



愈 瑜 伽 愈 美 丽

英派斯健身俱乐部特别推荐
More Yoga More Beautiful
王辉 著



湖北人民出版社
HUBEI PEOPLE'S PRESS

R214
11

More Yoga More Beautiful

王辉 著

愈 瑜 伽 愈 美 丽



湖北人民出版社
HUBEI PEOPLE'S PRESS

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

愈瑜伽愈美丽/王辉著.

武汉:湖北人民出版社,2005.8

ISBN 7-216-04386-3

I. 愈…

II. 王…

III. 瑜伽术—基本知识

IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 053922 号

愈瑜伽愈美丽

王辉 著

出版:湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉中远印务有限公司
开本:880 毫米×1230 毫米 1/32
字数:103 千字

经销:湖北省新华书店
印张:6
插页:1

版次:2005 年 8 月第 1 版
印数:1-6 000

印次:2005 年 8 月第 1 次印刷
定价:16.00 元

书号:ISBN 7-216-04386-3/R·42

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

More Yoga More Beautiful

丰胸的瑜伽练习

使腰部变细的瑜伽练习

使腹部变平的瑜伽练习

使大腿变细的瑜伽练习

使小腿和脚踝变细的瑜伽练习

使胳膊变细的瑜伽练习

瘦脸瑜伽练习

塑造全身的瑜伽练习



More Yoga More Beautiful

责任编辑：张 琦

装帧设计：董 昀

插 图：张 琪 艾小群
 朱 丹 刘重嵘

瑜伽 的起源

1

5

一、瑜伽与饮食 6

二、瑜伽与香熏 18

三、瑜伽与腺体 20

瑜伽的饮食保健

2

5

瑜伽入门

3

25

一、瑜伽练习前的 7 个建议 26

二、瑜伽练习时的 7 个注意事项 28

三、感受瑜伽的 7 日计划 29

四、瑜伽练习的 6 个认识 31

五、瑜伽练习必须遵循的 5 个规则 35

静态动作

- 一、体位系列(检验并调整身体歪曲部分) 40
- 二、静坐冥想系列(此系列针对呼吸法) 43
- 三、完全放松系列(在休息中预防和解除紧张) 45
- 四、呼吸法(改变身心的关键) 47

动态动作

- 一、前弯系列(刺激腹部, 使脊背紧张) 50
- 二、翻转系列(可矫正偏斜, 刺激身体内部) 53
- 三、后弯系列(可矫正偏斜, 使心情开朗) 55
- 四、侧伸系列(调节左右平衡) 57
- 五、肩立系列(消除下半身疲劳, 促进血液循环) 59
- 六、平衡系列(提高注意力) 61

- 一、因为瑜伽而使你美丽 64
- 二、塑身美体的基本进程表 66
- 三、调节臀部线条的瑜伽练习 74

- 四、丰胸的瑜伽练习 78
- 五、使腰部变细的瑜伽练习 82
- 六、使腹部变平的瑜伽练习 86
- 七、使大腿变细的瑜伽练习 90
- 八、使小腿和脚踝变细的瑜伽练习 94
- 九、使胳膊变细的瑜伽练习 98
- 十、瘦脸瑜伽练习 102
- 十一、塑造全身的瑜伽练习 105

治病健体的瑜伽 6

111

- 一、练习瑜伽达到治病健体的功效 112
- 二、治病健体的进程表 114
- 三、解除眼部疲劳的瑜伽练习 122
- 四、解除颈部疲劳的瑜伽练习 124
- 五、解除肩部酸痛的瑜伽练习 126
- 六、解除腰部酸痛的瑜伽练习 130
- 七、解除腿部疲劳的瑜伽练习 134
- 八、改善生理不顺的瑜伽练习 138
- 九、缓解腰腿冰凉的瑜伽练习 142
- 十、解除便秘和肌肤问题的瑜伽练习 146

十一、解除胃部不适的瑜伽练习 150

十二、缓解头痛的瑜伽练习 154

放松身心的瑜伽

157

7

一、使心态健康的进程表 158

二、提高集中力的瑜伽练习 163

三、消除郁闷的瑜伽练习 166

四、解除焦虑的瑜伽练习 168

五、放松心情的瑜伽练习 170

六、治疗失眠的瑜伽练习 172

瑜伽小贴士

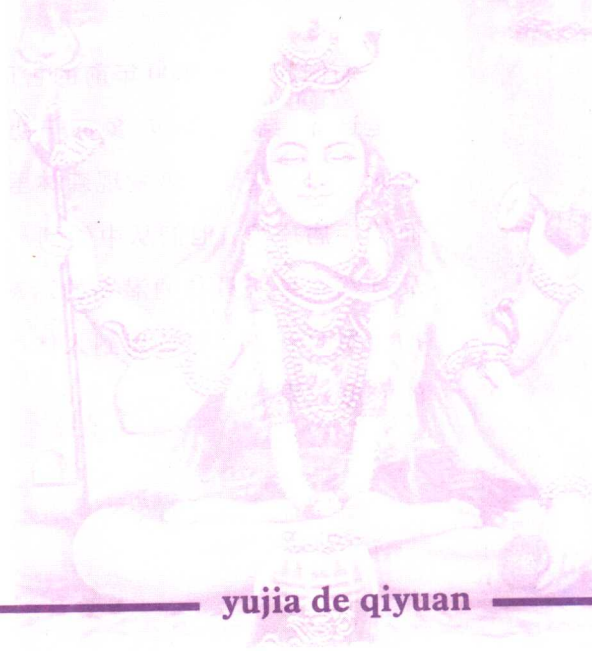
8

179

一、美容四招 180

二、身材计算法 184

瑜伽的起源



yujia de qiyan



瑜伽的起源

瑜伽起源于5000年前的古印度，瑜伽 yoga 来自梵文，意思是连接、结合、相应，象征一切调和、稳定、平衡的状态。远古时候的一些修行者发现森林里的动物可以不经任何治疗而使疾病痊愈，他们从中受到启发，开始观察并注意动物以及自然本身所具有的潜在的治愈力。经过观察、模仿，他们把动物的一些姿势运用到人体时，竟发现同样有着意想不到的治愈效果。

瑜伽一词源于梵文yoga,在古印度,把马、牛车组合而成的工具叫“iuji”,以这个“iuji”为语源,“瑜伽”这个词就诞生了,有“联结统一”的意思。这是一种身体、呼吸与心灵相连动的运动,是自己与自然连接,自己与宇宙连接的运动。人体是宇宙的缩影,宇宙的宏观运行无时无刻不影响着个体生命,生命需要从自然界中获得能量(如饮食),更需要与宇宙微妙的能量相应、连接,以取得内在身心的平衡。

“瑜伽”这个词给人的感觉曾是古老而陈旧的代名词,而现在却成为全世界都很流行、热衷的健身运动,现代人因为工作及生活的压力,越来越追求心理的平衡,追求自然的归属感。快节奏的生活方式虽然使人充实许多,但身体并非钢铁,过度劳累,身心都经不住摧残。健身瑜伽根据现代人的需要,摒弃了诸如提升生命之气等做法,汲取了古老瑜伽的精髓,如:体位法、呼吸法、松弛法、冥想法。瑜伽同中国的气功一样,具有现代医学尚不具备的优点,如:对身体无任何伤害、无副作用、老少皆宜等。医生及心理学家经过长期研究发现,大多数干扰我们健康的因素以

及许多疾病的根源是心理作用。一个人如果长期处于焦虑、紧张、犹豫、愤怒的心理状态时，会直接引起精神上的疾病，这种精神上的疾病重者表现为精神混乱，轻者则会影响日常生活中个人的思想、行为、仪态、举止，使人容易失去自控力，而且当心情长时间不舒畅时，人常常会脸色暗黄，气色灰淡，毫无光彩。我们做瑜伽练习时，身体进行舒适、柔软的运动，同时伴随着悠扬、舒缓的音乐，身体随即产生快乐的荷尔蒙，从而改善身体机能，放松神经。瑜伽就是以恢复人的本来状态为主要目的，通过练习瑜伽，祛除心理和身体的不正，帮助我们净化身心，从而达到强心健体的功效。

● ● ● ●

命

加

的

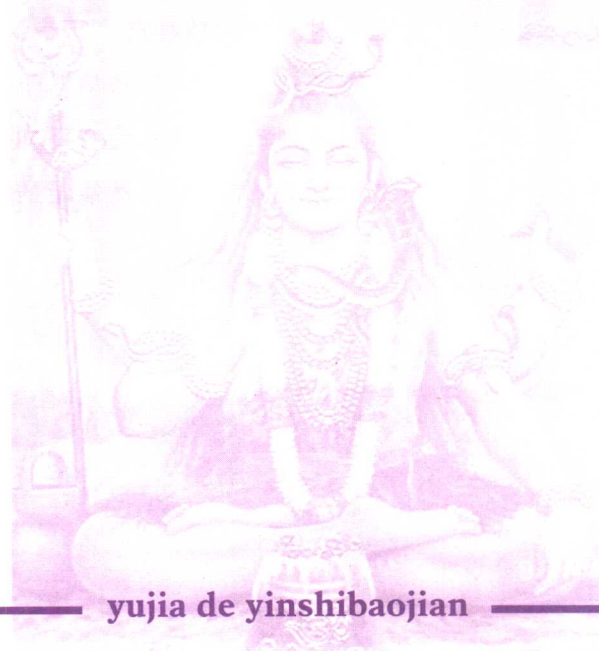
理

康

● ● ● ●

瑜伽的饮食保健

2



yujia de yinshibaojian

瑜伽与饮食

yujia yu yinshi

ONE

饮食对瑜伽练习者非常重要。因为食品的种类和质量会直接影响人们肌体和精神状况。对食物不了解，饮食不得当，会逐渐对肌体和精神产生不良影响。坚持练习瑜伽，来自体内的感觉就会很敏感，身体对于食物好坏都会自然而然的明了。即使不特别关注也会在不知不觉中选择对于身体舒服而有益的食品，如保持自然能量的食品等。



要切记不可暴饮暴食，因为一时胃里容太多的食物，造成胃肠蠕动缓慢，会引起消化不良等各种疾病。还要注意的是未病先防，有句话是“病从口入”，所以饮食卫生非常重要。记住饭前便后要洗手，要吃新鲜的食物，瓜果蔬菜食用前一定要清洗干净，餐具等要保持清洁。记得不要多吃零食，以防维生素和无机盐的缺乏。酒精等刺激性很强的饮料以及肉类等要少吃或者不吃。饮食要有规律，做到定时、适量，保证三餐。同时注意荤素搭配，注意营养的摄取量，由于各种食物所含有的营养不同，要进行合理的搭配，适应人体一天的热量和能量。保持适当的饭量，在长期饮食合理的情况下，就可以自然而然地调节身体，达到减肥的效果。



瑜伽把食物总体分为**情性食物**、**变性食物**、**悦性食物**。

◆ **情性食物**：是容易引

起疾病和心灵迟钝的食物，
例如一切肉类、蛋、洋葱、
菇类、菌类、芥末、葱蒜等；
麻醉型饮料、烟草、毒品等
一切有麻醉性可吸入的和
不新鲜、陈腐的食物。



◆ **变性食物**：能够提供

能量，有益身体但不益心
灵的食物。经常食用会引
起身心浮躁不安。例如浓
茶、强烈调味品、酱油、白
萝卜、海带、巧克力、可可、
汽水、过多的香料和食盐、
辣椒，凡喜爱这类食物
的人，大部分性格粗鲁、脾气
暴躁、喜好争斗、固执己见。



◆ **悦性食物**：

这类食物色香味
美，富于营养，
很少选用香料和
调料，烹饪方法
简单。食用这些
食物可以培养高
贵的情操，使身
体变得健康、纯
洁、轻松、精力
充沛，使心灵宁
静而又愉快，有
益身心。它包括
一切水果、大部
分的蔬菜、一切
的豆制品、牛奶
和乳类制品、坚
果、全部的谷类
制品等。