023
4. 练习瑜伽前后的饮食窍门 ····· 023
5. 练习瑜伽前后的清洁沐浴 ····· 023



6. 练习瑜伽的辅助用具 ····· 024
7. 初学者必读的瑜伽安全须知 ····· 024
8. 舒缓身心的瑜伽音乐 ····· 024
9. 练习瑜伽的基本顺序 ····· 025
10. 休息与按摩 ····· 025

七 更专业，直击瑜伽教学常见问题 ····· 026
FAQ for Beginners

1. 初学者应该怎样安排练习瑜伽的时间 ··· 026
2. 身体柔韧性比较差，适合练习瑜伽吗 ··· 026
3. 为什么练习瑜伽的时候肚子会发出咕咕的声音 ····· 027
4. 练习瑜伽最重要的是什么 ····· 027
5. 为什么练习时会头晕 ····· 027

02

Yoga Experiencing

入门预备课，体验瑜伽传承千年之精髓

一 会呼吸就能重拾健康，神奇的瑜伽呼吸法 030

Yoga Breathing

1. “大腹婆”的救星——腹式呼吸法····· 030
2. 排毒塑形双重奏——胸式呼吸法····· 031
3. 全面提升身体机能——完全式呼吸法····· 031

二 慰藉心灵，舒缓压力的瑜伽调息法····· 032

Yoga Pranayama

1. 清理经络调息法····· 032
2. 圣光调息法····· 033
3. 霹雳吹气法····· 034
4. 清凉调息法····· 035

三 瑜美人必学，睿智典雅的瑜伽坐姿····· 036

Yoga Sitting Asanas

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 简易坐····· 036 | 2. 金刚坐····· 037 |
| 3. 半莲花坐····· 037 | 4. 全莲花坐····· 038 |
| 5. 英雄坐····· 038 | 6. 至善坐····· 039 |

四 提升古典气质的瑜伽手印····· 040

Yoga Mudra

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 秦手印····· 040 | 2. 智慧手印····· 041 |
| 3. 禅那手印····· 041 | 4. 祈祷手印····· 042 |
| 5. 生命手印····· 042 | 6. 能量手印····· 043 |

五 净化身心，神秘的瑜伽冥想····· 044

Yoga Meditation

1. 呼吸冥想法····· 044
2. 欧姆唱颂冥想法····· 045
3. 注目凝视冥想法····· 046



03

All-round Yoga Courses

循序渐进，瑜伽初、中、高级进级课

一 打开身体柔韧性的初级教程 050

Primary Yoga Courses

1. 必学经典热身法——初级拜日式 050
2. 风吹树式 052
3. 战士二式 054
4. 三角伸展式 056
5. 金字塔式 058
6. 树式 059
7. 幻椅式 061
8. 猫式 062
9. 虎平衡式 063
10. 高跟鞋式 064
11. 半脊柱扭转式 065
12. 双腿背部伸展式 066
13. 船式 067
14. 桥式 068
15. 仰卧扭转式 069
16. 瑜伽放松休息术 摊尸式 071
17. 瑜伽放松休息术 排气式 071
18. 瑜伽放松休息术 鱼戏式 072
19. 瑜伽放松休息术 动物放松式 072
20. 瑜伽放松休息术 大拜式 073
21. 瑜伽放松休息术 婴儿式 073

二 感知瑜伽魅力的中级教程 074

Intermediate Yoga Courses

1. 下犬式 074
2. 新月式 075
3. 战士一式 077
4. 三角扭转式 079
5. 半月式 080
6. 站立背部伸展式 081
7. 加强脊柱扭转式 082
8. 鹤禅式 083
9. 拉弓式 084
10. 鸽子式 086

三 尝试挑战自我的高级教程 088

Advanced Yoga Courses

1. 扭转侧角伸展式 088
2. 半月扭转式 090
3. 加强侧伸展式 091
4. 双手臂支撑式 093
5. 龟式 094
6. 闭合V式 095

04

Yoga Way to Slim Down

瑜伽告诉你的瘦身秘籍，在优雅中练就“S”形身材

一 瘦脸2式，你就是巴掌小脸美人 ····· 098

Face Slimming

1. 面部狮子式··· 098
2. 穴位按压式··· 099

二 美颈2式，造就没有“年轮”的天鹅美颈 · 100

Neck Slimming

1. 天线式····· 100
2. 鱼式····· 102

三 舒肩2式，展现瘦削美人肩 ····· 103

Shoulders Slimming

1. 后仰式+手触趾式····· 103
2. 加强站立背部伸展式+加强侧角扭转式·· 105

四 美背美脊组合式，做最风情的背影杀手 · 107

Back Slimming

1. 起飞式····· 107
2. 战士式组合·· 109

五 纤臂2式，跟蝴蝶袖永远说“拜拜” · 111

Arms Slimming

1. 摩天式····· 111
2. 跪立侧伸展式·· 112

六 美胸2式，优化胸形快速升CUP ····· 113

Breasts Enhancement

1. 坐山式····· 113
2. 鸟王式变体·· 115

七 纤腰平腹4式，从此拒绝“大腹婆” · 116

Waist Slimming

1. 坐立扭转式·· 116
2. 单手骆驼式·· 117
3. 仰卧双腿抬立式····· 118
4. 步步莲花····· 119

八 提臀2式，轻松拥有极致小翘臀 ····· 120

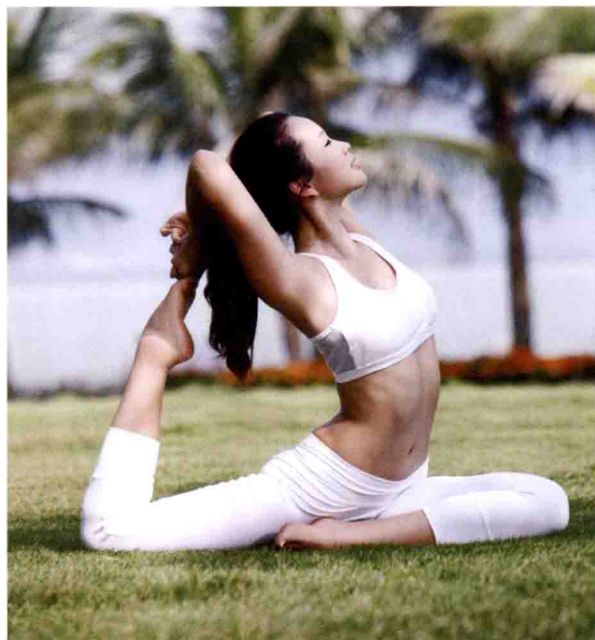
Buttocks Slimming

1. 飞蝗虫式···· 120
2. 虎式····· 121

九 美腿4式，秀出3D修长明星腿 ····· 122

Legs Slimming

1. 平衡组合式·· 122
2. 蹲式····· 124
3. 笨拙式····· 125
4. 跪立侧伸展式·· 127



05

Yoga Way to Keep Young
and Beautiful

素颜美人的美容养颜瑜伽

一 七大腺体，决定你的美丽指数 130

Yoga Asanas for Glands Care

1. 轮式变体 130
2. 双莲花鱼式 132

二 养气补血，永葆青春容颜 133

Yoga Asanas for Enriching the Blood

1. 下犬式变体 133
2. 铲斗式 134

三 驱除女性虚寒，做温暖健康美女 135

Yoga Asanas for Eliminating Deficiency-cold

1. 轮式 135
2. 眼镜蛇扭转式 136

四 打通经络，养生养颜二重奏 137

Yoga Asanas for Clearing the Meridians

1. 骆驼式 137
2. 乾坤扭转式 138

五 乐活排毒，练就纯净嫩肤美女 139

Yoga Asanas for Detoxification

1. 金字塔式变体 139
2. 燕子飞式 140

六 保养卵巢，捍卫美丽女人的神圣天职 ... 141

Yoga Asanas for Ovaries Care

1. 牛面式变体 141
2. 虎式后弯式 142







CHAPTER

01

倾听身体的声音， 走进瑜伽殿堂

Yoga Basics

瑜伽，源于古老而神秘的印度，
是印度悠久智慧的结晶，
历经几千年的传承，渐渐成为全世界共同的财富。
通过提升意识和锻炼身体，
瑜伽帮助人们充分发挥自身潜能，
达到身、心、灵完美统一的境界。
越来越多的人从瑜伽中得到了健康、美丽、快乐和宁静。
还在等什么，
来倾听远古的瑜伽之声吧！

这就是瑜伽， 源自古印度的千年智慧

Yoga:Thousands-of-Years Wisdom Originated from Ancient India

不知何时，古老而时尚的瑜伽已经进入我们的视线。它并非只是大多数人所认为的一套极为时尚流行的健身运动这么简单，而是一种融合了哲学、科学与艺术的古老的修炼方法。瑜伽起源于公元前2500年的印度河文明，已经流传了几千年，是印度古老智慧的结晶。有关瑜伽的文献《薄伽梵歌》在2500多年前问世，大约在公元前300年时，瑜伽大师帕坦伽利在他的著作《瑜伽经》中将瑜伽的修行系统化。瑜伽是印度哲学六大正统体系之一，是一个系统，包括姿势、呼吸、冥想、放松、瑜伽思想等。

“Yoga”一词源于梵文，由梵语词根yug或yuj音译而来，本意是“给牛马套轭”，即驾驭牛马，后来被引申为“自我调控身心，使身心统一”，成为印度教多种修行体系的总称。同时，瑜伽也有“一致、结合、联系”之意，这也是瑜伽的宗旨，使身、心、灵相互联结，达到一种和谐的状态，以帮助人们发挥最大的潜力。

瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种使身体、心灵与精神达到和谐统一的方式。古印度人相信天人合一，他们把不同的瑜伽修炼方法融入日常生活中且奉行不渝：道德、忘我的动作、稳定的头脑、宗教性的责任、无欲无求、冥想和宇宙的自然和创造。

瑜伽是一种综合了生理、心理、精神和哲学以及健身术的悠久的修身养性的方式，在印度文化中一直有着举足轻重的地位，后来也对其他国家的文化产生



《薄伽梵歌》(Bhagavad-gita)

了深远影响。经过几千年的沉淀与升华，瑜伽因其对身体、精神的有益调节，愈来愈为现代人所接受和推崇。瑜伽已经风靡全球，从欧美到亚洲，越来越多的人纷纷加入了修习瑜伽的行列，其中不乏职场精英、一线明星、社会名流、政坛要员、皇室贵族等的身影。人们通过瑜伽的练习帮助自己达到与自然的和谐统一，通过身体与呼吸的调节、大脑与情绪的控制，获得身体和心灵的健康。

瑜伽成为时下最流行、最时尚的一种健身方式，是因为它的确拥有实实在在的功效。练习瑜伽，可以塑造美体、改善体质；可以打通全身的血脉和经络，从而达到缓解疲劳、消除肌肉酸痛、放松脊椎等效果；长期坚持练习甚至还能延缓衰老。瑜伽是温和、柔韧、自然、健康的，其本质是“倾听内心的声音”，不会强迫你做任何有违身体健康的动作。作为初学者，只要坚持，就可以做一个名副其实的瑜伽美人了。

解密瑜伽分类， 品味历史之光

Classifications of Yoga



瑜伽经过几千年的发展历史，根据不同的时期、哲学思想、练习方法等，形成了众多派系。但这些派系并不是截然对立的，而是殊途同归——都是为了达到“梵我合一”的境界，只是在教授的方法、重点和练习上有所差异。正因如此，不同的派系适应了不同的人群。我们在练习瑜伽时，可以选择一种适合自身的瑜伽流派作为基础，再适当地吸收其他流派的精华。

1. 传统瑜伽

古老的瑜伽共分为四大派系，分别是智瑜伽、业瑜伽、信瑜伽、王瑜伽。其中王瑜伽最适合我们练习。这四大瑜伽派系再加上哈他瑜伽、昆达利尼瑜伽，便是传统瑜伽中主要的瑜伽流派。

智瑜伽（Jnana Yoga） 又称“知识瑜伽”，是一个探讨哲学、进行思辨的体系，要求修习者研究自己所关心的经文，并进行沉思，觉悟、发现宇宙的神秘本质。智瑜伽认为，平常人所说的知识仅限于生命和物质的外在表现，修习者要通过学习有关世界本源的知识，并在这些知识的引导下运用各种方法感知大自然最本质的奥秘，了解自我与原始动因的一致与结合，即印度文化中的“梵我合一”。

业瑜伽（Karma Yoga） 又称“行动瑜伽”，是无私活动和工作的体系。“业”是行为的意思。人的行为会引发一种看不见、摸不着的神秘东西，这种

东西会按照人的行为的善恶性质，带来相应的结果。这种无形的、神秘的东西就被称为“业”。业瑜伽认为，行为是生命的第一表现。它倡导将精力集中于内心世界，通过内心的精神活动，引导更加完善的行为。瑜伽师通常采取极度克制的苦行，历尽善行、崇神律己、清心寡欲，以使自己的精神、情操、行为达到“梵我合一”的境界。

信瑜伽（Bhakti Yoga） 又称“至善瑜伽”，是散播爱和奉献的体系，期盼将爱和信仰与神合而为一。它认为只要保持着虔诚的信仰，就能最终得到解脱和超越。与信仰相比，一切关于宗教的知识及各种各样的修持、仪式及烦琐的祭祀，相对来说都是次要的。

王瑜伽（Raja Yoga） 也称“八支分法瑜伽”，是瑜伽中的最高境界。梵文中“Raja”一词为“国王”或“最高权力”之意。王瑜伽分姿势锻炼、调息、冥想等八个步骤，主张对心理活动的控制与修持，强调身体、心灵、灵魂的和谐统一，从而实现解脱。智瑜伽侧重智慧，业瑜伽侧重如法的行为，信瑜伽侧重虔诚的信仰，王瑜伽则特别注重对内在精神活动和深层思想的控制，因此被认为是所有瑜伽中最稳妥、最有效、最具彻底性的一种体系。

哈他瑜伽（Hatha Yoga） 是所有瑜伽体系中最实用的一个体系，也是最广为人知的一个体系，意为帮助你揭开身体和呼吸之谜。“ha”指太阳，

“tha”指月亮，“hatha”代表男与女、日与夜、正与负、阴与阳、冷与热以及其他相辅相成的两个对立面之间的平衡。它认为人类的身体就是一个小宇宙，强调控制身体之道，主旨在于追求美与健康。哈他瑜伽包括了一系列的练习，通过身体的姿势、呼吸和放松的技巧，达到训练的目的，这些技巧对神经系统、各种腺体和内脏都大有益处。

昆达利尼瑜伽（Kundalini Yoga） 又称“惰者瑜伽（Laya Yoga）”，目的是唤醒和提升身体潜在的精神力量（Kundalini），并使其通过几个能源中心。它需要与哈他瑜伽的技巧结合使用，主要专注于呼吸的延迟和大幅度的冥想练习。

2. 现代瑜伽

现代出现了在哈他瑜伽的基础上发展而来的高温瑜伽、力量瑜伽等派系。当今社会节奏快速，人们更多地把瑜伽用于减压修身、修心养性等方面，因此注重心灵的瑜伽修炼也开始流行起来。

高温瑜伽（Bikram Yoga） 又称“热瑜伽”，是由瑜伽大师Bikram Choudhury在哈他瑜伽的基础上创立的，是指在室内38~42℃的条件下，在90分钟内进行的一套共有26种体式的练习方法。其原理是通过高温的环境，提高身体的温度，加速排汗，从而促进血液循环及毒素的排出，增加肌肉弹性。

由于高温瑜伽的26个基本动作是根据人体肌肉、韧带与肌腱的特点科学地安排出牵拉加热的顺序，每一个体位都是为下一个体位做准备，练习中顺序不可打乱，否则会影响整节课的锻炼效果。

阿师汤加瑜伽（Ashtanga Yoga） 来源于圣



梵天（The Brahma）