

大彩生活读库



衣食住行，养身养心；实用咨询书库，中国人的优质生活顾问

版面简明易懂，
体位法全面收录，
关键步骤给您温馨提醒小提示，
将瑜伽教室里最正统、
有效的学习方法带进您家，
参照标准难度系数，让练习
不再盲目。



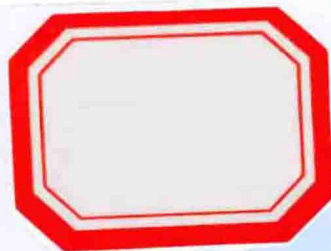
从入门到精通： 瑜伽大全

林晓海 / 编著

中国国际瑜伽大会秘书长
中国瑜伽体位大赛组委会会长兼总裁判长
国家一级瑜伽健身指导员、资深瑜伽导师



中国纺织出版社



大彩生活读库

从入门到精通： 瑜伽大全

林晓海 / 编著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

从入门到精通：瑜伽大全 / 林晓海编著. — 北京：
中国纺织出版社，2012.10

(大彩生活读库)

ISBN 978-7-5064-9050-4

I. ①从… II. ①林… III. ①瑜伽—基本知识 IV.
①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第198597号

摄影：CHIQUE·王 黄咏军

图片支持：『(c) IMAGEMORE Co., Ltd.』

北京全景视觉网络科技有限公司

体式示范：蝉舟瑜伽教练团队

图文编创：贾 茹

图文统筹：韩朋磊 南 宁

策划编辑：尚 雅 责任编辑：穆建萍 张天佐 责任印制：刘 强

美术编辑：李 澜 装帧设计：程 程 王 波

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

北京缤索印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年10月第1版第1次印刷

开本：720×1020 1/16 印张：20

字数：350千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



目录

Contents



第一章 走进神秘的瑜伽世界

▶ 古老而时尚的瑜伽 / 16

瑜伽的起源 / 16

经典意义上的瑜伽 / 16

现代诠释下的瑜伽 / 17

▶ 全面系统地了解瑜伽 / 18

瑜伽的解释 / 18

瑜伽的功效 / 18

瑜伽与其他运动的区别 / 19

适宜练习瑜伽的族群 / 19

▶ 瑜伽的八支分法 / 20

第一支：持戒 / 20

第二支：精进 / 20

第三支：调身 / 20

第四支：调息 / 20

第五支：摄心 / 20

第六支：凝神 / 21

第七支：冥想 / 21

第八支：三摩地 / 21

▶ 瑜伽的七轮 / 22

▶ 瑜伽体位法 / 23

瑜伽体位法的由来 / 23

瑜伽体位法与健康的关系 / 23

▶ 瑜伽呼吸法 / 24

腹式呼吸法 / 24

胸式呼吸法 / 24

肩式呼吸法 / 25

瑜伽式呼吸法 / 25

清理经络调息法 / 26

喉式调息法 / 27

风箱调息法 / 27

清凉调息法 / 28

蜜蜂调息法 / 28



▸ 瑜伽中的正念与冥想 / 29

正念的概念 / 29

冥想的概念 / 29

如何进行冥想 / 30

▸ 瑜伽的基本坐姿 / 33

莲花坐 / 33

简易坐 / 33

半莲花坐 / 34

吉祥坐 / 34

至善坐 / 34

英雄坐 / 34

悉达斯瓦鲁普坐 / 35

雷电坐 / 35

▸ 瑜伽手印 / 36

孜禅那手印 / 36

智慧手印 / 36

开放手印 / 36

秦手印 / 36

双手合十手印 / 36



第二章 瑜伽入门

▸ 练习瑜伽的前期准备 / 38

正确搭配服饰 / 38

清点自己的装备 / 38

练习瑜伽前的必知事宜 / 39

瑜伽入门必知要点 / 40

最好先跟专业教练入门学习 / 40

做瑜伽前先热身 / 40

练习瑜伽要慢慢开始 / 40

注意控制呼吸 / 40

体会内心的感受 / 40

不要忘记放松 / 40

练习瑜伽的注意事项 / 41

让自己完全解除束缚 / 41

饭后3~4小时内不宜练习 / 41

不要勉强自己 / 41

不要太在乎动作是否完美 / 41

请避开这些食物 / 41

瑜伽练习易犯的错误 / 42

膝关节超过脚尖 / 42

头颈与脊柱没成直线 / 42

背部没有挺直 / 42

肩部耸起 / 42

脊柱弯曲 / 42

双臂和肩没成直线 / 43

膝关节向前歪出 / 43

髌关节离开地面 / 43

臀部向后翘起 / 43

外八字脚站立 / 43

瑜伽常用的放松方法 / 44

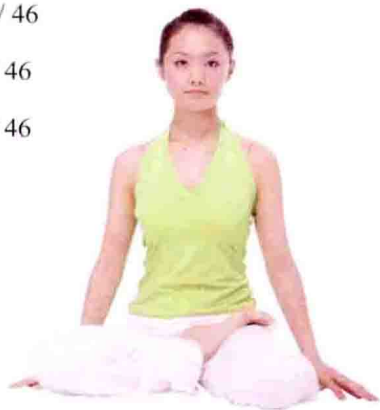
瑜伽有全面的放松功效 / 44

体位放松法 / 45

呼吸放松法 / 46

饮食放松法 / 46

睡眠放松法 / 46



第三章 瑜伽入门第一课

热身 / 48

脚 / 48

脚踝 / 49

膝关节 / 50

下肢 / 50

髌关节 / 51

髌、韧带 / 52

腰和髌 / 52

手 / 53

肩 / 54

腰背 / 54

颈 / 55

眼睛 / 55

拜日式 / 56

拜日初级（经典拜日式） / 56

拜日中高级（现代拜日式） / 59

瑜伽班的选择秘诀 / 62



第四章 瑜伽必修体位法

→ 站姿 / 64

手臂伸展式 / 64
铲斗式 / 65
蹲式 / 66
直角式 / 67
钟摆式 / 68
腰转动第一式 / 69
腰转动第二式 / 70
战士第二式 / 71
战士第三式 / 72
三角基本式 / 73
三角伸展式 / 73
半月式准备式 / 74
半月式 / 74
树式 / 75
护持神第八化身式 / 76
鸵鸟式 / 77
手碰脚前屈伸展式 / 78
头触趾式 / 79
加强侧伸展式 / 80
叭喇狗式 / 81
叭喇狗式变化式一 / 82
叭喇狗式变化式二 / 83

奔马式 / 84
头顶基础式 / 85
头竖膝间式 / 86
头竖膝间式变化式 / 86
单腿脊柱前屈伸展式 / 87
背式 / 88
单腿站立伸展式 / 88
半莲花加强前屈伸展式 / 89
站立单足绕头准备式 / 90
站立单足绕头式 / 90
上轮式 / 91
舞王式 / 92
毗奢蜜多罗式准备式 / 93
毗奢蜜多罗式 / 93
手抓脚踝轮式 / 94

→ 蹲姿 / 95

鸭步式 / 95
劈柴式 / 96
放气式 / 97
敬礼式 / 97
腹部按摩功 / 98
花环式第一式 / 99

- 花环式第二式 / 99
- 趾尖式第一式 / 100
- 趾尖式第二式 / 100
- 半头倒立式 / 101
- 双手蛇式 / 102
- 单手蛇式 / 103
- 脚交叉双臂支撑式 / 104
- 鹤禅式 / 105
- 单腿鹤禅式 / 106
- 侧鹤式 / 106
- 八曲式 / 107
- 跪姿 / 108**
 - 钻石坐 / 108
 - 陶醉天福式 / 108
- 呼吸平衡式 / 109
- 月亮式 / 109
- 月亮式变化式 / 110
- 瑜伽身印一 / 110
- 英雄式 / 111
- 英雄式变化式 / 112
- 巴拉瓦伽第一式 / 113
- 巴拉瓦伽第二式 / 114
- 骆驼式 / 115
- 小雷电式 / 116
- 门闩式 / 117
- 下犬式 / 118
- 骑马式 / 119
- 神猴哈奴曼式 / 120





天鹅式 / 121

孔雀式 / 122

单腿鸽王第一式准备式 / 123

单腿鸽王第一式 / 124

单腿鸽王第二式 / 125

❖ 坐姿 / 126

简易式 / 126

半莲式 / 126

鸽子式 / 127

兽弛式 / 128

划船式 / 129

单腿交换伸展式 / 130

双腿背部伸展式准备式 / 131

双腿背部伸展式变化式一 / 132

双腿背部伸展式变化式二 / 132

双腿背部伸展式变化式三 / 133

前伸展式 / 133

单腿跪伸展式 / 134

单腿及头式 / 135

蝴蝶式 / 136

束角式 / 137

转躯触趾式 / 138

莲花式 / 139

至善式 / 140

吉祥式 / 140

女性至善式 / 141

坐山式 / 142

七窍闭合式 / 143

大契合法式 / 144

头碰膝扭转前屈伸展坐式 / 145

鸳鸯式 / 146

半莲花坐单腿背部伸展式准备式 / 147

半莲花坐伸腿式 / 148

坐立前屈扭转式 / 149

圣哲玛里其第一式 / 150

圣哲玛里其第二式 / 151

圣哲玛里其第三式 / 152

圣哲玛里其第四式 / 153

半船式 / 154

完全船式 / 155

支撑船式 / 156

支撑船式变化式 / 156

脊柱式 / 157

举肢脊柱式 / 158

无支撑伸背式 / 159

简化脊柱扭动式 / 160

半鱼王第一式 / 161

半鱼王第二式 / 162

磅秤式 / 163

坐角式变化式 / 164

劈腿伸背式 / 164

狮子式第二式 / 165

伏莲式 / 166

扭脊俯卧式 / 167

拉弓式 / 168

胎儿式 / 169

闭莲式 / 170

卧闭莲式 / 171

莲花支撑式 / 172

支撑摇摆式 / 173

单臂支撑式 / 174

上公鸡式 / 175

龟式 / 176

单腿绕头式 / 177

单足绕头仰卧式 / 178

威宛恰第一式 / 179

威宛恰第二式 / 180

鸟式 / 180

战神室见陀式 / 181

斗鸡式 / 181

山岳平衡式 / 182

高拉克希式 / 183

❖ 仰卧姿势 / 184

挺尸式 / 184

桥式 / 184

单腿桥式 / 185

半莲花桥式 / 185

下半身摇动式 / 186

摇摆式 / 187

脸朝上背部伸展式 / 188

船式 / 188

动态伸腿式 / 189

单腿抬起式 / 190

毗湿奴式 / 191

拱背伸展式 / 192

卧手抓脚趾腿伸展式 / 193

半鱼式 / 194

简鱼式 / 195

轮式 / 196

双腿内收直棍式 / 197

束轮式 / 198

❖ 俯卧姿势 / 199

挺俯式 / 199

最佳式 / 199

鱼戏式 / 200

鳄鱼式第一式 / 200

鳄鱼式第二式 / 201

人面狮身式 / 202

蜥蜴式 / 203

蛇伸展式 / 204

眼镜蛇扭动式 / 205

四肢支撑式 / 206

平衡式 / 207



半蝗虫式 / 208

蝗虫式 / 209

反船式 / 210

筒弓式 / 211

摇篮式 / 212

侧弓式 / 213

单腿弓式 / 214

双腿碰头弓式 / 215

双腿碰头弓式变化式 / 216

单腿眼镜蛇王式 / 216

鸽王式 / 217

圣哲格拉达第一式 / 218

圣哲格拉达第二式 / 218

反蝗虫式准备式 / 219

反蝗虫式 / 219

反蝗虫式变化式一 / 220

反蝗虫式变化式二 / 220

反蝗虫式变化式三 / 221

反蝗虫式变化式四 / 221

脸颊敬畏式 / 222

■ 倒转姿势 / 223

卧角式 / 223

卧角式变化式 / 223

侧犁式 / 224

侧犁式变化式 / 224

犁式变化式 / 225

车轮式 / 226

半肩倒立式 / 227

肩倒立第一式变化式 / 228

肩倒立第二式 / 228

肩倒立莲花式 / 229

单腿肩倒立式 / 230

单腿侧着地肩倒立式 / 230

胎儿肩倒立式 / 231

侧胎儿肩倒立式 / 232

侧扭转肩倒立式 / 233

侧上莲花肩倒立式 / 234

无支撑肩倒立第一式 / 235

无支撑肩倒立第二式 / 235

头倒立式 / 236

头倒立式变化式 / 237

前额支撑式 / 237

头倒立双腿90°式 / 238

头倒立侧转动式(扭转侧倒立式) / 238



双莲花头倒立扭动式 / 239

胎儿倒立式 / 240

八字扭转式准备式 / 241

八字扭转式 / 242

单腿倒立式 / 243

侧单腿倒立式 / 243

侧公鸡式准备式 / 244

侧公鸡式 / 245

格拉威亚式 / 246

单腿康迪亚第一式 / 247

单腿康迪亚第二式 / 248

倒立脚触头式 / 249

撑下颌肘倒立式 / 250

蝎子第一式 / 251

蝎子第一式变化式 / 252

蝎子第二式 / 252

手倒立式 / 253

手倒立式变化式一 / 254

手倒立式变化式二 / 254



第五章 缓解亚健康症状

倒箭式 / 256

卧英雄式 / 257

上伸腿式 / 258

蹬自行车式 / 260

顶峰式 / 261

坐角式 / 262

半莲花单腿背部伸展式 / 263

增延脊柱伸展式 / 264

眼镜蛇式 / 265

锁腿式 / 266

肩倒立式 / 268



第六章 适合特定人群练习的瑜伽

➤ 驾车族 / 270

幻椅式 / 270

➤ 瘦身族 / 271

虎式 / 271

➤ 经期女性 / 272

猫伸展式 / 272

➤ 久坐族 / 273

摩天式一 / 273

摩天式二 / 274

摩天式三 / 275

▶ 久站族 / 276

榻式 / 276

▶ 考试族 / 277

双角式 / 277

▶ 产后族 / 278

蛇击式 / 278

▶ 更年期 / 279

犁式 / 279

▶ 美容族 / 280

狮子式第一式 / 280



第七章 家人互动瑜伽

双人树式 / 282

双人脊柱式 / 282

四足朝天式 / 283

仰卧脊柱扭动式 / 284

山式 / 285

眼镜蛇式 / 286

蛙式 / 287

肩式 / 288

半门闾式 / 289

双腿背部伸展式 / 290



第八章 办公室瑜伽

▶ 补充大脑氧气 / 292

叩首式 / 292

▶ 缓解肩颈疲劳 / 293

牛面式 / 293

▶ 活化下半身 / 294

单腿背部伸展式 / 294

▶ 舒缓脊柱紧张 / 295

风吹树式 / 295

▶ 预防腱鞘炎 / 296

旋前臂式 / 296

▶ 预防将军肚 / 297

简易脊柱扭动式 / 297

上狗式 / 298

预防萝卜腿 / 299

鸟王式 / 299

保护视力 / 300

凝视眉心契合法 / 300



第九章 瑜伽生活

瑜伽沐浴法与洁净法 / 302

沐浴法 / 302

洁净法 / 302

瑜伽的饮食原则 / 304

均衡全面摄取营养素 / 304

应选择应季、原生态的食物 / 304

以清淡饮食为主 / 304

适量摄取蔬菜和水果 / 305

避免错误搭配 / 305

常见体质的对症饮食 / 306

水肿体质 / 306

油脂体质 / 307

痰湿体质 / 308

气虚体质 / 310

湿热体质 / 311

血瘀体质 / 312

瑜伽断食法 / 314

断食对健康的影响 / 314

断食对生命的益处 / 314

断食与复食的方法 / 314

瑜伽素食法的好处 / 315

素食有助于健康 / 315

达到与自然和谐相处 / 317

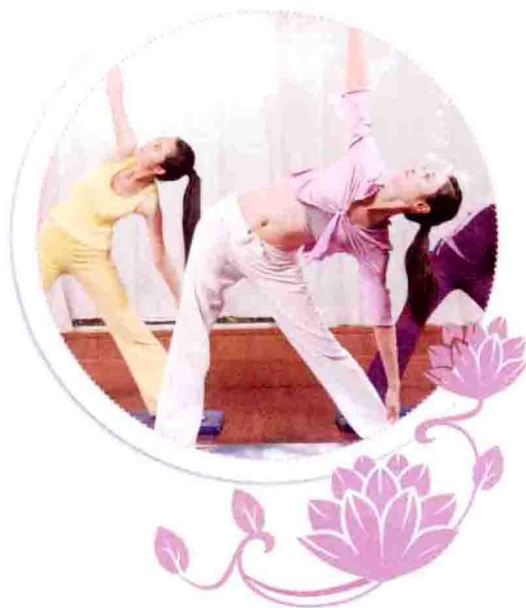
降低生存成本，有益于全人类 / 319

瑜伽美肤纤体小窍门 / 320

饮用柠檬水 / 320

刮舌苔 / 320

海盐浴 / 320





大彩生活读库

从入门到精通： 瑜伽大全

林晓海 / 编著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

从入门到精通：瑜伽大全 / 林晓海编著. — 北京：
中国纺织出版社，2012.10

(大彩生活读库)

ISBN 978-7-5064-9050-4

I. ①从… II. ①林… III. ①瑜伽—基本知识 IV.
①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第198597号

摄影：CHIQUE·王 黄咏军

图片支持：『(c) IMAGEMORE Co., Ltd.』

北京全景视觉网络科技有限公司

体式示范：蝉舟瑜伽教练团队

图文编创：贾 茹

图文统筹：韩朋磊 南 宁

策划编辑：尚 雅 责任编辑：穆建萍 张天佐 责任印制：刘 强
美术编辑：李 澜 装帧设计：程 程 王 波

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

北京缤索印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年10月第1版第1次印刷

开本：720×1020 1/16 印张：20

字数：350千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



目录

Contents



第一章 走进神秘的瑜伽世界

▶ 古老而时尚的瑜伽 / 16

瑜伽的起源 / 16

经典意义上的瑜伽 / 16

现代诠释下的瑜伽 / 17

▶ 全面系统地了解瑜伽 / 18

瑜伽的解释 / 18

瑜伽的功效 / 18

瑜伽与其他运动的区别 / 19

适宜练习瑜伽的族群 / 19

▶ 瑜伽的八支分法 / 20

第一支：持戒 / 20

第二支：精进 / 20

第三支：调身 / 20

第四支：调息 / 20

第五支：摄心 / 20

第六支：凝神 / 21

第七支：冥想 / 21

第八支：三摩地 / 21

▶ 瑜伽的七轮 / 22

▶ 瑜伽体位法 / 23

瑜伽体位法的由来 / 23

瑜伽体位法与健康的关系 / 23

▶ 瑜伽呼吸法 / 24

腹式呼吸法 / 24

胸式呼吸法 / 24

肩式呼吸法 / 25

瑜伽式呼吸法 / 25

清理经络调息法 / 26

喉式调息法 / 27

风箱调息法 / 27

清凉调息法 / 28

蜜蜂调息法 / 28