

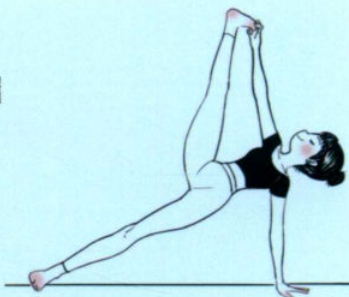
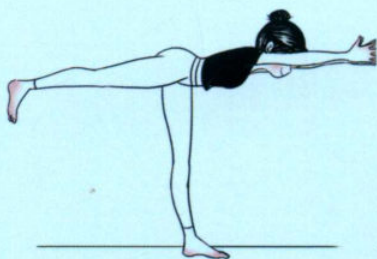
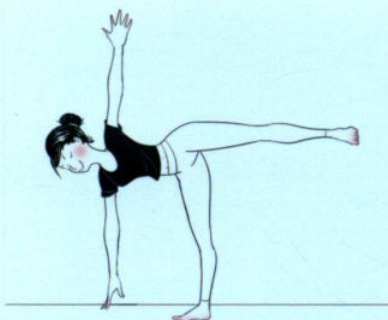
瑜伽

从新手到高手

王华威 周涛 —— 主编

简单风趣 ——
漫画解析 ——
让你轻松学瑜伽

青鸟资深瑜伽教练让你在短时间内轻松正确学瑜伽





瑜伽

从新手到高手

王华威 周涛 主编◎

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书简单介绍了瑜伽起源、瑜伽分类、最常用的呼吸法以及饮食，主要以最常用的体式动作为主，通过示范标准动作的图片以及清晰的插画来解说如何正确地练习、提示容易出现的问题，帮助读者更清楚地掌握正确的练习方法，避免练习不正确导致对身体的伤害。书的最后总结了几套连贯的套路动作，读者通过这样的练习能更好地加强练习的效果，让专注力得到进一步提高。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

瑜伽从新手到高手 / 王华威，周涛主编. —北京：电子工业出版社，2020.1

ISBN 978-7-121-37841-6

I. ①瑜… II. ①王… ②周… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第252722号

责任编辑：祁玉芹

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：720×1 000 1/16 印张：7.75 字数：148.8千字

版 次：2020年1月第1版

印 次：2020年1月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）68253127，qiyuqin@phei.com.cn。

推荐语

王成 青鸟体育高级副总裁

良师·忠言

作为印度最重要的哲学体系之一，瑜伽经历时光的锤炼，和全球数以百万计练习者的传承，已经成为备受推崇的健康生活模式。

健身场馆里流行的瑜伽课程多种多样，但是万变不离其宗，它们都是传统瑜伽体式依照不同的目的，编排、设计而成的训练模式。基于练习者安全、有效的最高诉求，教授瑜伽的导师不仅需要有精湛的身体技能，也应该了解每个体式对身体的影响，让参与课程的学员能够百分百的身心受益。

与华威相识于2014年，当时的他已是瑜伽导师培训课程的授课班底，对专业知识精益求精，对教学过程一丝不苟，是所有学员交口称赞的优秀导师。进入青鸟以后，更是以课程总监的身份，严格把握场馆课程的专业性，倾听各类会员在练习过程中的困惑与阻碍，不断修正、精进自己的练习与教学状态。也正是这样年复一年的努力与敬业，让他在青鸟众多优秀同侪中享有最多的会员量与好评度。

得知他有心将自己多年的教学心得编制成书，我由衷的为他高兴，这是他早该做的一件事。随着大大小小的健身场馆不断涌现，市场对瑜伽导师的需求量增大，导致这个领域从业者的资质门槛越来越低。像华威这样知识储备扎实、教学经验丰富的老师已不多见，而这其中，又有多少人愿意将自己的所学所得无私分享呢？

市场在售的瑜伽书籍数量浩如烟海，但其中绝大多数玄幻难懂，另有相当一部分又过于浅显雷同，真正能指导瑜伽爱好者正确练习，有效规避错误与伤害的著作少之又少。由常年处于教学第一线专业导师汇聚知识结晶，亲自总结最经典、安全的瑜伽练习，明确描述其效果，点破所有可能出现的错误，配以相应的图片、视频，这样的著作则更能够

弥补市场空缺，成为能让练习者深深受益的工具。

这本书从筹备、编撰到绘图、定稿，耗时近一年。我也曾与他讨论适合的形式与命题，鼓励他尝试不同的表达方式。如今，看着华威付出的诸多心血逐渐成型，即将在众多练习者的期待之下问世，我由衷的为他感到高兴。一个优秀的瑜伽导师，需要用这样一本有着极高技含量的著作作为自己的教学生涯留作纪念。

在此，除了表示祝贺，我也期盼这部作品能收到热烈的市场回响，为瑜伽类书籍开创新的篇章。

杨振华 毕业于美国伦斯利尔理工大学（常青藤联盟名校）工商管理硕士，现任扬智咨询集团董事长，精益六西格玛黑带大师，瑜伽爱好者。

作者不仅将瑜伽作为一种职业，更多的是一种热爱。多年的教学和实践，形成了一套系统、严谨且充满创意的课程体系。同时不断的钻研，精益求精，用心去教，从心去教，王老师非常善于鼓励学员更深层次的加强对身体的认知，发掘自身的潜力，进入充满觉知的瑜伽练习。专业的知识和技术积累，因材施教的教学方式，已经强烈的责任心使很多学员对王老师的课程非常喜爱，不管是初学者，还是富有经验的老学员，都能在王老师的不同的课程中获益匪浅。

赵怡明 全美瑜伽联盟RYT 500 认证，资深瑜伽教练

呼吸、冥想与体式代表了身、心、灵的结合，练习瑜伽缺一不可。王老师在此书中对这三个部分的讲解通俗易懂，尤其是对体式的编排与总结分类有序、循序渐进，既可以为初学者提供入门知识，也为想要深入学习的人提供了一个明确的向导。



本书主要以常见的瑜伽体式为主，每个体式从正确的引导、需要注意的问题，以及这个体式的作用3个方面来阐述。通过这样的阐述能让读者更有效地掌握每个体式要领，达到最终把单个体式串联起来的目的。并且每个体式都配有相应图片，可以使读者更清晰、更安全地练习。

从内容结构划分来看，本书分为瑜伽的起源、瑜伽的分类、呼吸法、饮食、体式讲解五部分。最主要以体式为主，体式分为站姿体式、坐姿和跪立体式、手臂支撑体式、仰卧式、俯卧式、倒立式、连贯套路动作。通过这样的划分，使读者思路更清晰，更容易掌握体式的分类，以及合理地安排动作之间的连接。



第1章 瑜伽的起源	001
第2章 瑜伽的分类	003
第3章 瑜伽的呼吸法	005
第4章 瑜伽的饮食	007
第5章 呼吸冥想	009
简易坐体式说明	009
第6章 站姿体式	011
山式	011
站立向上伸展式	012
站立前屈式、站立前屈向上伸展式	013
站立半莲花前屈式	014
风吹树式	015
策拙式	015
新月式	016
幻椅式	017
扭转幻椅式	018
站士一	019

瑜伽从新手到高手

起跑式	020
高位起跑式	020
站角式	021
侧角式	022
侧角扭转式	023
加强侧伸展式	024
战士二	025
反战士二	026
战士三	027
树式	028
半月式	029
半月扭转式	030
三角式	031
三角扭转式	032
扭转三角式	033
手拉脚单腿站立ABC	034
鸟王式	035
拉弓式	036
站立分腿伸展式	037
第7章 坐姿和跪立体式	039
简易脊柱扭转式	039
双莲花坐	040
束角式	041
坐立双腿背部伸展式	042
坐立半莲花前屈背部伸展式	043
圣哲玛里琪	044
船式	045



半船式	046
坐角式	046
半鱼王式	047
牛面式	048
龟式	049
神猴式	050
骆驼式	051
卧英雄式	052
第8章 手臂支撑体式	053
下犬式	053
猫伸展、猫弓背	054
半下犬式	055
上犬式	056
鹤禅式	057
圣哲康迪亚式	058
斜板式	059
四柱式	060
侧板式	060
加强侧板式	061
反支撑斜板式	062
第9章 仰卧式	063
桥式	063
单腿桥式	064
轮式	065
单腿伸展轮式	066
仰卧束角式	067
鱼式	068



瑜伽从新手到高手

仰卧扭转式	068
仰卧手抓脚单腿伸展式	069
挺尸式	070
第10章 俯卧式	071
眼镜蛇式	071
鸽子式	072
蝗虫式	073
全蝗虫式	073
弓式	074
婴儿式	074
第11章 倒立式	075
头手倒立	075
肩倒立式和犁式	076
双膝触耳犁式	077
头肘倒立	078
手倒立	079
第12章 连贯套路动作	081
热身：太阳式A	081
热身：太阳式B	086
初级套路动作	094
中级套路动作	100
高级套路体式	105
开肩后弯套路体式	111

第1章

瑜伽的起源

瑜伽最早起源于印度，已有五千多年的历史。最早的形成方式是体位法，也就是我们现在说的瑜伽体式。最初是人类发现动物和植物的一些习惯性动作能给它们带来好处，然后模仿它们的动作创立出了瑜伽体位法。如今，瑜伽已成为家喻户晓的健身方式，并且它适合各个年龄段的人群。瑜伽可意为“连接”“统一”意思，通过呼吸和动作的配合，让身体在舒展的过程中找到放松的状态，在练习的过程中加强专注力，能很好地起到改善我们僵硬的身体、调节心理和愉悦精神的作用。所以瑜伽给我们带来的不仅仅是身体上的益处，更是身、心、灵的益处。

第2章

瑜伽的分类

瑜伽发展到今天，出现了各种不同方式的练习方法和流派。最为常见的主要有：哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽、艾扬格瑜伽、阴瑜伽、流瑜伽。

哈他瑜伽也叫传统瑜伽，可分为不同级别的练习，练习过程主要以单个体式为主，体式之间的连接可以停顿和休息，以稳定体式配合好呼吸。练习的过程比较舒缓，不可以有强迫感，要让身体达到放松、平静的效果，更适合初学者。

阿斯汤加是由哈他瑜伽之父克里希那马查创立，是非常严格的练习，动作之间的连接非常连贯有序，并且固定不变，呼吸和动作也必须配合一致。这样的练习能更好地加强专注力、肌肉力量、柔韧性，适合有经验的人群练习。

艾扬格瑜伽是由艾扬格大师创立，它非常注重体式的精准度，会借助各类瑜伽辅具来练习体式，适合初学者。

阴瑜伽，主要以拉伸肌肉为主，体式多以关节做屈的运动，通过呼吸让身体更好地在伸展过程中放松下来。每个体式大概保持在5分钟左右，适合所有人练习，尤其身体僵硬的人群。

流瑜伽，整个练习的过程中体式之间连续不断，动作编排合理有序。因为其动作连续不断的特点，所以能很好地加强练习者的专注力以及提高身体素质，难易程度也可根据情况来合理编排，适合有基础的人群。

第3章

瑜伽的呼吸法

腹式呼吸：吸气的时候腹部向外扩张，呼气的时候腹部向内收缩。在这个过程中要始终保持腹部的肌肉是放松的，只是通过气息推动着腹部向外和向内，不要刻意地用腹部的肌肉向内和向外。腹式呼吸的练习过程要保持匀速的呼吸。腹式呼吸能让我们的身体更好地放松，所以冥想的过程中可以选择腹式呼吸来调息。

喉呼吸法：也叫胜利呼吸法。通过吸气、呼气时的气流与喉咙发出微微的“沙沙”声。练习的过程中要有意识地收紧会厌，才能使气流通过时与喉咙的摩擦发出声音。喉呼吸有益于缓解疲劳感和紧张情绪，所以一般用于在练习体式过程中身体出现比较紧张或累的时候，通过加深呼吸，让身体放松、让情绪更好地平静下来。

月亮式呼吸：左右鼻孔交替呼吸。（1）深吸气；（2）呼气时用右手无名指按压住左鼻孔同时右鼻孔深呼气；（3）用右鼻孔深吸气，呼气时右手大拇指按压住右鼻孔同时无名指放开左鼻孔呼气；（4）左鼻孔深吸气，呼气时无名指按压住左鼻孔同时大拇指放开右鼻孔深呼气；（5）反复练习15组，最后右鼻孔吸气，呼气时放下右手，两鼻孔深呼吸，回到自然呼吸。

第4章

瑜伽的饮食

饮食：瑜伽饮食中把食物分为三类：悦性食物、变性食物、惰性食物。

悦性食物通常指水果、蔬菜、豆类等相对比较清淡的食物。因为悦性食物更容易被身体吸收和消化，所以经常吃悦性食物有益于消化系统，也能使我们精神更加愉悦。

变性食物指各类调料制品、碳酸饮料、咖啡。变性食物可以补充身体所需能量，适量饮用可加强身体，但过量饮用可能会导致情绪暴躁、心神不安。所以变性食物适量饮用是有益于身体的，而过多饮用则有损我们的身心健康。

惰性食物主要指肉类、过期的食物、发霉以及太油太辣的食物。由于肉类、油性食物热量非常高且不易消化，容易堆积在体内，所以经常吃惰性食物会导致身体发胖、容易瞌睡、反应迟钝。误食发霉的食物还会导致身体病变。所以瑜伽饮食原则中尽量不吃惰性食物。

通常，在练习瑜伽前两个小时不要进食，最好空腹练习，也可简单吃点流食，例如牛奶、粥之类的。因为练习过程会有扭转、倒立之类的体式，如果胃里有未消化的食物都会对肠胃有一定影响，引起身体不适。