

Beauty Yoga

美体身瑜珈

旷雪梅 编著

北京体育大学出版社



Beauty Yoga

旷雪梅 编著

美体塑身瑜伽

北京体育大学出版社

策划编辑: 秦德斌
责任编辑: 秦德斌
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 黄 强
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

美体塑身瑜伽 / 旷雪梅编著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2007.1
ISBN 978-7-81100-727-5

I. 美… II. 旷… III. 瑜伽术 - 基本知识
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 159878 号

美体塑身瑜伽

旷雪梅编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司印刷
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 4

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 7000 册

ISBN 978-7-81100-727-5

定价: 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

旷雪梅 1991年毕业于北京体育大学教育系竞技体操专业，国家一级健身教练，中央电视台体育频道《健身5分钟》特邀教练。十余年来，致力于瑜伽教学、研究工作。在美国进修期间，多次接受印度传统瑜伽系统训练，对瑜伽理论及教学实践颇有心得。先后出版《减肥瑜伽》、《减压瑜伽》、《放松瑜伽》、《办公室瑜伽》、《10式经典瑜伽》等专著及VCD光盘，为多家时尚、健身杂志撰写相关专栏。是京城多家健身俱乐部资深瑜伽教练，先后指导过众多演艺明星及社会各界人士，其独特的阶梯式瑜伽教学法深受广大学员的喜爱。



前言



每天繁忙的工作和生活，使我们忘记怎样照顾自己，更忽视了自己身体的健康，这使处在紧张和高压之下的身心倍感疲惫。所有这些问题，不知怎样解决，瑜伽是个实践的工具，它能帮助我们返回到身心灵和谐的状态中，借着这个工具，我们可以及时安定紧张、焦虑、愤怒等不良情绪。

提起瑜伽，很多人认为瑜伽就是那些把身体拧成奇怪的形状，看了让人生畏。其实，瑜伽的体位法确实能让你的身体变得柔软，任何人只要不停地有规律地练习，都会发现自己身体和精神状态的确有新的改变。

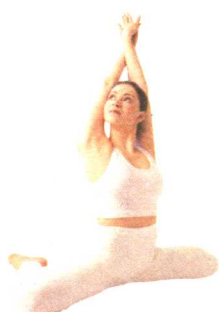
瑜伽的体位法帮助你保持肌体的健康，它可以灵活关节，按摩内脏，调节内分泌系统，消除肠胃疾病，防止职业病造成的伤害，改善人的亚健康状态，使人充满活力；瑜伽的呼吸法能增加生命能量的流动，具有排除内热和毒素，消除紧张和疲劳、促进睡眠；瑜伽的冥想能帮助你释放负面的情绪，建立积极生活态度，达到平和心态，保持年青与活力；瑜伽的饮食能帮助你建立良好的生活习惯，关注爱护自己，选择营养丰富的物质滋养身体。

在这本书里，我们重点介绍瑜伽的塑身效果，瑜伽具有收紧腰、腹、臀的功效，使得身体结实，富有优美的肌肉线条和质感，而不是简单意义的“瘦”；瑜伽通过挤、扭、拉、伸、压等动作来按揉内脏，调节内分泌来控制饮食，不会让你吃得过多，从而有效地达到对美食的控制；瑜伽通过身体肌肉力量、耐力、平衡、柔韧、专注力，以及配合呼吸法的训练，均衡全面地塑造全身的肌肉，燃烧脂肪，调节身体脂肪比例，达到瘦身效果；当你专注于强化伸展练习的部分，变得更具有意识时，通过呼吸，把氧输送到练习的部位，积极调动肌肉参与训练，使得心情愉悦，这将帮助你提高塑身的训练效果。

让瑜伽渗入到我们生活的每一天，在瑜伽中重新认识自己，分析自己，唤醒潜藏在记忆中的意识，从中找到真正体验生活的乐趣。



目 录



7
21
22
26
32
37
43
47
53
57
62
69
75
83
84
89
93
97
101
105
110
113
114
120
126

一、优美太阳式

二、局部塑身练习

- Part1 增加腰背活力 防止背痛
- Part2 平衡伸展背 矫正体态
- Part3 强壮腹肌 防止驼背
- Part4 强壮脊椎 美化腰线
- Part5 美化腿部 提高髋部灵活性
- Part6 促进肠胃蠕动 消除便秘
- Part7 增加骨盆、踝关节灵活性
- Part8 消除疲劳 恢复活力
- Part9 提高心肺功能 消耗脂肪
- Part10 力量瑜伽
- Part11 平衡练习提高注意力和协调性

三、中高级体位法

- 体位1 桥 式
- 体位2 轮 式
- 体位3 肩倒立
- 体位4 梨 式
- 体位5 鱼 式
- 体位6 头倒立
- 体位7 头倒立变形式

四、瑜伽进阶必读

- (一) 瑜伽基础知识
- (二) 呼 吸
- (三) 冥 想

怎样使用这本书

首先，在练习瑜伽体位之前，先看P118页的练习瑜伽的注意事项，在了解自身状况（如是否受伤，是否身体有局限，是否有某种疾病）的前提下，然后选择体位法。从最简单的开始，所给的图示你可以灵活地再简化或做些改动。

学习掌握瑜伽的基本呼吸方法，参看P120《呼吸》。在你进行体位法练习之前，选择最基本的腹式方法进行调息，时间大约为5~10分钟。练习结束之后，也要调整呼吸，最后用仰卧放松休息法休息10分钟。先从《优美太阳式》开始，先看P19页练习方法，循序渐进地练习。其中可搭配第二部分的《局部塑身练习》，根据你的身体状况与爱好去选择其中一部分练习，例如，基本太阳式热身2回+第二部分中《强壮腹肌，防止驼背》+平衡练习中的树式、金鸡独立式。《优美太阳式》练好了，非常不容易，通常要花上一年的时间，太阳式还有升级版本，太阳式练好了，可以说瑜伽已入门一半。

在《局部塑身练习》中，重点针对易造成脂肪堆积的腰、腹、臀这些部位，通过《局部塑身练习》来调理，塑造优美体形。你可以每天练习其中一部分，从Part1-part11中，交替练习，或互相渗入。同时用太阳式来热身，效果更加显著。

《中高级体位法》中，不是所有的体位法你都需要做，你只需选择其中简单的加入到你所练部分的最后练习即可。它的顺序是桥式→肩倒立→直式→头倒立→仰卧转腰练习→调息→仰卧休息术→冥想。

需要注意的是，不是所有的体位法都适合你，应根据自身的情况去选择。练习要有耐心，循序渐进，掌握规律，听从身体的感受，缓慢进入。不要有任何压迫疼痛感，不要采用暴发性的力量，通过调整呼吸，达到你最舒服自然的状态。

瑜 伽 入 门 必 修 课

一 优美太阳式

Suryanamaskar

优美太阳式在基本太阳式（前12式）的基础上，增加了战士一式、战士二式、三角伸展式、海虾式等姿势，共有22个姿势，能使你的全身变得柔软起来，通常作为热身练习和瑜伽入门的必学式。它通过扩张和收缩胸部来有节奏地调节呼吸，每天坚持练习，将提高脊柱和关节的柔韧性，调整内分泌系统，收紧腰部，充分体现瑜伽的有氧运动，具有提升能量的作用。开始练习时做4个循环，然后逐步过渡到8个循环。



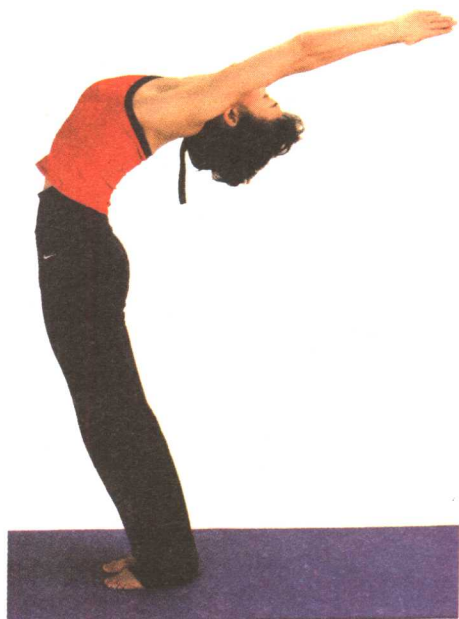


1. 山式

挺胸收腹，脊柱向上挺拔，双肩下沉，脚趾展开，深呼吸。

2. 后弯半月式

吸气，双手经两侧合掌头顶，大腿前倾、骨盆向前推送，胸和双臂向上送，眼看手指，边吐气边身体后仰，体会腹呼吸。

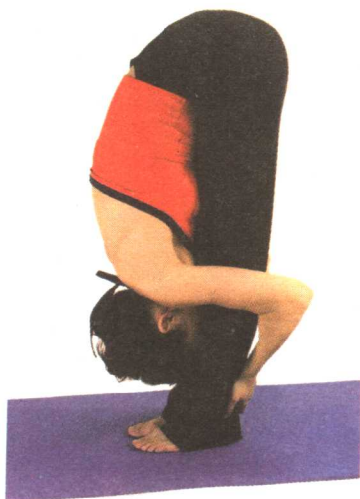




3. 站立式头触膝

吸气，身体回正。呼气，伸展脊柱收腹，放松大腿后侧及颈，头向下延伸。

注意：身体僵硬者，屈双膝，胸、腹贴大腿，双手抱小腿即可。



4. 低位弓步

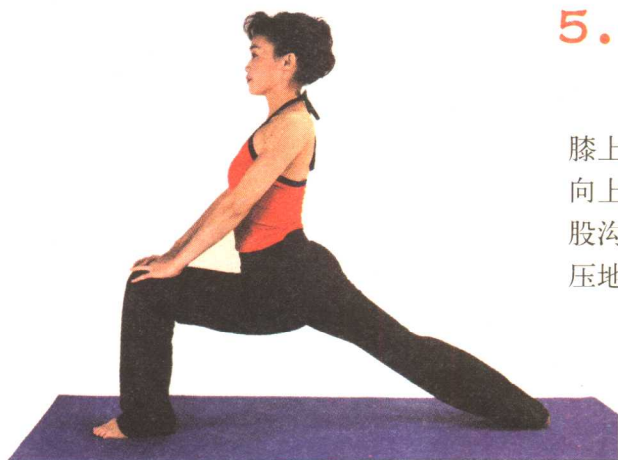
吸气，双手放左脚两侧，右脚向后伸。呼气，伸展腹股沟，头向前看，双手放在左脚两侧，平缓呼吸。

注意：第二次换左脚向后伸。



5. 高位弓步

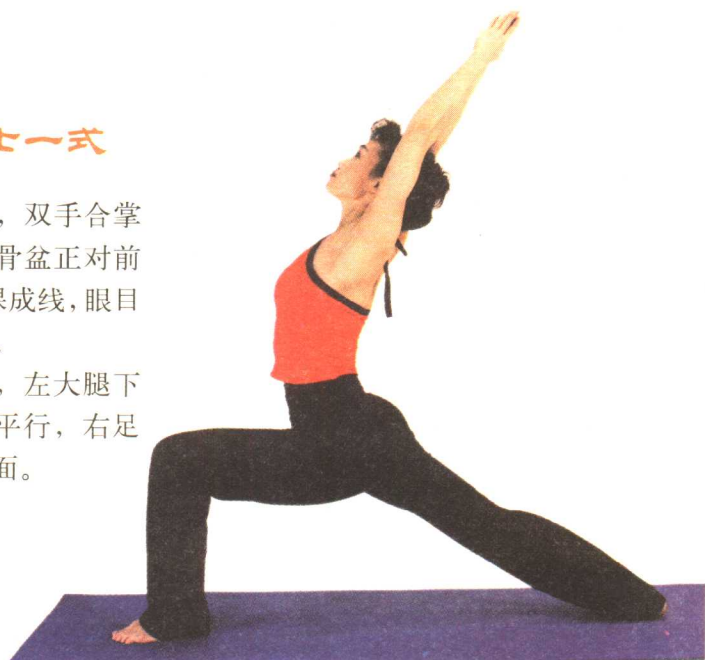
吸气，双手放在膝上，挺胸拔背，脊椎向上提。呼气，下压腹股沟，右膝伸直，足跟压地。



6. 战士一式

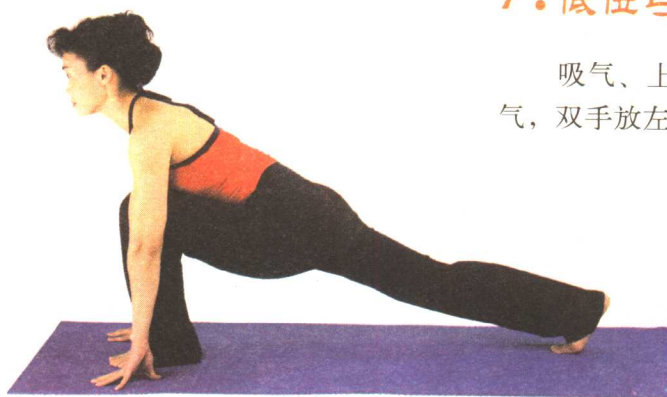
吸气，双手合掌于头顶，骨盆正对前方，膝与踝成线，眼目视前上方。

呼气，左大腿下压与地面平行，右足跟紧压地面。



7. 低位弓步

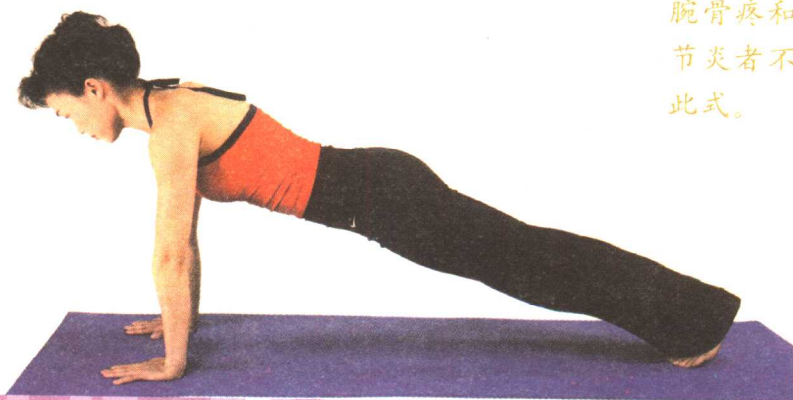
吸气、上身回正，呼气，双手放左脚两侧。



8. 木板式

吸气，双手撑地，双手与肩宽，左脚向后伸，双脚并拢，收腹收臀，保持头、颈、肩、背、臀、小腿、足跟成一线，平缓呼吸。

注意：
腕骨疼和关节炎者不做此式。



9. 木棍式

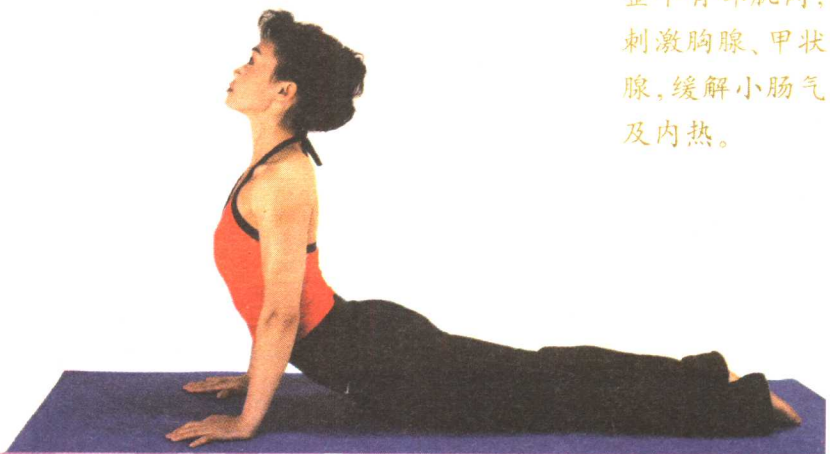
边吐气，边双肘内夹背，双膝可触地，脚趾内收，俯撑着地，双掌放在肩下。



10. 蛇式

吸气，双手放在腰两侧，伸展盆腔肚脐，挺胸抬头，双肩下沉后夹，收臀并脚。注意：孕妇不要练习这个动作。

效果：伸展
整个背部肌肉，
刺激胸腺、甲状
腺，缓解小肠气
及内热。

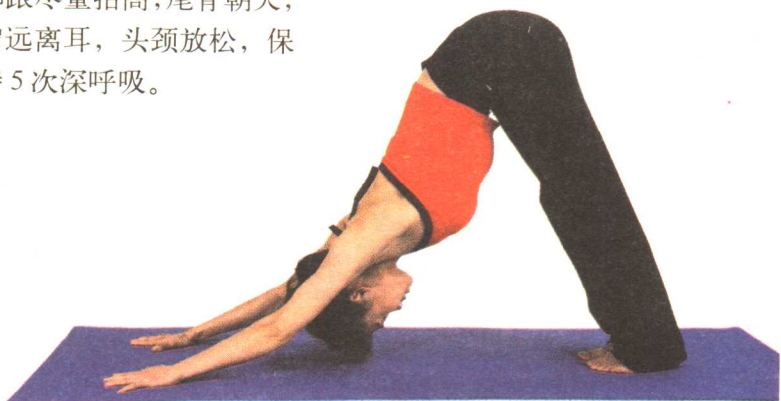




11. 下犬式

跪姿，双手与肩宽，脚与臀宽，吐气，双掌压地，双肘至臀向后方抬起，脚跟尽量抬高，尾骨朝天，肩远离耳，头颈放松，保持5次深呼吸。

注意：高血压和眩晕病者，不做此式。



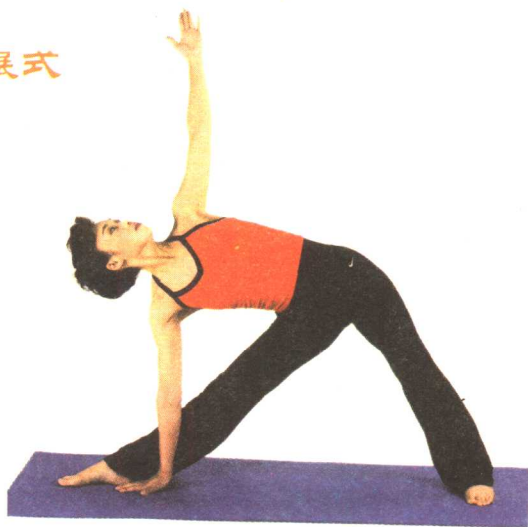
12. 低位弓步

吸气，双膝跪地，右脚向前迈一大步，成弓步。



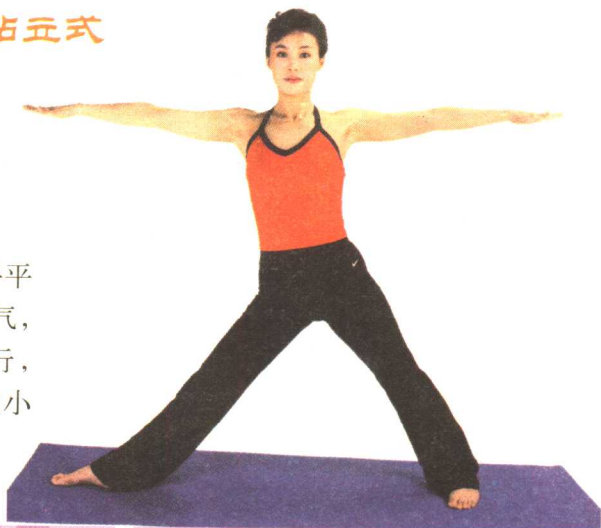
13. 三角伸展式

呼气，右手放在膝上（胫骨、地面），两臂成一线，伸展侧腰，左脚趾向内收15度。



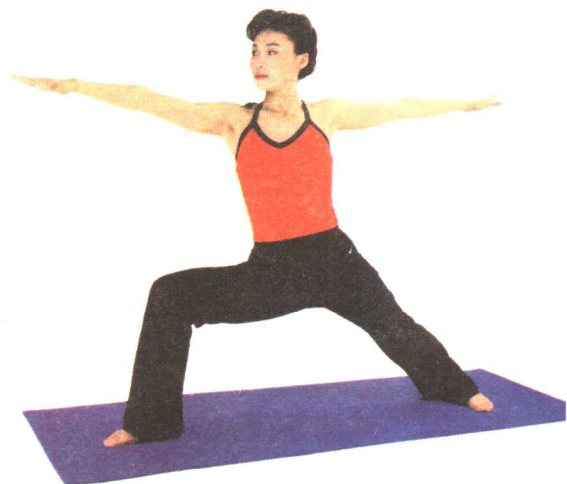
14. 三角站立式

吸气，双手平举与肩同高。呼气，大腿与地面平行，膝与踝成线，左小腿挺直。





15. 战士二式

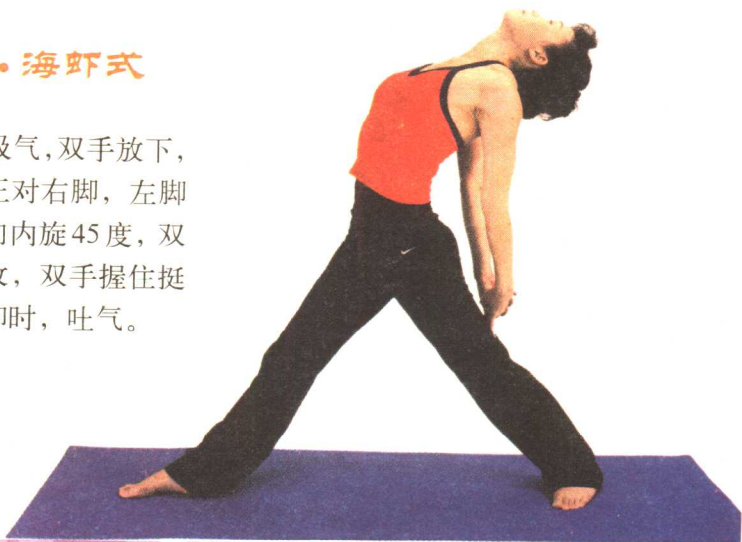


吸气，两腿大大分开，双臂下沉，双臂向两侧伸展，平行地面，掌心向下。

呼气，右大腿平行地面，上体垂直地面，左足跟压地，右膝伸直。

16. 海虾式

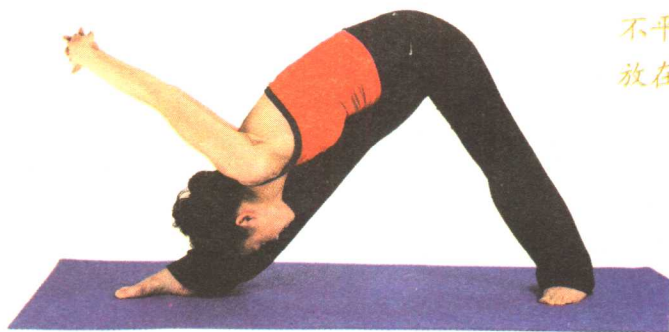
吸气，双手放下，骨盆正对右脚，左脚脚趾向内旋45度，双肩内收，双手握住挺胸后仰时，吐气。



17. 站立海豹式

吸气，上身回正。吐气，骨盆前倾，肚脐压紧大腿根，胸贴膝，双手尽可能向下送。

注意：如果不平稳，双手可放在右脚两边。



18. 站立式

边吸气边慢抬上体，站直身体。呼气，双手放松。

