



健身私人教练系列

排毒瑜伽

私人教练

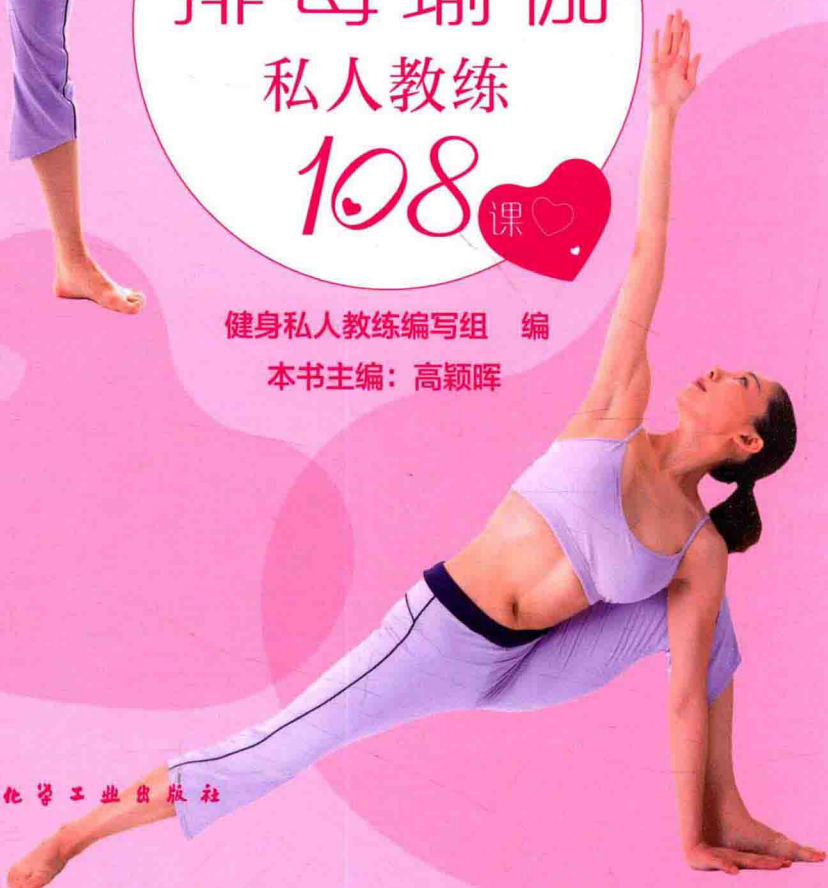
108

课



健身私人教练编写组 编

本书主编：高颖晖



化学工业出版社



健身私人教练系列

排毒瑜伽

私人教练

108课

健身私人教练编写组 编

本书主编：高颖晖



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

排毒瑜伽私人教练108课/健身私人教练编写组编.
北京:化学工业出版社,2015.9
(健身私人教练系列)
ISBN 978-7-122-25028-5

I. ①排… II. ①健… III. ①瑜伽-基本知识
IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第204293号

责任编辑:宋薇
责任校对:李爽

装帧设计:张辉

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号
邮政编码100011)
印装:北京画中画印刷有限公司
850mm×1168mm 1/32 印张4³/₄ 字数156千字
2015年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)
售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:28.00元

版权所有 违者必究

- 便秘、痘痘、肤色黯哑
- 脂肪堆积，饮食不节制
- 工作压力大，生活不规律

如果你也存在这些困惑，是否正在苦苦求解？

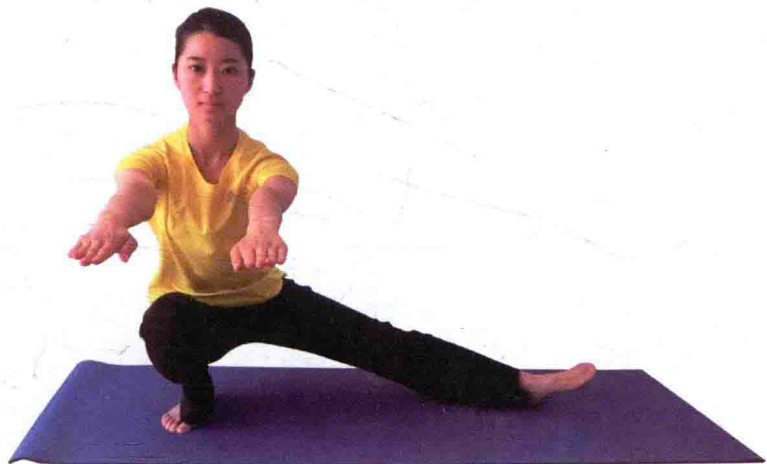
《排毒瑜伽私人教练108课》将古老而易于掌握的瑜伽技巧按照不同体位进行编排，更适宜于在有限的锻炼时间内获得更好的锻炼效果。

《排毒瑜伽私人教练108课》想与你分享的是：

- 排除体内毒素，轻松减肥和保养皮肤
- 强化机体内分泌系统的功能，减缓和消除慢性疾病
- 促进血液循环、提升新陈代谢速度
- 激发心理、精神能量，使心灵和平、宁静
- 提升情绪掌控力，舒解忧郁情绪，抗压解疲劳

翻开《排毒瑜伽私人教练108课》，将瑜伽的修炼方法与智慧和自己的日常生活相结合，用简单易学的“小动作”，赢得精彩人生中的“大健康”，你值得尝试。

Part 1	关节活动	001
Part 2	仰卧体式	027
Part 3	俯卧体式	049
Part 4	坐姿体式	063
Part 5	跪立体式	077
Part 6	蹲立体式	091
Part 7	站立体式	099
Part 8	组合动作练习	129
Part 9	瑜伽的调息	139
Part 10	瑜伽的冥想	145



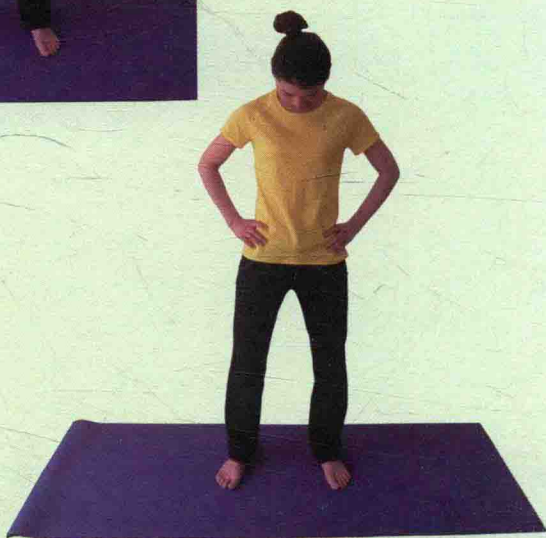
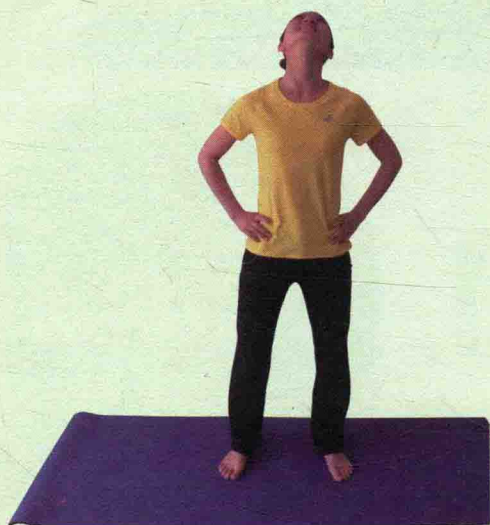
Part 1

关节活动

I 站立关节活动

1. 低头和抬头

双手扶在髌关节处，吸气，慢慢抬头；呼气，慢慢低头；吸气还原。



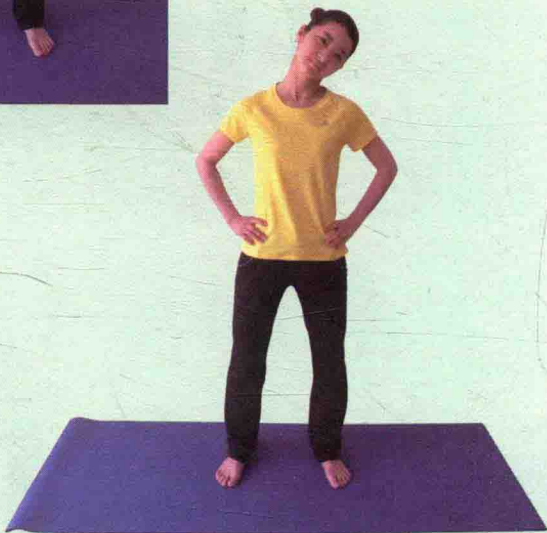
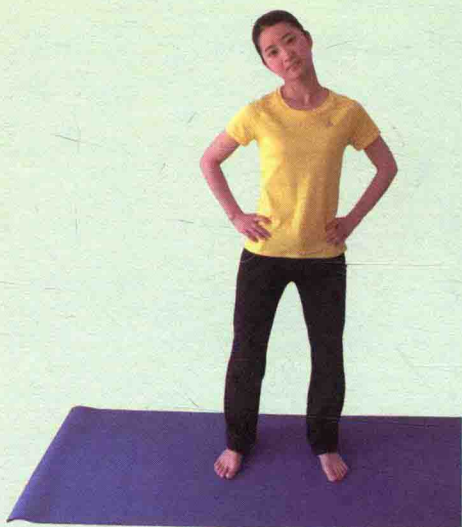
2. 转头

呼气，头转向右侧；吸气还原；呼气，头转向左侧；吸气还原。



3. 倒头

呼气，头倒向右肩；吸气还原；呼气，头倒向左肩。

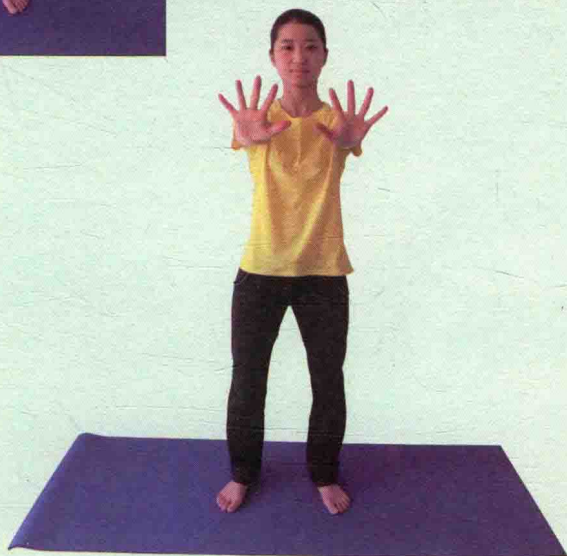
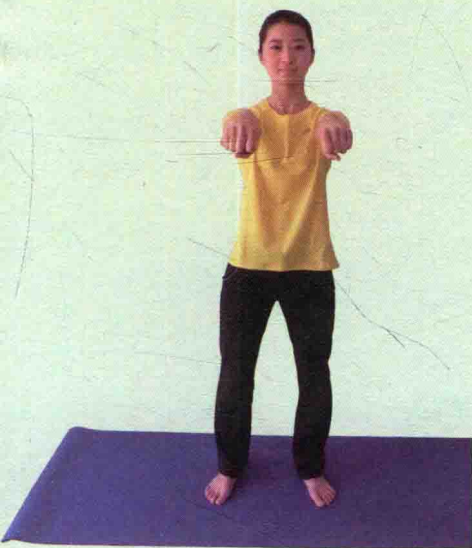


特别提示：

- 倒头的过程中，肩部保持不动。
- 颈椎有伤病的人群不适合做低头的动作。

4. 握拳和伸吸展

手臂向前平伸，呼气，用力握拳；吸气，弹开手指。

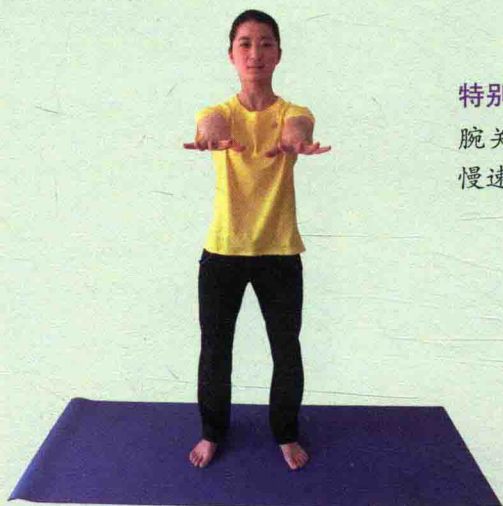


5. 活动腕关节

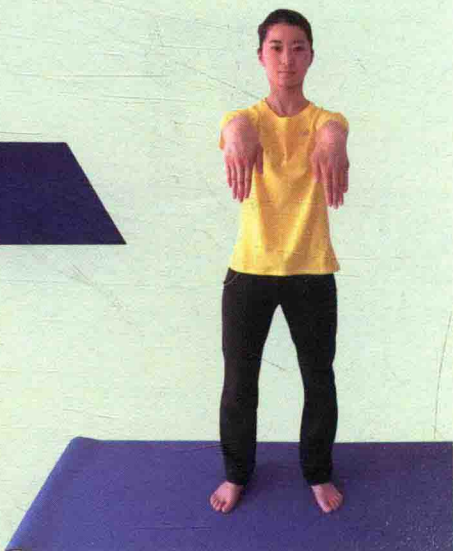
手臂向前伸平，吸气，手指向上立起，掌跟向前推；呼气，向下振动手腕。

特别提示：

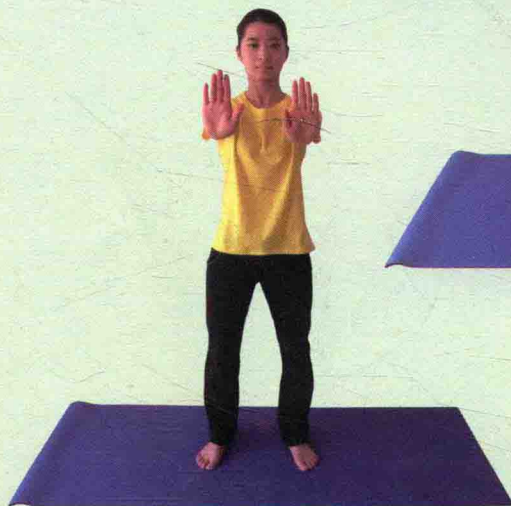
腕关节有伤病的练习者，从慢速向下震动手腕开始练习。



1



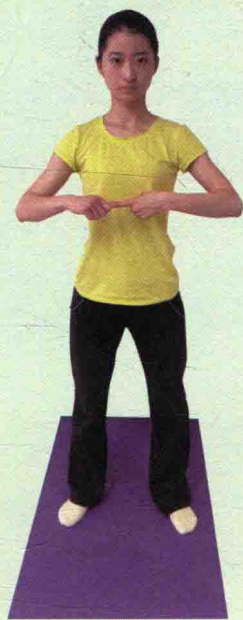
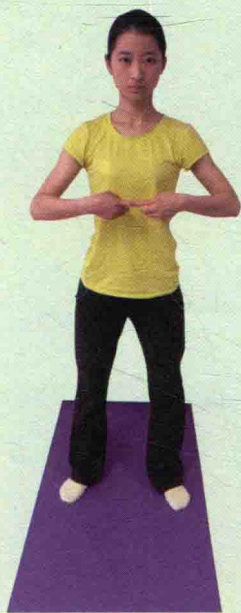
3



2

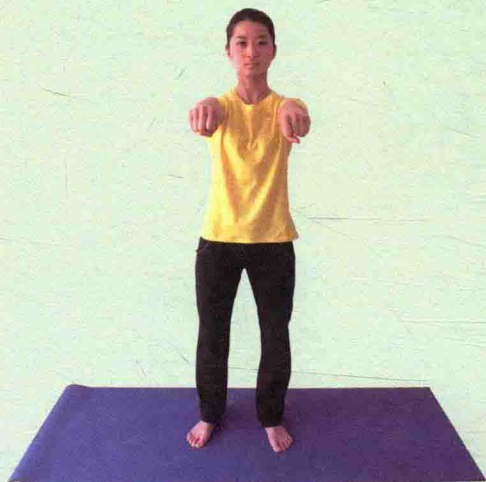
6. 旋转手指

双脚开立，左手握住右手的一根手指。
以指根部为轴，顺时针转动10圈，再逆时针转动10圈。
左右交替进行，每根手指轮流旋转3~5次。

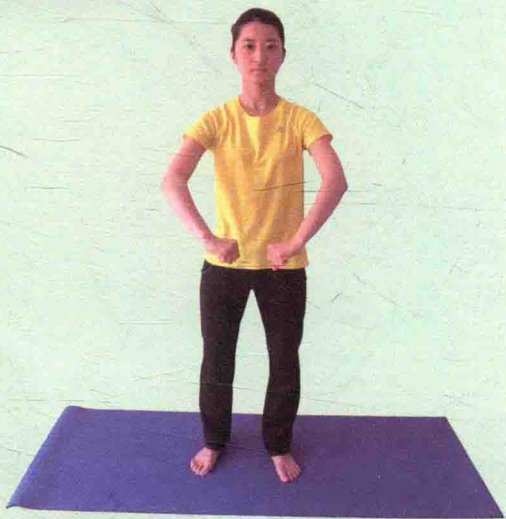


7. 活动肘关节

手臂向前伸平，大拇指握住四指，手臂在腹前弯曲，由内向外画圈，再由外向内画圈。



1



2



3



5

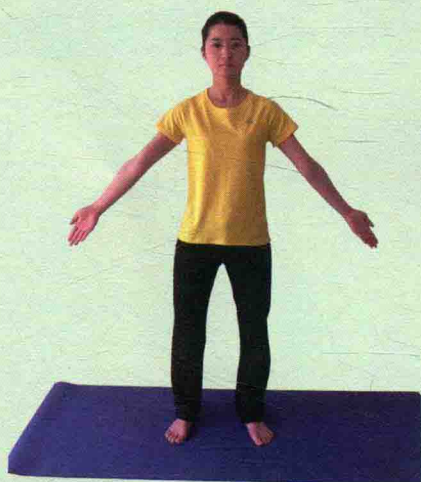
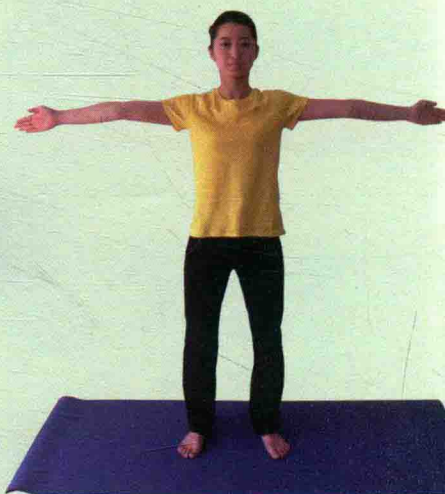
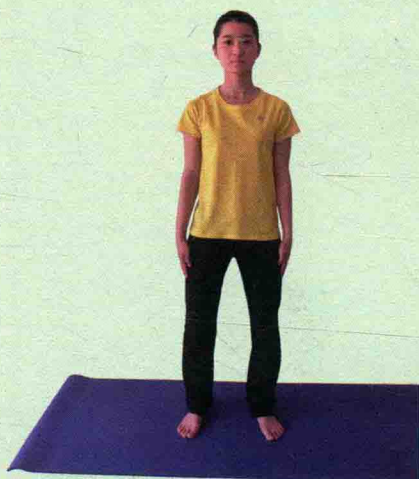


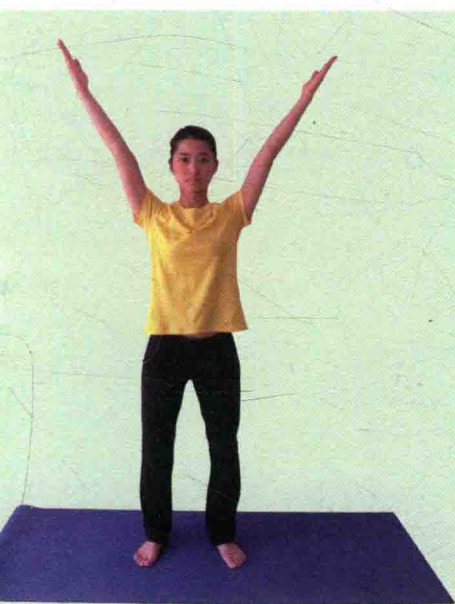
4

8. 活动肩关节

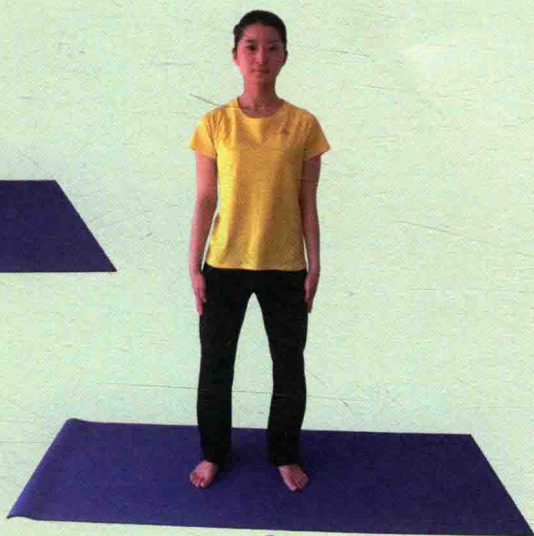
双臂伸展自然下垂，吸气，两臂向身后打开，舒展胸腔；呼气，双臂向前绕环，逐步加大手臂绕环的幅度、加快绕环的速度。

3 ~ 5圈后，手臂再从前向后，重复相同的动作。

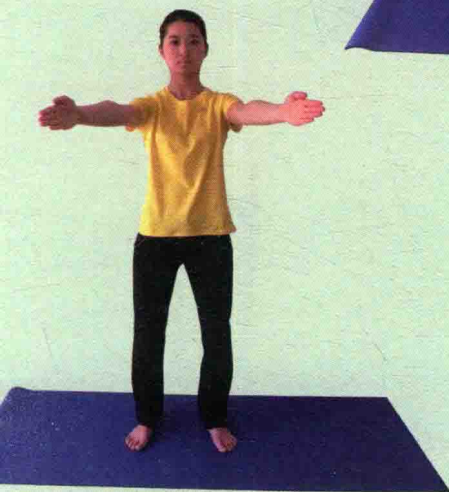




4



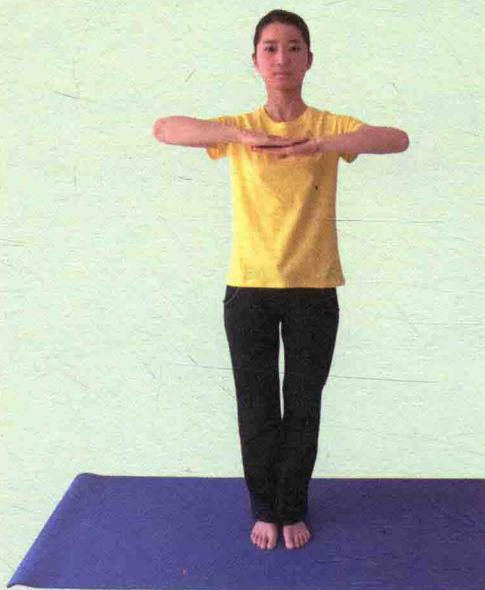
6



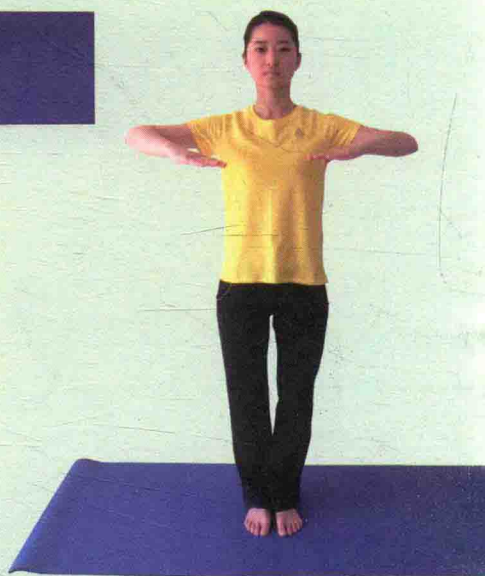
5

9. 胸部伸展

双脚并拢，双臂屈臂交叉于胸前，呼气时屈肘振臂打开胸廓；
吸气，向身体两侧伸直双臂，尽量扩展胸部，同时提起脚尖。



1



2