

看视频轻松学瑜伽

瑜伽全书

林晓海 主编



零基础教学 瑜伽教练亲自示范 步骤详尽 塑形有道 一学就会

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

看视频轻松学瑜伽

瑜伽全书

林晓海 ◎ 主编



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

看视频轻松学瑜伽: 瑜伽全书 / 林晓海主编. --青岛: 青岛出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5552-6910-6

I. ①看… II. ①林… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第063231号



书 名 看视频轻松学瑜伽: 瑜伽全书
主 编 蝉舟瑜伽馆总经理兼教学总监 林晓海
编 委 蝉舟瑜伽馆主教练 刘成瑶
蝉舟瑜伽馆资深教练 唐丽丽
动作示范 刘成瑶 唐丽丽
策 划 蝉舟瑜伽馆

出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532- 68068026
策划组稿 张化新
责任编辑 王 宁
装帧设计 殷雪娇
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷
开 本 20开 (889毫米 × 1194毫米)
印 张 9
图 数 585
印 数 1-10000
字 数 100千
书 号 ISBN 978-7-5552-6910-6
定 价 29.80元
编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

瑜伽导论

Part 1



瑜伽简介

瑜伽基本体式

- 12 瑜伽站姿——山式
- 13 瑜伽坐姿——简易坐
- 13 瑜伽坐姿——至善坐
- 14 瑜伽坐姿——半莲花坐

- 14 瑜伽手印
- 15 瑜伽呼吸法
- 17 瑜伽调息
- 19 瑜伽休息术
- 20 瑜伽冥想

健身瑜伽

Part 2



前弯姿势

- 22 增延脊柱伸展式
- 24 单/双腿背部伸展式
- 26 叩首式
- 27 瑜伽身印
- 28 开启式
- 29 坐角式

后仰姿势

- 30 轮式
- 31 眼镜蛇式
- 33 桥式
- 34 骆驼式
- 35 眼镜蛇扭动式

螺旋姿势

- 36 脊柱扭动第一式



YOGGA



- 37 侧弓式
- 38 三角伸展式
- 39 下半身摇动式
- 40 半莲花坐背部伸展式
- 41 半弓式

平衡姿势

- 42 树式
- 43 战士第三式
- 45 鸟王式
- 46 猫伸展式
- 47 趾尖式

力量姿势

- 48 前伸展式
- 49 单手侧立平衡
- 50 战士第二式
- 51 俯脸狗式
- 52 上伸腿式
- 53 蛇击式
- 55 拱背伸腿式

倒立姿势

- 56 犁式
- 58 倒箭式



Part 3

塑形瑜伽

瑜伽整体塑形

60 拜日式

瘦脸瑜伽

64 喇叭狗式

65 叩首式

66 狮子式

67 拱背伸腿式

美颈瑜伽

68 颈部活动练习

70 三角伸展式

71 塌式

美肩瑜伽

72 肩膀活动练习

74 肩倒立式

75 双角式

76 加强侧伸展式

77 双角式

78 转躯触趾式

79 狗伸展式

纤臂瑜伽

80 手臂伸展式

81 直角式

82 牛面式

83 猫力量式

丰胸瑜伽

84 扩胸运动

86 山式

87 骆驼式

88 猫放松式

89 蛇伸展式





纤腰美腹瑜伽

- 90 侧角伸展式
- 91 腰转动式
- 93 增延脊柱伸展式
- 94 门闩式
- 95 半脊柱扭动式
- 96 猫伸展式
- 97 桥式

美背瑜伽

- 98 双腿背部伸展式
- 99 前伸展式
- 100 轮式
- 101 弓式
- 102 眼镜蛇扭动式

塑臀瑜伽

- 104 束角式
- 105 幻椅式
- 106 坐角式
- 107 虎式
- 108 韦氏努式
- 109 蝗虫式

美腿瑜伽

- 110 战斗第一式
- 112 鸟王式
- 113 蹲式
- 114 神猴哈努曼式
- 116 蹬自行车式
- 117 肩倒立式

美脚瑜伽

- 118 脚踝活动练习
- 120 英雄坐
- 121 树式
- 122 椅子式

瑜伽饮食塑身



Part 4

气血美容瑜伽



瑜伽与气血美容

瑜伽清洁法

- 131 瑜伽护眼法
- 132 摩天式
- 134 风吹树式
- 135 腰转动式
- 136 眼镜蛇扭动式
- 137 腹部按摩功

瑜伽体位

- 138 三角伸展式
- 139 三角转动式
- 140 增延脊柱伸展式
- 141 直角式
- 142 喇叭狗式
- 143 加强侧伸展式
- 144 鸵鸟式
- 145 双角式
- 146 头触膝简式
- 147 山式
- 149 猫伸展式
- 150 顶峰式
- 151 骆驼式

- 153 叩首式
- 154 狮子第一式
- 155 狮子第二式
- 156 蜥蜴式
- 157 前伸展式
- 158 坐角式
- 159 劈腿伸背式
- 161 束角式
- 162 脊柱扭动式
- 163 单腿跪伸展式
- 164 乌龟式
- 165 支撑眼镜蛇式
- 166 船式
- 167 弓式
- 168 拱背伸腿式
- 169 桥式
- 170 轮式
- 171 倒箭式
- 172 犁式
- 173 肩倒立式
- 174 头倒立式

瑜伽饮食与美容



如何按照本书练习 瑜伽



本书集健身、塑身、气血美容为一体，融印度瑜伽、静坐、呼吸之精华，适合不同体型、不同阶层的人士练习。对于初学者来说，许多人不知该如何开始练习瑜伽。其实很简单，在每一次练习时，只要按照书里的内容循序渐进的练习就可以了。

练习者应该安排固定的时间练习，清晨和傍晚是最好的时间。早上，身体比较僵硬，练习时要多加小心，可选择相对比较容易的动作。晨练能够帮助我们拥有清醒的大脑和灵活的身体，为一天的工作做好准备。晚练时可选择一些难度稍大的动作，能够帮助我们消除一天的疲劳，并且获得高质量的睡眠。

练习瑜伽的过程中，要始终通过鼻子呼吸，以便更好地阻挡灰尘的进入，且一定要空腹练习。进食固体食物3~4小时后，流质食物1~2小时后才能练习体位法，而且练习前不要喝水，因为许多体位法都会增加腹压，影响内脏。另外，练习瑜伽前应排空膀胱和大肠。

女性在月经期要小心练习。不要做上下颠倒和拉伸大腿根部的动作，如果感到身体不适，可以暂停练习。怀孕期间，如果没有专业瑜伽教练的指点，不要练习体位法。分娩一个月后才可以循序渐进地恢复练习。

练习瑜伽的前后半个小时以内不要洗澡，过热或过凉的水温都会刺激身体，容易造成伤害。

练习瑜伽时，要穿合身的上衣与宽松的裤子，面料最好是纯棉的，吸汗透气。有条件的话，可以尝试裸体瑜伽，那会让你更加贴近大自然，没有任何束缚。

练习瑜伽过程中，不要超出自己的极限，任何肌肉痉挛、紧张或痛苦的感觉都表明这个动作可能是做错了。速度要适中，不要对着镜子练习，不要关注姿势是否漂亮，将注意力集中在被拉伸的肌肉上，用心去体会每个不同的姿势带给内心的不同感受。

根据自己的情况，一旦发现自己心跳加快，喘气声音开始粗重，则说明你需要休息片刻，然后再继续练习。

Part 1



瑜伽简介



“瑜伽”一词，在古代印度梵文里是指“把马套在马车上”，解释为“联合”或者“统一”。意思是说，人的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，因为受到外界的诱惑而盲目攀缘，如果能将其牢牢系于心灵上，通过八个阶段的练习，并予以净化，就能够使其达到身心健康。

瑜伽要求动静相兼，从而达到身心健康，再配合正确的饮食和生活习惯，通过体位法、调息法、契合法、收束法、洁净法和冥想法的练习，使身体、精神和情感达到平衡。

坚持按正确的方法练习瑜伽，能使你的身心获得如下益处：

- ◇ 保持和促进系统发挥正常的功能。
- ◇ 加强内分泌系统的功能。
- ◇ 按摩和强化各部分器官，使其机能平衡。
- ◇ 促进血液循环、新陈代谢。
- ◇ 瑜伽呼吸法可以调整心灵，延长生命力。
- ◇ 调整脊椎，增强柔韧性。
- ◇ 减肥和保养皮肤。
- ◇ 提升心理、精神能量，使心灵和平、宁静。
- ◇ 排除体内毒素。
- ◇ 减缓和消除慢性疾病。

瑜伽在我国日渐流行，出现了很多介绍瑜伽的书和瑜伽培训班。练习瑜伽的种类也多种多样：绳索瑜伽、塑球瑜伽、力量瑜伽、白领瑜伽、美体瑜伽、有氧瑜伽、减肥瑜伽、爱情瑜伽……令人眼花缭乱。瑜伽，俨然成了新潮的高级健身术。



目前世界上瑜伽主要流派：



瑜伽基本体式

贴心提示

山式站姿是瑜伽最基本的站姿，做此动作时，注意力要集中，以保持平衡。

瑜伽站姿——山式

功效

- 有助于促进脊柱的健康，行血散淤，对腹直肌群和肠脏有益，可治疗便秘。

步骤

- 第1步：直立，双腿并拢，手臂放于身体两侧。
- 第2步：吸气，双臂由两侧慢慢向上，双腿分开与肩同宽，同时脚后跟离开地面，双手指交叉，手背或手心向上，眼睛平视前方，保持自然呼吸。
- 第3步：分开手指，呼气，双手缓缓落下，双脚收回，回到“第1步”的位置。

①



②



③





瑜伽坐姿——简易坐

步骤

- 第1步：坐在地板上，双腿向前伸直。
- 第2步：双腿在脚踝处交叉，身体呈三角形，头、颈、肩、背保持在一条直线上，双肩放松，双膝放松下沉。双手结手印置于膝上。
- 第3步：也可在臀部下方垫个软垫，有助于稳固、舒适。
- 第4步：另一种，平坐在椅子上，头、颈、肩、背保持在一条直线上，两肩、双腿放松，双手轻放在大腿上。



瑜伽坐姿——至善坐

步骤

- 第1步：坐在地板上，伸直双腿。
- 第2步：屈双膝，将左脚脚跟抵在大腿根部，右脚直接放在地板上，双脚脚跟尽量靠拢。双脚可交替前后位置。双手放在膝盖上。

①

②



瑜伽坐姿——半莲花坐

步骤

- 第1步：坐在地板上，两腿向前伸直。
- 第2步：弯曲右腿，右脚顶在左大腿内侧。
- 第3步：弯曲左腿，将左脚放在右大腿上。
- 第4步：可交换双腿上下位置。

①



②



③



④



瑜伽手印

练习呼吸时，双手采用特定的手势——手印，以使沉思静坐时，能量流转全身。瑜伽最常用的手势叫智慧印（Gyan）。

步骤

- 在拇指之下屈食指，食指指尖抵在大拇指根部，其余三指自然展开。



瑜伽呼吸法

其实，“我们大多数人都不知道该怎么正确呼吸。”这句话并不可笑，而且还有科学的理论依据。大多数人，特别是女性，大都采用胸式呼吸，只是肋骨上下运动及胸部稍稍扩张，许多肺底部的肺泡没有经过彻底扩张与收缩，得不到很好的锻炼，许多疾病因此而产生。

一般来说，人体安静时每次的呼吸量约500毫升，而进行瑜伽呼吸时可吸入3000~3500毫升的空气，所以瑜伽呼吸增加了氧气的供应，使血液得到净化，肺部组织更加强壮，从而增加了对感冒、支气管炎、哮喘和其他呼吸系统疾病的抵抗能力，横膈膜和肋间肌也可得到锻炼，增强了活力与耐力，精力更加充沛。

瑜伽呼吸是把腹式呼吸与胸式呼吸结合起来完成的，所以要先从单独学习腹式呼吸和胸式呼吸开始。

腹式呼吸

- 第1步：仰卧，或端坐，或直立，双手结手印于膝盖上。
- 第2步：吸气时，膈肌下降，腹压增加，感觉好像空气直接进入腹部，手就会稍稍抬起。
- 第3步：呼气时，膈肌上升，腹部自然回落。
- 第4步：一吸一呼为一个循环。重复数次。



胸式呼吸

- 第1步：仰卧，或端坐，或直立。
- 第2步：吸气，空气直接进入肺部，胸腔会因此而扩张，腹部保持平坦。
- 第3步：呼气，将扩张的胸部放松。
- 第4步：一吸一呼为一个循环。重复数次。





瑜伽呼吸

等到我们分别将以上这两种呼吸方式练习得相当熟练了以后，就可以尝试着练习瑜伽呼吸了。

- **第1步：**仰卧，或端坐，或直立。
- **第2步：**一只手放在肚脐，另一只手放在胸部。吸气时，先用腹式呼吸，将空气充满腹部，腹部会向上鼓起。然后再用胸式呼吸，空气充满胸部，将胸部扩张到最大程度，双肩可能会略微升起。此时，腹部会自动向内紧收。
- **第3步：**呼气时，先放松胸部，再放松腹部，然后用收缩腹部肌肉的方法结束呼吸。
- **第4步：**一吸一呼为一个循环。重复数次。

* 贴心提示 *

瑜伽呼吸应该是轻柔而顺畅的。一呼一吸应该作为一个流畅的整体来进行，腹部与胸部的起落就像波浪一样起伏，不应出现颤动。当你逐渐熟练了以后，就可以不把手放在身体上。每天在做瑜伽练习之前，可以先做几分钟瑜伽呼吸。

