

借美体健身 YOGA 舒心 瑜伽

MEITI JIANSHEN SHUXIN YUJIA ◆ MEITI JIANSHEN

杨频◎著

- ◆ 美体，瘦身，提升气质
- ◆ 消除疲劳，缓解压力，放松心情
- ◆ 排毒养颜，祛除疾病



附赠VCD光盘一张
(修订版)

 安徽科学技术出版社



YOGA 美体健身

R214

46=2

舒心

瑜伽

(修订版)

杨频 © 著



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美体健身舒心瑜伽:修订版/杨频著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2006. 10

ISBN 978-7-5337-2985-1

I. 美… II. 杨… III. 瑜伽术-基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 013213 号

美体健身舒心瑜伽(修订版)

杨 频 著

出 版 人: 朱智润

责任编辑: 陈 军

封面设计: 王 艳

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市跃进路 1 号, 邮编: 230063)

电 话: (0551)2833431

网 址: www. ahstp. com. cn

E - mail: yougoubu@sina. com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥华云印务有限责任公司

开 本: 889×1194 1/24

印 张: $3\frac{5}{6}$

字 数: 100 千

版 次: 2007 年 2 月第 4 次印刷

定 价: 25.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)



前言

现在是开始教导瑜伽的时候了。

——派坦伽利《瑜伽经》

瑜伽起源于古印度,本意是指自我和原始动因的结合和一致。它是一种精神和肉体相结合的运动,练习瑜伽可以增进人的身体、心智和精神的健康。瑜伽的潜在目的是通过使人体本身达到再次回归自然的状态,促进身体各个系统的平衡,从而起到强身健体的效果。

近几十年来,瑜伽悄然传遍了全世界,尤其在西方,瑜伽受到了普遍欢迎,几乎没有一个国家不开设瑜伽姿势和瑜伽冥想课程。今日的瑜伽已经超越了苦心修行的境界,演变成为一种独特的健身方式,其减压健身功效也为世人所公认。

瑜伽练习舒缓、温和、不透支心肺功能和体力,能使练习者在宁静的心境下,排除杂念,放松肌肉,舒展身体。瑜伽姿势繁多,常用的有一二百种,而且每一个动作都可以从简易式做起,再逐渐提高难度。因此,无论男女老少、身体强弱,都可以找到适合自己的姿势进行练习。

现代医学研究发现,经常进行瑜伽锻炼,能有效地保护和增强心肺功能,特别是有意识的呼吸法练习,能降低血压、减缓心率,对控制高血压、防止心血管疾病的发生和发展有着显著的疗效。研究还发现,经常练习瑜伽能增加和保持肌肉、骨骼、关节等运动系统的功能,并能平衡体内的化学物质和神经系统,

达到增强免疫系统功能的效果。

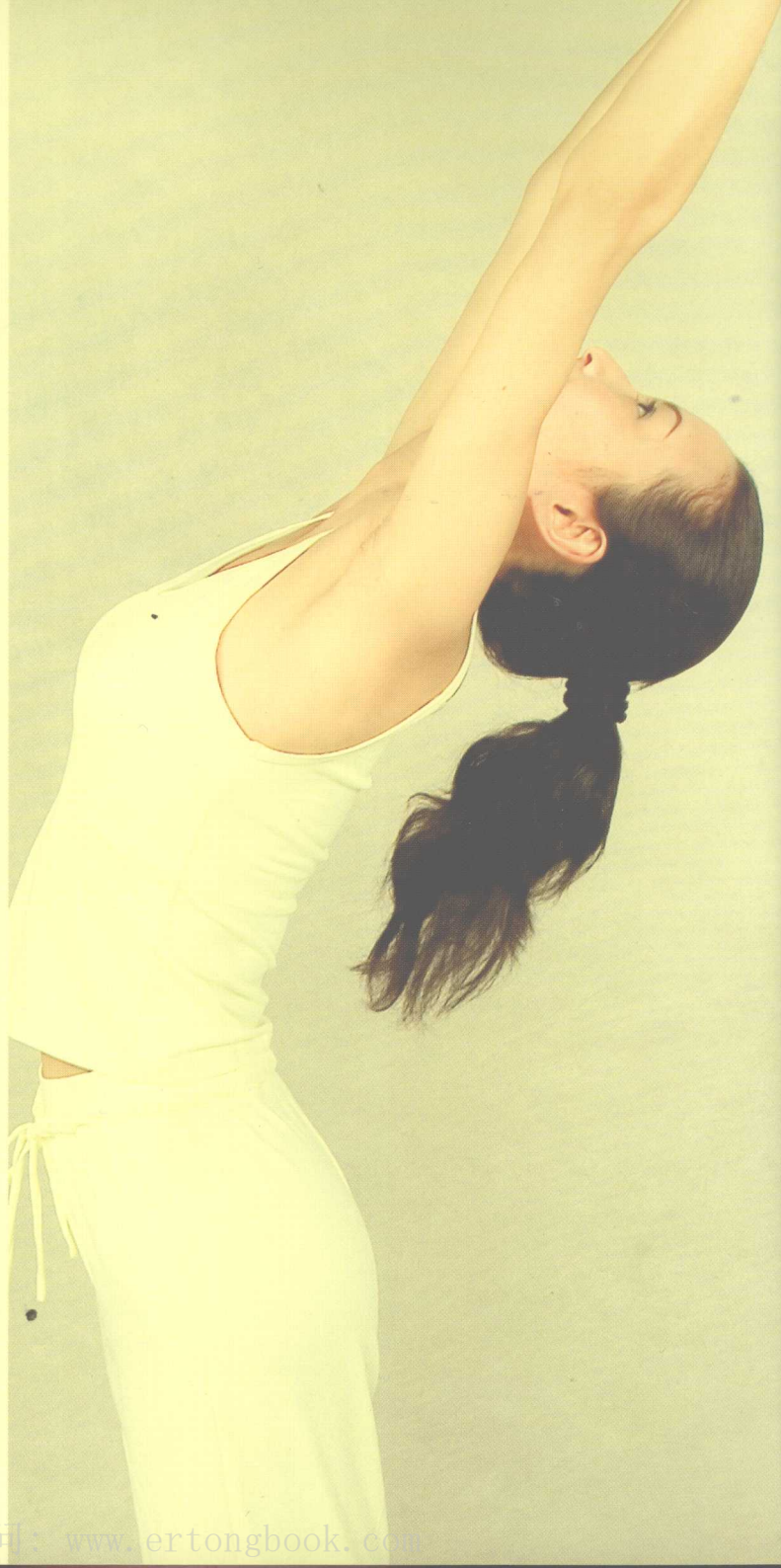
练习瑜伽还有独特的安定神经、放松心情、减缓压力的功效，使练习者从生理到心理都得到舒缓。瑜伽还能促进身体的内分泌平衡，从而调节心情。瑜伽动作中大量的前弯、后仰、扭动等动作，可以按摩人的内脏器官，对消化系统也是非常有益的。

练习瑜伽甚至可以减肥，虽然这不是练习瑜伽的终极目标，但练习瑜伽的确可以让你体形匀称、线条优美。随着年龄的增长，即使你的体重能保持不变，但背可能有点驼，腹有点凸，上臂有点臃肿，腰部有赘肉，或者感觉身体越来越僵硬……练习瑜伽能让你的身体吐故纳新、舒筋活络，在不知不觉中保持优美的体形、轻盈灵动的姿态。

瑜伽在雕塑外在形体的同时，还带给你一种源自内心的力量。经过一段时间的瑜伽练习，某一天，你会体验到自己的心灵与身体结合在一起，整个身心融在宇宙的安宁与平和之中，感到心中有一种神奇的力量使你青春焕发、神采奕奕。更重要的是，练习瑜伽可以改变你的生活习惯和脾气，使你摆脱平常琐事的困扰，以一种超凡脱俗的姿态走入另一个崭新的人生境界。

总之，练习瑜伽，你的整个身体——从皮肤到骨头，从头顶到脚底，从生理到精神都会从中受益。

朋友，或许你曾为如何健身发愁，或为生活琐事困扰，或对烦嚣的城市生活产生倦意，或者在追寻一种梦幻的人生境界……那么请不要犹豫，快加入瑜伽练习的行列吧，这里有属于你的一片纯净的天空。



舒心瑜伽美体

瑜伽美体健身舒心瑜伽

瑜伽美体健身舒心瑜伽美体健身

体健身舒心瑜伽美体健身舒心瑜伽美

健身舒心瑜伽美体健身舒心瑜伽美体健身

舒心瑜伽美体健身舒心瑜伽美体健身舒心

美体健身舒心瑜伽美体健身舒心瑜伽美体

瑜伽美体健身舒心瑜伽美体健身舒心瑜伽

健身舒心瑜伽美体健身舒心瑜伽美体健身

舒心瑜伽美体健身舒心瑜伽美体健身舒

体健身舒心瑜伽美体健身舒心瑜伽美

舒心瑜伽美体健身舒心瑜伽美体

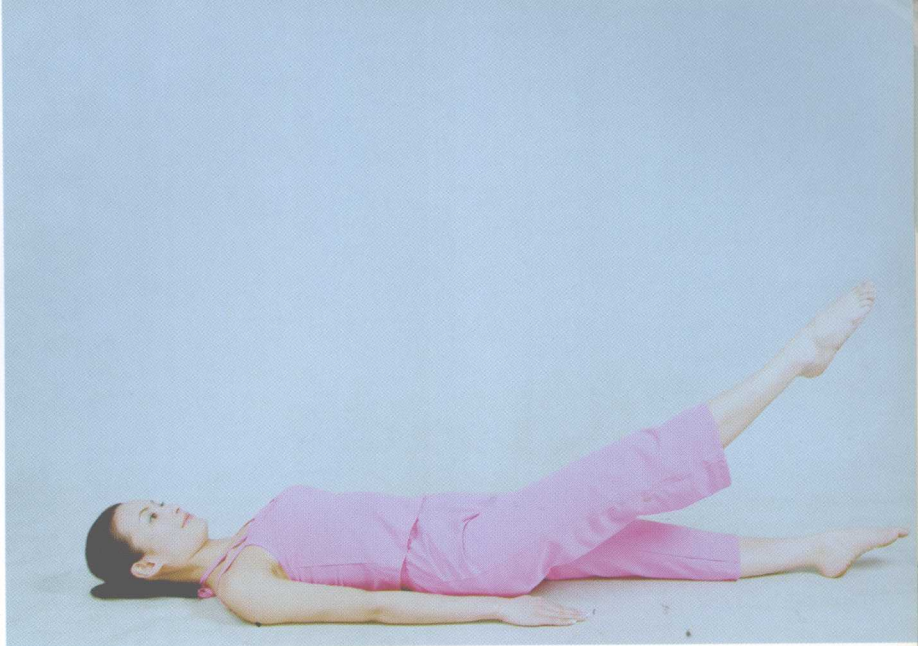
瑜伽美体健身舒心瑜伽美体

瑜伽美体健身



目录

CONTENT



练习瑜伽的注意事项 / 1

练习瑜伽的呼吸指导 / 2

瑜伽的姿势 / 3

第一组



预防和治疗腕关节综合征、肩周炎、背痛，缓解压力（特别适合办公室人员练习）。这一组可以作为热身练习，让身体在练习所选瑜伽姿势之前有所准备。

1. 肘部练习 / 5
2. 肩旋转式 / 7
3. 腰躯转动式 / 8
4. 触肘式 / 9

第二组



具有全面的健身、塑体、美容、减压之功效。生命离不开呼吸，因此，每一次瑜伽姿势练习都要配合呼吸。

拜日式 / 11

第三组



缓解压力，排毒养颜，瘦腰塑身。练习者可根据自身的身体特点和身体状况来选择练习瑜伽姿势，但不论练习哪一种姿势都应将思想集中在姿势对身体产生的感上。

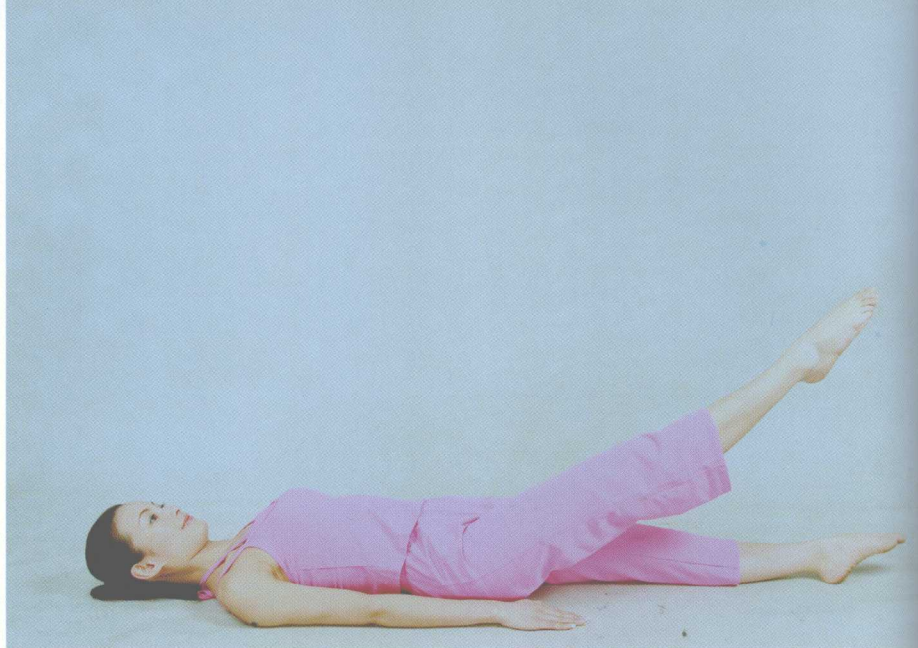
1. 风吹树式 / 16
2. 直角式 / 18
3. 单腿独立伸展式 / 19
4. 双角式 / 21

第四组



美容、瘦身、塑体、减压，辅助治疗肠胃不适。瑜伽不仅是一种健身运动，更是一种生活方式。修炼瑜伽不仅能使身体健美，更能让内心得到安宁。

1. 鸵鸟式 / 23
2. 战士第一式 / 24
3. 三角伸展式 / 26
4. 铲斗式 / 27



第五组



美容、塑身、瘦腰，增强体质。瑜伽姿势的练习可以增强人体的柔韧性、灵活性和平衡性。

1. 站立躬身式/29
2. 哈巴狗式/30
3. 战士第二式/32
4. 门闾式/33

第七组



提升气质，消除腹部脂肪，美容，塑体。这一组的练习，体力消耗较大，初练习者可以选择1~2个姿势练习。练完后如感觉肌肉酸痛应加以按摩。

1. 战士第三式/43
2. 幻椅式/45
3. 平衡式/46
4. 脊柱伸展式/47

第六组



排毒养颜，减少腹部脂肪，平衡内分泌，提升气质。练习瑜伽的态度很重要，不要紧张，放松心情，每个动作应循序渐进的练习。

1. 摩天式/35
2. 树式/36
3. 狗式/38
4. 猫式/41

第八组



美腿、瘦腰、养颜，提升气质，辅助治疗关节炎。练习每一个瑜伽姿势时都不要超越身体的极限，动作要柔和舒适。

1. 侧角伸展式/49
2. 侧角仰望式/51
3. 半月式/52
4. 抱钟式/54

第九组



美容、塑体，消除压力，辅助治疗失眠和记忆力减退。瑜伽姿势的练习可以舒缓紧张的情绪，使心情平静而稳定。

1. 骆驼式/56
2. 叩首式/57
3. 蛇击式/58
4. 屈膝伸展式/59

第十一组



减少腹部脂肪，消除失眠，辅助治疗胃胀气和便秘。这是一组着重腹部的练习，配合呼吸练习尤为重要。

1. 三步单竖腿式/66
2. 开启器式/67
3. 蹬自行车式/68
4. 倒箭式/69

第十三组



减少腰、腹部脂肪，塑体瘦身，缓解压力，辅助治疗背痛、坐骨神经痛、便秘。瑜伽有多个分支体系，

每个分支体系都有着不同的侧重点，但目的是一样的，即修炼瑜伽姿势和冥想能够增进人体健康和精神的健康。

1. 蛇伸展式/76
2. 狗伸展式/77
3. 弓式/78
4. 韦史努式/79
5. 鱼戏式/80

第十组



塑身，瘦腰，缓解压力，提高性能力。身体健康的良好状况来自于有规律的姿势练习和充分的放松与休息。

1. 单腿交换伸展式/61
2. 腰背强壮式/62
3. 摇摆式/63
4. 山式/64

第十二组



消除疲劳，平衡内分泌，辅助治背痛、坐骨神经痛，提升气质。瑜伽练习不仅强健身体，还有益于神经系统和内分泌系统，显然也就有益于整个身体。

1. 蝴蝶式/71
2. 脊柱扭动式/72
3. 转身触趾式/73
4. 前伸展式/74

瑜伽休息术——冥想/81

附录/82



【练习瑜伽的注意事项】

- 练习时要量力而行，适可而止，伸展到自己的极限或感到舒适即可，不要逼迫身体超越这个极限。
- 如果在练习一个动作的过程中或练习完之后，发生肌肉抽筋、痉挛，某一处感觉特别紧绷或酸痛，应立即停止，并加以按摩。
- 在练习时，应将注意力集中在姿势使身体产生的感觉上。
- 每一个瑜伽姿势都要做得缓慢、步骤分明。
- 练习时赤脚，坐、卧、跪的动作在地毯（或垫子）上完成。
- 练习应在空腹时进行。
- 练习前要排出尿液。
- 衣服要轻松舒适，活动自如。
- 练习时不要戴手表、眼镜及其他饰品。
- 大病或手术后的体质虚弱者不可练习，酒后也不可练习。



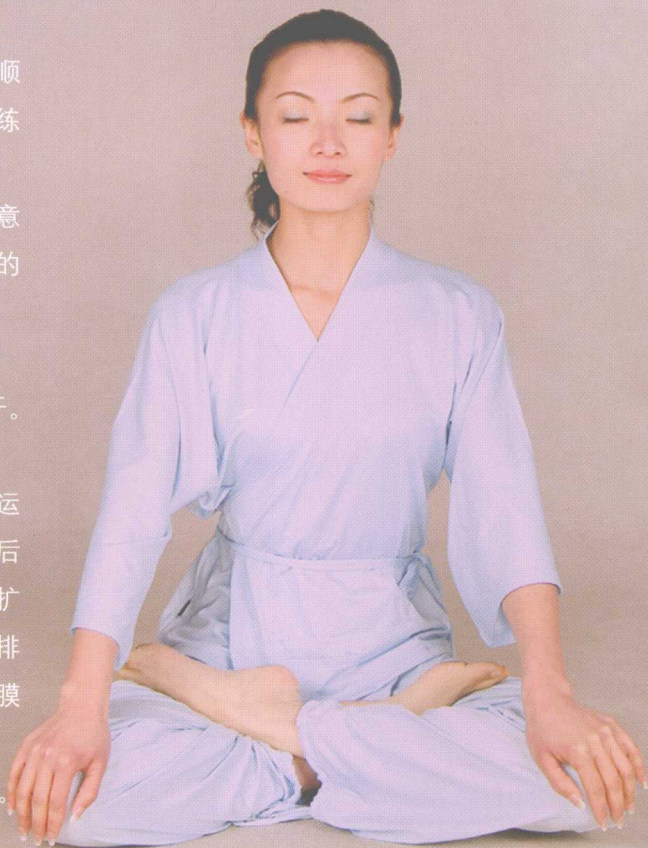
【练习瑜伽的呼吸指导】

呼吸是瑜伽体系一个基本的组成部分。呼吸方式直接影响练习者的感情和心态。比如：呼吸平稳而均匀就不会觉得焦躁不安；反之，如呼吸急促、快慢不均，心情就很难平静。

瑜伽呼吸的整个过程都要舒缓、均匀、连续、顺畅。吸气要尽可能得多，吐气要吐得干干净净。呼吸练习可以与姿势练习结合起来，也可以单独进行。

有意识的呼吸有助于动作的流畅，并能集中注意力。练习者应重视每一次呼吸的质量，从而使呼吸的益处发挥到极致。呼吸方法如下：

- 呼吸练习贯穿于瑜伽练习的始终。
- 用鼻子吸气，嘴巴吐气，吐气时嘴巴微微张开。
- 每一次呼吸都应是舒缓、顺畅并均匀的。
- 呼吸要使胸、腹之间的横膈膜做最大限度的运动。先缓缓吸气将空气充满胸腔下半部分，然后充满胸腔上半部分。这时胸部因充满空气而扩张到最大。接着放松胸腔，让肺部气体慢慢排出，呼气结束时收缩腹肌。腹肌收缩引起横膈膜向上运动，压迫肺部排出更多的气体。
- 练习瑜伽姿势的时间可以用呼吸的次数来计算。



【瑜伽的姿势】

瑜伽的姿势是安全的、能完成的、无竞赛目的的。

我们通过瑜伽的姿势练习来促进身体的注意力、呼吸、平衡、柔韧性、协调性、力量和耐力的更好的发展。

瑜伽的姿势需和呼吸结合起来，空腹赤足练习，量力而行，适可而止，保持动作的耐久性。

所有的瑜伽姿势都可以单独练习，也可以几个姿势连起来做。动作的连续性要求我们在不拉伤韧带的情况下，动作应尽可能做得缓慢、连续，使身体柔韧性达到最大限度。这样做能保证动作与动作间的流畅性，使整个身心融入到动作之中，带来一种身心合一的感觉。

那么，我们怎么根据本书中的内容来练习呢？本书将收录的瑜伽姿势分组编排，每组一般四个姿势，我们将这四个姿势连起来做，一起练习；也可以任选一式，单独练习。下面以第四组为例，说明本书姿势的练习方法。

连续练习：我们从**鸵鸟式**第一步“直立，双脚分开”开始做，当做到第五步“抬头，骨盆部位向上，双膝挺直（接战士第一式①）”时，根据括号里的内容提示，直接接着做**战士第一式**的第一步“直立，双脚并拢”；当做到第五步“……仰头，眼睛凝视双手，努力伸展脊柱，保持呼吸2~3次（接三角伸展式①）”时，再根据括号里的内容提示，直接接着做**三角伸展式**的第一步“直立，双脚分开”；当做到第四步“尽量用右手触及右脚或脚踝，双眼凝视左手指尖，保持呼吸2次（接铲斗式②）”时，再根据括号里的内容提示，直接接着做**铲斗式**的第二步“双手向上举起，手腕自然下垂”。当我们把铲斗式做完后，根据括号里的内容提示（从鸵鸟式开始，反方向重复），再次从鸵鸟式开始，反方向（即原来的右方现改为左方）连续做完这四个姿势。

单独练习：你可以任选一式反复练习，如选择鸵鸟式，从鸵鸟式的第一步“直立，双脚分开”开始，当你做到第五步“抬头，骨盆部位向上，双膝挺直（接战士第一式①）”时，不必理会括号里的内容，接着做下一步“回到起始姿势”即可。

在每次练习之前，都应做几分钟的呼吸练习。呼吸时要放松，双脚分开与髋同宽，手臂自然下垂，想象自己像高山一样屹立不动。





第一组

预防和治疗腕关节综合征、肩周炎、背痛，缓解压力（特别适合办公室人员练习）。这一组可以作为热身练习，让身体在练习所选瑜伽姿势之前有所准备。

美体健身舒心

瑜伽

1. 肘部练习

作用：灵活肘部关节，锻炼臂部肌肉，可治疗并防止腕关节综合征。

要点提示：在做瑜伽姿势练习前先做呼吸练习，双目微闭或平视前方将情绪平静下来，然后开始姿势的练习。



① 直立，双脚并拢，手臂自然下垂，呼吸1~2次。



② 吸气，双臂前伸，掌心向上。



③ 呼气，曲肘，指尖触及双肩，重复10次。

【瑜伽饮食】

瑜伽提倡素食，不吃鱼、肉和蛋类。

自古以来，练习瑜伽的瑜伽师们认为食物不仅能够影响身体的健康，还会影响心灵的健康。瑜伽师们敬重一切生命，他们认为吃肉类食物会影响到心灵善良的一面，因而坚持素食。

如今，我们提倡科学膳食，倡导合理营养。每天的饮食量要与每天的活动量相平衡，保持适宜的体重。每天的食物要多种多样，以谷类为主，多吃蔬菜水果，常吃奶类或豆类制品，吃适量的鱼、肉、禽、蛋。早、中、晚餐要合理分配，早晨吃得好，鸡蛋牛奶加面包；中午吃个八成饱，蔬菜谷物加鱼肉；晚上吃个七成饱，蔬菜豆类加杂粮。每天饮食要清淡少盐，不喝酒不抽烟，保持良好的饮食习惯。



- ④吸气，双臂侧平举，掌心向上。
⑤呼气，曲肘，指尖触及双肩，重复
● 10次（接肩旋转式②）。
⑥慢慢回到起始姿势。

2. 肩旋转式

作用：灵活肩部关节，扩展胸部，锻炼肩胛骨区域肌肉，对肩周炎有一定疗效。

①



②



③



④



①直立，双脚并拢，手臂自然下垂，呼吸1~2次。

②吸气，双臂侧平举，掌心向上。

③呼气，曲肘，将双手放在双肩上。

④双肘向前绕12圈，幅度由小逐渐加大，直至两臂肘关节在胸前触碰。然后向后绕12圈（接腰躯转动式②）。自然呼吸。

⑤慢慢回到起始姿势。

作用：锻炼腰躯周围的肌肉，瘦腰减腹，适用于产后调理。

3. 腰躯转动式



- ①直立，双脚分开与髋同宽，呼吸1~2次。
- ②吸气，双臂侧平举。
- ③呼气，向左转动腰躯。
- ④右手放在左肩上，左手放在腰后，保持呼吸1~2次。
- ⑤吸气，回到双臂侧平举（图②）。
- ⑥右侧重复此练习，左右练习至少4次（接手臂伸展式①）
- ⑦慢慢回到起始姿势。