

科技文献
科学养生
19.9元

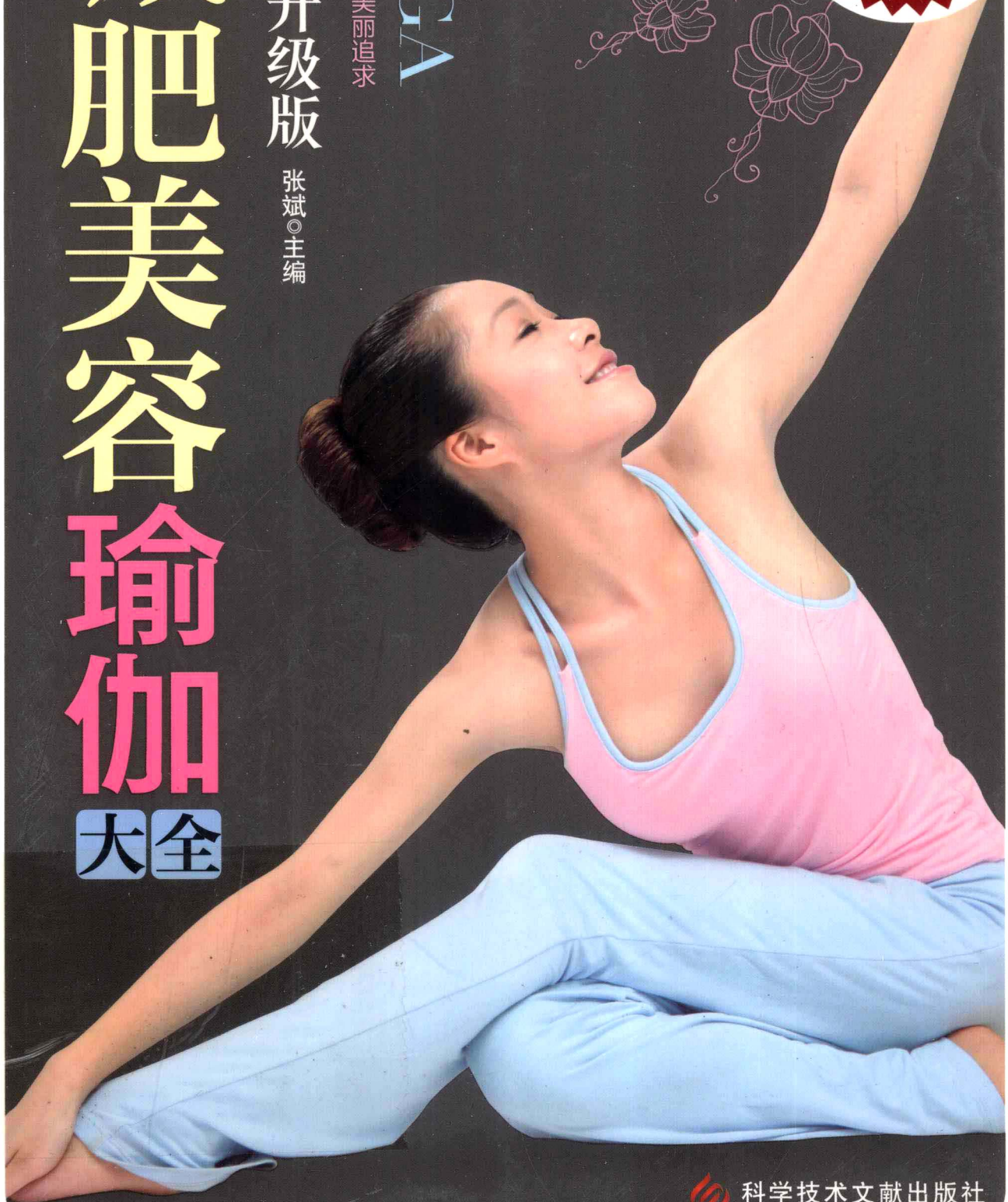
YOGA

时尚女性的美丽追求

畅销升级版

张斌◎主编

减肥美容瑜伽大全



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

减肥美容瑜伽 大全

张 斌◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

减肥美容瑜伽大全 / 张斌主编. —北京: 科学技术
文献出版社, 2012.4 (重印)

ISBN 978-7-5023-7056-5

I. ①减… II. ①张… III. ①瑜伽—基本知识 IV.

① R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 208612 号

减肥美容瑜伽大全

张 斌 主编



策划编辑: 樊雅莉 责任编辑: 付秋玲 责任校对: 张叫噪

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010)58882938, 58882087(传真)
发 行 部 (010)58882868, 58882866(传真)
邮 购 部 (010)58882873
官方网址 <http://www.stdp.com.cn>
淘宝旗舰店 <http://stbook.taobao.com>
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京汇林印务有限公司
版 次 2012年1月第1版 2012年4月第2次印刷
开 本 787×1092 1/16 开
字 数 300 千字
印 张 14
书 号 ISBN 978-7-5023-7056-5
定 价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换



前言

瑜

伽是风靡全球的健身运动之一，它不仅仅具有减肥、美容、排毒的功效，更是时尚女性的美丽追求。在坚持练习瑜伽的过程中，每个人都会不断感受到内在与外在的双重美化。不再让减肥成为痛苦的开始，不再让美容成为昂贵的代名词，瘦身纤体，美容养颜，重塑美丽，就从练习瑜伽开始吧！

瑜伽是随时随地都可以进行的美体运动，无论是在家中，还是在办公室，根据瑜伽体式的特点，可以随时练习，轻轻松松就可以做到。针对身体的不同部位，制定相应的纤体计划。比如，针对易发胖的腹部、臀部、腰部、腿部，设计了集中燃烧脂肪的瑜伽招式，抑制赘肉反复，塑造完美三围，用最小的动作，达到最大的瘦身效果。在保证健康的前提下，不费大力气，帮助你用最短的时间减掉最多的脂肪，彻底告别肥胖，收获纤细身姿。

经常练习瑜伽，还能够美肤养颜，定格青春的美丽。所以，很多女性朋友将现代瑜伽称之为“神秘东方驻颜术”。因为每一个瑜伽体式都是严格遵循人体生理原理所设计，通过瑜伽体式的练习，疏通全身经络，活化细胞，加速体内毒素的排出，还能不断按摩腹部内脏器官，调节内分泌，加速新陈代谢。而且，瑜伽呼吸法还能使人气定神闲，帮助你排解心中不快和压力。坚持练习瑜伽，将青春定格，告别心中的压抑与烦恼，以清新靓丽的面容迎接每一个灿烂的明天。

在练习各种瑜伽功法的同时，绝对不能忽视饮食这一环节。瑜伽营养观的基本原则是要吃得品质高，分量少。瑜伽大师把食物分成“悦性食物”、“变性食物”、“惰性食物”，每类食物对身体都有不同的影响。在本书的指导下，通过精神的修养与身体的训练，配合正确的饮食及生活习惯以达到瘦身纤体及美容养颜的效果。

前言

◎ 减肥美容瑜伽大全 ◎

尝试用瑜伽的生活方式去照顾你的身体，聆听它、喜欢它、尊敬它、呵护它，它一定会以更多更好的体贴来回报你。把工作和生活的烦恼交出来，把心中的压抑与不安交出来，以愉悦和轻松的心情面对生活，瑜伽世界正是帮助大家告别烦恼、重塑美丽、走向健康的理想之地。爱美、爱健康的达人朋友们，瑜伽绝对是大家减肥美容的最佳选择。



目录

第一章

瑜伽，最安全的减肥美容法

1

第一节▶

神奇瑜伽，成就终生美丽

- 快速认识瑜伽 / 2
- 瑜伽的瘦身美容功效 / 5

第二节▶

正确练习，事半功倍

- 选择最佳练习时间 / 6
- 选好练习场地 / 6
- 备好着装和练习用具 / 6
- 练习时的注意事项 / 8
- 练习时的生活宜忌 / 8

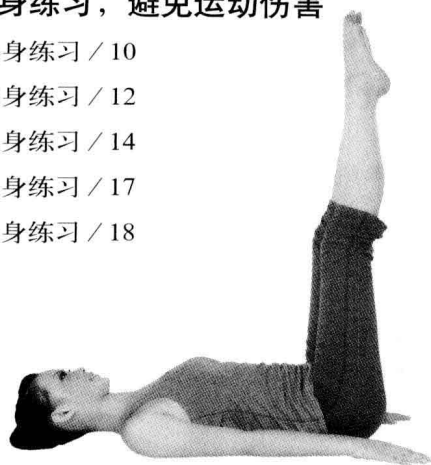
2

第三节▶

做好热身练习，避免运动伤害

- 颈部热身练习 / 10
- 肩部热身练习 / 12
- 肘部热身练习 / 14
- 手腕热身练习 / 17
- 膝部热身练习 / 18

10



第二章

特效减肥瑜伽——重塑S形曲线

19

第一节▶

瘦脸4式

- ✓梨式 / 20
- 叩首式 / 22
- 站立前屈式 / 24
- 双角式 / 25

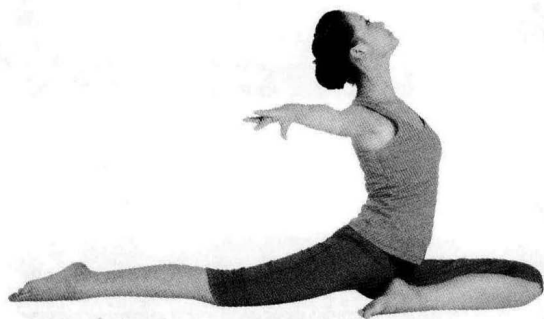
20

第二节▶

颈、肩塑形6式

- 塌式 / 26
- 展臂后屈式 / 29
- 肩旋转式 / 30
- 前伸展式 / 31
- 鸵鸟式 / 32
- 蛇王式 / 33

26



第三节 ▶ 34

美胸5式

- 鸽子式 / 34
- 坐山式 / 36
- 展胸后仰式 / 37
- 云雀式 / 38
- 跪式背部舒展 / 40

第四节 ▶ 42

纤背5式

- 吉祥式 / 42
- 蜥蜴式 / 43
- 眼镜蛇式 / 44
- 球上车轮式 / 45
- 单腿背部伸展式 / 46

第五节 ▶ 48

瘦手臂5式

- 固肩式 / 48
- 鹤禅式 / 50
- 蝗虫式 / 51
- 鸟王式 / 52
- 前臂旋转式 / 54

第六节 ▶ 56

细腰7式

- 三角伸展式 / 56
- 两侧摇摆式 / 57

- 加强侧伸展式 / 58
- 风吹树式 / 60
- 下半身摇动式 / 61
- 腰躯转动式 / 62
- 扭背单腿背部伸展式 / 64

第七节 ▶ 66

减小腹7式

- 磨豆式 / 66
- 战士三式 / 68
- ✓ 船式 / 70
- 球上仰卧起坐 / 71
- 弓式 / 72
- ✓ 6 V 字式 / 73
- 肩倒立式 / 74

第八节 ▶ 76

美臀6式

- 后抬腿式 / 76
- 跪立式 / 78
- 虎式 / 79
- 桥式 / 80
- 猫变式 / 82
- 狗变式 / 83



第九节▶

84

瘦腿18式

- 踩单车式 / 84
- 坐角式 / 86
- 树式 / 88
- 半弓式 / 90
- 剪刀式 / 91
- 卧蝶式 / 92
- 神猴哈努曼式 / 93
- 新月式 / 94
- 顶峰式 / 95
- 靠椅式 / 96
- 半脚尖式 / 98
- 头倒立式 / 99
- 跪姿舞蹈式 / 100
- 毗湿奴式 / 102

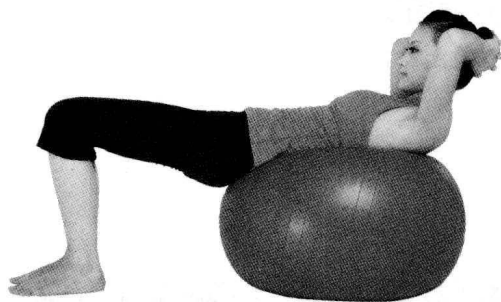
- 幻椅式 / 103
- 舞王式 / 104
- 半莲花站立前屈式 / 106
- 站立单腿抱膝式 / 108

第十节▶

110

美足2式

- 脚部练习 / 110
- 八字扭转式 / 112



第三章

特效美容瑜伽——动动就能变漂亮

113

第一节▶

114

明亮双眸2式

- 眼部按摩式 / 114
- 眼保健功 / 118

- 三角扭转式 / 131
- 三角伸展式 / 132
- 泵式呼吸法 / 134
- 蛇变化式 / 136
- 踩单车式 / 138
- 轮式 / 140
- 抚脸式 / 143
- 鼓腮式 / 144
- 脸部按摩式 / 145
- 颈部按摩式 / 147

第二节▶

124

亮白美肌17式

- 花环式 / 124
- 铲斗式 / 125
- 顶峰式 / 126
- 鱼式 / 127
- 狮子一式 / 128
- 狮子二式 / 129
- 束角式 / 130

第三节▶

148

活肤抗皱3式

- 鸵鸟式 / 148

- 鬼脸瑜伽 / 149
- 防皱按摩式 / 150

第四节 ▶ 152

强效祛痘2式

- 拜日式 / 152
- 清凉呼吸法 / 156

第五节 ▶ 158

养发固发6式

- 轮式 / 158

- 全莲花背部伸展式 / 160
- 兔式 / 161
- 倒立三角式 / 163
- 侧犁式 / 165
- 犁锄式 / 168



第四章

特效排毒瑜伽——打造健康无毒体质

171

第一节 ▶ 172

心肺排毒，提升精气神

- 鹤禅式 / 172
- 眼镜蛇式 / 174
- 婴儿放松式 / 175

第二节 ▶ 176

脏腑排毒，调养好气色

- 跪姿舞蹈者式 / 176
- 牛面式 / 178

第三节 ▶ 180

肾脏排毒，提高抵抗力

- 半月式 / 180
- 卧十字式 / 182

第四节 ▶ 184

淋巴排毒，促进微循环

- 蛇击式 / 184

- 圣哲玛里琪式 / 186

第五节 ▶ 188

肠道排毒，加强代谢力

- 炮弹式 / 188
- 鹭式 / 189
- 风车式 / 190
- 猫伸展式 / 192
- 鱼式 / 193
- 美人鱼式 / 195
- 坐姿前弯 / 196
- 蝴蝶式 / 198
- 半脊柱扭动式 / 200
- 加强脊柱扭动式 / 201
- 扭转式 / 203
- 侧角转动式 / 204
- 侧角伸展式 / 207
- 塔式 / 210
- 增延脊柱伸展式 / 213

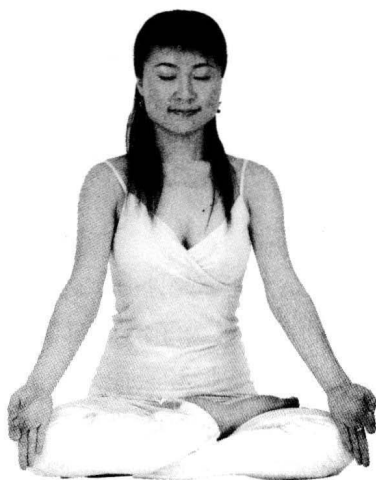
神奇的瑜伽世界

第一章



瑜伽

——最安全的减肥美容法



第一节

神奇瑜伽，成就终生美丽

► 快速认识瑜伽

瑜伽起源于印度，流行于世界，是东方最古老的强身术之一。长期修炼瑜伽能把紊乱的精神集中并使之平静下来。瑜伽修炼首先着眼于身体的强健，然后要求身心融为一体。在此基础上，引导修持者进入无上完美的境界。在瑜伽修炼过程中，修持者逐渐深化自己的内在精神，从外到内，从感觉到精神、理性，而后到意识，最后把自我同内在的精神融合为一，达到天人合一的至高境界。

瑜伽，目前已盛行于全世界。为了养颜护肤，抵抗衰老，塑造诱人的“魔鬼”身材，减轻自身压力，许多好莱坞明星纷纷迷恋上了瑜伽。麦当娜每天花2小时做瑜伽，简·方达更是靠瑜伽来保持青春活力，梅格·瑞恩、朱莉娅·罗伯茨、伊莉莎白·赫利、芭芭拉·史翠珊、米切尔·菲佛、格温妮丝·帕特洛等大牌明星也都是瑜伽爱好者。她们的体会是：瑜伽动作舒展优美，简单易学，无需器械，不会出偏差，即使你从来没参加过任何其他运动，自认为身体僵硬，也可以练习，你只要做到你能够达到的位置就行了。你每天都会感到自己的身体逐渐变得柔软，并体会到由此带来的乐趣，坚持下去，也能让每一个人都觉察到你的变化。

“瑜伽”这一名词，近年来已成为21世纪养生与健美的同义词。从欧美到东南亚，这种集修神、修身、修德于一身，源自远古印度文化的修炼方法，被当今世人，尤其是女性，奉为最佳的美容、养颜、减压之道。

瑜伽练习者们之所以热爱瑜伽，并不是为了追求时髦，也不仅仅是为了美容、塑身、减压、治疗失眠等单纯的目的，而是为了能让自己的身体吐故纳新、固本强神、舒筋活络，在不知不觉中保持优雅紧致的身形和轻盈灵动的姿态。

瑜伽不是包治百病的神丹妙药，但绝对能改善身体的亚健康状态。瑜伽的各种姿态，配合呼吸，通过对穴位、腺体和经络的刺激，增进气血的流通，调体、调心、调气，强化身体的自然治愈力，给衰退的体细胞送去新鲜血液，按摩体内各个器官，并使其恢复功能。所以，瑜伽已经成为瑜伽爱好者生活中的重要组成部分，就像每天需要吃饭、喝水一样。具体说来，瑜伽有如下功效：

- ① 加强内分泌系统的功能。
- ② 按摩和强化各部位器官，使其机能平衡。

- ③ 促进血液循环和新陈代谢。
- ④ 缓解和消除慢性疾病。
- ⑤ 调整心灵，延长生命力。
- ⑥ 调整脊椎，增强柔韧性。
- ⑦ 缓解身体各关节和肌肉疼痛，使僵硬的关节和肌肉得到放松，并及其灵活强健。
- ⑧ 排除体内毒素，减脂和保养皮肤。
- ⑨ 提升心灵、精神能量，使心神平和、宁静。
- ⑩ 释放能量，降低压力，让大脑放松。
- ⑪ 使注意力集中、敏锐。
- ⑫ 提高身体的敏感度。

而且，瑜伽动作能使各个腺体的分泌作用趋于平衡。瑜伽动作的扭转或弯曲姿势，通常需停顿相当一段时间，在这段时间中，给予腺体的压力，正是要强化这些腺体，使其分泌正常。

人体内的内分泌腺支配着身体的活动，内分泌腺分泌激素到血液里，这些激素借着血液的流动，分布到人体内不同的器官，以控制身体的消化作用、身体的活力、体温和水分、身体的成长、细胞的更新、性功能等。也就是说，人的身体完全受各种腺体激素分泌所控制，每一个器官、细胞都直接受这些激素的影响。所以，激素分泌正常时，人体各器官才能正常运作，若有任何一种腺体分泌不平衡，就会引起身心两方面不同程度的疾病。

这些内分泌腺体和7个脉轮均有着密切的关系。脉轮控制了内分泌腺的分泌，产生许多不同的激素，而这些激素流入血液，影响身体所有的器官。因此脉轮以内分泌腺来控制身、心的活动，当腺体的分泌作用正常时，人的身体便会很健康，心智也会很安定。而当任一腺体功能失常时，也就是分泌作用不平衡时（无论分泌太多或太少），便会导致身、心的疾病。下面就介绍一下各个内分泌腺体与对应脉轮的密切关系：

◆ 〔脑垂体〕

脑垂体与眉心轮有关联，是一个非常重要的腺体。脑部直接刺激这个腺体，产生各种不同的激素，传达激素的“消息”到身体的其他腺体，刺激它们执行各种不同的任务。以这种方法，脑垂体可控制身体的许多活动，例如腺体分泌、血液循环、生长和控制体温等。当脑垂体功能失常时，会产生许多疾病，同时身体会不正常地发展，或者变得很胖，或者过高，或者过于矮小。巨人症及侏儒症，就是因为脑垂体功能失常造成的。

◆ 〔甲状腺和副甲状腺〕

颈部的甲状腺和副甲状腺与喉轮有关联，控制了身体新陈代谢的作用，此外也能调整身体所产生的热量和能量，促进消化及成长。若是甲状腺分泌不正常，人的身、心

健康都会受到严重影响。如果甲状腺分泌稍微多点，人就会感到紧张、易怒等；如果分泌再多些，则会表现为神经质、出汗、颤抖、消化不良、失眠，迅速地消瘦。反之，如果甲状腺分泌稍少些，人就会疲倦，昏昏欲睡。如果分泌过少，则行动缓慢，脉搏和心跳迟缓，体温下降，说话口齿不清，感觉迟钝，身体发胖。

副甲状腺控制血液中的钙含量，负责骨骼的正常成长。不仅骨骼需要钙，神经作用受血液中的钙含量影响也很大。如果钙含量太少，人会变得紧张、冲动、易怒；如果钙含量太多，便会昏昏欲睡，无精打采。因此，副甲状腺对骨骼的发展和对神经系统的正常功能，都有很重要的影响。

◆〔胸腺〕

胸腺位于心脏附近的胸骨后面，于胎儿时期最为活跃，以建立起身体的免疫系统，出生后分泌胸腺生成素来增强免疫系统。其基本功能是为每一个细胞打上能够辨识的记号，防止免疫细胞摧毁我们身体自己的细胞，使身体能够抵抗疾病的侵袭。

◆〔肾上腺〕

肾上腺位于肾脏的上方，与脐轮有关联，它能使身体突然产生热能。肾上腺在紧急情况发生时，尤为重要。当一个人面临危险或急迫的事件时，例如同敌人作战，解救溺水者，逃避火灾、地震等，大脑便会发送信号给肾上腺，而肾上腺立即运送它的分泌物（即肾上腺素）至血液中。肾上腺素能使心跳加速，血管扩张，且随着血液流入肌肉，因此肌肉能从陡增的血液中，获得更多的能量，而充分发挥工作效率。肾上腺素还会刺激汗腺，因此虽是突然的用力使身体变热，也能借着出汗来排热。此外，肾上腺素也会同时输送信号到肝脏，使肝脏送出它储藏的糖到血液中，以供身体所需的额外热能。如果肾上腺素分泌过少，那么在危险、急迫时的适应能力就大大地降低了。反之，若分泌过多，则身、心将一直处于紧张的状态中。

◆〔胰腺〕

胰腺散布于胰脏消化腺泡之间，与脐轮有关联，它分泌一种帮助消化的激素，这种激素叫做胰岛素。胰岛素能减低血液中糖的成分，如果胰岛素缺乏，血糖增高，部分血糖则随尿液排出，成为糖尿，即所谓的糖尿病。反之，如果胰岛素分泌过多，则会产生血糖过低的病症，人体会出现虚弱、头痛、发抖、昏眩、神经紧张和心绪不宁的症候。

◆〔性腺〕

性腺与生殖轮有关联，性腺（卵巢或睾丸）不仅能产生卵子和精子，还能分泌性激素（性腺素），即雄激素和雌激素。性激素能增加男（女）性的性特征以及调整性行为的发展。雄激素能增加肌肉的能量，且使人富有创造力和积极性。而雌激素能增加身体

脂肪的成分，使人富于情感，思绪细密。不论男女，在他们的体内均会产生雄激素和雌激素，只不过是男性产生的雄激素多些，而女性产生的雌激素多些。当然，性激素的比例，直接影响着男子与女子的体态、思想、情绪及心理等方面的性别特征。如果性激素的比例失常，则女性会变得男性化，而男性也会变得女性化。

► 瑜伽的瘦身美容功效

瑜伽这项运动源自5000多年前的古印度，传统、古老而神秘。经过岁月的洗礼，新时代的瑜伽在保留原有韵味的同时不断推陈出新，如今它不仅仅是一项风靡全球的健身运动，更是时尚女性的美丽代名词。

◆ 〔瑜伽瘦身，轻松高效〕

作为一项经典有氧运动，瑜伽非常安全，没有副作用，它带来的强效瘦身不言而喻。瑜伽通过各种体式，有效减少各部位多余脂肪，帮你塑造优美身体曲线，打造完美身材。瑜伽的动作虽然缓慢柔和，却能消耗大量体内热量，燃烧多余脂肪；同时它可以充分拉伸肌肉，达到持久的塑身效果。

◆ 〔瑜伽排毒，净身清心〕

瑜伽不仅注重形体的修炼，更注重内在的协调。练习瑜伽能够调节身体内部循环系统，有助于排出体内毒素，净化身心。同时，瑜伽修行能帮助平衡腺体分泌，辅助治疗身体的各种病痛不适。此外，瑜伽对于练习者的气质和性格也会产生一定影响。它舒缓的体式不仅舒展了全身的筋骨，使身体得到最大程度的放松，还有助于缓解压抑和紧张，使身心更平和、气质更优雅。

◆ 〔瑜伽美肤，年轻10岁〕

瑜伽具有天然的护肤功效。色斑、痘痘以及肌肤老化问题都与内分泌及内脏器官不调有很大的关联。因此，许多瑜伽体式都有助于调节内脏器官和内分泌，从而自然达到美容护肤的功效。坚持瑜伽练习，能使女性全身肌肤持久年轻。



第二节

正确练习，事半功倍

► 选择最佳练习时间

练习瑜伽没有时间限制，一天一次、两次、三次均可。一般初学者每次练习时间最好为15~30分钟，不可贪多求快，等身体适应以后可将时间逐渐延长。

早晨是练习瑜伽最好的时间，此时空气清新，可在负离子含量高的树林中、湖畔或庭院中练习。但是，没有必要恪守不变，只要是你方便的时候都可以练习，关键是每天至少练习一次，坚持不懈才有收获。

► 选好练习场地

瑜伽是最不受场地限制的活动之一，无论是在景色优美的自然风光中，还是在家中的客厅、卧室、阳台，或者在公司办公室，只要有一个可容全身平躺的空间即可。因此，即使是在旅行中也可以自在练习。

练习瑜伽宜在安宁、通风良好的房间内进行。室内空气要新鲜，可以自由吸入氧气。也可以在室外练习，但环境要令人愉快，比如花园。有一点要注意，不宜在烈日下练瑜伽，也不要在大风、寒冷或不洁、有烟味的空气中练习。不要在靠近家具、火炉或妨碍练习的任何场所练习，以免发生意外。尤其在头手倒立时，不要在电风扇下练习。

由于瑜伽涉及许多柔软动作，练习时难免有挤压肢体及肌肉的情形，所以练习场地不宜太硬或太软，应避免在坚硬的地板或太软的弹簧床上练习，否则容易造成擦伤或因失去重心而受伤。在家练瑜伽，最好是在地毯上进行。若家中没有地毯，在地板上铺块毛毯或大毛巾，即可练习。

无论高级还是普通的健身场所，都有专门的瑜伽教练，为大家一招一式的讲解瑜伽健的知识精髓。

► 备好着装和练习用具

由于瑜伽有大量扭曲和伸展躯干、四肢的动作，因此，练习时的着装应当能灵活地配合这种需求。

- ① 练习瑜伽时最好穿专业的瑜伽服。
- ② 如果没有瑜伽服时，应尽量穿宽松舒适的衣服。
- ③ 练习瑜伽时最好光脚。
- ④ 摘下手表、眼镜及所有会影响做动作的饰物。可把手表放在近身处，以便在做某些项目时掌握时间。
- ⑤ 如果你能确保环境不受其他外来因素干扰，温度适宜且自我感觉良好，也可考虑裸体完成练习。瑜伽观点认为，人体皮肤有吸收宇宙能量及排泄代谢废物的功能，裸体练习可增加练习瑜伽的益处。

瑜伽是一种很愉快、很轻松的运动。基本上不用什么器材，一般瑜伽练习者备有一条瑜伽垫即可。不过，对于初练瑜伽者，也许需要多准备几样物品，以辅助身体完成伸拉和扭转动作。一般说来，有以下几件物品就足够了。

- ① 小靠垫，一般用来垫在头颈处。
- ② 一条放松时用来保暖的毛毯。
- ③ 瑜伽带或毛巾等结实的织物。
- ④ 一把结实的椅子。



► 练习时的注意事项

① 要持之以恒，切忌三天打鱼，两天晒网。

瑜伽，只有持之以恒地练习才能收到预期的成效。现代人生活紧张，杂事缠身，常为意外的牵绊而中断练习。然而，练习的时间其实不在单次有多长，而在是否能持续。每日进行一次，即使时间较短，也比每周进行一次有效得多。

② 加强自信，不可灰心。

刚开始进行练习时，身体的柔软度绝对不如自己想像得好，应多给自己一点时间适应，不要轻易灰心，同时可以借助椅子、墙壁等外物支撑。经过一段时间的练习，逐渐达到平衡后，再放弃辅助工具。

③ 如果没有特殊的需要，全程都用鼻子呼吸：鼻黏膜可过滤空气中的脏物和有害细菌，也可安定神经，让身体更健康。

④ 入浴前后半小时不要做瑜伽，因浴后血液循环过快，血压过高，筋肉过软，这些都容易让身体受伤。

⑤ 女性月经头两天最好不要练习。

⑥ 每次不要从头至尾只做一种体位法。例如为了治腰痛而只做一个姿势，只会让腰更加疼痛。

⑦ 如果正在进行药物治疗或刚刚做过外科手术，有慢性病症或伤痛，行动不便等，需要在开始练习瑜伽前向了解病情的医生进行询问。开始练习后，需要多向了解自己情况的有经验的瑜伽指导者进行咨询。

⑧ 如果有骨质疏松或背部僵硬症状，要非常小心地尝试伸拉、拧转或向后弯曲等动作。

⑨ 如果有高血压或心脏问题，避免过多站立练习或向后弯曲练习。

⑩ 如果有髋关节错位的问题，避免进行坐姿的练习。

⑪ 如果有背部的伤痛或脊柱、椎间盘错位等问题，要避免或小心练习前屈、侧屈或脊柱拧转的动作。

⑫ 如果有眼睛、耳朵、神经、头部、脖颈、背部的问题或伤痛，以及月经、高血压、偏头痛、眩晕等问题时，要避免或小心练习肩倒立或其他倒转身体的动作。

⑬ 练习场地不宜太硬或太软。

⑭ 不宜穿着太紧身的服装或佩戴饰品练习瑜伽。

► 练习时的生活宜忌

瑜伽不仅是一项运动，更是一种健康的生活方式。因此，瑜伽美人的生活应该是健康的、积极的、清新的、自然的。