



ZHONGHUA DAZIBAN · SHENGHUO JINGDIAN

瑜伽圣经

中华大字版
生活经典

ZHONGHUA DAZIBAN
SHENGHUO JINGDIAN



杨静◎编著

YUJIA SHENGJING

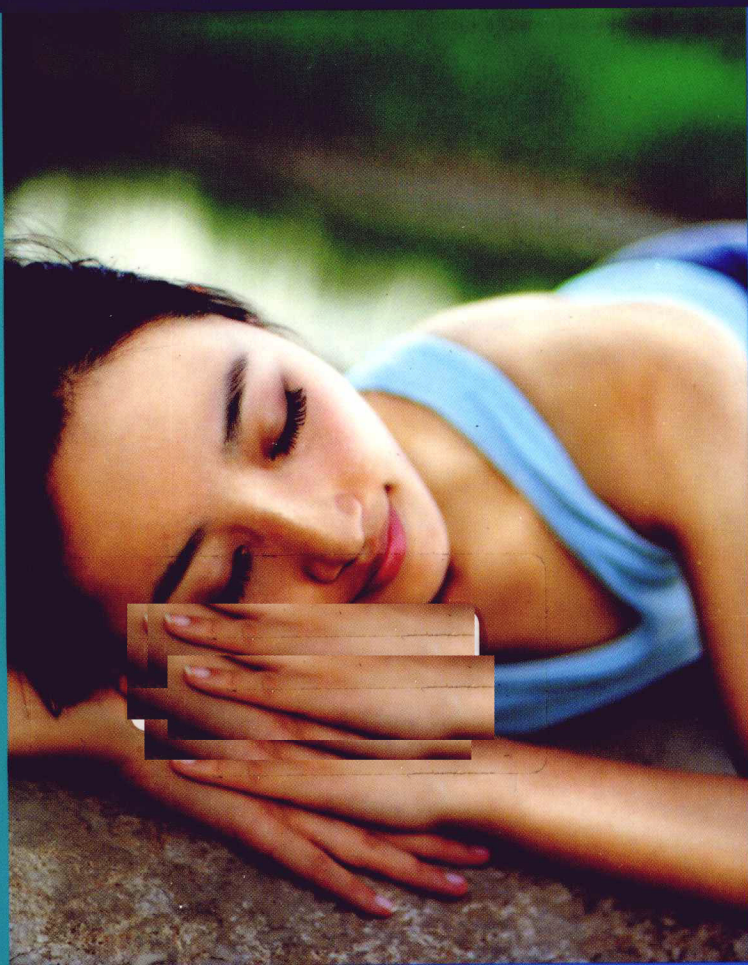
20

精选

200余个
经典流行的瑜伽姿势

1500余幅
动作分解图

详细标准 易学易练



湖南美术出版社

瑜伽圣经

杨静◎编著

YUJIA SHENGJING



瑜伽圣经/杨静编著. —长沙: 湖南美术出版社,

2011.1

(中华大字版·生活经典)

ISBN 978-7-5356-4168-7

I. ①瑜… II. ①杨… 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256883号

爱读者 出品

中华大字版·生活经典

瑜伽圣经

出版人 李小山
编 著 杨 静
责任编辑 薛 原

封面设计 刘 畅
版式设计 闫晓玉
拍摄单位 北京青鸟瑜伽有限公司
图片摄影 金 鑫 王 宇
图片整理 姜 琦 黎 丽
模 特 曹文娟
排版制作 王江妹 闫晓玉

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京威远印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 38
书 号 ISBN 978-7-5356-4168-7
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：010-61534147

前言

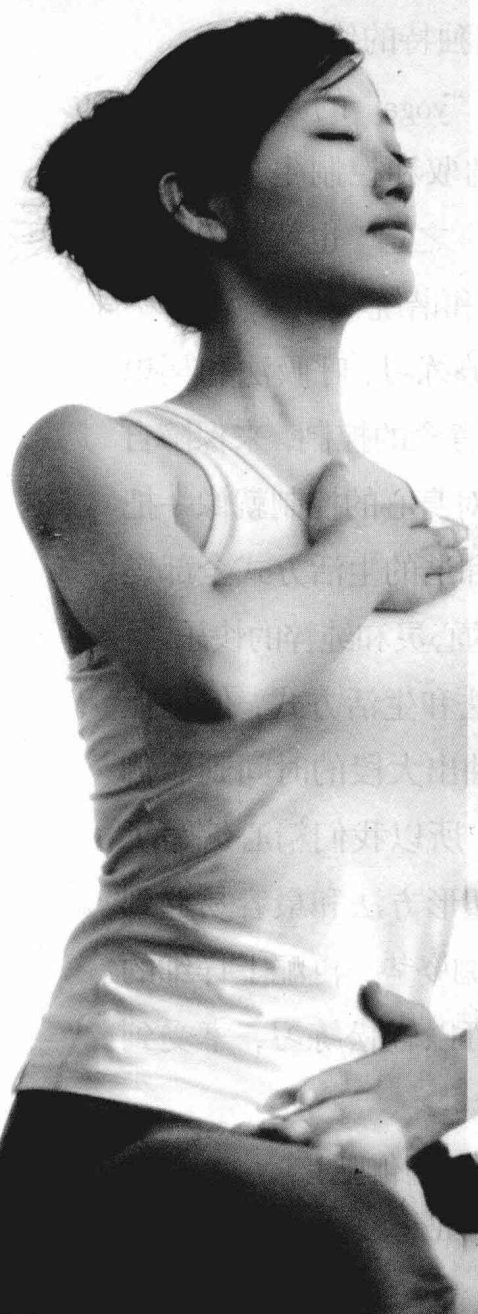
Preface

从现在开始，瑜伽吧！

金子在烈火中越燃烧便越纯净，因为烈火可以除去掺入其中的一些杂质。而瑜伽则可以称得上是燃烧不利因素、净化身体的一把“火”。

随着世界的工业化和现代化，生活中便利的辅助工具越来越多。商店里无论什么款式的衣服都能买得到，流水线上加工包装的食物味道也很不错，人们住的是钢筋水泥堆成的冰冷方格，出门有汽车、火车和飞机这些交通工具……

然而，在远离自然的现代化生活中，过早衰老、腰酸背痛、神经衰弱、心悸失眠……这些身体和精神上的不适渐渐成为了人



们主要的困扰。据国内外对现代人的健康状况所做的调查表明，符合健康标准的人仅仅占人群总数的15%左右。也就是说，有高达85%的现代人处于患病或者亚健康的状态。

究竟是什么夺走了我们的健康和幸福？仔细分析就不难发现，是在节奏过快的现代生活中，心灵和身体的双重压力。而印度文化最绚烂的代表——瑜伽，经过了数千年的积淀和考验，被证明在调节身心方面具有独特的优势。

瑜伽一词是梵文“yoga”的音译。“yoga”的原意是一种名为“轭”的工具，这种工具是用来驾驭和控制牛马的，因此又引申为“结合、和谐、统一、平衡”之意。也就是说，瑜伽练习的终极目标是身、心、灵三者的和谐统一。

在瑜伽最重要的三个行法——姿势练习、呼吸法和冥想法中，练习者就是通过对肢体、呼吸和意念的控制，来保障自己的生命行走在正常的轨道上的。这种对身心的控制就像一把烈火，将过度的欲望、沉重的压力、不和谐的生活方式全部燃烧干净，给生命留下健康的身体、质朴的心灵和纯粹的快乐。

虽然瑜伽是很多人钟情的锻炼方法和生活方式，但是让生活忙碌的现代人停下匆忙的脚步，抽出大段的时间到瑜伽馆中拉伸、扭转身体，的确有些为难。所以我们精心编写了这本书，针对现代人最为关心的美容塑形方法和最容易遇到的健康问题，挑选了200多个经典的瑜伽姿势，再配上详细的动作分解图，让您不用出门，在家也可以轻松练习，享受到瑜伽的魅力。

那么，就和我们一起，从现在开始，瑜伽吧！



c o n t e n t s

目录

Chapter 1 我们都该练瑜伽

感受瑜伽, 从一个故事开始	002	瑜伽的能量	008
什么是瑜伽?	004	● 健康的能量	008
● 一门古老的科学	004	● 美丽的能量	009
● 一门不断发展的科学	005	● 调养心灵的能量	010
● 一门修炼身心的科学	006	我们都可以练瑜伽	012

Chapter 2 开始瑜伽的魅力之旅

练习前的准备		旋腿	036
——营造理想的环境	016	半蝶式活动	038
● 选择合适的时间和地点	016	屈膝和摇膝	040
● 准备瑜伽练习的辅助用品	017	屈趾屈踝旋踝	042
● 瑜伽练习的安全指南	026	向太阳致敬式	044
● 瑜伽练习者的常见误区	029		
热身练习		洁净功	
——把全身关节都打开	032	——用洁净的身体修行	048
屈肘	032	水洗洁肠术	048
颈部练习	034	水洗清鼻术	052
		消化刺激术	054

瑜伽断食法 056

瑜伽坐姿

——倾听内心的声音 062

简易坐 063

莲花坐 064

半莲花坐 065

至善坐 066

吉祥坐 068

霹雳坐 069

收束法和契合法

——控制生命之气 070

收颌收束法 071

收腹收束法 072

会阴收束法 074

手指契合法 075

简式舌锁契合法 076

乌鸦契合法 077

呼吸法

——空气和生命的互动 078

胸式呼吸 079

腹式呼吸 080

完全瑜伽呼吸 082

霹雳坐吹气式 085

冷却调息法 086

心灵呼吸功 088

纳地净化功 090

蜂鸣调息法 092

冥想

——抛却尘世的杂念 094

A-U-M语音冥想 095

玛哈曼陀罗 098

放松功

——舒缓身心的疲惫 100

仰卧放松功 100

俯卧放松功 102

鳄鱼休息式 103

婴儿式 104

鱼扑式 105

瑜伽饮食

——顺其自然的素食 106

独特的食物分类法 106

Chapter 3 身心调整瑜伽

帮助睡眠 112

青蛙放松式 114

简易鱼式 116

炮弹式 118

缓解压力 120

平衡式 122

抬肩式 124

站立后弯式 126

骨头八字式 128

消除疲劳 130

大旋转式 132

展肩式 134

下犬式 136

单腿肩倒立式 138

消除紧张 140

三角前弯式 142

脊柱扭转放松一式 144

脊柱扭转放松二式 146

上抬脚式 148

圣哲康迪亚式 150

消除抑郁 152

脊柱伸展式 154

双角式 156

乌龟式 158

消除烦躁 160

单腿前屈式 162

母胎契合法 164

简易箭式 166

恢复活力 168

蝎子式 170

上轮式 172

秋千式 174

平静心绪 176

山式 178

伏莲式 180

鹤禅式 182

保持头脑清醒 184

手臂伸展式 186

指关节运动法 188

脚尖独立式 190

培养耐心 192

跳水式 194

手臂旋转式 196

吹笛式	198	侧撑式	210
集中注意力	200	提高记忆力	212
战士第二式	202	铲斗式	214
站立头触膝式	204	轮式	216
树式	206	身腿结合式	218
滑翔式	208		

Chapter 4 缓解亚健康瑜伽

便秘	222	头痛	250
鸭行式	224	头部放松式	252
侧犁式	226	扭脊俯卧式	254
肠胃不适	228	腰酸背痛	256
屈腿式	230	猫伸展式	258
推磨式	232	扭脊式	260
弓式	234	摇篮式	262
鸵鸟式	236	手脚冰凉	264
肩颈酸痛	238	五指伸展式	266
卧鱼式	240	抱膝伸展式	268
颈椎伸展式	242	幻椅式	270
蜂雀式	244	经期不适	272
风吹树式	246	顶峰式	274
钟摆式	248	侧腰伸展式	276
		束角式	278

身体浮肿 280

三角侧屈式 282

乌鸦式 284

身躯转动一式 286

睡蛙式 288

腿麻抽筋 290

半蝗虫式 292

盘腿前弯式 294

关节僵硬 296

英雄式 298

牛面式 300

舞蹈式 302

性欲低下 304

坐三角转动式 306

扭背双腿伸展式 308

Chapter 5 瘦身塑形瑜伽

瘦脸 312

鼓腮式 314

美化颈部曲线 316

腹部按摩功 318

眼镜蛇扭转式 320

孔雀鸽子式 322

打造性感美背 324

吉祥身印式 326

直角式 328

树式变式 330

圣哲玛里琪第二式 332

半莲花坐前屈式 334

塑造优雅香肩 336

左右拉手式 338

英雄式变式 340

手臂斜拉式 342

纤细手臂 344

牛面式变式 346

侧拉式 348

鹰式变式 350

宝剑式 352

平板式 354

丰胸 356

掌心互推式 358

金刚展胸式 360

俯卧撑式 362

眼镜蛇攻击式 364

纤腰 366

转腰式 368

前屈式 370

手枕式 372

平坦小腹 374

腰腹弯曲式 376

单臂眼镜蛇式 378

战士第三式 380

腹部扭曲式 382

加强V字式 384

侧棒式 386

翘臀 388

前伸展式 390

简易桥式 392

提臀式 394

鳄鱼式 396

倾斜桥式 398

修长双腿 400

腿肚牵引式 402

勾脚抬腿式 404

椅后摆腿式 406

椅上劈腿式 408

半莲花单腿独立伸展式 410

强化屈腿式 412

单腿及头式 414

弓箭手式 416

美化全身线条 418

擎天式 420

拜月式 422

反半月式 424

苍鹭式 426

鸽子式 428

Chapter 6 美容抗衰老瑜伽

去除青春痘 432

三角式 434

单腿格拉威亚式 436

淡化色斑 438

鹤伸展式 440

加强脊柱伸展式 442

对抗黑眼圈 444

肩倒立式 446

抚平皱纹 448

狮子式 450

美白肌肤 452

俯身头触脚式 454

叭喇狗式 456

紧致肌肤 458

海豚式 460

半头倒立式 462

滋养头发 464

叩首式 466

Chapter 7 日常养生瑜伽

调节内分泌 470

半侧式 472

强化脊柱扭转式 474

完全眼镜蛇式 476

增强免疫力 478

半月式 480

加强侧伸展式 482

莲花坐伸臂式 484

排出毒素 486

三角扭转式 488

活络气血 490

手腕活动式 492

鸽王式 494

延缓衰老 496

蹲式 498

单腿桥式 500

莲花坐前屈扭转式 502

保养子宫卵巢 504

仰卧抬腿式 506

单腿弓式 508

猫式 510

强健肾脏 512

卧英雄式 514

新月式 516

新月式变式 518

保护眼睛 520

水瓶式 522

三角屈体式 524

调理甲状腺 526

美人鱼式 528

Chapter 8 防治常见病瑜伽

神经衰弱 532

半舰式 534

侧角伸展式 536

坐骨神经痛 538

下身侧滚式 540

简易腰部转动式 542

坐角式 544

神猴哈努曼式 546

贫血 548

摇滚式 550

头倒立式 552

低血压 554

蹬车式 556

慢性支气管炎 558

鱼王式 560

圣哲玛里琪第一式 562

慢性鼻炎 564

隆鼻法 566

感冒 568

虎式平衡 570

敬礼式 572

乳腺疾病 574

鸽子飞翔式 576

糖尿病 578

脊柱扭动式 580

站立前弯式 582

双臂支撑式 584

高血压 586

虎式 588

Chapter 1

我们都该练瑜伽

前几年，“瑜伽”在许多人心目中还是一个陌生而神秘的新鲜事物。如今，它却以神奇的速度成为了都市女性热衷的健身活动。根据国内最新一项统计表明，80%以上接受调查的年轻女性正在练习或希望练习瑜伽。

事实上，这项看似时髦而现代的事物早已存在了数千年。古印度人追求天人合一，所以他们将忘我的动作、理性的思考、宗教的责任、欲望的淡化和生命的控制融入到了日常生活中，瑜伽就这样诞生了。

如今，在浮躁的现代社会中挣扎的我们，渐渐远离了自然的生活、健康的身体以及快乐的心灵……因此，当瑜伽从古老的智慧走到时尚最前沿的时候，越来越多的人认识到，我们都应该练习瑜伽了。

感受瑜伽，从一个故事开始

GANSHOU YUJIA, CONG YIGE GUSHI KAISHI

我不用吃太多的止痛片和其他药物，而是倚仗瑜伽，就远离了困扰我多年的背痛。

——英国王储查尔斯王子

英国王储查尔斯王子自幼生活在王室的光环之下，注定要拥有一个与众不同的人生，但是在光鲜的外在形象里面，却是重压之下的疲惫身心。

作为英国王室的重要成员，查尔斯王子必须为王室尽心尽责，遵循王室的繁文缛节，会见国内外各界人士；他还积极投身到教育、有机农业、慈善环保、建设城市村落、保护文化遗产、创办有机食品公司等各项工作中；另外，他与前任妻子戴安娜王妃、现任妻子卡米拉有过长期的感情纠葛。

工作和感情的双重压力使得查尔斯王子在多年以前就患上了严重的背痛，最严重的时候，他甚至不能弯曲腰背。尽管尝试了很多先进的治疗方法，却一直没有什么起色。最后，他听从调理师的建议开始练习瑜伽，并聘请了英国很有修为的瑜伽师给予自己专业的指导。随着瑜伽练习的日见深入，困扰查尔斯王子多年的背痛终于被治愈了。更神奇的是，原本看上去

有些忧郁的查尔斯王子，脸上多了一些平和、满足与从容。

背痛治好之后，查尔斯王子依旧会在繁忙的工作之余抽出时间练一练瑜伽，以保持身体的健康和活力。2009年，查尔斯王子迎来了自己六十岁的生日，他的精神状态、热衷的事业都走上了正常的轨道，民意支持率也比以前涨了十来个百分点。可以说，在瑜伽的帮助下，他的人生开启了第二个春天。

查尔斯王子还把练习瑜伽的心得告诉了同样深受背痛困扰的女王伊丽莎白二世，并为母亲请来资深的瑜伽导师，帮助女王通过一些舒缓柔和的运动来改善因为年老而出现的身体不适和机能下降等状况。

瑜伽可以健身治病，并不仅仅是查尔斯王子一个人的经历，更是全世界瑜伽修习者的切身体验。很多娱乐圈的女明星们包括好莱坞的一线女星都依靠它保持骄人的身材和充足的活力；菲律宾前总统阿罗约习惯做一些简单的瑜伽动作来暖身充电。

20世纪最伟大的小提琴演奏大师耶胡迪·梅纽因在形容自己从瑜伽中受益时说道：“瑜伽之所以伟大，是因为它可以使我们的生理、心理和精神等各方面都得到发展。”



什么是瑜伽？

SHENME SHI YUJIA

如今，越来越多的人成为瑜伽的粉丝，但在不同的人眼里，瑜伽却穿着不同的外衣。有人看到的是它肢体的舒展，有人看到的是它对心意的控制，有人看到的是它深厚的历史，有人看到的是它神秘的气息。那么，究竟什么是瑜伽？

一门古老的科学

瑜伽是一种非常古老的关于能量开发和知识修炼的方法，集哲学、科学、艺术于一身。瑜伽起源于古老的印度古国，虽然历史学家们做了认真而深入的研究，但至今仍然没有找到一个明确的起源时间。唯一能确定的是，早在没有文字记载的远古时代，瑜伽就已通过言传身教的师徒教授形式传承了下来。有考古学家曾在印度河流域发掘到一件保存完好的陶器，上面描绘的是瑜伽人物冥想时的情景。据测定，这件陶器距今至少有5000年。由此可见，瑜伽的历史可以追溯到更久远的年代。

在很久以前的印度，修行者们为了进入心神合一的最高境界，经常僻居于广阔幽静的喜马拉雅原始森林，独自静坐