

林小平 双福 编著

时尚



瑜伽馆系列

YOGA 瑜伽大全

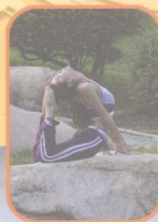
ELEGANCE

印度著名瑜伽大师倾情指导推荐

7大教程

100余种瑜伽体式

初学者的入门指导 熟练者的进阶宝典



超值附赠 **VCD** 



化学工业出版社

时尚  瑜伽馆系列



● 健康养生的生活本源



● 温馨亲子的呵护氛围



● 优雅气质的精心打造

瑜伽 大全

..... 经典瑜伽体式百余式
全家人的美丽瑜伽

林小平 双福 © 编著



● 矫正骨盆的曼妙身姿



● 窈窕瘦身的美丽追求



● 幸福情侣的浪漫情境

● 塑颜瘦脸的精俏光彩



化学工业出版社

· 北京 ·

正在为从纷繁复杂、功效各异的瑜伽体式中，挑选出最适合自己修习的而发愁？
既想练习瑜伽瘦身，又想通过瑜伽改善自己亚健康症状，单一主题的瑜伽书不能满足你的多种需要。

一本《瑜伽大全》在手，让你畅游瑜伽世界。

本书将最经典的瑜伽体式完全收录，囊括了瘦身、养生、瘦脸、骨盆矫正、气质、亲子、情侣7种时尚瑜伽主题，不仅可以个人修习，还可以和家人一起练习。真人示范、分步详解，可以省心省力地练习。随书配有VCD光盘，将瑜伽修习过程实景再现，避免盲目操练可能产生的误差和伤害。

图书在版编目（CIP）数据

瑜伽大全/林小平，双福编著. —北京：化学工业出版社，
2009.5

（时尚瑜伽馆系列）

ISBN 978-7-122-05414-2

I. 瑜… II. ①林… ②双… III. 瑜伽术 — 基本知识
IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第065561号

责任编辑：李娜 马骅

责任校对：吴静

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张 10 字数 360 千字

2009年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

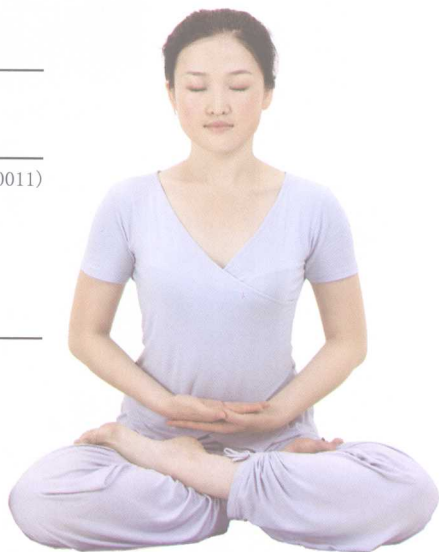
售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：36.00 元

版权所有 违者必究



如何更好使用本书

A step-by-step guide to yoga at home for everybody

本书五大特点

最经典瑜伽体式完全收录

囊括了瘦身、养生、塑颜瘦脸、骨盆矫正、气质、亲子、情侣瑜伽的百余款经典体式，方便您更有针对性地进行练习。

合理的功效详解和提示，效果更细化

每个体式都进行功效和提示的补充，让瑜伽练习更加安心、舒心，也能够合理地安排自己的瑜伽练习日程。

分步图解，练习更简单

每个体式都配有详细步骤图片，不仅阅读起来轻松自在，也能够快捷地找到自己需要的内容，方便瑜伽练习。

VCD全景指导，一步一步的练习

对于初学的朋友，可将本书作为入门指导书，从头开始一步步练习；如果是有经验的朋友，可以从本书中收获到更多的瑜伽知识，拓展练习领域，提升自己的瑜伽境界。

附赠同步VCD光盘，对瑜伽练习过程进行指导，避免出现误差。

难度分级，不断地指导、修正你的瑜伽动作

书中很多体式注有“你也可以这样做”“有经验者可以这样做”“不能这样做”，确保瑜伽体式练习时的正确性，避免出现似是而非的错误。

按照效果的分类，让练习更有针对性。

体式练习的过渡指导，实现正确的练习顺序。

练习前，请仔细阅读“功效”“提示”，结合自己的状况，进行练习。

体式名称



根据图片练习，可以更加简便地达到瑜伽练习的效果。

你可以结合自身实际，选择不同难度的体式练习。

动作步骤真实反映了每个瑜伽体式的要领，如果你的动作暂时达不到上述程度，不要着急，循序渐进反复练习，就能越做越好。

Part1 练习瑜伽前你要知道的

练习瑜伽的好处	02
瑜伽 —— 最自然的瘦身方法	03
练习瑜伽前的准备	04
瑜伽练习中的宜忌	05
情侣瑜伽修习中的宜忌	06
亲子瑜伽的注意事项	06

Part2 基础瑜伽坐姿、呼吸、冥想、放松与热身12式

坐姿

半莲花坐	08
莲花坐	08
英雄式坐姿	08

呼吸方法

腹式呼吸	09
胸式呼吸	09
完全式呼吸	09

冥想

现代医学中对冥想的好处有这样几种解释	10
--------------------------	----

放松

挺尸式放松	11
月亮式放松（婴儿式放松）	11
脊柱扭转放松	11

热身

拜日式	12
指关节运动	16

Part3 瘦身瑜伽35式

骨感肩背

骆驼式二	18
展背式	19
白天鹅式	20

提沉肩	21
-----------	----

纤细手臂

美臂按摩法	22
意识式二	23
鹭变化式	24
鸽子变化式二	25
手臂回旋式	26

纤细腰腹

水车式	27
三角伸展	28
三角扭转	29
毗湿奴式	30
下半身转动功	31
按摩功	32
收腹神功	33
船式	34
船变化式	35
猫伸展式	36

曼妙提臀

桥式	37
侧卧脚踏车	38
蝗虫式	39
弓式	40
虎式	41
虎变化式	42

修长玉腿

鹭式	43
加强侧伸展式	44
蹲式	45
屈膝上提式	46
鸭行式	47
束角式	48
乌龟式	49
牵引腿肚式	50
侧卧划圈	51
剪刀功	52

Part4 养生瑜伽17式

走出亚健康

抗抑郁——增延脊柱伸展式	54
消除疲劳——轮式	55
消除抑郁——母胎契合法	56
调整内分泌——眼镜蛇扭动式	57
增强食欲——半蝗虫式	58

防治疾病

颈椎病——牛面式	59
腰椎病——幻椅式	60
肩周炎——肩功	61
关节炎——蹬自行车式	62
坐骨神经痛——神猴哈努曼式	63
胃病、便秘——上伸腿式	64
呼吸系统——圣哲玛里琪第一式	65
肾病、腿肿——蛇击式	66
偏头疼——犁式	67
脱发——兔子式	68

日常保健

保护眼睛——放松明目法	69
增强免疫力——半月式	70

Part5 塑颜瘦脸瑜伽26式

热身和放松

热身动作	72
面部放松动作	74

电眼提升

眼睛去皱操+下犬式	76
美女眨眼睛+英雄坐	78

美唇提升

□部提升按摩操+三角式扭转	80
---------------------	----

粉腮塑形

脸部对称操+双角式	82
-----------------	----

精致脸蛋

消除水肿操+莲花坐	84
紧实下巴操+蝗虫式	86

美丽玉颈

颈部去皱操+英雄式	88
美颈操+骆驼式	90

内部调理

花朵的吻+顶天立地式	92
馋嘴小猫儿+狮子式	94
腹部扭转式	96
椅子放松术	97
爱神的吻+弓式	98

Part6 骨盆矫正瑜伽21式

骨盆瑜伽热身

左右对称运动	100
上下升降运动	101
臀部摇摆运动	102
收敛骨盆运动	103

收紧腹部

收紧小腹部	104
消除便秘	105
彻底消除膨胀感	106
雕塑腰部弧线	107

紧实骨盆操 108

紧实小腹 109

提升臀部

大臀“瘦身” 110

让臀部和大腿界限分明 111

挽救产后松弛 112

让大臀围变小 113

骨盆保健

改善痛经和寒症 114

促进胃肠蠕动 115

消除肩膀酸胀 116

舒缓骨盆、脊椎压力 117

提高体能与力量 118

改善血液循环 119

骨盆放松睡眠 120

Part7 办公室气质瑜伽9式

掌心护眼 122

侧腰扭转 123

脊柱伸展 124

肩背下压放松 125

肩背绕环 126

腿部放松 127

大梦初醒式放松 128

飞翔式 129

减压呼吸法 130

Part8 温馨亲子瑜伽11式

健康宝贝

踩三轮车式 132

门门式 133

坐角式 134

跷跷板式 135

趣味宝贝

小蜜蜂 136

飞翔式 137

趴趴熊式 138

木马式 139

智慧宝贝

英雄坐式 140

舞蹈式 141

单腿站立平衡式 142

Part9 幸福情侣瑜伽10式

瘦身

单腿背部伸展式 144

双人船式 145

三角普拉提变式 146

双人战士式 147

减压

比翼双飞 148

鱼式变式+肩倒立 149

肩倒立式 150

情人树式 151

三角式 152

附录：瑜伽饮食之道 153

Part 1

练习瑜伽前你要知道的

- 练习瑜伽的好处
- 瑜伽 —— 最自然的瘦身方法
- 练习瑜伽前的准备
- 瑜伽练习中的宜忌
- 情侣瑜伽修习中的宜忌
- 亲子瑜伽的注意事项

如何循序渐进练瑜伽？

◎从简单的姿势练起，循序渐进，做体式练习时，不要过于勉强自己，做到自己的极限并且舒适的伸展最为重要。

◎体式练习要养成用鼻呼吸的习惯，多数体式尽量配合深长而缓慢的自然呼吸。

◎每一个体式、每一次呼吸都要跟自我意念相配合！动作也要缓慢而温和。

◎当完成一个体式后，要调息放松，让体内的呼吸和循环平静下来，最好做反方向放松功。



Yoga



练习瑜伽的好处

作为一种最自然、最具亲和力的健身方式，瑜伽适于任何年龄段和性别的人练习。让我们揭开瑜伽“神秘”的面纱，去走近瑜伽、感悟瑜伽，领略瑜伽给我们带来的诸多好处吧。



◎减压养心

修习瑜伽可以帮助我们提高集中精神的能力，舒缓紧张、减轻压抑、消除心理障碍、恢复内心的平和安宁，使我们的心态健康良好，通过完全呼吸、打坐和各种体式，调节神经系统，消除紧张与疲劳。



◎调理养生

修习瑜伽通过推、拉、扭、挤、伸等各种姿势对内脏器官起到自我按摩的作用，增强自愈力，预防各种疾病如偏头痛、失眠、便秘、肠胃病、关节炎等。



◎美体养颜

修习瑜伽可以矫正由于日常的劳累或不良的姿势造成的脊柱变形，可以改善不良体态，增强自信心，拉伸肌肉，使人体线条优美，并有减肥功效；瑜伽可以强化生理机能，调节内分泌，使人体新陈代谢更加良好，延缓衰老，容颜光彩照人。



◎修心养性

瑜伽提倡一种健康的生活态度，让你自然地改掉吸烟、喝酒这些不良习惯，也让你充满自信、心胸豁达开朗。

瑜伽——最自然的瘦身方法

瑜伽锻炼是使思想、身体和精神合而为一，是与自然的契合。如果说瑜伽能瘦身，也许很多人会表示疑惑：瑜伽练习的动作如此缓慢，怎么可能达到瘦身的效果？而事实上，瑜伽的瘦身效果惊人，而且在瘦身过程中使体形臻于完美，达到如雕塑一般的美。

◆消耗热量——认真练习一节瑜伽，所消耗的热量相当于打了一场网球

瑜伽有很多的体位变化姿势，姿势配合深长的呼吸，由呼吸达到静心。练习时，首先强调的是每一个姿势必须做到练习者个人的极限，且使姿势保持2~3次深呼吸的时间。人体在完成每一个非常规体位或姿势保持状态时，都会消耗一定量的热量。

所以有人说：认真练习一节瑜伽，所消耗的热量相当于打了一场网球。所不同的是，打网球之后伴随而来的是饥饿感，瑜伽练习后神清气爽，没有补充食物的生理、心理要求。

◆调节内分泌——不需要刻意节食就能轻松瘦身

交感神经和副交感神经组成的自主神经一旦失衡，内分泌出现紊乱，新陈代谢发生障碍，就会让人不断进食而没有饱胀感，如此下去身体必然会增重。

瑜伽可以调节失衡的自主神经，这主要通过深呼吸和脊柱形态的纠正来达到目的。深长且完全的呼气，可以恢复副交感神经的功能，对食欲兴奋产生抑制作用，使人的饥饿感与饱胀感平衡，进食需求与热量需求相一致。

此外，瑜伽的大量练习姿势是用来纠正驼背、脊柱弯曲的，在校正脊柱位置的同时，其实也“理顺”了神经的走道，不知不觉中调整了自主神经，使练习者过盛的食欲消失，不需要刻意节食就能轻松瘦身。

◆引导膳食取向——瘦身之后体重不会反弹

瑜伽还可以培养练习者良好的膳食取向，所以有人说，瑜伽会告诉你应该吃什么。比如每天练习对关节韧带柔韧性要求较高的瑜伽动作时，练习者会发现：如果动物脂肪等高热量食物摄取过多（血液呈酸性），关节韧带就会酸痛，不能很好完成动作。反之，以蔬菜水果为主的饮食（碱性食物），能使关节疼痛减轻。

所以，一个人如果喜欢上了瑜伽，便会逐渐偏向选择蔬菜水果等食物，从而使自己的膳食既营养丰富又热量较低。久而久之，形成良好的生活习惯，瘦身之后体重不会反弹。

◆改善负面情绪——给心灵解压，摆脱食物的诱惑

你有没有发现，当一个人处于压力下或者情绪低落、百无聊赖的时候，往往会频频进食。心理学认为，进食的片刻会产生短暂的轻松慰藉，减轻心理压力。但是，随后因身体需要消化过多饮食而感到疲惫，或者因为暴食而后悔、懊丧，这些负面情绪又造成新的进食冲动。如此恶性循环，瘦身变得遥遥无期。

练习瑜伽前的准备

修习瑜伽，最好选择明净、宽敞的环境，穿着舒适的衣服，伴随舒缓的音乐。当然，如果条件不允许，也可借助其他物体进行简单练习。

瑜伽垫

应选择一张薄厚合适的垫子，太软或太硬都不好。

购买地点：运动用品超市、瑜伽馆、网店等。



着装

由于瑜伽有大量扭曲和伸展躯干、四肢的动作，因此需要穿着宽松的衣服、光着脚来做，最好穿纯色的质地以棉、麻为主的瑜伽服，当然也不一定非要营造仙风道骨的感觉，只要衣服舒适、宽松、适合舒展即可，并且在开始练习前，要摘去手表、腰带或其他饰物。

购买地点：运动用品超市、瑜伽馆、网店等。



音乐

练习瑜伽时，可播放瑜伽音乐或舒缓的轻音乐，如班德瑞的《寂静山林》、《仙境》等，都是不错的选择。

其他

也可借助椅子、沙发等固定物体进行辅助练习。



瑜伽练习中的宜忌

○仔细阅读所有的瑜伽姿势要领。

○如果患有偏头痛、羊癫疯，或处于手术恢复期、身体不适、正在服药治疗及病后恢复中，一定询问瑜伽师和医生后再练习。

○练习2小时前可吃少量流质食物或喝果汁，尽量不吃难消化的食物。

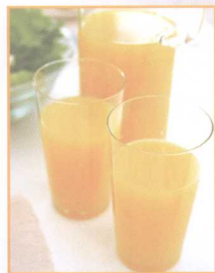
○高血压、哮喘病患者和孕妇只做简单动作，女性生理期不宜练高难度动作。

○热身很重要。不要一开始就做高难度的动作，以免造成运动伤害。最好先做一些瑜伽热身动作，循序渐进，避免身体产生不适。

○量力而行，不可逞强，动作缓慢，不可骤然用力。不要刻意追求“标准”，当你伸展到自己能承受的最大程度时，就是做正确了。

○如果在保持某一姿势时，感到体力不支或发生痉挛，应立即收功，加以按摩。

○做完瑜伽动作后，躺下来进行挺尸式休息。



情侣瑜伽修习中的宜忌

◎ 尽量与搭档水平相当，或做水平相当的动作；双方尽量协调，不要以个人动作为主。

◎ 不要刻意追求造型美和高难度。

◎ 双方要有所交流，询问对方动作可做到的程度。

◎ 虽然比传统瑜伽更有游戏性，但听从教练指导也是必要的。

◎ 修习2小时前可吃少量流质食物或喝果汁，尽量不吃难消化的食物。

◎ 修习过程中不要喝很多水，但修习半小时后要多喝水，帮助排毒。

◎ 修习结束后半个小时内尽量留下呼吸冥想的时间，保证身体、意识等各方面的恢复；另外，不要马上进食和冲凉，一般在1小时后较为适当。



亲子瑜伽的注意事项



◎ 练习亲子瑜伽的过程中，培养孩子的兴趣很重要。孩子们天生好动，动作敏捷迅速，喜欢变化和新奇的事物，家长可以用模仿游戏的方式，激发孩子的创造性和兴趣，培养他们的成就感。

◎ 不可勉强孩子和自己。瑜伽的过程要在舒适伸展和愉悦的状态下完成，发生任何拉伤和疼痛不适一定要及时中止。如果孩子有逆反的行为也请及时停止，并找出好的引导方式。如果你们很疲惫，也不要继续练习。

◎ 高强度支撑的体式不宜于孩子练习，颈部幅度大的动作也不宜于孩子练习。

◎ 孩子的本质是喜欢安静和专注的氛围的，家长首先应沉静下来，孩子就很容易安静了。

◎ 尽量选择空气流通比较好、宽阔的场地练习。一条质量好的瑜伽垫会让瑜伽更加安全，如果没有，请以毛毯等代替。

◎ 练习由简及难，循序渐进。每次练习不宜超过1小时。

Part 2

基础瑜伽坐姿、呼吸、冥想、放松与热身 12 式

- 坐姿
- 呼吸方法
- 冥想
- 放松
- 热身

瑜伽中的坐姿、呼吸、冥想可以使练习者更好地适应瑜伽境界，并且保证瑜伽练习的效果。

热身是瑜伽基础柔软术，对全身筋骨进行温和按摩，以避免运动损伤，而放松有助于因瑜伽练习而紧张的肌肉得到舒缓的松弛。



Yoga



瑜伽的

坐姿

瑜伽冥想的目的在于获得内心的平和与安宁，真正的瑜伽冥想的姿势都是打坐式的。下面列举瑜伽中的几种简单坐姿：莲花坐、半莲花坐、英雄式坐姿。

通过瑜伽的坐姿我们还能获得身体的受益，加强了两髋、两膝、两踝，补养和加强了神经系统，减轻或消除风湿和关节炎等症。



半莲花坐

步骤

从简易坐开始，一只脚放在另一侧的大腿之上，外侧压紧腹股沟，脚心向上；然后抬起另一条腿，放在臀部下侧。双膝尽量贴地，脊柱伸直，保持平衡的坐姿；双手掌心向上，成智慧手印。



莲花坐

步骤

在半莲花坐基础上，将一只脚放在另外一条腿的大腿根上，脚跟抵会阴部，双手可相叠，成预备手印。闭上眼睛，放松。



功效

即使身体处于坐姿，在获得休息时身体也不会感到慵懒。莲花坐姿能够让我们保持脊背伸直，大脑始终保持清醒，在做冥想与呼吸时，这是一个极佳的体式。

提示

克服了最初的膝部疼痛后，就会感到莲花坐是最放松的体式之一。



英雄式坐姿

步骤

跪立，双膝并拢，脚背贴地，脚心向上，臀部落于双腿，手贴大腿平放，脚跟贴臀部外侧。



呼吸能够被有意识地控制，结合自己身体的状态，根据不同的目的有区别地进行呼吸，就是瑜伽的呼吸方法。这里介绍三种呼吸方法：腹式呼吸、胸式呼吸和完全式呼吸。



腹式呼吸

坐立，意识放在肚脐上，吸气时把空气直接吸向腹部。可感觉到腹部越来越抬高。接着呼气，腹部内朝着脊椎方向收，把所有的废气从肺部呼出来，这样做时，横膈膜会自然而然地升起。

在瑜伽中，腹式呼吸是根本的呼吸方法。这是一种自然的呼吸方法，略加练习，就会在日常的练习和生活中自动地进行，习以为常。腹式呼吸时靠腹部的收缩与扩张来使横膈膜升降，从而排出肺部的废气。缓慢的呼吸可以使精神与肉体得到放松，并能充分地补充能量，因此，它可以唤醒沉睡的生命力，使身体与精神重新恢复活力。



胸式呼吸

坐立，意识放于肋骨处，两鼻孔慢慢吸气，同时感觉肋骨向外扩张并向上提升，再缓缓地吐气，肋骨向下并向内收。



完全式呼吸

即把腹式呼吸和胸式呼吸结合起来。

完全式呼吸有许多益处。由于增加了供氧量，血液得到了净化，肺部组织也会更加强壮，进而增加了人体对于感冒、支气管炎、哮喘以及呼吸系统疾病的抵抗力，甚至体能及体力都会有明显的增长，当然，也会使你面色红润，在心灵层面上也变得更为清澈。

完全式呼吸，是对身体最有益的呼吸方法。但不长时间持续练习，每日冥想时练习几分钟就可以。





瑜伽的

冥想

冥想（注意力的集中）可以让我们的左脑平静下来，让意识倾听右脑的声音。谈到平静，使我们迅速平静下来的方法也是呼吸。进入冥想状态时，大脑的活动会呈现出规律的脑波，想象力、创造力与灵感会源源不断地涌出，此外对于事物的判断力、理解力都会大幅提升，同时会体验到安定、愉快、心旷神怡的感觉。

当你的眼、耳、鼻、舌、身、意，任何一部分专注于被吸引，也就是意识持续不断地向一个方向流淌，冥想就形成了。修习冥想，能获得精神上的愉悦和享受，是净化心灵的重要手段，并帮我们认识了解自己，培养集中精神的能力。冥想，不仅是只关心自己的感官享受或自己变得多纯洁，也不是只顾提升生命之气来获得一些解脱的感受。还应该是改变自我的私己之心，对他人的物质和精神上的幸福更为敏感和关心，希望有一天会发生从物欲转为精神之爱的人心变化。怀有一颗感恩的心来修习瑜伽，生活会更加美丽，身体亦会更加健美。



现代医学中对冥想的好处有这样几种解释

◎ 人在冥想过程中，大脑能分泌出一种类似吗啡的物质，称为“内啡肽”，能改善大脑，保持脑细胞的年轻活力，而且能使人产生心情愉快的感觉，使人体免疫功能增强。

◎ 人在冥想过程中产生有利于健康的脑电波，脑中枢会感到爽快、和谐，致病的因素就会从脑中解除。

◎ 冥想中舌尖抵住上鄂，舌根受到刺激，可使唾液分泌增加，唾液不仅是消化必需的，而且内含一种能抑制癌的过氧化物酶和防老的激素。

◎ 冥想状态时，全身放松，心跳明显减慢，机体代谢随之降低，大脑及组织器官处于休息状态，可延缓衰老。

◎ 冥想状态时，肌肉及脑神经放松，全身血液流动量提高，各组织器官得到滋养，有助于美容。