

时尚



瑜伽馆系列

美丽革命：1分钟骨盆

塑

著名医学专家郑重推荐

印度著名瑜伽大师倾情指导推荐

日韩女星最信赖的健康瘦身方法

1分钟 美丽女人一生

风靡日韩的美体圣经

简单“摇摆动作”

快速重塑健康纤美体态

形 瑜伽

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

美丽革命：

林小平 ◎ 主编

1分钟骨盆塑形

瑜伽

美丽重塑只要1分钟？
是的

1分钟“摇摆动作”
快速雕塑健康纤美体态



化学工业出版社

· 北京 ·

《美丽革命:1分钟骨盆塑形瑜伽》将美体与医学理疗结合,从全新角度诠释了瑜伽动作和健康治疗、美体塑形的内在联系,每个动作都在1分钟内即可完成。通过最为简单易行而又相当专业的瑜伽练习法,帮助习练者快速瘦身,雕塑出俏丽体态。同时,女性朋友常见的生理痛、失眠症、难以启齿的便秘及其他各种各样的健康问题,都可以在本书中找到解决方案!

图书在版编目(CIP)数据

美丽革命:1分钟骨盆塑形瑜伽 / 林小平主编. —北京:
化学工业出版社, 2008.9
(时尚瑜伽馆系列)

ISBN 978-7-122-02863-1

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067356号

责任编辑: 李娜 马骄

摄影:  文化工作室
设计: www.shuangfu.cn

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 4 字数 200千字 2008年9月北京第1版第1次印刷

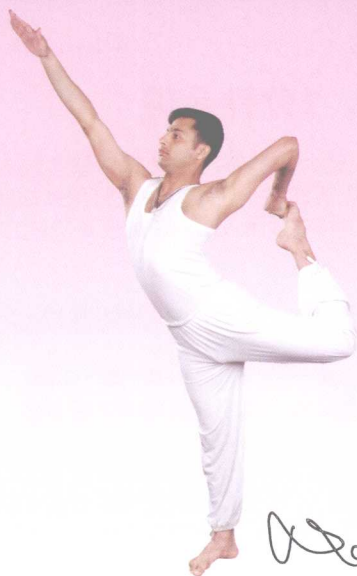
购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

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



Yogbir Singh

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集成册出版，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！



I.K. Sehrawat



作者序



林平

快速伸展瘦身，1分钟足够

骨盆、美脊瑜伽的魅力与神奇，正被越来越多的人所认同。在美国、日本、韩国等国家，它不仅被医师用来辅助治疗女性疾病，也成为女明星和白领丽人最信赖的瘦身美体方法。

为何骨盆、美脊瑜伽会如此风靡？曾看到有练习过的朋友这样描述：

“瘦身简单又快捷，每个动作完成，都只要1分钟！

每天都精力充沛，办公室工作引起的身体不适少多了，气质也得到了提升。”

的确，正如专家所说：“骨盆、美脊瑜伽将美体与医学理疗结合，从全新角度诠释了瑜伽动作和健康治疗、美体塑形的内在联系。”

怎样在家中学习练习骨盆、美脊瑜伽？如何让练习更加有效？

本书中，将最为经典的骨盆、美脊瑜伽系统整理编排，从热身、收腹、提臀、美腿、美胸、保健理疗、形成生活好习惯等方面，通过最为简单易行而又相当专业的瑜伽练习法，帮助习练者找到迅速雕塑美丽与健康体态的良方。

作为“时尚瑜伽馆”系列的分册，本书延续了以往的实用性风格，对每一个体位姿势都进行了详实的要领解说，做到安全和实用的充分结合，为您在练习瑜伽期间遇到的问题解除困扰。

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，您的悉心指导才使我更好地把握住瑜伽与美丽的契合！

美丽谁不想拥有？到达美丽的彼岸是踩着鲜花还是踏着荆棘，需要慧眼识珠的选择。顺其自然，循序渐进的美丽修炼过程才是美丽的真谛，这属于一个瑜伽师的忠告。

愿与您一同分享健康！享受青春！享受快乐！

contents 目录

Part1 骨盆与脊柱重塑——美丽女人一生!

Test/小测试：你的骨盆是否变形	2
骨盆歪曲测试.....	2
不良生活习惯测试.....	3
您是否在过着“扭曲的生活”呢？	4
不经意的动作和习惯正在扭曲着您的骨盆.....	4
为什么坚硬的骨盆会发生扭曲呢？	4
重新审视您的动作和日常习惯吧！.....	4
导致骨盆扭曲的主要原因.....	5
下半身肥胖是由于骨盆扭曲所导致的吗？	6
您是否“腆着小肚子”呢？.....	6
您是否注意到自己“臀部的下垂”了呢？.....	6
感觉自己的腿部曲线不完美吗？.....	6
您是否在为“经常性的水肿”而烦恼呢？.....	7
上半身曲线美也与骨盆有关系	8
骨盆、脊柱塑形瑜伽，轻松打造健美的腰腹臀腿！	9
掌握提高效果的“关键词”瑜伽美人——瘦身	10

Part2 热身——从简单瑜伽开始

左右对称运动.....	12	臀部摇摆运动.....	14
上下升降运动.....	13	收敛骨盆运动.....	15

Part3 收腹——就要纤细如柳

收紧小腹部.....	18	雕塑腰部弧线.....	23
扁平小腹.....	20	纤细腰肢.....	24
消除便秘.....	21	紧实骨盆操.....	25
彻底消除膨胀感觉.....	22	紧实小腹.....	26

Part4 提臀——完美臀部曲线

提升臀部，修正扁平臀.....28	完美臀部曲线.....33
大臀“瘦身”	挽救产后松弛晃动的臀部.....34
——战士第三式变式.....29	让大臀围变小.....36
大臀“瘦身”	林老师美丽物语：饮食
——提牛仔裤式.....30	翘臀法.....37
让臀部和大腿界限分明.....31	

Part5 美腿——你也可以是长腿“芭比”

林老师美丽物语：攻克美腿3大黄金点.....39	消除水肿.....44
消除久坐引起的腿胀麻.....40	全方位消脂按摩.....45
修长大腿练出来.....41	林老师美丽物语：美腿讲究吃的合理.....45
跟“XO”腿说BYBY.....42	
萝卜腿变细.....43	

Part6 美胸——你也可以做美胸天后

up up，解除胸部下垂的烦恼...47	林老师美丽物语：每个月最佳丰胸时期.....51
丰胸操.....48	林老师美丽物语：丰胸美食排排站.....51
让肩背成为性感新观点.....49	
挺拔，气质关键.....50	

Part7 保健理疗——健康呵护女人一生

改善痛经和寒症.....53	子宫保健，
促进胃肠蠕动.....54	青春不老的秘密——弓式.....60
改善腰酸背痛.....55	子宫保健，
消除肩膀酸胀.....56	青春不老的秘密——蛇式.....61
舒缓骨盆，脊椎压力.....57	美肤——三角伸展.....62
提高体能与力量.....58	美肤——风吹树式.....63
改善血液循环.....59	骨盆放松睡眠.....64

Part8 让女人美丽一生的法宝

更有效的练习计划表——如何更好地使用本书.....66
从今天起养成8个好习惯.....68
学员体验实录.....70
瑜伽美人食谱.....77



· 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任何问题，本出版社不负任何责任。

PART 1

骨盆与脊柱重塑

——美丽女人一生！

为什么每天拼命运动，身材还是不匀称？
为什么节食节得头晕眼花，肥肉还是长出来？
为什么很注意保暖和饮食，恼人的生理痛还是每月来袭？
为什么还不到40岁，身体却每天腰酸背痛、备感疲劳？
也许你并未意识到
这是我们身体的关键点——骨盆、脊柱扭曲的结果！

**1分钟骨盆瑜伽操，
快速挽救你“扭曲”的身材！**

- ◎Test小测试：你的骨盆是否变形
- ◎您是否在过着“扭曲的生活”呢？
- ◎为什么坚硬的骨盆会发生扭曲呢？
- ◎下半身肥胖是由于骨盆扭曲所导致的吗？
- ◎上半身曲线美也与骨盆有关系
- ◎骨盆、脊柱塑形瑜伽，轻松打造健美的腰腹臀腿！
- ◎掌握提高效果的“关键词”瑜伽美人——瘦身



Test小测试：你的骨盆是否变形

虽然我们无法由外部观察骨盆，但却可以从生活中一些不经意的动作和习惯来了解其状态。

生活中有许多可怕的小姿势、小习惯会让你的骨盆逐渐变形，身材、健康也受到威胁，可能你自己都还没有意识到……

骨盆歪曲测试

骨盆扭曲检测：通过简单的动作和外观上可以看出的不平衡来检查骨盆是否扭曲，请在您认为符合自己的项上划钩。



仰卧并放松身体，左右两脚脚尖的张开角度不同。



闭目站立不到1分钟身体就会摇晃。



对齐脚尖跪坐时左右两膝对不齐。



站在可以映照全身的镜子前观察身体是否倾斜。



将背部（肩胛骨），臀部和腿肚子紧贴在墙壁上时，腰距墙壁有1拳以上的间隙。



双腿向左侧/右侧并拢侧坐时，有一边会感觉不适。



坐在椅子上向两侧转身时有一边转动不顺。



掀起上衣观察腰部内弯部分是否对称。

您划了几个勾呢？

0个：您的身体很健康，请继续保持良好的生活习惯。

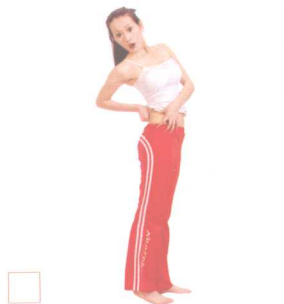
1~2个：局部有扭曲现象，请改善起居习惯。

3~5个：赶快进行骨盆矫正吧。

6个以上：你的骨盆已经严重扭曲，对此您应该有一定的察觉了。

不良生活习惯测试

从日常生活中一些不经意的习惯和动作来检查您的骨盆是否扭曲。请在您认为符合自己的项目上划钩。



一年体重增加3公斤以上，或腰部出现赘肉。



一坐在椅子上立即就翘二郎腿。



总是用同一只手提包。



咀嚼食物时总是用同一侧臼齿。



睡觉时喜欢侧卧或侧卧比较舒适。



站立时经常将体重压在一条腿上。



总是坐在椅子比较靠前的部分。



伏案工作1小时会感到腰疼。

您划了几个勾呢？

0个：正常，您对自己的日常管理做得很到位。

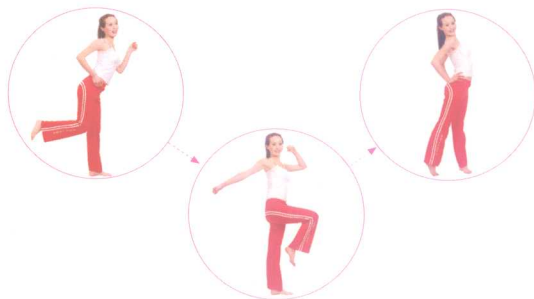
1~3个：可能会导致骨盆扭曲，请加以注意。

4~7个：您的骨盆已经扭曲的比较严重了。

8个以上：有必要认真地矫正骨盆，否则会有严重的后果。



曾经做过运动，但最近完全没有运动过。



您是否在过着“扭曲的生活”呢？

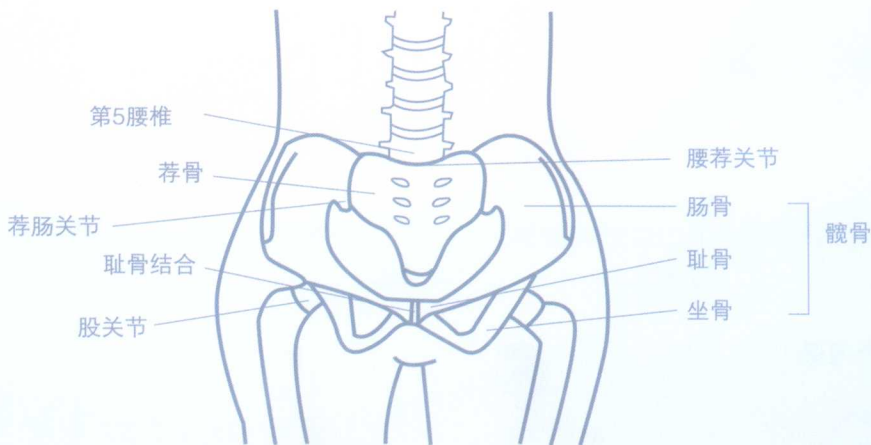
不经意的动作和习惯正在扭曲着您的骨盆

骨盆的位置非常接近人体骨骼的中心，是连接上半身和下半身的重要部分。就好比是房屋的地基一样。在支撑着整个上身体重和缓解由腿部带来的刺激和振动的同时，还要时刻保持全身上下的平衡。

人类要保持站立的姿势，需要动用包括背部、腹部、臀部等身体许多部分的肌肉来维持平衡。只有正确的姿势才能避免给肌肉带来不必要的负担。

但是，我们很难保证日常生活中，由早到晚所重复进行的各式各样的动作和行动中的每个动作都是正确的姿势。譬如：从早到晚坐在电脑桌前工作，穿不易保持平衡的高跟鞋，疲劳时在沙发上睡觉，还有坐下后立即翘起二郎腿，总用同一只手提包或背包等，您是否有上述类似的习惯呢？

这些平日里不经意的动作和习惯在日积月累之后，就会给肌肉带来不必要的负担，使其工作效率下降，直接会导致血液循环的恶化，长此以往就会伴随出现肌肉僵硬等症状。这种恶性循环最终会导致骨盆那位。所以我们说导致骨盆扭曲的真正原因就潜伏在我们的日常生活当中。



为什么坚硬的骨盆会发生扭曲呢？

重新审视您的动作和日常习惯吧！

骨盆是由腰椎以下的荐骨，尾骨，左右展开的髌骨（肠骨，耻骨，坐骨融合组成）构成的。这些骨骼紧密的结合在一起，并由周围的肌肉和韧带进一步加固，轻易不会发生扭曲那位。

但是不良的动作和习惯日积月累之后就会对骨盆造成额外的负担，进而对连接腰椎和荐骨的“腰荐关节”，连接荐骨和肠骨的“荐肠关节”，连接左右耻骨的“耻骨结合”以及连接肠骨和大腿骨的“股关节”施加压力，使结合部分出现微小的张开或扭曲错位。此时骨盆为了防止其进一步畸变会随之扭曲。其扭曲方式主要有：左右、上下、前后、前倾、后倾等，轻者几毫米，严重时达数厘米之巨。就是这种扭曲错位导致了日后的各种疾病。

导致骨盆扭曲的主要原因：



不正确的姿势：

站姿，坐姿，行走以及睡眠，无意间的一些不正确的姿势都会给骨盆造成不必要的负担。



肌肉失衡：

总是只使用某一侧的肌肉会导致肌肉力量失衡，进而导致支撑骨盆的肌肉力量下降。



运动不足：

运动不足致使肌肉力量下降，无力支撑骨盆。



睡眠不足：

人体在睡眠过程中有恢复疲劳自我调整身体扭曲错位部分的功能。睡眠不足使该部分功能无法充分体现。



营养失调：

骨骼和肌肉都是通过饮食来摄取营养的，营养失调会使骨骼和肌肉变弱。

下半身肥胖是由于骨盆扭曲所导致的吗？

○您是否“腆着小肚子”呢？

骨盆有支撑腹部、保护内脏以及生殖器官等脏器的重要作用。故此骨盆如果扭曲将直接影响到腰腹的健美。

比如，如果骨盆上下挪位，则腰部最细处左右的平衡就会失调。长此以往由于腰部肌肉紧张程度的失衡，肌肉力量下降。腰部就会积聚大量的脂肪也就是我们常说的水桶腰了。

另外，姿势不正确，例如导致骨盆下垂的坐姿、站立时驼背等，都会导致骨盆内空间变大，内脏下垂下腹部突出，使脂肪积聚。



○您是否注意到自己“臀部的下垂”了呢？

随着骨盆的扭曲臀部也会逐渐肥胖起来。

比如前倾的患者会由于骨盆张开，而导致臀部横向发展。进而导致腰围横向发展身体呈扁平型，支撑臀部的臀肌力量下降。这是导致臀部下垂和臀腿分界线模糊的主要原因。



○感觉自己的腿部曲线不完美吗？

腿部变粗、膝盖隆起、O形腿、X形腿……骨盆的扭曲也会影响腿部曲线的变化。

腿部曲线是由骨盆下股关节以及连接大腿骨的骨骼决定的，所以骨盆一旦发生扭曲，腿部曲线自然而然地随之发生变化。

比如骨盆上下错位的人，左右腿的长度随之改变，全身整体平衡也被破坏了。而骨盆后倾张开的人，则会因为股关节也随之向左右张开而容易形成X形腿或O形腿。





○您是否在为“经常性的水肿”而烦恼呢？

骨盆的扭曲还会带来其他一些麻烦。

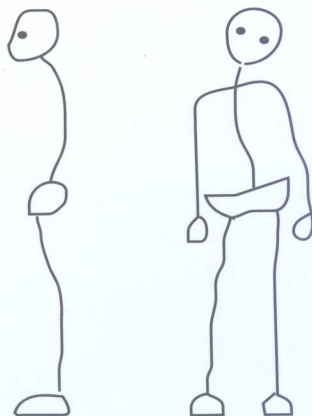
前面我们提到，骨盆扭曲会妨碍肌肉的正常工作，影响血液循环，降低肌肉力量。血液循环不良，肌肉力量下降的直接后果是新陈代谢不畅，进而会导致肩酸，腰疼，慢性疲劳，下肢发冷，生理失调等症状。

其中最头疼的要数水肿了。骨盆扭曲导致血流不畅，使得下半身沉积的废物不能及时的被排出而使水肿长期无法得以缓解。而长时间水肿会使肌肉向脂肪转化，从而使腿变粗。所以我们绝不能放任水肿不管，使其影响到下半身曲线。

Check!!

不放过任何一个有可能导致骨盆扭曲的细节。注意观察和发现，是迈向美丽的第一步！

骨盆后倾的人由于骨盆呈开放状态，内脏容易下垂，所以**腹部易突出**。另外由于驼背会导致**胸部后陷**，从侧面看上去整个身体曲线缺乏紧张感。



骨盆上下错位的人有如下特征：**侧头**，骨盆向上挪位一侧的**肩膀也随之变高**，站立时重心放在骨盆上挪一侧的腿上。

骨盆扭曲后脊梁骨也随之扭曲，**腰部脂肪的聚积**方式就会失调，裙腰倾斜的人需要特别注意。

由于腿距离心脏较远，即使没有任何阻挠也容易出现血流不畅。如果骨盆扭曲，则更容易导致不良的结果。如果对血流不畅放置不管，很容易导致**体内废物和脂肪的聚积**。



骨盆后倾人群的特征如下：**O形腿，X形腿**。这是由于骨盆张开后，股关节也随之张开的结果。O形腿如不加以矫正，会导致腿外侧脂肪积聚，使体形看起来比实际上要胖的多。

上半身曲线美也与骨盆有关系

如果症状进一步恶化影响到脊梁骨，还会对上半身带来各种不好的影响。例如：驼背在使背部肌肉长时间紧张的同时，却松弛了胸部肌肉。

胸大肌的主要作用就是拉伸胸部，其力量下降最明显的结果就是胸部下垂、驼背，再加上胸部欠丰、臀部扁平，整个身体曲线失调。综上所述，骨盆的扭曲不仅仅会影响臀部和腰部，还会影响上半身曲线。



骨盆、脊柱塑形瑜伽，轻松打造健美的腰腹臀腿！

优点一：“摇摆”提高骨盆的柔软性

“骨盆矫正体操”的重点是“摇摆”。通过左右均衡的“摇摆”动作找回骨盆周围关节和肌肉的柔韧性。动作虽然简单，但其效果会逐步发挥出来，使肌肉重新恢复其柔韧性。对左右，上下，前后，骨盆前倾，骨盆后倾的矫正均有效果。扭曲的现象越明显其效果也越明显。

优点二：提高代谢质量，让您的身体不再变胖

矫正骨盆至其原来的状态后，已经变得僵硬的肌肉开始恢复其正常的状态，血液循环也得以改善。血液循环正常化后，代谢质量也随之提高，脂肪得以充分燃烧，体形因此变瘦，体质也得以改良不易变胖了。

优点三：刺激骨盆和肌肉，矫正您所“担忧的地方”

骨盆的扭曲得以矫正后，脊梁骨和大腿骨等和骨盆相连的骨骼的扭曲也随之得到调整，身体整体的平衡得以改善。应该配以肌肉的部分变得健美，多余的脂肪被充分燃烧，身体曲线张弛有度。

而“局部矫正体操”正是针对进一步打造健美身体而设计的。通过有效且有针对性的活动使得虽然不胖，但缺乏线条美的腰部以及普通减肥无法改善的大腿变得更加健美。

优点四：通过“最后的落腰”将骨盆恢复到正确的位置

骨盆、脊柱塑形瑜伽中最后都有将脚后跟或腰部下落的动作。这是为了将下落的刺激传达给骨盆和大脑，使骨盆恢复到其应在的位置。在锻炼了骨盆以及相应部分的肌肉后，通过下落来完成动作，进一步提高并保持其效果。

恢复肌肉弹性

矫正骨盆

收获健美的腰腹臀腿

加速新陈代谢，打造易瘦不易胖的身体

改善血液循环

掌握提高效果的“关键词” 瑜伽美人——瘦身

●最后要“下落”。

在做抬腿提腰的动作时，最后请放松身体“下落”腰腿。以刺激骨盆和大脑。

●时间标准是1分钟。

每项体操的活动时间大约为1分钟。当然如果有充裕的时间可以进行至您自己认为的极限。

●左右对称！

瑜伽体位练习的基本原则是左右对称。左侧运动后右侧一定也要运动。如果有一侧运动不畅，就表示该侧有扭曲错位，不畅的一侧可以通过增加运动的次数等方法逐步改善。

●不顺畅的一侧要多做。

在做左右相同的动作时，有时会有一侧不很顺畅，此时可以增加不顺畅一侧的次数或者在最后一个动作上停5~10秒钟再结束。

●舒适地呼吸是基本，不要屏气。

本书中的瑜伽中除动作开始有特别的“呼”、“吸”标注要求外，保持体式时都要用鼻子舒缓、深长地呼吸。特别要注意的是不要因为过分留意瑜伽姿势或面部运动而屏住呼吸。

●经期时只做“骨盆矫正体操”。

经期来临时请不要做刺激肌肉的瑜伽姿势。“骨盆矫正体操”可以促进血液循环，故可以照常进行。

●运动后不要泡澡。

做完操后泡澡会降低效果。可以在泡完澡后肌肉放松的状态下运动。

●不要勉强！

规定自己“每晚必须做几次”会造成不必要的压力。虽然我们也推荐每天坚持，但还是要结合自己的身体状况，顺其自然地进行才能实现真正的持之以恒。每天即使只运动很短的时间，只要持之以恒效果自然不同凡响。

●先阅读再练习。

练习前，请把“提示”、“功效”仔细阅读，结合理解效果更好，如果提示中有不宜动作，切忌习练，或咨询专业医师、瑜伽师后方可适度练习。