

时尚  瑜伽馆系列

轻松做个时尚瘦美人
随时随地简单有效
独家奉献瑜伽100变

15

Beauty
Slimming
Yoga



林小平 双福 ◎ 编著

印度著名瑜伽大师倾情指导推荐

海量高清图片

DVD全程实景指导

分钟 养颜 塑身 瑜伽

超值赠送价值
18元
DVD

明星们最热衷的美丽方法
养颜美肌 塑身排毒
15分钟
美丽女人一生!



化学工业出版社

时尚



瑜伽馆系列

>> 15分钟 养颜塑身 瑜伽

林小平 双福 © 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

静心凝神、美肤养颜，每日15分钟养颜塑身瑜伽帮您做到。

依据清晨、傍晚、睡前身体的不同状况，林老师精心为读者设置了具有针对性的15分钟瑜伽练习套路，更特意为都市女性设置了排毒静心瑜伽。不但宁静心神，放松身体，更能有效促进血液循环，活化肌肤，做到从内而外的滋养，实现静心养颜。您可以结合体式详解、大图阅览、瑜伽100变进行练习，让瑜伽不再枯燥，练习更简单、有效。随书附赠DVD，光盘实景演示，方便您跟随老师的指导和语音轻松练习。

图书在版编目（CIP）数据

15分钟养颜塑身瑜伽/林小平，双福编著.——北京：化学工业出版社，2009.12

（时尚瑜伽馆系列）

ISBN 978-7-122-06393-9

I. 15… II. ①林…②双… III. ①瑜伽术—美容②瑜伽术—减肥
IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第131364号

责任编辑：李娜 马骄 肖志明

责任校对：蒋宇

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

787mm × 1092mm 1/16 印张 6 字数200千字

2010年4月北京第1版第2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。

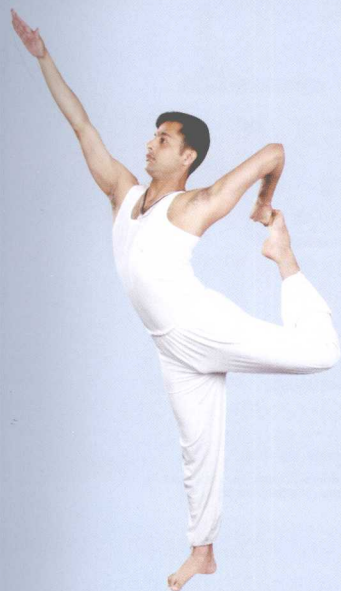
定 价：26.00 元

版权所有 违者必究

瑜伽

YOGA

推荐序



“修尺寸而观大千”，现代社会的人们，被林立的高楼遮蔽了视野，被喧嚣的声音封闭了聆听，我们无法苛求外界随我们的意志而改变，但是，我们尚能寻一方静室，探求内心的宁静。鸟语、花香、蓝天、白云在我们心中漾成一幅画卷。

瑜伽，就是探求内心宁静的途径，如何让这条泥泞小路变成车马坦途，林小平老师已经做出了很多，并且一直在努力着。我经常与她在一起交流瑜伽的心得，很敬佩她对瑜伽的感悟和理解，也很敬佩她一丝不苟的工作态度。

这套15分钟系列瑜伽，凝结了对之前瑜伽书籍的体悟和学员朋友的心声，体现了更深的瑜伽境界。

“给别人比他们自己期许的更多，并且用心去做”，林小平老师在孜孜追求，愿她在瑜伽的道路上走得更远！Namaste。

Ronbir Singh

资深印度瑜伽导师，瑜伽理疗师



>> 如何使用本书

A step-by-step guide to yoga at home for everybody.

15分钟的瑜伽练习能在短时间内让身体能量得到最大程度的集聚和发挥，您可以结合图书体式详解、碟片、大图阅览、瑜伽100变进行练习，让您的瑜伽练习更简单、快捷。

流程大图预览

应用流程图练习可以让我们更加快速地熟悉动作，效果明确而不枯燥。

本书中，我们细心地为您准备了每套系列的“大图阅览”，以使每一个系列更能体现出它的连续性，在连续完成的一个系列体式中，通常下一个体式是上一个体式的延续或进一步挑战，或者是上一个体式的放松和过渡，用来准备下一个体式练习。



>> 清晨醒肤瑜伽全程图

总体功效

早上练习能够更易经专心致志，清晨起床喝一杯淡盐水，再练习这一系列体式会更加有效。既可以减轻晨起时身体的僵硬状态，又可加速体内血液循环，有效地协助体内毒素的排出。练习之后，会感到精力充沛，面色红润而有光泽，为一天工作带来好心情。

半炮弹式变式



P10

全炮弹式变式



P10

全炮弹式



P11

卧扭转放松式



P12

全炮弹滚动式



P13

长坐



P13

圣哲玛里琪式



P14

半脊柱扭转式



P15

鸳鸯式变式



P16

婴儿式放松



P16

兔子式



P18

眼镜蛇式



P18

鸭行式



P19

猫式变式



P17

英雄坐



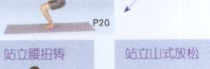
P19

花环式



P20

幻椅式



P20

站立前屈



P21

站立月亮式



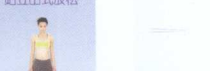
P21

站立腰扭转



P22

站立山式放松



P22

练习前的重点注意事项

练习过程中要配合均匀的呼吸。
初学者应根据自己的能力去练习或调整体式。
如果一系列体式不能一口气完成，可以超过不能完成的体式，继续完成，尽量不要中断。
颈椎僵硬、肩膀酸痛的人，请避免颈部扭转、肩部扭转的体式。
初次练习，有的朋友会有轻微的头晕、憋气、恶心等反应，这是因为身体不能适应体式与呼吸的关系，练3-5次后，症状会减轻。如果身体出现严重不适，一定要马上停止，并咨询瑜伽老师或医生。

越过不能完成的体式

请在练习过程中，越过不能完成的体式，继续坚持练习其他连续体式，几个回合下来，您一定会有惊喜。

如果一个系列中，有超过一半的体式都不能完成，这套体式并不适合您现在的身体状况，尝试选择更简单的系列，或者从单个瑜伽体式开始做起。

选择方便

本书中的系列动作是根据不同要求来安排的，在练习过程中，不必拘泥于时间段，选择适合您的时间，持之以恒就好。



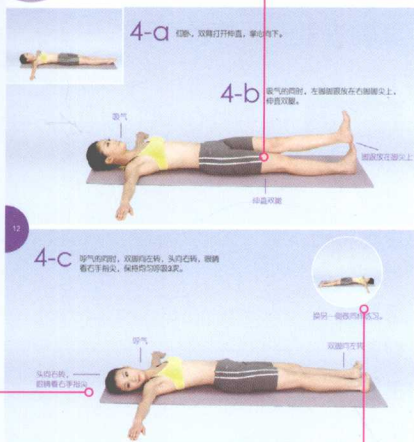
分步图解

全景指导，每个体式都有细节步骤图解，让瑜伽从理论到实践变得更加通俗易懂。

大图是主要动作。



>> 卧扭转发松式



>> 全炮弹滚动式/长坐



小图是分解体式细节，包括体式的起式、过程，以及对下一个体式的准备。

反方向练习图或代替动作：对体式的补充，为初学者或有经验练习者准备，可以根据自己的身体需要选择难度。

>> 瑜伽100变，随时随地轻松练

如果没有足够15分钟练习瑜伽，或是想集中练习某一部位的朋友，Part6中为您温馨地准备了体式单独练习方法，您可以根据自己的需要及场地条件，单独练习每一个动作。

>> 瑜伽讲堂/美丽讲堂

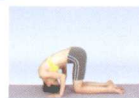
为让瑜伽练习更轻松，效果更佳，本书特别加入“瑜伽讲堂/美丽讲堂”，作者根据多年的授课经验，总结了练习者经常有的疑问，可以解决练习者的困惑，使练习者对瑜伽能够有进一步的理解。

>> 随书附赠DVD光盘

光盘实景演示，方便跟随老师的指导和语音进行练习，如此，时间、动作易把握，效果也更好。如果您跟不上DVD中的步骤，请不要灰心，请从瑜伽100变简单体式开始练习，循序渐进和良好心态是成功的秘籍！



>> 轻松瘦局部 瘦脸美颜



兔子式

- a 跪立，双手放于头两侧，额头触地。
 - b 吸气的时候，身体向前倾，由双膝处推至头顶后方的顶端，臀部慢慢抬起，保持呼吸5-10次，然后还原。
 - c 呼气的时候，臀部慢慢高于膝盖上，双腿伸直。
- 注意：颈项疼痛、心脏病、高血压者避免此体式。



站立月亮式

- a 跪立，吸气的时候，双臂带动脊柱后伸向上，双臂夹后。
- b 呼气的时候，膝盖后推，臀部收紧，脊柱带动上身向前，保持呼吸5-10次，吸气的时候，还原脊柱后伸向上。



鳄鱼式取相

- a 俯卧，屈手臂，双手托下巴，双肘相并，伸直双腿，面朝天。
- b 弯曲双腿，小腿及膝盖向上抬起5-10次。
- c 仰卧，双腿打开，双手相叠，额头放于手背上，放松。



鱼式变式

- a 仰卧，双腿伸直，双手自然放于体侧。
- b 双手放于臀部下方，吸气的时候，双肘撑地，头顶触地，拱背，保持呼吸5-10次。
- c 身体成拱形，吸气的时候，双腿、双膝同时抬起约45°，双手掌心向上，身体成拱形并向上抬起。
- d 呼气的时候，双手自然放于体侧放松。

目录 Contents

Part1 练习瑜伽前需要了解的

写给初学者	2
养颜塑身瑜伽的神奇功效	3
安全练习与瑜伽辅助	4
提高效果的关键——积极心态	5
初学者常见错误纠正	6

Part2 15分钟，清晨醒肤瑜伽—— 肌肤活力由此绽放

清晨醒肤瑜伽全程图	8
清晨醒肤瑜伽分步图解	10
美丽讲堂——清晨三大美丽定律	23
瑜伽讲堂——常见问题答疑	24

Part3 15分钟，傍晚美颜瑜伽—— 心情+肌肤都好清透

傍晚美颜瑜伽全程图	26
傍晚美颜瑜伽分步图解	28
美丽讲堂——瑜伽饮食解密	42

Part4 15分钟，安眠瑜伽—— 舒心安眠，女人美丽的法宝

安眠瑜伽全程图	44
安眠瑜伽分步图解	46
美丽讲堂——睡前需要这样的好习惯	60

Part5 15分钟，排毒静心瑜伽—— 给肌肤和心灵做SPA

排毒静心瑜伽全程图	62
排毒静心瑜伽分步图解	64
美丽讲堂——养颜物语	80

Part6 瑜伽100变，随时随地轻松练 轻松瘦局部

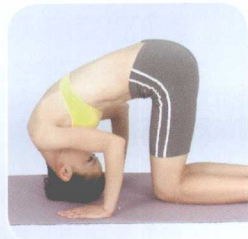
瘦脸美颜	82
香肩美背	83
瘦腰腹	84
翘臀	85
美腿	86

瑜伽保健养护

解压	87
美丽姿态	88

附录

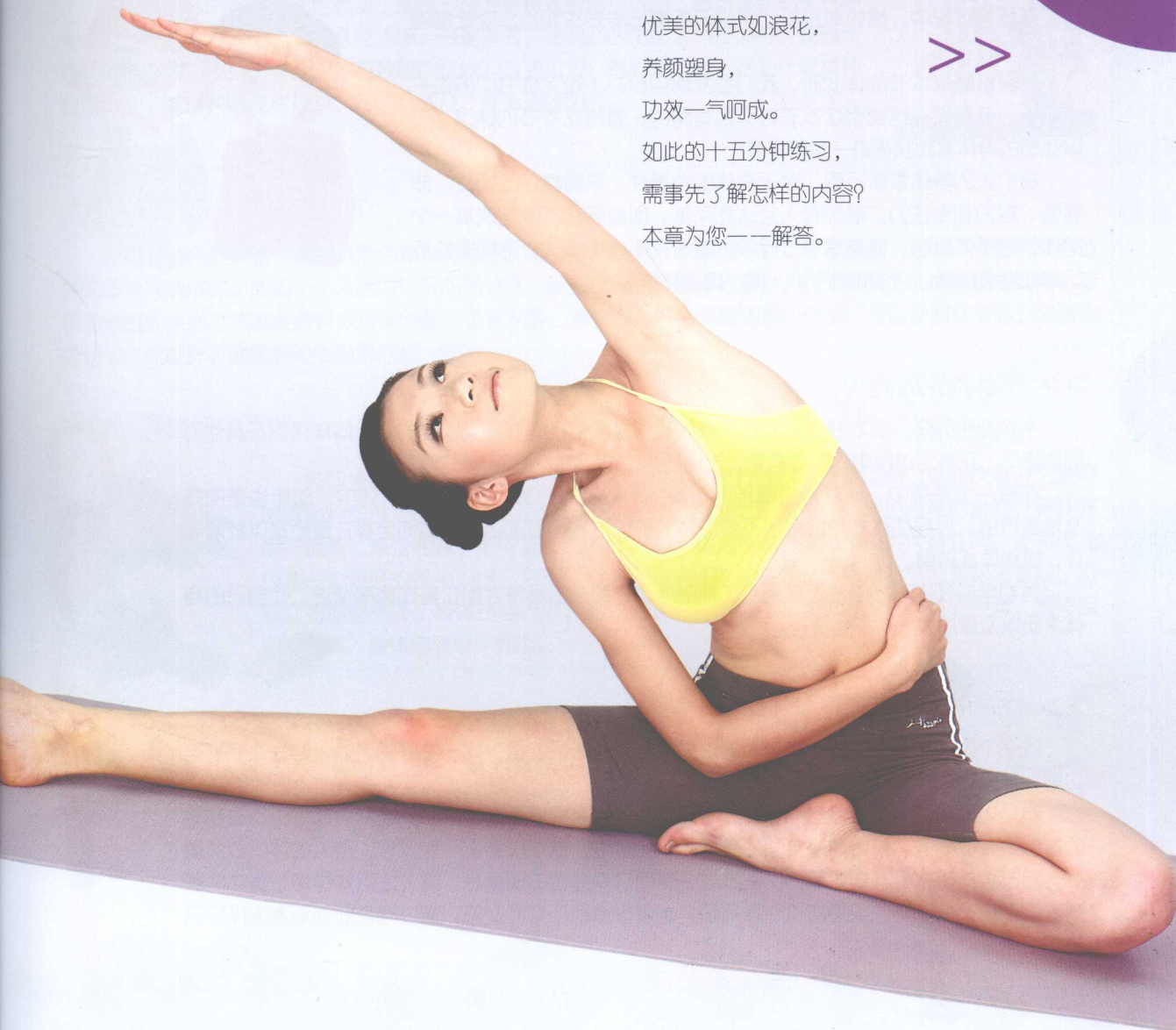
瑜伽的呼吸方法	89
冥想——消除压力的智慧方法	90



Part 1

练习瑜伽前 需要了解的

瑜伽连绵的动作如流水，
优美的体式如浪花，
养颜塑身，
功效一气呵成。
如此的十五分钟练习，
需事先了解怎样的内容？
本章为您一一解答。





>> 写给初学者

对于刚刚开始练习瑜伽的朋友来说，这本书的系列指导会让您更加了解自己的身体及思想，以至于会觉得练习时间过得飞快。但是，保持每天练习的动力与热情就不那么容易了，下面的建议也许对初学者有帮助。

>> 学会欣喜地接受

在练习过程中，愉快地接受比对自己的高标准要求和抱怨更让您的进步迅速。

初次接触这本书的体式时，我们会发现自己并不能完成书中的每一个动作，恭喜您，这说明这本书对您是有用的，通过这本书的练习，可以让您的身体素质获得进一步的提高。

每个人的身体素质不同，对于身体的力量性、平衡性、柔韧性、伸展性、耐力和专注力，很少有人会达到完美。即使现在不能完成某一个动作，也不要灰心，请在练习过程中，越过完不成的体式，继续坚持练习其他连续体式，几个回合下来，您一定会有惊喜。



>> 不必拘泥时间

不必拘泥时间。这本书中前面四个系列动作是根据不同要求来安排的，但同样可以在其他时间段练习，在练习过程中，不必拘泥，选择适合您的时间，持之以恒就好。

在每一个系列中，通常是由简单的热身练习和呼吸开始，在较难的系列中，动作也是由简及难进行的。过程的体式能够根据不同的系列要求达到相应的目的，运动全身；最后是以按摩身体，放松体式结束。

对初学瑜伽者最好的建议就是每天抽空练习。每天的坚持才能让瑜伽循序渐进，让自己的身体素质以及思想境界都得到提升。

>> 找一个好的老师可以让您事半功倍

找一个好的老师可以让您事半功倍。如果有条件的话，可以找一个好的老师，他会让您事半功倍，并且会引导您少走弯路。

但是如何去找一位好的老师？就近寻找专业的瑜伽会馆和健身中心，通常瑜伽会馆的瑜伽老师能够更专业一些，并带给您全面的瑜伽知识和引导。您可以尝试一堂课程，别人的评价固然重要，自己身体的感受才是可靠的。在试过一堂与自身适合的课程后，请关注这堂课带给身体的感受，以及精神的放松。如果您有特殊问题，也可以课后与老师交流，通过与老师的沟通选择自己信任的老师。





>> 养颜塑身瑜伽的神奇功效

瑜伽被誉为人类的最佳运动方式之一，在多年的瑜伽习练中，我对瑜伽养颜塑身的神奇功效，感触颇深，在此与各位分享。

>> 清除体内垃圾

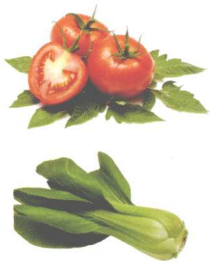
如果将身体的肥胖、面色黯淡、情绪不良等看做是身体垃圾时，练习瑜伽就是洁净身体的过程。它主要通过三种途径洁净：一是体式，使我们的生命之气在体内的顺畅流通，排除身体污秽；二是呼吸，有效帮助排除呼吸道垃圾；最后是冥想，帮助排除精神垃圾。三个渠道共同发挥效力，养颜、塑身、排毒功效明显。



>> 建立正确的生活方式

从瑜伽的角度来看，肥胖及面色黯淡等问题，不会单纯由某一个原因导致，而是情绪、压力、生活方式等各种因素共同造成的。比如一个人因为不开心而沮丧，放任自己的欲望暴饮暴食，过于频繁的应酬和夜生活等，这些不健康的生活方式都会是导致身体问题的重要原因。瑜伽作为养生调理的最佳运动，可以帮您逐渐建立健康生活方式，让肥胖、面色黯淡等美丽问题一扫光。

>> 调整饮食习惯



练习瑜伽具有塑身养颜的作用，还因为它会调节我们的饮食习惯。瑜伽饮食讲究食物的清淡和饮食习惯的健康。在生活中，建议您尽量吃清淡一点。增加谷类的食物，新鲜健康的蔬菜，减少油腻，如果喜欢吃肉食，也尽量以鸡肉、鱼肉等肉类代替红肉。经常喝汤也是一个很好的养生习惯，它不仅能够帮助排除体内毒素，还可以让气色看起来更好，肌肤红润富有光泽。身体是自己的，我们需要和身体交朋友，倾听自己身体的声音，善待自己的身体，身体自然给予回报。

瑜伽认为，人的体内含有生命之气，精力是在生命之中流通的，得不到运动的部位会流通不畅、僵硬，而当我们有意识地针对某一问题练习，并持之以恒时，一定会收到明显的改善。养颜塑身瑜伽就是在全身运动的基础上，侧重某一目的重点练习，坚持修习，迎接瑜伽给您带来的美丽改变吧！





>> 安全练习与瑜伽辅助

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

着装

穿着宽松的衣服、光着脚来做，最好是纯色，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、适合舒展便可以。

除去手表、腰带、眼镜、珠宝或其他饰物，这些东西可能会妨碍动作。

如果您的头发较长，那么最好先扎起来。

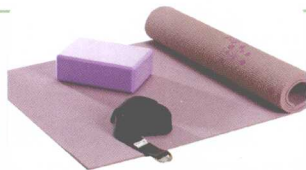


>> 环境

关掉手机，保持安静，关上房门以确保不会被打扰。

瑜伽垫

应选择一张薄厚合适、具备防滑功能的垫子。



音乐

练习时，可以保持安静；也可播放瑜伽音乐或舒缓的轻音乐，如班德瑞的《仙境》等，都是不错的选择。



其他

准备好辅助物，比如瑜伽带、瑜伽砖、椅子、沙发或者长枕，也可以准备一个毯子，以便做“放松术”时不会着凉。



安全练习 您要注意

练习前仔细阅读所有瑜伽姿势要领。

量力而行，请一定不要超出自己的极限，不要刻意追求“标准”，伸展到自己能承受的最大程度时，就是做正确了。如果过程中有任何不适，请及时停止。

不要一开始就做高难度动作，以免造成运动伤害。

越过不能完成的体式，或选择书中介绍的简易体式，半个月至一个月后，再尝试一下这个体式，就会有突破。也不要一个点上停滞不前，顺其自然，让自己在舒适舒缓的过程里，体会瑜伽。

注意肌肉的舒展和拉伤的区别。最初的几日，您会感到肌肉的酸痛，这是正常现象，几日后症状就会减缓消失。而拉伤是一种紧张的，甚至撕裂的疼痛，是有害的。如果在保持某一姿势时，感到体力不支或发生痉挛，应立即停止，加以按摩。

如果身体在这之前已有不适，或做过手术，请一定在应用此书前咨询医生。

颈椎疼痛，腰部疼痛的人，请避免颈椎前弯、腰部前弯的体式。高血压、哮喘患者避免高难度体式；高血压患者在初期练习时避免倒立体式；孕妇有特殊的瑜伽体式；女性生理期不宜练高难度以及倒立体式。

初次练习，有的朋友会有轻微的头晕、憋气、恶心等症状，是因为身体不能够协调好体式与呼吸的关系，练习2~3次后，症状会减缓。如身体持续出现严重不适者，一定马上停止练习，并咨询瑜伽师或遵循医嘱。

做完瑜伽体式后，躺下来练习挺尸式休息会让身体轻松而舒适。

>> 提高效果的关键——积极心态



一个人的美不仅在外表的纤细靓丽，内心散发的温婉与宁静更会让您有不可抗拒的魅力，这种魅力更加持久，耐人品味。这一切，瑜伽会赐予您。一旦接触瑜伽，您会被瑜伽的神奇吸引。瑜伽的最终目的是达到平衡，身体的，精神的。很多时候精神上心态的调整会让您的身体随之变化，在练习中，如果稍稍注意以下几条，您的瑜伽之路会更加宽广和快乐。

>> 学会欣喜的接受

接受您现有的一切，包括您的身体的情况以及精神的情况，平静客观地对待。学会欣然接受您僵硬的身体，紧张的腿部韧带，打不开的关节；在练习过程中，愉快地接受比对自己的高标准要求和抱怨会让您的进步更迅速。不要强迫自己的精神，让自己舒适放松，您会发现，惊喜离您越来越近了。

>> 不要灰心

从第一次接触瑜伽开始，就保持一种愉快的心境，欣然接受自己的身体状态。问问自己：自己的身体僵硬了多久，1年，5年，甚至更长时间？那身体可能在1天或1个月就能够柔软如初吗？是的，非常难。保持平常心，正确地认识自己，打开长时间心中的结，身体的结也就会很快舒展了。

>> 关注呼吸

呼吸是瑜伽的灵魂，与其痛苦地将注意力放在与身体的“搏斗”上，不如将注意力放在体会呼吸的流畅，带给身体的放松与舒展，获得瑜伽带给身体的美好上。



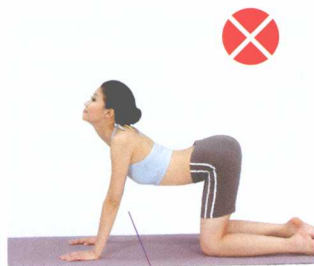


>> 初学者常见错误纠正

垂直的动作要规范

初学者经常犯的错误是：手臂没有垂直地面或大腿没有垂直地面。

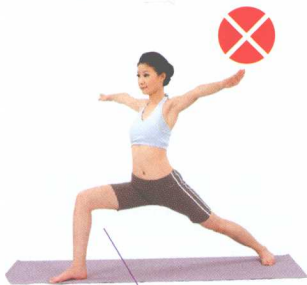
老师纠正：请保持手臂、大腿垂直地面。



手臂不与垂直地面



手臂与垂直地面



前腿膝盖外展



小腿垂直地面

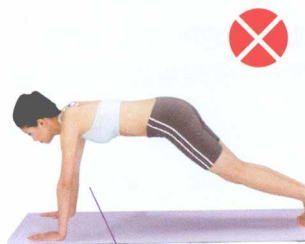
初学者经常犯的错误是：前腿膝盖内扣或外展，膝盖超出脚趾，将压力放在膝盖上。

老师纠正：请保持小腿垂直地面。

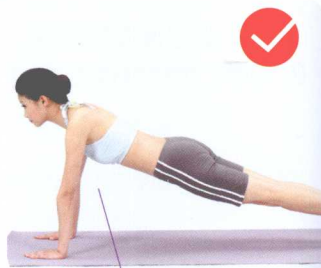
直线和平面

初学者经常犯的错误是：低头、弓背或者腰部向下塌陷。

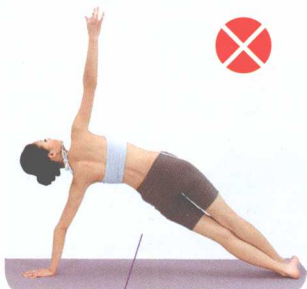
老师纠正：请保持眼睛看向前方的地面，保持头、背、双腿成为一条直线。



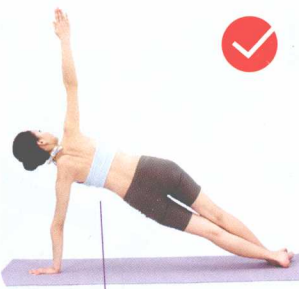
低头、弓背



头、背、双腿成一条直线



髋关节抬高



头、背、双腿成一条直线

初学者经常犯的错误是：髋关节抬高或塌陷。

老师纠正：请尽量保持头、背、双腿成为一条直线。



Part 2

15分钟，

清晨醒肤瑜伽——

肌肤活力由此绽放 >>

早上，懒洋洋，没精神，不想起……

清晨是保养肌肤的大好时机，您怎能错过！

跟着清晨醒肤瑜伽，甩掉慵懒，

快来做个活力满满，肌肤水水的清晨美人吧！



>> 清晨醒肤瑜伽全程图

总体功效

早上练习瑜伽更容易专心致志，清晨起床喝一杯淡盐水，再练习这一系列体式会更加有效。既可以减缓晨起后身体的僵硬状态，又可加速体内血液循环，有效地协助体内毒素的排出。练习之后，会感到精力充沛，面色红润富有光泽，为一天的工作带来好心情。

半炮弹式变式



P10

全炮弹变式



P10

全炮弹式



P11

卧扭转放松式



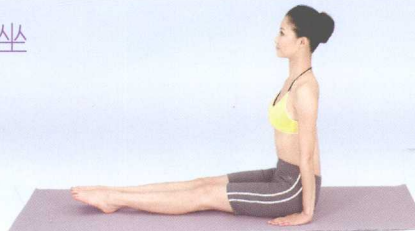
P12

全炮弹滚动式



P13

长坐



P13

圣哲玛里琪式



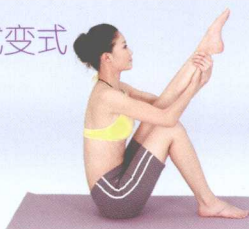
P14

半脊柱扭转式



P15

鸳鸯式变式



P15

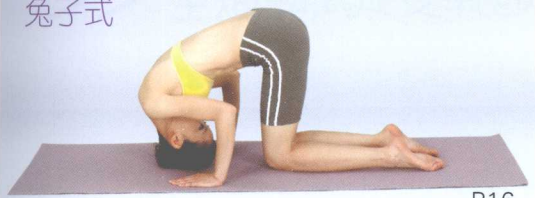
婴儿式放松



P16



兔子式



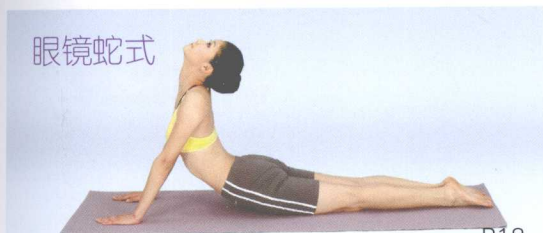
P16

猫式变式



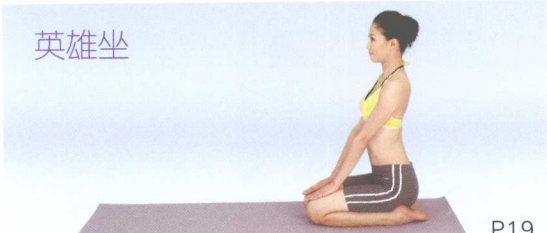
P17

眼镜蛇式



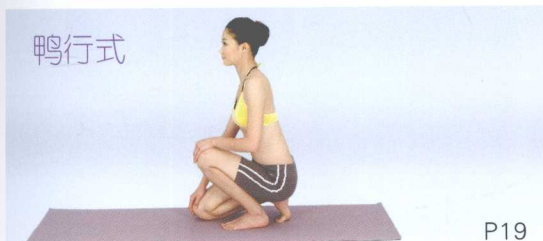
P18

英雄坐



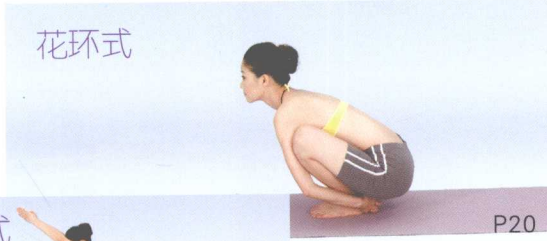
P19

鸭行式



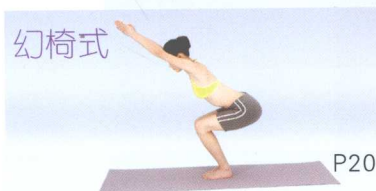
P19

花环式



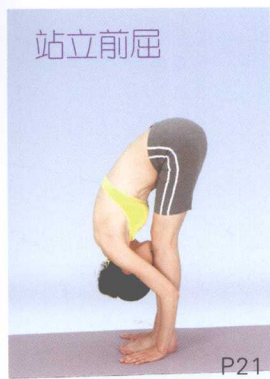
P20

幻椅式



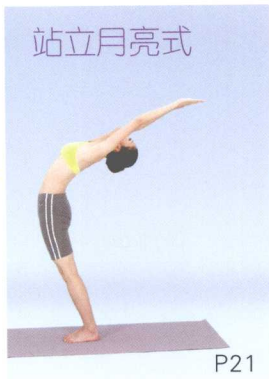
P20

站立前屈



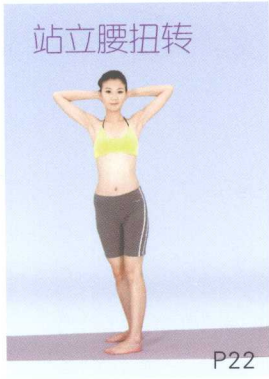
P21

站立月亮式



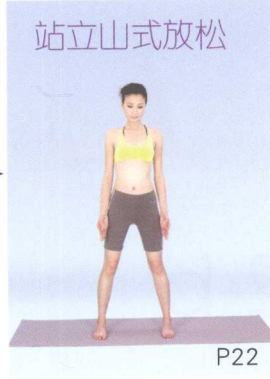
P21

站立腰扭转



P22

站立山式放松



P22

练习前的重点注意事项

练习过程中要配合均匀的呼吸。

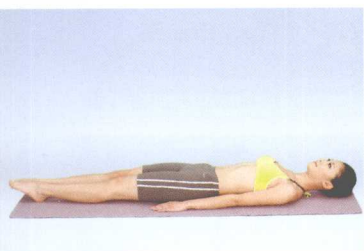
初学者切忌超出自己的能力去强求完成某一体式。

如果一系列体式不能一气呵成，可以越过不能完成的体式，继续完成，尽量不要中断。

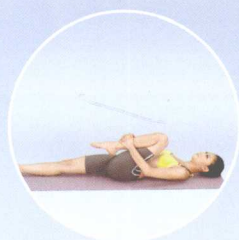
颈椎疼痛、腰部疼痛的人，请避免颈椎前弯、腰部前弯的体式。

初次练习，有的朋友会有轻微的头晕、憋气、恶心等症状，是因为身体不能够协调好体式与呼吸的关系，练习2~3次后，症状会减缓。如身体持续出现严重不适者，一定马上停止，并咨询瑜伽师或遵循医嘱。

>> 半炮弹式变式/全炮弹变式

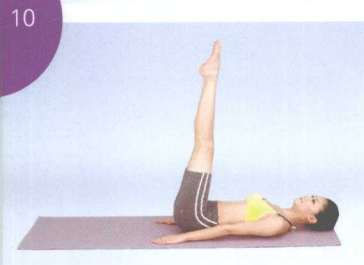


1-a 仰卧，双腿伸直并拢，双臂放于体侧，掌心向下。



换另一侧做同样练习。

1-b 吸气的同时，弯曲右膝，双臂环抱右腿，双手合扣，呼气的同时，双臂给右腿力量，右大腿挤压腹部。保持均匀呼吸3次。



2-a 仰卧，双腿并拢，吸气的同时，抬高双腿成90°。

2-b

呼气的同时，弯曲双膝，脚尖绷直，双臂环抱双腿，感受腹部与大腿的挤压与按摩，保持均匀呼吸3次。

