

时尚

瑜伽馆系列

28天瑜伽

养

生

计划

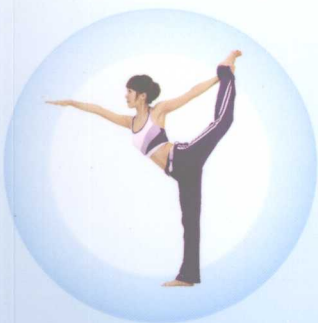
著名医学专家郑重推荐
印度著名瑜伽大师倾情指导推荐
让你健康一生的28天养生计划!

初学者的入门指南
瑜伽师的进阶宝典

源自至高瑜伽殿堂
针对现代人生理机能
量身打造四大养生主题

排毒减压 强健身心 祛病理疗

林小平◎主编



畅销瑜伽书
第2季



化学工业出版社

时尚



瑜伽馆系列

28天瑜伽养生计划

消除压力

强健身心

祛病理疗

最新理疗瑜伽大全

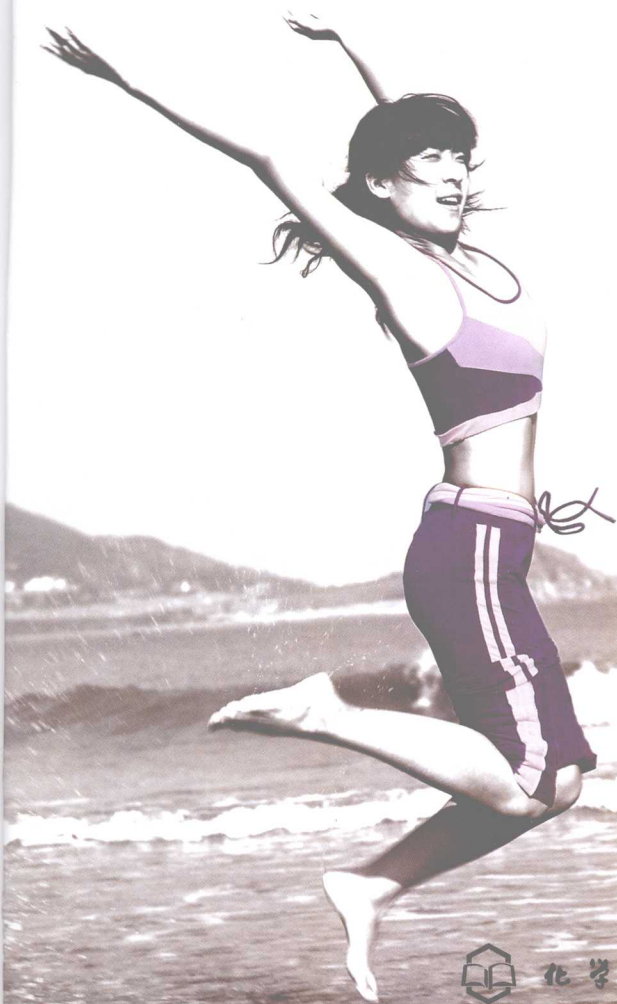
带你开启健康生活之门

林小平 ◎ 主编



化学工业出版社

北京



《28天瑜伽养生计划》由印度著名瑜伽师、著名医学专家联合指导，将纯正印度养生瑜伽体位和多年教学经验整理汇总，设计了多种维持身体健康的瑜伽解决方案。

本书介绍了80余种经过医师严格把关并且认同的瑜伽健康疗法，针对现代人最为关切的健康热点，分类详解。内容包括“走出亚健康”养生瑜伽、“常见病”理疗瑜伽、“日常保健”调理瑜伽、“排毒理疗”经络瑜伽4大类。

本书既是初学者的入门指导书，也是瑜伽师的进阶宝典。它帮助现代人特别是办公族消除压力、强健身心，有效提升身体自我疗病能力，重拥健康生活。

图书在版编目(CIP)数据

28天瑜伽养生计划 / 林小平主编. —北京: 化学工业出版社, 2008.9
(时尚瑜伽馆系列)
ISBN 978-7-122-02889-1

I. 2... II. 林... III. 瑜伽术—美容 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第067350号

责任编辑: 李娜 马骄

责任校对: 李林

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

889mm×1194mm 1/24 印张 5 字数 200千字

2008年9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

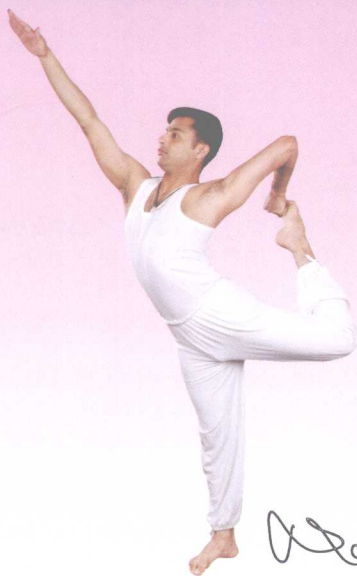
网 址: <http://www.cip.com.cn>

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: 26.00 元

版权所有 违者必究





Ronbir Singh



Z.K. Sharma

推荐序

许多朋友不远万里来到印度，寻求瑜伽的奥秘。他们的肤色不同，语言不同，但有一项共同点：那就是他们对瑜伽至深境界的向往和虔诚。为了使更多的人了解瑜伽，热爱瑜伽，我们一直在不断地努力。

非常赞赏小平出色的工作，赞赏她精湛的教学技巧以及细心的心得记录研究，将我们一起探讨、修习瑜伽的经验和教学中的实践整理。

今天欣闻这些成果将集结成册出版，由衷替她高兴。因为瑜伽也是生活，希望更多的朋友通过这套书形成健康的生活方式和态度。

让瑜伽引领你进入当初人类在伊甸园中被创造出来时那种美妙和纯真的状态。

让瑜伽帮助你擦去灰尘，还原你内心那片梵天的纯净与透彻。

感谢生活，感谢瑜伽，感谢所有支持我们的中国朋友！



作者序



林平

28天，健康一生

不久前曾看到美国《时代》的一篇文章：“如果地球上发生了巨大的变动，面临人类灭亡的危机的话，被认为唯一可以活下来的只有印度人。印度人只需要美国人所需养分的1/50便可以活下去……印度人的身体，被6000多年的瑜伽武装得百坚难摧。”

诚然，瑜伽的神奇与美丽正被越来越多的人所认同，从印度到西方，从英国皇室贵族到美国好莱坞名模巨星，从华尔街富商巨贾到朝九晚五的都市上班族，都纷纷将瑜伽视为修身养性、抵御疾病的最好运动方式。

作为“时尚瑜伽馆”系列的分册，《28天瑜伽养生计划》包含了最为经典的瑜伽养生体位。根据练习者的不同生理特点，将养生法则与瑜伽体位法结合起来，编排成篇，每一篇都有一个养生主题，比如“绽放活力篇——走出亚健康瑜伽19式”，针对都市人潜在的“亚健康”和“时尚病症”，列举了19种体位法，调节身体各部位机能达到最佳状态。

开篇语“如何更好地使用本书：28天瑜伽养生计划表”，以“28天”为一个瑜伽练习周期，将瑜伽体位根据病理、练习进度编排，方便你快速找到适合自己的健康密码，制定受用一生的28天养生计划！

除了瑜伽体位，书中还有我和其他几位资深瑜伽教练多年的教学实践及瑜伽生活饮食等方面，在体位动作教学的同时，帮你形成真正的瑜伽生活方式。

感谢我的学员，你们脱胎换骨的美丽变化，是支持我做好这套书、传播美丽概念的动力源泉！感谢Manbir Singh大师和Lalit Kumar Lohmorh大师，你们的悉心指导才使我更好地把握住瑜伽与健康美丽的契合！

最后，还要提醒你，在日常生活中保持开朗、率真、积极、乐观、谦逊、努力的心态，对瑜伽的修习也十分重要。

愿你享受健康！享受青春！享受快乐！

contents 目录



如何更好地使用本书：28天瑜伽养生计划表

Part1 瑜伽健康的守护神

走进瑜伽，感受最古老的智慧..... 2

练习瑜伽的好处..... 3

瑜伽练习中的禁忌..... 4

Part2 瑜伽基础入门

练习瑜伽前的准备..... 6

瑜伽的呼吸方法..... 7

腹式呼吸..... 7

胸式呼吸..... 7

完全式呼吸..... 7

热身..... 8

拜日式..... 8

指关节运动..... 10

全身舒展法..... 11

入门体位..... 12

前屈..... 12

后屈..... 12

倒立..... 12

扭转..... 12

平衡..... 12

瑜伽放松术..... 13

月亮式放松..... 13

挺尸式放松..... 14

脊柱扭转放松..... 14

脊柱放松..... 14

冥想..... 15

瑜伽练习问答..... 16

Part3 绽放活力篇，走出亚健康瑜伽19式

你正处于亚健康状态吗? 18

消除疲劳放松术..... 19

抗忧郁减压法..... 20

缓解失眠..... 21

消除抑郁..... 22

缓解内分泌失调..... 24

消除面色晦暗..... 25

消除食欲不振..... 26

放松腿脚..... 27

放松背部..... 28

放松肩部..... 30

放松腕部..... 31

放松颈部..... 32

改善消化功能..... 33

平衡力量..... 35



瑜伽养生

Part4防治病痛篇，常见疾病理疗30式

瑜伽对疾病的看法.....	39
颈椎病理疗.....	40
腰椎病理疗.....	41
肩周炎理疗.....	43
关节炎理疗.....	45
坐骨神经痛理疗.....	46
胃病、便秘理疗.....	49
背肩颈理疗.....	51
糖尿病理疗.....	52
疝气理疗.....	53
哮喘、肺病、气管炎理疗.....	54
心脏病理疗.....	57
偏头痛理疗.....	57
肾病、腿肿理疗.....	58
脊柱功能失调理疗.....	61
脱发理疗.....	63
鼻炎理疗.....	65

Part5日常保健篇，健康调理瑜伽16式

保护眼睛.....	67
增强免疫力.....	68
养护五脏.....	69
预防驼背.....	72
强健胸部.....	74

提高性功能.....	77
保养前列腺.....	80
保养子宫卵巢.....	81
促进血液循环.....	82

Part6排毒养生篇，经络瑜伽6式

经络瑜伽的神奇保健效果.....	84
经络养生瑜伽6式及穴位介绍.....	86
头部.....	86
胸腹部.....	88
背部.....	90
上肢.....	92
下肢.....	94
足部.....	96

Part7瑜伽养生食谱

饮食养生，先来认识食物属性.....	100
形成健康的进食习惯.....	101
瑜伽养生食谱.....	102

· 声明 ·

本书示范及指导的瑜伽运动仅供参考及资料用途，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 1

瑜伽健康的

守护神



y o g a

- ◎走进瑜伽，感受最古老的智慧
- ◎练习瑜伽的好处
- ◎瑜伽练习中的宜忌



走进瑜伽，感受最古老的智慧

在印度古代圣书中，除了系统的论述呼吸方法和瑜伽姿势之外（希腊人称裸体修行的瑜伽信奉者/智慧体操），最有意思的是《心理玄学》，这是冥想方法的介绍。印度的圣贤明白：烦恼的源泉就在我们的自身，理解自己，这将获得心灵和生命的真正知识。

一位圣贤说：每一种精神把她自己的想法放在真理的位置上，其实我们非常清楚我们听见别人的，看到别人和周围环境，总是不停地被我们的思想、幻觉、情绪和精神观点所影响，我们需要不停地清除心理因素，目的是找回清醒的意识和真实的存在。

在瑜伽中，把它准确地定义为“对心作用的控制”。瑜伽的练习方法是把人散乱的精神集中起来并使之平静下来。坚定生活，更好，更清醒。



练习瑜伽的好处

◎减压养心

修习瑜伽可以帮助我们提高集中精神的能力，舒缓紧张、减轻压抑、消除心理障碍、恢复内心的平和安宁，使人的心态健康良好，通过瑜伽完全呼吸、打坐和各种体位法，调节神经系统，消除紧张与疲劳。

◎调理养生

修习瑜伽通过推、拉、扭、挤、伸等各种姿势对内脏器官起到自我按摩的作用，增强自愈力，预防各种疾病如偏头痛、失眠、便秘、肠胃病、关节炎等。

◎美体养颜

修习瑜伽可以矫正由于日常的劳累或不良的坐姿造成的脊柱变形，可以改善不良体态，增强自信心，拉伸肌肉系统，使人体线条优美，并有减肥功效；瑜伽可以强化生理机能，调节内分泌，使人体新陈代谢更加良好，延缓衰老，容颜光彩照人。

◎修心养性

瑜伽提倡一种健康的生活态度，让你自然地改掉吸烟、喝酒这些不良习惯，也让你充满自信、心胸豁达开朗。

作为一种最自然、最具亲和力
的练习，瑜伽适于任何年龄段和性别
的人练习。让我们揭开瑜伽“神秘”
的面纱，去走近瑜伽、感悟瑜伽，领
略瑜伽给我们带来的诸多好处吧。

瑜伽的三大功能

保持青春的瑜伽姿势（Asana）：瑜伽认为衰老的原因是自体中毒（Autointoxication），即身体长年积存大量毒素，无法排出体外所致。

提神醒脑的调息法（Pranayama）：瑜伽调息法可以调节体内的能量。

洁净身心的瑜伽法（Yoga Nidra）：身心长期处于紧张状态，抵抗力就会减弱，疾病自然乘虚而入。在每一堂瑜伽练习的最后部分，都会以“仰尸式”来结束。它有极大的放松及静心作用，给予人一种既松弛又平和的感觉。

瑜伽练习中的宜忌

◎仔细阅读所有的瑜伽姿势要领。

◎如果患有偏头痛、羊角疯，或处于腹部手术恢复期、身体不适、正在服药治疗及病后恢复中，一定询问瑜伽师和医生后再练习瑜伽。

◎练习2小时前可吃少量流质食物或喝果汁，吃少许饼干也可，尽量不吃难消化的食物。

◎高血压、哮喘病患者和孕妇只做简单动作，女性生理期不宜练高难度动作。

◎热身很重要。不要一开始就做高难度的动作，以免造成运动伤害。最好先做一些瑜伽热身动作，可在开始锻炼之前，先步行5分钟，或者爬楼梯，让全身充分活动开。循序渐进，避免身体受到惊吓。

◎量力而行，不可逞强，动作缓慢，不可骤然用力。不要刻意追求“标准”，当你伸展到自己能承受的最大程度时，就是做正确了。

◎如果在保持某一姿势时，感到体力不支或发生痉挛，应立即收功，加以按摩。

◎做完瑜伽动作后，躺下来练习仰卧式休息。



PART 2

瑜伽基础入门

YOGA

- ◎练习瑜伽前的准备
- ◎瑜伽的呼吸方法
- ◎热身
- ◎入门体位
- ◎瑜伽放松术
- ◎冥想
- ◎瑜伽练习问答



练习瑜伽前的准备

修习瑜伽，最好选择明净、宽敞的环境，穿着舒适的衣服，伴随舒缓的音乐。当然，如果条件不允许，也可借助其他物体进行简单练习。



瑜伽垫

应选择一张薄厚合适的垫子，太软或太硬都不好。

购买地点：运动用品超市、瑜伽馆、网店等。



着装

由于瑜伽有大量扭曲和伸展躯干、四肢的动作，因此需要穿着宽松的衣服、光着脚来做，最好穿纯色的质地以棉、麻为主的瑜伽服，当然也不一定要营造仙风道骨的感觉，只要衣服舒适、宽松、适合舒展即可，并且在开始练习前，要摘去手表、腰带或其他饰物。

购买地点：运动用品超市、瑜伽馆、网店等。



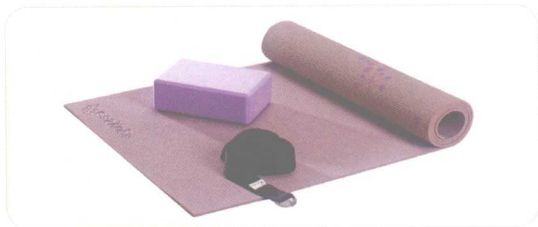
音乐

练习瑜伽时，可播放瑜伽音乐或舒缓的轻音乐，如班德瑞的《寂静山林》、《仙境》等，都是不错的选择。



其他

也可借助椅子、沙发等固定物体进行辅助练习。



瑜伽的呼吸方法

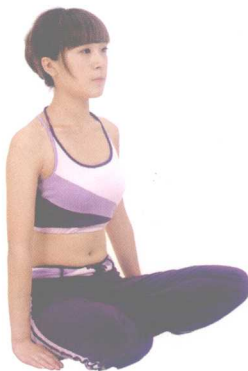
呼吸能够被有意识地控制，按照自己的目标与身体的状态，根据不同的目的有区别地进行呼吸，就是瑜伽的呼吸方法。这里介绍三种呼吸方法：腹式呼吸、胸式呼吸和完全式呼吸。



腹式呼吸

站立，意识放在肚脐上，吸气时把空气直接吸向腹部。可感觉到腹部越来越抬高。接着呼气，腹部内朝着脊椎方向收，把所有的废气从肺部呼出来，这样做时，横膈膜会自然而然地升起。

在瑜伽中，腹式呼吸是根本的呼吸方法。这是一种自然的呼吸方法，略加练习后，就会在日常的练习和生活中自动地进行，习以为常。腹式呼吸时靠腹部的收缩与扩张来使横膈膜升降，从而排出肺部的废气。缓慢的呼吸可以使精神与肉体得到放松，并能充分地补充能量，因此，它可以唤醒至今还沉睡的生命力，使身体与精神重新恢复活力。



完全式呼吸

即把腹式呼吸和胸式呼吸结合起来。

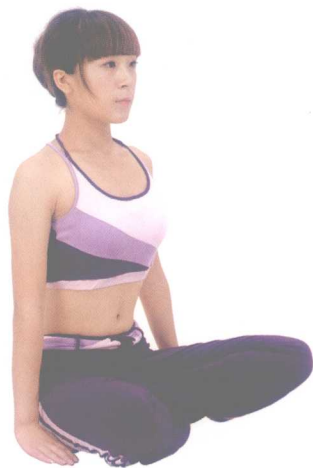
完全式呼吸有许多益处。由于增加了供氧量，血液得到了净化，肺部组织也会更加强壮，进而增加了人体对于感冒、支气管炎、哮喘以及呼吸系统疾病的抵抗力，甚至体能及体力都会有明显的增长，当然，也会给你的面色添加红润，在心灵层面上也变得更为清澈。

完全式呼吸，是对身体最有益的呼吸方法。但不可长时间持续练习，每日冥想时练习几分钟就可以。



胸式呼吸

站立，意识放于肋骨处，两鼻孔慢慢吸气，同时感觉肋骨向外扩张并向上提升，再缓缓地吐气，肋骨向下并向内收。



拜日式

“拜日式”，是在开始瑜伽前的热身运动，也是瑜伽基础柔软术。这套堪称最合理有效的全身调适法，适用于各种运动前的暖身，自头→胸→腰→脸→腿→臀，对全身进行了彻底按摩，舒展了全身的筋骨。因此，若平常忙得实在抽不出时间练习其他瑜伽术，每天请至少抽出15分钟做3~5次拜日式，即可舒畅紧绷一整天的身心。你会惊异于这套暖身运动为你带来的改变。

步骤

1 直立，闭上双眼，全身尽量放松，双掌对合于胸前，调息2次（腹式呼吸）。



2 吸气，双臂上举，推髋向前，腰、肩、背尽量往后弯。

3 继续呼气，上半身往前弯。双手于双脚两侧，腹部、胸部、额头尽量贴腿，调息2次。



4 吸气，双手掌于左脚两侧贴地，右腿向后伸直，膝盖伸直，脚尖着地；头部后仰，目视上方，调息2次。



5 呼气，额头慢慢向下，尽量贴地，调息2次。



6 吸气，头部后仰，臀部下降，调息2次。



7 呼气，收回左腿，双脚并拢，四肢着地，身体成竹竿式，目视前方，保持平衡。



8 呼气，将膝盖、胸部、下巴向下贴地，臀部微微上提，目视前方。



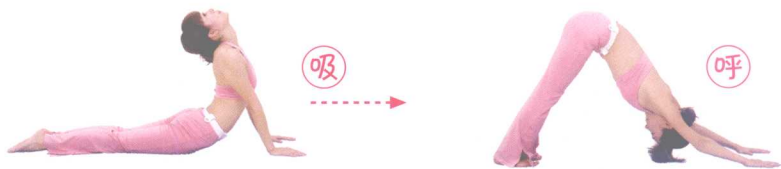
热身

拜日式

功效:

- 使全身血液循环畅通,呼吸法使血液中富含氧气,增加造血力,消除贫血症状,增进内脏器官的机能。
- 矫正背脊骨的歪斜,帮助体态直挺且窈窕。
- 柔软身体,调整自律神经,使神经放松。

步骤



9 吸气,脚背贴地,双脚并拢,双臂伸直,脊柱缓缓向后延伸,头部后仰,目视后方,调息2次。



10 呼气,脚跟落地,臀部向上,背部挺直,腋窝向下压低,额头尽量贴地,调息2次。



11 吸气,右腿向前,落于双手掌间,左腿膝盖伸直,脚尖着地;头部后仰,目视后方。



12 呼气,额头慢慢向下,尽量贴地,调息2次。



13 吸气,头部后仰,臀部下降,调息2次。



14 呼气,双腿并拢站立,双手放于双脚两侧。上半身往前弯,调息2次。



15 吸气,双臂上举,推髋向前,腰、肩、背尽量往后弯。



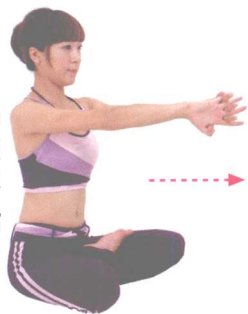
16 呼气,双掌对合于胸前,闭上眼睛,放松。

指关节运动

功效：

- a. 促进全身气血循环，润泽皮肤。
- b. 缓解手臂肩颈疲劳，提神醒脑。
- c. 灵活手臂，纤细手臂。

1 半莲花坐姿，腰背伸直，双臂在体前伸直，双手手背相靠，十指交叉相握。



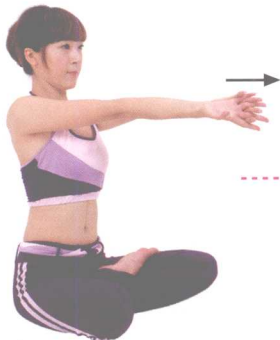
2 呼气，向下翻转手背，使双手手指尽量向下拉伸。



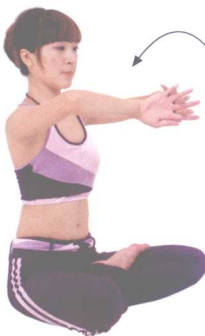
3 由内向外，翻转手指向前。



4 伸直双臂，尽量将小臂相靠。



5 由外向内，翻转手指向上。



6 由下向上，继续翻转手指向上。



7 伸直双臂，尽量将小臂相靠，拉伸腋窝，双臂向上，调息3~5次。

