

瑜伽生活馆

YOGA

瑜伽全程 轻松练

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

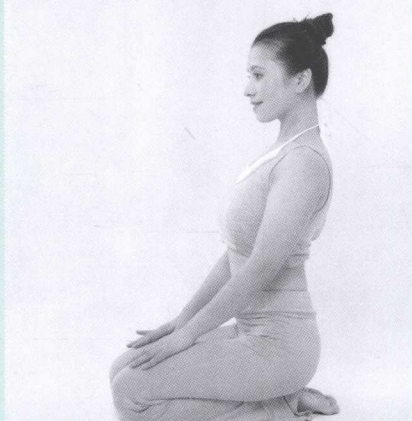
一本大众练习者完美进阶的专业指南

 中国纺织出版社

瑜珈全程
轻松练

[illegible]

100



瑜伽生活馆

瑜伽全程 轻松练

布梵◎主编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽全程轻松练 / 布梵主编. — 北京 : 中国纺织出版社, 2014.11

(瑜伽生活馆)

ISBN 978-7-5180-0906-0

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198228号

瑜伽全程轻松练

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: 86千字 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 瑜伽，让人身心富有

- 身心合一的古老瑜伽2
- 瑜伽八分支3
- 瑜伽的基础准备4
- 找到适合自己的瑜伽流派7
- 走出瑜伽练习五大误区10
- 从最基础动作开始学习12
- 遵循运动医学原理练习13

PART 2 纯净身体与心灵的瑜伽饮食法

- 神奇的瑜伽饮食16
- 瑜伽饮食提倡17
- 瑜伽练习者的饮食原则19

PART 3 进入神奇的瑜伽世界

- 热身运动22
 - 颈部运动22
 - 肩部运动24
 - 手臂运动25
 - 腰部运动26
 - 足部运动27
- 瑜伽坐式28
 - 简易坐28
 - 半莲花坐29
 - 金刚坐30
 - 全莲花坐30

YOGA
目录





瑜伽呼吸法31

腹式呼吸31

胸式呼吸32

完全式呼吸33

瑜伽放松式34

仰卧式放松35

婴儿式36

鱼戏式37

鳄鱼式38

PART 4 初学者，发现瑜伽魅力

胸部运动40

坐山式41

掌推式42

猫式43

半脊柱扭动式44

骆驼式46

敬礼式48

束角式49

转躯触趾式50

圣哲玛里琪一式52

半莲花背部伸展式54

半英雄前屈伸展式56

叩首式58

虎式加强59

下犬式60

风吹树式62

YOGA

目录

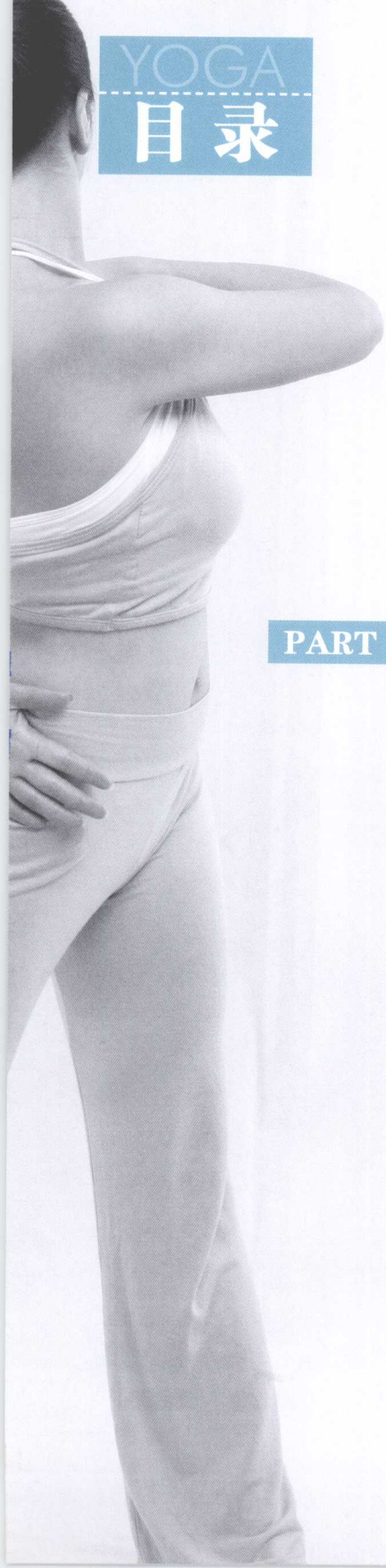
腰躯转动式	63
铲斗式	64
战士一式	66
战士二式	67
战士三式	68
蹲式	69
树式	70
三角伸展式	72
摩天式	73
直角扭转式	74
眼镜蛇扭转式	76
蛇伸展式	78
弓式	79
单腿蝗虫式	80
全蝗虫式	81
炮弹式	82
犁式	84
韦史努式	86

身心平衡组合（一）：40 分钟串联动作88

PART 5 进阶者，解放身体收获健康

鸟王式	92
加强侧伸展式	94
喇叭狗式	95
侧伸展式	96
侧板式	97
牛面式	98





YOGA 目录

- 骆驼式100
- 简易鸽子式102
- 卧英雄式104
- 手臂支撑平衡体式106
- 兔子式107
- 摇篮式108
- 半莲花鱼式110
- 后仰支架式112

身心平衡组合（二）：40 分钟串联动作113

PART 6 高级者，让心灵更自由

- 趾尖式116
- 舞王式118
- 半莲花站立前屈式120
- 龟式122
- 狮子式123
- 分腿“V”字平衡式124
- 神猴哈奴曼式126
- 圣哲康迪亚式128
- 上轮式130
- 双莲花鱼式132
- 头倒立一式134
- 肩倒立式136

轻盈塑形组合：40 分钟串联动作137

PART 1

瑜伽，让人身心富有



YOGA

身心合一的古老瑜伽

瑜伽的学习不同于为获取大学学位或者证书所进行的学习，后者人们总想在一段规定的时间内获得令人赞许的成绩。而所有瑜伽的重要经典都非常强调瑜伽修行是一种不断练习的过程。无论是年轻、年老，甚至高龄以及体弱多病的人，都可以通过不断的练习达到瑜伽的完美境界。成就会伴随那些刻苦练习的人，而不会垂青于懒惰的人。通过身体、感官、精神、理智及真我各个方面的相互配合和全神贯注的努力，才能取得良好的练习效果。

瑜伽是一种身心合一的运动，成为瑜伽高手，就要让身体和心灵达到和谐统一，不能只看表面动作，要用心去体会。对于脚步匆匆的现代人来说，如果不能学会放松，就会引发一系列心理和生理上的病变，如心血管病、高血压、颈椎病、骨刺等会悄然来到。而瑜伽正是一种有意识调整呼吸，以身体姿势达到全身平衡，并提高身体自愈能力的训练。瑜伽的深呼吸有助于集中注意力，完整均衡的收缩、伸展动作，则可锻炼全身肌肉与关节，这是一些单一运动无法达到的。

“和谐”“统一”是练习瑜伽的遵旨，可以通过各种瑜伽体式得到充分的展现。脊柱、骨骼、肢体、肌肉的健康状况都会通过瑜伽的练习得到改善。再加上呼吸法对人体内脏器官的按摩、调节内分泌和排毒等作用，让人们在日常生活中身心更健康，精力更充沛。

由于瑜伽动作比较舒缓，节奏较慢，对柔韧性要求相对较高。同时，瑜伽更强调的是采用呼吸的方法让身体进入平静状态。一般来说，男性的柔韧性没有女性好，所以男性在开始入门练习时不是很快，随着练习的深入你就会发现，由于身体韧性提高，男性从瑜伽中获得的益处可能更多，他们的体力会变得更好，心态会更平和。其次，瑜伽在塑型的同时，还能给人一种来自内心的力量。

经过一段由内而外、由外而内的瑜伽练习后，你会惊奇地发现，在体重减轻的同时，心态已经迥然不同。如果随着进阶慢慢练习，你会发现自己的身体变化会更加明显，心也会变得更加平静，这就是瑜伽身心合一的奥秘。

YOGA

瑜伽八分支

瑜伽八分支，也叫 ashtanga 瑜伽。帕坦伽利大师在《瑜伽经》中提出了瑜伽的八分支，也可以说是瑜伽修习的八个步骤。

1. 制戒：指为改变外在行为所需遵守的行为规范。自制，超越信念、国家、年龄和时间的戒律。它们强调：求真、节制、非暴力、不偷盗和不贪婪。

2. 内制：指为改善内心环境，每天实际应做到的行为规范，包括纯净、满足、热情、克己、自我研习或信仰。

3. 体式：体式带来肢体的稳定、健康和轻盈。一个稳定而愉悦的体式可以带来精神的安宁，防止心情浮躁。通过练习这些体式，身体的敏捷性、平衡能力与耐力会提高，生命的活力也会增加。

4. 呼吸控制：对呼吸的延长和控制主要包括对吸气、呼气、吸气与呼气之间的停顿、呼气与吸气之间的停顿的控制。

5. 制感：如果一个人的理智屈从于情感，那么他就会迷失方向。制感是通过控制情感，使练习者从对外关注转移到向内关注的状态。

6. 专注：指意识集中在一点，大脑不再活动，而是集中在一个事物上，是进入冥想的初始步骤。

7. 冥想：指意识能长久集中，并不会被外在的事物所干扰，此时对事物的理解和认知会从表面逐渐深入到本质。

8. 入定：在入定的阶段，不再有具体的冥想对象，而是意识进入到空灵的状态。身体和心灵都处于一种休息的状态，心灵隐藏的力量被逐渐开启，领悟到生命的最高智慧。

YOGA

瑜伽的基础准备

场地准备

练习瑜伽时要选择安静、清洁、空气新鲜的地方，尽量离开房间选择露天的自然场地。

在房间中练瑜伽时要注意保持空气的流通，这对于调息练习尤为重要，养成经常开窗通风的习惯，还可以在旁边摆放绿色植物。地上需要铺上防滑的垫子，柔软度以能轻松地能保持站立为宜，千万不能让脚下打滑。

在练习坐式瑜伽时可以使用蒲席，这样可以有效地防止疲劳。

时间准备

练习瑜伽没有具体时间要求，最适宜的时间是符合自己生活工作规律的时间。如果白天上班，没有早起习惯，那么晚上练习当然最适合；如果一向有早起习惯，那么早晨最适合。根据个人情况来安排练习时间是最好的。

一般来说，一大早起床还未进食之前是练习瑜伽的最佳时间，因为这时是一天之中最安静的时刻，较不易被打扰。你也可以调整练习时间，应尽量选择不受干扰的时段，避免因外界的扰乱而无法专心练习。

心情准备

练习瑜伽时必须保持安静，避免交谈和心理活动，可以播放轻松简单的乐曲，总之要使身心能够专心集中。

练习瑜伽时身体要放松，并保持愉快的心情。同时，初学者刚开始做不到是情有可原的，一定要有自信心、有决心，把锁紧的眉头打开，不皱眉头，开心微笑，以最宽松愉悦的心情来练习瑜伽。

道具准备

练瑜伽需要准备什么道具？其实有许多的专业道具可用来辅助完成瑜伽体式中一些较难的动作，比如瑜伽服、瑜伽垫、瑜伽砖、瑜伽球、瑜伽绳等。它们大多颜色鲜艳、造型可爱，让人在使用时也心情大好，大大增强练习瑜伽的趣味性。

练习时柔软、弹性好、面料舒适的瑜伽服是必不可少的，它能吸湿排汗，保持皮肤清洁与舒适。爱美的女孩子可以选择时尚新颖的款式，这能够让运动的过程充满愉悦感。瑜伽垫

是在练习躺、趴、跪等动作时常常用到的道具。防滑、弹性好的瑜伽垫，可减少运动对身体造成的损伤，缓解疼痛，以免运动中的意外伤害破坏了我们练习的好心情。瑜伽砖、瑜伽球以及瑜伽绳，对于初学者来说都是非常好的辅助道具，它们不仅可以帮助身体用力，使动作更容易完成，且有助于避免肌肉过于拉伸而造成的酸痛感。



音乐准备

冥想音乐

冥想音乐有助于练习者放松身心，激发内在潜能。让身心相合达到天人合一的状态，迅速补充能量，充满自信……在冥想音乐和自然音响的引导下，练习者全身放松，闭目养神，仿佛回归到大自然中，依照个人不同的生活经历进行回忆和臆想等心理活动，取得舒心、强身、健脑、养生的效果。

冥想音乐分为导入、冥想和唤醒三个阶段。导入阶段，是在音乐和自然之声的引导下，身心逐步放松，排除杂念，自然呼吸，渐渐进入冥想阶段；冥想阶段，是身心完全放松，随音乐和自然之声进入朦朦胧胧、似睡非睡或轻轻入睡的自由臆想的美妙境界；此时身心得到充分休息；唤醒阶段，是在音乐和自然之声的引导下逐步恢复到清醒状态。此时，你会感到头脑清醒，身体轻松，精神愉悦，精力充沛。

五行音乐

五行音乐根据中华医学“五音疗法”理论，并结合现代音乐疗法而成，运用不同的调式和音色对人体五脏进行调节。经常聆听可有助祛病强身、养生保健、陶冶情操。

梵曲音乐

梵曲音乐旋律优美，婉转动听，宁静、清淡、脱俗、高雅、独特。梵曲音乐所表达的情感，是其他音乐所不能替代的。有些如入梦幻，听之似入云端，有悠闲自得之感，适合静心养性；有些还有与世无争，淡泊名利，乐在其中之意。

茶道音乐

茶道音乐以其静美的意境深入人心，也可以搭配瑜伽练习。沉醉于乐韵，会从各种自然音效中“由乐及茶”，感受到茶的清、雅、韵、净、明、仙、益、芳的幽香世界。曲曲优美的茶乐表现出一派茶乡的山水人情和悠悠芬芳。

其他音乐

优美动听，细腻温存，好像把人带进向往的世外桃源的其他音乐，唤醒人的美、静、善，都适合用来搭配瑜伽练习。

YOGA

找到适合自己的瑜伽流派

古典瑜伽

瑜伽经过几千年的发展演变，已经衍生出很多派别。正统的印度“古典瑜伽”包括智瑜伽、业瑜伽、哈他瑜伽、王瑜伽、昆达利尼瑜伽等派别。不同的瑜伽派别理论有很大差别，这些不同理论体系的瑜伽，对于修习者来说都是通往精神世界的工具。

智瑜伽

提倡培养知识理念，从无明中解脱出来，获取神圣知识，以期待与梵合一。智瑜伽认为，知识有低等和高等之别，寻常人所说的知识仅仅局限于生命和物质的外在表现。这种低等知识可以通过直接或间接的途径获得。然而智瑜伽所寻求的知识，则要求瑜伽者转眼内向，透过一切外在事物，去体验和理解创造万物之神——梵。通过朗读古老的、被认为是天启的经典，理解书中那些真正的奥义，获得神圣的真谛。瑜伽师凭借瑜伽实践提升生命之气，打开头顶的梵穴轮，让梵进入身体，获得无上智慧。

业瑜伽

业是行为的意思。业瑜伽认为，行为是生命的第一表现，如衣食、起居、言谈、举止，等等。业瑜伽倡导将精力集中于内心的世界，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，执着苦行，净心寡欲。他们认为人最好的朋友和最坏的敌人都是他自身，这全由自己的行为决定。只有完全地奉献和皈依，才能使自己的精神、情操、行为达到与梵合一的最终境界。

哈他瑜伽

在哈他（Hatha）这个词中，“哈”（ha）的意思是太阳，“他”（tha）的意思是月亮。他代表男与女、日与夜、阴与阳、冷与热、柔与刚以及其他任何相辅相成的两个对立面的平衡。

哈他瑜伽认为，人体包括两个体系：一为精神体系，一为身体体系。人平常的思想活动大部分是无序骚乱的，是能力的浪费，如疲劳、兴奋、哀伤、激动，人体只有一小部分精力用于维持生命。在通常情况下，如果这种失调现象不太严重时，通过休息便可自然恢复平衡，但是如果不能主动地自我克制和调节，这种失调会日益加剧，导致精神和身体上的疾病。哈他瑜伽通过身体的姿势、呼吸和放松的技巧，对神经系统、各种腺体和内脏都大有益处。目的在于推动有节奏的呼吸和开发身体潜能。

王瑜伽

王瑜伽是通往精神世界的必由之路，偏于意念和调息。通常使用莲花坐等一些体式进行冥想，摒弃了大多数严格的体式。王瑜伽提倡瑜伽的八支分法，即禁制、尊行、坐法、调息、制感、内醒、静虑、三摩地。瑜伽冥想方法很多，但体位姿势大都采用莲花坐，练习冥想时通过意念来感受实体的运动，控制气脉在体内流通，产生不同的作用。

昆达利尼瑜伽

昆达利尼瑜伽又称为蛇王瑜伽。昆达利尼证明了人体周身存在 72,000 条气脉，7 大梵穴轮，1 条主通道和 1 条尚未唤醒、处在休眠状态的圣蛇。通过打通气脉，使生命之气唤醒圣蛇，使他穿过所有的梵穴轮而到达体外。一旦昆达利尼蛇冲出头顶的梵穴轮，即可获得出神入化的三摩地。

目前练习昆达利尼瑜伽的人是相当少的，因为昆达利尼瑜伽对人的要求很高，经常练习数十年甚至更久的瑜伽者并没有获得任何神奇力量或是三摩地境界。昆达利尼瑜伽是瑜伽中难度较高的练习方法，只有持之以恒方可获得力量。



其他流派瑜伽

密宗瑜伽

密宗，又称密教，国外又称怛特罗佛教；也称真言乘、持明乘、密乘、果乘、金刚乘。它是公元7世纪到12世纪后期印度大乘佛教的部分派别与婆罗门教相结合的产物。

阿斯汤嘎瑜伽

在帕坦伽利的《瑜伽经》里，八分支法瑜伽也被称做阿斯汤嘎瑜伽，是最古老的瑜伽练习体系。阿斯汤嘎瑜伽是一项严格的练习。阿斯汤嘎瑜伽分为基础级、中级、高级3种级别。每种级别的动作编排是固定不变的，都以5遍太阳祈祷式A和B开始，中间有大量的体式姿势练习，最后以倒立和休息体式作为结束。这样连续不断练习的目的，在于消耗大量热量，以清洁身体，排出毒素。

艾扬格瑜伽

艾扬格从小体弱多病，最初练习哈他瑜伽是为了强身健体，并且一度达到很高的境界。60岁左右时，艾扬格经历了一场车祸，经过9年时间，艾扬格终于恢复了健康，由此创建了艾扬格瑜伽流派。艾扬格瑜伽被公认为最讲究体位的练习方法，它可以协调身体平衡，对一些疾病的辅助治疗效果很好。

流瑜伽

流瑜伽，也被称为流程瑜伽。源自西方，是哈他瑜伽与阿斯汤嘎瑜伽的混合体，它的教义和难度介于两者之间。

热瑜伽

印度人比克若姆在美国创立了热瑜伽流派，一经推出便轰动了整个瑜伽界。虽然它的练习方式被一些古典瑜伽师认为不符合传统观念和规范，但热瑜伽却拥有着忠诚的追随者。热瑜伽对场地和温度的要求十分严格，练习者要在38℃以上的高温环境中练习26个基本姿势，基本上10分钟后就会大汗淋漓。

现代瑜伽

根据现代人的身心健康需求形成了许多瑜伽派别，有的派别强调独特的锻炼法，有的派别强调效果，有的派别强调对象，有的派别则以宗师为名。