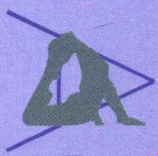
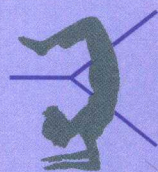


解 | 析 | 瑜 | 伽
900多张全彩动作分解图

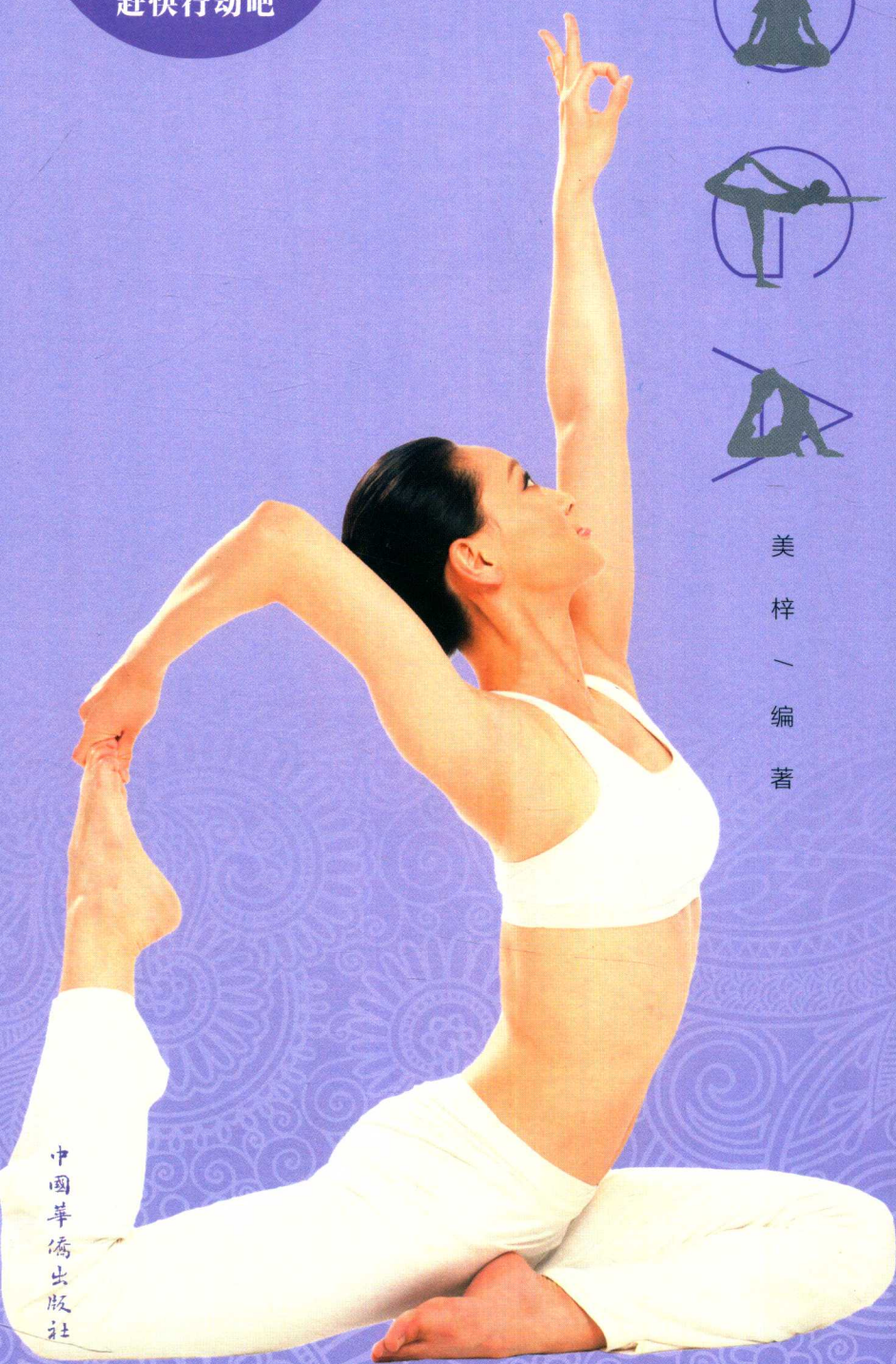


让健康美丽一步到位
赶快行动吧



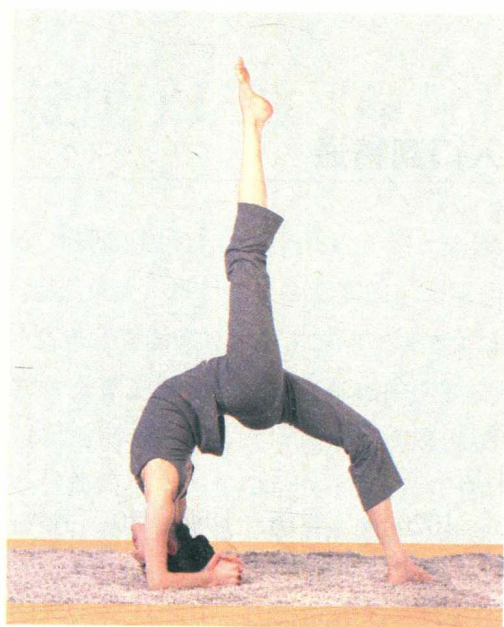
美
梓
一
编
著

瑜伽教程从入门到精通



中国华侨出版社

瑜伽教程： 从入门到精通



美梓 编著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽教程：从入门到精通 / 美梓编著. — 北京：中国华侨出版社，2017.8

ISBN 978-7-5113-6989-5

I. ①瑜… II. ①美… III. ①瑜伽—教材 IV. ① R793.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 172689 号

瑜伽教程：从入门到精通

编 著：美 梓

出 版 人：刘凤珍

责任编辑：笑 年

封面设计：冬 凡

文字编辑：陈凤玲

美术编辑：郭 静

经 销：新华书店

开 本：720mm × 1020mm 1/16 印张：20 字数：426 千字

印 刷：三河市万龙印装有限公司

版 次：2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-6989-5

定 价：48.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：（010）88893001

传 真：（010）62707370

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。

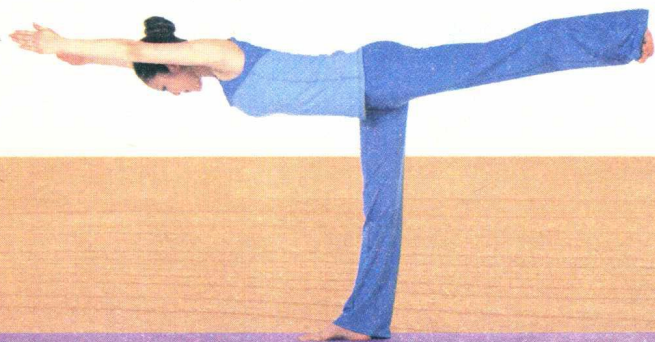


做个健康快乐的“瑜”美人

瑜伽可以减肥，瑜伽可以美容，瑜伽可以丰胸，瑜伽可以塑形……

曾几何时，瑜伽已成为一种目的性如此强的活动形式，离瑜伽的本源越来越远。而什么样的瑜伽练习才是正确的，该怎么进行瑜伽练习，瑜伽练习应该遵循什么样的原则，这些最基础的问题反而越来越不关注，以致因为错误地练习瑜伽体式所带来的伤害也越来越多了。有些瑜伽教练，甚至只简简单单地接受了3个月的培训就开始授课，他们自己对瑜伽的正确认知尚不具备，又怎能正确、科学地带领学员进行练习呢？

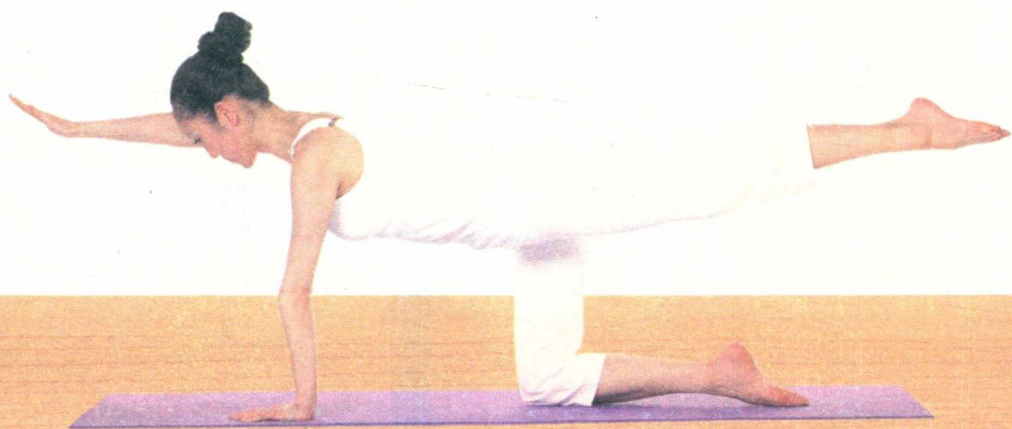
简单地说，瑜伽练习应该是一种身体与心灵的双重修炼方式。印度瑜伽大师艾杨格（K.B.S Iyengar）对此这样说：“如果你呵护树根，花朵会自然开放并散发芬芳；如果你呵护身体，心智及心灵会自然成长提



升。”在进行瑜伽练习的过程中，我们应该去除“功利”的因素，学会倾听自己身体的声音，凭直觉去选择让你最舒服的瑜伽，缓慢且逐渐有控制力地进入和退出体式，这样就能避免伤害，保障练习的效果。

不过，瑜伽练习的目的性本身也并没有错——你总希望从瑜伽中获得好处，对不对？但是这种目的性应该在可控制的范围内，在你可以正确处理范围内。比如说，你是为了减肥才练习瑜伽，那么，首先要确保你修炼的瑜伽动作是正确的，再根据目的选择适合的瑜伽体式正确地进行练习。也就是说，在任何目的驱使下进行的瑜伽练习，你首先都应该确保每一个瑜伽动作的正确性，确保你所练习的是科学的正位瑜伽。

本书是从最基础的瑜伽动作出发，为瑜伽练习者建立身体各部位的正位中心打好基础，并对站姿、坐姿、跪姿、仰卧、俯卧这五大瑜伽体式进行详细的阐述，让每一位练习者都能从正确的角度出发，练习正确的瑜伽，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“瑜美人”。



目录



Part 1 练习瑜伽， 激活身心正能量

002 瑜伽，养护身体一生健康

002 拒绝伤害，坚持练习科学的瑜伽

003 建立身体各部位的正确中心线

006 从基础动作开始练习

010 呼吸、定点、位置正确、伸展，自我检视身体是否端正

010 练习瑜伽的注意事项

010 练习前的准备

011 练习中的注意事项

012 练习瑜伽的禁忌事项

012 身患疾病的人应避免或慎练瑜伽

012 瑜伽练习中的禁忌事项

012 月经期要谨慎进行练习

012 其他禁忌事项

013 收束法，增强瑜伽能量

013 收颌收束法

014 收腹收束法

015 会阴收束法

016 凝视法，保证瑜伽正确进行

Part 2 站姿 体式

020 合掌立脚式

022 站立侧拉腿式

024 山式

026 三角式

028 反三角式

030 三角扣手式

032 半莲花站立前屈式

034 舒缓拉背式

036 树式

038 风吹树式

040 弦月式

042 手抓脚单腿站立伸展式

044 幻椅式

046 加强侧伸展式

048 鸟王式

050 双角式



052 站姿炮弹式
054 壮美式
056 脊椎后弯式
058 脊椎扭转式
060 前蹲式
062 新月式
064 鹰式
066 鸵鸟式
068 舞者式
070 半月式
072 三角转动式
074 侧角伸展式
076 前伸一式
078 叭喇狗 A 式
080 叭喇狗 B 式
082 花环式
084 劈叉式
086 谦卑战士式
088 脚尖式
090 战士一式
092 战士二式
094 战士三式

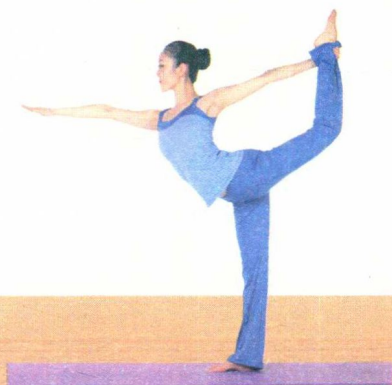
Part 3 坐姿体式

98 简易坐
100 至善坐
102 莲花座

104 手杖式
106 半船式
108 坐广角 A 式
110 坐广角 B 式
112 莲花座前屈扭转式
114 圣哲玛丽琪式
116 莲花式
118 闭莲式
120 头部放松式
122 敬礼式
124 吉祥式
126 坐姿臂前伸式
128 手背交叉式
130 弯腰变形式
132 “V” 字式
134 鹭式
136 牛面式
138 半闭莲变体式
140 鸽子式
142 射手式
144 摇篮式
146 细腿变化式
148 身印式
150 磨豆式
152 蝙蝠式
154 双腿头碰膝式
156 后视式

Part 4 跪姿体式

160 抬腿式
162 跪姿伸腿式
164 骑马式
166 骑马变形式
168 下犬式
170 蜥蜴式
172 塌式
174 跪姿背部舒展式
176 骆驼式
178 髋屈肌伸展式
180 猫式
182 猫式变形式
184 鹭鸟变形式
186 脚尖跪式
188 狗变式
190 门闩式
192 海豚式
194 婴儿式



196 半脚尖式
198 英雄式
200 英雄伸臂式
202 英雄前屈式
204 英雄转体式
206 简单坐转体式
208 半英雄式全伸展式
210 手臂旋转式
212 跪坐式

Part 5 仰卧 体式

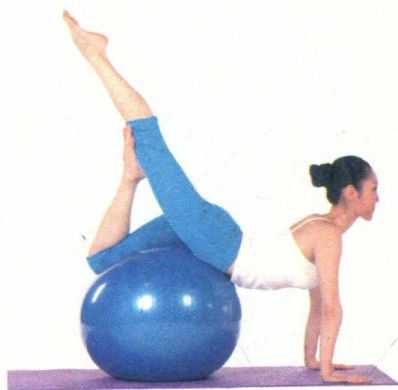
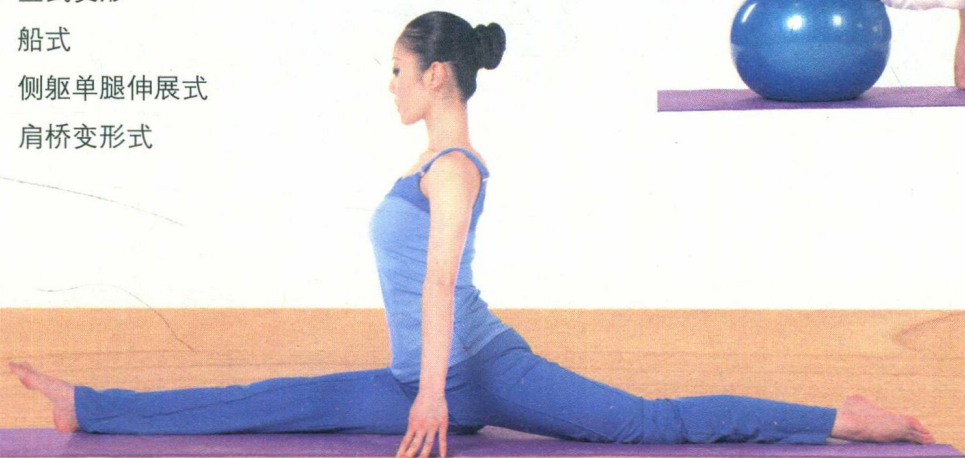
216 鱼式
218 仰卧扭转放松式
220 炮弹式
222 犁式
224 肩立犁式
226 扭腰式
228 膝贴耳式
230 手肘轮式
232 美臀式
234 半莲花脊椎伸展式
236 鱼式变形
238 船式
240 侧躯单腿伸展式
242 肩桥变形式

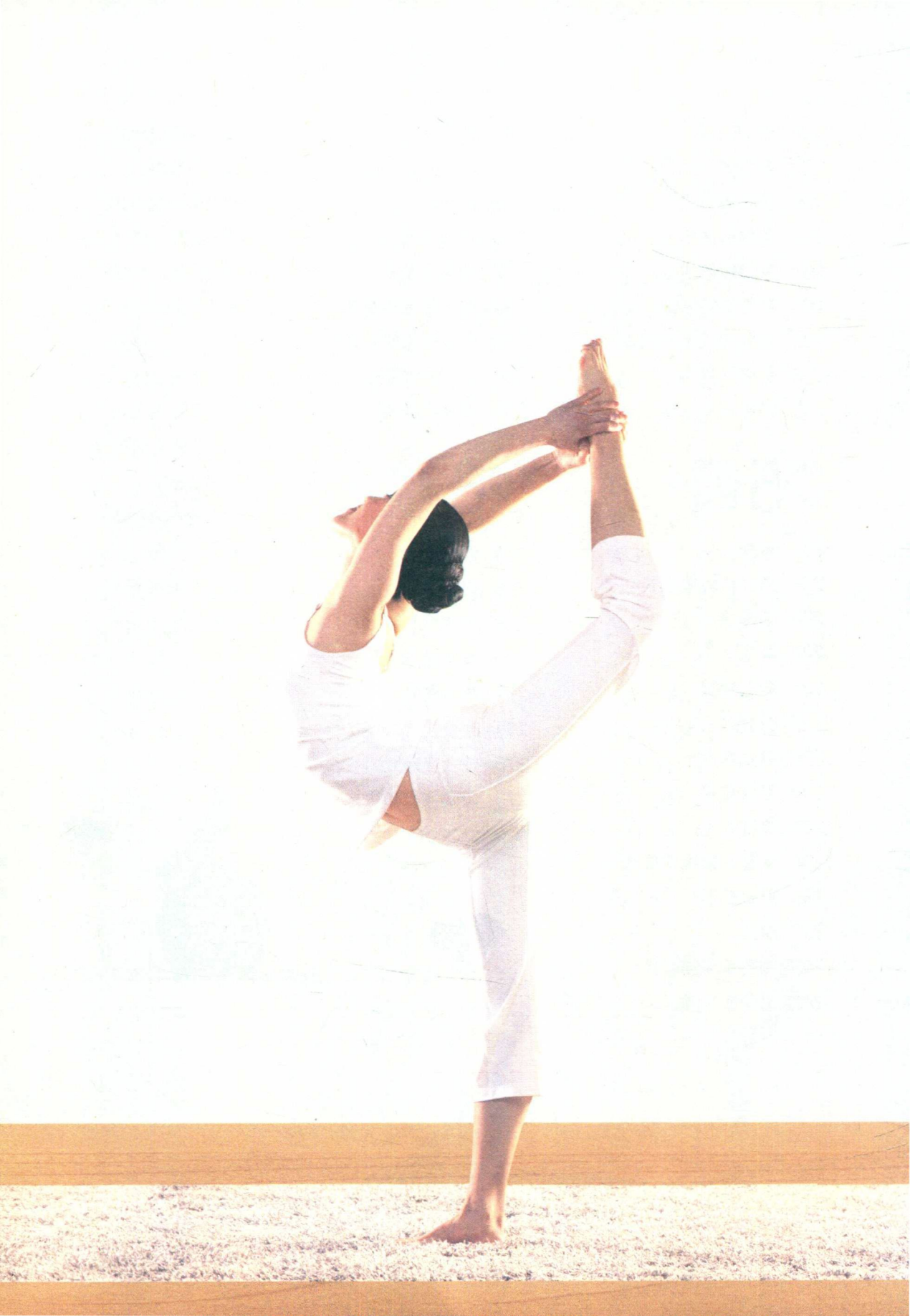
244 斜面式
246 拱桥式
248 桥式
250 卧束角式
252 膝碰耳犁式
254 仰卧脊椎扭转式
256 仰卧脊椎腿扭转式
258 上莲花倒立式
260 仰卧抱膝式

Part 6 俯卧 体式

264 后抬腿式
266 后板式
268 弓式
270 半弓式
272 眼镜蛇式
274 眼镜蛇变形式
276 蝗虫变形式
278 俯卧飞机扣手式

280 飞机扭转式
282 桥平衡式
284 菱形按压式
286 俯卧抬膝式
288 俯卧飞机式
290 猫变形式
292 头立三角式
294 头倒立式
296 头肘倒立式
298 腿分开前俯式
300 伏莲式
302 下犬式变体
304 上犬式
306 四肢支撑式





Part 1

练习瑜伽， 激活身心正能量

●古老而神秘的瑜伽近年来风靡全球，众多的练习者在修炼过程中形体正一天一天纤美，心灵一天一天澄净，意志一天一天坚强，身体一天一天健康……

●全世界最伟大的瑜伽导师艾杨格（K. B. S. Iyengar）对此这样说：“如果你呵护树根，花朵会自然开放并散发芬芳。如果你呵护身体，心智及心灵会自然成长提升。”这就说明只要坚持练习瑜伽，并将瑜伽修炼方法融入日常生活而奉行不渝，你就能在瑜伽领域里找到自己的正能量，找回身心的健康与美丽！

瑜伽，养护身体一生健康

瑜伽是一种古老且易于掌握的运动方式，它不仅能修炼身心，还有瘦身、塑体、养颜等功效。因为感受到瑜伽的神奇功效，以及瑜伽的安全性高，所以越来越多的人开始热衷于这项运动，瑜伽练习逐渐成为一种时尚。

1 拒绝伤害，坚持练习科学的瑜伽

因为瑜伽具有减肥、消压、塑身、调节内分泌等功效，以及它所具有的低伤害率和柔和的运动形式，使得这个有着“时尚运动”之称的锻炼方法迅速风靡全球，成为都市年轻女性所推崇的至爱运动。

但随着练习人数的增加，因不当练习受伤的案例也逐年增加，其中受伤者很大一部分就是瑜伽老师。这些伤害多是由于动作错误或者肌肉和关节的伸展方向不对所造成的。最常见的“瑜伽病”主要集中在韧带拉伤、软骨撕裂、关节炎症、神经痛等方面。

澳大利亚的一项调查研究显示，1/4的瑜伽练习者都受过伤，因此在开始练习瑜伽前，初学者一定要建立正确的瑜伽修炼观念，坚持正确科学的方法进行练习，方能让你的身体对伤害说“NO！”

○ 从最基础、最正确的动作开始练习

瑜伽大师强调，瑜伽最重要的是练习的过程，而不是练习的结果，切忌为了瘦身、塑形等神奇的练习功效，强迫身体扭转，从而引发脊椎歪曲、腰背扭伤等问题。

要保证瑜伽练习正确科学地进行，第一，应先了解正位的概念——以科学的方式，通过垂直、水平、与地心引力等对照方法，建立起身体各部位的正位中心线，为精进体位准备好科学准则。第二，要掌握身体各部位的活动正位，包括手掌、脚掌、盆腔、肩膀等部位的正位，如果身体出现歪斜，可及时运用正位概念将身体拉回正位。第三，要正确练习关键的基础正位，包括站姿、坐姿、跪姿、卧姿等，从而循序渐进地切实掌握正位瑜伽的各种体位法。第四，还要了解基础的身体解剖知识，熟悉人体的主要肌肉群和其主要作用，正确锻炼各部位肌肉。此外，在进行瑜伽练习时要学会正确的呼吸方式，呼吸出了问题，身体的循环系统、消化系统、排泄系统都会受影响，大量毒素会蓄积在身体各部位，从而成为致病之源。

想快速、简洁地掌握这些练习技巧，要学会聆听自己身体的声音，它会告诉你是对了还是错了，是够了还是过了。每次练习瑜伽时，先调整好呼吸，再用最基本、最正确的正位概念来操控身体，不要勉强身体超出负荷，或以不正确的姿势过度拉伸筋骨、肌肉与肌腱。只要练习过程中感到不舒畅、不舒服，就应警觉自己的姿势是否正确，是否过度勉强了自己。

○ 避免过重负荷，保持适可而止的态度

具体进行瑜伽体位法的练习时，应该遵循量力而行、循序渐进的原则，针对各人的身体状况找到合适的练习方式。因为瑜伽体位法基本都是直接作用于脊柱的，只有运用正确的方法才能达到强化脊柱和肌肉的目的。如果习练不得当，体位法不正确，或是练习时操之过急等，都可能引起肌肉、韧带的损伤，造成脊椎的移位。比如，某人平常不热爱运动，练瑜伽完全是一时兴起，此时若不按照循序渐进的原则来练习，突然对身体进行牵、拉、扭、挤等练习，就极易引发肌肉疲劳、韧带拉伤等问题，进而造成脊椎移位，引发脊椎病或其他相关疾病。

因此，瑜伽练习者，尤其是初学者一定要从最基础、最正确的正位开始练习，循序渐进地进入其他体位的练习。初学者最好不要进行单侧伸展式的练习，因为很容易引起肌肉不平衡或身体重心失衡，而应多进行全伸展式的练习，练习时还要检查身体的各部位是否有倾斜的，只有这样才能全方位杜绝运动伤害。

脊椎

2 建立身体各部位的正确中心线

要确保正确地进行正位瑜伽练习，首先要在心中建立身体的正位概念——指进行瑜伽体位法的修炼时，肢体必须保持在对的位置、方向和伸展上，从最基础、最正确的动作出发，开始锻炼身体的呼吸、肌肉、肌腱和骨骼，从而避免错误的体位动作给身体带来的伤害。学会自我审视动作是否正位。通常情况下，可在镜子前利用立体解剖和部位解剖的方法，一步步调整身体到正位来练习正确的瑜伽体位。



○ 正确姿势立体解剖

以站姿为例，解剖正确姿势。正确的站姿是指人体挺直站立，双脚平贴地面，脚尖向前；手臂自然下垂，贴于大腿两侧；头部摆正，目视前方。

此时对身体进行解剖，应符合以下几种标准。

■ 矢切面——即人体的正中垂直切面



以身体前后侧中心线为基准，向前向后延伸，形成切面，垂直从身体前侧穿过后侧，将身体分为左右平衡的两部分。

■ 额切面——即人体的侧面垂直切面



以两肩、两膝连线为基准，向两侧延伸，形成切面，垂直从身体左侧穿过右侧，将身体分为前后平衡的两部分。

■ 横切面——即人体的水平状切面

将两耳连线，做一条与此垂直的线，两线形成的切面应水平切过身体，与地面保持平行。同理，将两肩、两胸腺、左右骨盆、两膝、两脚踝连线，做一条与它们垂直的线，形成的各切面都应水平切过身体，与地面保持平行。

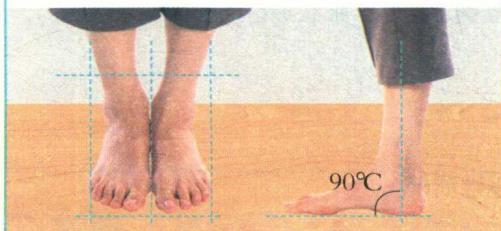


○ 细剖身体各部位正确姿势

对身体各部位进行解剖，也应符合以下几种标准：

脚部

进行正位站姿瑜伽练习时，双脚脚掌应平贴地面，脚趾放松打开并紧贴地面，脚尖向前。此时脚踝向腿部延伸的直线应与地面垂直，形成 90 度夹角。

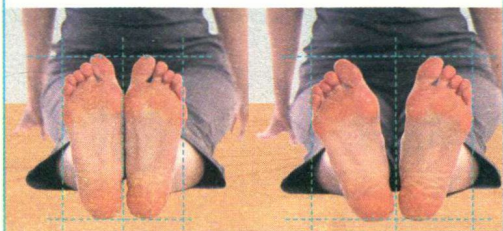


脚掌

站姿正位时，双脚应平行向前，此时脚跟应分开约 1~2 指宽，才能使双脚掌呈现正确的姿势。

脚掌正位

歪斜的脚掌



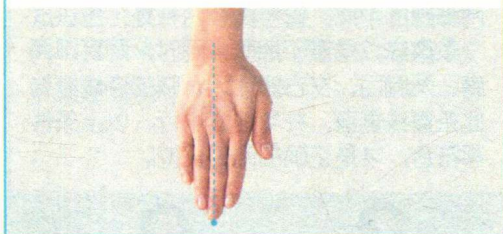
手掌——当手指向外伸展时

手指打开，指尖向外伸展，中指指尖应从手部中心线向外张开。



手掌——当手指自然并拢时

手指自然并拢，指尖向外伸展，五指应向手的中心线靠拢。



脚部动作

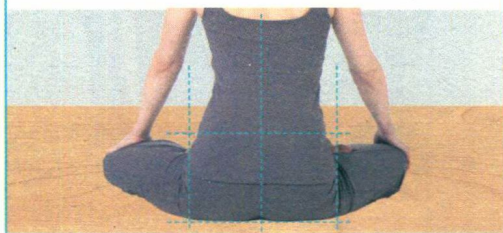
压脚板 脚部沿腿向前伸展时，应从脚踝处伸展，使脚板下压。

勾脚板 脚踝弯曲，脚板向上勾起。



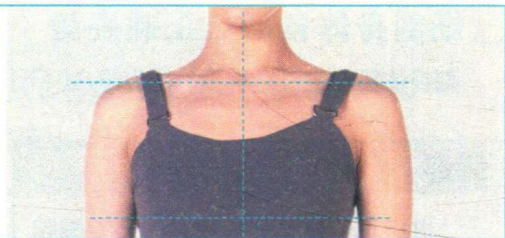
盆腔

不论是进行坐姿、站姿、卧姿，还是倒立、扭转等练习，左右骨盆都应保持在同一水平线上，不要出现盆腔翻转或左右盆腔高低不平的现象。



肩膀

进行瑜伽练习时，如同盆腔正位一样，左右肩膀应在同一水平线上，不应出现高低肩、前后肩等问题。



3 从基础动作开始练习

站、卧、坐、跪，四个人体运动的最基础动作，也是瑜伽运动中最基础、最讲究正位的动作。如果能掌握好这四大基础动作，做到准确、自然，那么进行瑜伽体位法练习时，必能事半功倍。

○ 站姿

进行站姿正位体式练习时，应先练好以下基础动作。

正面

从正面看，从头顶向下，与印堂、鼻头、下巴、胸口、肚脐、耻骨、两膝的中点、两脚踝的中点，直至脚掌合并处，应该成一条直线，垂直于地面。同时，两耳、两肩、两胸口、左右腕部、两膝的连线应与此条直线垂直，并与地面平行。以上条件都符合，才是正确的站姿正位。



侧面

从身体侧面看，头顶、耳尖、肩膀、手肘、髌骨、膝侧，至脚踝应该成一条直线，并与地面垂直，才是正确的站姿正位。



背面

从身体背面看，头顶、颈椎、脊椎、腰椎、尾椎、两膝的中点，至脚、两脚踝的中点应该成一条直线，并与地面垂直，才是正确的站姿正位。



坐姿

进行坐姿正位体式练习时，应先练好以下基础动作。

正面

从正面看，由耻骨往上，肚脐、锁骨中点、下巴、鼻头、眉心，至头顶都应在一条直线上，才是正确的坐姿正位。



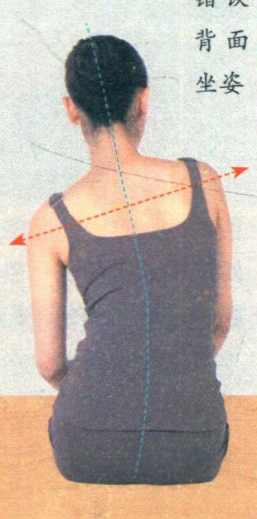
侧面

从身体侧面看，由坐骨往上，髌骨、肩膀、耳朵，至头顶都应在一条直线上，才是正确的坐姿正位。



背面

从身体背面看，由尾椎往上，腰椎、脊椎、两肩连线的中点、颈椎、两耳连线的中点、头顶都应在一条直线上，才是正确的坐姿正位。

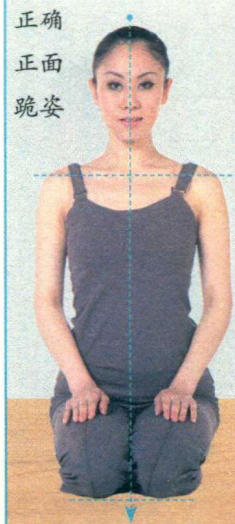
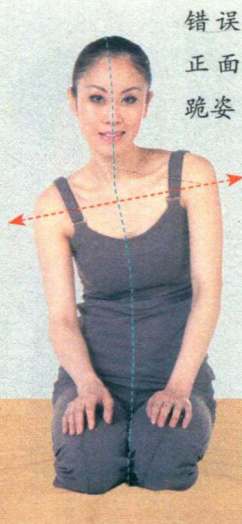
正确
背面
坐姿错误
背面
坐姿

○ 跪姿

进行跪姿正位体式练习时，应先练好以下基础动作。

正面

从正面看，两膝连线的中点、肚脐、锁骨中点、下巴、鼻头、眉心，至头顶都应在一条直线上，才是正确的跪姿正位。

正确
正面
跪姿错误
正面
跪姿

侧面

从身体侧面看，由坐骨往上，髌骨、肩膀、耳朵，至头顶都应在一条直线上，才是正确的跪姿正位。

正确
侧面
跪姿错误
侧面
跪姿