

景丽瑜伽
JingLi YOGA



青少年瑜伽

景丽 编著



促进长高，预防近视，
矫正驼背，消疲减压，
健康身心，增强体质，
学习进步的好帮手！

针对人群：（7岁~20岁的青少年）身材矮小者、局部肥胖者、近视眼、长青春痘、学习压力大、记忆力衰退者。



成都时代出版社



景丽瑜伽
JingLi YOGA

青少年瑜伽

景丽 编著



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年瑜伽 / 景丽编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.12

ISBN 978-7-80705-880-9

I. 青… II. 景… III. 瑜伽术—青少年读物 IV. R214-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 168878 号

青少年瑜伽

QINGSHAONIAN YUJIA

景丽 编著

出 品 人	秦 明
责 任 编 辑	干燕飞
责 任 校 对	张慧敏
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛

出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	3
字 数	80千
版 次	2008年12月第1版
印 次	2008年12月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-880-9
定 价	22.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



打造健康体魄，塑造完美体型 保持最好的学习状态

亲爱的青少年朋友们，你是否经常被学习的压力以及生理上的困惑压得喘不过气来呢？年青的父老们，你们是否常常为孩子的健康与学习状况操心担忧呢？是的，在这充满竞争的环境中，一方面想拥有最充裕的学习时间和空间，一方面又想拥有一个健康完美的体魄，这两者可以同时拥有吗？

在这里我们为你推荐一项非常适合青少年的健身运动，这就是风行全球的瑜伽运动。瑜伽是一种古老而又时尚的健身方法，它能把身体、精神和才智的种种相互对立的能量协调一致，使身体和精神中的创造力和治愈力得到激发，青少年通过呼吸和意念的练习将会变得更健康，更有承受力，更加协调，因而更加有信心！

我们结合青少年身体、心理特征以及学习特点特别编排的这套青少年瑜伽系列动作，简单、方便、易学，无需占用太多时间，同学们甚至在学习之余的书桌旁都可轻松练习。全系列动作功能全面、多样，针对青少年成长中的不同问题，我们把动作分

为若干单元，在体型上，有专门针对青少年不良体态的修正动作；在身体素质方面，有增强骨骼柔韧性、平衡性、肌肉耐力的训练，还有增进骨骼发育，促进身体增高的篇章；精神调理方面，有可消除青少年学习压力和紧张的招式，以及改善学生的脑部供血、供氧以增强记忆力、提高专注力的动作；最后还有减轻青少年成长中疾病带来的困扰，提高学生学习效率的章节。

让我们一起尝试，建立宁静而愉悦的心态，营造健康成长的生理环境。现在就开始，进入瑜伽的美妙境界吧！



第一章

瑜伽健身——消除成长中的烦恼... 1

心理压力向青少年蔓延 身体素质下降

近视眼——学生的“职业病”日趋明显 肥胖年龄越来越小

第二章

青少年瑜伽小知识... 4

历久弥新的瑜伽 青少年练习注意事项 频率如何安排
练习场地的要求 请从呼吸开始练习 瑜伽的呼吸

第三章

瑜伽动作篇... 11

拜日式连续动作

Section One 塑造完美体形... 14

◎矫正驼背 ◎健美胸部 ◎打造健康腿形 ◎告别肥胖

Section Two 促进增高，成就健康体魄... 27

◎促进骨骼生长 ◎加强平衡能力 ◎训练柔韧

◎增强肌肉力量 ◎培养持久耐力

Section Three 减压去疲劳，提高学习能力... 40

◎消除紧张 ◎消除疲劳 ◎增强记忆力

Section Four 缓解病痛，远离困扰... 48

◎绕开视力困扰 ◎消除失眠 ◎治疗头痛

◎咳嗽或喉咙疼痛 ◎舒适你的肩颈 ◎小痘痘不见了

第四章

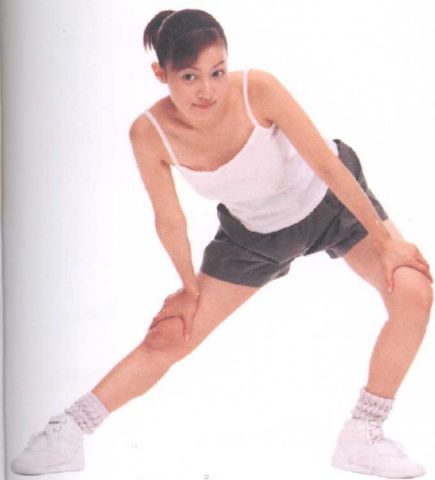
青少年瑜伽食谱... 59

蛋白质 不饱和脂肪酸 脂肪 碳水化合物 维生素及矿物质

第五章

景丽信箱... 63

青少年也适合练瑜伽吗？ 何时练习，多长时间最好？
练习心得



第一章



瑜伽健身

——消除成长中的烦恼

THE YOGA CAN ELIMINATE THE AGONY



The psychological pressure
spread to the teenagers *

〔心理压力向青少年蔓延〕

在人们的印象中，成年人在面对社会的瞬息万变和生存压力中会感到惶恐不安，情绪不稳定。然而，日前一项对全国22个省市的调查显示，我国青少年行为问题的检出率为12.97%，在人际关系、情绪稳定等方面的问题尤为突出。有焦虑不安、恐惧、神经衰弱和抑郁情绪等问题的人数占青少年总数的16%以上。目前，青少年心理不健康的问题已经引起了心理学家的广泛关注。

心理压力长期积累并且不能排解，直接导致青少年心理严重失衡。心理压力就像沟里的水，平时一点点淤积，到了一定程度就会漫堤。对青少年来说，心理极度失衡就会导致精神疾病或者被迫采取“极端方式”强行排解。一些老师、家长在青少年心理方面不够重视或存在认识误区，压力长期积累就会出大问题。

瑜伽以一种平静舒缓的动作，将意识与身体连接，借身体的伸展、运动来调和心绪；从身体内部来强化身心的平衡，以解除不安思绪，缓解紧张，释放压力，从而进入身心的宁静之中。

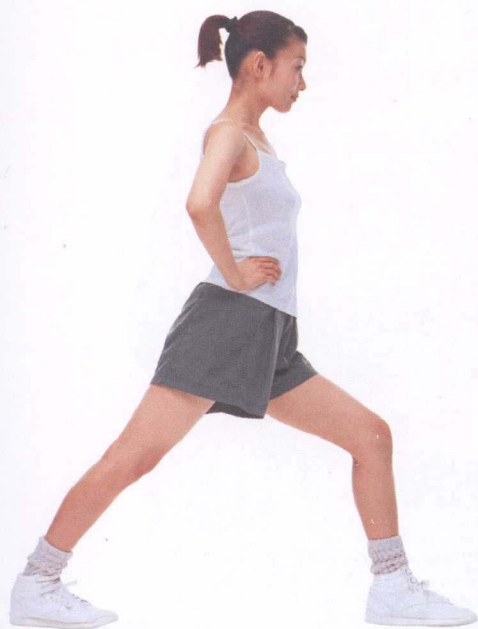
The physical qualities of
* the callan's body decline

〔身体素质下降〕

已统计的数据结果显示，青少年身体素质日渐呈现降低趋势。特别是肌力、耐力和柔韧性下降幅度较大。专家证实，青少年经常出现的腰酸、背痛、腿抽筋等现象与身体素质下降有直接关系。

肌力、耐力和柔韧性下降对健康有什么影响呢？研究人员解释说，柔韧性是支撑运动器官的形态机能特性，它决定着人们各种动作的“幅度”。“柔韧性”这个术语更多的是用来说明身体各关节的整体灵活性。柔韧性不好，实际上也就是各关节的灵活性差。关节灵活性差往往会限制力量、速度和协调能力的发挥，降低肌肉群内和肌肉的协调力。柔韧性不好，动作幅度稍大，便会出现腰酸、背痛、腿抽筋，甚至还会对青少年的身高增长有一定的抑制。

瑜伽修心的同时，还讲究统一身体与精神的平衡状态，通过全身运动和局部身体的锻炼来加强身体机能的活动和激发，促使青少年在成长期加强体能的增进与强化，改善虚弱体质。



Myopia---the obvious trends of
students' occupational disease

近视眼——学生的“职业病”日趋明显

近视眼就好像是学生的职业病，上升趋势已越来越严重。近来统计，小学生的近视眼患病率在30%到40%，初中生为40%到50%，高中生的患病率则在60%以上。而一旦近视，对学习、工作都会造成一定的妨碍。

瑜伽的部分动作中，如把头部前后仰、左右转动，同时眼球也向同方向移动，还有眼部的指压按摩等，对消除青少年用眼疲劳及肌肉紧张都有很明显的效果。

Younger and younger
children are getting fat

肥胖年龄越来越小

“望子成龙，望女成凤”，现在的父母为了让孩子有好的成绩，生活上也是全心全力“保障”。过多的进食（特别是油炸食品和糖类食物）产生的多余热能转化为脂肪蓄积于体内，再加上青少年运动不足使能量消耗降低，进而便导致膳食不平衡、热量摄入过多，从而引起营养过剩。于是诞生了一批批的“肥胖”少年一族。据调查，儿童少年时期的肥胖有42%到80%会发展为成人肥胖，它的危害众所周知，所以预防肥胖应从儿童开始。

非常适合青少年的减肥项目——瑜伽，其中有许多针对人体全身的拉伸动作以及局部的弯曲、按摩动作，可加强脂肪堆积部位的活动，刺激脂肪燃烧，结实肌肉，帮助肥胖青少年达到减肥效果。



第二章

青少年瑜伽 小知识



SOME INFORMATION OF YOGA FOR TEENAGERS



〔历久弥新的瑜伽〕

瑜伽的起源可以追溯到六七千年前的古印度文明时期，亦即在释迦牟尼诞生之前便已有瑜伽。早期的瑜伽行者均是具有高度知性的科学家，在冰天雪地的喜马拉雅山中，行者们不断寻求身心的合一与净化，结合人体自身以及大自然中的许多动物活动，创作了许多肢体动作，其中还有一部分含有模仿动物姿势的动作，他们称为体位法。

这些体位法借缓慢的舒展动作来放松身体所有关节、肌肉、韧带、肌腱及其他部位，以调合神经系统、改善血液循环、消除紧张、增加身体柔韧度，在放松而缓和的练习中，除了身体，整个心也会伸展开来，精神境界也会随之提升。

尽管瑜伽的历史如此悠久，但其修习法却是历久弥新的。现代人已将之列为锻炼身体的一种新奇方式，它不仅增进健康，还能带给你全新的人生，让练习瑜伽的现代青少年们释放沉重的心理压力，强壮成长中的体魄，重拾生活的自在与自信，再现青春健康的生命活力！

〔青少年练习注意事项〕

瑜伽练习需要一个循序渐进的过程，青少年正处在生长发育期，骨骼、体形还未完全定型，故有些折叠、弯曲幅度大的动作，练习时达不到要求切勿心急。开始时小心一点，只要将动作做到自己感觉能适应的程度即可，必须用自己的节奏在活动能力的限度内进行身体练习。请注意诸如不舒服或严重劳累等警告信号，如果练习时发生疼痛现象，请立即暂停正在做的练习；退回开始时的练习姿势，并躺下来放松自己，平静而且均匀地呼吸。

〔频率如何安排〕

每周最多四次，最少两次，每次最好两个小时，如果时间紧，安排半小时也可以；每两天练习一次。休息日可保证肌肉得到休息，从开始时不习惯到后来不断提高要求，并符合练习的种种要求。

〔练习场地的要求〕

1. 有一块平坦的地面，如需要，可用瑜伽垫、大毛巾或折叠整齐的毯子来垫你的后背、膝盖或身体的其他部位。

2. 进行立姿练习时，站立的地面应尽可能是防滑的，因为你需要稳固地站立着。



〔请从呼吸开始练习〕

请从呼吸练习开始你的瑜伽实践。只有当你已掌握呼吸方法了，才可以开始身体练习。

〔瑜伽的呼吸〕

Prana的意思是生命的气息、呼吸、呼吸方式、灵气、生命力。按照瑜伽理论的说法，Prana是在一切物质或精神中起作用的万能的能量。

Ayama的意思则是伸展、长度、控制。Prana是生命的力量，和氧气一起，使得呼吸成为生命中必不可少的活动。我们每个人都带着确定的潜在Prana诞生到人间。所带的Prana有多少，决定了我们的气质和活力。如果你具有的Prana太少，就会感到疲倦、虚弱、没有乐趣，也许甚至是病态的。

Pranayama大多翻译成呼吸的控制法。瑜伽呼吸能使感情平静，感官复生，增强身体。采用下面的各项呼吸练习（Pranayamas），不但能够提高你的Prana能量，还能改善你的生命质量。你将因此更加精力充沛、更加强健，健康状况也会得到进一步改善。

瑜伽呼吸能使感情平静，感官复生，增强体质。

Nadis Sodhana

交替呼吸

Nadis意为人体之中的Prana，即生命能量流过的通道（可以和中医学中的经络相比较）。Sodhana的意思是清扫、净化。

作用

交替呼吸的作用就是清扫能量通道。清扫Nadis，即清扫人体中的能量通道，平衡人体中的Prana（生命的气息）流（譬如双手或双脚感到冷的时候就有帮助），延长吸气和呼气，加强充分呼吸，改善细胞呼吸，放松身体和精神。

不适合练习的人

由于感冒而鼻塞，以及还没有充分掌握呼吸法时，不适合做此项练习。

做法

- 舒适地坐在椅子上或是坐垫上，上身挺直，头颈伸长，脑袋竖立。
- 将右手的食指和中指向手心弯曲。
- 用右手大拇指封住右鼻孔。
- 用左鼻孔呼气 and 吸气各一次。
- 用无名指封住左鼻孔，在交替时，保持呼吸通过右鼻孔，呼气 and 吸气各一次。
- 交替呼吸6次，再慢慢提高次数。



Kapala bhati

净化头脑

Kapala的意思是头颅，bhati的意思是光亮。

作用

使身体做好收Prana（呼吸）的准备，清除掉身体中的毒素，激发排泄机能；减少身体中部的脂肪层；促进人体中黏膜的机能，使头脑清晰。

做法

- 舒适地坐在椅子上或者坐垫上，上身直立，头颈伸长，头顶向上。
- 把右手手心放在腹部，左手手心放在右手手背上。快速通过鼻腔呼气。这时腹部应该向里收缩，横膈膜向上收紧。
- 然后放松腹部肌肉，并且被动地吸气。吸气持续的时间大约是呼气时间的3倍。
- 重复两次这一练习，并在以后慢慢提高到6次。

辅助方法

这一练习只是横膈膜参与呼吸，胸腔不做动作。若是收腹有困难，你可以用双手压向腹壁。

这种手的姿式被称作 Vishnu-Mudra。Vishnu是“生命的维护者”。

Bhastrika

风箱式呼吸

Bhastrika意为风箱。风箱式呼吸是加速的充分式呼吸或瑜伽深呼吸。

作用

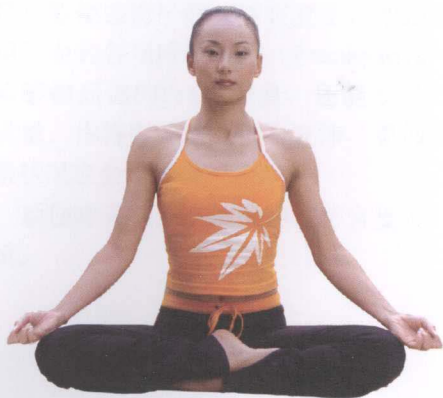
使全身清新舒爽，排除血液和人体组织中的毒素；促进消化；提供氧气的供给；增强神经系统功能；激发脑子的机能。

做法

- 端坐在椅子或者坐垫上，颈部伸长，头项向上；把右手放在腹部，左手放在右手手背上。
- 快速呼气，呼气时向内收缩腹壁，向上收紧横膈膜。然后用呼气时的同样速度吸气；通过鼻腔呼吸，而且避免用劲。
- 重复两次这种练习。

辅助方法

要是你感觉收腹有困难，可以用双手轻压腹壁，帮助腹部收缩。





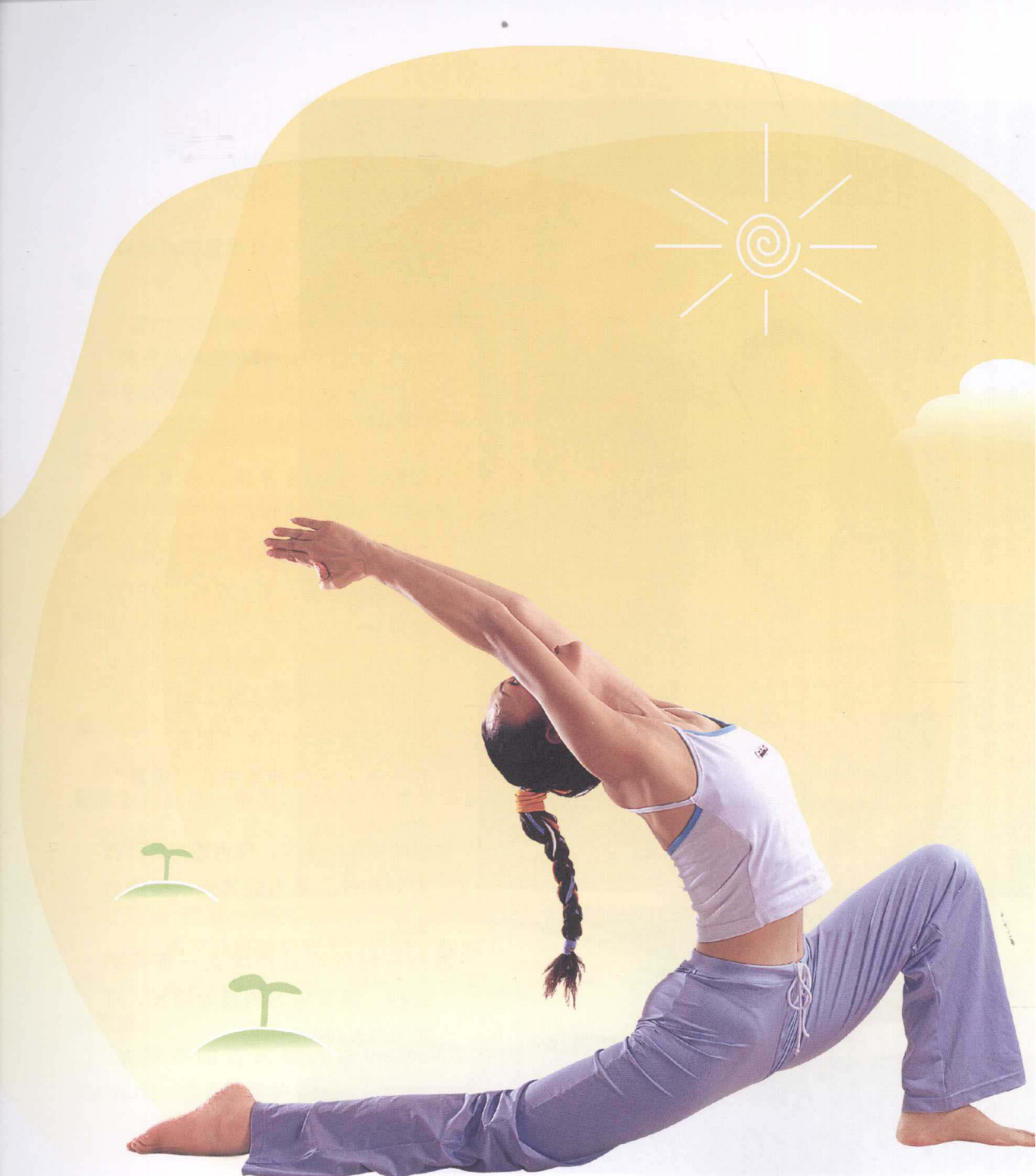
“我是镇静”

作用

用镇静流遍身体、感觉和思想；赋予镇定和自信。

做法

- 采取端坐姿势，闭上双眼，这时应该观察你的呼吸。如果你已经能够流畅地呼吸，就把套语“我是镇静”和呼吸结合在一起。吸气时，把精神集中在“我是”上；呼气时，把精神集中在“镇静”上。
- 借助于这一练习，你也能把自己调整到和谐、活力或其他积极的力量上。
- 刚开始你可以持续这一练习约60秒；随着练习的经验增长，可适当延长练习时间。





第三章



瑜伽动作篇

ACTIONS OF YOGA

瑜伽热身动作—— 问候太阳

“太阳伯伯早安！”每天早晨当晨曦初露的那一刻，我们便可以自然地合掌膜拜了。这是一种很自然且配合身体姿势的瑜伽动作——拜日式。它包含12项姿势，是一种很好的暖身操，能让脊椎做各种伸展，也可强化四肢的柔软度，非常适合初学者。它还具有调息和静心的作用，让青少年持有一个良好的心态迎接新的一天。

12 吐气，回复站姿，两脚并拢，双手下垂于两侧。深吸一口气，回到动作1。



11 吸气，全身尽量向后伸展。



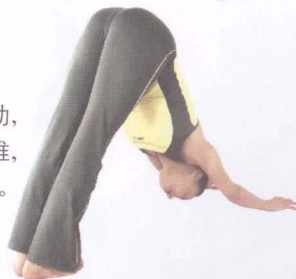
10 吐气，把左脚往前收，膝盖伸直，额头贴近膝盖。



9 吸气，跨出右脚并放在双手中间，左膝着地，眼睛往上看（下次则改换左脚向前跨）。



8 吐气，手脚不动，臀部尽量往上推，成倒“V”姿势。



7 吸气，臀部往前推，头向后仰并扩胸，成眼镜蛇式。



拜日式
连续动作