

瑜伽

YOGA QUANSHU

• 打/造/完/美/女/人 •

集健身、塑身、气血调养为一体
融印度瑜伽、静坐、呼吸之精华
适合不同体形、不同阶层人士练习
步骤明细，易学易练，短时高效

全书



主编◎林晓海 (Ram Lin)

印度甘地瑜伽学院在华认证中方授课老师
sohu网“十佳健身教练员”之一
历经10年系统研习王瑜伽
国际级教练员课程中方授课教师
蝉舟瑜伽机构教学总监



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽全书 / 林晓海主编. — 青岛: 青岛出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5436-6318-3

I. ①瑜… II. ①林… III. ①瑜伽术 - 基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第081426号

-
- | | |
|------|-------------------------------|
| 书 名 | 瑜伽全书 |
| 名誉主编 | 蝉舟瑜伽馆馆长 创始人 刘旸 |
| 主 编 | 蝉舟瑜伽馆总经理兼教学总监 林晓海 |
| 编 委 | 蝉舟瑜伽馆主教练 刘成瑶
蝉舟瑜伽馆资深教练 唐丽丽 |
| 编写示范 | 刘成瑶 唐丽丽 |
| 策 划 | 蝉舟瑜伽 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路77号(266071) |
| 策划编辑 | 张化新 |
| 责任编辑 | 纪承志 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版有限公司 |
| 印 刷 | 青岛海蓝印刷有限责任公司 |
| 出版日期 | 2010年6月第1版 2010年10月第2次印刷 |
| 开 本 | 16开(889×1194毫米) |
| 印 张 | 12 |
| 字 数 | 100千字 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-6318-3 |
| 定 价 | 36.00元(赠光盘) |

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826)

建议陈列类别: 美容美体类

瑜伽

• 打/造/完/美/女/人 •
YOGA QUANSHU

全

书

- 集健身、塑身、气血调养为一体
- 融印度瑜伽、静坐、呼吸之精华
- 适合不同体形、不同阶层人士练习
- 步骤明细，易学易练，短时高效



主编◎林晓海 (Ram Lin)

印度甘地瑜伽学院在华认证中方授课老师
sohu网“十佳健身教练员”之一
历经10年系统研习王瑜伽
国际级教练员课程中方授课教师
蝉舟瑜伽机构教学总监



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



Yoga



瑜伽

全书

柔软如少女的身躯，美丽纤细的腰身，是每个女人的梦想。其实不必一定要到健身馆去大蹦小跳，安安静静地修身养性，并仔细学习本书，研习传统而又古老神秘的瑜伽，能让你有意外的收获。

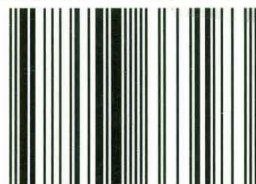
每一个瑜伽爱好者之所以热爱瑜伽，并不是为了追求时髦，也不仅是为了减肥、治疗失眠等单纯的目的，而是因为瑜伽已经成为生活的一种需要，就像每天需要吃饭、喝水一样。



上架建议：美容美体类

ISBN 978-7-5436-6318-3 定价：36.00元

ISBN 978-7-5436-6318-3



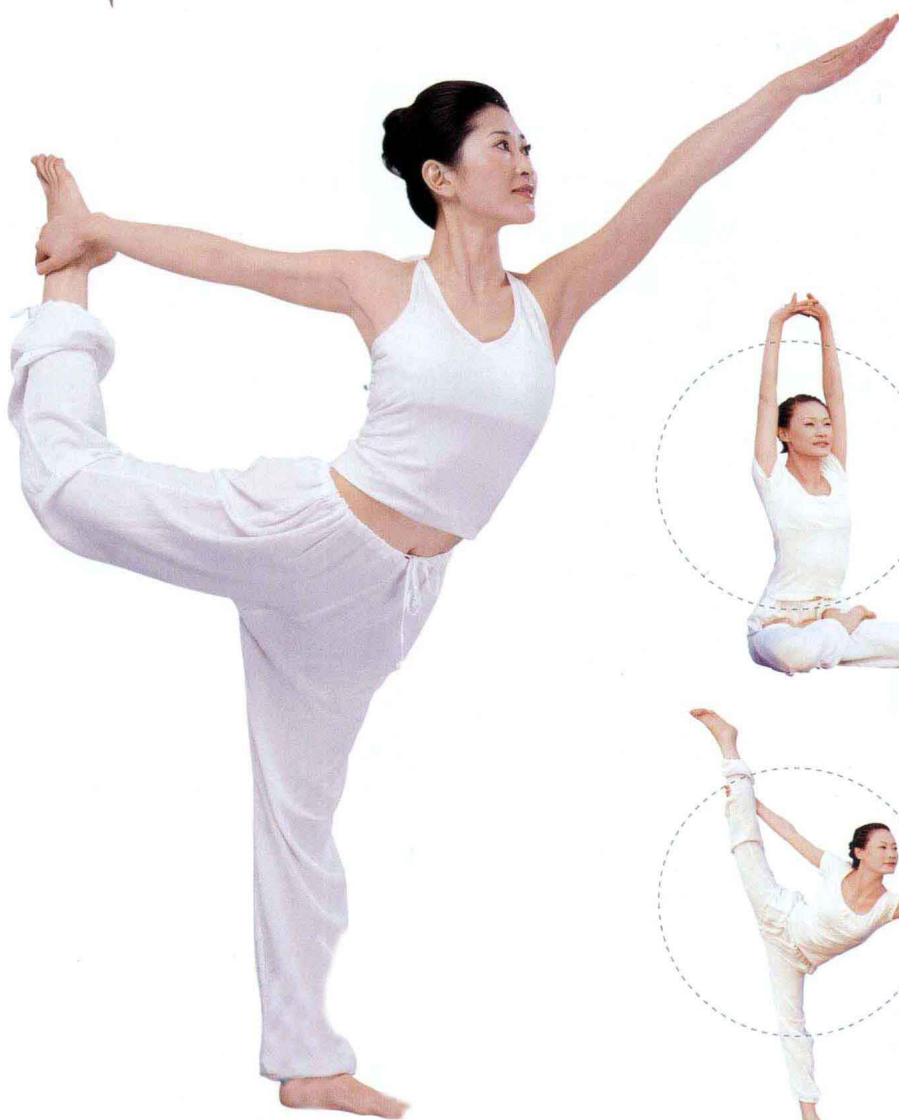
9 787543 663183 >

瑜伽 YOGA QUANSHU

打/造/完/美/女/人

全书

主编◎林晓海 (Ram Lin)



青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

作者简介

林晓海（Ram Lin），国家一级瑜伽健身指导员、资深瑜伽导师，蝉舟瑜伽灵性导师，蝉舟瑜伽馆总经理兼教学总监，国内专业瑜伽教练员培训认证课程主讲老师，国际专业瑜伽教练员培训认证课程中方授课老师，《健与美》杂志瑜伽专栏顾问。2005年当选sohu网“十佳健身教练员”，是其中唯一一位瑜伽教练，由于在瑜伽领域的突出贡献，2007年11月应邀担任中印友好协会理事，中国瑜伽体位法大赛总评委。



专门研究运动康复医学，对中国传统医学与西方医学都有深入的了解；多次访学印度，先后师从Drugh、Krishna、Chand、Arya、Hazarika等大师修习瑜伽。历经10年，系统研习印度古典的八支分法瑜伽（王瑜伽），目前致力于印度瑜伽在人体康复医学上的应用。

参与编著、示范的出版物有：《健身瑜伽》、《瑜伽健康法》、《瑜伽简单学》、《瑜伽经典教程》、《塑身瑜伽》、《热瑜伽》、《气血美容瑜伽》、《从0开始学瑜伽》、《瑜伽瘦身美人》以及《瑜伽标准体式分步图解全书》等专业瑜伽书籍。

编写出版示范的音像制品包括：《蝉舟瑜伽系列教程》、《瑜伽系列调理教学光盘》（共七张）等。



示范老师：唐丽丽

蝉舟瑜伽馆资深教练

擅长教授印度古老的王瑜伽体系

瑜伽习练年龄6年

参与示范多本瑜伽专业书籍



示范老师：刘成瑶

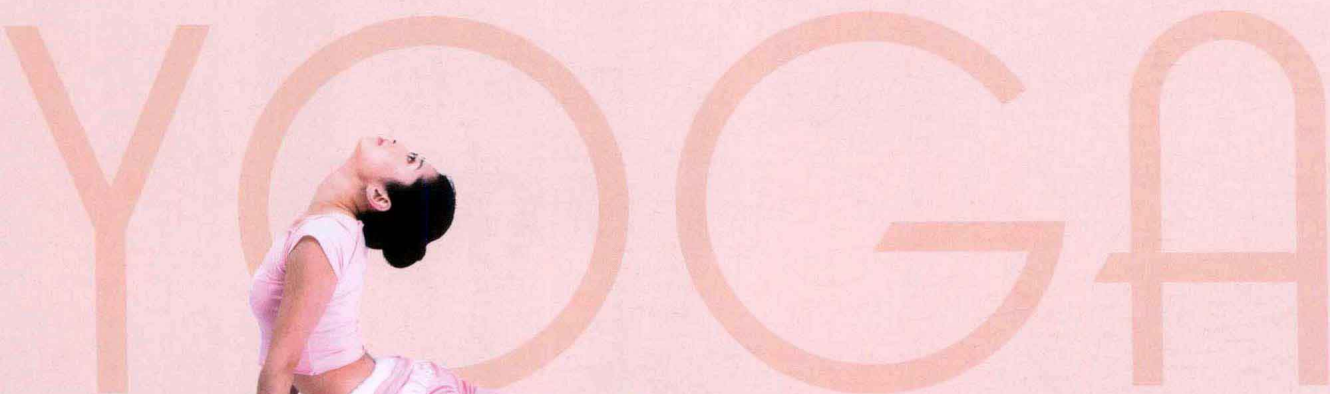
蝉舟瑜伽馆主教练

蝉舟教练班认证授课主讲老师之一

蝉舟国际班优秀毕业生，2006年、2008年先后两次远赴印度学习进修。

瑜伽习练年龄6年

参与编写示范多本瑜伽专业书籍



前言

蝉鸣静于心 道合驶方舟

作为中国瑜伽行业从无到有的奠基者，蝉舟已迈入了第八个年头。

蝉舟名称的文化含义：

“蝉文化”是中国传统文化漫长积淀的结果，栖高饮露的蝉，在中国历代均被寓以一种高洁、超脱的高尚品格，是隐者高士的象征。

▲蝉——幼虫，要忍受黑暗的环境和恶劣潮湿的气候，在泥土之中经历四五年的漫长孕育，才最终金蝉脱壳破土而出，挥舞翅膀跃身而起，一鸣惊人。蝉舟建馆之初，国内瑜伽行业还未起步，在得不到任何可借鉴经验、还必须面对各方面的困难和压力前，蝉舟视自己为幼年时期的“蝉”，这象征了为了实现最终理想，要坚持、忍受、探索、开拓、创造的一种坚韧不拔的意志品质和积极向上的乐观精神。

蝉——据考古学家介绍，蝉作为远古时期人们所敬拜的一种动物，充满了灵性……

蝉——意寓“持续的第一”（如蝉联），标志着蝉舟人所拥有的自信。

蝉——音同“禅”，瑜伽终极追求宁静致远、天然合一的最高境界——禅定。这表明蝉舟对5000年古老印度瑜伽文化的深刻理解，表明蝉舟建馆之初即明确普及和传播专业正宗的瑜伽文化理念。

▲舟——于茫茫大海、波涛汹涌之时，可载人们到达向往中的目的地。这展示出在众人对瑜伽的追求旅程中，会经历诸多的波折、磨难，甚至迷失前行的方向，而蝉舟愿承担起这份责任，甘作一叶小舟，帮助人们抵达健康、快乐、幸福的彼岸。

编者
2010年5月



Contents

008	瑜伽简介	032	眼镜蛇扭动式	052	塑身瑜伽
010	健身瑜伽	033	单莲花坐单腿背部伸展式	053	瑜伽呼吸塑身
011	瑜伽体位法	034	平衡的姿势	054	坐姿
012	准备姿势	034	山式	054	简易坐
016	前弯的姿势	035	树式	054	至善坐
016	增延脊柱伸展式	036	战士第三式	055	半莲花坐
018	单/双腿背部伸展式	037	半弓式	055	手印的介绍
020	叩首式	038	鸟王式	056	瑜伽整体塑身
021	瑜伽身印	039	猫伸展式	057	拜日式
022	开启式	041	趾尖式	061	瑜伽体位部分练习
023	坐角式	042	力量的姿势	062	面部练习
024	后仰的姿势	042	前伸展式	062	叭喇狗式
024	轮式	043	单手侧立平衡	063	叩首式
025	眼镜蛇式	044	战士第二式	064	狮子式
026	桥式	045	俯脸狗式	065	拱背升腿式
027	骆驼式	046	上伸腿式	066	颈部练习
028	扭转的姿势	046	蛇击式	066	颈部活动练习
028	脊柱扭动第一式	048	倒立的姿势	068	三角伸展式
029	三角伸展式	048	犁式	069	塌式
030	侧弓式	049	倒箭式	070	扭头及膝式
031	下半身摇动式	050	肩倒立式	071	肩部练习

071	肩膀活动练习	114	蹬自行车式	149	头触膝间式
073	双角式	115	肩倒立式	150	山式
074	加强侧伸展式	116	脚踝练习	151	猫伸展式
075	敬礼式	116	脚踝活动练习	152	顶峰式
076	转躯触趾式	117	英雄坐	152	骆驼式
077	手臂练习	118	树式	154	叩首式
077	手臂伸展式	119	椅子式	154	狮子第一式
078	直角式	120	瑜伽饮食塑身	155	狮子第二式
079	牛面式	121	认识卡路里	156	蜥蜴式
080	猫力量式	121	6种常见的低卡路里	157	前伸展式
080	狗伸展式		瘦身美容食物	158	坐角式
082	胸部练习	122	一周健康食谱	160	劈腿伸背式
082	扩胸运动	122	家常菜“素做方法”	162	束角式
084	山式	123	传统的印度素食	163	脊柱扭动式
085	骆驼式		做法及选材	164	单腿跪伸展式
087	猫放松式			165	乌龟式
087	蛇伸展式			166	支撑眼镜蛇式
088	丰胸、美容小贴士	124	气血美容瑜伽	167	弓式
089	腰、腹部练习	125	瑜伽气脉和气血美容	168	船式
089	侧角伸展式	125	瑜伽的气脉	168	拱背伸腿式
090	腰转动式	125	瑜伽是如何达到调理	169	桥式
091	增延脊柱伸展式		气血、美容美肤的	170	轮式
092	门闩式		效果呢?	171	倒箭式
093	半脊柱扭动式	126	瑜伽护眼法一	171	犁式
094	猫伸展式	127	瑜伽护眼法二	173	肩倒立式
095	背部练习	128	气轮与内分泌	174	头倒立式
095	双腿背部伸展式	130	瑜伽内外的清洁法	176	瑜伽饮食和美容
096	前伸展式	131	“涅槃法”	177	五脏与美丽容颜
097	桥式	132	断食, 结肠法	178	影响肌肤健康的因素
097	轮式	132	摩天式	179	饮食调理与美容
099	弓式	133	风吹树式	180	美容食物与美容菜
100	眼镜蛇扭动式	134	腰转动式	186	瑜伽呼吸
102	髋、臀部练习	135	眼镜蛇扭动式	186	腹式呼吸
102	幻椅式	136	腹部按摩功	186	胸式呼吸
103	束角式	137	瑜伽体位	186	瑜伽呼吸
104	坐角式	138	拜日式	187	瑜伽调息
105	虎式	141	三角伸展式	187	清理经络调息
106	韦氏努式	142	三角转动式	187	第一阶段
107	蝗虫式	143	增延脊柱伸展式	187	第二阶段
108	腿部练习	144	直角式	188	瑜伽休息术
108	战士第一式	145	叭喇狗式	189	瑜伽冥想
110	鸟王式	146	加强侧伸展式	189	瑜伽倡导的生活方式
111	蹲式	147	鸵鸟式	190	如何按照本书练习瑜伽
112	神猴哈努曼式	148	双角式		

YOGA 瑜伽简介



“瑜伽”一词，在古代印度梵文里是指“把马套在马车上”，解释为“联合”或者“统一”。意思是说，人的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，因为受到外界的诱惑而盲目攀缘，如果能将其牢牢系于心灵上，通过八个阶段的练习，并予以净化，就能够使其达到身心健康。

瑜伽要求动静相兼，从而达到身心健康，再配合正确的饮食和生活习惯，通过体位法、调息法、契合法、收束法、洁净法和冥想法的练习，使身体、精神和情感达到平衡。



瑜伽在印度不仅历史悠久，而且流派纷呈。

八支分法瑜伽：也称王瑜伽。公元八世纪，印度瑜伽大师巴唐扎里总结出一套详明的瑜伽理论，包含了瑜伽各个体系中所提及的练习方式，由体位法、调息法、冥想法、禅定等八部分组成，是较为全面的一种瑜伽流派，被现代人广为接受。

哈达瑜伽：是以身体洁净、呼吸和各种身体锻炼方法为主要内容的体系。

智瑜伽：是探讨真与非真、恒常与暂时、生命力与物质等问题的哲学思辨的体系。

行动瑜伽：服务社会，不计较成果，在为民众服务中得到快乐。

爱心服务瑜伽：对整个世界的奉献服务。

语音冥想瑜伽：意守瑜伽语音的体系。

旦多罗瑜伽：把性能量内收并向上运行加以回收的体系。

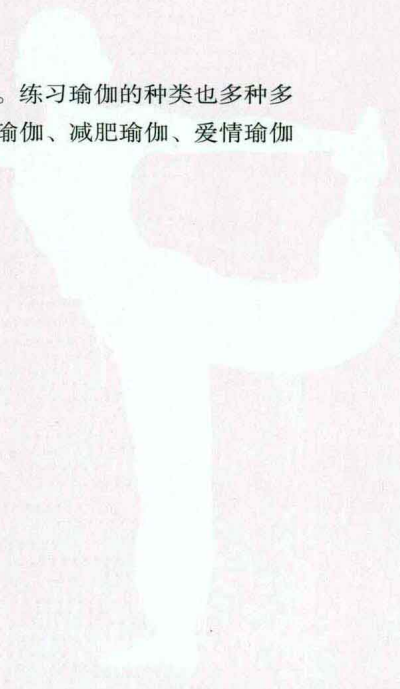
昆达里尼蛇瑜伽：以练气为主，当全身气脉贯通，无论是肉体健康、精神健康都会达到和谐统一的境界。



坚持按正确的方法练习瑜伽能使你的身心获得如下益处：

- ◇ 保持和促进系统发挥正常的功能。
- ◇ 加强内分泌系统的功能。
- ◇ 按摩和强化各部分器官，使其机能平衡。
- ◇ 促进血液循环、新陈代谢。
- ◇ 瑜伽呼吸法可以调整心灵，延长生命力。
- ◇ 调整脊椎，增强柔韧性。
- ◇ 减肥和保养皮肤。
- ◇ 提升心理、精神能量，使心灵和平、宁静。
- ◇ 排除体内毒素。
- ◇ 减缓和消除慢性疾病。

瑜伽在我国日渐流行，出现了很多介绍瑜伽的书和瑜伽培训班。练习瑜伽的种类也多种多样：绳索瑜伽、塑球瑜伽、力量瑜伽、白领瑜伽、美体瑜伽、有氧瑜伽、减肥瑜伽、爱情瑜伽……令人眼花缭乱。瑜伽，俨然成了新潮的高级健身术。



YoGa

健身瑜伽



瑜伽体位法



瑜伽的常用姿势有84种，经过数千年来历代大师的整理与创作，瑜伽的姿势发展为840万种左右。瑜伽体位法通过踮、立、扭、转、挤、压、蹲、弯曲、伸拉、平衡等以静带动的动作，使全身的每一根血管、每一条韧带、每一块肌肉、每一处关节、每一个脏器都得到有效的锻炼。每一种体位都恰到好处地对身体进行补养和润滑，使身体刚柔相济，达到最完美的状态。

瑜伽体位法的功效集中于脊柱和脏腑，每一节脊椎都对应身体的一些器官，比如胸椎的第5~9节就对应着胃、小肠、肝脏、肾脏等器官。

和足心的穴位道理相同，如果你在练习一些瑜伽体位法时感觉到某节脊椎骨有莫名的隐痛，有时不一定是脊柱的问题，很有可能是某个脏腑出现疾病。瑜伽给了你比医生更先知先觉的能力，提前知道了自己身体的问题，把疾病扼杀在摇篮时期，远远好于得病后再吃药治疗。同时，弯曲和扭转的姿势除了能给脊柱带来健康外，对体内脏腑也有着很明显的按摩作用。许多动作可使腹内压增加，迫使在静脉内滞留的血液流出脏腑，重新灌注以新鲜的动脉血液，使人体充满生机。



Meanings of 准备姿势



向太阳致敬式

这是唤醒身体的最佳姿势，它由一系列姿势组成。清晨太阳升起时，傍晚落山时，朝着太阳的方向练习，给予大脑充分的氧气，使身体各系统达到和谐的状态，有助于从昏沉或慵懒的状态中清醒过来，使身体更加灵活，精力更加充沛，并且使心灵更加警醒、清晰。初学者每次练习一遍即可，循序渐进，逐步增加到一次练习12遍。递增的方法是每两周增加一遍，不要贸然增加。



01

直立，两腿并拢，手臂放于身体两侧，目视前方。做2~3次深长的呼吸。

02

手臂由两侧打开，经由头顶后，回于胸前，双手合十。

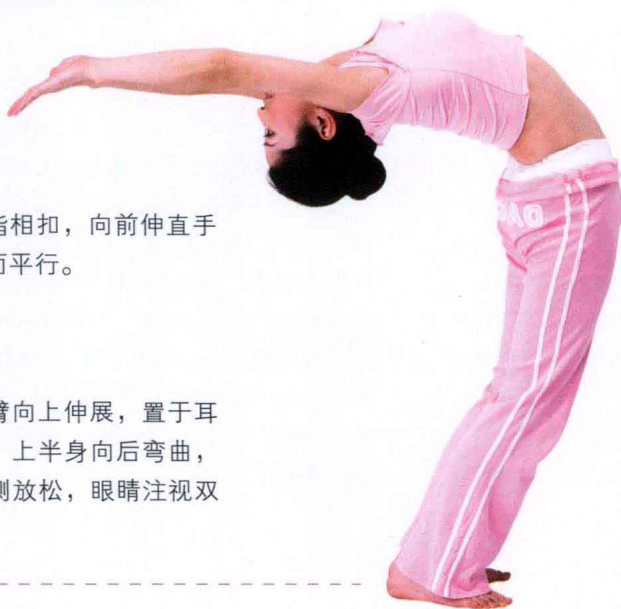


03

将两大拇指相扣，向前伸直手臂，与地面平行。

04

吸气，手臂向上伸展，置于耳边，呼气，上半身向后弯曲，颈部向后侧放松，眼睛注视双手。





05

吸气，身体回到中间后，呼气，自腰部起向前弯曲身体，手掌或者手指触地，头部尽量靠近两腿。

06

吸气，头稍抬起，呼气，向后伸直右腿。颈部尽量向上扬起。



07

呼气，左腿向后，使两腿并拢，臀部向上，下颚内收。伸展肩背部，逐渐使头顶触地。



08

吸气，臀部下落，身体成一条直线。





09

呼气，弯曲两肘，胸膛与下巴放于地面上，膝盖落地。

10

吸气，伸直两臂，将身体支撑起来，头部向后放松，眼睛尽量向后看。脚背平放于地面。



11

呼气，颈部绕最大的弧线转向右后方，看两脚后跟。再按原路线回到中央后，按照相同的程序转向左后方。



12

头部还原后呼气，抬高臀部，伸直两臂与两腿，下颚内收。伸展肩背部，逐渐使头顶触地。

13

吸气，向前弯曲右腿，颈部尽量向上扬起。



14

吸气，左右腿合并，呼气，身体尽量靠近两腿。



15

吸气，身体慢慢起来，双手合十，呼气，向后弯曲。颈部向后侧放松，眼睛注视双手。



16

吸气，身体回到中间，呼气，合十的双手回到中间。



17

吸气，双手经由头顶向两侧打开。



18

呼气，手臂回于身体两侧。闭上眼睛，做均匀、深长的呼吸来放松全身。

