

百日

调养塑形 瑜伽

章丹丹 主编

- ◎百日调养 强效排毒养生
- ◎瘦身减脂 重塑完美身段
- ◎由内到外 散发自然魅力

◎简单实用 轻松易学
带你进入美妙的瑜伽世界

百日

随书附赠 VCD

调养塑形瑜伽



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



1000 百日 调养塑形 瑜伽

章丹丹 主编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主编 章丹丹

编委 谭阳春 李玉栋 贺梦瑶 王艳青

图书在版编目 (CIP) 数据

百日调养塑形瑜伽/章丹丹主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5381-6889-1

I. ①百… II. ①章… III. ①瑜伽—基本知识
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第039158号

如有图书质量问题, 请电话联系。

湖南攀辰图书发行有限公司

地址: 长沙市车站北路236号芙蓉国土局B栋1401室

邮编: 410000

网址: www.penqen.cn

电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 湖南新华精品印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm×210mm

印 张: 5.5

字 数: 40千字

出版时间: 2011年4月第1版

印刷时间: 2011年4月第1次印刷

责任编辑: 郭莹 众合

摄 影: 郭力

封面设计: 攀辰图书

版式设计: 攀辰图书

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-6889-1

定 价: 26.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

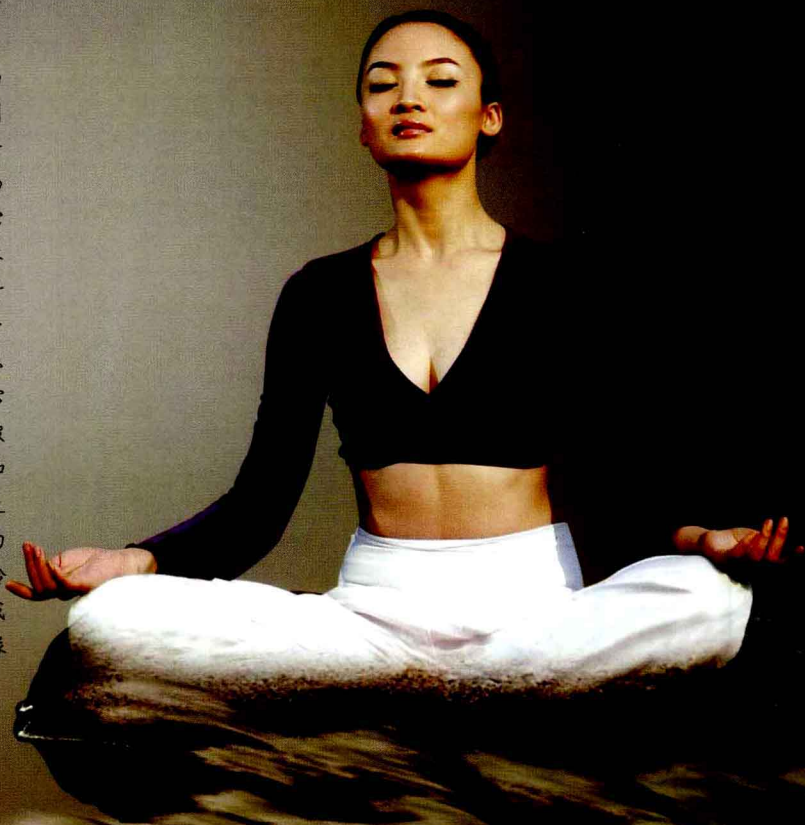
<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6889

结缘瑜伽 拥抱健康

瑜伽来自印度，在印度语中意思是“连接、统一”，它是古印度六大哲学派别中的一系，是探寻梵我相违的道理和方法。而现代人所称的瑜伽主要是一系列修身养性的方法，它的养生功效、康体功效、减压功效早已传遍世界。

作为一名医者，在进入医学殿堂的30多年中，接触到形形色色的病人，看到了他们失去健康的痛苦，明白了健康对一个人是多么的重要。万病为心生，现在物欲横飞的社会让人们不停地追逐名利，心不安而神不定地丢失了自己的健康。身体染疾患是由于不健康的生活习惯以及不科学的饮食习惯造成。我很荣幸地能为这本瑜伽书写推荐，通过此书的瑜伽练习可以改善自己的内心活动，消除烦恼，减轻心理压力。同时也可以放弃那些对健康有破坏力的习惯及克服种种不良的行为。瑜伽表面上给人的感觉很神秘，其实瑜伽就是一种使我们回归到自然的艺术，是东方的身体文化，是一种动静结合适合各个年龄的养生健身运动，是一种心灵体操，让我们拥有健康的心灵和健美的体魄。因结缘瑜伽而拥有平和的心态和健康的身体。



中华医学会心血管病学分会第八届委员会委员
中华医学会湖南分会心血管专业委员会主任委员

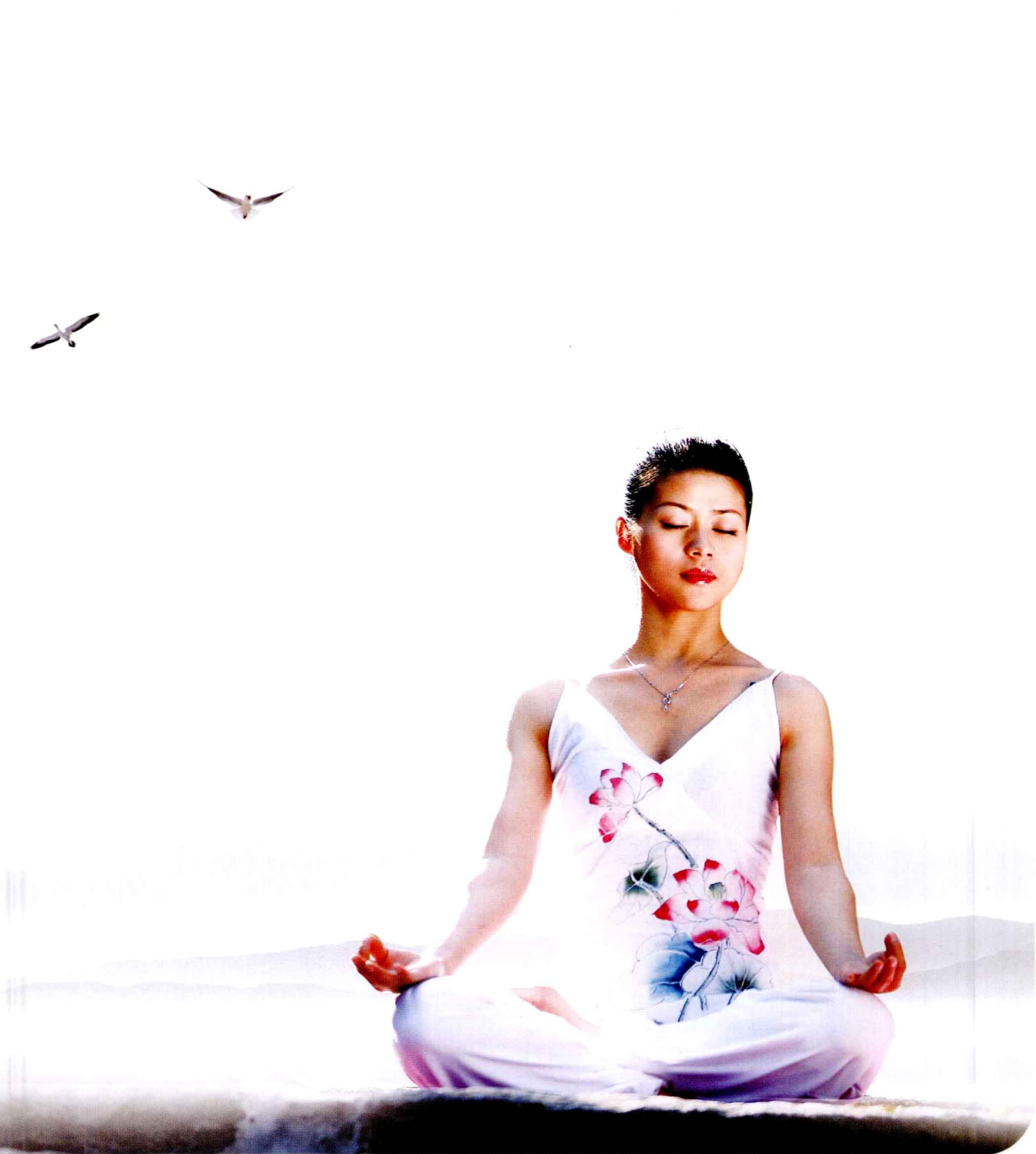


遇见不一样的自己

当你拿起此书，相信是一种缘分，就像我和瑜伽。曾经的我和大多数人一样，很久都找不到幸福和快乐的感觉，直到某一天，我遇见瑜伽，那一刻，我觉得瑜伽的体式是那么优美。跟随老师一起修行瑜伽，总是让我感觉到瑜伽的神奇，那么简单的动作却可以舒展到身体的每一个部位，能够释放精神压力。感觉每次练习后整个人像被清水清洗了一遍，整个状态都是积极向上的。不经意间，我与瑜伽结缘已经有8年的时间，从最初的忧郁到现在的阳光与自信，以及身材的塑形、气质的变化，都让我感恩瑜伽。怀着快乐和感恩，写下练习瑜伽的心得。此刻你和我因此书相遇，真诚地感谢你翻阅此书，和我一起修行瑜伽，你会寻找到一个不一样的自己。刚开始，你会因身体僵硬而动作不到位，因急躁的性格无法静心感受每一个呼吸，不要焦虑，瑜伽教会我们与自己的身体相处，学会倾听身体的语言。修行瑜伽是一个过程，在练习的过程中享受身体的变化和成长，要知道我们最大的目标在于对未来充满信心，练习一段时间你会发现你的肢体日渐柔软，精力和体力越来越充沛，心态平和，气质典雅，这将是你想寻找的自己。赶快和我一起行动吧，开始我们的瑜伽之旅！

作者：章丹丹





目录

第一部分 瑜伽之初

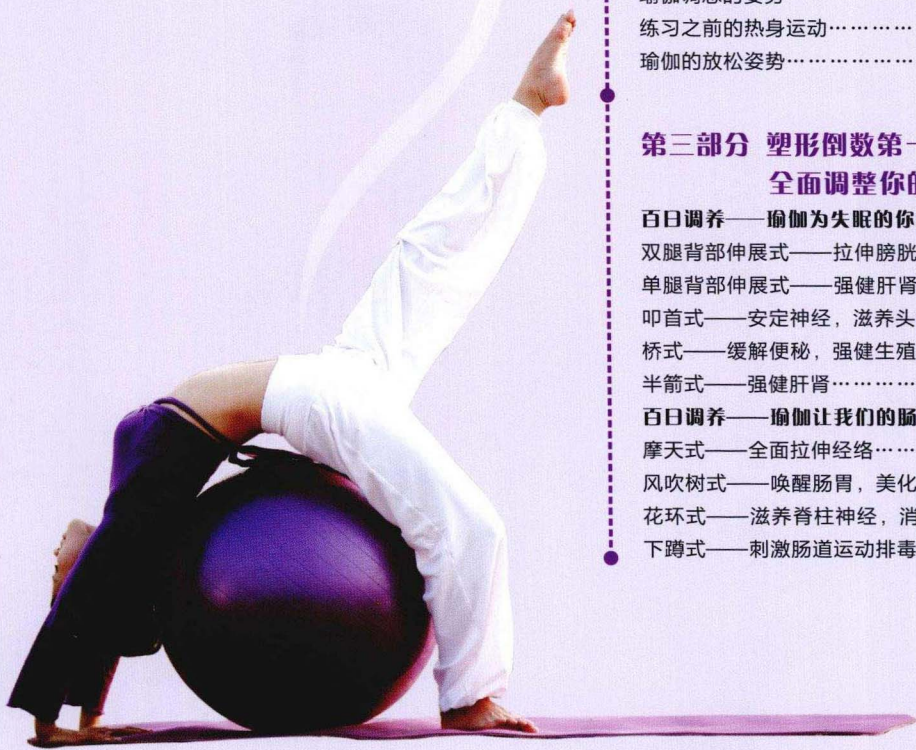
- 什么是瑜伽.....10
- 瑜伽问答——每个人都可以练习瑜伽.....11

第二部分 百日调养——瑜伽美人的一天

- 练习瑜伽前的准备.....15
- 你的身体需要正确的呼吸.....17
- 瑜伽的腹式呼吸与坐姿.....18
- 瑜伽调息的姿势.....20
- 练习之前的热身运动.....22
- 瑜伽的放松姿势.....30

第三部分 塑形倒数第一百天—— 全面调整你的生活习惯

- 百日调养——瑜伽为失眠的你改善睡眠质量.....32
- 双腿背部伸展式——拉伸膀胱经，排除毒素.....34
- 单腿背部伸展式——强健肝肾，促进肝肾排毒.....36
- 叩首式——安定神经，滋养头部.....38
- 桥式——缓解便秘，强健生殖系统.....40
- 半箭式——强健肝肾.....42
- 百日调养——瑜伽让我们的肠道通畅.....44
- 摩天式——全面拉伸经络.....45
- 风吹树式——唤醒肠胃，美化侧腰.....46
- 花环式——滋养脊柱神经，消除背部肌肉疲劳.....47
- 下蹲式——刺激肠道运动排毒.....49



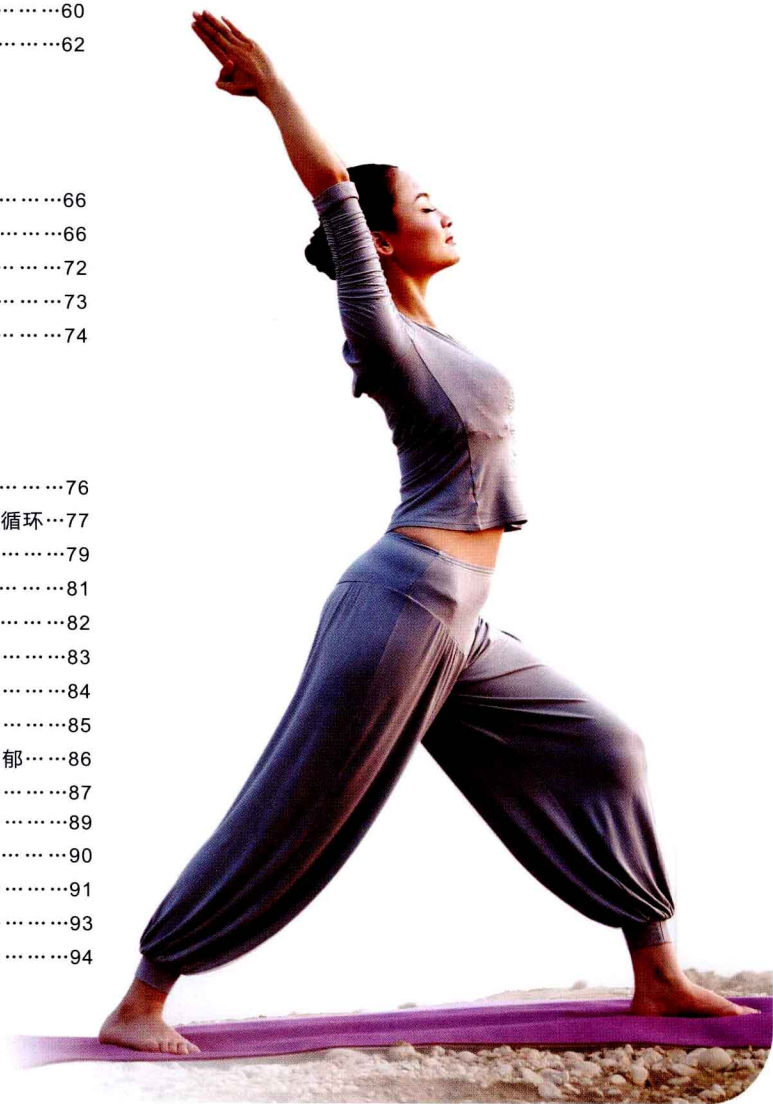
百日调养——让你的胃口好起来·····	50
蹲式——强健腿部力量，畅通胃经·····	51
幻椅式——缓解腰椎间盘突出·····	52
猫式——促进血液循环，柔化脊柱·····	53
弓式——刺激内分泌系统，全身减肥·····	54
眼镜蛇式——柔化脊椎，美化胸部·····	55
蛇变式——消除脊椎僵硬，美化胸部和颈部·····	57
炮弹式——净化血液，改善食欲·····	58
下半身摇摆式——刺激肠道，改善便秘·····	60
怎样调养脾胃·····	62

第四部分 塑形倒数第七十天—— 让身体充满活力

全面热身——向太阳致敬·····	66
拜日式·····	66
战士第一式——纠正骨盆前倾·····	72
战士第二式——美化腿部·····	73
战士第三式——增强腿部力量，提高平衡感·····	74

第五部分 塑形倒数第六十天—— 美丽开始悄然绽放

我秀小蛮腰·····	76
三角伸展式——调节髋关节和膝关节，促进血液循环·····	77
侧角伸展式——滋养脊椎和脊椎神经·····	79
金刚美人式——增强腰部的柔韧性·····	81
门门式——美化腰腹曲线，塑造S身形·····	82
单腿侧伸展式——消除腰部赘肉·····	83
船式——强健腰腹肌，塑造完美小腹·····	84
坐姿扭腰式——塑造腰部曲线·····	85
脊柱扭转式——增强脊柱的伸展性，缓解神经抑郁·····	86
上伸腿式——刺激消化系统，消除便秘·····	87
纤细手臂我拥有·····	89
转手腕——灵活手腕，紧实手臂·····	90
侧拉手臂——伸展手臂肌肉·····	91
屈肘式——纤细手臂线条·····	93
直角式——纠正不良体态，提升气质·····	94



鸳鸯式——加强平衡感，减脂塑形·····	95
英雄坐手臂——灵活双肩·····	97
牛面拉手式——塑造大臂曲线·····	98

第六部分 塑形倒数第四十天——做人双峰练出来

站立扩胸式——增进身体的平衡感·····	101
塌式——消除肩部和颈部后侧的赘肉·····	102
骆驼式——滋养脊柱神经·····	103
斜板式——缓解精神压力，强化免疫系统·····	105
蝗虫式——消除背部疼痛·····	106
肩倒立式——缓解月经失调和贫血·····	107
鱼伸展式——缓解精神疲劳·····	108

第七部分 塑形倒数第二十天——

美腿 翘臀 纤细小腿

增延脊柱伸展式——缓解轻微的情绪低落·····	110
舞蹈式——增添自信魅力·····	112
虎式——打造完美翘臀·····	114
坐角式——瘦腰明显，美化腿形·····	115
半蝗虫式——提臀减脂·····	117
蹬自行车式——塑造腿部曲线·····	119

第八部分 你需要静下来冥想 放松

瑜伽休息术·····	124
百日蜕变——变身瑜伽大美人·····	125

第九部分 瑜伽生活 健康饮食

合理的饮食·····	127
食物要有5种颜色·····	127
瑜伽饮食的优势·····	127
饮食小建议·····	128
如何吃素·····	128

附录

邂逅瑜伽 美丽蜕变·····	129
我初学瑜伽的体会·····	130
我的瑜伽感想·····	131
跟随此书练瑜伽·····	132



第一部分 瑜伽之初



什么是瑜伽

瑜伽源自印度，已经有5000多年的历史。5000多年前，一群印度高僧在喜马拉雅山上修炼，无意中发现很多动物患病后不经任何治疗就可自然痊愈，于是，便模仿各种动物的姿势，将这种方法运用于人体，这就是瑜伽体位法的源头。所以，现今的瑜伽体式多以动物的名称命名，比如蛇式、蝗虫式、猫式等。除了瑜伽体式，这些印度高僧还发现，正确的呼吸是身心健康的基础，只有改善了呼吸，才能提高生命质量。于是，为了控制自己在运动时急促、紊乱的呼吸，他们研究了一套呼吸方法。同时，他们解析了如何用精神来左右健康，探索出控制心理的手段，寻找使身体、心灵及自然和谐统一的方法，便又有了瑜伽冥想。

现今，瑜伽已风靡全球，许多著名影星、流行乐坛的音乐人、政府要员等都把瑜伽作为强身、减压的良方，其独特的功效已被世人公认。





瑜伽问答

每个人都可以练习瑜伽

我没有运动基础可以练习瑜伽吗?

瑜伽在宁静的心境下练习，加以舒缓的伸展，不会透支你的心肺功能和体力，所以，无论你的年龄大小、身体强弱，都可以练习瑜伽。瑜伽的练习原则是：在个人的极限范围内，安全地伸展身体，也就是说，一个人在练习任何一种姿势时，只要伸展到自己的极限即可。因此，无论你是否具有运动基础，都能练习。

练习瑜伽可以减肥吗?

瑜伽减肥、塑身的效果非常明显并且持久。瑜伽特有的胸、腹式呼吸，对控制食欲的脑部摄食中枢神经有良好的调节作用，可防止过度进食。练习一段时间后，你会发现自己对油腻食品及肉类食品渐渐排斥，转而偏好清淡新鲜的食物。瑜伽的体位法通过身体伸展、扭动、折叠，可以令闭塞的淋巴管得以畅通。同时，还可有效地按摩五脏六腑，刺激内分泌腺，将原来失调的内分泌恢复到正常状态，从而提高新陈代谢，锻炼肌肉，软化脂肪，分解脂肪，并加速体内的脂肪燃烧。瑜伽的力量练习可增加肌肉的力量，各种伸展的姿势可拉长肌肉线条，让你渐渐练出修长好身材。

瑜伽一周练习几次呢?

瑜伽是值得一生相伴的运动，天天练习是最好的。但是快节奏的现代生活可能没办法让我们每天保证1~2小时的练习。不过每天抽出20分钟练习瑜伽要比一周用3小时一次性练习效果好。

我是一个初学者，没有老师的指导，就依靠书在家里练习是否有危险呢?

在练习前要热身；配合深呼吸练习每一个体位，关注每一次呼吸给身体带来的细致感觉；练习之后要放松。这三点要注意。



瑜伽

第二部分 百日调养——美人的一天



我们的细胞每100天会更新一次。所以，不管你现在是不是美女，开始跟我一起调整你的生活习惯，用以内养外的方法旧貌换新颜。当我们的饮食起居顺应天时的时候，体内的细胞都是健康积极的，有了平衡的物质，身体必然会产生平衡的精神状态，100天我们改变的不只是体质和容貌，还有心情。

清晨，从睡梦中醒来，绷直脚背，伸展手臂向上，舒展我们全身的筋骨，起来打开窗，让温暖的太阳公公轻抚你的脸颊，立定双脚，双手合十，微闭双眼，感谢太阳赐予我温暖的一天。调整呼吸，在清晨的清新空气中吐故纳新，配合呼吸舒展身体，让灿烂的心情融入你的身体，在新的一天中，随时拥有积极快乐的心情。

中午，在办公室忙碌劳累了一上午的你，来几个瑜伽招式缓解压抑紧张吧。舒展一下紧张的颈椎和肩膀，随着身体的放松，内心也变得平和。





下班回家，不要急着进厨房。在瑜伽小天地中，点上自己喜欢的香薰，随着弥漫的香气，在轻柔的音乐中，让我们跟瑜伽来个美丽的约会吧。

晚上睡觉之前，让我们静坐冥想，在一呼一吸中去放松紧张的身体，去关注我们身体的每一个部位，去倾听身体的语言，从而让我们更了解自己。在这个过程中，所有的紧张不安都烟消云散。这是瑜伽美人的一天，你也一起加入吧！让瑜伽融入你的生活当中，让瑜伽成为一种生活状态，有它的陪伴，我们会更了解自己。在一段由内而外的锻炼后，你会惊奇地发现心态已经改变，你不会再跟自己作对，不会为了减几斤体重而去折磨自己，不会因为焦虑而去吃下一大堆我们身体并不喜欢的食物，不会因为工作的失误而让自己大发雷霆。

你会发现你的内心因为修行瑜伽而更有力量，因为内心的力量，你可以控制自己的食欲、情绪，从而变得平和、美丽、典雅。

心动了吗？快来跟我一起练习瑜伽吧！

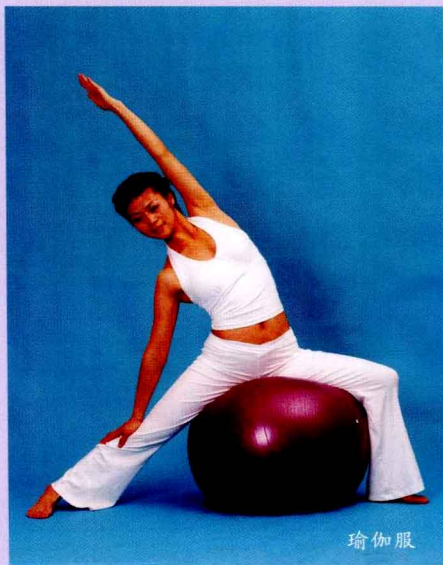


练习瑜伽前的准备

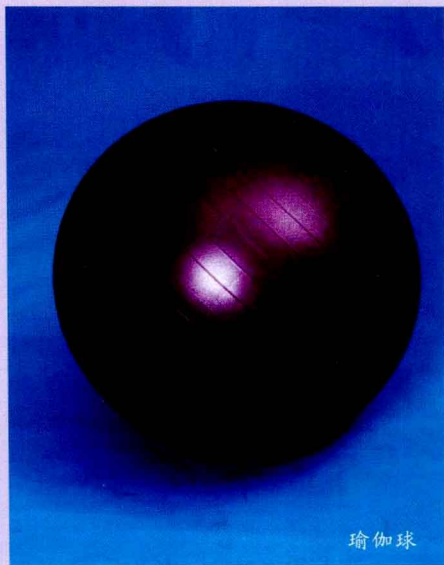
首先要给自己一个积极的信念，一定要热爱瑜伽，并坚信瑜伽能够让我们更完美，一定要持之以恒地练习下去。时光悠悠，练习瑜伽就像我们的人生，会经历挫败、怀疑、放弃等各种思想心态的交战，最终我们都要坚持自己的信念，学会接受我们的身体，要逐渐地放松，去配合呼吸，倾听自己身体的语言，相信瑜伽一定会成为你生活中不可缺少的一部分，并享受它给身体带来的舒适感。

当我们的心理准备好了，让我们身体也为练习做好准备。

- 1.如果在家，你可以选择淋浴，洁净身体，清空膀胱及肠胃。
- 2.选择专业的瑜伽服，贴身美丽的瑜伽服会让我们的练习更加有美感，并且能够观察到体形的变化。
- 3.让我们的身体保持空腹的状态，这样更有利于练习呼吸（如果不习惯空腹，可以选择在练习前的1个小时吃一些流质的食物，比如：酸奶、稀饭）。

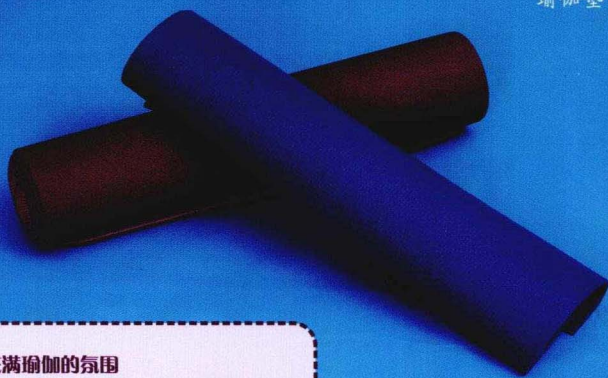


瑜伽服



瑜伽球

瑜伽垫



当身体准备好了，让我们的家也充满瑜伽的氛围

1. 在家中为自己准备一个瑜伽小天地。如果条件允许的话，尽量选择通风且阳光充足的房间，微风和洒落在屋里的阳光都有助于我们敞开心灵，选择摆放绿色的植物可以让我们感觉到大自然的气息。在房间可以摆放镜子来关注体态的变化（在练习的过程中，关注每一次呼吸和身体的感受，不要太关注镜子）。

2. 为自己选择环保、质地较好的瑜伽垫。

3. 选择一台音质好的音响设备，优美的音乐是我们练习瑜伽和冥想不可缺少的。

练习瑜伽的时间：

早晨、中午、傍晚每个时间段都可以练习，尽量选择自己最为方便的时间，坚持在每天的同一时间段练习。练习的时候要保持安静的状态，尽可能多锻炼，但绝不可以超出身体能承受的范围。练习之后的放松也很重要，瑜伽的休息也是一种冥想，它可以放松身体，感受获得的能量。瑜伽是一种修身养性、安定心灵的修行，所以，我们要采取正确且持之以恒的练习方法。

