

图解

以图解方法了解诠释健身瑜伽

全方位图解 美绘版

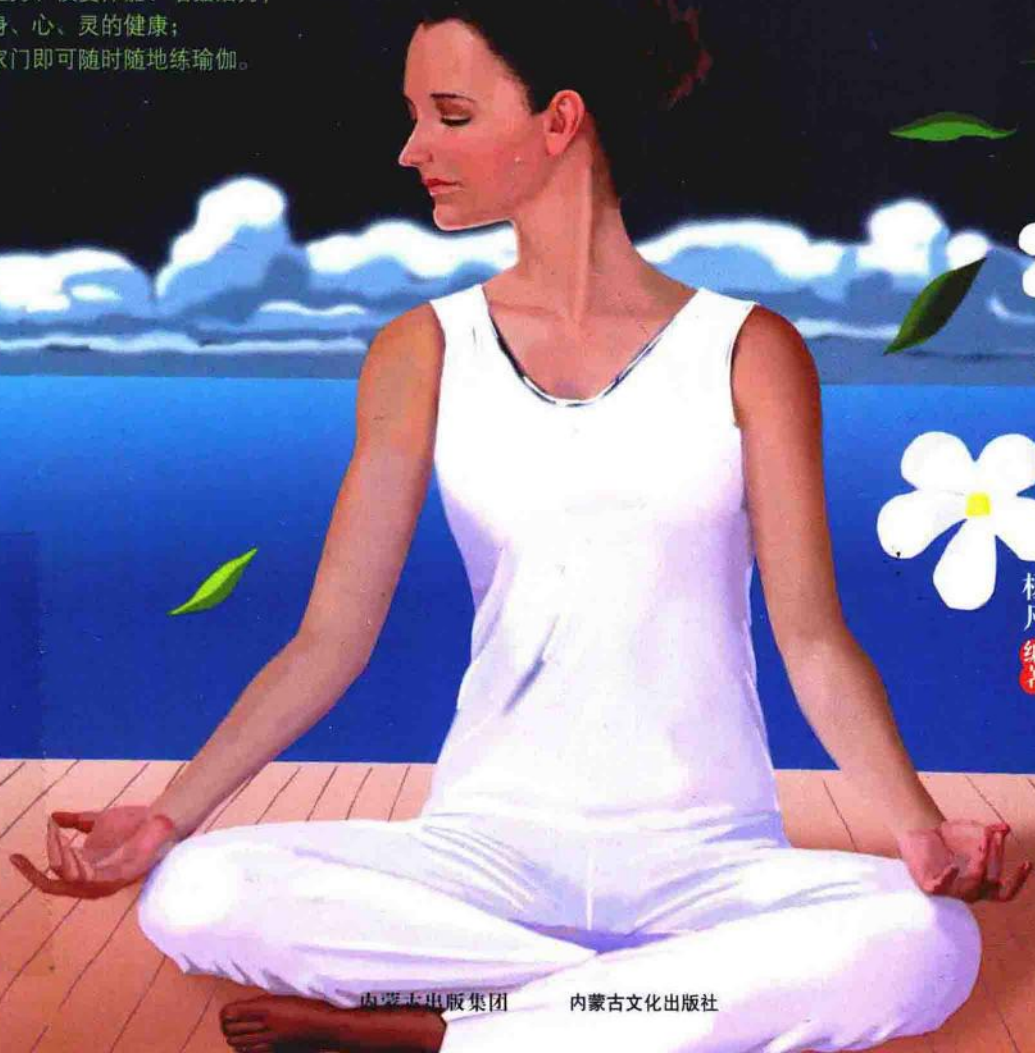
仿佛一束光，瑜伽修行之人看到了天地之间照耀着光芒，看到了自己内心的光芒。

瑜伽基础入门

做简单的练习，即可拥有众人羡慕的迷人身姿和优雅气质

本书将时下最流行的排毒、纤体、瑜伽结合在一起，让你在感受时尚的同时达到洁净身体、美丽塑身的目的。让瑜伽练习更轻松，更到位，更有针对性，更安全。

消除压力、恢复体能、增强活力；
获得身、心、灵的健康；
不出家门即可随时随地练瑜伽。



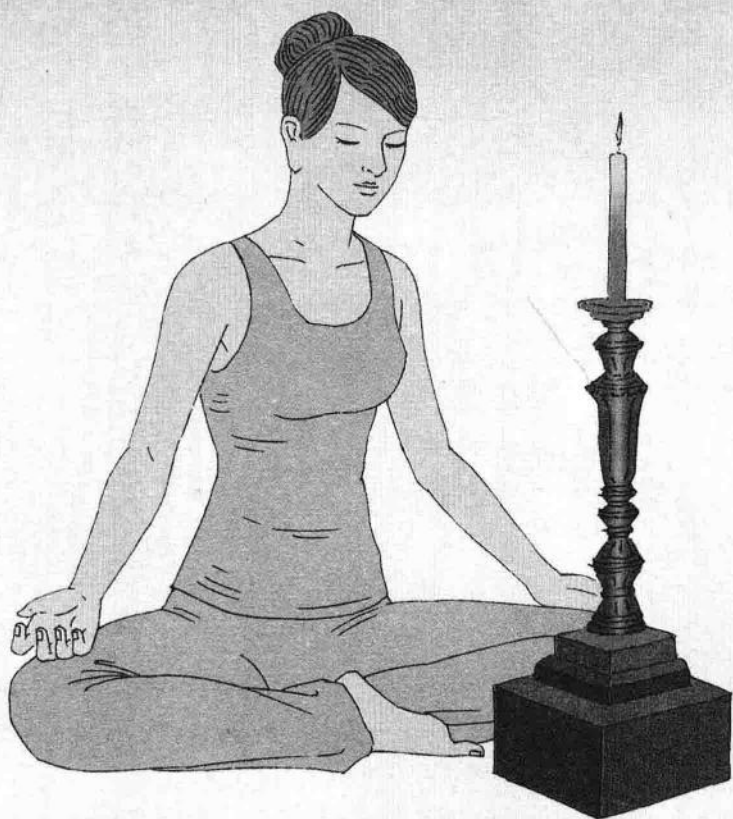
杨凡
编著

内蒙古出版集团

内蒙古文化出版社

图解瑜伽基础入门

杨 凡◎编著



内蒙古出版集团 内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP) 数据

图解瑜伽基础入门 / 杨凡编著. — 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5521-0284-0

I. ①图… II. ①杨… III. ①瑜伽—图解 IV. ①R247.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第062204号



瑜伽基础入门

杨 凡◎编著



出版发行: 内蒙古出版集团
内蒙古文化出版社
呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街4付3号

直销热线: 0470-8241422

邮 编: 021008

印 刷: 北京市通州富达印刷厂

责任编辑: 姜继飞

封面设计: 张 楠

开 本: 787mm × 1092 mm 1/16

印 张: 22

字 数: 35千字

2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5521-0284-0

定 价: 53.80元

版权所有 翻印必究

目录

第一章

走进瑜伽

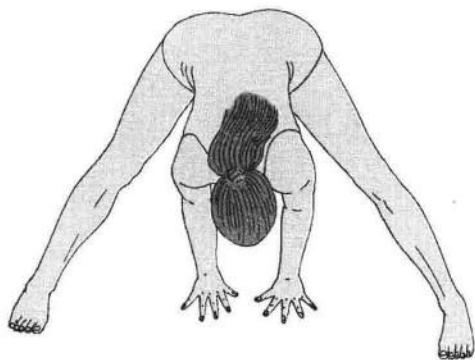
第1节	瑜伽与印度	4
第2节	瑜伽和印度哲学	6
第3节	瑜伽的发展	8
第4节	瑜伽的种类	12
第5节	瑜伽练习的益处	16
第6节	瑜伽准备	18
第7节	量身制订瑜伽课	20
第8节	瑜伽练习注意事项	22
第9节	瑜伽练习要领	24
第10节	瑜伽的修习方法	28

第二章

瑜伽入门基础

第1节	五个身体层和身体脉轮 ..	34
第2节	打开人体脉轮	38
第3节	冥想三部曲	40

第4节	三德古那	42
第5节	冥想五持戒	44
第6节	瑜伽冥想分类	46
第7节	瑜伽冥想坐姿	48
第8节	练习冥想的方法	50
第9节	冥想日常化练习	52
第10节	瑜伽呼吸法	54
	自然呼吸法	54
	鼻孔交替呼吸法	56
	胜利呼吸法	58
	横膈膜呼吸法	60
	双重呼吸法	62
	蜂鸣式呼吸法	64
	完全呼吸法	66





第11节 瑜伽收束法.....68

收颌收束法.....68

收腹收束法.....68

会阴收束法.....70

庞达三收束法.....70

第12节 瑜伽凝视法.....72

第13节 瑜伽体位法.....74

山式.....74

战士一式.....75

三角伸展式.....76

三角转动式.....77

叭喇狗A式.....78

叭喇狗B式.....80

叭喇狗C式.....81

叭喇狗D式.....82

坐广角A式.....83

莲花式.....84

内收莲花坐式.....86

跪坐式.....87

手杖式.....88

至善坐.....89

英雄式.....90

向上弓式.....91

向上弓调整式.....93

向后弯向上弓式.....94

四肢支撑式.....96

弯曲肱二头肌单抬脚式.....97

鹤式.....98

孔雀式.....99

脚尖式.....100

仰尸式.....101

仰卧英雄式.....103

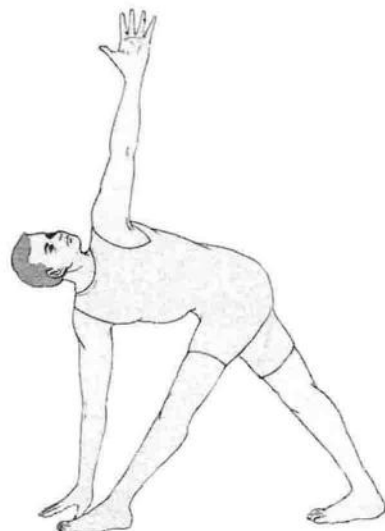
双膝到胸式.....105

卧手抓脚趾腿伸展式.....106

支撑桥式.....107

劈叉式.....108

侧前伸展式.....110



头碰膝前曲伸展坐式A	111
头碰膝前曲伸展坐式B	112
头碰膝前曲伸展坐式C	113
背部前曲伸展坐式A	114
背部前曲伸展坐式B	115
背部前曲伸展坐式C	115
背部前曲伸展坐式D	116
半莲花加强前曲伸展式	117
简单坐转体式	118
站立转体式	119
交叉腿转体式	120
简单坐转体一式	121
英雄转体式	122
圣哲玛里琪A式	123
圣哲玛里琪B式	124
靠墙倒立式	125
肩倒立桥式	126
手倒立式	127
头倒立式调整式A	128
头倒立式调整式B	129
肩倒立式调整式	130
拱背伸腿式	132
闭莲式	133
身印式	134
胎儿式	135
头倒立双腿90°	136

第三章

减肥瑜伽

第1节 塑造完美脸型 140

双角式——紧实面部肌肉，使脸庞

精致 140

坐式——瑜伽瘦脸动作，塑造完美

脸型 141

第2节 美背活颈 142

鱼式——伸展脊柱，紧实肩颈肌肉 142

前曲伸展式——舒展背部，美化背部

线条 143

鸵鸟式——深曲身体，紧实背部肌肉 144

婴儿式——舒展背部肌肉，缓解压力 145

蜥蜴式——缓解疲劳，消除背部脂肪 147

门臼式——拉伸脊柱，改善背部体形 148

第3节 纤瘦手臂 150

牛面式——绷紧手臂，消除手臂赘肉 150



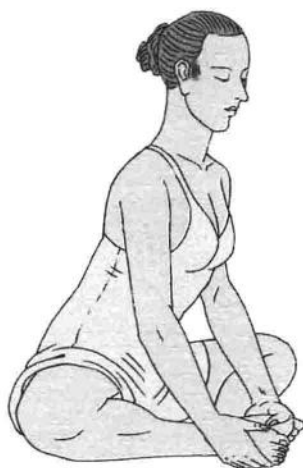
蝗虫式——伸展双臂，紧实臀部肌肉	151
宝剑式——锻炼肩部，消除手臂	
蝴蝶袖	152
第4节 重塑完美胸部	154
伸展式——刺激胸部，预防下垂	154
跪式——塑胸丰胸，防止胸下垂	156
第5节 搂着小蛮腰	158
猫式——纤腰，促进血液循环	158
船式——强化腹部，塑造完美体形	159
三角转动式——旋转腹部，	
减少腹部脂肪	160
风吹树式——弯曲脊椎，消除腰腹	
赘肉	161
吉祥式——按摩腹部，消除腹部赘肉	162
炮弹式——刺激腹部，使小腹更平坦	163
扭转腰式——挤压腰部，使腰部更	
纤细	164
拉绳式——收紧小腹，减少腹部赘肉	165
后桥式——柔软腰部，消除赘肉	167
鹭式——促进循环，消除腰部赘肉	169
第6节 臀部翘起来	170
眼镜蛇式——纤腰提臀，塑造优美	
曲线	170
传统射手式——紧实臀部肌肉，	
塑造臀部线条	172
中级瑜伽动作序列——扩张胸腹，	

上翘臀部	174
山式——拉伸脊椎，锻炼臀部和腹部	
肌肉	176
拱桥式——收紧臀部，使臀部饱满	177
第7节 拥有修长腿	178
树式——平衡身体，强化腿部力量	178
蝴蝶式——收紧尾骨和大腿内侧肌肉	179
骆驼式——拉伸大腿后侧韧带，	
减少脂肪	180
加强侧伸展式——挤压腹部，拉伸	
双腿	182

第四章

瑜伽使你更漂亮

第1节 告别痘痘	186
拜日式——改善血压，协调身体功能	186



清凉呼吸法——清凉去热，排毒养颜 .190

第2节 面部充满活力..... 191

肩倒立式——镇定心神，促进面部血液循环191

狮子第一式——排除毒素，改善肤色 .192

狮子第二式——柔软骨盆，
使肌肤有弹性193

第3节 肤色提亮惹人爱 194

犁式——清醒大脑，刺激面部肌肉194

第五章

打造优雅气质

第1节 拥有迷人背 198

火箭人式198

单腿背部伸展式——纠正驼背，
美化背部线条199

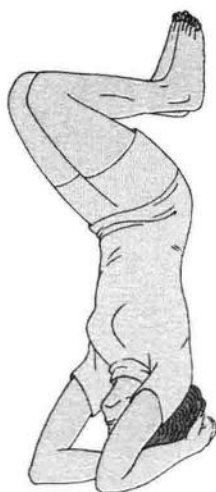
坐式脊柱扭转式——纠正驼背，
滋养神经系统200

双腿背部伸展式——活跃脊柱，
改善消化功能201

第2节 告别大象腿..... 202

新月式——美化腿型，紧实腿部
肌肉202

坐广角B式——灵活腿部，增强脊柱
柔韧度203



第3节 修身养性 204

鹰式——镇定心神，提高平衡性.....204

猫伸展式——治疗痛经，缓解腰背
疼痛205

婴儿放松式——放松神经，缓解
精神压力206

安宁镇静套路——消除疲劳，
宁静内心207

第六章

瑜伽使你更健康

第1节 治疗头痛..... 210

叩首式——拉伸背部，输送大脑血液 .210

兔子式——舒缓颈椎，缓解头部紧张 .211

头倒立式——平衡身体，

促进头部血液循环.....212

头部放松式——伸展头颈，

治疗头晕头痛.....214

背部合掌前屈式——放松大脑，

振奋精神.....215

顶峰式——提神醒脑，增进思考.....216

第2节 缓解眼睛酸胀.....218

眼部按摩式——促进眼部血液循环.....218

眼保健式——消除眼睛疲劳.....220

第3节 治疗肩颈和背部僵硬.....222

坐山式——活动颈部，消除颈部疲劳.....222

蛇王式——伸展脊柱，缓解颈部酸疼.....223

手臂拉伸式——放松肌肉，

缓解肩膀酸痛.....224

船式——拉伸脊椎，消除颈部僵硬.....225

顶天式——活动腰背，缓解肩背酸痛.....226

车轮式——按摩背部，消除身体疲劳.....227

鸟王式——舒展背部，缓解疲劳.....228

侧身瑜伽动作序列——增强背部功能.....230



第4节 治疗腰痛.....232

桥式——矫正脊椎，缓解腰部疼痛.....232

加强侧伸展式——活动肌肉，

缓解腰部不适.....234

椅上骑马式——消除腰酸背疼.....236

仰卧抱腿滚动式——按摩腰背，

减缓腰背疼痛.....237

扭头及膝式——锻炼腰部，

缓解腰部不适.....238

第5节 治疗手脚冰凉.....239

云雀式——促进血液循环，

消除四肢冰凉.....239

五指伸展式——促进血液循环，

缓解手脚冰冷.....241

第6节 治疗消化不良.....243

幻椅式——拉伸脊椎，调节消化系统.....243

半蝗虫式——刺激胃脉，促进消化.....244

上脊柱式——调理腹部，消除肠气.....245

旁扭式——按摩腹部，改善消化.....246



眼镜蛇式变式——蠕动肠胃， 促进消化	247
雷电坐——增进食欲，改善消化系统	248
三角伸展式——缓解压力， 改善循环系统	249
高级扭转瑜伽序列动作——治疗消化 疾病	250

第7节 治疗生理痛

单腿鸽王式——增强体力， 缓解生理期不适	253
脊柱扭转式——缓解痛经， 减轻背部疼痛	255
束角式——改善肾脏，缓解痛经	257
半月式——促进循环，缓解生理期 不适	258

第8节 缓解疲倦

下犬式——平静头脑，促使心脏放松	260
铲斗式——滋养脊柱，缓解精神疲劳	261

鸽子式——促进循环，缓解疲劳	262
摇篮式——促进循环，使精力充沛	263
弓式——刺激身体，恢复活力	264
放松动作套路	266

第9节 强健四肢，缓解关节

僵硬

伸臂后伸腿式——扩张胸腔， 增强肌肉忍耐力	267
战士二式——增加肺活量， 增强意志力	269
上直角式——缓解脊柱僵硬	270
半莲花站立前屈式——缓解全身僵硬	271
脚尖式——拉伸脊柱，增强四肢力量	272
站式瑜伽动作序列	274

第10节 保养内脏

基本仰卧蝴蝶扭转式——放松排毒， 按摩内脏器官	275
中级猫式到英雄式——收缩尾骨， 刺激脐腹	277
脉轮动作练习——按摩身体器官	279

第11节 治疗便秘

摩天式——缓解疲劳，治疗便秘	285
卧十字式——调节内分泌，清洁肠道	286
摩腹术——净化内脏，缓解便秘	288
花环式——按摩肝脏，净化肠胃	289

第12节 治疗失眠抑郁

第七章

产后修复瑜伽

第1节 体形恢复 316

蹬自行车式——紧实腹部肌肉.....316

虎式——减少大腿脂肪.....318

膝碰耳犁式——增强脊柱柔软度.....320

第2节 子宫保健 321

全蝗虫式——益于盆骨器官.....321

坐角式——恢复卵巢功能.....322

第3节 心理恢复 324

增延脊柱伸展式——缓解抑郁压力324

战士第三式——集中注意力.....326

瑜伽唱诵法——增强自信心.....327

附录

瑜伽基本套路

热身套路330

初学者瑜伽背部动作套路.....333

瑜伽套路三337

蛇击式——缓解神经，促进血液循环 .291

风吹树式——给人积极向上的力量293

上犬式——缓解紧张，调节情绪.....294

飞燕式——放松身心，缓解失眠.....295

凝视法——平静身心，有助睡眠.....296

调息——平静头脑，加强神经系统

运作297

第13节 治疗心血管疾病 298

复位动作序列——有助于活跃大脑298

基本仰卧动作序列——有助于心脏病及

中风的复原302

中级仰卧动作序列——改善心脏血液

循环304

高级仰卧动作序列——减轻心脏负荷 .305

高级犁式——减少心脏负荷力.....306

第14节 治疗生殖泌尿疾病 .. 308

提肛契合法——滋养净化器官.....308

坐式契合法——预防、矫正失禁.....309

蜥蜴契合法——治疗前列腺、不孕不育、

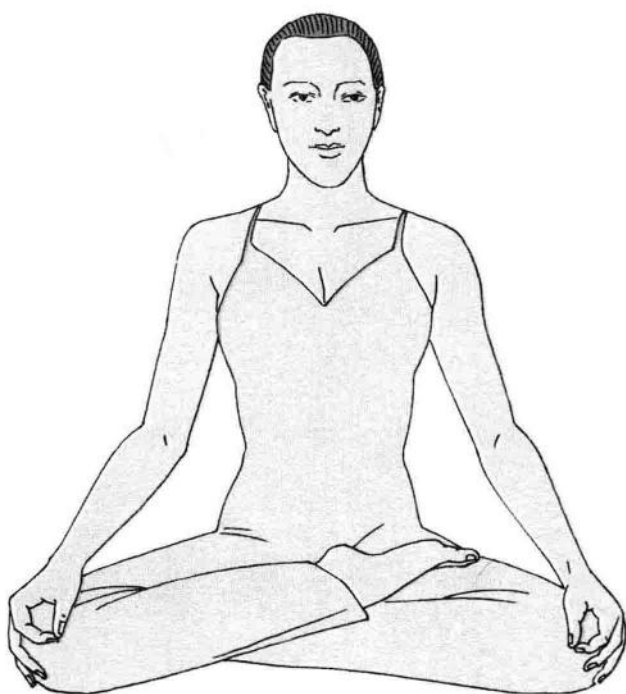
月经不调310

半肩倒立支撑式到蝴蝶式——治疗子宫

下垂，刺激卵巢、前列腺.....311

坐式瑜伽动作系列312





第一章

走进瑜伽

“瑜伽”一词最早出现在密教梵语圣歌和赞美诗中，在之后的《吠陀经》中也有提到，但是瑜伽并不是一种宗教信仰。它是印度一种传统的哲学，是修炼身、心获得幸福和健康的方法。它重视肉体 and 心灵的紧密联系和统一，这也是瑜伽不同于其他运动之处。瑜伽对人的身、心两方面都提出了要求，练习者经过一段时间的练习，体质不断增强，心智会更加平和冷静。



“瑜伽”一词是从印度梵语“yug”或“yuj”而来，最初的意思是“驾驭牛马”，从遥远的古代起它代表设想达到最高目的的实践或是修炼。在古圣贤钵颠闍利所著的《瑜伽经》中，将其准确地定义为“对心作用的控制”。瑜伽起源于五千多年前的印度，被人们称为“世界的瑰宝”。瑜伽在印度有着渊远的历史。在印度，人们相信通过瑜伽可以摆脱轮回之苦，内在的自我与宇宙至尊合一。



初期的瑜伽行者常年在冰雪覆盖的喜马拉雅山脚下向大自然挑战。然而他们追求长寿和健康，就必须面对“疾病”、“死亡”、“肉体”、“灵魂”及人与宇宙的关系。所以这些古印度瑜伽修行者追求进入天人合一的最高境界，于是他们在无人居住的原始森林中静坐冥想，修炼身心。在这过程中，他们无意中发现各种动物与植物天生具有治疗、放松、睡眠等方法保持清醒，即使它们得病了也能不通过任何治疗而自然痊愈。经过长时间的静思观察，模仿体验，古印度瑜伽修行者从这些生物中体悟到了不少大自然法则。然后他们将生物的生存法则运用到自己身上，逐步地去感受身体内部的微妙变化，于是懂得了如何与自己的身体对话，从而探索自己的身体，开始进行健康的维护和调理，以医治疾病创痛。随着时间不断的推移，他们经过几千年的钻研归纳，瑜伽修行者最后根据这些经验创立出一系列有益身心的锻炼方法，即体位法。这些姿势在五千多年的历史中经过人们不断地实践和锤炼，让世代后人获益匪浅，于是瑜伽修炼法得到了世人的认可并广泛流传。这些方法经过逐步演化形成一套理论完整、确切实用的养生健身体系，即瑜伽体系。

瑜伽练习是一种动态运动（生理）与静态运动（心灵）相结合的修炼方法，并能巧妙地将生活中的哲学思想融入进去，从而能够良好地调控自己的身心。正如艾扬格在《光耀生命》中强调了瑜伽的修炼目标：就是使自己的身心达到一种“圆融统一”的境界。如此便能熟知和掌握肉身感官。心意是感官的集中点，如果能够驾驭心意，那么就能够驾驭感官；通过把感官、身体与有意识地呼吸相结合来实现对身体的调控。这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，也能强化神经系统、内分泌腺体和主要器官的功能，通过激发人体潜能来促进身体健康。

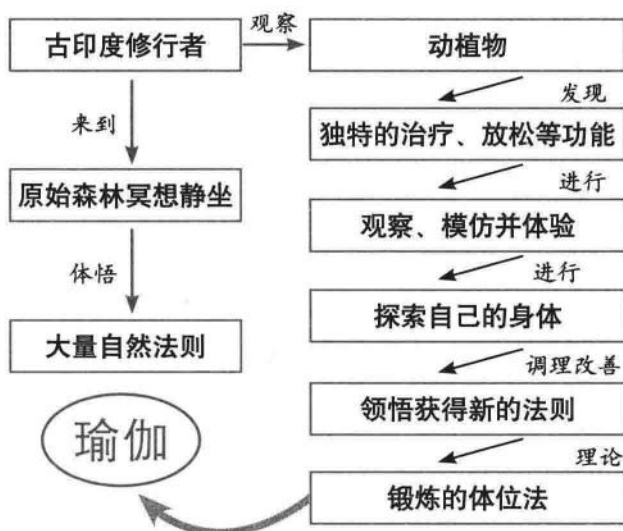


1 解

瑜伽的形成

瑜伽是古印度瑜伽修行者经过长时间的静思观察自然，模仿体验自然，理论与实践相结合形成的东方最古老的强身术，是人类智慧的结晶。

瑜伽健身理论



古代瑜伽修行者



古印度时期，很多苦行僧衣衫褴褛、蓬头垢面的带着具有湿婆神象征的三叉杖，一边走一边吟诵经文。他们把自己的身体作为罪孽的载体，认为只要在身体上忍受绝食、吃腐烂的食物、躺在布满钉子的床上等，那么精神上就会获得自由和解脱。古印度瑜伽修行者在无人居住的原始森林中静坐冥想，修炼身心，使自我进入一种“天人合一”的最高境界。

古印度的种姓制度

婆罗门	是社会地位中最高的，祭司贵族，掌握神权，占卜祸福，垄断文化和报道农时季节。
刹帝利	军事贵族，掌握国家的除神权以外的一切权力，国王以下的各级官吏都属于这一种姓。
吠舍	普通劳动者，雅利安人的中下阶层，包括农民、手工业者和商人，他们必须向国家缴纳税务。
首陀罗	是受到压迫和剥削最深的奴隶。此外还有比首陀罗低一等的“贱民”，也叫作单陀罗，主要是打仗的战俘和不遵守种姓制度结合的人。

瑜伽最早来源于公元前300年的瑜伽之祖钵颠闍利（patanjali）所著的《瑜伽经》，距今已有数千年的历史。追求一种“笛心统一”的最高境界，等同于中国追求一种“返璞归真”的理想境界。



古印度宗教哲学有各种派别，但是只有《奥义书》、《薄伽梵歌》、《瑜伽经》三本著作被印度人尊为经典。瑜伽是佛学的修行基础，所以《瑜伽经》阐述的内容和佛教参禅的方式是基本一致的。起源于公元前5000年印度河文明时期的婆罗门教，认为万物有最高实体——梵，修行者的最高境界是要达到“梵我合一”，这一思想与中国道教的“天人合一”思想不谋而合。

瑜伽引导着人类的灵魂与行为，是所有宗教的基础，所有宗教修行的最根本法理与方法在《瑜伽经》里都说尽了。瑜伽术本是古印度各个宗教都采用的一种身心修持术。其最高目的是实现人从精神（小我）与自然（梵，大我，最高意识）的合一（即“梵我合一”），一直到成佛成仙。古印度人认为世上有两种超越太阳轨道（获得永恒）的方式——在瑜伽中离弃世间或在战场上委弃身体。瑜伽旨在用某些特定的姿势回归自然，向万物展示自我的存在，享受冥想的乐趣，在虚无的冥想中达到身心一种的永恒境界。它是自我价值观与人生观的重要体现。

钵颠闍利不加偏见地、系统地整理了当时流行的各种宗派，又结合古典数论的哲学体系，从而使瑜伽得到印度正派哲学的认可。在这一过程中瑜伽也影响着印度的各种哲学，并最终成为了印度文明的核心。

如今在印度，则很难表明瑜伽与印度教之间的关系，在许多范围内，如寺庙、经典中，生活中等，无不体现出两者紧密地融合在一起。

