

健身新主张 05

主 编 / 金版文化

总策划 / 曲影

编 著 / 黎英 彭志帅



# 瑜伽性福

SEX-BLESSEDNESS YOGA

让你在通往「性福」的道路上轻装前行

互背乐趣式、简易提弓式、互助树式、双人森林式……  
户外、居家2组简易瑜伽情侣互动动作  
用眼睛看见爱情，让身体感受浪漫

浓浓爱意的「性福菜」，诱发激情的汤汤水水  
古老的印度瑜伽与助「性」美食内外兼修

随书附赠DVD

南海出版公司

健身新主张 ⑤

XINGFU YUJIA

# 性福瑜伽

南海出版公司



图书在版编目(CIP)数据

性福瑜伽 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海  
出版公司, 2006. 8

(健身新主张)

ISBN 7-5442-3390-1

I. 性... II. 深... III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第027463号

JIANSHEN XINZHUZHANG(05) —— XINGFU YUJIA

健身新主张 (05) —— 性福瑜伽

---

主 编 深圳市金版文化发展有限公司  
责任编辑 陈正云 周诗鸿  
总 策 划 曲 影  
编 著 黎 英 彭志帅  
封面设计 共 鸣  
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511  
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206  
电子信箱 nhcbgs@0898.net  
经 销 新华书店  
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 电话 (0755) 84190019  
开 本 635mm×965mm 1/24  
印 张 60  
版 次 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷  
书 号 ISBN 7-5442-3390-1  
定 价 398.00元 (共10册)

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

# 目录 CONTENTS



## 居家篇 ..... 11

### Part1——坐姿 ..... 12

- 互背简易坐式 ..... 12
- 完全式呼吸法 ..... 13
- 互背盘坐扭转式 ..... 14
- 互背山式 ..... 15
- 互背V字 ..... 16
- 互背大开V字 ..... 17
- 互背坐角伸展式 ..... 18
- 胸背伸展式 ..... 19
- 合脚背部伸展 ..... 20
- 花篮式 ..... 22

### Part2——跪姿 ..... 24

- 相对叩首式 ..... 24
- 跪立开腿侧弯式 ..... 26
- 云雀互推式 ..... 28
- 金刚扩胸V字式 ..... 30
- 双峰式 ..... 32
- 互背猫式上伸展式 ..... 34
- 虎式后提腿式 ..... 36

### Part3——站姿 ..... 38

- 对面直角拉手式 ..... 38
- 互背幻椅式 ..... 40
- 双人幻椅扭转式 ..... 42
- 站立拉手V字式 ..... 44
- 重叠侧天鹅式 ..... 46
- 互背三角扭动合掌式 ..... 48
- 同向三角伸展式 ..... 50

同向战士二式 ..... 51

半蹲协助上狗式 ..... 52

### Part4——卧姿 ..... 54

- 船式 ..... 54
- 幻椅蛇伸展式 ..... 56
- 简易提弓式 ..... 57
- 脚心相对蹬车式 ..... 58
- 双人单腿肩倒立 ..... 59
- 桥式上举单腿 ..... 61
- 协助完全肩倒立 ..... 62
- 协助俯卧起身式 ..... 63
- 协助头倒立 ..... 64

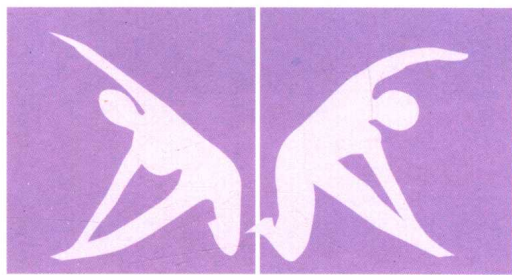
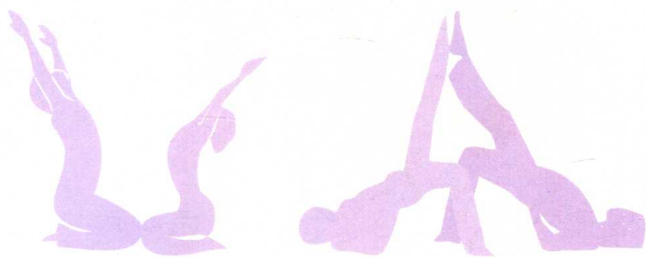
## 户外篇 ..... 67

### Part1——坐姿 ..... 68

- 互背半莲花坐式 ..... 68
- 腹式呼吸法 ..... 69
- 对立莲花坐合掌式 ..... 70
- 交替式呼吸 ..... 71
- 颈部伸展 ..... 72
- 手指/手腕/手肘练习 ..... 74
- 肩部练习 ..... 76
- 坐角相对式 ..... 77
- 单腿V字式 ..... 78
- 长坐互背伸展式 ..... 79

### Part2——跪姿 ..... 80

- 金刚坐天线式 ..... 80
- 背坐握手扭转式 ..... 82



后拉手式 .....	84
婴儿式放松式 .....	85
跪坐互背伸展式 .....	86
直臂贴地单手上伸展式 .....	87
简易鸽子式 .....	88

### Part3——站姿 .....

互助树式 .....	90
单臂风吹树式 .....	92
双人森林式 .....	94
对面合掌压肩式 .....	96
对面合掌舞王式 .....	97
互背抬膝扭转式 .....	98
互背幻椅式 .....	99
协助站姿背部下伸展式 .....	100
互背拉手鸵鸟式 .....	101
互背扭转合掌式 .....	102
互背乐趣式 .....	103
同向战士一式 .....	104
协助顶峰直角式 .....	106
飞翔式 .....	107

### Part4——卧姿 .....

站立后仰蛇伸展式 .....	108
站立协助蝗虫式 .....	110
鱼式协助起身式 .....	111
仰卧单腿碰头式 .....	113
协助倒立上举单腿式 .....	114
拱背升腿式 .....	116
压肘屈腿扭腰式 .....	118
大休息式 .....	119

## 美食篇 .....

### Part1——浓浓爱意菜 .....

虾仁炒韭菜 .....	122
酥炸蚶卷 .....	123
大蒜青蚶 .....	124
麻油鸡卵子 .....	125
凉拌海蛰皮/双色黄瓜 .....	126
首乌核桃粥 .....	127
腰果炒虾仁 .....	128
牛蒡炒肉丝 .....	128
鹿茸枸杞蒸虾 .....	130
蒲烧鳗鱼饭 .....	131
炒腰片 .....	132
牛奶坚果粥/芝麻糊 .....	133

### Part2——诱发激情汤 .....

明虾海鲜汤 .....	134
四神汤 .....	135
黄芪牛肉蔬菜汤 .....	136
黄芪山药鱼汤 .....	137
双豆甜浆 .....	138
四宝甜汤 .....	138
杜仲寄生鸡汤 .....	140
牛蒡海带排骨汤 .....	141
牛鞭汤 .....	142
花生蚶干炖猪脚 .....	143

健身新主张 ⑤

XINGFU YUJIA

# 性福瑜伽

南海出版公司



# 序言 Preface

“性福瑜伽”的灵感和素材来自于古印度著名的“爱经”《Kama Sutra》。黎英和彭志帅夫妇以专业素养和真挚情感给予了瑜伽完美的诠释，瑜伽的全貌也能从这一层面窥见一斑。读者不仅能在文字语言的阅读中得到视觉享受，也会在和爱侣的身心默契中得到全新的体验和乐趣。

性福，未必是幸福。但与幸福一样需要时间的磨合与修炼。真正的幸福近在咫尺，无需仰视而见。只要我们从现在开始，就能向它无限地靠近……



## 本书策划：曲影



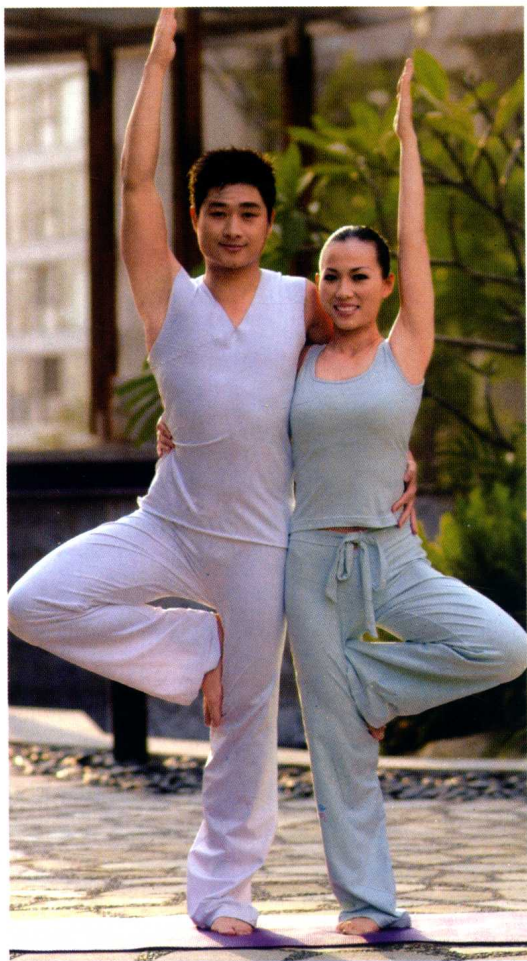
- 瑜伽文化国际发展有限公司董事长
- 深圳市普梵思诺健身有限公司董事长兼总经理
- 中国著名瑜伽导师、健康教育专家
- 国际瑜伽联盟I. Y. F亚洲区秘书长
- 亚洲瑜伽导师联盟中国区负责人及教学总监

毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。1997年跟随印度瑜伽大师Nathan浅学Hatha yoga,后迷醉至深，远赴印度RIMYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。2001年考取国家级健身指导后，于香港研修Bikram yoga体系，并考取澳洲体适能学院国际瑜伽导师认证。2003年再次前往印度圣镇RISHIKESH，系统学习B.K.S Iyengar yoga流派。回国后一直致力于发展中国瑜伽事业，于2004年出版发行“曲影瑜伽”系列丛书和音像制品十余种，并在深圳建立中国瑜伽导师联盟。2005年于香港成立“瑜伽文化国际发展有限公司”，并创立了推崇“专业”的瑜伽行业知名品牌“普梵思诺瑜伽中心”。目前，中心已在全国范围内多家设馆，并成为了亚洲瑜伽导师联盟AYTA在中国唯一授权的导师培训基地。

曲影作为中国最早执教的瑜伽导师之一，通过著书立说、培养师资、规范教学，已在业界集聚了极高知名度及人气。她本人对瑜伽文化不遗余力地推广和传播，并通过网络、媒体、商业行为以及公益活动的多方位配合，结合她个人魅力以及影响力，希望使更多人从中获益。

目前她的研究课题着重于儿童瑜伽(Kids yoga、Children yoga)及催眠学。她本人亦在时装学、设计、写作、印度文化等领域均有独到见解，是瑜伽“实用化”“时尚化”“生活化”三化理念的倡导者。





## 本书教练：

### 黎英 (Linda)

- 新派瑜伽的实践者及传播者
- 1998年毕业于江西教育学院体育系
- 获亚洲瑜伽导师联盟AYTA瑜伽导师资格证书
- 获国际瑜伽联盟(I.Y.F)国际瑜伽师认证
- 普梵思诺瑜伽中心专职教练

黎英将她扎实深厚的健身基础融入到了瑜伽的教学中，授课极富激情。除熟练掌握传统流派的内容以外，她对新派瑜伽的创新及改编亦颇有心得，目前致力于瑜伽与其他健身方法的良性结合。通过她的示范，相信你对瑜伽的内容涵盖和融合会有一个全新的认识。

### 彭志帅 (Wilson)

- 身高：175cm 体重：74kg
- 获广州体育学院学士学位
- 获国际莱美LES MILLS运动体系培训与资格认证
- 获亚洲体适能私人教练国际认证
- 2004年亚太地区健身先生大赛季军
- 众多港台明星“御用私教”与瘦身指导

出生于体育世家的Wilson，12岁时就已经在当年的亚洲青少年游泳锦标赛中摘冠，并在多项体育项目的竞技比赛中取得佳绩。他所擅长的项目包括健身操、街舞、踏板、哑铃操以及动感单车等，曾跟随印度著名瑜伽大师莫汉学习传统瑜伽。为求专业素养的提升，后在广西医科大学进修两年的临床医学及心理学课程，并以优异的成绩圆满完成学业。

## ◆ 瑜伽改变我们一家

瑜伽这个源于印度，对身心均有益的最古老的强身术和轻柔运动，已经正式进驻了我们家。它的到来并非“突如其来”，而是以其特有的柔情在我们家逐渐渗透直到强有力地扎根下来。家里的每个成员都因它的到来在不断地改变着自己。回头想想，这个过程竟然如此美妙……

因为共同的爱好与职业，我与老公从相识相知到最后相爱了。两人最初都是有氧操教练，所以性格也十分阳光与火爆。当爱情面对现实生活考验时，所有的压力一齐袭来，我们似乎已经习惯用打骂来表示彼此还深爱着对方。双方因此感到身心疲惫，很少去互相沟通和交流，有时在心里也会问自己：为什么会这样？却总也找不到答案，我们一时无所适从。

一个偶然的机，我们同时与瑜伽相遇，经过一段时间的接触、了解与练习，竟然同时迷上它了。它也用其独有的魅力在慢慢改变着我们：当因为生活琐事快要争执时，我们都会不约而同地要求一起先来做个瑜伽呼吸，冷却彼此的情绪；当感到生活压力过大时，我们会互相借助静坐冥想来自平定当时的慌乱与紧张。我们喜欢一起来完成体位法的练习，让身体与心灵互相对话，还会互相协助对方完成一些较高难度的姿势练习，共同体会有挑战极限的感觉。瑜伽也治好了我因多年跳操而留下的脚伤，消除了一直困扰我的经痛并让它每月准时向我报到。看到老公最严重的鼻炎得到了控制，慢慢恢复到原来的阳光个性，我真是高兴坏了。他的心胸也开阔多了，我们的“性福”生活变得更为协调。

老天有意，在彼此身心处于最佳状态的时候，我们可爱的女儿来到了这个小家，她的到来使我们的生活更加完美。瑜伽又让我在宝宝出生后不久，以惊人的速度恢复身体与身材，从而很快投入到工作中。

看着可爱的女儿健康快乐地成长，我和老公都展开了会心的微笑，心里由衷高兴。

感谢瑜伽带给我们一家的改变！



## ◆ 关于性福瑜伽

用眼睛看见爱人，让身体感受浪漫。爱情这个话题，讲千百遍也不会让人厌烦。世上的夫妻或情侣们，你们怎么安排自己的私人空间？亲密的身体接触，比如双人瑜伽，就能够让人不由自主沉迷于一种浪漫的氛围中。从工作中抽身出来，真正解放一次身心，你们就能共同享受这份二人世界的温馨。

瑜伽能创造一种神奇的能量，爱情传说中的“心电感应”也会在此刻显灵。肢体的和谐默契，一定会形成日常生活的和谐默契，这就是瑜伽的神奇之处。穿越平淡琐碎的时光，借由亲密的肢体接触，重新让对方认识自己的身体和心灵……

### 功效：

双人瑜伽不仅可以帮助练习者达到瑜伽本身所带来的功效，同时还可以让双方身体、精神合二为一。不仅能增强自身的身心健康，同时还有助于夫妻或情侣之间情感的表达，以及在练习中体会到对方的关爱。

性福瑜伽可以让男士在练习中平衡和协调阴阳的能量，有效地增强身体的耐力，使身体充满活力与能量。同伴的协助可以有效地改善男士的身体僵硬，让他们在练习中体会到瑜伽动作的益处。体位法的练习可以有效地刺激内脏器官，使男士的身体，尤其是下腹变得更加强壮，预防和改善前列腺炎、阳痿、早泄、射精障碍等病症。而对于女士，性福瑜伽能有效调整脊椎，增强身体

的柔韧度；加强内分泌系统的功能，同时按摩和强化各部位器官，使其机能平衡；促进血液循环、新陈代谢，排除体内毒素，减肥和保养皮肤；提升心理、精神能量，使心灵和平、宁静；治疗慢性疾病。



### 要点：

**能量。**爱情是一种能量，瑜伽也是一种神奇的能量。所以在双人瑜伽的练习中，有强大的能量交集和聚积，从而能达到最佳的修身养性效果。

**心电感应。**练瑜伽时注意力集中，排除杂念，心灵感受最敏锐。没有情话，但爱意眼神中流动，爱情传说中的“心电感应”也会在此刻显灵。

**优美。**双人结伴学习，借助外力，更能展现优美或完成难度较高的动作。

**信任。**练习性福瑜伽最基本的条件之一是互相信任。即便是在情侣之间，这也是一笔最珍贵的人生财富。

**和谐。**肢体的和谐默契，一定会形成日常生活的和谐默契，这是瑜伽的神奇。

**吸引力。**通过亲密的肢体接触，让对方重新认识自己的身体和心灵。性福瑜伽能让我们感受热恋时才有的狂炽热情，吸引力指数会一直飙升。

**助“性”。**性福瑜伽有助于刺激内脏器官，提高身体的敏感度。至于增加性魅力、荷尔蒙分泌一路看涨，那就在美妙的夜晚自由发挥吧！

### 练习提示：

(1)和个人瑜伽的修习一样，相对私密的双人瑜伽也不能忽略教练的指导，否则很有可能造成伤害。教练不仅会传授正确的知识，还能及时纠正错误的练习。

(2)练习性福瑜伽最好是两人都有练瑜伽经历。如果只有一个人练过瑜伽，也可以尝试一些简单的双人动作，或者让不会瑜伽的他（她）做一些辅助性的动作。

(3)不要一味追求姿式的优美，记住，让自己最舒适的程度，就是瑜伽动作的最佳程度。同时，你还要注意对方的感觉，千万不要为了造型而强迫对方。

(4)书面资料中展示的性福瑜伽，大多是瑜伽体位法的练习。其实，练习瑜伽最重要的是意志的集中和呼吸的配合。

(5)练习性福瑜伽时，关于饮食、场地、着装等方面的注意事项，和练习单人瑜伽相同。



# 目录 CONTENTS



## 居家篇 ..... 11

### Part1——坐姿 ..... 12

互背简易坐式	12
完全式呼吸法	13
互背盘坐扭转式	14
互背山式	15
互背V字	16
互背大开V字	17
互背坐角伸展式	18
胸背伸展式	19
合脚背部伸展	20
花篮式	22

### Part2——跪姿 ..... 24

相对叩首式	24
跪立开腿侧弯式	26
云雀互推式	28
金刚扩胸V字式	30
双峰式	32
互背猫式上伸展式	34
虎式后提腿式	36

### Part3——站姿 ..... 38

对面直角拉手式	38
互背幻椅式	40
双人幻椅扭转式	42
站立拉手V字式	44
重叠侧天鹅式	46
互背三角扭动合掌式	48
同向三角伸展式	50

同向战士二式	51
半蹲协助上狗式	52

### Part4——卧姿 ..... 54

船式	54
幻椅蛇伸展式	56
简易提弓式	57
脚心相对蹬车式	58
双人单腿肩倒立	59
桥式上举单腿	61
协助完全肩倒立	62
协助俯卧起身式	63
协助头倒立	64

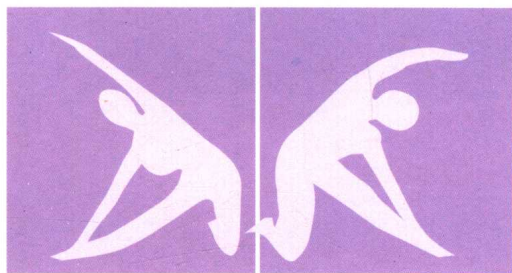
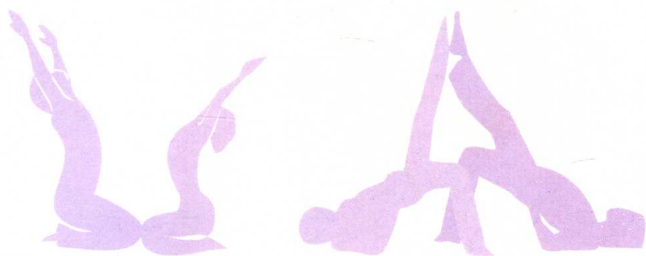
## 户外篇 ..... 67

### Part1——坐姿 ..... 68

互背半莲花坐式	68
腹式呼吸法	69
对立莲花坐合掌式	70
交替式呼吸	71
颈部伸展	72
手指/手腕/手肘练习	74
肩部练习	76
坐角相对式	77
单腿V字式	78
长坐互背伸展式	79

### Part2——跪姿 ..... 80

金刚坐天线式	80
背坐握手扭转式	82



后拉手式 .....	84
婴儿式放松式 .....	85
跪坐互背伸展式 .....	86
直臂贴地单手上伸展式 .....	87
简易鸽子式 .....	88

### Part3——站姿 .....

互助树式 .....	90
单臂风吹树式 .....	92
双人森林式 .....	94
对面合掌压肩式 .....	96
对面合掌舞王式 .....	97
互背抬膝扭转式 .....	98
互背幻椅式 .....	99
协助站姿背部下伸展式 .....	100
互背拉手鸵鸟式 .....	101
互背扭转合掌式 .....	102
互背乐趣式 .....	103
同向战士一式 .....	104
协助顶峰直角式 .....	106
飞翔式 .....	107

### Part4——卧姿 .....

站立后仰蛇伸展式 .....	108
站立协助蝗虫式 .....	110
鱼式协助起身式 .....	111
仰卧单腿碰头式 .....	113
协助倒立上举单腿式 .....	114
拱背升腿式 .....	116
压肘屈腿扭腰式 .....	118
大休息式 .....	119

## 美食篇 .....

### Part1——浓浓爱意菜 .....

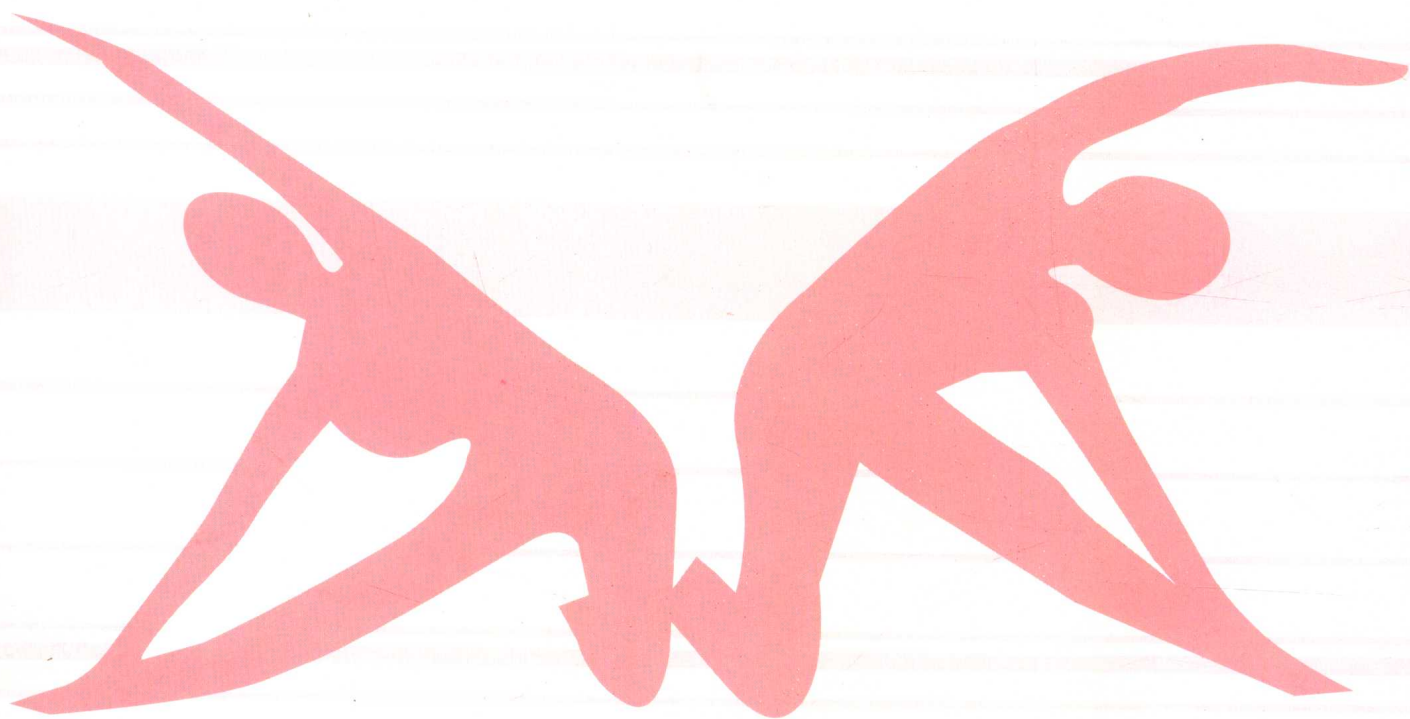
虾仁炒韭菜 .....	122
酥炸蚶卷 .....	123
大蒜青蚶 .....	124
麻油鸡卵子 .....	125
凉拌海蛰皮/双色黄瓜 .....	126
首乌核桃粥 .....	127
腰果炒虾仁 .....	128
牛蒡炒肉丝 .....	128
鹿茸枸杞蒸虾 .....	130
蒲烧鳗鱼饭 .....	131
炒腰片 .....	132
牛奶坚果粥/芝麻糊 .....	133

### Part2——诱发激情汤 .....

明虾海鲜汤 .....	134
四神汤 .....	135
黄芪牛肉蔬菜汤 .....	136
黄芪山药鱼汤 .....	137
双豆甜浆 .....	138
四宝甜汤 .....	138
杜仲寄生鸡汤 .....	140
牛蒡海带排骨汤 .....	141
牛鞭汤 .....	142
花生蚶干炖猪脚 .....	143

# *V*oga

In home

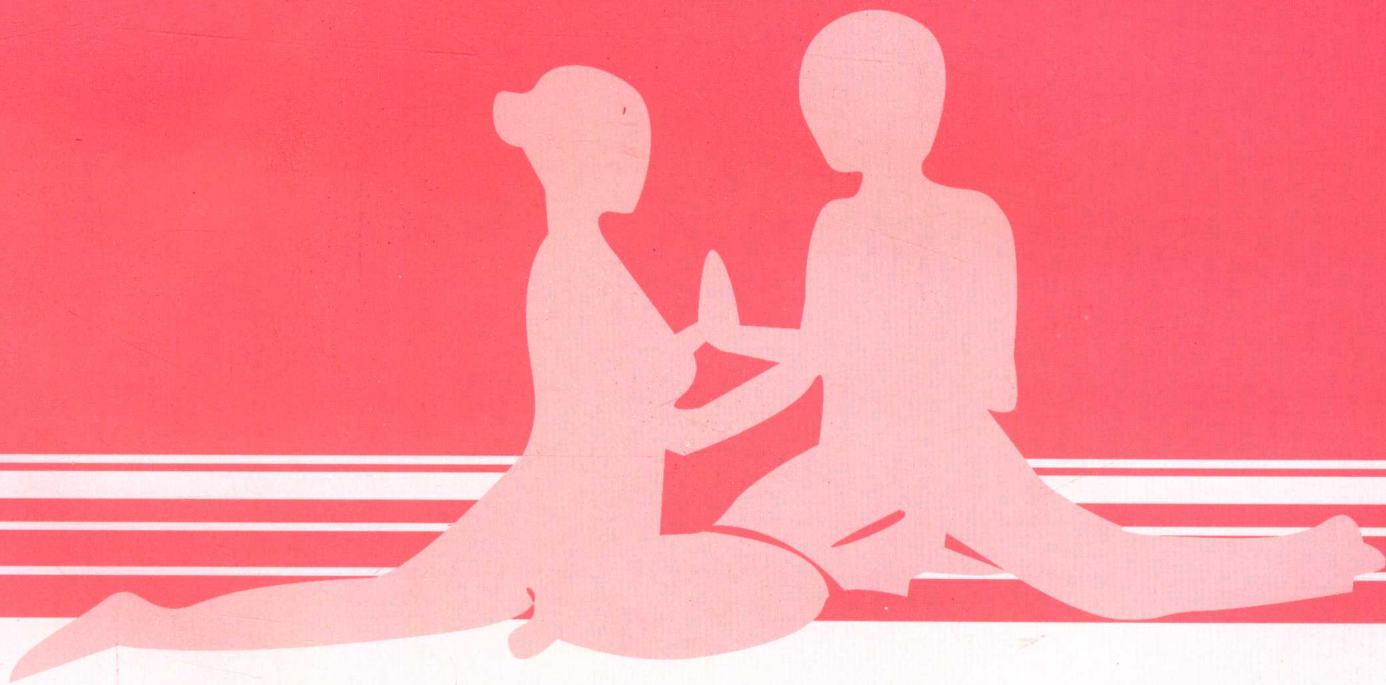




# 居家篇

In home

解除白天的烦躁，在只有两个人的空间里，做些简单的瑜伽体位法，就能把工作带来的疲劳清除一空。之前，心境一定要平和，不急不躁，听点柔和舒缓的音乐，把脑海中小小的烦恼都抹掉。两人都呈莲花座相相对坐，四手掌心相对，互相感知对方的心绪，把呼吸调整到相同的频率，大约15分钟之后，便可进入到瑜伽呼吸的境界。





# Part 1

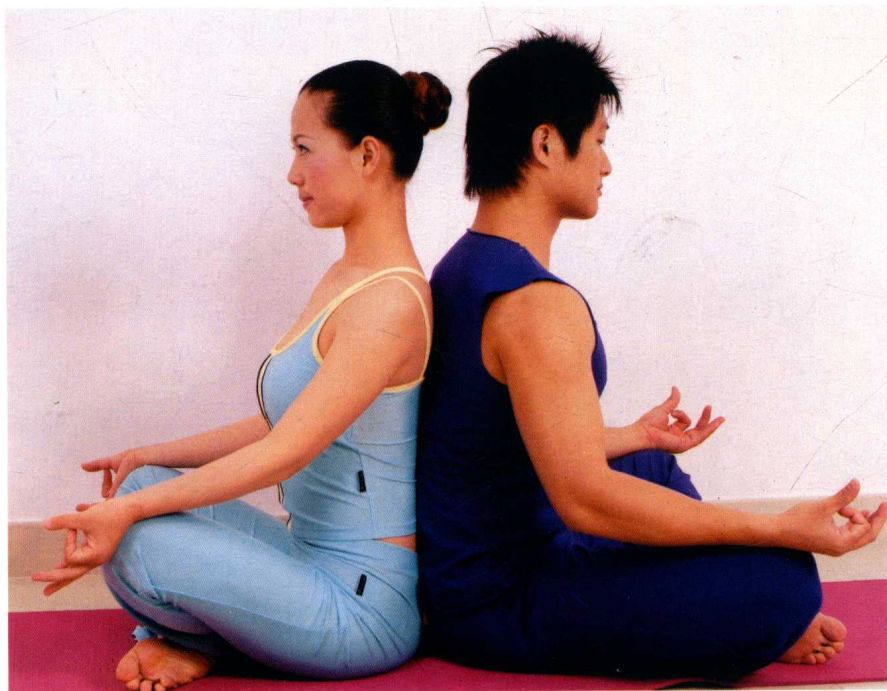
## 坐姿



### Sitting position

劳累了一天后，你和你的伴侣在两个人的空间里可以自由舒展各自的身体。练瑜伽应该循序渐进，那么我们就先从瑜伽的坐姿开始。瑜伽的坐姿多用于呼吸、放松练习以及冥想、静思的练习，是练习瑜伽最基础的部分，不容忽视。

## 互背简易坐式



#### ▲步骤：

双方靠背而坐，同时曲双腿收回，并将小腿交叉，自然盘坐。腰背挺直，收下巴，双手掌心向上置于膝盖上，食指抵住拇指根部，展开其他三手指。

#### ▲注意事项：

- (1) 双方靠背而坐时，一方不要太过用力地依赖对方。
- (2) 不要过度抬头，注意放松颈部肌肉，稍低头以带动脊柱伸直。
- (3) 两肩和两臂保持放松。
- (4) 静坐时注意力要集中在自己的身体和呼吸上。

#### ▲功效：

- (1) 强化腰背力量。
- (2) 增强上半身的血液循环。

