

彩读大生活
LIFE WISDOM SHARING

时尚佳人系列

瑜伽金典

【瑜伽达人必修技巧总汇】
减肥塑身·养生保健·全面·人性化

Yoga

林晓海 (Ram Lin) 编著

- ◎国家一级瑜伽健身指导员
- ◎中国瑜伽体位法大赛总评委
- ◎Sohu网“十佳健身教练员”之一
- ◎印度甘地瑜伽学院在华认证中方授课导师
- ◎蝉舟瑜伽机构教学总监

WAY TO
HEALTHY YOGA

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽金典 / 林晓海编著. — 北京: 中国纺织出版社,
2009.7

(时尚佳人系列)

ISBN 978-7-5064-5676-0

I.瑜… II.林… III.瑜伽术—基本知识 IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第079665号

责任编辑: 胡成洁

责任印制: 刘 强

装帧设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 杨 瑜 吴慧英

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京鑫益晖印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年7月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 20

字数: 250千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



瑜伽 金典



中国纺织出版社



“彩读大生活”的时代来临啦！

彩读大生活

——和谐社会的幸福生活彩色读本！

I 我们是谁 —— About Us

中医名家、营养保健专家、药学专家、烹饪大师、妇产专家、育儿专家、美容专家、时尚摄影师、时尚造型师、资深编辑……组合成了“彩读大生活”的策划创作团队。我们携手最优质的人才，打造最强势的生活图书创作阵容。

I 我们为您做了什么 —— Our Purpose

1 □ “彩读大生活”，从 **美食** 开始

民以食为天！厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底怎样打理，才是我们优质人生的美味开始？“彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。

□ “彩读大生活”，从 **健康** 开始

健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见病痛的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘诀到科学严谨的西医疗法……力求将中、西医专家请到您家，为您家准备一位常年的国医健康养生顾问。

3 □ “彩读大生活”，从 **孕育** 开始

孕产、母婴、亲子、幼教……下一代是我们生命的延续，“老婆孩子”是我们中国人家庭观念的核心，“彩读大生活”重磅推出“完美母婴”系列，让妈咪和宝贝像我们期望的那么完美。

4

□“彩读大生活”，从 美丽 开始

美容美体、塑身减肥、中医养颜、瑜伽排毒、有氧运动……生活类图书怎能缺少美丽，“彩读大生活”中的“时尚佳人”系列，总结最具人气的时尚主题，专为优质女性的优质生活……

□精彩生活，从 “彩读大生活” 开始

我们奉献的图书作品，
期待和您的生活一起精彩！

5

我们的期望

Our Expectation

有质、有美、有幸福、
有健康的“彩读大生活”
系列丛书，静候每一个中
国家庭的翻阅，温柔贴近
您的生活。

本书使用说明

◎按不同起始姿势分出的6大类别，清晰明朗。



◎3个不同难度级别，给练习者提供最直接的参考。

◎特别编写体位法的不同功效，使练习更具针对性。

◎最具代表性的瑜伽体位法列举，全面详尽。



◎练习时的注意事项，让练习更加安全。

◎详细的分步动作指导，简单易懂。

◎根据不同功效划分的4类瑜伽调理方案，方便实用。



◎不同的症状解读，分析瑜伽的特别调理功效。

◎具体的功效分类，让练习瑜伽的目的更加明确。



◎最经典的瑜伽姿势举例，全面而有效。



目



录

< 第一章 >

走近瑜伽，了解瑜伽

□走进神秘的瑜伽世界 12

何为瑜伽 12

瑜伽的起源 12

瑜伽的功效 12

与其他运动的区别 13

适宜练习的族群 13

□瑜伽的派别 14

□瑜伽气轮 15

□瑜伽呼吸法 16

什么是瑜伽呼吸法 16

练习呼吸前的准备 16

练习呼吸的注意事项 17

呼吸法举要 18

□冥想 18

何为冥想 24

冥想前的准备工作 24

练习冥想的注意事项 25

冥想的分类 25

□瑜伽体位法 28

瑜伽体位法的由来 28

瑜伽体位法与健康的关系 28

□瑜伽的7种基本坐姿 30

莲花坐 30

简易坐 30

半莲花坐 30

至善坐 31

悉达斯瓦鲁普坐 31

英雄冥想姿势 31

吉祥坐 31

□瑜伽手印 32

禅那手印 32

智慧手印 32

秦手印 32

开放手印 32

双手合十手印 32



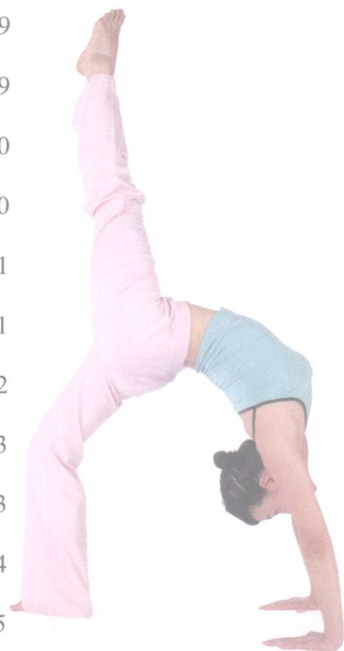
□初学者必读	33
入门前选对教练很重要	33
了解瑜伽练习中常见的错误姿势	34
□做好练瑜伽前的准备工作	36
做好心理准备	36
选择恰当的练习场所	36
确定规律的练习时间	37
备齐瑜伽辅助工具	37
□练习瑜伽的注意事项	38
单独练习时要做好防护措施	38
练习前要进行热身运动	38
要根据身体情况选择瑜伽动作	38
不要强迫自己做某个体位法	38
忌穿紧身的服饰	38

< 第二章 >

瑜伽体位练习

□瑜伽暖身练习	40
脚	40
脚踝	41
膝关节	41
髋关节	42

腰	43
手	43
肘	44
肩	44
背	45
颈	45
韧带	45
腿	46
□站立及下蹲体位	47
◎初级	47
拜日式	47
铲斗式	48
风吹树式	48
大旋转式	49
站立前弯式	49
弓箭式	50
花环式	50
幻椅式	51
摩天式	51
前臂旋转式	52
三角式	53
手臂伸展式	53
鸭行式	54
腰转动式	55





战士第一式 55

战士第二式 56

直角式 57

◎中级 58

放气式 58

顶峰式 58

手臂伸展式 59

狗望月式 59

轮式 60

前屈式 60

三角伸展式 61

三角转动伸展式 61

鸵鸟式 62

双角式 62

增延脊柱伸展式 63

◎高级 64

拜日式 64

加强侧伸展式 65

轮式变式 66

□坐姿、跪姿及卧姿体位 .. 68

◎初级 68

半蝗虫式 68

半莲花脊柱扭动式 68

母胎契合法 69

船式 69

蹬自行车式 70

腹部按摩式 71

罐头开启器和炮弹式 71

狗伸展式 72

虎式 72

脊柱扭动式 73

天鹅式 74

简易骆驼式 74

叩首式 75

门闩式 76

猫伸展式 76

平板式 77

扭转式 77

鸟王式变式 78

前伸展式 79

桥式 79

上伸腿式 80

蛇击式 80

蛇伸展式 81

圣哲玛里琪第一式 81

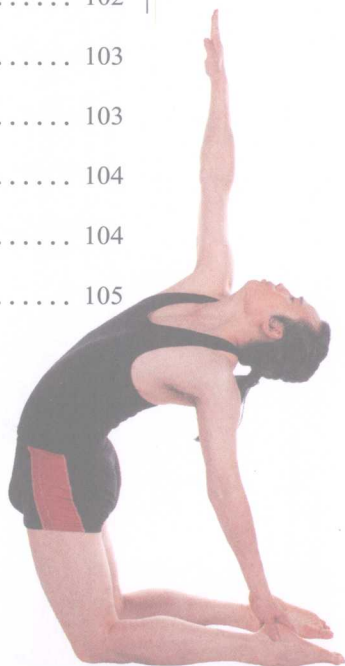
狮子第一式 81

狮子第二式 82

锁腿式 82



蜥蜴式	83	韦史努式	96
下半身摇动式	84	卧角式	96
象征式	85	卧英雄式	97
小狗式	85	响尾蛇式变式	98
仰卧脊柱扭动式	85	鱼式	98
英雄坐	86	眼镜蛇式	99
钻石坐	86	眼镜蛇扭动式	99
前弯式	87	鱼式变式	100
◎中级	88	云雀式	100
V 字式	88	转躯触趾式	101
侧鸽式	88	前伸展变式	102
大契合法	89	桥式变式	102
半莲花单腿背部伸展式	89	射手式	102
单腿背部伸展式	90	前弯开展变式	103
拱背伸腿式	90	前弯曲膝变式	103
蝗虫式	91	蛇王式	104
犁式	91	蛇王握膝式	104
凝视眉心契合法	92	◎高级	105
骆驼式	92	单腿抬起触头式	105
牛面式	93	单脚碰头式	105
扭转变式	94	鸽式	106
束角式	94	弓式	107
双腿背部伸展式	95	龟式	107
榻式	95	弓式变式	108





射手变式	109
蝗虫变式	109
犁式变式	110
桥式进阶变式	111
坐角式	112
神猴哈努曼式	112
新月式	113
仰卧手抓脚伸展式	114
□倒立的体位	115
半头倒立式	115
头倒立式	115
蝎子式	116
倒箭式	117
鹤式变式	117
肩倒立式	118
头倒立变式	119

□平衡体位

树式	120
独身者式	120
举肢脊柱式	121
秋千式	121
鹰式	122
战士第三式	123
双手蛇式	123

乌鸦式	124
八曲式	124
举手抓大脚趾式	125
舞王式变式	125
孔雀式	126
乌鸦式变式	127
□瑜伽休息术	128
卧姿放松	128
坐姿放松	130
站姿放松	132
放松术的练习技巧	132

< 第三章 >

健康美丽的瑜伽术

□日常保健瑜伽姿势	134
健脑	134
健眼	135
强胸	136
健肺	137
健腹	138
预防驼背	139
强肾	140



强肝	141	中风	168
提高性功能	142	肠胃炎	169
保养前列腺	143	肠胃胀气	170
健腿	144	腹泻	171
健膝	145	消化不良	171
活化肩颈	146	胃及十二指肠溃疡	173
提高免疫力	148	痔疮	174
排出毒素、净化血液	149	高血压	175
子宫卵巢保养	150	低血压	176
孕产妇保健	151	心脏病	177
产后调理	153	糖尿病	178
调理更年期	154	痛风	179
经期保健	155	疝气	180
□瑜伽体位防治常见疾病	156	贫血	181
感冒、咳嗽	156	胃下垂	182
鼻塞	157	静脉曲张	183
支气管炎	158	不孕症	184
头痛、偏头痛	159	阑尾炎	185
咽喉不适	160	骨盆歪斜	186
扁桃腺炎	161	□瑜伽姿势消除亚健康 ..	188
哮喘	162	疲劳	188
腰痛	163	口臭	190
肩背酸痛	165	耳鸣	190
坐骨神经痛	166	内分泌失调	191





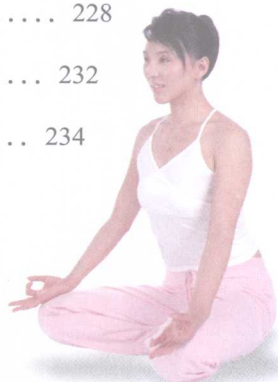
食欲不振	192
面容憔悴	192
便秘	193
女性虚冷	194
脱发、白发	195
□让你获得美丽的瑜伽姿势 ...	196
瘦腰	196
瘦大腿	198
瘦小腿	199
收腹	200
美化颈部	201
美化肩背	203
丰胸	205
美臀	206
美臀	208
改善肤质	209
□让你获得好精神的瑜伽姿势 ...	210
缓解压力	210
培养自信	211
消除忧郁	211
集中注意力	212
调整自律神经	212
缓解焦虑	213

防止记忆力减退	213
防止神经衰弱	214
改善失眠	214

< 第四章 >

健康自然的瑜伽生活

□生活	216
一天良好生活方案	216
沐浴法	218
清洁术	219
生活方式	223
□饮食	224
食物的三性六味	224
瑜伽饮食原则	226
素食法	228
断食法	232
瑜伽食谱	234





< 第一章 >

走近瑜伽， 了解瑜伽



☐ 走进神秘的

瑜伽世界

☐ 瑜伽的派别

☐ 瑜伽气轮

☐ 瑜伽呼吸法

☐ 冥想

☐ 瑜伽体位法

☐ 瑜伽的7种

基本坐姿

☐ 瑜伽手印

☐ 初学者必读

☐ 做好瑜伽前

的准备工作

☐ 练习瑜伽的

注意事项



走进神秘的瑜伽世界

何为瑜伽

瑜伽，梵文为YOGA，词根为YUJ，指一种被称为“轭”的工具，用于驾驭牛马。由此延伸出瑜伽的涵义是连结、控制、稳定、和谐、统一、平衡等。现代人所称的瑜伽主要是一系列修身养性的方法，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等。

瑜伽的起源

据印度民间传说记载，几千年之前，圣人在古印度的圣母山上修行，他们将修炼的秘密，也就是最早的瑜伽传授给后来的追随者。随着修行者的不断增多，瑜伽也逐步在印度普通人中间流传开来。

瑜伽的功效

>>促进血液循环，提高免疫力

姿势不良、筋骨僵硬，血液就无法顺畅流动，细胞得不到滋养就会渐渐衰老，从而引发一系列的疾病。而瑜伽中的调息可以让身体充分吸收氧气，增加体内含氧量，促使血液顺畅地流到身体各部位，以达到活化细胞，提高机体免疫力的目的。

>>活化脊柱

脊柱对人体健康相当重要，对内可影响五脏六腑的健康、对外可影响肢体的形态。瑜伽的体位法能舒展肌肉、关节、脊柱和骨骼系统，使之柔韧而强壮，让自律神经机能顺畅，从而平衡肌肉、强化内脏。

>>缓解病痛

瑜伽可以改善腰痛、肩酸、失眠、高血压、糖尿病等身体问题。瑜伽体位可使身体各部位都得到锻炼，舒展肌肉、关节、脊柱和骨骼系统，并且使它们更强壮。这些姿势不仅对身体的骨架有效，而且同样作用于内部器官、腺体，甚至作用于精神，使身体各系统保持良好的状态。

>>安神减压，提高专注力

瑜伽体位是把紧张和放松结合到良好状态的练习，它使身体在有限的范围内高度紧张，然后彻底地放松，在肌肉伸展、心灵放松、呼吸调节中减缓压力。



力,回归到如婴儿睡觉般的状——平和、宁静、呼吸深长而轻松。因此说,瑜伽是使人在压力下保持轻松的自我理疗方法。

>>排毒养颜,美容护肤

通常皮肤问题大多是自律神经失调,血液酸化,内分泌系统紊乱,内分泌异常,血液循环不良引起的。瑜伽体位、呼吸等练习都能调节人体的内分泌系统,使身体气血通畅,有利于体内毒素的排出,进而达到美容效果。

>>减脂瘦身

瑜伽可促进新陈代谢,加速热量消耗。如果进一步活化腺体,更能燃烧深层脂肪,便可消除赘肉,使体形更纤细。

与其他运动的区别

>>瑜伽能按摩到内脏

通过各种扭转姿势矫正脊椎,使身体中平时不太运动的部位也能动起来,特别是能按摩到内脏,从而改善内分泌,达到由内至外的减肥效果,这是一般运动所达不到的。

>>瑜伽是一种静态的有氧运动

瑜伽体位需要长时间保持一个姿势,也能消耗大量热量,达到减肥效果,并使肌肉得到拉伸,打造出优美的线条,和其他剧烈无氧运动相比,还不易反弹。

>>有意识的运动

一般运动不需要用到意识,只是身体机械地不停地动,使肌肉发达;如体力消耗较多,要通过长时间的睡眠来恢复体力。而瑜伽必须集中意识,使身体在某姿势下静止一段时间,从而达到

身心的统一,并使内分泌平衡,身体四肢均衡发展,恢复时间不需要太长。

>>不仅仅是肢体运动

瑜伽不同于一般有氧运动之处在于,它将呼吸、意识和姿势结合成一体,把散乱的精神集中,不仅控制身体活动,还能调节情绪。

适宜练习的族群

>>学生一族

学生经常练习,有助于培养身心宁静、不易被外界打扰的心境,以便把更多的精力投入到学习中。

>>白领一族

21世纪,人们的工作负荷强、压力过大,特别是白领阶层,天天被繁忙的工作束缚着,结果导致身心疲劳,容颜早衰。瑜伽则可以帮白领人士缓解身心疲劳,改善身体的血液循环,使身体充满活力,容颜更加靓丽。

>>爱美一族

美颜、丰胸、瘦腰、瘦小腹、塑造修长身材,只要有针对性地练习瑜伽,你就会轻松变成瑜伽美人。

>>怀孕一族

瑜伽练习可以改善淋巴循环,使淋巴管不会变短、变粗。因此练习瑜伽的孕妇就不用再担心浮肿了,同时内分泌系统也能得到很好的调节。另外,练习瑜伽还有助于胎儿的成长和顺利分娩,减少怀孕期间的不良反应,调节身心的压力,调整心理问题等。但是在孕期,孕妇容易受伤,应在专业教练的指导下谨慎练习。



瑜伽的派别

印度瑜伽有极为古老的渊源，经考古学家发现，早在公元前 3000~5000 年的古印度河流域，就有了瑜伽的实践，当时的瑜伽尚不成系统，直到出现了伟大的著作《博伽梵歌》，瑜伽才得到了严密的分类，在理论上也确立系统了。瑜伽的发展分为以下四个阶段：VEDIC 瑜伽、前经典瑜伽、经典瑜伽、后经典瑜伽。在这四个阶段出现了不同的瑜伽派系，这些派系就仿佛菩提树的无数枝干，正因为有了它们的存在，瑜伽这棵大树才得以枝繁叶茂。

读者可以选择一种适合自己的支派进行练习，然后再适当撷取其他派别的精华。

在这里我们简要介绍几个主要的瑜伽支派，它们分别为：

- | | |
|---------------|-------------|
| ◎八支分法瑜伽（王瑜伽） | Raja Yoga |
| ◎智者瑜伽（智瑜伽） | Jnana Yoga |
| ◎实践瑜伽（业瑜伽） | Karma Yoga |
| ◎爱心服务瑜伽（奉爱瑜伽） | Bhakti Yoga |
| ◎哈达瑜伽 | Hatha Yoga |

这些派系中，最全面、最经典、最实用的就是八支分法瑜伽。瑜伽世界中伟大的领航者帕坦迦利，他将毕生的感悟整理成《瑜伽经》，这本经详述了人内心的各种活动，以及如何去除那层遮盖人们心灵深处本来面目的面纱，帕坦迦利将进入这种境界前必经的修炼分为八大步骤，即八支分法。这八个步骤分别是：持戒、精进、调身、调息、摄心、执持、冥想、三摩地，它们之间是紧密相连的。为了完全挖掘身体和精神的潜能，最终获得身心平静，过着充满自信与同情心、洋

溢爱心与热情的生活，瑜伽修习者必须按顺序修习和超越这八个步骤，进而寻回自己真正的天性，以达到瑜伽的终极目标——身、心、灵的和谐统一。在这八个步骤当中，最后的三个步骤被认为与内在世界相关联。

现今除了八支分法瑜伽以外还广泛流传的另一种瑜伽派系就是哈达瑜伽，它侧重于清洁、体位的锻炼。之后又出现了艾扬格瑜伽、高温瑜伽、力量瑜伽等形式，这些支派因为更加注重身体的练习，从某种意义上说更容易取得立竿见影的效果，因此也被广为传播。但万变不离其宗，千万朵浪花千百年来以各种绚丽的姿态扑向岩石，但自始至终岿然不动的仍然是那亘古不变的海岸，最终长留在人们心中的依然是瑜伽的精神。





瑜伽气轮

有很多人都感到疑惑，为什么瑜伽有助于身体、思维和心灵上的改善，能发展自我潜能，甚至还能治愈一些病症呢？这就是瑜伽的神秘之处了，瑜伽的理论体系认为，在人体内存在着一个微妙的小宇宙，许多气脉流贯于这个宇宙间，承载着一个人的生命能量。承载这些生命能量的气脉，我们

称之为气轮，它是人体能量的中心体。瑜伽动作做对了，会让体内的气畅通，流畅的气能够打开人体内的气轮。气走经脉则百穴通，所以，瑜伽有养生、保健、养颜等诸多功效。人体共有七种气轮，彼此互相发生关系，使能量进出身体。从下向上，我们要认识的气轮主要有七个。



顶轮 最高的气轮，它是人体所有能量的中心，被视为“1000朵莲花散发出紫色的光环”，是所有气轮的最高指挥。

眉心轮 眉心轮在人体脊柱的最高端，位于两眉之间的中点，被称为“第三只眼”。如果加以活化，能开启智慧。

喉轮 喉轮是神经的枢纽，它通过脑和心来与人交流，也与自己身体做交流。如果加以活性化，五感会变得很敏锐，第六感发达，涌出更多的灵感和创意，还能让人保持美丽与年轻。

心轮 心轮在人体宇宙中好比太阳，能培养自主独立精神。它是静坐者凝思聚集之处，能产生纯净的慈悲之心，可以同时去爱很多人，甚至包括你的敌人。瑜伽动作“英雄式II”能帮助打开心轮。

脐轮 脐轮强调意志力及耐力，是与感情有关的气轮，它控制着胰脏和肾上腺的分泌，支配人的精力和消化功能。如果活化，心的能量就会加强。

生殖轮 生殖轮位于生殖器官附近的中脉，主生殖系统、肾上腺、小肠、肛门。如果加以活化，全身都会充满力量，此外，它还能唤起积极意识。

海底轮 这是最底层的气轮，是能量蕴藏之处，它是生命的基础，能提高全身的生命力。