

YOGA
开始美丽健康人生

分步图解 瑜伽大全



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

从零开始练瑜伽

主编

林静

王楠楠

零基础

每天十分钟

轻松打造瑜伽达人



新手必备，超值推荐

简单易行的体位法练习
瑜伽呼吸调控与冥想

分步图解 瑜伽大全

从零开始练瑜伽

主编

林 静 王楠楠

参编人员

朱 宁 赵红霞 王慧韬 王 茜 韩梦洁

李剑波 徐 洁 黄文强 卢海波 冷本金

康 昊 赵小学 宋志孝 杨佩宝

摄影、化妆

孙启云 喧纸图文传播



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

分步图解瑜伽大全：从零开始练瑜伽 / 林静，王楠楠
主编. —福州：福建科学技术出版社，2012. 4

ISBN 978-7-5335-3938-2

I. ①分… II. ①林… ②王… III. ①瑜伽 - 图解
IV. ①R247. 4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 168879 号

书 名	分步图解瑜伽大全	从零开始练瑜伽
主 编	林静 王楠楠	
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社	
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)	
网 址	www.fjstp.com	
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司	
印 刷	福州华悦印务有限公司	
开 本	889 毫米 × 1194 毫米	1/24
印 张	10	
图 文	240 码	
版 次	2012 年 4 月第 1 版	
印 次	2012 年 4 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5335-3938-2	
定 价	29.50 元	

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

和健康完美融合的生活瑜伽

瑜伽最早可以追溯到印度河文明时期，即公元前3000多年，至今已有5000多年的历史。瑜伽是印度文化的重要组成部分，是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，从直觉感悟生命的认知。瑜伽也是一种精神和肉体相结合的健身术。开始只有少数印度人修炼瑜伽，一般在寺院、乡间小舍、喜马拉雅山南麓的洞穴和茂密森林中心地带修炼，由修炼瑜伽的师父将修炼的秘密传给信徒，这就是最早的瑜伽。随着修炼的人数日益增多，瑜伽也逐步在印度普通人中间流传开来，甚至还开设了许多专门研究瑜伽的学校。

瑜伽练习方式包括体位法及呼吸法等，即以自我控制为出发点，使身体的筋脉、内脏、血液、腺体及神经得到充分的伸展、调整，起到美容、塑身、减压的功效，让自己的身体吐故纳新、固本强神、舒筋活络，在不知不觉中保持优雅紧致的身形和轻盈灵动的姿态。

瑜伽虽然不是包治百病的“神丹妙药”，但却能改善自身的不良趋势，通过激发人体潜能来促进身体健康。尤其是我们现在经常接触的生活瑜伽，可以通过不同的体式，配合上呼吸，进而对自身穴位、腺体和经络产生刺激，达到舒筋通络的目的，同时还可以按摩自身脏器，增强免疫能力和机体抵抗力，并且使人体的其他器官达到平衡、健康的状态。

简而言之，瑜伽可以为我们带来以下几种功效：

1. 保持和促进身体各系统发挥正常的功能。
2. 增强内分泌系统的功能。
3. 按摩和强化各部位器官，使其功能平衡。
4. 促进血液循环和新陈代谢。
5. 减缓和消除慢性疾病。
6. 调整脊椎，缓解背部关节和肌肉疼痛，放松僵硬的肌肉。
7. 排除体内毒素。
8. 使注意力集中，反应敏捷。
9. 减轻压力，使心灵平和、宁静。

本书使用方法

瑜伽体式
名称

半英雄前屈伸展坐式

体式
难易程度

中

体式功效

体式功效
按摩腹部器官，加强膝盖
伸展。

拉伸部位

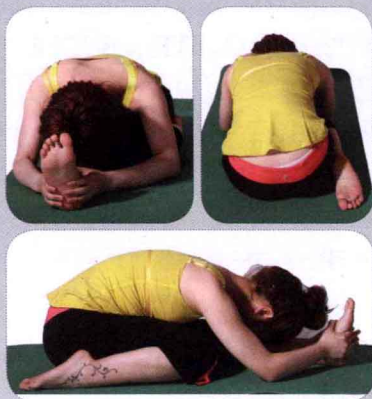
拉伸部位
脊柱、膝盖、大腿后侧。

练习次数

练习
次数 1 次

呼吸次数

呼吸
次数 5 个呼吸



瑜伽老师有话说

膝盖受伤者不宜练习。

瑜伽教师
贴心提示

标准体式



替补体式

可用瑜伽带帮助上身向前向下。



标准体式
步骤解析

初学者
替补体式

目录 Contents

初学者的瑜伽工具	001
瑜伽砖	001
瑜伽垫	001
瑜伽绳	002
瑜伽眼枕	002
毛毯	002
音乐	003
精油	003
瑜伽注意事项	004
宽松的服装是要点	004
拒绝“暴力”对待身体	004
练习时保持呼吸的顺畅	004
不要超过身体的极限	004
不刻意追求体式上的美感	005
练习瑜伽的环境要求	005

PART 1

基础中的基础——完全了解瑜伽呼吸法

基础呼吸法则	008
方法1	008
方法2	009

自然呼吸法	010
横膈膜呼吸法.....	012
瑜伽完全呼吸法.....	013
其他呼吸方法.....	014
月亮式呼吸	014
太阳式呼吸	015
喉呼吸	016

PART 2

让我们放松和专注——冥想

冥想——找寻自我之路	018
缓解压力，消除自我障碍	018
烛光冥想法	018
OM语音冥想法	019
脉轮与冥想	019
冥想的姿势	020
修改的埃及坐姿	020
简易坐	021
半莲花坐	022
全莲花坐	024
至善坐	028
金刚坐	031
手的姿势	032
打开手掌	032
参禅式	032
程式化手势	032

PART 3

站式瑜伽

山式	034
下犬式	036
侧角伸展式	039
三角伸展式	042
战士二式	046
新月式	049
战士一式	052
侧角转动式	055
三角转动式	059
幻椅式	063
双角式	065
谦卑战士式	069
侧前伸展式	073
门闩式	076

PART 4

平衡式瑜伽

鹰式	080
树式	083
脚尖式	086
船式	089
半月式	092
半月扭转式	096
舞者式	100
后仰支架式	103
侧斜面式	106

鹤式	110
四肢支撑式	114
战士三式	117

PART 5

弓式瑜伽

眼镜蛇式	120
上犬式	123
桥式	126
弓式	129
蝗虫式	132
鱼式	135
骆驼式	137
单腿鸽王式	141
猫式	146

PART 6

转体式瑜伽

脊柱扭转式	150
仰卧脊柱扭转式	153
简单坐转体一式	156
圣哲玛里琪A式	159
圣哲玛里琪B式	162
半莲花坐转体式	165

PART 7

前屈式瑜伽

前屈伸展式	170
-------------	-----

头碰膝扭转前屈式	173
坐角式	177
半英雄前屈伸展坐式	180
哈努曼式	182

PART 8

坐式瑜伽

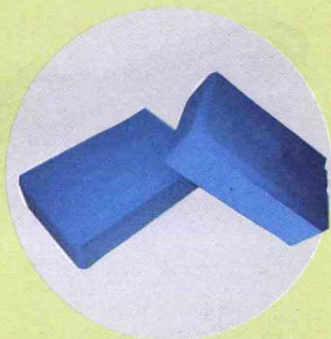
摇篮式	186
英雄式	189
跪坐式	191
狮子式	193
牛面式	195
身印式	199
手杖式	202
鹭式	204
内收莲花坐式	207

PART 9

放松式瑜伽

双膝到胸式	210
卧手抓脚趾腿伸展式	213
仰卧束角式	216
支撑桥式	219
支撑仰卧英雄式	222
婴儿式	224
仰尸式	226
仰卧英雄式	228

初学者的瑜伽工具



瑜伽砖

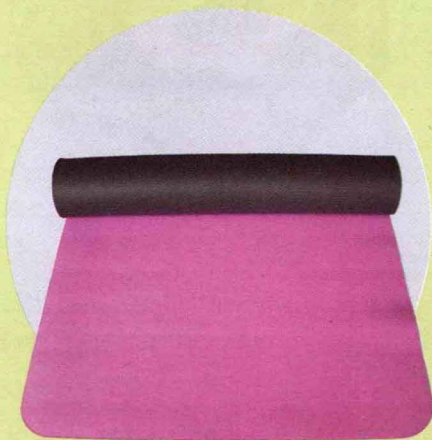
如果初学者的身体并不够柔软，不管是站立或者是坐立的习练，练习过程都会比较困难，同时对我们的身体也会造成一定的伤害。然而用上瑜伽砖，就能让体式练习变得更加轻松，可在一定程度上保护我们的肌肉、骨骼。

瑜伽砖可以用来支撑腿或手，协助完成扭转以及坐立时的脊柱伸展等练习。



瑜伽垫

练习瑜伽时要求穿着舒适的服装，没有复杂的装饰，同时要求练习者赤脚，因为这样可以在练习时按摩脚掌的神经末梢，并能更好地稳住身体以免滑倒，而且很多练习是在地面进行，所以一张瑜伽垫是必备的。一款好的瑜伽垫，能让你的身体在活动的过程中免受伤害，让你练习起来自然舒适、动作到位，并获得满意的效果。也可以在地上铺一条折叠毛毯或大毛巾代替瑜伽垫，但是注意一定要具备很好的防滑功效。



瑜伽绳

在练习时，对初学者或者天生柔韧性并不是很好的美女来说，前屈的体式往往让其非常头疼，而瑜伽绳或瑜伽带就能在手无法触及脚或者脚尖的前屈姿势时，借助绳子勾住你的脚心；在练习过程中，绳子也能够防止一些体式的手臂滑开或者帮助保持双腿的并拢，从而达到保护自己的目的。



瑜伽眼枕

在小布袋里装些具有安神作用的种子，例如亚麻籽、薰衣草籽等，在最后恢复休息时用来镇定眼部。也可以用传统的丝绸绷带，轻轻地蒙住眼睛，以缓解眼部的压力。

在夜晚睡前，用这种方式能更好地入眠。



毛毯

在练习过程中，有些体式是瑜伽砖或者瑜伽绳无法帮助完成的。我们可以用折叠好的毛毯来代替，如在仰尸式和恢复姿势中用来支撑头部。练习坐立姿势或扭转体式时，能使脊柱更加挺拔。在仰尸式中，也可披盖毛毯，以免受凉。





音乐

关于在练习瑜伽的时候要不要放音乐，一直都是仁者见仁，智者见智的事情。

如果自己平时喜欢音乐，不妨准备一些适合瑜伽练习的舒缓的、轻柔的音乐，并备上一些芳香精油，这能够帮你更快地放松下来，舒缓心情，抛去烦恼，使身心恢复到自然健康状态。可以依教练的建议购买一些瑜伽音乐CD，也可到国内一些瑜伽网站下载瑜伽音乐。总之，只要选择能让你放松、自然、感觉舒适的柔和音乐就行。



精油

练习瑜伽时使用的精油常见的有乳香、檀香、雪松等。使用精油最简单的方法是取数滴滴在手帕或面巾纸上，放在房间的某个地方。需要注意的是，不要总使用同一种精油，否则人的感觉会变得迟钝，所以最好是有间隔地变换精油的种类。



瑜伽注意事项



宽松的服装是要点

瑜伽练习不同于一般的健身操、形体训练，练习时应选择宽松、吸汗、透气性良好的衣服，身体感觉不紧绷即可。

记住，在练习过程中一定要取下边缘锋利的首饰用品，如手表、手镯等，以保证练习时的安全。



拒绝“暴力”对待身体

每个人的身体状况不同，进行练习时不要操之过急或者过分勉强，否则可能造成运动伤害。做每个姿势保持20~30秒，呼吸3~8次即可。或可以根据你当下的身体情况作调整，确保身体的舒适。不对你的身体进行“暴力”行为，听从身体的需求进行练习，对待身体就像对待你的家人一样。



练习时保持呼吸的顺畅

瑜伽注重的是呼吸，它贯穿了整个瑜伽练习的始终。刚开始的练习，你会感觉到很“慌忙”，而此时的呼吸就可能变得并不顺畅了。要注意的是，在任何时候、任何体式上都要保持你的呼吸缓慢、顺畅、均匀。只有良好的呼吸，才能让你更安全地进行体式的练习。



不要超过身体的极限

并不是每个体式姿势都适合每个人练习，有的人做某个体式姿势时会感到剧烈的疼痛，就可能代表你动作下落的程度太深了，这是你身体并不能承担的位置。不要觉得哪个体式姿



势对身体有好处，就强迫自己做，这样不仅达不到预想的效果，反而可能受伤。瑜伽不是竞技运动，要随时记得瑜伽的最佳状态是“享受快乐，并尽力而为”。只要身体能协调、舒服地完成适合自己的动作，就会达到健身的效果。你也可以选择瑜伽绳、瑜伽砖等用具来辅助自己进行练习。

不刻意追求体式上的美感

瑜伽体位练习可以让人的形态和举止变得优美，所以很多人对每一个动作都会认真模仿，希望做得和老师一样好。但是，一堂课下来，你发现自己已被动作是否标准折腾得筋疲力尽，毫无快乐可言。

其主要原因是，你太在乎自己的动作是否完美了！

瑜伽练习应该是一个让自己非常轻松、舒服的过程。如果在练习时，你却感觉到很难受，就与练习瑜伽的初衷背道而驰了。

请不要刻意追求体式上的美感。舒服才是最重要的。

记住，你并不是一个舞蹈或者杂技演员。

练习瑜伽的环境要求

在练习前，请选择一个空气流通的房间。

房间最好铺木地板，如果条件有限，而你觉得练习时地板太硬了，可铺上一层垫子，舒适度自己把握，只要膝盖不感觉到疼痛就行。

而在夏天练习时，不要开着空调，因为在运动过程中你的毛孔是完全打开的。关上空调，防止身体受凉。你可以在练习前的半个小时先打开空调，让温度降低一些，练习时关闭即可。

