

瑜伽生活馆

YOGA

瑜伽入门 初体验

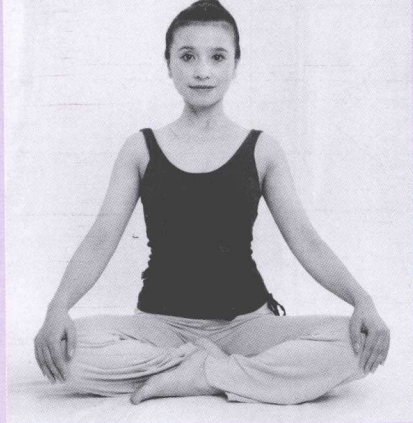
布 梵◎主编

全彩分步图解，带你感受瑜伽的纯净世界。

权威教程 + 专业示范 + 自学宝典

一本适合初学者的实用瑜伽入门指南

 中国纺织出版社



瑜伽生活馆

瑜伽入门 初体验



布梵◎主编

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽入门初体验 / 布梵主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2014.11

(瑜伽生活馆)

ISBN 978-7-5180-0847-6

I. ①瑜… II. ①布… 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180644号

瑜伽入门初体验

责任编辑: 韩 婧

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博: <http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年11月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 9

字数: 80千字 定价: 35.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

PART 1 一项让你受益终身的完美运动1

瑜伽，传承 5000 年的文化2

瑜伽，为何如此让人痴迷3

瑜伽生活的启示4

瑜伽的神奇功效5

PART 2 初学瑜伽无门槛7

了解自己的身体8

找到适合的瑜伽流派10

瑜伽需要的准备14

循序渐进，安全第一15

零基础学瑜伽的 10 个禁忌16

PART 3 零距离享受瑜伽19

热身，让身体自如20

颈部运动20

肩部运动22

手臂运动23

腰部扭转24

足部运动25

呼吸，让瑜伽丰富生命26

腹式呼吸26

胸式呼吸27

完全式呼吸27

正确坐姿，瑜伽基础28

简易坐28

半莲花坐29

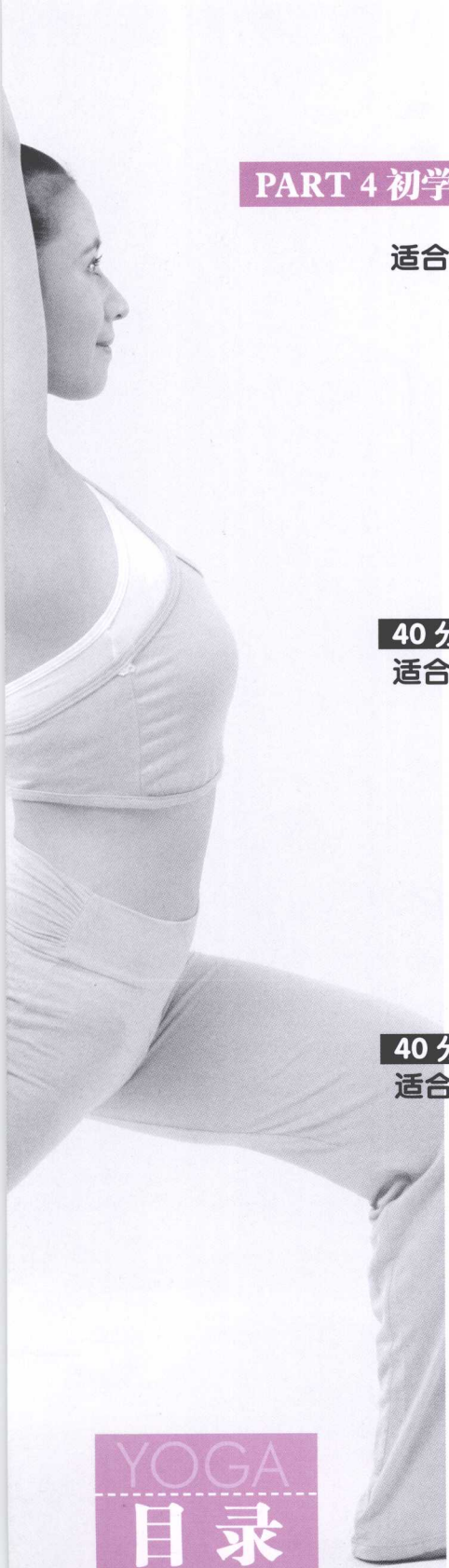
牛面坐29

全莲花坐30

金刚坐30

YOGA
目录





PART 4 初学者应循序渐进31

适合初学者的坐姿32

- 蝴蝶式32
- 坐山式33
- 腰侧弯式34
- 坐姿扭转36
- 简易船式37
- 单腿背部伸展式38
- 双腿背部伸展式40
- 束角式42
- 前伸展式43

40 分钟坐姿串联组合44

适合初学者的跪坐姿46

- 猫式46
- 婴儿式47
- 英雄伸臂式48
- 叩首式49
- 门门式50
- 牛面式52
- 敬礼式54
- 骆驼式55
- 云雀式56

40 分钟脊柱滋养组合58

适合初学者的站姿60

- 山式站姿60
- 三角伸展式61
- 树式62
- 风吹树式64
- 蹲式65
- 下犬式66
- 腰躯转动式68
- 战士第一式70
- 摩天式71
- 直角扭转式72

40 分钟腰腹部位塑身组合（一）……74

适合初学者的俯卧与仰卧式……76

- 单腿蝗虫式……76
- 全蝗虫式……77
- 眼镜蛇式……78
- 弓式……79
- 眼镜蛇扭转式……80
- 蛇伸展式……82
- 单双腿旋转……83
- 炮弹式……84
- 斜式……86
- 蹬自行车式……88
- 摇摆式……89
- 桥式……90
- 犁式……92
- 鱼式……94
- 侧犁式……95
- 肩倒立式……96
- 上轮式……98

40 分钟腰腹部位塑身组合（二）……101

PART 5 生活中的简单瑜伽……103

办公室的简单瑜伽……104

- 椅上船式……104
- 椅子支撑前伸展式……106
- 椅上扭脊式……107
- 叩首式……108
- 幻椅式……109

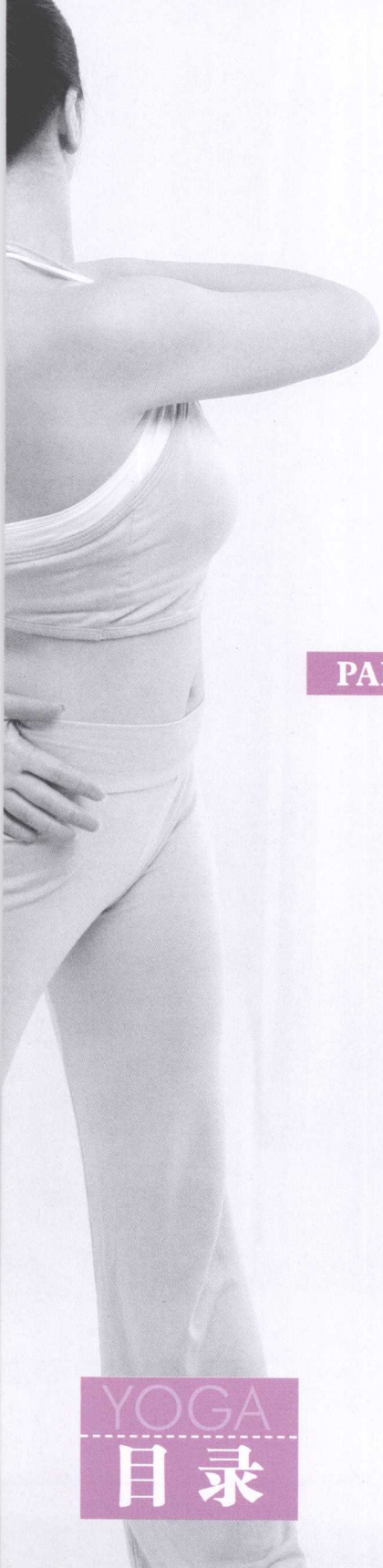
公交车站的轻松瑜伽……110

- 手臂伸展式……110
- 活动手臂……112
- 简易风吹树式……113

家务与瑜伽的完美结合……114

- 蹲姿……114





直角式115
站立锁腿式116
双角式117
肩部环绕118
站姿体前屈119

看电视练瑜伽两不误120

变化蝴蝶式120
束角式122
坐角式123
猫伸展式124
船式125

睡前 10 分钟瑜伽126

半莲花背部伸展126
简易鸽子式128

PART 6 用瑜伽调理身体不适129

头痛130

鸵鸟式130

失眠132

婴儿式132

感冒133

叩首式133

便秘134

摩天式134

风吹树式135

月经不调136

束角式136

初学 60 分钟完整体式练习137

PART 1

一项让你受益终身的完美运动



YOGA

瑜伽，传承 5000 年的文化

瑜伽起源于古印度，被人们称为“世界文明的瑰宝”。其历史可追溯到 5000 年以前。“Yoga”一词，源于印度梵语，原意为“结合”或“和谐”。瑜伽就是通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系，目的是提供一种可以控制自己内心的方法，让自己驾驭自己。

瑜伽发源于印度北部的喜马拉雅山麓地带。古印度瑜伽修行者在大自然中修炼身心时，无意中发现各种动植物天生具有治疗、放松和安眠的作用，于是通过对动植物的姿势观察、模仿领悟其自然法则，再将生存法则验证到人的身上，使人类逐步地感应身体内部的微妙变化，学会与身体对话，进行健康的身体维护、调理，以及对疾病创伤的医治。历经几千年的研究归纳，逐步衍化出一套理论完整、确切实用的养身健身体系，即瑜伽体位元法。

瑜伽练习的最终目标就是让人达到能控制自己，驾驭身体脏器，驯服烦躁内心境界。感官的集中点就是心意，能够驾驭心意，并通过感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对精神的控制。这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，而且能强化神经系统、内分泌和主要器官的功能，通过激发人体潜在能量来促进身体健康。

瑜伽由原始的哲学思想逐渐发展成为一项修行，运用古老而易于掌握的方法，缓解人们生理、心理、情感和精神方面的压力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动形式。而其中的静坐、冥想及苦行，则是瑜伽修行的中心。



YOGA

瑜伽，为何如此让人痴迷

目前，瑜伽在世界各地广为流传，受到各类人群的欢迎，成为了一种独特的健身手段。瑜伽不仅可以调养心性、提升魅力，更能塑造完美身形，而且动作优美，练习场所易选，时间也可自由调整，其减压功效也为世人公认。因此，可以说瑜伽是健康时尚人士的最佳选择。

瑜伽之妙

瑜伽练习需要在平和的心境和宁静的环境下，以完整的呼吸加以舒缓的伸展，排除杂念，静心练习，运动中透着放松，将注意力集中在每一个动作所带来的感觉上，同时不要将心思过于牵挂在某一个部位。即所谓“伸展到最舒服的位置，能做到哪儿就在哪儿控制一会儿，不要强迫自己感到不舒服。”

瑜伽主张用身体自己的力量来保护身体，调节自律神经，促进荷尔蒙分泌，保证腺体的运行，净化血液。瑜伽练习对自身的肌肉系统、精神系统、内分泌系统和消化系统都非常有益。它可以放松运动后的肌肉，帮助舒展肌肉线条，让身体凹凸有致，完美绝伦。同时瑜伽还有舒缓神经的功效，能减少疲劳感。重在练内的瑜伽还可以平衡身体的各种腺体，令人从生理到心理都得到舒缓。大量的前弯、后仰、扭动、斜腹、挤压等动作，可以按摩人的内脏器官，促进消化。事实证明，有些瑜伽姿势还可以缓解胆结石、腰积劳损等疾病的疼痛。

修身之外，瑜伽还讲究修心，它的伸展、呼吸、静思，无不能使人最深刻地体会身心合一的愉悦和畅快，从而改变心灵，重塑自我。

YOGA

瑜伽生活的启示

当练习者越来越深入地进入瑜伽世界时，你会发现瑜伽的精神内涵会渗透到你生活中的每个方面，时刻提醒我们自省和节制，学会放下，学会原谅，学会宽容，学会给予；引领我们感悟生活，靠近自然，多读书，读好书，减少物质带来的烦扰。

瑜伽运动与自然亲密相结合的方式很让人触动，从呼吸到思想再到身体，都在和大自然遥遥呼应，使我们得到一种原始力量，引导我们从自我的内心平衡，达到身心平衡，再到人与自然的和谐共融。

物质的丰富固然重要，内心的愉悦也必不可少。有的人心灵较为灵敏，有人则不然，但每个人心里都有一个纯真的角落和年代，只是在经历和记住了所有伤害后，变得沉重。所以跟着自己的心走，尽力去做自己想做的、能做的，尝试愉悦地付出，坦然地面对每一个时刻，去关怀，去付出爱心吧。



YOGA

瑜伽的神奇功效

古老而圣洁的瑜伽，当下正在成为人们的热宠，这不仅是因为瑜伽富有的独特文化魅力和其倡导的素食、和平、健康的修养理念，更重要的是，作为一种最自然、最具亲和力的练习方式，它更适于任何年龄段和性别的人练习，具有广泛的适应性。让我们揭开瑜伽“神秘”的面纱，走进瑜伽、感悟瑜伽、坚持瑜伽、爱上瑜伽！让青春、健康与美丽非你莫属！

调节生理，美体养身

瑜伽强调身体是一个大系统，由若干部分组成。各部分保持良好的状态才能有健康的身体。瑜伽通过体位、调息等方法调节各个器官的生理功能，矫正由于日常的劳累或不良的坐姿造成的脊柱变形，改善不良姿态，增强自信心；伸拉肌肉系统，使人体线条优美；增强自愈力，预防偏头痛、失眠、便秘、肠胃病、关节炎等各种疾病，而且对减肥也有很好的促进作用。

舒缓情绪，减压养心

瑜伽通过完全呼吸、冥想、打坐和各种体位法帮助我们提高集中精神的能力，调节神经系统，舒缓紧张情绪、减轻压抑感、消除心理障碍、平静内心，建立良好心态。

调理养颜，留住青春

瑜伽通过推、拉、扭、挤、伸等各种姿势对内脏器官起到自我按摩的作用，强化生理机能，调节内分泌，使人体新陈代谢更加良好，延缓衰老。瑜伽的倒立体位能扭转地心引力，不仅能令面部肌肉不致松弛，减少面部皱纹，达到天然的“拉皮”效果，还能使流向头皮内发囊的血液数量增加，使灰发恢复其原来色泽，延缓灰发现象。同时这个体位令颈部弹力增加，减轻了颈部血管与神经的压力，使更多血液流向头皮肌肉，发囊得到更多营养，生长处更丰盈的健康头发。

修心养性，厚德载物

瑜伽提倡一种健康的生活态度，让你自然戒除吸烟、喝酒等不良嗜好，不断超越自我，充满自信。

改善视力与听力

正常的视力与听力主要靠眼睛与耳朵的良好血液循环与神经传送。供应眼睛和耳朵的神经与血管必须通过颈部。年岁增长时，颈部失去弹性，通过瑜伽体位的颈部运动能改善颈部状况，进而达到改善视力与听力效果。

矫正身体畸变，提高肌肉柔韧性

瑜伽的前屈、后屈和扭转等各种姿势，可以均衡地矫正脊柱、骨盆、股关节等部位的畸变；利用瑜伽的动作来保持一定的姿势，可柔韧身体内部的肌肉，解除肌体紧张。

通畅血液和淋巴，活跃内脏机能

瑜伽运动可以使血液和淋巴的循环更加通畅，消除身体各部位的阻滞和浮肿，并利用动作对神经的适当压迫和刺激，使受到重压的内脏周边汇集血液与能量，促使内脏机能更加活跃。

调整自律神经，激发潜能

瑜伽将呼吸、动作和意识统一进行的激烈与轻缓的动作相互交替，反复进行，使交感神经与副交感神经的平衡得到协调，进而调整自律神经。同时通过感官和身体与有意义的呼吸相配合来实现对身体的控制。这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，更能强化精神系统、内分泌腺体和主要器官的功能，激发人体内在潜能，促进身体健康。

增强免疫力

以静止的方式保持体位，使自律神经与荷尔蒙腺更活跃，可增强自身免疫力。

放松的效果

轻缓的呼吸同时与缓慢的动作连动，会使肌肉与神经得到放松。而且，如果全身得到了放松，头脑便会平和，情绪也会变得更畅快。

PART 2

初学瑜伽无门槛



YOGA

了解自己的身体

瑜伽的含义为“连接”“结合”，即大宇宙和人体小宇宙之间的共同性和结合性，由生命能量所构成，并以土、水、火、风、以太（天空）这五大元素的形式出现，与中国古代阴阳五行的金、木、水、火、土的学说非常相似。

不同的人在形体、功能、心理上存在着各自的特殊性，这种生理上的身体特性便被称为体质。体质影响人体对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力，以及发病过程中疾病发展的倾向性，进而影响着身体对治疗的反应，从而使人体的生、老、病、死等生命过程，具有明显的差异。分析体质有助于分析疾病，对诊断、治疗、预防疾病及养生均有重要的意义。对于瑜伽养生者，须首先了解自身体质的特性，再根据自身的体质特征，选择相应的措施和方法，以增强体质，达到预防疾病，增进身心健康的目的。

韦达养生学根据以上五大元素的比例组合，将人的体质主要分为风型、火型、土型三种类型。根据这三大类体质又衍生出火性、水性、土性和风性四种常见体质，以下是此四类体质的瑜伽练习养生方法。

火性体质

这类人的体质特点为：形体消瘦、皮肤润泽、易晒伤；手心、足心热；心火大、燥热中烦闷，易失眠多梦；大便干燥，尿黄、不耐春夏，多喜冷饮。

瑜伽养生方法

- ① 精神调养** 这类人体质阴火虚旺，性情急躁，常常心烦易怒、声音高亢、自我主张强烈，理智重于情感，有压力时常常表现出愤怒的情绪，为达到平衡。应遵循“智慧瑜伽之精神内守”的养生法，多加强自我修习内观涵养，养成冷静、沉着的习惯。少参加强制性的运动等。
- ② 饮食调养** 多吃清淡的食物，如糯米、芝麻、蜂蜜、乳品、豆腐、鱼、蔬菜等。有条件的人可食用一些补养类食品，如海参、银耳、冬虫夏草等。应少吃辛辣刺激的食物。
- ③ 选择瑜伽练习** 以安静为前提的养生练习，如经行、内观静坐、内静力量等体式练习法。不宜选择过激运动的体式，着重调养肝肾。

水性体质

这类人多形体白胖、面色淡白，易疲劳；手脚冰冷，循环不佳；睡眠浅，易醒多梦；小便多清长，大便时稀；畏寒，喜欢温暖气候。

瑜伽养生方法

- ① **心灵调养**: 这类人因阳气不足, 常情绪起伏大, 易紧张、烦躁, 有压力时表现出忧虑或恐惧的情绪, 这类人需要放松, 要善于调节自己的情绪, 多听音乐, 户外游走等。
- ② **饮食调养**: 多食壮阳食品, 如牛羊肉、五谷粥等, 特别是在夏日三伏时, 每一伏适量进补, 以壮人体阳气之功。
- ③ **选择瑜伽练习**: 水性体质的人, 一年四季都应加强身体锻炼, 可参加户外运动。瑜伽练习方面, 可多进行深呼吸练习, 并选择身体全面调整体式组合, 在体力许可范围内可适当加大运动量。

三、土性体质

凡是肤色偏深、易晒黑、口唇色暗、肌肤干燥、眼眶黑暗、胃口不大、消化力强时弱者多为血瘀体质之人, 对应土性体质。

瑜伽养生方法

- ① **心灵调养**: 保持瑜伽的意念, 多引导自己。懂得瑜伽思辩之道可令自己保持整体平衡。
- ② **饮食调养**: 常吃具有活血化瘀作用的食物, 如桃仁、黑豆、油菜、醋等, 经常煮食一些山楂粥和花生粥。也可选用一些活血养血之药品(当归、丹参、地黄、地榆、五加皮)和肉类褒汤饮用。
- ③ **选择瑜伽练习**: 多做有益于心脏血脉的动态练习, 如气血推动受力下的体式运动。身体的经络行等能使身体各部都活跃起来, 是有助气血运行的最佳选择。

四、风性体质

形体肥胖、皮肤油腻, 耐力强、易胖; 肌肉松弛, 胃口好但需要较长时间消化, 睡眠安稳等均是痰湿体质人的明显特征, 对应风性体质。

瑜伽养生方法

- ① **心灵调养**: 这类人基本可以适应任何气候, 喜欢有规律的生活; 心绪稳定不易怒, 却不容易放下; 说话语速慢, 不太有主见, 不喜欢正面冲突, 有压力时往往选择逃避; 感情重于理智, 需要给予激励。
- ② **饮食调节**: 应多吃健脾利湿、化痰祛湿的食物, 如白萝卜、扁豆、蚕豆、紫菜、白果、红豆等。少食肥甘味厚食品、饮料、酒类, 拒绝油腻和刺激性食物, 进食时保持良好的心情, 适量进食, 七分饱即可。
- ③ **选择瑜伽练习**: 风性体质者, 多形体肥胖, 身重易倦, 故应长期坚持散步、慢跑等活动, 活动量应逐渐增强, 以松紧力度转换为前提, 让松弛的皮肤逐渐转变成结实、致密的肌肉。

YOGA

找到适合的瑜伽流派

瑜伽经过几千年的发展演变，衍生出很多派别。主要分为古典瑜伽和现代瑜伽两大流派。

古典瑜伽有五个主流体系，分别是智瑜伽、业瑜伽、哈他瑜伽、王瑜伽、昆达利尼瑜伽。

现代瑜伽就是从哈他瑜伽发展演变而来。如今人们经常练习的瑜伽主要有流瑜伽、阴瑜伽、高温瑜伽、纤体瑜伽、理疗瑜伽等。

古典瑜伽

智瑜伽

智瑜伽是强调知识和智慧的瑜伽，也是最难的一个流派，它要求极大的意愿和智慧的结合，通过心灵来探求自己的本质，提倡培养知识理念，是探讨真与非真、恒常与暂时、生命与物质等问题的哲学思辩体系。智瑜伽认为，知识有低等和高等之别。平常人所说的知识仅局限于生命和物质的外在表现，可通过直接或间接的途径获得。然而智瑜伽所寻求的知识，则要求瑜伽者转眼向内，透过一切外在事物的表象，去体验和理解其内在本质，从而获得对生命真谛的领悟。

业瑜伽

业是行为的意思，属于动作瑜伽，适宜性格外向活跃的人修行。它通过练习忘我的行动来净化心灵，让人看淡得失，逐渐学会自我升华。业瑜伽倡导内心修行，引导人们更加完善的行为。业瑜伽认为，行为是生命的第一表现，如衣食起居、言谈举止等。瑜伽师通

