

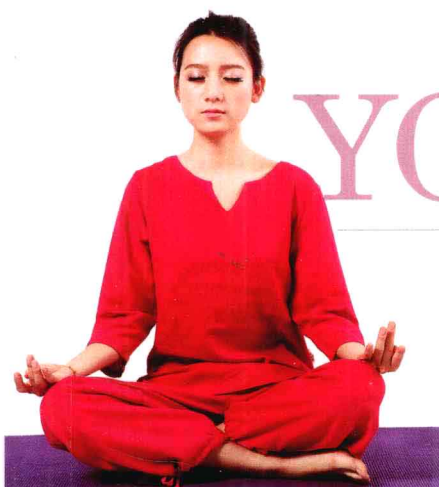
从入门到精通

减龄瑜伽轻图典

104个最简单、最实用、最有效的瑜伽体式，找回生命的喜悦与活力
美颜、塑身、健康、祛疾、静心、疗愈……揭开女人不老的真正秘密！

谷惠 著

YOUNG YOGA

莲花坐
Lianhuazuo

莲花坐是瑜伽中最基础、最重要的体式之一。它不仅能锻炼腿部和臀部的肌肉，还能帮助消化，缓解便秘。练习时，将双腿交叉，脚掌相对，膝盖向外打开，保持呼吸平稳，进入冥想状态。

舒缓痛经
Shuǎnhuǎn jīng

此体式能有效缓解经期的不适，通过扭转腹部，促进血液循环，减轻疼痛。

此体式能有效缓解经期的不适，通过扭转腹部，促进血液循环，减轻疼痛。练习时，保持呼吸平稳，感受腹部肌肉的拉伸。

减小腹
Jian Xiao Fu

此体式能有效减小腹部脂肪，通过平衡和核心力量的训练，塑造纤细的腰部线条。

门弓式
Men Gong Shi

此体式能有效拉伸腰部和腿部的肌肉，缓解久坐带来的僵硬感。练习时，保持呼吸平稳，感受身体的舒展。

腰部赘肉
Yaobu Zhi Rou

此体式能有效减少腰部赘肉，通过侧身扭转，紧致腰部肌肉，塑造纤细的腰身。

改善便秘
Gai Shan Bi Mi

此体式能有效改善便秘，通过扭转腹部，促进肠道蠕动，缓解便秘问题。

全身紧实
Quan Shen Jin Shi

此体式能有效紧实全身肌肉，通过平衡和核心力量的训练，塑造紧致的身材。

美背
Mei Bei

此体式能有效美化背部线条，通过侧身扭转，紧致背部肌肉，塑造优美的背部曲线。

胃痛
Wei Tong

此体式能有效缓解胃痛，通过侧身扭转，促进胃部血液循环，减轻胃痛。

弓箭步扭转式
Gong Jian Bu Zhuan Shi

此体式能有效扭转腰部，通过平衡和核心力量的训练，塑造纤细的腰部线条。

心灵舒展
Xin Ling Shu Zhan

此体式能有效舒展心灵，通过平衡和核心力量的训练，缓解压力，提升心情。

美颈美颜
Mei Jing Mei Yan

此体式能有效美化颈部线条，通过侧身扭转，紧致颈部肌肉，塑造优美的颈部曲线。

弓箭步扭转式
Gong Jian Bu Zhuan Shi

此体式能有效扭转腰部，通过平衡和核心力量的训练，塑造纤细的腰部线条。

矫正高低肩
Jiao Zheng Gao Di Jian

此体式能有效矫正高低肩，通过平衡和核心力量的训练，塑造对称的肩部线条。

图书在版编目(CIP)数据

减龄瑜伽轻图典 / 谷惠著.

— 南昌 : 江西科学技术出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5390-4658-7

I. ①减… II. ①谷… III. ①瑜伽—图解 IV.

①R247.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第294874号

国际互联网(Internet) 地址: <http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号: KX2012010 图书代码: D12088-101

丛书主编/黄利 监制/万夏

责任编辑/孙开颜

项目创意/设计制作/紫圖書 ZITQ[®]

特约编辑/李媛媛 刘惠

纠错热线/010-64360026-180

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护。
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可, 任何个人或组织不得以图表、
声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段对本书的任何部分进行
复制和转载, 除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

减龄瑜伽轻图典

谷惠/著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009
电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 16

字 数 120千

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4658-7

定 价 49.9元

赣版权登字-03-2012-153 版权所有 侵权必究
(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

从入门到精通

104个最简单、最实用、最有效的瑜伽体式，找回生命的喜悦与活力
美颜、塑身、健康、祛疾、静心、疗愈……揭开女人不老的真正秘密！

YOUNG YOGA

[illegible]

樓臺靜院，深院靜，綠陰
重疊樓臺深院靜。翠柳
輕搖，風吹綠，綠陰重疊
樓臺靜。深院靜，綠陰重
疊樓臺靜。翠柳輕搖，風
吹綠，綠陰重疊樓臺靜。



全身緊实
Quanshenjinshi
 本书是作者多年健身经验的总结，详细
 介绍了健身的理论和实践，帮助读者了解自
 己的身体，掌握科学的健身方法，达到强身健
 体的目的。本书适合广大健身爱好者阅读。

[illegible]

胃痛
WeiTong

[illegible]

心灵舒展
XinlingShuZhan



美颈美胸



這套訪談可與前兩期相呼應，
三期的「新移民」與前兩期的「
老移民」形成對照，而第四期
則將焦點集中在「新移民」中
的「新移民」身上。

ZITO
紫图

让30岁像20岁一样充满活力 让40岁像30岁一样年轻

500幅专业绘图，体式动作详解说： 每一个瑜伽体式，都配有详细的“标准动作图示”以及动作说明，并对其“主要减龄功效”进行仔细讲解。

细化减龄部位和效果，各个击破更有效： 本书从头到脚，详细介绍了各个部位、器官的瑜伽练习体式、功效以及注意事项，修正全身肌肉曲线，改善各种常见病症，充分激活身体的活力和能量。

易错动作纠正图解： 有些瑜伽动作容易做错，做了反而对身体有害。对每个体式详细说明纠正方法，让您练习瑜伽毫无心理负担，轻松健康减龄！

减龄知识小链接，可靠实用： 文中穿插有一些“女人减龄知识链接”，为您解除练习中的疑惑，拓展对瑜伽知识的了解，让您做个知性的瑜伽美人！

瑜伽饮食，舌尖上的减龄法则： 特选了瑜伽美人应该遵循的饮食准则，让您饮食与运动双管齐下，从内而外散发美丽光芒！

倒箭式——改善睡眠



ISBN 978-7-5390-4658-7



定价：49.9元

第1图典

优质生活 如此简单

Young Yoga - From Beginner To Expert

从入门到精通

减龄瑜伽轻图典

104 个最简单、最实用、最有效的瑜伽体式，找回生命的喜悦与活力

谷惠 著



江西科学技术出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言

30岁像20岁一样充满活力 40岁和30岁一样年轻

每个年龄阶段的女人都有其独特的韵味，然而年轻却总是每个女人永恒的追求。

女人为了追求青春美丽，可以付出让人难以想象的代价，节食、昂贵的护肤品、整形……她们都会毫不犹豫地尝试。相对比这些行为，练习瑜伽是多数女性朋友共同认可的一种保养方式。一些让人羡慕不已的逆生长女性，在传授保养秘笈时，往往会说同一句话：“我一直在练瑜伽。”当某个阶段状态不好时，你肯定也听到过这样的建议：“试一试练练瑜伽吧！”

《时代》杂志曾这样评价瑜伽：“如果地球上发生巨大的变动，人类面临灭亡危机的话，唯一可以活下来的是印度人。因为印度人被6000年的瑜伽武装得百坚不摧。”有几千年的古老历史传统的瑜伽术，是一些印度高僧发明出来的实用养身健身方式，是这个世界最古老而又最神奇的运动。它通过提升意识，帮助人们充分发挥身体潜能，同时易于掌握的瑜伽姿势，提高人们生理、心理、情感和精神方面的能力，进而达到身体、心灵与精神和谐统一。

瑜伽这种运动方式在几千年的发展流变中，形式发展多种多样，但归根结底其核心的东西是不变的，本书中所展示的所有瑜伽动作，均是瑜伽练习中最基础最核心的部分，它们是经过千万女性验证的修身、修心练习法。

全书共分为八个章节，第一章主要讲瑜伽的历史和基础知识，很多人在初学瑜伽时仅仅凭着一腔热情，对于瑜伽的基本知识并不了解，因此在瑜伽中很容易受伤，也见不到明显的效果，进而放弃。本章的内容将为您今后的练习打下一个良好的基础。

本书从第二章到第七章，是全书的重点，共用了六章内容来介绍针对不同情况，瑜伽的练习体式及注意事项，图文并茂，对于练习中需要特别注意以及容易出错的地方，均作了详细、醒目的标注。第二章主要讲女性经常面对的九大烦恼：赘肉、痘痘、皱纹、松弛等，平时我们应对的方法很多，但有时还是防不胜防。瑜伽针对这些常见的美丽困扰，从机体内部调整，让我们达到内外兼修。第三章修身篇、第四章保健篇、第五章祛病篇，第六章修心篇，所提及的症状均为女性衰老的常见问题，不同的症状书中均列举了多种瑜伽练习体式，可以根据自己的实际情况，有效选择。

《减龄瑜伽轻图典》最后两章，分别讲简便瑜伽和瑜伽饮食。由于工作的节奏加快，我们生活中大块的时间越来越少，第七章所列举的三类简便瑜伽，可以在工作间隙做，在等车或者散步时做，也可以临睡前在床上练习，这种见缝插针的效果，一样很佳。第八章的瑜伽饮食规则针对练习时要求更严格的读者提供，虽然瑜伽练习并未有特别的饮食要求，但是为了达到更好的效果，可以配合一定的饮食准则。另外，本书最后专门制作的“瑜伽体式索引表”，将书中所提到的104个瑜伽体式，以表格的形式对应疗效和页码，更便于读者快速查找，有针对性地练习。

本书编辑过程中，感谢睿达点石插画工作室，为全书精心、专业绘制的500多幅瑜伽体式图，让本书的内容更明晰、准确；感谢上海灿海网络科技有限公司、菩媞旗舰店（天猫商城），为本书提供部分图片，增添丰富内容。

当你想要永葆年轻身心，或者当你开始质疑人生的重心，或者开始对自己的身体不满意时，请打开这本《减龄瑜伽轻图典》，它一定会带给您一个不一样的新开始！

编者谨识

2013年1月

目录

Chapter 1

瑜伽基本知识: 先了解古老瑜伽术, 后打造美丽俏佳人



- 瑜伽的发展: 生命与自然的完美结合 016
- 瑜伽功能: 养身、养心、养颜 020
- 瑜伽衣着: 专业的瑜伽服为功效加分 022
- 瑜伽垫: 什么样的瑜伽垫最安全? 024
- 瑜伽六元素: 最核心的瑜伽练习准则 025
- 瑜伽暖身运动: 拜日式 031
- 14 条瑜伽常识: 新手必读 034
- 瑜伽“副作用”: 感觉异常怎么办? 037
- 瑜伽的七个误区: 走出误区, 你就是瑜伽高手 038

Chapter 2

瑜伽对抗八大常见美丽困扰: 今天要比昨天更美丽

- 瘦身: 5 种瑜伽式: 平坦背腹, 纤细四肢 042
- 水肿: 摇摆式、叩首式: 除去身体多余水分, 紧致肌肤 052
- 松弛: 杜鹃鸟式、摩天式: 轻松防止臀部、胸部翘下垂 056



- 皱纹：狮子式：最有效提升紧致肌肤的瑜伽式 060
- 色斑：三角伸展式：淡化色斑，明亮肌肤 062
- 青春痘：身腿结合式：将痘痘扼杀在摇篮 064
- 肤色暗沉：铲斗式：拯救你的疲惫肌 066
- 体态：9种瑜伽式：没有专业教练，一样拥有火辣身材 068

Chapter 3

瑜伽美体：修正全身九个部位，练出“S”曲线



- 美颈：鱼式：伸展颈椎，修长脖子 088
- 美臂：山式、向上平板式：消灭“蝴蝶袖” 090
- 美胸：弓式、牛面式：改善平胸和下垂胸 094
- 美腹：山式、船式：练出平坦而性感的腹部 098
- 美腰：坐姿扭转式：打造纤细腰部线条 102
- 美臀：站姿前弯式：丰满、翘挺臀部，防止下垂 104
- 美背：7种瑜伽式：塑出背部线条，消除顽固赘肉 106
- 美腿：9种瑜伽式：再粗的腿也能变细 120
- 全身紧实：下犬式、三角式：挽救松弛、浮肿的身体 138

Chapter 4

瑜伽保健：实用养生智慧，改善身体亚健康



- 肌力：3 种瑜伽式：活力充沛每一天 144
- 肩颈：犁锄式：通经络，防阻滞 150
- 呼吸道：单腿青蛙式：增强呼吸道抵抗力 152
- 腹腔：5 种瑜伽式：促消化，消除多种疼痛 154
- 肾脏：蝗虫变化式：维护正常新陈代谢 164
- 肝脏：横梁式、勇士变化式：清肝毒，提亮肤色 166
- 肠胃：坐姿扭转式、弓箭步扭转式：提升营养吸收功能 170
- 脊椎：坐姿直腿前弯式、侧棒式：拉挺背部，防驼背 174
- 生理期：坐姿分腿前弯式：安神舒缓，防止痛经 178
- 内分泌：肩立式：平衡内分泌，红润好气色 180

Chapter 5

瑜伽祛病：对抗常见病，胜过老偏方



- 气血不足：3 种瑜伽式：保持气血通畅，预防早衰 186
- 头痛：倒箭式：促进血液循环，缓解精神压力 192
- 脱发：轮式：减少掉发，柔亮乌发 194
- 便秘：3 种瑜伽式：彻底告别便秘烦恼 196
- 手脚冰冷：舞王式、半舰式：寒冷冬天变身温美人 ... 202
- 月经不调：花环式、蛇击式：保护和增强卵巢功能 ... 204
- 经前症候群：鸵鸟式：不抑郁，不焦躁，不肿胀 208
- 更年期障碍：单腿背部延展式：更年期也可以很幸福 210

Chapter 6

瑜伽养心：排除情绪垃圾，唤醒心灵力量



- 心灵舒展：婴儿式：为自己不断增加正能量 214
- 情绪舒压：3 种瑜伽式：培养“快节奏，慢心情” 216
- 提升专注：3 种瑜伽式：集中注意力，提升工作效率 220
- 帮助睡眠：后弯式、平躺式：改善失眠，助入睡 224

Chapter 7

简便瑜伽：大忙人随时随地可以练的三类瑜伽



- 椅子上的瑜伽：7 种瑜伽式：工作间隙化解疲劳 228
- 站着练的瑜伽：2 种瑜伽式：停下来，随时做随时有效 235
- 床上瑜伽：4 种瑜伽式：睡前十分钟，深眠一整夜 237

Chapter 8

瑜伽饮食：舌尖上的减龄法则



- 饮食准则：合理膳食，全世界都在遵循的减龄准则 244
- 饮食主张：素心素食，简单生活 247
- 一周饮食安排：每月试一次，开心一整年 250

精彩导航

编者在这里为您准备了导航这一栏目，方便您使用本书。

动作精要

每一体式定型动作，牵线指出此动作需注意要点，方便您练习。

疗效类别

体式所属效果分类，便于读者根据自身需求进行选择。

呼吸搭配

每一步骤搭配呼吸，更精准达到动作效果，贴心实用。

简易替换动作

部分瑜伽动作，初学者练习会有困难，我们为您贴心替换简易动作，让您循序渐进体验瑜伽效果。

鸽子式——打造背部性感曲线

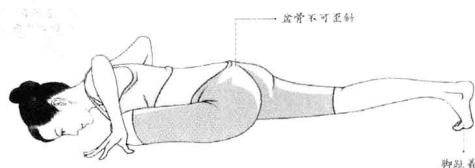
* 标准动作图示



1 先摆出下犬式。若脚跟无法贴到地面，可以弯曲膝盖。

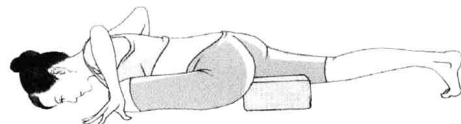


2 左脚往前跨一步，两手手掌平贴于地面，右膝盖着地，脚尖踮起来。把左小腿贴在地面上，将左脚掌大力张开，如同踩墙壁。



3 吐出一口气后，将身体慢慢向下前方伸延，臀部要贴近地面，和骨盆保持平行。额头点地，感受天地灵气，后腿挺直，膝盖脱离地面，两手手指尖靠近地面。

动作3你也可以这样做：



有些人在刚开始练习时，因为髋关节较紧，所以无法伸延，可以用瑜伽砖垫在屈膝的大腿内侧，这样就可以减少髋关节的压力，让自己顺利完成动作。

附带功效

每个瑜伽体式都有其
主要减龄效果，但同样会有其附带
作用，锻炼其他部位。

* 主要减龄功效

这套动作可以使腰椎与胸椎关节更灵敏，有效预防和治疗肩颈疾病，还能减
去腿部及髋关节赘肉。

* 附带美人功效

鸽子式的动作会运用到下半身的肌肉伸展，可以让膝关节、髋关节充分开
展，使大腿内侧肌肉柔软。除此之外，鸽子式也可以锻炼身体平衡度。

* 美人意念

动作精准完成后，让身体保持稳定，并让动作停留3~5个呼吸时间，两边轮
换，重复动作的次数则可依个人状况适度增减。



专业纠错

有些人在做这套动作
时，身体无重心，歪斜盆
骨，导致整个动作不稳
定，施力也不对。

→ 歪斜盆骨

易错要点

各个体式都有其
容易练习错误之处，此
处为您细心牵线指出。

体式小贴士

小贴士细心告诉您
此体式的关键点所在。

知识扩展

穿插部分知识链
接，助您拓展对瑜伽知
识的了解。

Tips

关键在于它的起始动作，如果双腿的位置摆放不当，这套动作就无法
完成，或使动作看上去显得不协调。

女人减龄知识链接

什么是真正的“吃素”？

有人认为，素食就是不吃肉，每餐吃点简单的水果、蔬菜加馒头就可以
了。其实，吃素食也有讲究，不能随便进食的。康奈尔大学的营养学专家曾在
国际素食食谱会议上，提出“金字塔式的素食食谱”，他们认为，素食包含水
果、蔬菜、谷类食品、果实、种子和奶类制品。素食一定要遵循科学之道。

减龄速查表

八大美丽困扰	
瘦身	木板式P42、腰躯转动式P44、转躯触趾式P46、门闩式P48、韦史努式P50
水肿	摇摆式P52、叩首式P54
松弛	杜鹃鸟式P56、摩天式P58
皱纹	狮子式P60
色斑	三角伸展式P62
青春痘	身腿结合式P64
肤色暗沉	铲斗式P66
体态	肩部练习式P68、飞蝗式P70、加强侧伸展式P72、反手合十礼式P74、行动式P76、鳄鱼式P78、蹲式P80、蝴蝶式P82、顶峰式P84
美 体	
美颈	鱼式P88
美臂	山式P90、向上平板式P92
美胸	弓式P94、牛面式P96
美腹	山式P98、船式P100
美腰	头碰膝坐姿扭转式P102
美臀	站姿前弯式P104
美背	蝗虫式P106、眼镜蛇式P108、侧身强力伸展式P110、坐姿山式P112、骆驼式P114、鸽子式P116、桥式P118
美腿	侧边延展式P120、蹲姿平衡式P122、脚趾站立式P124、鹰式P126、椅子式P128、起跑式P130、分腿前弯式P132、睡英雄式P134、坐姿前弯式P136
全身紧实	下犬式P138、三角式P140
保 健	
肌力	树式P144、手碰脚站姿延展式P146、乌鸦式P148
肩颈	犁锄式P150



呼吸道	单腿青蛙式P152
腹腔	轮式P154、马力奇坐姿扭转式P156、射箭式P158、双鸽式P160、半莲花盘腿前弯式P162
肾脏	蝗虫变化式P164
肝脏	横梁式P166、勇士变化式P168
肠胃	坐姿扭转式P170、弓箭步扭转式P172
脊椎	坐姿直腿前弯式P174、侧棒式P176
生理期	坐姿分腿前弯式P178
内分泌	肩立式P180
祛 病	
气血不足	半脊柱扭动式P186、肩倒立式P188、侧犁式P190
头痛	倒箭式P192
脱发	轮式P194
便秘	腹部按摩式P196、腿旋转式P198、鸭步走P200
手脚冰冷	舞王式P202
月经不调	花环式P204、蛇击式P206
经前症候群	鸵鸟式P208
更年期障碍	单腿背部延展式P210
养 心	
心灵舒展	婴儿式P214
情绪舒压	坐姿前弯式P216、欧米伽式P218、腹腔扭转式P219
提升专注	上犬式P220、坐姿英雄式P222、卧姿腿伸展式P223
帮助睡眠	后弯式P224、平躺式P225
简便瑜伽	
椅子上的瑜伽	椅子前倾式P228、挺胸式P229、曲项式P230、空蹲式P231、弯背式P232、椅后猫伸展式P233、坐椅前倾式P234
站着练的瑜伽	靛女回眸式P235、反手鞠躬式P236
床上瑜伽	束角式P237、脊柱扭动式P238、双腿背部伸展式P239、坐角式P240



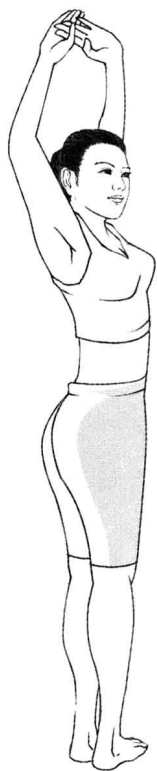
瑜伽基本知识：

先了解古老瑜伽术，
后打造美丽俏佳人



很多人在初学瑜伽时仅仅凭着一腔热情，事实上，对于瑜伽的基本知识并不了解，因此在瑜伽中很容易受伤，也常常由于进展缓慢，见不到明显的效果，而丧失兴趣，从而放弃，最后不了了之。这种做法很容易对瑜伽产生误解，本章主要讲练习瑜伽必须知道的九个常识，为您今后的练习打下一个良好的基础。

Chapter 1



- 瑜伽的发展
- 瑜伽功能
- 瑜伽衣着
- 瑜伽垫
- 瑜伽六元素
- 瑜伽暖身运动
- 14条瑜伽常识
- 瑜伽“副作用”
- 瑜伽的七个误区