

YOGA

From the very Beginning

畅销升级版

瑜伽基础入门

时
下
最
流
行
的
运
动
方
式

大全

张斌◎主编

张斌◎主编

科技文献
科学养生
19.9元

·重塑美丽·

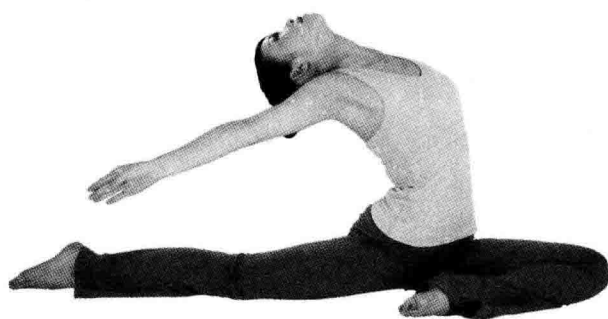
颐神养性，静心修身
由内而外，美肤养颜
纤体瘦身，健康优雅



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

瑜伽基础入门 大全

张斌◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽基础入门大全: 畅销升级版 / 张斌主编. — 北京:
科学技术文献出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5023-7099-2

I. ①瑜… II. ①张… III. ①瑜伽术—基本知识
IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 231281 号

瑜伽基础入门大全

张 斌 主 编



策划编辑: 樊雅莉 责任编辑: 付秋玲 责任校对: 张明喏

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编 务 部 (010)58882938, 58882087(传真)

发 行 部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮 购 部 (010)58882873

网 址 <http://www.stdp.com.cn>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

版 次 2012年1月第1版 2013年3月第3次印刷

开 本 787×1092 1/16 开

字 数 300 千字

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5023-7099-2

定 价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换



前言

瑜伽是时下最流行的运动方式，它集修神、修身、修德于一身，在一呼一吸、举手投足之间，收获一种源自心灵深处的平和与安宁，还能轻松收获健康与美丽。如果从这一刻开始喜欢瑜伽，就从瑜伽入门基础课开始练习，从陌生到熟悉，坚持下去，让瑜伽赋予身体一片健康坚实的土地，让瑜伽赠与心灵一片自由幸福的天空。不过，初练瑜伽的人，难免会全身酸痛。只要记得在学习的过程中，保持身心的安定，不要操之过急；练习时，注意动作要缓慢沉稳，用身体去感受每个动作。只要坚持，一定会给您带来惊喜。

很多人想修习瑜伽，却不知从何入手。本书绝对是方便初学者的入门首选。为了让喜爱瑜伽的初学者能够快速入门，系统了解瑜伽的招式要领，本书从瑜伽呼吸、冥想，到瑜伽基本姿势的练习，都详细分析了每个招式的要领，一招一式循序指导，对每一个重要体式的辅助方法也有详细的讲解和清晰的图示，适合不同层次、不同需要的练习者使用。即使是完全没有接触过瑜伽的人，也能迅速找到练习瑜伽的感觉，轻松完成瑜伽招式。

喜爱瑜伽的女性朋友最关心的问题就是练习瑜伽与减肥美容的关系。瑜伽可以矫正由于劳累或不良的坐姿造成的脊柱变形，改善不良姿态，增强自信心。经常练习瑜伽，还可以伸拉肌肉系统，使人体线条优美，并有减肥功效。而且，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，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，永葆青春靓丽的容颜。所以说，瑜伽是减肥美容的最佳运动。

瑜伽不仅具有减肥美容的功效，更是一种神奇的修行方式，将生理、医理、生活哲学完美地融合，从瑜伽体位练习中，人们可以逐渐改掉使人精神衰弱与身体不安的坏习惯，感悟瑜伽引导大家顺应自然的魅力。瑜伽是一种纯天然的防病祛病疗法，比如失眠、抑郁、头痛、食欲不振等日常生活中常遇到的小病症，通过练习瑜伽，都会在一定程度上有所缓解，对便秘、肠胃病、关节炎等一些常见病还能起到一定的预防作用。只要以瑜伽的方式来生活，身心都会洋溢着幸福感，逐渐变得更健康、更优雅、更美丽。

前言

◎ 瑜伽基础入门大全 ◎

瑜伽文化有着其独特的魅力，而且作为一种最自然、最具亲和力的练习，它适合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，走近瑜伽、接触瑜伽、感悟瑜伽、领略瑜伽给我们带来的诸多好处吧。



目录

第一章

从零轻松学瑜伽

1

第一节▶

瑜伽启蒙课

- ◎走近瑜伽 / 2
- ◎学习瑜伽必知的四大主要流派 / 2
- ◎瑜伽神奇保健法 / 3

2

第二节▶

瑜伽预备课

- ◎准备适合自己的道具 / 4
- ◎瑜伽课程设计原则 / 5
- ◎量身定制瑜伽课 / 6

4

第二章

瑜伽入门基本功

7

第一节▶

瑜伽呼吸法

- ◎腹式呼吸 / 8
- ◎胸式呼吸 / 9
- ◎肩式呼吸 / 10
- ◎完全式呼吸 / 11

8

第二节▶

瑜伽冥想

- ◎语音冥想 / 12
- ◎烛光冥想 / 13

12

第三节▶

瑜伽基本姿势

- ◎瑜伽站姿 / 14

14

◎瑜伽坐姿 / 15

◎瑜伽卧姿 / 18



第三章

减肥美容瑜伽

23

第一节▶

24

快速燃脂，想瘦哪里瘦哪里

- ◎双角式——紧实面部肌肉 / 24
- ◎叩首式——美化颈部线条 / 25
- ◎摩天式变体——美化手臂线条 / 26
- ◎宝剑式——消除手臂赘肉 / 28
- ◎双臂伸展式——紧致手臂肌肉 / 29
- ◎半脊柱扭转式——消除背部赘肉 / 30
- ◎蜥蜴式——美化背部线条 / 31
- ◎伸展坐式——消除背部多余脂肪 / 32
- ◎半弓姿势——重塑背部美丽线条 / 34
- ◎金刚坐鱼式——使背部线条更迷人 / 35
- ◎肩翻转式——使背部舒展挺拔 / 37
- ◎扭转腰式——减少腰部脂肪 / 39
- ◎船式——燃烧腰部脂肪 / 40
- ◎三角扭转式——消除腹部赘肉 / 41
- ◎拉绳式——加强腹部弹性 / 42
- ◎直角延伸式——燃烧腹部多余脂肪 / 43
- ◎吉祥式——消除腹部赘肉 / 47
- ◎炮弹式——使小腹变平坦 / 49
- ◎分度针姿势——收紧松弛的小腹 / 51
- ◎战士三式——增强小腹弹性 / 53
- ◎平坦小腹式——消除腹部堆积的脂肪 / 55
- ◎拱桥式——收紧臀部肌肉 / 57
- ◎后抬腿式——减掉臀部赘肉 / 58
- ◎半蝗虫式——提升臀部曲线 / 59
- ◎加强侧伸展式——减掉腿部多余脂肪 / 60



- ◎幻椅式——消除腿部肿胀 / 62
- ◎踮脚蹲式——塑造纤细小腿 / 63
- ◎小腿健美式——美化小腿曲线 / 64
- ◎双腿健美式——塑造纤细双腿 / 66

第二节▶

68

重塑三围，再现曼妙身姿

- ◎使乳房坚挺丰满——伸展式 / 68
- ◎使乳房坚挺丰满——跪式 / 70
- ◎使乳房坚挺丰满——牛面式 / 72
- ◎使乳房坚挺丰满——云雀式 / 74
- ◎使乳房坚挺丰满——门闩式 / 76
- ◎塑造腰部曲线——阳光普照式 / 78
- ◎塑造腰部曲线——后桥式 / 80
- ◎塑造腰部曲线——犁式 / 82
- ◎塑造腰部曲线——上帝之舞式 / 84
- ◎塑造腰部曲线——眼镜蛇式 / 86
- ◎塑造腰部曲线——膝立三角式 / 88
- ◎重塑美丽翘臀——扭髋式 / 89
- ◎重塑美丽翘臀——上轮式 / 91
- ◎重塑美丽翘臀——蹲式 / 93
- ◎重塑美丽翘臀——传统射手式 / 95

第三节▶

97

美容排毒，透白美肌全面升级

- ◎拜日式——消除面部色斑和痘痕 / 97
- ◎狮子第一式——减少面部皱纹 / 101
- ◎肩倒立式——强力嫩肤美白 / 102
- ◎狮子第二式——打造弹性肌肤 / 103
- ◎鬼脸瑜伽——保持肌肤弹性 / 104
- ◎防皱按摩式——延缓肌肤老化 / 106
- ◎鹭式——使人容光焕发 / 108
- ◎倒立三角式——改善肤色 / 109

第四章 简易健身瑜伽

111

第一节▶

112

从头到脚，保健强身

- 金字塔式——滋养大脑 / 112
- 肩倒立式——补充脑部能量 / 114
- 头部放松式——有效健脑 / 116
- 鱼式——促进头部血液循环 / 117
- 眼保健功——消除视疲劳 / 118
- 眼部按摩式——促进眼部血液循环 / 120
- 鸟王式——提高肩部灵活性 / 122
- 平板式——增强手臂力量 / 124
- 前臂旋转式——增强腕关节的灵活性 / 125
- 旁扭式——改善消化不良 / 126
- 双人V字式——强健腹部肌肉 / 127
- 仰卧抱腿滚动式——缓解腰部疼痛 / 128
- 虎式——增强生殖器官功能 / 129
- 坐角式——增强卵巢功能 / 131
- 膝碰耳犁式——增强性控制能力 / 133
- 双腿背部伸展式——激发性欲 / 135
- 顶峰式——增强小腿力量 / 137
- 战士一式——强健双腿 / 138
- 战士二式——增强腿部韧性 / 139

第二节▶

140

由内而外，调养身心

- 轮式——使头脑更清醒 / 140
- 站立前屈式——放松大脑振奋精神 / 142
- 摇篮式——使精力更充沛 / 143
- 弓式——使身体恢复活力 / 145
- 风车式——活跃神经系统 / 146
- 前伸展式——消除精神疲劳 / 147
- 侧犁式——排解内心焦虑 / 148
- 婴儿放松式——缓解内心压力 / 149
- 上狗式——缓解精神紧张 / 150
- 风吹树式——给人一种积极的心理暗示 / 151
- 母胎契合法——使人平心静气 / 152
- 蛇击式——改善经期焦虑 / 153
- 敬礼式——改善不良情绪 / 155



第五章

祛病强身瑜伽

157

第一节▶

158

头晕头痛

- 头倒立式——防治偏头痛 / 158
- 头部放松式——预防头晕、头痛 / 159

第二节▶

160

眼睛胀痛

- 眼部按摩式——缓解肌肉和眼球紧张 / 160
- 眼保健式——缓解眼睛胀痛 / 162



第三节 ▶ 164

颈肩酸痛

- 鱼式——缓解颈部酸痛 / 164
- 坐山式——缓解肩部风湿疼痛 / 165
- 牛面式——缓解肩膀酸胀 / 166

第四节 ▶ 167

腰酸背痛

- 风吹树式——缓解手臂酸痛 / 167
- 加强侧伸展式——缓解腰部不适 / 169
- 椅上骑马式——消除腰酸背痛 / 171

第五节 ▶ 172

腿脚酸胀

- 踩单车式——缓解腿部酸痛 / 172
- 顶峰式——缓解脚跟疼痛和酸胀感 / 174
- 蹲式——缓解脚踝疼痛 / 176
- 树式——消除腿脚酸胀感 / 178

第六节 ▶ 179

关节僵硬

- 上直角式——增强脊柱灵活性 / 179
- 半莲花站立前屈式——改善全身关节僵硬 / 180

第七节 ▶ 181

手脚冰凉

- 云雀式——消除四肢冰冷 / 181
- 五指伸展式——改善手部冰冷 / 183
- 气功暖身式——温暖脊椎、椎间盘 / 135

第八节 ▶ 186

困倦疲乏

- 摇摆式——缓解精神疲劳 / 186
- 鸽子式——缓解身心疲劳 / 188
- 铲斗式——消除大脑疲劳 / 189

第九节 ▶ 190

失眠

- 眼镜蛇式——定心安神 / 190
- 束角式——舒缓神经 / 192
- 一点凝视法——使心灵恢复宁静 / 194
- 飞燕式——缓解失眠 / 195

第十节 ▶ 196

食欲不振

- 半蝗虫式——增强消化系统功能 / 196
- 上脊柱式——促进食欲 / 197

第十一节 ▶ 198

便秘

- 卧十字式——清洁肠道 / 198
- 摩天式——治疗便秘 / 200
- 上犬式——改善消化系统功能 / 201

附录：瑜伽基本套路 / 202



瑜伽入门轻松学

第一章

从零轻松学瑜伽



第一节

瑜伽启蒙课

► 走近瑜伽

瑜伽源于古老的印度。瑜伽一词是从印度梵语而来的，它有“一致”、“结合”以及“和谐”的意思。瑜伽的动作大多模仿动物及植物的形态来调节身体各个腺体，雕塑身体姿态。它集强身、健美、修心、养性于一身，是人类在最原始的自然状态下创造的一种身心双修的方法，使人的身体、心灵和精神达到高度和谐的状态。

在瑜伽招式中，通过84000余种不同体位，伸展肌肉、雕塑形体、调节内分泌，并通过休息术和语音冥想放松神经，并且结合了柔韧、力量、平衡、放松，来达到身心和谐的统一境界。瑜伽的练习，对人体的中心柱-脊柱以及其他部位的骨骼、关节、韧带都有很好的锻炼效果，还可以改善提高心血管系统、呼吸系统、免疫系统、骨骼系统功能，集强身健体与美容减肥于一体，成为现代人非常喜欢的一项运动。

► 学习瑜伽必知的四大主要流派

◆ 〔业瑜伽〕

Karma是个梵文词，意思是行动或行为。业瑜伽是服务他人及神的瑜伽，为性格外向活跃的人所修行，尤为适合性格活泼且愿意奉献的人。通过练习忘我的动作来净化心灵，让行为不再以得失为目的。

◆ 〔奉爱瑜伽〕

Bhakti从梵文词根“Bahj”而来，表示“与神连接”，意为奉献或爱。这是与神圣之人分享爱的瑜伽。奉爱瑜伽修行者用爱作为原动力，超越自我，并认为神乃爱的化身。那些生来就情感丰富的人们适合选择奉爱瑜伽，控制住情感是走好这条瑜伽之路的关键。《纳拉奉爱经》是奉爱瑜伽最重要的经典著作。

◆ 〔智瑜伽〕

Jnanar词义为“知识”“洞察力”“智慧”，因此智瑜伽是充满知识与智慧的瑜伽，它要求有极大的意愿和智慧。跟随《吠陀经》的哲学思想，智瑜伽通过自己的心灵来探

求自己的本质。那些生活态度饱含哲学思想或拥有高智慧的人适合选择智瑜伽。它不仅需要敏锐的头脑，还需要在练习之前就持守很多戒条作为根基。

◆〔王瑜伽〕

Raja意为“皇家的”或“王者的”，它被认为是所有瑜伽分支之王，特指2世纪帕坦伽利在其《瑜伽经》中归结的瑜伽系统。它所总结的瑜伽八大分支，提供了瑜伽习练者纯洁身体与精神的实践步骤。这八分支是：制戒、内制、体式、呼吸控制法、制感、总持、冥想、三摩地。

除此四大流派之外，还有必须了解的哈他瑜伽。“Hatha”，梵语意为“力量”或“能量”。现在我们所看到的瑜伽不同流派都仅仅是对哈他瑜伽的修改。哈他瑜伽是中世纪发展起来的，在1400~1500年间，一位名叫Swatamarama的哈他瑜伽习练大师写就了这部经典著作《哈他瑜伽之光》。

瑜伽在今天是非常实用的一项运动，都市化生活需要我们更好地照顾我们的身体与心灵，而练习瑜伽刚好锻炼了身体，填补了心灵的空虚。

► 瑜伽神奇保健法

◆〔消除身体的紧张与疲劳〕

久坐办公室的上班族，身体往往处于极度的紧张和疲劳中，如果长时间得不到放松，身体状况很容易亮出红灯，比如头晕头痛、颈肩酸痛、腰酸背痛等。练习瑜伽，能充分锻炼肌肉和关节，最大限度地放松全身，让身体保持在最佳状态。

◆〔预防各种慢性病〕

练习瑜伽还能有效地挤压、按摩腹部，使腹内各器官得到滋养，使身体各部位都保持平衡。当身体保持平衡、状态良好时，我们自然就远离了各种慢性病。如瑜伽中的肩倒立式，有助于舒缓神经，可以预防高血压，缓解哮喘等；而弓式则有预防糖尿病的作用。

◆〔减轻压力，增强身体活力〕

生活在快节奏的现代社会，我们面临各种压力，当这种压力超过一定限度时，我们的身体会出现不适，心理上会产生挫败感，人就可能萎靡不振。瑜伽是最好的减压运动，它能够放松身心，守护健康，增强身体活力，使人精力充沛。

◆〔释放不良情绪，使人愉悦〕

瑜伽有助于调节人体神经系统，净化心灵，消除紧张、焦虑、烦躁不安等各种不良情绪，使人的内心保持平和安宁，使人精神愉悦，快乐地过好每一天。

第二节

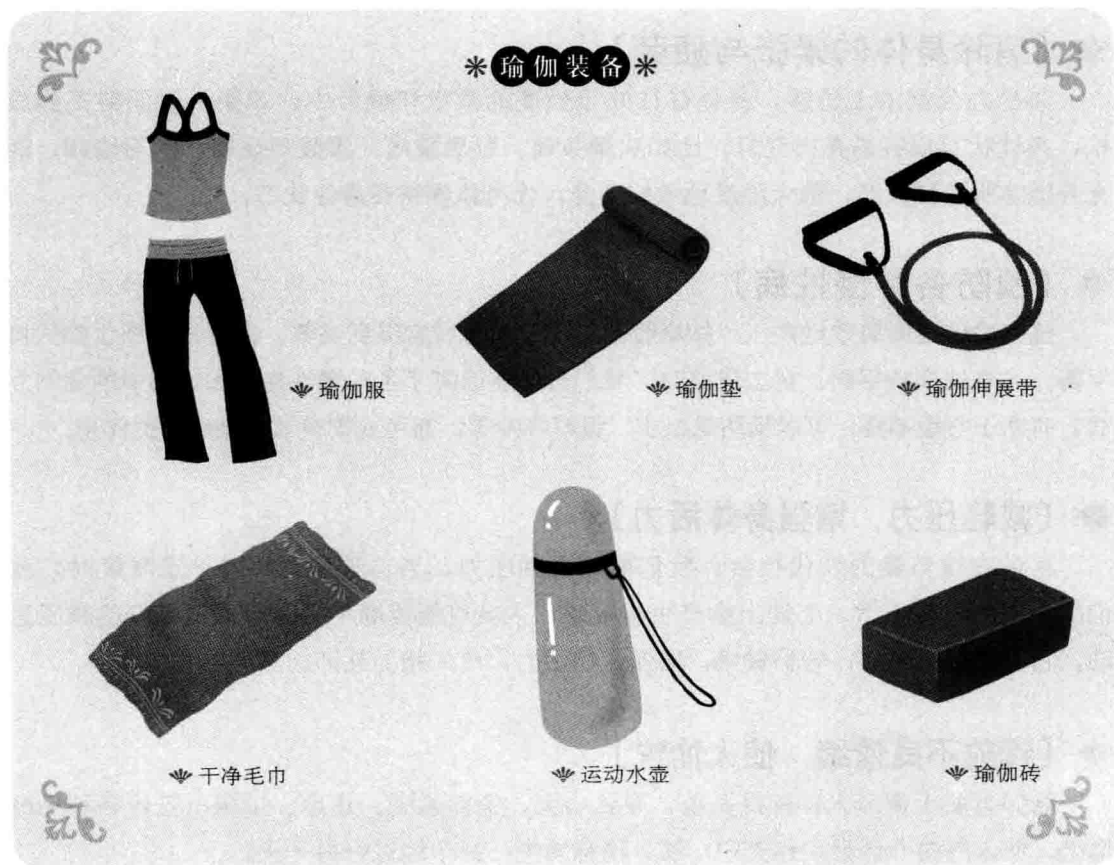
瑜伽预备课

► 准备适合自己的道具

练习瑜伽，需要准备一些必备的道具，比如服装、垫子、毛巾等，这样才能保证我们在练习过程中感到舒适。此外，还可以准备一些辅助用具，能够使你的动作更到位。

◆〔瑜伽服〕

练习瑜伽时一定要穿宽松的服装，否则会影响动作的伸展性。另外，练习瑜伽很容易出汗，所以还要选择吸湿排汗性好的布料。



◆〔瑜伽垫〕

瑜伽垫可以防滑，还能保护膝盖、手和脚，防止我们在练习时受伤。初练瑜伽的人最好选择6毫米厚的垫子。

◆〔瑜伽伸展带〕

瑜伽伸展带，又称为瑜伽绳。它可以帮助初学者将动作做到位，还能紧实地扣住身体，让双手空出来做延伸动作。

◆〔干净毛巾〕

毛巾不但可以用于擦汗以保持身体清洁，还可以在工具不全的情况下，辅助我们练习一些瑜伽动作。

◆〔运动水壶〕

练瑜伽时最好装满一壶水放在身边，渴时喝一点，但注意不要喝太多，这样既能防止口干舌燥，也避免猛灌水对身体造成伤害。

◆〔瑜伽砖〕

瑜伽砖是练习瑜伽的辅助用具，可以帮助初学者将动作做到位。比如，当你做站立前屈式时，如果双手够不到地面，就可以在地上放一块瑜伽砖，先用双手去碰触瑜伽砖，再慢慢去碰触地面。

► 瑜伽课程设计原则

为自己设计瑜伽课程，一般要把握以下几个重要原则：

- ① 适当练习基本姿势，让身体慢慢过渡到运动状态。
- ② 练习瑜伽体位之前，应先采用瑜伽呼吸法，使身心尽快平静下来。
- ③ 先练习简单的体位，再练习难度大一些的体位，避免身体拉伤。
- ④ 根据自己身体状况设计有针对性的瑜伽体位。比如想结实腰腹，就可以多练习一些针对腰腹的瑜伽体位。

⑤ 练完瑜伽后一定要进行放松练习，让身心恢复到最佳状态。放松是瑜伽的基本要点之一，以下是几点有关练习中进行放松的提示：

开始练习前做短时间的静心放松练习是一个非常好的练习习惯。通常双腿自然盘坐，闭上眼睛，顺畅地进行呼吸。全身血液循环得到调整，对于后面的练习尤为重要。

在连续练习几个瑜伽体位后，应进行短时间的放松。通常可以做躺尸式或婴儿式。

在一套练习动作完成后，应注意留出充分的时间让身体进行完全的放松。因为这时的放松，意义不仅仅在于休息，同时会更加有效地调理身体的微循环，开启身体的自我修复能力。

► 量身定制瑜伽课

◆ [根据时间段来制定]

清晨	清晨起床洗脸刷牙后，可练习瑜伽冥想或拜日式，会有神清气爽之感。
午间	午餐之前练习瑜伽可消除疲劳、提高工作效率。推荐猫伸展式或背腿伸展式等瑜伽体位。
下班后	工作一整天之后，肩、颈、腰、背等身体部位很容易出现酸胀感，这时最好选择一些能拉伸肩、颈、腰、背的瑜伽体位进行练习，如狮子式、半脊柱扭转式、三角伸展式或新月式等。
临睡前	睡前练习瑜伽有放松精神和改善睡眠质量等作用。推荐坐姿背部伸展、抱腿式或拱桥式等瑜伽体位。此外还可以试试瑜伽呼吸法和瑜伽冥想。

◆ [根据职业性质来制定]

不同职业者可以根据自身情况选择最适合自己的瑜伽体位来练习，将自己的身体调整到最佳状态。

久坐一族	久坐者容易出现肩颈酸痛、腰酸背痛、腿脚酸胀等身体状况，可以重点练习一些针对肩颈、腰背和腿脚等部位的瑜伽体位，如猫伸展式、山式、狮子式、三角伸展式或骑马式等。
久站一族	长期站着工作的人容易腿脚酸胀，还可能患静脉曲张。这一类人要重点练习一些针对腿部和脚部的瑜伽体位，如骑马式、桥式等。
脑力工作者	脑力工作者可以多练习一些有助于健脑的瑜伽体位，如金字塔式、鱼式或头部拧转式等。

瑜伽入门轻松学

第二章



瑜伽入门基本功



第一节

瑜伽呼吸法

瑜伽呼吸法是把腹式和胸式两种呼吸结合起来完成的完全呼吸法。这是一种自然的呼吸方法，略加练习后，便会在日常生活中自动地进行，渐渐形成一种习惯。

腹式呼吸

基础功效

腹式呼吸是最常用的瑜伽呼吸法。这种呼吸法主要依靠腹部的收缩和扩张使横膈膜升降，使大量氧气进入肺部，同时排出肺部的废气。它能够为我们的身体补充能量，唤醒体内沉睡的生命能量，使我们的身体和精神都恢复新的活力。

要领

① 跪坐在垫子上，右手放在腹部，吸气时用鼻子将空气深深吸入肺的底部。随着吸气加深，胸腹之间的横膈膜跟着下降，感觉小腹像气球向外鼓起。



② 呼气时，小腹朝着脊柱方向收紧，横膈膜便会自然升高，肺部的废气便跟着排出体外。