

图说全民健身体育运动丛书

在
家
轻
松
练
瑜
伽



家庭瑜伽

王尚琦
著

本书针对现代人最为关心的美容塑形需求和最容易遇到的健康问题，挑选经典瑜伽姿势，让您不用出门，在家就可以轻松练习，感受瑜伽的魅力。同时，我们对练习瑜伽的准备工作和练习过程中可能遇到的问题都做了系统性阐述，让您的练习更加安全有效。

天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图说全民健身体育运动丛书

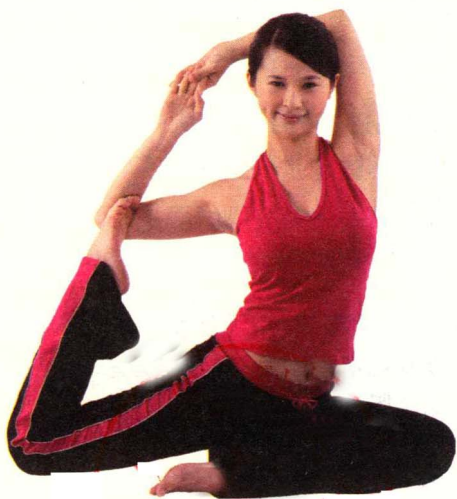


20986815

家庭瑜伽

在家轻松练瑜伽

王尚琦 著



天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家庭瑜伽：在家轻松练瑜伽 / 王尚琦著. -- 天津：
天津人民美术出版社，2017.6
(图说全民健身体育运动丛书)
ISBN 978-7-5305-8045-5

I. ①家… II. ①王… III. ①瑜伽—图解 IV.
①R793.51-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第131960号

图说全民健身体育运动丛书 家庭瑜伽：在家轻松练瑜伽

出版人：李毅峰

责任编辑：刘岳许剑

技术编辑：赵纳新

出版发行：天津人民美术出版社

社址：天津市和平区马场道150号

邮编：300050

电话：(022) 58352900

网址：<http://www.tjrm.cn>

经销：全国新华书店

印刷：永清县晔盛亚胶印有限公司

开本：710毫米×1000毫米 1/16

版次：2017年6月第1版

印次：2017年6月第1次印刷

印数：1-10000

定价：38.80元

版权所有 侵权必究



当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对健康体质的培养。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。当今世界，体育事业发展的规模和水平已成为衡量一个国家社会发展进步的一项重要标志。

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分，对提高国民素质具有重要意义。长期参加体育运动，不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实，对身心健康非常有益。

为此，我们编写了《图说全民健身体育运动丛书》，真切希望能为体育运动爱好者全面认识和了解丰富多彩的体育运动选择出适合自己的运动项目提供一个平台，为大家更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口，从而为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施作出微薄的贡献！

《图说全民健身体育运动丛书》由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成，是他们多年教学实践经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比，本套丛书具有以下特点。

(1) 全面性。本套丛书几乎涵盖了生活中所有常见的运动项目，一共 100 本，其中既包括篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、跆拳道等重竞技的体育运动，又包括健美操、太极、瑜伽、普拉提等较为休闲的体育运动，方便读者全面认识和了解丰富多彩的体育运动，根

根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

(2) 针对性。本套丛书面向所有体育运动爱好者，以方便体育运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以体育运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(3) 新颖性。本套丛书将体育运动的理论和体育运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(4) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对各类体育运动技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了大部分体育运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(5) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大体育运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

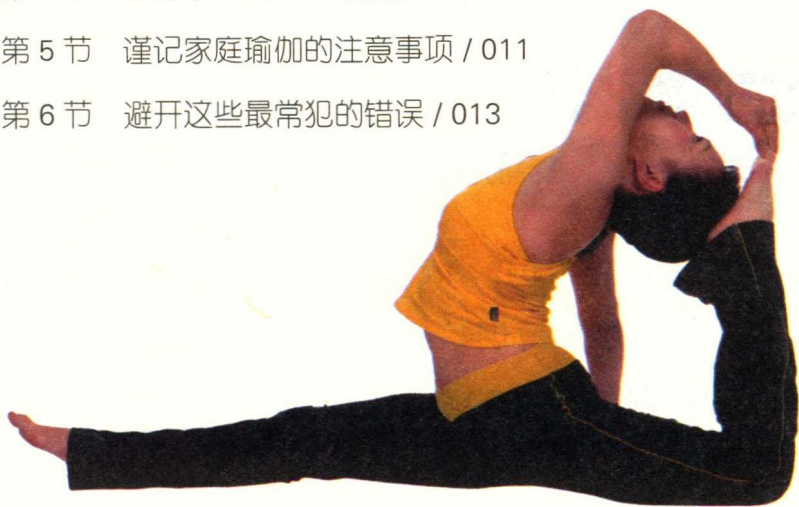
前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有遗漏之处，敬请广大读者批评指正。



chapter 1

家庭瑜伽，让人身心更舒畅

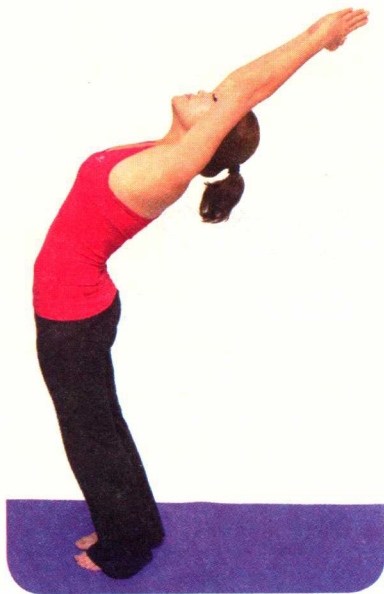
- 第 1 节 在家轻轻松松练瑜伽 / 002
- 第 2 节 瑜伽冥想，使心灵归于宁静 / 004
- 第 3 节 让家庭瑜伽成为一种生活方式 / 005
- 第 4 节 做好家庭瑜伽的准备工作 / 009
- 第 5 节 谨记家庭瑜伽的注意事项 / 011
- 第 6 节 避开这些最常犯的错误 / 013



chapter 2

热身练习，开练前的必备功课

- 第1节 屈肘练习 / 018
- 第2节 颈部练习 / 020
- 第3节 肩旋转练习 / 022
- 第4节 半蝶式和旋膝 / 024
- 第5节 屈膝和摇膝练习 / 026
- 第6节 屈趾和屈踝、旋踝 / 029
- 第7节 旋腿式 / 032
- 第8节 猫式 / 034
- 第9节 拜日式 / 036



chapter 3

正确坐姿，家庭瑜伽的第一要义

- 第1节 莲花坐 / 042
- 第2节 半莲花坐 / 044
- 第3节 简易坐 / 046
- 第4节 吉祥坐 / 048

第 5 节 霹雳坐 / 050

第 6 节 至善坐 / 052

chapter 4

家庭瑜伽体式在家练

第 1 节 上抬脚式 / 056

第 2 节 圣哲康迪亚式 / 058

第 3 节 秋千式 / 060

第 4 节 半舰式 / 062

第 5 节 蜥蜴式 / 064

第 6 节 弓式 / 066

第 7 节 铲斗式 / 068

第 8 节 手臂旋转式 / 070

第 9 节 站立头触膝式 / 072

第 10 节 侧撑式 / 074

第 11 节 犁式 / 076

第 12 节 牛面式 / 078

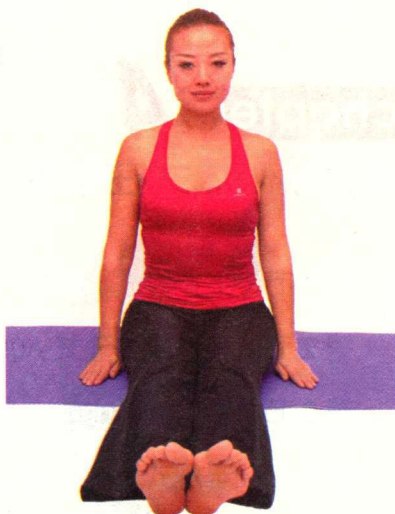
第 13 节 直角式 / 080

第 14 节 桥式 / 082

第 15 节 单腿桥式 / 084



- 第 16 节 轮式 / 086
- 第 17 节 侧弓式 / 088
- 第 18 节 俯卧船变化式 / 090
- 第 19 节 仰卧腰部扭转式 / 092
- 第 20 节 摇篮式 / 094
- 第 21 节 睡蛙式 / 096
- 第 22 节 上犬式 / 098
- 第 23 节 半蝗虫式 / 100
- 第 24 节 卧蛙式 / 102
- 第 25 节 滚动式 / 104
- 第 26 节 鱼式 / 106
- 第 27 节 伏莲式 / 108
- 第 28 节 脊柱扭转放松一式 / 109
- 第 29 节 脊柱扭转放松二式 / 111
- 第 30 节 摇摆式 / 113
- 第 31 节 犁锄变式 / 115
- 第 32 节 卧角式 / 117
- 第 33 节 飞行变式 / 119
- 第 34 节 眼镜蛇变式 / 120
- 第 35 节 踩单车式 / 122
- 第 36 节 新月式 / 124



- 第 37 节 拉绳式 / 126
- 第 38 节 眼镜蛇式 / 128
- 第 39 节 鳄鱼式 / 130
- 第 40 节 擎天式 / 132
- 第 41 节 椅上扭转式 / 134
- 第 42 节 颈椎伸展式 / 136
- 第 43 节 上体前屈式 / 138
- 第 44 节 踩车式 / 140
- 第 45 节 腹压椅子式 / 142
- 第 46 节 踩椅侧身式 / 144
- 第 47 节 双臂压椅式 / 146
- 第 48 节 蛇击式 / 148
- 第 49 节 眼部聚焦式 / 150
- 第 50 节 滑翔式 / 152
- 第 51 节 束角式 / 154
- 第 52 节 叩首式 / 156
- 第 53 节 鹤伸展式 / 158
- 第 54 节 半头倒立式 / 160
- 第 55 节 俯身头触脚式 / 162
- 第 56 节 海豚式 / 165
- 第 57 节 月亮式 / 167



第 58 节 身躯转动一式 / 169

第 59 节 抱膝伸展式 / 171

第 60 节 五指伸展式 / 173


第 61 节 倒箭式 / 175

第 62 节 肩倒立 / 177

第 63 节 单腿肩倒立式 / 179

第 64 节 手倒立式 / 181





chapter



家庭瑜伽，让人身心更舒畅

近几十年来，瑜伽在世界各地如火如荼，几乎成为都市男女老少进行锻炼的首选运动方式之一。人们为了美丽的容颜、苗条的身材、身心的健康等，纷纷加入了练习瑜伽的大军中。随着瑜伽练习人数的增加，众多培训机构也应运而生，各种训练计划也是应有尽有。

第1节

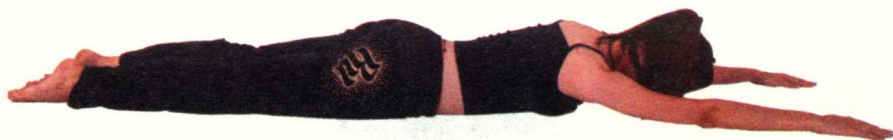
在家轻轻松松练瑜伽

练习瑜伽是一个自己与身体进行对话，让自己体验当下的过程，因此，在练习的过程中，不被外界事物干扰是最理想的。而若在瑜伽馆进行练习，难免会去看别人，或者与别人进行攀比，从而导致注意力不集中，但在家练习的时候，则完全不会受到干扰，自己安安静静地去享受瑜伽的乐趣。



练习瑜伽的时候，练习者全身的气血都会被调动起来，倘若身上有什么束缚则会对气血循环造成不良影响，而在家练习的时候，练习者完全可以毫无顾忌地脱掉胸衣、内裤，只穿着比较宽松的纯棉衣服就可以了。现在，在欧美地区盛行裸体瑜伽，效果非常不错。倘若你家里的卫生条件允许的话，你也不妨尝试一番。

在家练完瑜伽后，你可以直接躺到自己的床上休息一会儿或睡觉，不用再从瑜伽馆出来赶路，可以避免着凉，而且相对更加卫生一些。此外，在家练瑜伽，不管沐浴，还是吃饭，都十分方便，相较于在瑜伽馆练习可以节省大量的时间。





在家练习瑜伽时，在时间的安排上，不需要像瑜伽馆那样紧凑，你可以根据自己的实际情况随心所欲地安排练习计划，即便只有10分钟的空闲时间，你也可以享受瑜伽。

瑜伽馆的大众练习，需要将所有人的身体条件考虑在内，尤其是不断地有新会员的加入，所以很难会循序渐进地进行授课。而在家练习瑜伽，你可以根据的自己的身体条件安排瑜伽的难度，这样，进步会比较快，而且练习效果也会更好一些。

在家练习瑜伽，不但可以省下去瑜伽馆的费用，而且在练习时还可以借助家具、家用物品等作为辅助工具。总而言之，在家练瑜伽，轻松又自在。



第2节 瑜伽冥想，使心灵归于宁静

冥想是一种形式，这种形式可以改变人的意识。它通过获取深层次的宁静状态而促使自我意识与良好状态得以增强。经常进行冥想练习能帮助人消除身体疲劳，促使精力充沛，同时安抚不良情绪，从而促使人们的心态达到平衡状态。



人体往往被分为肉体层、能量层、心理层、理智层和灵魂层这五个层次，只有这几个层次一起运作的时候，人体才是健康良好的。但是，繁忙的生活往往会使人们陷入烦闷、自卑、消极的情绪中，所以适当地冥想可以让人们调节一下

紧张的生活，让身体和心灵都得到放松。

如果想要冥想练习在现实生活中起到作用，就必须遵循四个条件：首先把注意力从那些不断扰乱身心的事物上转移出来；其次将所有的关注点都放在一个单独的事物上，以进入初步的冥想状态；再次回顾并反省那些在冥想状态下获得的洞察力；最后将这些经过反省的洞察力放入日常的生活中。冥想的最高层次就是一直生活在冥想状态。

通用的冥想方法有七种：

第一，让身体静止，保持一个不用费力就可以保持的姿势，让身体不再霸占所有的注意力。眼睛可以闭上，也可以睁开注视一个具体的东西，只要不受外界干扰就可以。

第二，呼吸或者吟唱，慢慢的呼吸有助于神经系统的放松，大声的

吟唱可以促使呼吸延长，不断地念诵或者祈祷可以使心灵得到抚慰，使精神得以振奋。

第三，将注意力集中到一个物体上。当注意力集中起来的时候，那些纷杂的思绪也会慢慢消失，这时候就可以摆脱身心之外的干扰了。当然了，嗅觉和味觉也可以成为冥想的焦点。

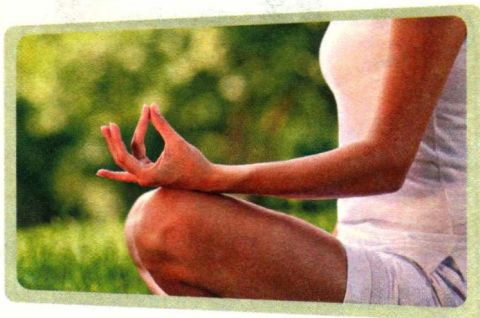
第四，慢慢地去观察并接受事实，不要以自己的喜好去评判任何事物，用一种客观的方式将自己的内心记录下来。

第五，用心去看事物，接受生活真实的样子。

第六，用精神的意想去创造并保持快乐而健康的生活态度，用积极的感觉代替消极和颓废。

第七，用爱去治疗，爱并非思维的属性，而是心的一个属性。用爱为自己的最高志向服务，当爱的感觉和思想从内心释放出来的时候，冥想者和冥想的事物都可以得到治疗。

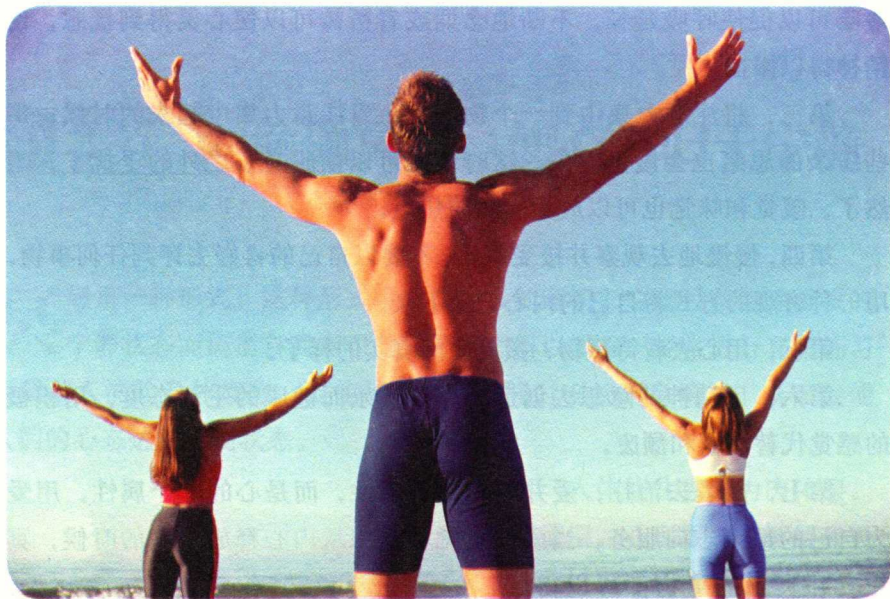
最后，当感觉到自己强大、乐于接受的同时伴随着快乐，那么就已经学会生活在爱里了，也就是通过冥想找到了生活的真谛。



第 3 节

让家庭瑜伽成为一种生活方式

只要坚持正确地练习家庭瑜伽，用不了多长时间，练习者就能真切地感受到家庭瑜伽带来的益处。那么，练习家庭瑜伽到底有哪些好处呢？



增加活力

长期坚持练习家庭瑜伽，就会感觉到整个人的活力增加了，这主要是家庭瑜伽的练习对人们的大脑和腺体具有很好的调节作用。

美容健身

家庭瑜伽的练习能够减少人们面部的皱纹，产生天然的“拉皮”效果。这主要归功于体位法中的倒立，人们平时都是直立在地面上的，因为地心引力的作用，人们面部的肌肉就会自然地向下垂，时间久了，随着年龄的增长，人们面部的肌肉慢慢出现下塌现象。如果在每天花几分钟的时间进行倒立，就可以扭转地心引力的作用，使其成为人们回春的助力，慢慢地让面部肌肉不再松弛，皮肤自然拉平，皱纹也会明显减少。倒立还可以让头发恢复它原来的色泽，并延缓灰发的产生。这是因为倒立可