



从初学到高手，塑造恒美的自己

基础瑜伽 7日通

张斌 主编

最简单的招式组合 *

最经典的瑜伽姿势 *

快速变身瑜伽达人 *



低碳环保的古老养生秘籍 唤醒身体恢复正能量

B A S I C Y O G A

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



基础瑜伽

7日通

张斌 主编



图书在版编目(CIP)数据

基础瑜伽7日通/张斌主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2014.7 (2014.9重印)

(天天健康)

ISBN 978-7-5377-4871-1

I. ①基… II. ①张… 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124197号



基础瑜伽 7 日通

主 编 张 斌

出版策划 张金柱

责任编辑 阎文凯

文图编辑 徐艳硕

美术编辑 吴金周

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张: 8

字 数 150千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年9月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4871-1

定 价 19.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

瑜伽是风靡全世界的健康功法，现代人通过练习瑜伽伸展肢体、调节呼吸，雕塑身体曲线。瑜伽集修神、修身、修德于一身，在一呼一吸、举手投足之间，收获一种源自心灵深处的平和与安宁，轻松获得健康与美丽。

深呼吸，在每天的晨光微风中，让你轻松自在地舒展身体；坐、卧、躺，充分燃烧腰腹部脂肪，让你由内而外地拥抱健康。现在就从瑜伽基础课开始练习，从陌生到熟悉，坚持下去，让瑜伽赋予身体一片健康坚实的土地，让瑜伽赠予心灵一片自由幸福的天空。

练习瑜伽时只有姿势准确，才能保证身体不受伤。面对因姿势不正确导致脂肪分布不均、因新陈代谢不良导致脂肪囤积、因年龄增长身体走样、因盲目强迫自己完成某些瑜伽动作给身体带来长远伤害等困扰时，跟着专家一起做瑜伽吧，你会迷上这种轻松的感觉。

在学习的过程中，保持身心的安定，不要操之过急；练习时，注意动作要缓慢沉稳，用身体去感受每个动作。只要坚持，一定会给你带来惊喜。简单轻松的技巧，自然造就你的完美曲线，仅需7天——低碳环保的古老养生秘籍，让你的身体恢复正能量！

前言

瑜伽是风靡全世界的健康功法，现代人通过练习瑜伽伸展肢体、调节呼吸，雕塑身体曲线。瑜伽集修神、修身、修德于一身，在一呼一吸、举手投足之间，收获一种源自心灵深处的平和与安宁，轻松获得健康与美丽。

深呼吸，在每天的晨光微风中，让你轻松自在地舒展身体；坐、卧、躺，充分燃烧腰腹部脂肪，让你由内而外地拥抱健康。现在就从瑜伽基础课开始练习，从陌生到熟悉，坚持下去，让瑜伽赋予身体一片健康坚实的土地，让瑜伽赠予心灵一片自由幸福的天空。

练习瑜伽时只有姿势准确，才能保证身体不受伤。面对因姿势不正确导致脂肪分布不均、因新陈代谢不良导致脂肪囤积、因年龄增长身体走样、因盲目强迫自己完成某些瑜伽动作给身体带来长远伤害等困扰时，跟着专家一起做瑜伽吧，你会迷上这种轻松的感觉。

在学习的过程中，保持身心的安定，不要操之过急；练习时，注意动作要缓慢沉稳，用身体去感受每个动作。只要坚持，一定会给你带来惊喜。简单轻松的技巧，自然造就你的完美曲线，仅需7天——低碳环保的古老养生秘籍，让你的身体恢复正能量！

第一日

入门篇，从零开始学瑜伽

1

瑜伽启蒙课 / 2

- 走近瑜伽 / 2
- 学习瑜伽必知的四大主要流派 / 2
- 瑜伽神奇保健法 / 4
- 舒缓体位法，身体保健

立竿见影 / 5

瑜伽预备课 / 6

- 准备适合自己的道具 / 6
- 瑜伽课程设计原则 / 8
- 每天十分钟的瑜伽练习 / 9
- 量身定制瑜伽课 / 10

第二日

进阶篇，练好瑜伽基本功

11

瑜伽呼吸法 / 12

- 腹式呼吸 / 13
- 胸式呼吸 / 14
- 肩式呼吸 / 15

完全式呼吸 / 16

瑜伽冥想 / 17

- 语音冥想 / 17
- 烛光冥想 / 18

第三日

技巧篇，新手瑜伽轻松健身

19

瑜伽基本姿势 / 20

- 瑜伽站姿 / 20
- 简易坐 / 21
- 雷电坐 / 22
- 吉祥坐 / 23
- 半莲花坐 / 24
- 英雄坐 / 25
- 全莲花坐 / 26
- 躺姿修长伸展法 / 27

■ 躺卧式 / 28

■ 仰卧扭腰式 / 30

瑜伽暖身运动 / 32

- 颈部练习 / 32
- 肩部练习 / 34
- 手臂练习 / 35
- 腰部、胯部练习 / 36
- 脚踝练习 / 38
- 手腕练习 / 40

从头到脚，保健强身 / 42

- 金字塔式——滋养大脑 / 42
- 肩倒立式——补充脑部能量 / 44
- 头部放松式——有效健脑 / 46
- 鱼式——促进头部血液循环 / 47
- 眼保健功——消除视疲劳 / 48
- 眼部按摩式——促进眼部血液循环 / 50
- 鸟王式——提高肩部灵活性 / 52
- 平板式——增强手臂力量 / 54
- 前臂旋转式——增强腕关节的灵活性 / 55
- 旁扭式——改善消化不良 / 56
- 双人V字式——强健腹部肌肉 / 57
- 仰卧抱腿滚动式——缓解腰部疼痛 / 58
- 虎式——增强生殖器官功能 / 60
- 坐角式——增强卵巢功能 / 62
- 膝碰耳犁式——增强性控制能力 / 64
- 双腿背部伸展式——激发性欲 / 66
- 顶峰式——增强小腿力量 / 68
- 战士一式——强健双腿 / 70
- 战士二式——增强腿部韧性 / 71

由内而外，调养身心 / 72

- 轮式——使头脑更清醒 / 72
- 摇篮式——使精力更充沛 / 74
- 站立前屈式——放松大脑振奋精神 / 76
- 弓式——使身体恢复活力 / 77
- 风车式——活跃神经系统 / 78
- 前伸展式——消除精神疲劳 / 79

- 侧犁式——排解内心焦虑 / 80
- 婴儿放松式——缓解内心压力 / 81
- 上狗式——缓解精神紧张 / 82
- 风吹树式——给人一种积极的心理暗示 / 83
- 蛇击式——改善经期焦虑 / 84
- 敬礼式——改善不良情绪 / 86
- 母胎契合法——使人平心静气 / 88

第五日

晋级篇，减肥美容瑜伽一学就会

89

快速燃脂，想瘦哪里瘦哪里 / 90

- 双角式——紧实面部肌肉 / 90
- 叩首式——美化颈部线条 / 91
- 摩天式变体——美化手臂线条 / 92
- 双臂伸展式——紧致手臂肌肉 / 95
- 宝剑式——消除手臂赘肉 / 96
- 半脊柱扭转式——消除背部赘肉 / 98
- 蜥蜴式——美化背部线条 / 99
- 伸展坐式——消除背部多余脂肪 / 100
- 半弓姿势——重塑背部美丽线条 / 102
- 扭转腰式——减少腰部脂肪 / 103
- 金刚坐鱼式——使背部线条更迷人 / 104
- 肩翻转式——使背部舒展挺拔 / 106
- 船式——燃烧腰部脂肪 / 108
- 三角扭转式——消除腹部赘肉 / 109
- 拉绳式——加强腹部弹性 / 110
- 直角延伸式——燃烧腹部多余脂肪 / 112
- 拱桥式——收紧臀部肌肉 / 115
- 吉祥式——消除腹部赘肉 / 116

- 炮弹式——使小腹变平坦 / 118
- 分度针姿势——收紧松弛的小腹 / 120
- 平坦小腹式——消除腹部堆积的脂肪 / 122
- 战士三式——增强小腹弹性 / 124
- 后抬腿式——减掉臀部赘肉 / 127
- 半蝗虫式——提升臀部曲线 / 128
- 幻椅式——消除腿部肿胀 / 129
- 加强侧伸展式——减掉腿部多余脂肪 / 130
- 小腿健美式——美化小腿曲线 / 132
- 双腿健美式——塑造纤细双腿 / 134
- 踮脚蹲式——塑造纤细小腿 / 136
- 重塑三围，再现曼妙身姿 / 137**
- 伸展式——使乳房坚挺 / 137
- 跪式——使乳房丰满 / 140
- 云雀式——使乳房坚挺丰满 / 142
- 门闩式——具有丰胸翘臀的功效 / 144
- 阳光普照式——纤腰翘臀有功效 / 146
- 后桥式——塑造腰部曲线 / 148
- 上帝之舞式——消除腰腹部赘肉 / 150
- 眼镜蛇式——美化腰线预防水桶腰 / 152
- 膝立三角式——纤细腰部预防脊椎歪斜 / 154
- 扭髋式——瘦腰紧臀助消化 / 156
- 犁式——塑造诱人小蛮腰 / 159
- 上轮式——重塑美丽翘臀 / 162
- 美容排毒，透白美肌全面升级 / 165**
- 拜日式——消除面部色斑和痘痘 / 165
- 狮子第一式——减少面部皱纹 / 169
- 狮子第二式——打造弹性肌肤 / 170
- 肩倒立式——强力嫩肤美白 / 171
- 鬼脸瑜伽——保持肌肤弹性 / 173
- 防皱按摩式——延缓肌肤老化 / 175

- 鹭式——使人容光焕发 / 177
- 倒立三角式——改善肤色 / 179

第六日

高手篇，祛病养生练瑜伽

181

头晕头痛 / 182

- 头倒立式——防治偏头痛 / 182
- 头部放松式——预防头晕、头痛 / 184

眼睛胀痛 / 185

- 眼部按摩式——缓解肌肉和眼球紧张 / 185
- 眼保健式——缓解眼睛胀痛 / 187

颈肩酸痛 / 189

- 鱼式——缓解颈部酸痛 / 189
- 坐山式——缓解肩部风湿疼痛 / 190
- 牛面式——缓解肩膀酸胀 / 191

腰酸背痛 / 192

- 风吹树式——缓解手臂酸痛 / 192
- 加强侧伸展式——缓解腰部不适 / 194
- 椅上骑马式——消除腰酸背痛 / 196

腿脚酸胀 / 197

- 树式——消除腿脚酸胀感 / 197
- 踩单车式——缓解腿部酸痛 / 198
- 顶峰式——缓解脚跟疼痛和酸胀感 / 200
- 蹲式——缓解脚踝疼痛 / 202

关节僵硬 / 204

- 上直角式——增强脊柱灵活性 / 204
- 半莲花站立前屈式——改善全身关节僵硬 / 205

手脚冰凉 / 206

- 云雀式——消除四肢冰冷 / 206
- 五指伸展式——改善手部冰冷 / 208
- 暖身式——温暖脊椎、椎间盘 / 210

困倦疲乏 / 211

- 铲斗式——消除大脑疲劳 / 211
- 摇摆式——缓解精神疲劳 / 212
- 鸽子式——缓解身心疲劳 / 214

失眠 / 216

- 眼镜蛇式——定心安神 / 216
- 束角式——舒缓神经 / 218
- 一点凝视法——使心灵恢复宁静 / 220
- 飞燕式——缓解失眠 / 221

食欲不振 / 222

- 半蝗虫式——增强消化系统功能 / 222
- 上脊柱式——促进食欲 / 223

便秘 / 224

- 卧十字式——清洁肠道 / 224
- 摩天式——治疗便秘 / 227
- 上犬式——改善消化系统功能 / 228

第七日

经验篇，忙碌族的瑜伽健身法

229

简易、速效，提升活力瑜伽法 / 230

- 套路连续一式 / 230
- 套路连续二式 / 237

随时随地，有效应对身体红灯 / 242

- 套路连续三式 / 242
- 套路连续四式 / 244

第一日

入门篇， 从零开始学瑜伽



◎ 瑜伽启蒙课

瑜伽集强身、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，可以使人的身体、心灵和精神达到高度和谐的状态。

走近瑜伽

瑜伽源于古老的印度。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。瑜伽的动作大多模仿动物及植物的形态来调节身体各个腺体，雕塑身体姿态。

在瑜伽招式中，通过84000余种不同体位，伸展肌肉、雕塑形体、调节内分泌，并通过休息术和语音冥想放松神经，并且结合了柔韧、力量、平衡、放松，来达到身心和谐的统一境界。

瑜伽的练习，对人体的中心柱——脊柱以及其他部位的骨骼、关节、韧带都有很好的锻炼效果，还可以改善提高心血管系统、呼吸系统、免疫系统、骨骼系统功能，集强身健体与美容减肥于一体，瑜伽的健康运动成为现代人非常喜欢的一项运动。

学习瑜伽必知的四大主要流派

※ 业瑜伽

Karma是个梵文词，意思是行动或行为。业瑜伽是服务他人的瑜伽，为性格外向活跃的人所修行，尤为适合性格活

泼且愿意奉献的人。通过练习忘我的动作来净化心灵，让行为不再以得失为目的。

※ 奉爱瑜伽

Bhakti从梵文词根“**Bahj**”而来，意为奉献或爱。奉爱瑜伽修行者用爱作为原动力，超越自我。

那些生来就情感丰富的人们适合选择奉爱瑜伽，控制住情感是走好这条瑜伽之路的关键。

※ 智瑜伽

Jnanar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，它要求有极大的意愿和智慧。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。

除此四大流派之外，还有必须了解的哈他瑜伽。“**Hatha**”，梵语意为“力量”或“能量”。现在我们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1400~1500年间，一位名叫Swatamarama的哈他瑜伽习练大师写就了经典著作《哈他瑜伽之光》。

瑜伽在今天是非常实用的一项运动，都市化生活需要我们更好地照顾我们的身体与心灵，而练习瑜伽刚好锻炼了身体，填补了心灵的空虚。

瑜伽神奇保健法

※ 消除身体的紧张与疲劳

久坐办公室的上班族，身体往往处于极度的紧张和疲劳中，如果长时间得不到放松，身体状况很容易亮出红灯，比如头晕、头痛、颈肩酸痛、腰酸背痛等。练习瑜伽，能充分锻炼肌肉和关节，最大限度地放松全身，让身体保持在最佳状态。

※ 预防各种慢性病

练习瑜伽还能有效地挤压、按摩腹部，使腹内各器官得到滋养，使身体各部位都保持平衡。当身体保持平衡、状态良好时，我们自然就远离了各种慢性病。如瑜伽中的肩倒立式，有助于舒缓神经，可以预防高血压，缓解哮喘等；而弓式则有预防糖尿病的作用。

※ 减轻压力，增强身体活力

生活在快节奏的现代社会，我们面临各种压力，当这种压力超过一定限度时，我们的身体会出现不适，心理上会产

生挫败感，人就可能萎靡不振。瑜伽是最好的减压运动，它能够放松身心，守护健康，增强身体活力，使人精力充沛。

※ 释放不良情绪，使人愉悦

瑜伽有助于调节人体神经系统，净化心灵，消除紧张、焦虑、烦躁不安等各种不良情绪，使人的内心保持平和安宁，使人精神愉悦，快乐地过好每一天。

舒缓体位法，身体保健立竿见影

瑜伽体位法指的是在某一个舒适的动作或姿势上维持一段时间，借由这些扭转或拉伸的静态动作来伸展肌肉，刺激腺体，按摩内脏，强化身体。

瑜伽体位法的命名方式：

按照姿势所模仿的动物来命名，如眼镜蛇式、猫式等。

按照姿势的功效命名，如肩倒立式等。

按照姿势架构特性来命名，如龟式等。

按照动作的发明者来命名，如神猴哈努曼式等。

瑜伽体位法能够充分拉伸肌肉和韧带，活动关节，同时还能温和地按摩腹内器官，对机体具有十分显著的保健功效。只要你坚持练上一段时间，便会惊喜地发现身体状况好转，体质得到有效加强。

◎ 瑜伽预备课

瑜伽练习，心态最重要。和一套瑜伽练功服、一个专业的垫子相比，最重要的是有一个开放、平和的心态。练习的同时，还需要心无杂念。同时，练习瑜伽不仅仅是摆几个姿势，更要调整呼吸，放松心情。

准备适合自己的道具

练习瑜伽，需要准备一些必备的道具，比如服装、垫子、毛巾等，这样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。



❖ 瑜伽服



❖ 瑜伽垫



❖ 瑜伽伸展带



❖ 干净毛巾



❖ 运动水壶



❖ 瑜伽砖