

让 / 健 / 康 / 美 / 丽 / 一 / 步 / 到 / 位



瑜伽 YOGA 从初学到高手

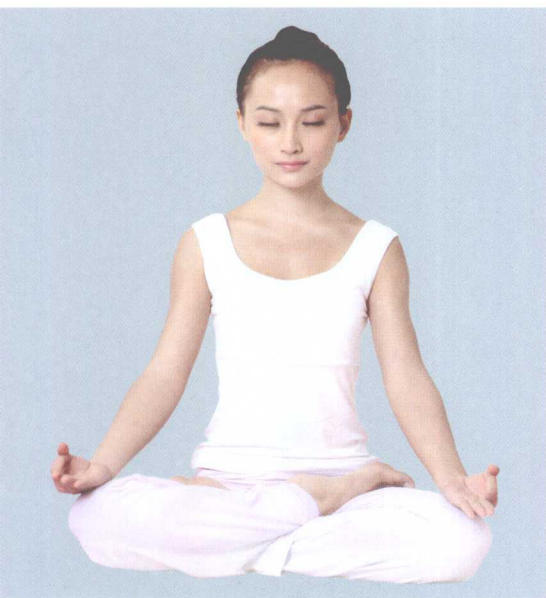
张海媛 编著



来自古老印度的健康哲学，
一种简单而神奇的修习方式，
全面介绍瑜伽姿势、
瑜伽功法与瑜伽饮食，
带你进入一个完美的瑜伽世界
使身心获得提升，
由内而外焕发活力！



中国华侨出版社



瑜伽: YOGA

从初学到高手

张海媛 编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽：从初学到高手/ 张海媛编著. —北京：中国华侨出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5113-4920-0

I. ①瑜… 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221604号

瑜伽：从初学到高手

编 著：张海媛

出 版 人：方 鸣

责任编辑：若 涛

封面设计：韩立强

文字编辑：宋 媛

美术编辑：吴秀侠

封面用图：www.quanjing.com

经 销：新华书店

开 本：720mm × 1000mm 1/16 印张：13 字数：200千字

印 刷：北京市松源印刷有限公司

版 次：2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-4920-0

定 价：29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815874 传真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



目录

CONTENTS

第一章 瑜伽——让人受益终身的理想运动

了解瑜伽的真正含义	012	练习瑜伽给身心带来的好处... ..	015
瑜伽的由来	012	平衡代谢，调理身体	015
千年路上的发展历程	012	平静内心，改善不良情绪	016
瑜伽深受大众欢迎的原因	013	修心养性，摒除不良习性	016
正解瑜伽 6 要素	014	练习瑜伽必知的“七轮”	017
瑜伽体位法	014	从初学到高手的 3 个阶段	018
瑜伽的呼吸	014	第一阶段：从练习简单体位法开始... ..	019
瑜伽的饮食	014	第二阶段：练习呼吸与收束	019
瑜伽放松	014	第三阶段：练习冥想	019
瑜伽正念与冥想	014		
瑜伽的生活方式	015		

第二章 启动瑜伽计划——初学者这样做

了解自己	022	寻找适合自己的瑜伽流派	024
适合修习瑜伽的人群	022	八支分法瑜伽（Raja Yoga）	024
需要遵从医嘱或瑜伽教练指导的人群 ...	022	智瑜伽（Jnana Yoga）	025
练习瑜伽时不可忽视的细节	022	实践瑜伽（Karma Yoga）	025
关注自己身心的变化	023	巴克提瑜伽（Bhakti Yoga）	025



哈他瑜伽 (Hatha Yoga)	025
端正练习态度	026
循序渐进, 不可急于求成.....	026
不必急于配合呼吸.....	026
练习频率适可而止.....	027
不宜过分要求完美.....	027
不比较, 有自信, 肯坚持.....	027
开始前的准备工作	028
服饰准备	028
准备瑜伽垫	028
准备温水和毛巾	028

美妙的瑜伽轻音乐	029
自身身体上的准备	029
时间和地点的准备	029
热身运动	030
眼部运动	030
颈部练习	031
手部练习	032
肩颈部练习 (变体山式)	033
肩臂部练习 (变体肩旋转式)	034
腰臂部练习 (单臂风吹树功)	035
腰腹部练习 (半闭莲变体)	036
膝部练习	037
腿部练习	038
脚部练习	039
全身练习	040
放松, 为体位练习储存能量 ...	042
呼吸放松法	042
手印放松法	042
婴儿放松式	042
摊尸式	043
鱼戏式	043
鳄鱼式	043

第三章 基础入门篇——为练习瑜伽坚定信心

颈部扭转式.....	046	坐山式.....	053
肩旋转式.....	048	树式.....	054
腰扭转式.....	050	直角式.....	055
向天式.....	051	猫伸展式.....	056
三角式.....	052	奎师那变形式.....	057

第四章 初级课程——用瑜伽增添美丽与自信

初级体位前的热身运动.....	060	尾骨按摩式.....	090
风吹树式.....	062	劈柴式.....	091
菱形按压.....	063	交叉爬行.....	092
钟摆式.....	064	交叉爬行变体式.....	093
铲斗式.....	066	英雄式.....	094
双角式.....	067	单腿旋转式.....	095
战士第二式.....	068	单腿交换伸展式.....	096
三角伸展式.....	069	狮子式.....	098
蝴蝶式.....	070	蛇击式.....	099
束角式.....	071	单腿蝗虫式.....	100
简易新月式.....	072	简易扭拧式.....	101
踏车式.....	074	放气式.....	102
虎式.....	075	简易水鹤式.....	104
弓式.....	076	半侧式.....	105
鸵鸟式.....	077	磨豆功.....	106
转躯触趾式.....	078	后支撑式.....	107
宽角式.....	079	花环式.....	108
夕阳式.....	080	月亮式.....	109
牛面式.....	082	巴拉瓦伽式.....	110
简易下半身摇摆式.....	084	叩首式.....	111
前驱伸展式.....	085	船式.....	112
滚动式.....	086	简易坐.....	113
炮弹式.....	087	腹式呼吸.....	114
鸭行式.....	089		

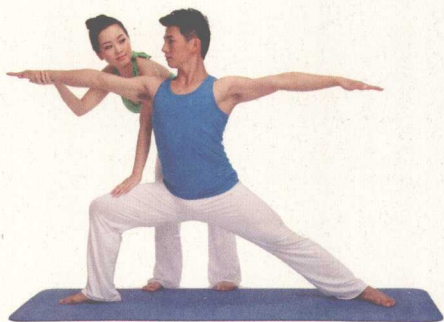
第五章 中级课程——练习瑜伽体验健康之美

中级体位前的热身运动.....	118	孔雀式.....	144
向太阳致敬.....	120	哈巴狗式.....	146
坐式脊柱扭转.....	124	骆驼变式.....	147
门闾式.....	125	半月式.....	148
鸽子一式.....	127	海狗式.....	150
平板式.....	129	榻式.....	151
神猴哈努曼式.....	130	扫地式.....	152
向上弓式.....	131	下犬式.....	154
顶峰变形式.....	133	蛇王式.....	155
摇篮式.....	134	完全鱼王式.....	156
战士第三式.....	135	坐式弓箭式.....	157
坐鱼式.....	136	动静白鹤式.....	159
单腿肩倒立式.....	138	犁式.....	160
蛙式.....	140	V 字式.....	162
加强背部伸展.....	141	至善式.....	163
鹭式.....	142		

第六章 高级课程——让身、心、灵和谐畅游

高级体位前的热身运动.....	166	下轮式.....	173
站立拉弓式.....	167	伏莲式.....	174
上轮式.....	168	半头倒立式.....	176
腿部卧展式.....	170	双手蛇式.....	177

倒箭式.....	178
侧乌鸦式.....	180
龟式.....	181
头肘倒立式.....	182
下狗支撑式.....	184
风箱呼吸法.....	186
圣光调息法.....	187



第七章 领悟瑜伽中的精华——冥想

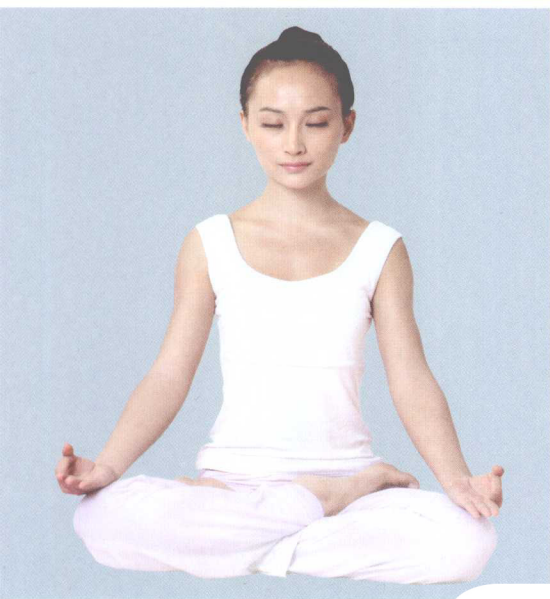
练习瑜伽冥想的目的.....	190
冥想前的准备工作.....	190
瑜伽冥想常用的姿势.....	191
简易坐	191
至善坐	192
莲花坐	193
半莲花坐	194
吉祥坐	195

雷电坐	196
悉达斯瓦鲁普坐	197
冥想中的精髓——语音冥想.....	198
语音冥想练习法	198
语音冥想呼吸法的技巧	198
需要注意的问题	199
其他冥想法	199

附录 瑜伽饮食健康密码

瑜伽饮食原则：尊重“三性”瑜伽饮食观	202
瑜伽三性食物的区别	202
瑜伽饮食的四大原则	202
一日三餐的瑜伽食谱	203
瑜伽饮食中的“明星食物”	204





瑜伽: YOGA 从初学到高手

张海媛 编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽：从初学到高手/张海媛编著. —北京：中国华侨出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5113-4920-0

I. ①瑜… 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221604号

瑜伽：从初学到高手

编 著：张海媛

出 版 人：方 鸣

责任编辑：若 涛

封面设计：韩立强

文字编辑：宋 媛

美术编辑：吴秀侠

封面用图：www.quanjing.com

经 销：新华书店

开 本：720mm×1000mm 1/16 印张：13 字数：200千字

印 刷：北京市松源印刷有限公司

版 次：2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-4920-0

定 价：29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：（010）58815874 传 真：（010）58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



前言

PREFACE

瑜伽，源自印度，饱含东方智慧，是最古老的养生术之一，如今已成为风靡全球的健身方式。很多人喜欢瑜伽，喜欢它轻柔、慢节奏的动作，喜欢做完一套瑜伽动作后，身体无限放松的感觉。在我国，瑜伽也迅速成为最受都市人，尤其是都市女性推崇的时尚运动。各色瑜伽馆遍布城市的大街小巷，各大健身俱乐部也相继开设了瑜伽课程，一时间，“瑜伽”成为新世纪最流行的名词。

到底什么是瑜伽？它为何会受到人们的热捧呢？实际是，瑜伽不仅仅是一种简单易学的健身塑形运动，也是一种有关身、心、灵不可思议的训练。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，配合规律的呼吸和意识的集中，有助于改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的，既修身又养性的运动方式，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以达到身心的合一。在瑜伽的世界里，年龄、性别、体能、职业等方面的限制相对较少，只要给自己一点时间，即可享受瑜伽的馈赠——身体的舒展、呼吸的顺畅、心灵的喜悦，再配合瑜伽的健康饮食，让你由内而外焕发活力！

在遭遇众多“文明病”侵扰、亚健康状态普遍存在的今天，瑜伽也成为帮助人们提高身体素质、摆脱亚健康状态的有效健身方法。它将姿势、呼吸技巧与冥想结合起来，包含一系列修身养性方法。体位法，即姿势练习，是用来调身的，经常锻炼不但能增强体力，锻炼身体的柔韧性和平衡性，使身体更加灵活，使我们拥有挺拔的身姿、健康的体魄，提高身体免疫力，还可获得塑身美体的健身效果。瑜伽的呼吸法是用来调息的，与我们通常的呼吸方式不同，它通过深呼吸等特有的呼吸技巧将生命能量运送到身体各处，从而改善身体各大器官的功能，使身体放松并恢复活力，消除身体的紧张与疲劳。冥想法用于调心，它能够帮助我们提高注意力，平静心神，改善情绪，消除内心障碍，缓解压力，消除因压力带来的不良影响，如偏头疼、神经衰弱等。更为重要的是，瑜伽是一种神奇的自然疗法，长期坚持可预防并辅助治疗糖尿病、高血压、颈椎病、动脉硬化等现代社会高发病，还可延缓衰老、增长寿命。

瑜伽既是一项潮流运动，也是有效的放松身心的方法。如果你还仅仅是听说过瑜伽，而没有深入了解过，那么就赶快加入瑜伽达人的队伍中吧。为帮助初学者更好地了解瑜伽、练习瑜伽，本书提供了一个循序渐进直至精通的引导过程，先用生动、易懂的语言介绍瑜伽常识和初学者应做哪些准备；然后按照初级、中级到高级划分，将每种体位用简洁的语言和专业连贯的图片进行拆分讲解，方便读者参照练习。而且每个级别的练习连贯起来，都能成为一套完整的课程。另外还包括了瑜伽冥想与瑜伽饮食，涉及内容十分广泛。本书全面收录了最具代表性的经典瑜伽体位，以精美、准确、简洁的图文表现来循序渐进、逐步提升地带领瑜伽练习者从初学到完成高难度动作，高品质、高操作性地满足读者需求。即使你是零基础的练习者，也能轻松入门，快速提升。

本书是瑜伽爱好者轻松入门、稳步提升的必备书，让各个层次的练习者都能走进瑜伽的世界，找到适合自己的练习，从而唤醒生命的正面能量，使身心获得提升和超越，做一个健康快乐的瑜伽达人。



目录

CONTENTS

第一章 瑜伽——让人受益终身的理想运动

了解瑜伽的真正含义	012	练习瑜伽给身心带来的好处...	015
瑜伽的由来	012	平衡代谢，调理身体	015
千年路上的发展历程	012	平静内心，改善不良情绪	016
瑜伽深受大众欢迎的原因	013	修心养性，摒除不良习性	016
正解瑜伽 6 要素	014	练习瑜伽必知的“七轮”	017
瑜伽体位法	014	从初学到高手的 3 个阶段	018
瑜伽的呼吸	014	第一阶段：从练习简单体位法开始...	019
瑜伽的饮食	014	第二阶段：练习呼吸与收束	019
瑜伽放松	014	第三阶段：练习冥想	019
瑜伽正念与冥想	014		
瑜伽的生活方式	015		

第二章 启动瑜伽计划——初学者这样做

了解自己	022	寻找适合自己的瑜伽流派	024
适合修习瑜伽的人群	022	八支分法瑜伽（Raja Yoga）	024
需要遵从医嘱或瑜伽教练指导的人群 ...	022	智瑜伽（Jnana Yoga）	025
练习瑜伽时不可忽视的细节	022	实践瑜伽（Karma Yoga）	025
关注自己身心的变化	023	巴克提瑜伽（Bhakti Yoga）	025



哈他瑜伽 (Hatha Yoga) 025

端正练习态度..... 026

循序渐进，不可急于求成..... 026

不必急于配合呼吸..... 026

练习频率适可而止..... 027

不宜过分要求完美..... 027

不比较，有自信，肯坚持..... 027

开始前的准备工作..... 028

服饰准备..... 028

准备瑜伽垫..... 028

准备温水和毛巾..... 028

美妙的瑜伽轻音乐..... 029

自身身体上的准备..... 029

时间和地点的准备..... 029

热身运动..... 030

眼部运动..... 030

颈部练习..... 031

手部练习..... 032

肩颈部练习 (变体山式)..... 033

肩臂部练习 (变体肩旋转式)..... 034

腰臂部练习 (单臂风吹树功)..... 035

腰腹部练习 (半闭莲变体)..... 036

膝部练习..... 037

腿部练习..... 038

脚部练习..... 039

全身练习..... 040

放松，为体位练习储存能量... 042

呼吸放松法..... 042

手印放松法..... 042

婴儿放松式..... 042

摊尸式..... 043

鱼戏式..... 043

鳄鱼式..... 043

第三章 基础入门篇——为练习瑜伽坚定信心

颈部扭转式..... 046

肩旋转式..... 048

腰扭转式..... 050

向天式..... 051

三角式..... 052

坐山式..... 053

树式..... 054

直角式..... 055

猫伸展式..... 056

奎师那变形式..... 057

第四章 初级课程——用瑜伽增添美丽与自信

初级体位前的热身运动.....	060	尾骨按摩式.....	090
风吹树式.....	062	劈柴式.....	091
菱形按压.....	063	交叉爬行.....	092
钟摆式.....	064	交叉爬行变体式.....	093
铲斗式.....	066	英雄式.....	094
双角式.....	067	单腿旋转式.....	095
战士第二式.....	068	单腿交换伸展式.....	096
三角伸展式.....	069	狮子式.....	098
蝴蝶式.....	070	蛇击式.....	099
束角式.....	071	单腿蝗虫式.....	100
简易新月式.....	072	简易扭拧式.....	101
踏车式.....	074	放气式.....	102
虎式.....	075	简易水鹤式.....	104
弓式.....	076	半侧式.....	105
鸵鸟式.....	077	磨豆功.....	106
转躯触趾式.....	078	后支撑式.....	107
宽角式.....	079	花环式.....	108
夕阳式.....	080	月亮式.....	109
牛面式.....	082	巴拉瓦伽式.....	110
简易下半身摇摆式.....	084	叩首式.....	111
前驱伸展式.....	085	船式.....	112
滚动式.....	086	简易坐.....	113
炮弹式.....	087	腹式呼吸.....	114
鸭行式.....	089		



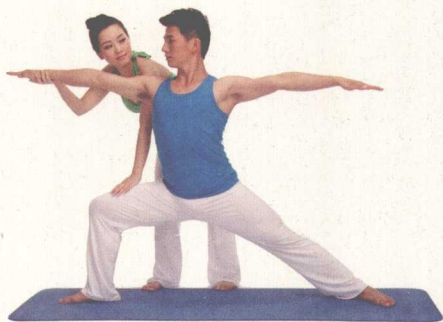
第五章 中级课程——练习瑜伽体验健康之美

中级体位前的热身运动.....	118	孔雀式.....	144
向太阳致敬.....	120	哈巴狗式.....	146
坐式脊柱扭转.....	124	骆驼变式.....	147
门闾式.....	125	半月式.....	148
鸽子一式.....	127	海狗式.....	150
平板式.....	129	榻式.....	151
神猴哈努曼式.....	130	扫地式.....	152
向上弓式.....	131	下犬式.....	154
顶峰变形式.....	133	蛇王式.....	155
摇篮式.....	134	完全鱼王式.....	156
战士第三式.....	135	坐式弓箭式.....	157
坐鱼式.....	136	动静白鹤式.....	159
单腿肩倒立式.....	138	犁式.....	160
蛙式.....	140	V 字式.....	162
加强背部伸展.....	141	至善式.....	163
鹭式.....	142		

第六章 高级课程——让身、心、灵和谐畅游

高级体位前的热身运动.....	166	下轮式.....	173
站立拉弓式.....	167	伏莲式.....	174
上轮式.....	168	半头倒立式.....	176
腿部卧展式.....	170	双手蛇式.....	177

倒箭式.....	178
侧乌鸦式.....	180
龟式.....	181
头肘倒立式.....	182
下狗支撑式.....	184
风箱呼吸法.....	186
圣光调息法.....	187



第七章 领悟瑜伽中的精华——冥想

练习瑜伽冥想的目的.....	190
冥想前的准备工作.....	190
瑜伽冥想常用的姿势.....	191
简易坐	191
至善坐	192
莲花坐	193
半莲花坐	194
吉祥坐	195

雷电坐	196
悉达斯瓦鲁普坐	197
冥想中的精髓——语音冥想.....	198
语音冥想练习法	198
语音冥想呼吸法的技巧	198
需要注意的问题	199
其他冥想法	199

附 录 瑜伽饮食健康密码

瑜伽饮食原则：尊重“三性”瑜伽 饮食观	202
瑜伽三性食物的区别	202
瑜伽饮食的四大原则	202
一日三餐的瑜伽食谱	203
瑜伽饮食中的“明星食物”	204

