

健身新主张 09

主 编 / 金版文化

总策划 / 曲影

编 著 / 张磊

瑜伽中老年

MIDDLE-AGE AND OLD-AGE YOGA

大姐大妈一起来做瑜伽健身运动

100组简易热身与放松动作——从零开始，由基础入门
15组健脑安神动作——轻松体验瑜伽的神奇效果
26组养颜保健动作——由外而内的兼修，恢复青春的不老秘籍
30组固本培源动作——修身养性新准则，让健康伴你同行

随书附赠DVD

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

中老年瑜伽 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海
出版公司, 2006. 8

(健身新主张)

ISBN 7-5442-3390-1

I 中... II. 深... III. ①中年人—瑜伽术—基本知识②老年人—瑜伽术—基本知识
IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第027460号

JIANSHEN XINZHUZHANG (09) —— ZHONGLAONIAN YUJIA

健身新主张 (09) —— 中老年瑜伽

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

总 策 划 曲 影

编 著 张 磊

封面设计 共 鸣

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 电话 (0755) 84190019

开 本 635mm×965mm 1/24

印 张 60

版 次 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3390-1

定 价 398.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

健身新主张 ⑨

ZHONGLAONIAN YUJIA

中老年瑜伽

南海出版公司



序言 Preface

忙于俗务的人们，人到中年后体能会逐渐衰退，思维也变得迟钝，并且心气虚浮，百病渐生。而我们中的部分人，还以为这是通往成功的过程必须付出的代价。

只有在我们开始练习瑜伽之后，当滞涩的身体慢慢变得和谐，姿态也逐渐轻盈如风时，才发现生活原来可以这样的畅快和宁静。

这本帮助中老年朋友练习瑜伽的手册，通过张磊老师的现身说法，会让我们在瞬息万变的都市中，用心聆听岁月远去的回首，感受生命的精彩和安祥。



本书策划：曲影



- 瑜伽文化国际发展有限公司董事长
- 深圳市普梵思诺健身有限公司董事长兼总经理
- 中国著名瑜伽导师、健康教育专家
- 国际瑜伽联盟I.Y.F亚洲区秘书长
- 亚洲瑜伽导师联盟中国区负责人及教学总监

毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。1997年跟随印度瑜伽大师Nathan浅学Hatha yoga，后迷醉至深，远赴印度RIMYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。2001年考取国家级健身指导后，于香港研修Bikram yoga 体系，并获得澳洲体适能学院国际瑜伽导师认证。2003年再次前往印度圣镇RISHIKESH，系统学习B.K.S Iyengar yoga流派。回国后一直致力于发展中国瑜伽事业，于2004年出版发行“曲影瑜伽”系列丛书和音像制品十余种，并在深圳建立中国瑜伽导师联盟。2005年于香港成立“瑜伽文化国际发展有限公司”，并创立了推崇“专业”的瑜伽行业知名品牌“普梵思诺瑜伽中心”。目前，中心已在全国范围内多处设馆，并成为了亚洲瑜伽导师联盟AYTA在中国唯一授权的导师培训基地。

曲影作为中国最早执教的瑜伽导师之一，通过著书立说、培养师资、规范教学，已在业界集聚了极高知名度及人气。她本人对瑜伽文化不遗余力地推广和传播，并通过网络、媒体、商业行为以及公益活动的多方位配合，结合她个人魅力以及影响力，希望使更多人从中获益。

目前她的研究课题着重于儿童瑜伽(Kids yoga、Children yoga)及催眠学。她本人亦在时装学、设计、写作、印度文化等领域均有独到见解，是瑜伽“实用化”“时尚化”“生活化”三化理念的倡导者。

本书教练：张磊

专长Power瑜伽体系，获得亚洲瑜伽导师联盟（AYTA）瑜伽导师证书，国际瑜伽联盟（I.Y.F）认可的国际瑜伽师、普梵思诺瑜伽中心教研组成员。

作为一名瑜伽教练，张磊的身材和极富潜质的柔韧性使她兼具力量与柔美，热爱运动的她8年来一直坚持走路上班，每周打3场网球，每天至少练习1小时瑜伽，甚至在家里她也从不坐沙发，而坚持盘腿



瑜伽打坐。四十多岁的她在美容、保健以及养生方面也有着非常独到的见解，她希望借助这本书，给更多中老年朋友带来一种健康的生活方式。

目录 CONTENTS



基础知识篇7

Part1——概述8

瑜伽与中老年人	8
中老年瑜伽的功效	9
练习瑜伽的注意事项	10

Part2——热身动作12

手腕	12
手肘	13
肩部	14
腰部	15
颈部	17
膝部	20
髋部	23

Part3——放松动作24

瑜伽的静坐冥想	24
完全式放松休息术	25
唤醒式	25

安神健脑篇27

Part1——健脑安神28

敲头式	28
天线式	30
兔子式	31
背部伸展式	33
顶峰式	34

摩天式	36
双角式	37
花环式	39
卧英雄式	41
摇篮式	43
仰卧转腰式	44

Part2——放松神经46

婴儿式	46
莲花静坐	48
铲斗式	49
站立抱膝式	52

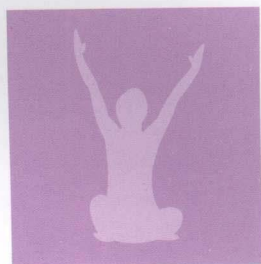
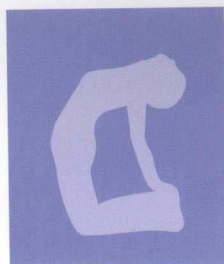
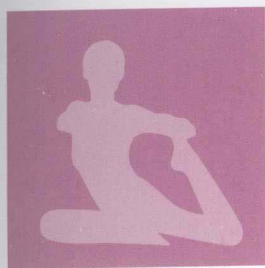
养颜保健篇55

Part1——养颜明目56

狮子式	56
鼓腮式	58
转动眼睛	59
按摩耳朵	60
抚脸式	61
敷眼式	61

Part2——脊椎保健62

简易扭转	62
伸拉臂式	63
牛面式	65
坐角式	67



半莲花扭转	69
人面狮身	70
扩胸呼吸	71
金刚坐后仰	73
骆驼式	74
猫伸展式	76
战士二式	77
三角伸展式	78
三角扭转伸展式	80
扫地式	82
直角式	85
腰躯扭动式	86
风吹树式	88
门闩式	89
鸽子式	92
弓式	94

固本培元篇97

Part1——调理内脏	98
树式	98
鸟王式	100
提腿扭转式	101
至善坐	103
桥式	104
犁式	106
鱼式	107
鸵鸟式	109
圣哲玛里其式	110

分腿扭腰触趾式	112
简易腿伸展	113
虎式平衡	114
半船式	115
船式	117
战士三式	118
金字塔式	120
脊柱延伸式	121
肩倒立	122
单腿碰头	125

Part2——养精健骨126

后弯式	126
半月式	127
敬礼式	129
蝴蝶式	130
蝗虫式	131
腹部按摩功	133
下蹲式	134
鹭鸶式	135
斜板式	136
蹬车式	138
蛙式	140

附录141

中年人养生之道	141
老年人养生之道	142
健康长寿的饮食原则	143

*V*oga

Basic of Yoga



基础知识篇

Basic of Yoga



本章节介绍瑜伽在中老年人生活中的重点性，以及练习瑜伽的功效和注意事项等基础知识，并且根据这一人群的身体特点，专门设计了适合中老年朋友练习的热身运动和放松姿势。相信广大热爱生命的中老年朋友一定能够很快掌握动作要领，开始一种全新的健康生活方式。

Part 1

概述

Summarizer



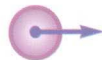
近几年随着瑜伽的普及，喜欢它的人越来越多，许多中老年人也逐步加入到练习瑜伽的行列中来。瑜伽通过各类不同仿生动作作用于人体的生理腺体并按摩身体内部器官，从而达到减轻过度疲劳，预防高血压、高血脂等疾病的发生。现在，就让我们开始瑜伽的健康之旅吧！

◎ 瑜伽与中老年人

瑜伽老少咸宜，适合于每一个人，它通过各类不同仿生动作作用于人体的生理腺体，使腺体分泌的数量趋于平衡。并且按摩身体内部器官，促进血液循环，伸展肌肉韧带和僵硬的肌腱，使关节灵活富有韧性，同时还能提神醒脑，提高注意力。

一般运动只能刺激血液循环，但是无法对腺体起作用，而且过多的运动容易引起疲劳。瑜伽的体位法不同于一般运动，它通过缓慢收缩身体某些肌肉使身体保持在静止姿势上，再将整个身体放松休息，可以让肌肉得到完全的调整和休养，使精力大量存储于体内。有鉴于此，老年人或身体衰弱者尤其适合练习瑜伽体位法。





中老年瑜伽的功效

瑜伽对中老年人的健身作用，主要有以下几个方面：

- 一、帮助中老年人疏通筋骨、增强力量、增强肌肉弹性。
- 二、调节中老年人心态，让经历人生坎坷的心灵趋于平静。
- 三、辅助治疗慢性病，增强免疫力，强身健体，益寿延年。





练习瑜伽的注意事项

中老年人练习瑜伽，应该从简单的姿势开始，并借助毛巾、瑜伽砖等辅助工具循序渐进。经过一段时间的训练之后，在体力有所恢复的情况下，再试着增加动作的强度和难度。

在练习的过程中还要注意以下事项，请认真把握。

一个前提：

确保在安全的前提下练习。

两个原则：

重健康、爱生活。

三个“用”：

用心练习瑜伽，用身体感受瑜伽，用精神享受瑜伽。

四个“不”：

不勉强、不灰心、不偷懒、不间断。

八个注意事项：

穿宽松舒适的衣服。

饭后2~3小时后练习。

光脚练习最佳。

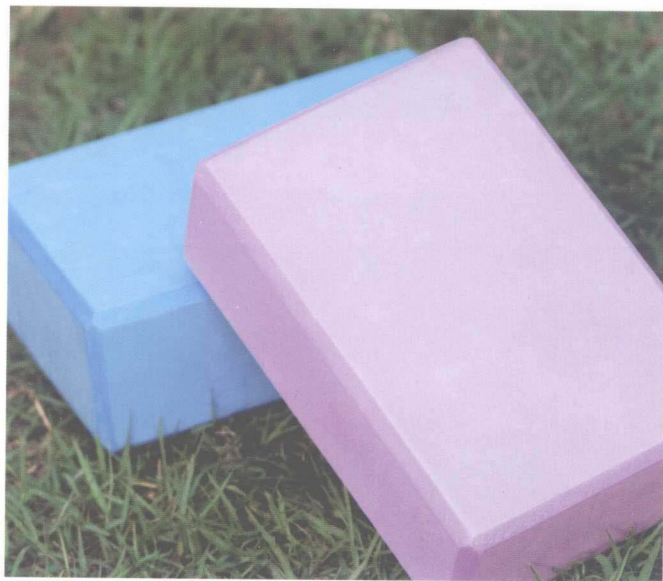
用鼻子呼吸，做热身准备。

先易后难，循序渐进。

练习结束后须做全身放松。

女性生理周期时间要有选择地练习。

高血压、心脏病、糖尿病及脊椎病患者，须经医生同意后才能参加练习。





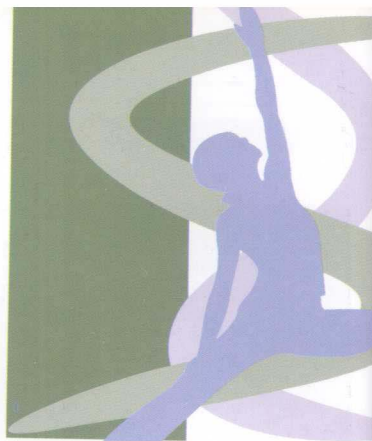
中老年瑜伽



Part 2

热身动作

Warm-up



就像机器运转前要预热一样，在做瑜伽练习之前也要进行一些热身和准备工作，这是练习的科学性、有效性及安全性的前提保证。张老师的这套热身动作轻松易学，效果显著，建议你在每次练习前都认真地做好准备。

手腕

▲步骤：



(1) 两腿分开而立，与肩同宽。



(2) 握拳并向前举起，双臂与肩同宽。



(3) 保持自然呼吸，慢慢地转动手腕。



中老年瑜伽



手肘

▲步骤:

(1)



(1) 平展双臂，与地面平行。

(2)



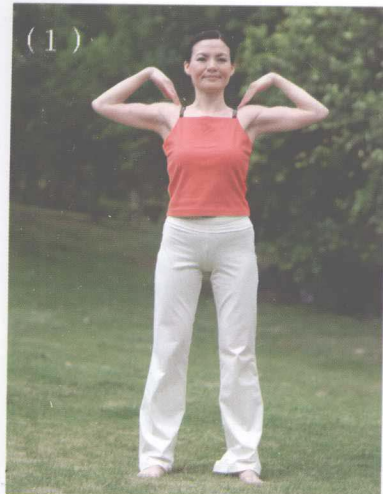
(2) 保持自然呼吸，以手肘为支点转动手臂。反方向做同样练习。



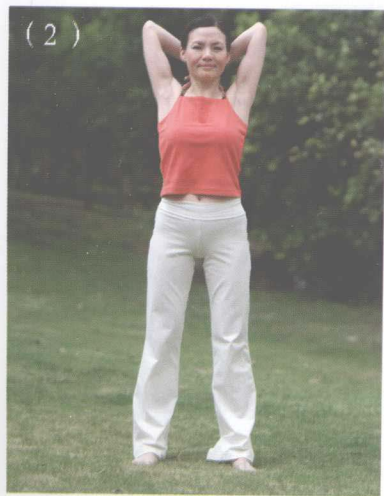


肩部

▲步骤:



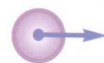
(1) 双手手指轻触肩头，上臂保持与地面平行。



(2) 吸气，双手肘向上抬起，并将手背尽量靠近脑后。



(3) 呼气，两手肘向下沉，靠近身体两侧。重复10次。



中老年瑜伽



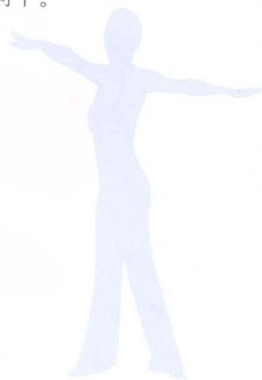
腰部

▲步骤:

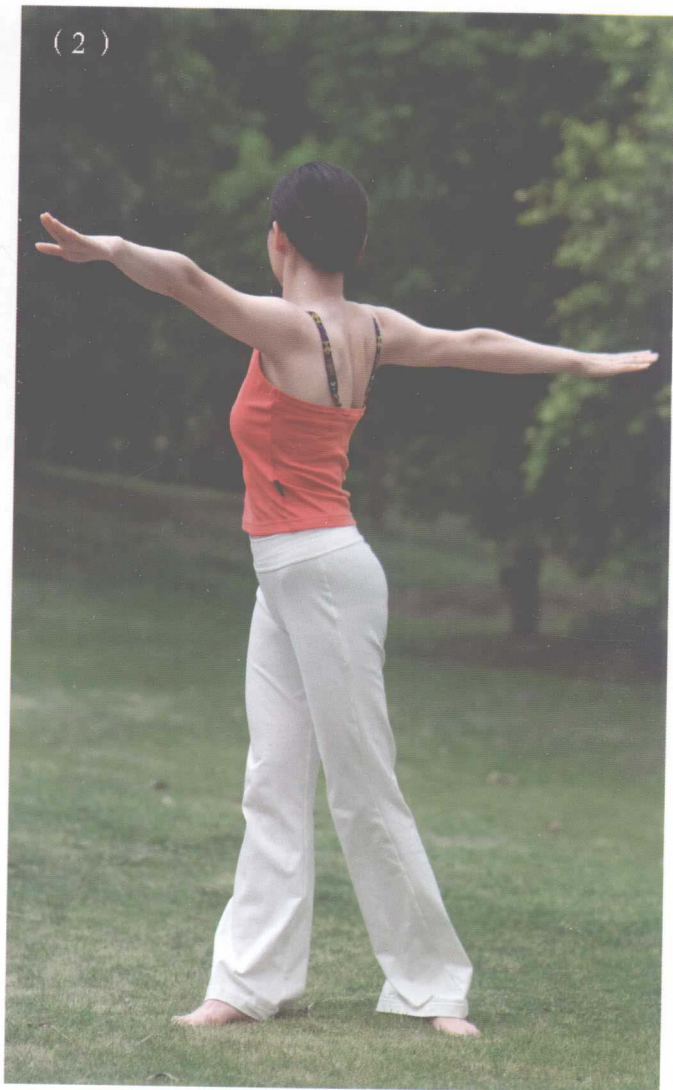
(1)



(1) 吸气，双臂向两侧平举，掌心向下。



(2)



(2) 呼气，缓缓向右后方扭转上身。