

海宁 / 著

三十岁小美女的瑜伽塑身心经

练瑜伽

就这么简单



山东美术出版社

瑜伽



中国美术学院美术考级教材

海宁／著

三十岁小美女的瑜伽塑身心经

练瑜伽就这么简单



山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

练瑜伽就这么简单: 31岁小美女的瑜伽塑身心经 /
海宁著. — 济南: 山东美术出版社, 2010.4
ISBN 978-7-5330-3107-7

I. ①练… II. ②海… III. ②瑜伽术—基本知识
IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 234855 号

策 划: 鲁美视线

特约策划: 段 洁

策划编辑: 董保军

责任编辑: 吴 晋

封面设计: 吴 晋

内文设计: 吴 晋 王秀丽

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本: 705×1020毫米 16开 14.25印张

版 次: 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

定 价: 25.00元



前言

不仅仅是减肥，我们可以变得更美。

有没有这样的发现？当“减肥”这个概念一直存在于我们脑海里的时候，你会比平时更容易产生饥饿感；当你一直在提醒自己不能吃牛排，不能吃炸鸡时，却往往会对它们产生更强烈的渴望。很多事情都是越急于强迫自己去做到，越事与愿违。我们今天要讲的瑜伽亦是如此。

很多学员往往一接触瑜伽就会急切地问我“瑜伽到底能不能减肥？我得用多长时间才可以看到效果？”事实上，瑜伽首先是一种生活态度和方式，而不单单是一种健身方法，瑜伽更是一条通向觉悟之路，能够获得多少妙悟，就取决于我们自身。任何运动带给我们的新奇感都是暂时的，持之以恒，才能有好的效果与感受。某位学生，她在公司做文员，因为久坐，颈椎僵硬，腹部臀部脂肪堆积，还有严重的便秘。第一次课后，次日清晨她兴奋地打电话告诉我，这次的瑜伽练习增大了她的活

动量，刺激了肠道蠕动，她的便秘竟然一下子好了很多，而且有了难得的一次高质量的睡眠。从此以后她更加坚定地相信瑜伽能给她带来更大的益处。虽然每个人修习的目的不同，比如我以前的一些学生，有的为求内心平静，有的为减肥健美，有的只是为了流行，不管出于何种动机和目的，只要认真地练习并坚持就会得到自己想要或者先前没有想到的好处。比如，肢体的柔软，肤色的光洁，心灵的宁静，身姿的挺拔……

我们可以了解一下众多得益瑜伽的名人：性感女星钟丽缇，变成新妈咪的时期体重一下子增了25公斤，并有睡眠障碍，容易情绪紧张。通过健康饮食与坚持练习瑜伽，体重慢慢回落，恢复到产前曼妙的魔鬼身材，睡眠质量也得到了显著改善。号称青春不老的麦当娜也是瑜伽的疯狂迷恋者。更多女艺人，如孙俪、高圆圆、蔡依林……纷纷得益于此。瑜伽并非单纯肢体动作，重在呼吸之间，吸入清新快乐，呼出毒素郁结。通过放松、平衡从而得到内心的宁静。一个内心宁静的女人无疑是美丽的。瑜伽适合女性练习却并不是女性的专例，NBA巨星小皇帝詹姆斯亦是瑜伽的拥趸。瑜伽不但是公众人物的选择，更是许多专家，医生推荐的运动。因为瑜伽相对于其他运动更为和缓，注重全身性以及由内而外的各项平衡。至少瑜伽不会像一些减脂更迅捷的有氧运动那样把窈窕淑女变成威武的“肌肉棒子”。瑜伽以其源于自然的体位练习，特殊的呼吸法，能让身心进入一种平衡状态，这是其他运动所无法企及的。所以只

要我们爱上瑜伽并坚持练习下去，像明星一样光彩夺目、明艳动人并不是梦，平凡如你我一样做得到！

海宁告诉你：练瑜伽也要打好小算盘

以二线城市每周三到四课时计，在瑜伽会馆每人办理年卡约需 2000 元。而且教练要照顾每个学员的不同状况，进度会很慢。瑜伽最好是每天都要抽出一个固定的时间来练习，许多人因为上班的缘故，所以几乎不可能每天都在固定的时间去会馆练习，另外由于大部分的会馆每天的课程都会有不同的安排，这些都使得我们无法每天练习瑜伽。加上因为天气不好什么的偶尔犯点小懒，这一年几乎学不到什么东西。请私教？美女们，这阵子经济危机耶，你真有钱！而且一些小型会馆里瑜伽室的空气流通不畅，瑜伽垫的消毒措施也很难有保证。

其实，瑜伽的练习非常简单。在自己温暖舒适的房间里找一个安静的角落，只需能放一张瑜伽垫的空间足矣。穿着以简单舒服为主，我建议还是要穿专业的瑜伽服，选套自己喜欢的款式。瑜伽服的透气性优于纯棉类的家居服，况且并不贵，换了衣服就会很容易进入状态。点开电脑可以找到各种瑜伽练习曲，也可以选择自己喜爱的其他悠扬、轻柔的曲目作练习曲。我个人偏向于排箫的曲子，很空灵，尤其适用于冥想。瞧瞧，准备好了。也不过是一张漂亮的瑜伽垫，一套舒适的瑜伽服，再加一本专业而且简洁、贴心的小书。

“精致又节俭，真是个上得厅堂下得厨房的好女人。”等着心爱的男人夸奖你吧。

记住下面我们在家练习需要注意的事项，就可以和我一起在家练瑜伽啦！

1. 练习前最好空腹 1 到 3 个小时，因为各种身体扭转弯曲的练习会使肠胃蠕动非常激烈，血液会充盈到你正在运动的特定位置，如果很饱的话，这时候可能会有呕吐、眩晕的感觉。

2. 瑜伽是要赤脚练习的哦。

3. 给自己准备一杯白开水或矿泉水吧，不带任何糖分的。在练习过程中随时补充水分，促进代谢。

4. 开始动作之前，摘除所带的首饰等硬物。有些教练喜欢带些叮当做响的镯子以增加练习的趣味性，我不赞成这样，金属类的硬物容易让自己受伤，还是摘去为妙。

5. 最好穿宽松有弹力、透气吸汗的棉质衣服。最好穿长裤练习，因为许多动作需要膝盖支撑，光膝可能会磨破你的美腿哦。

6. 练习时注意情绪的平和，保持有规律的深沉呼吸。

7. 不要勉强自己。看到导师和其他姐妹动作到位，自己不要操之过急。每个人基础不一样，如果开始的时候身体僵硬一些不要紧，随着练习时间的深入所有高难动作你都可以做到。记住，瑜伽是一种运动而非杂技，不会要求一定要把肢体扭曲到什么程度，只要觉得舒服就好。

8. 房间宜通风良好，空气新鲜。户外瑜伽也好，但不要在大风、寒冷的空气里练习。户外瑜伽更要注意保护自己，选择平坦的位置，不要被太硬的石头和地面伤到自己。

9. 练习之前一定要先做暖身运动，身体没有打开的时候会容易受伤。

10. 生理期亦可练习，只要避免反转等让经血回流的动作即可。适度的运动还可缓解生理疼痛。

11. 练习后应做摊尸式大休息，结束动作后不要马上洗澡。刚结束练习时，身体往往处于极度兴奋的状态，此时如果马上洗热水澡，会使血管急速扩张，血液流回大脑，加大心脏的压力。有些人认为冷水澡能让皮肤充满弹性，所以练完热瑜伽就要去冲个凉水澡，这就更要不得，忽冷忽热的刺激会伤害身体。一般隔 30 分钟到 1 小时再洗澡为好。

12. 练习瑜伽一定要有恒心，要有耐力。时时处处都可以瑜伽。坚持一段时间后，你就会发现瑜伽带给我们许多的惊喜呢。



目录

第一章『宅女』美人计

从万能的暖身式开始

摊尸式	· 19
脚部运动	· 17
臀部动作	· 15
膝部运动	· 13
腰部运动	· 9
头部运动	· 6
腹式呼吸	· 4

第二章 拒绝做小土豆

休闲时光的瑜伽练习

起的连贯姿势	· 51
几个以拜日式	
鹭	式 · 48
韦史奴	式 · 45
变身牛头	式 · 42
侧提腿	式 · 40
回眸	式 · 37
莲花	式 · 35
海狗	式 · 33
滑翔	式 · 31
骆驼	式 · 29
后视	式 · 26

第三章 OFFICE 上午『茶』

打造白领瑜伽丽人

双角式 · 84	固肩式 · 102
站十字式 · 81	活颈式 · 99
前抬平衡式 · 78	醒脑式 · 97
坐姿风吹树式 · 75	畅鼻式 · 95
扭转式 · 73	舒眼式 · 93
活踝式 · 71	修臀式 · 91
颈肩手式 · 67	减压松肩式 · 89
腹式呼吸 · 64	直立压手式 · 86

第四章 优雅气质与 YOKO 有关
主妇不绝望

三角转动式 · 137	战士式 · 134	榻榻米式 · 131	肩倒立式 · 128	犁式 · 124	丰胸式 · 122	卧推手式 · 120	提臀式 · 118	缩腹式 · 115	三角伸展式 · 113	压腿式 · 111	仰头式 · 109
-------------	-----------	------------	------------	----------	-----------	------------	-----------	-----------	-------------	-----------	-----------

叩首式 · 167	猫伸展式 · 165	简易桥式 · 164	幻椅式 · 162	腹部紧缩式 · 161	蛇击式 · 158	蹲式 · 156	蹬自行车式 · 154	风吹树式 · 152	虎式 · 150	牛面式 · 148	船式 · 146	束角式 · 144
-----------	------------	------------	-----------	-------------	-----------	----------	-------------	------------	----------	-----------	----------	-----------

瑜伽帮你重塑曼妙身姿
第五章 辣妈炼成法

猫憩式 · 187	单脚肩立式 · 185	背转式 · 183	乌龟式 · 181	兔子式 · 179	夹腿式 · 177	拔瓦斯式 · 175	桥式 · 173
-----------	-------------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------	----------

身心合一效果更惊人
第六章 减龄从『心』开始

犁锄屈膝式 · 202
 悉达瓦鲁普式 · 200
 朝圣式 · 198
 鱼戏式 · 196
 反转兔式 · 194
 半弓式 · 192
 鱼式 · 189

[强健PC肌] · 221
 让他更爱你
 腹部按摩功 · 219
 眼镜蛇扭转式 · 218
 腰旋转式 · 216
 摩天式 · 214
 瑜伽洁肠法 · 213
 [眼睛保健功] · 210
 先丑后美丽
 [瘦脸瑜伽] · 206
 人人都爱巴掌脸

杂七杂八小功法

第七章 愈练愈美丽

第一章『宅女』美人计——从万能的暖身式开始



第一章
『宅女』美人计

一次课后，学生 Barbara 走过来说：“老师，晚上一起去钱柜 K 歌吧？”我更喜欢她们叫我老师而不是教练。教练偏重动作指导，而我觉得瑜伽是很多方面的修习。我对于学生更多的是帮助而不是要求她们必须做到哪一点。我说：“酒精容易引起毛孔粗大，碳酸饮料不利于减肥，睡得太晚更影响身体哦。你们去吧，我还是回家照看小狗吧。”Barbara 边走边说：“又不是天天去的，我明天早点来多练半小时好了。”出门不忘回头对我扮个鬼脸儿：“老师，没想到你这么宅耶！”我原以为“宅女”就是住在豪宅里的女子，富家女或是金丝雀，反正都与我无关啦。

感谢万能的搜索引擎，找出词条一一对照：“宅”，字典里没有的解释：喜欢待在家里，有许多自得其乐的爱好。家是最私密最有安全感的所在，是我们最为放松的角落。其实，做个“宅女”也不错，只要把不修边幅的坏习惯改掉就好。身为女人，美丽是我们一生的追求。没有任何理由可以放弃自己。一个女人可以不漂亮，但绝不可不美丽。

只注重所谓内在而忽略门面的人，同样是浅薄的。现在工作压力大，生活节奏快。大家都是急脾气，如果不先悦了目，谁还会耐着性子赏你的心呢。不是鼓动姐妹们画着浓妆上床睡觉，清水脸、家常装一样可以有种质朴的美。让我们一起做个升级版宅女，从瑜伽开始精致自己，创造美好生活吧！



腹式呼吸

开始暖身式

任何运动都要先暖身，以免造成运动伤害，瑜伽亦不例外。暖身式相对来说要更简单易学，是不可缺少的。我们在练习过程中可缓和地告诉自己，放松紧张的身心，跟自己说“马上要开始运动了”，放慢呼吸，优雅地进入瑜伽状态。



1 自然仰卧，全身放松。

