

瑜伽 瘦身美人



●4周内轻松塑身●

林晓海 (Ran Lin)
 ◎国家一级瑜伽健身指导员
 ◎中国瑜伽体位法大赛总评委
 ◎Sohu网“十佳健身教练员”之一
 ◎印度甘地瑜伽学院在华认证中方授课导师
 编著 ◎鲜丹瑜伽机构教学总监

瑜美人的纤瘦秘笈

瑜伽瘦身美颜术：轻松赶走美女最怕的10种美丽问题

瑜伽健康术：帮你摆脱影响美丽的健康问题

Yoga

BOOK+赠VCD光盘

本书所有体式均附同步教学视频演示

1书1盘 美丽体式全学会

中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

瑜伽瘦身美人 / 林晓海编著. —北京: 中国纺织出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5064-5230-4

I.瑜… II.林… III.瑜伽术—基本知识 IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 099100 号

策划编辑: 尚 雅 责任编辑: 李 娟
责任印制: 刘 强 装帧设计: 刘金华 旭 晖
美术编辑: 成 馨

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印制 各地新华书店经销

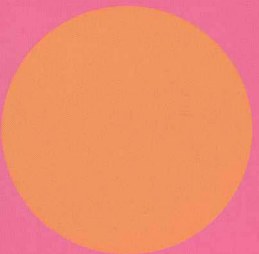
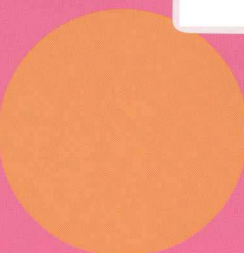
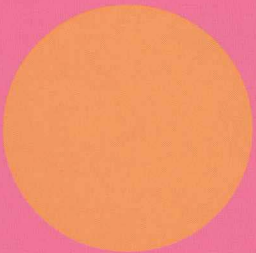
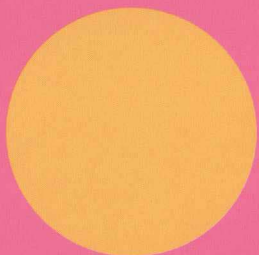
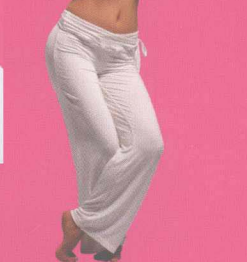
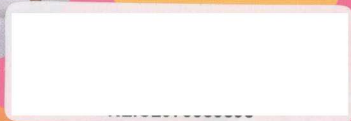
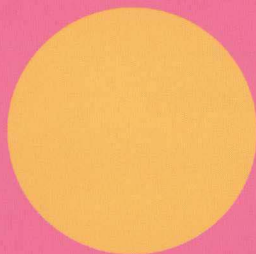
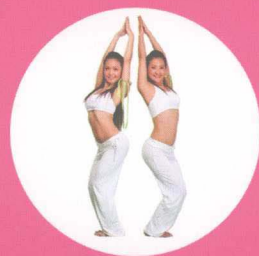
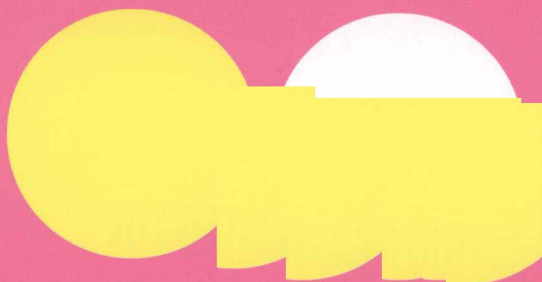
2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 6

字数: 60 千字 定价: 29.90 元 (附 VCD 光盘 1 张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

瑜伽瘦身美人



林晓海 编著

 中国纺织出版社

目录

4 致读者

PART 1 — Y o g a

瑜伽美人，养成有方 >>

- 6 打造超级美人的瑜伽术
- 8 瑜伽美人们最钟爱的辅助妙方
- 10 瑜伽前的准备工作，你做好了吗
- 11 瑜伽美人的居家瑜伽
- 12 练瑜伽的必备武器——瑜伽垫
- 13 练习瑜伽的5大注意事项
- 14 关于瑜伽，美女最想知道的问题

PART 2 — Y o g a

瑜伽美人的瘦身美颜术

——轻松赶走美女最怕的10种不完美 >>

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 16 □肥胖 | 25 □肌肉松弛 | 36 下背部脊椎侧弯 |
| 16 上伸腿式 | 25 臀部松弛 | 36 鳄鱼式 |
| 17 □水肿 | 25 杜鹃鸟式 | 37 骨盆前倾 |
| 17 身体水肿 | 26 胸部下垂 | 37 蹲式 |
| 17 摇摆式 | 26 摩天式 | 38 骨盆后倾 |
| 18 脸部水肿 | 28 □身体歪斜 | 38 蝴蝶式 |
| 18 叩首式 | 28 耸肩 | 39 X型腿&O型腿 |
| 19 □身体赘肉 | 28 肩部练习 | 39 顶峰式 |
| 19 手臂赘肉 | 29 头前倾 | 40 □肌肤皱纹 |
| 19 木板式 | 29 飞蝗式 | 40 狮子式 |
| 20 腹部赘肉 | 30 高低肩 | 41 □色斑 |
| 20 腰躯转动式 | 30 加强侧伸展式 | 41 三角伸展式 |
| 21 背部赘肉 | 32 驼背 | 42 □青春痘 |
| 21 转躯触趾式 | 32 骆驼式 | 42 身腿结合式 |
| 22 腰部赘肉 | 33 肩胛骨外翻 | 44 □白发及脱发 |
| 22 门闩式 | 33 反手合十礼式 | 44 轮式 |
| 24 腿部赘肉 | 34 上背部脊椎侧弯 | 46 □肤色暗沉 |
| 24 韦史努式 | 34 行动式 | 46 铲斗式 |

■ 声明

本书示范及指导的瑜伽体式纯作参考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生或瑜伽教练。读者因采用本书示范或指导所引起的任何问题，本出版社不负任何责任。

PART 3

— Y o g a

瑜伽美人健康术 ——帮你摆脱影响美丽的健康问题 >>

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 48 ☐ 头痛&失眠 | 55 ②半舰式 | 64 ☐ 月经不调 |
| 48 倒箭式 | 56 ☐ 便秘&消化不良 | 64 ①花环式 |
| 50 ☐ 身心疲劳 | 56 ①腹部按摩式 | 65 ②蛇击式 |
| 50 ①胸部练习 | 57 ②腿旋转式 | 66 ☐ 经前症候群 |
| 52 ②单腿鸽子式 | 58 ③鸭步走 | 66 鸵鸟式 |
| 53 ☐ 压力太大 | 59 ☐ 贫血 | 68 ☐ 更年期障碍 |
| 53 脊柱扭动式 | 59 ①半脊柱扭动式 | 68 ①单腿背部伸展式 |
| 54 ☐ 手脚冰冷 | 60 ②肩倒立式 | 70 ②英雄式 |
| 54 ①舞王式 | 62 ③侧犁式 | |

PART 4

— Y o g a

随时随地瑜伽，随时随地美丽 >>

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 72 ☐ 浴室美肤瑜伽 | 80 ②开肩式 |
| 72 ①护持神第八化身式 | 81 ③喷泉式 |
| 73 ②半莲花树式 | 82 ☐ 边走边做的瑜伽 |
| 74 ☐ 睡前舒眠瑜伽 | 82 ①肩环绕式 |
| 74 ①单腿跪伸展式 | 83 ②手臂强壮功 |
| 75 ②完全式呼吸 | 84 ☐ 公交车上做瑜伽 |
| 76 ☐ 早上起床前的醒脑瑜伽 | 84 ①绕腿式 |
| 76 ①下半身摇动式 | 85 ②手肘练习 |
| 77 ②放气式 | 86 ☐ 办公室瑜伽 |
| 78 ☐ 利用客厅的墙壁和沙发做瑜伽 | 86 ①风吹树式 |
| 78 ①举手抓大脚趾式 | 87 ②站立牛面式 |

附录：瑜伽美人最爱的瑜伽食材

- | | | |
|-------|--------|--------|
| 88 奶酪 | 91 橄榄油 | 94 豆腐 |
| 89 酸奶 | 92 柠檬 | 95 西兰花 |
| 90 牛奶 | 93 坚果 | |



致读者——

我们的《从0开始学瑜伽》、《瑜伽瘦身美人》、
《瑜伽经典体式功效图谱》3本图书正紧张编创、
进入后期拍摄时，

正值四川汶川发生5·12大地震、
全国人民抗震救灾如火如荼的时候，
很遗憾我们没能到灾区第一线

直接帮助那里的人们，

我们所能做的只有
埋头做好手里的工作、
为灾区的同胞牵肠挂肚、
祈祷山川太平大地安稳、
尽自己所能捐款捐物，
我们所能做的只有——

我们用绿色作为全书版式的主色调，
我们用绿丝带作为全书形象创意设计的视觉种子，
我们在紧张的工作现场，一起系上绿丝带——

愿逝者安息、为生者祈福、向生命礼赞

在拍摄现场，

瑜伽教练们健美的体形、优雅的动作翩然展开，

我们还能在阳光下微笑，

受难的同胞已经是天人永隔，
我们健康地活着，血脉畅通、呼吸匀停，
这是上苍多么大的恩典。

生命如此美好，

让我们赋予生命健康的体魄和仁慈的心灵
即使在这片浸透了鲜血和眼泪的满目疮痍的土地上，
我们仍然守望着幸福。

谨以此书献给

所有热爱生命的善良人们

谨以此书献给

承载我们一切幸福与伤悲的生命

——耿潇男
(本书策划人)

欢迎认识我们全体剧组成员——

□本书作者、蝉舟瑜伽教学总监：林晓海 ①

□本书策划人：耿潇男 ②

□教学指导：段冉 ③ 刘成瑶 ④

□编辑、图文统筹：高新梅 ⑤ 张海媛 ⑥ 李海霞 ⑦ 赵宏波 ⑧

□摄影师：CHIQUE·王 ⑨

□造型师：张磊 ⑩

□动作示范：郭琪 ⑪ 汤莹 ⑫ 邱爽 ⑬ 杨舒然 ⑭



紧张而充满创作乐趣的拍摄现场，与读者朋友分享：

“林教头”正在为出镜教练指导动作

美女编辑正紧张地记录

美女教练的瑜伽风采

另一位美女编辑正用鼓风机
制造绿纱飘扬的效果



好看的照片就是这样诞生的！

帅哥摄影师正酝酿时尚大片

策划人正与摄影师沟通创意

— Y o g a —

PART

1

瑜伽美人， 养成有方



打造超级美人的瑜伽术

>> Yoga

► 瑜伽瘦身术

“做瑜伽能够瘦身！”这已经是很多人亲身实践过了的。不错，瑜伽是目前减肥瘦身最热门、最有效的方法之一。它的好处就在于，不用每天运动得累到崩溃，也不用刻意节食，轻轻松松，却让瘦身变得如此容易。

○ 瑜伽消耗你的卡路里

瑜伽姿势是静态有氧形体训练，比起跑步、跳绳或搏击操等其他运动，更能让大多数美眉坚持下来。你可别小看瑜伽体位法，虽然是静态运动，但也是强烈的有氧运动，能消耗掉大量的卡路里，有效帮助人体燃烧多余的脂肪。

○ 瑜伽运动减去赘肉

瑜伽中姿势和体位的练习，是一种深入的伸展运动，可以使全身各处弯、叠、折、俯、扭、仰、屈、伸、提、压等，促进脂肪消耗，减掉身上多余的肉肉，而且针对不同的部位可以练习不同的体位，让你想瘦哪儿就瘦哪儿。

○ 打造不易发胖的体质

如果人的新陈代谢缓慢，身体所摄取的热量不能及时被消耗，就会变成脂肪累积下来，结果因赘肉堆积而变得肥胖。美眉们如果不想这样，就练习瑜伽吧，瑜伽能够积极地活化细胞，促进人体内部的新陈代谢，塑造出不易累积废物、不易发胖的体质。

○ 塑造完美的身体曲线

做瑜伽可以刺激身体机能、活化细胞，进而提高代谢、促进脂肪燃烧，通过做瑜伽达到减肥目的的人不在少数。其实，瑜伽不仅能瘦身，还能塑造优美的身体线条。

瑜伽的许多姿势都能有效美化体形，帮助你改善不完美的体态，快速塑造完美身材。

在动静结合的瑜伽练习中，能放松全身的肌肉，提高身体的协调性和控制力，通过练习各种姿势紧实肌肉。持续练习还能增强身体柔韧性，使身体线条变得修长匀称，而且能有效防止反弹，持久保持塑身成果。

► 瑜伽美颜术

练习瑜伽时，体位法与呼吸法的相互配合，能改善体质，加快新陈代谢，让整个人更有活力，并保持喜悦的心情，从而带来好气色。在瑜伽体位中，弯曲的动作可按摩内分泌腺，如甲状腺、肾上腺等，全面调整人体的内分泌，促进消化，排出体内毒素，进而使人拥有健康美丽的肌肤。

► 瑜伽健康术

○ 瑜伽能改善身体状况

瑜伽体位包括垂直运动、水平运动和



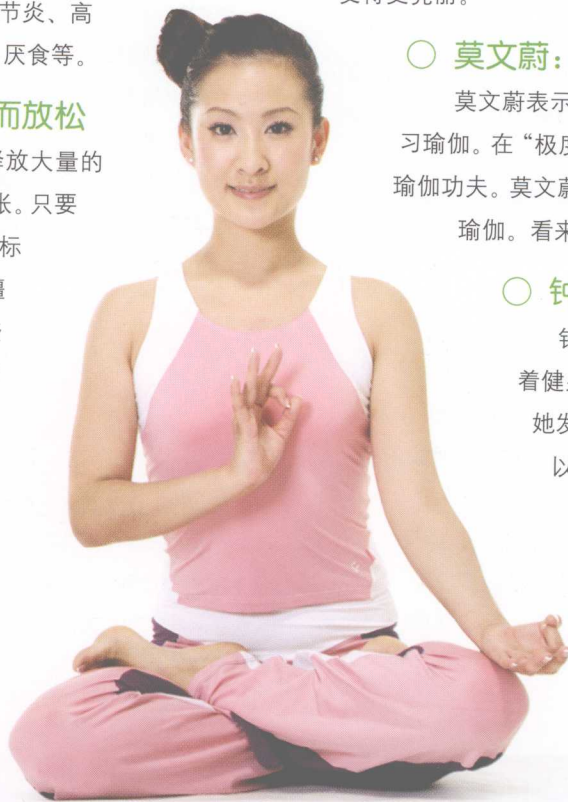
循环运动,能通过血液直接将能量输送到身体最需要的地方。在瑜伽练习中,新鲜的血液会注入每一个细胞,从而保证细胞正常发挥功能,同时改善由于不规则的生活方式、不健康的生活习惯以及错误的姿势导致的疾病,还能排出体内的毒素。

正确的伸展、扭转、弯曲、倒立是瑜伽体式中的基本动作,每一个动作都可以把身体从压力中解放出来,它能够重新调整和统一身心,使呼吸系统、循环系统、神经系统、内分泌系统、消化系统、排泄系统和生殖系统达到最佳的平衡状态。通过瑜伽体位的练习,很多疾病都可以得到缓解,如骨关节炎、高血压、低血压、糖尿病、哮喘、厌食等。

○ 瑜伽让人变得平静而放松

瑜伽的一系列动作都能释放大量的能量,消除肉体和精神上的紧张。只要在练习瑜伽的时候不抱着追求标准的心态,而以消除身体的僵硬和紧张感为目的来学做这些动作,那么你就能变得平静而放松。

瑜伽能通过放松多年来形成的习惯性阻滞与紧张,来调整和统一人的身心,让人们养成良好的生活方式和健身习惯,使身体回复到自然平衡状态。这样,渐渐地,瑜伽便能巧妙地改变人们的生活态度,让人达到一种内在的平静状态,缓解精神上的紧张,让人更健康。



▶ 美女明星的瑜伽体验

○ 陶晶莹：减肥

在主持某些大型颁奖盛典或开演唱会之前,陶晶莹都

会集中一段时间练瑜伽,以达到最好的出场状态。她说:“我觉得练瑜伽是个非常好的瘦身方法。它不仅能够美化身体线条,而且还能够调整身心。练瑜伽要保持乐观的心态,每天都吃适量的食物。”

○ 林志玲：保持身材

林志玲曾经做过一期介绍高温瑜伽的节目,自此之后她便成了瑜伽班的常客。她认为瑜伽对保持身材、舒缓忙碌的身心很有帮助。她说:“我现在常在家里锻炼。练习瑜伽真的对身体很有帮助,它能使你心情愉快,你也会因此变得更亮丽。”

○ 莫文蔚：为舞蹈增色

莫文蔚表示,以前在外国读书时,早已开始练习瑜伽。在“极度莫文蔚演唱会”排练现场,她大展瑜伽功夫。莫文蔚还在《冬至》一曲的舞蹈中融入了瑜伽。看来瑜伽的确为她的演唱会增色不少。

○ 钟丽缇：产后瘦身

钟丽缇生完宝宝后暴肥25公斤,她抱着健身减肥的目的练习瑜伽。久而久之,她发现瑜伽的好处不止减肥瘦身,还可以改善睡眠、丰富肢体语言的表现力。

现在,钟丽缇已经是一位瑜伽高手,数年来修心修神,让她的精神世界更良性化,而她自己则认为快乐是最重要的。而且无论什么时候,她都从未对自己失去信心。

○ 陈数：参悟人生

陈数这个知性美女可以说与瑜伽一直有缘,而她多年的专业舞蹈功底为练瑜伽铸就了一个高起点的平台。她的瑜伽已经达到了专业水平,2004年她还获得了印度甘地瑜伽学院中级教练员证书。陈数迷恋瑜伽的原因是她在瑜伽中体悟到的生活态度和认知。她说:“爱护生活就如同爱护皮肤一样,技术只是载体,但不是最终,练瑜伽要从技术上升到情感,让自己心情舒畅。”

► 芳香疗法

芳香疗法为越来越多的瑜伽练习者所喜爱，芳香疗法所用的精油是从各种花草植物中提炼出来的，而且被证实具有很好的疗效。芳香疗法是将精油依照不同的方式，如沐浴、按摩、熏香吸入法等，由感官触觉传达到大脑来达到舒缓精神压力及增进健康效果的方法。

现代人最常用的芳香疗法就是精油熏香，即利用嗅觉将精油分子传送到大脑，让情绪产生舒缓镇定与平衡的效用。人们在有香味的环境中常会保持愉悦的心情，如同假日到公园、郊外时，大自然的芬芳能让人身心舒畅一样。平常可依个人的需求或喜好选择合适的精油，这样不但能保健、美容，空气中清新的香味还可以让心情平和、宁静。

练习瑜伽时，在室内喷洒适量的熏香油，可以使身心

得到净化，提高人体的自愈能力，增强免疫力，使身心得以有效的治疗与调整，对失眠、神经衰弱、神经官能症等症状的改善效果也非常显著。

使用精油时，可以利用熏香灯、熏香炉等工具加热精油，令其散发出怡人的香味；也可以自己动手制作熏香油，然后用熏香喷雾器喷洒，或直接往自己的手腕或者随身携带的物品上滴上一小滴。

练习完瑜伽后接受芳香疗法，可以进一步舒缓肌肉，促进血液循环，排出体内毒素，恢复身体机能，达到由外而内、自内调外的良性循环，缔造女人完美的神采和风韵。

芳香疗法 注意事项 <<

◎精油的功效除了可使人头脑清醒、消除焦虑、放松心情外，还可辅助舒缓人体的各种病症，初次接触者可以到口碑较好的精油专卖店购买，选择自己喜欢的味道。最好是依个人的身体症状咨询专业人士，这样才能安心使用，并真正享受精油带来的好处。

◎直接接触皮肤时，为了避免造成肌肤损伤，要先将浓度高的精油用基础油，如甜杏仁油、荷荷巴油、葡萄籽油、橄榄油等混合稀释后，再涂抹在身上。

◎过敏者、老人、孕妇、高血压与癫痫患者应在专业医师指导下谨慎使用芳香疗法。

► 泡澡

泡澡是一件让人享受的事情，微热的水温，比人体体



温略高，能让血管扩张、肌肉放松，还能通过流汗把堵塞毛细孔的脏东西排出来。每周至少泡1~2次澡，可以促进血液循环与新陈代谢。泡澡时间不宜过长，若看到皮肤已经出现褶皱，这就是身体在提醒我们别再泡啦！记得擦干身体后要涂抹一些乳液加强保湿，并喝适量水来补充身体流失的水分，然后平躺，稍稍休息。

泡澡是瑜伽生活的一部分。利用高温反复入浴的方式，可以促进血管收缩、扩张。每次泡澡3分钟，休息5分钟再入浴，重复3次，就能在不知不觉中消耗大量能量，达到减肥瘦身的目的。同时，泡澡也能促进老旧角质更新，保持肌肤光滑细致。

泡澡时也可依个人喜好与需求添加精油，各种花草养身药浴也是不错的选择，可以让紧张的心神得到完全的放松及舒缓，洗完澡摸摸皮肤，会发现肌肤光滑又有弹性。

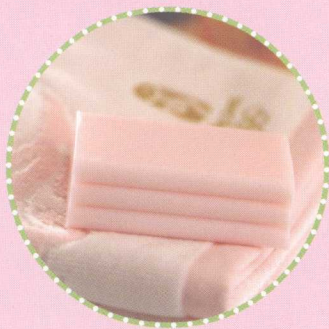
泡澡 注意事项 <<

◎泡澡之前，先利用莲蓬头分段式的水柱压力冲洗身体，让紧绷的肌肉得到彻底的放松，再用沐浴乳或香皂将身体洗干净，同时顺便按摩疲惫的肌肉，搓掉皮肤上老旧的角质，再冲净皮肤污垢。洗干净身体后，再进浴缸里泡澡，泡好之后可以再冲一下水，这样泡澡的效果会更好。

◎利用水柱的冲击力可消除全身酸痛，每次冲洗5~10分钟效果更佳，若是担心水温太高，可披上毛巾，但要记得水压不可太大，以免伤害到肌肤。

◎泡澡时如果出现眩晕，应立刻起身离开水面，或试着让胸部高于水面，不要将身体完全浸泡在水中。

◎心脏不好的人并不适合经常泡热水澡，不妨试试传统的保健良方——热水泡脚，它能使脚部微血管得到扩张，促进全身血液循环，同时达到健身的目的。



穴位按摩

按摩是对自己身体关怀的方式之一，当我们感觉到身体某个部位紧绷、肌肉酸痛时，就是身体疲惫所发出的信号，这个时候可以休息一下，针对不舒服的地方，加以适度的按摩。

我们的身体有很多穴位，它们各有不同的功能，针对不同的穴位，施以按、压、揉、捏等几个简单动作是现在最受欢迎的养生保健方法。通过对身体各处的轻柔按摩，能有效治疗人体各部位软组织损伤及骨关节劳损，还可以疏通血脉、调整脏腑功能。经常按摩可以舒缓疲劳，还能使皮肤更有光泽与弹性。

穴位按摩最重要的是持之以恒，这样身体才会在每天的按压中更加健康。一般来说，早晨及睡前应各按摩一次，每次约10~15分钟，一般以6天为一个疗程。持续6天后可稍微休息1~2天，再继续按摩。一个月后可以根据症状缓解的情况，重新调整按摩的时间和次数。

瑜伽练习结合穴位按摩，效果非常好。可以更有效地打通气血通行的路径，维持血液循环的顺畅，加速代谢，顺利排出体内废物。



穴位按摩 注意事项 <<

◎按摩时，要找到正确的穴位。身体按摩基本上是由四肢末梢往心脏的方向按摩，腹部要以顺时针方向按摩，脸部要由内往外、由下往上按摩，才能有效促进血液与淋巴的循环，加强身体新陈代谢的功能。

◎剧烈运动、饮酒、沐浴完、用餐后或发烧、出血时都不宜进行穴位按摩。另外，孕妇如果胡乱按摩穴位，可能引起危险；关节肿痛、骨折时要避免按摩，以免对伤口造成二度伤害；如遭到烧伤、烫伤或是长青春痘，应避免按摩这些部位，以免皮肤感染和发炎。

瑜伽前的准备工作，你准备好了吗

你的装备齐全了吗

瑜伽服和瑜伽垫对于瑜伽练习者来说是两种必备的物品。练习瑜伽时，需要穿上合身、舒适、透气、排汗性佳的服装，才不会妨碍练习时身体的伸展。还需要准备一张瑜伽垫，在练习瑜伽时防止身体受伤。



除了必备物品之外，你还可以准备一些练习瑜伽的辅助用品，让你的瑜伽练习更有效、更完美。

- **毛巾：**瑜伽练习虽然是比较温和的运动，但是大量的扭曲和伸展动作，身体还是会发热、出汗，所以需要准备大、小毛巾各一条放在旁边，身体出汗时可稍擦拭，休息时也最好立刻披上大毛巾，避免受凉感冒。
- **温水：**练习瑜伽前先喝一杯水，等整个练习完成后，先稍微休息约10分钟后，再喝一杯温开水，补充身体因流汗而失去的水分。
- **精油：**练习瑜伽、泡澡、穴位按摩的时候，都可以搭配

精油熏香。这有助于心情的平静与放松，特别是在经过一整天的忙碌之后，可以消除身体疲惫，对于冥想和静坐也很有帮助。

- **音乐：**音乐不仅是我们日常生活中的休闲乐趣，也是辅助练习瑜伽一种很好的方式。可以在瑜伽练习、泡澡、穴位按摩时，放点轻柔的音乐，能舒缓平时紧张的神经和情绪，让整个人放松下来，同时心情也会跟着开朗起来。

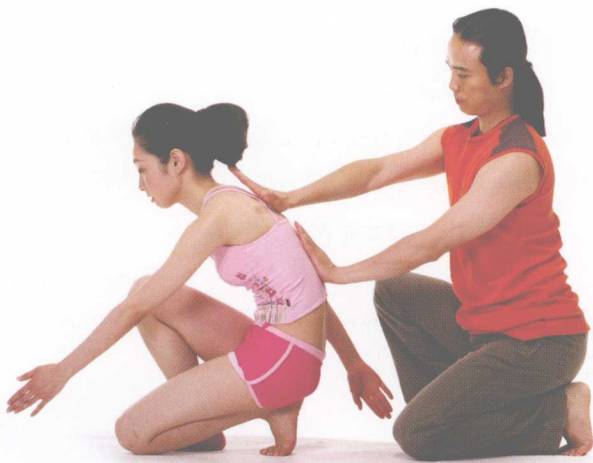
瑜伽前的必知事宜

每天给自己一小段时间，一个自己与自己约会的时间，不论是想泡个澡、舒展身体练练瑜伽，或只是想坐下来泡壶茶，都是属于自己的私密时间，先把脑子里繁杂的思绪抛开，然后做几次深呼吸，带着愉悦的心情，开始一个人的亲密约会。为了让每天与瑜伽的约会更享受，下面几件事情要特别留意哟！

- **饮食：**练瑜伽、泡澡、按摩前都不适宜吃太饱，所以练瑜伽前2个小时请不要吃东西，不要让胃有太大的负担，可以喝些水，空腹时也不会那么不舒服。
- **地点：**瑜伽练习基本上不受场地限制。为了达到更好的效果，最好找一个不受打扰的地方，让自己与自己独处，享受片刻的宁静，让心灵和身体都得到完全放松。
- **时间：**选一个方便的时间，在这段时间内，不要被其他必须做的事情分散注意力。清晨、下午或黄昏都很合适。尽可能把与瑜伽的约会固定在一个时间，既能不断取得进步，也有助于形成有规律的作息，可以取得长期的良好效果。
- **大镜面：**在室内放一面大镜面的镜子，在练习瑜伽时，可以通过镜子帮助调整瑜伽姿势的准确性。镜子可是一位无声的优秀老师哟！

最好先跟随专业教练入门

自己在家练习瑜伽之前，最好先跟一位专业教练学习一些基本姿势和瑜伽知识。到瑜伽馆或健身中心参加瑜伽课是个不错的开始，课堂可以给你一种团队的感觉，并能使人从中得到鼓舞。另外，当出现一些错误时，教练也能手把手地纠正你的动作。



↑ 自己在家练习瑜伽前，最好先跟随专业教练学习一下。

做瑜伽前先暖身

所有运动都不适宜一触即发，运动要先暖身，让身体做好运动的准备，瑜伽练习更是如此。暖身能充分活动人体的关节和韧带，提高体温和心率，加快身体代谢，并提升呼吸。做好暖身运动，在正式进行瑜伽练习时，身体的筋骨、肌肉才不会因僵硬而导致受伤，也能达到更好的练习效果。

练习瑜伽要慢慢开始

刚开始练习时，尽可能选一些简单的姿势来练习，这样你就会很容易坚持下去，也可以做一些自己熟悉并做起来比较自信的姿势。你还可以在两周内重复一套练习。完成练习之后，躺下来做放松姿势。在整个练习中要把注意力放在身体的感受上。过一段时间后，可以慢慢增加一些新的姿势，并使保持姿势的时间更长一点。随着时间的推移，你会做得越来越好，练习的时间也越来越长了。

注意保持呼吸

控制呼吸是瑜伽的精华。瑜伽练习中的呼吸可以使人精力充沛、放松身心，还能起到连接姿势的纽带作用。呼吸时，不要太使劲或憋气，保持平稳的呼吸状态即可。

体会内心感受

在家练习瑜伽其实是给自己一个观察自身、真正用心体会瑜伽的机会。练习时，把注意力放在自己的内在感受上，并注意你的呼吸姿势和伸展动作。

不要忘记放松

在练习瑜伽时，你可能有过因为时间紧张而放弃放松的经历，千万不要这样。记住，一定要选择一种适合自己的放松姿势来结束瑜伽练习，以便让身体完全放松。

练瑜伽的必备武器——瑜伽垫

>> Yoga

瑜伽垫质地柔软，弹性极佳，可以减轻身体因与地面接触而产生的疼痛感，还能有效阻隔地面寒气，时刻维持身体的温度。瑜伽垫的防滑效果和韧性都极佳，将瑜伽垫平铺在地面上，可以在垫上进行各种瑜伽姿势的练习。其超强的弹性，可以防止脊椎、脚踝、髌骨、膝关节等部位碰伤，是瑜伽练习时的必备用品之一。

如何选购瑜伽垫

瑜伽垫是直接 with 身体皮肤接触的，对练习者能起到一定的保护作用，但面对市面上琳琅满目的各种瑜伽垫，瑜伽练习者该如何选购呢？

○ 瑜伽垫的材质

瑜伽垫目前分别有 TPE、PVC、EVA 几种材料。其中，TPE 是目前最好的环保材料，但价格比较高；PVC 材料比较常用，化学中文名称叫聚氯乙烯，在箱包、电线及日常用品的制造中常用，PVC 的新料没有气味，也对人体无害，有害的只是用二次料制造的；EVA 多数用在鞋的制作中，气味较重，不建议使用。所以，PVC 材料还是一个比较好的选择。

○ 大小、厚度、轻重要合适

瑜伽垫的长度不应短于身高，宽度不可窄于肩宽；薄厚要适中，以 0.5~1 厘米为佳，过厚会影响站立动作的稳定性；尽量不要选择过于沉重的垫子，不便于随身携带。

○ 观察瑜伽垫的弹性

用手捏压瑜伽垫，如感觉双手手指很容易捏在一起，证明瑜伽垫过软，这样的瑜伽垫即使再厚，关节接触地面时也会酸痛。如果瑜伽垫过硬，我们脆弱的肌肤无法接受，而且垫子也容易断裂。要选择软硬适中的瑜伽垫，这样的瑜伽垫效果才最好。

○ 瑜伽垫的均匀性

将瑜伽垫平铺，如果发泡不均匀，在使用过程中很容易损坏。如果发泡凸起部分破损，就无法修复了。

○ 垫面的防滑性

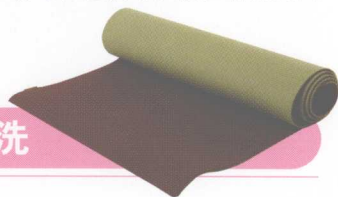
将瑜伽垫平铺，手掌用力按在垫子上向前推动，如果垫子在地面上滑动或是手在垫面上滑动，都说明垫子的防滑性不是很好。使用者有可能在练习过程中受到意外的伤害。

○ 常见的瑜伽垫品牌

市场上有很多瑜伽垫品牌。市面上常见的瑜伽垫品牌有 Easyoga、NIKE、REEBOK、青鸟、远阳等，诸位瑜伽美人可以根据自己的需要购买。

瑜伽垫的清洗

在拥有了一块属于自己的瑜伽垫后，不仅要细心呵护，也要勤加清洗。为确保卫生，最好每隔一周就清洗一次。平常的简易清洗可以将 2 杯水加 4 滴洗碗用的洗洁精放入喷雾器内，喷洗瑜伽垫后，再用干布擦干。如果垫子非常脏，可用洗衣粉来进行清洗。洗衣粉要尽量少用，因为任何残留都会让瑜伽垫变滑。用布蘸洗衣粉水轻轻擦洗垫子，再用清水冲干净，最后用干毛巾卷起瑜伽垫，吸干多余水分并晾干即可。注意不要在太阳下暴晒，那样会损坏瑜伽垫。



练习瑜伽的5大注意事项

>> Yoga

让自己完全解除束缚

做瑜伽前必须解除身上的束缚,让自己一身轻松。身上的饰物,如耳环、项链、手表、戒指之类的物品,还有压迫胸部的胸罩、约束腰部的束腹、裤袜,以及紧绷大腿的牛仔裤等,都要脱下去,因为这些东西会阻碍血液循环,压迫内脏。

饭后3~4个小时内不宜练习瑜伽

吃饱饭后,食物在胃中被消化大约需要3~4个小时。用脑时,血液会集中于头部;肠胃中有食物时,为了要消化它们,血液将集中于肠胃中。因此,吃饱后立刻用脑或者活动手脚,血液将分流到头、手、足,影响肠胃的消化。而且如果肠胃部有食物,将压迫到心脏,无形中增加心脏的负担。所以饭后不要立即练习瑜伽,等3~4个小时后再进行。

不要勉强自己练习无法做到的体位

正如人的面孔各有不同一样,每个人体形以及动作方式也不尽相同。有些人腿部硬梆梆的,可是却有一双非常柔软的手;有些人不善于把脊背往后弯曲,却很善于将身体向前弯曲……总之,每个人都有能做到的动作姿势,也有做不到的动作姿势。看到别人把某种姿势做得非常好时,自己也跃跃欲试,并强迫自己去做,这样是很不好的,一旦超过了自己的安全界限,必定会伤害到某个器官。所以,在进行瑜伽练习时千万不要勉强自己,以自己身体的承受能力为限,循序渐进地练习。

不要太在乎动作是否完美

应该认识到瑜伽不是竞技运动。练习瑜伽的过程应该是一个让自己很轻松、很舒服的过程,“享受快乐,并尽力而为”是最好的状态。瑜伽的美感是通过长时间的修炼慢慢达到的,只要身体能协调、舒服地完成动作,就会达到同样的健美效果,因此不要太过在乎动作是否完美。

请避开这些食物

瑜伽博大精深,在饮食方面也拥有一整套严密的体系,如食物的性味分类、素食、断食等,普通练习者可以根据自己的身体状况、饮食习惯来有选择性地采纳。不过,如果要成为水灵灵的大美人,那么最好避免以下几类食物:

- **刺激性饮料:** 浓茶或咖啡一天最好不要超过三杯,甚至不喝。
- **油腻或油炸的食物:** 这些食物会导致肥胖,对“美人”来说,它们简直就是垃圾。
- **过度加工的食品:** 如腌渍类、罐头类、精炼浓缩类的食物等。
- **不好消化的食物:** 如糯米制品等,它们在胃中长时间停留,对新陈代谢来说并不是一件好事。



关于瑜伽，美女最想知道的问题

Yoga

什么样的场地比较合适

在平常生活的地方就可以进行瑜伽练习。如家里的客厅、卧室、阳台等。因为瑜伽需要深层换气，所以最好能保证场地环境安宁、空气新鲜、通风良好。

怀孕和生理周期时，能否练习瑜伽

通常是可以进行的。瑜伽练习有助于胎儿成长和顺利分娩，还能减少怀孕期间的不良反应，调节身心的压力，调整心理问题。在国外，瑜伽已经成为许多孕产妇的必修课程。但是需要提醒的是，一般认为，怀孕前最好进行半年以上的瑜伽练习。在怀孕期间练习时也要注意，凡压迫到腹部的姿势都要避免，不要做强度大的动作，一切动作以缓和而从容的心情去做，尤其不要憋气。出于安全考虑，最好先咨询医生和瑜伽教练后再决定是否练习。瑜伽对于女性痛经及其他妇科不适也有很好的辅益作用，经期完全可以练习瑜伽，但要避免一切倒立姿势及一切盆腔高于心脏的体式。

常感觉身心疲劳，练瑜伽有效吗

有效。导致出现上述问题的原因是工作负荷强、压力过大、环境较差等。对于这样的问题，用瑜伽的体位和调息练习就可以帮你很好地缓解身心疲劳。体位练习可以调整我们身体肌肉、关节、骨骼等出现的问题。通过对气息的调理，肺吸入充足的氧气供给身体，可促进心脏的血液循环，并随着血液循环把更多能量送至身体的各部分，使

我们的身体保持活力，以消除疲劳。此外，调息还可以调节人体的植物神经系统，以此达到舒张血管、平和心境的功效。

练瑜伽需要吃素或断食吗

完全不需要。在印度，正修行瑜伽时必须完全吃素，而且也有一些必须遵守的生活纪律。

不过，我们并不需要非遵守那些规定不可，只要顺其自然就好。只是当你练习瑜伽久了之后，心灵会变得更加澄净，你的身体就会告诉你想要吃什么样的东西。一般来说，肉类含有不少对人体有害的毒素或添加物，一个长期练习瑜伽的人在吃到这些食物时，会觉得浑身不舒服，身体排斥它们，所以很多瑜伽修行者自然而然地就成了素食者。



进行体位法的同时，应该想着什么事情

做瑜伽时如果还想着工作或是其他烦恼，就根本没有办法集中精神。要专心想动作呈现出来的意境才能达到最好的效果。就鱼式来说，可以想着在水里游来游去的鱼；当你做莲花动作的时候，脑海中就浮现出莲花的样子……当你可以很随意地进入各种动作的意境时，你就能体会到瑜伽的乐趣了。

— Y o g a —

PART

2

瑜伽美人的瘦身美颜术

——轻松赶走美女最怕的10种不完美

