

瑜伽 4 Yoga 减肥 周计划

●4周内轻松塑身●

林晓海
(Pan Lin)
编著

- ◎印度甘地瑜伽学院在华唯一认证中方授课老师
- ◎sohu网“十佳健身教练员”之一
- ◎历经7年系统研习王瑜伽
- ◎国际级教练员课程中方授课教师
- ◎蝉舟瑜伽机构教学总监

28式强效瑜伽健身操+塑身私房秘籍+高温瑜伽VCD
=轻松自在4周塑身成功

- 第1周: 活化细胞, 排出毒素, 打造不易发胖的体质
- 第2周: 锁定腰腹臀核心肌群, 这里的脂肪其实还好对付
- 第3周: 打起精神开始攻克最难减的大小腿和双臂
- 第4周: 雕塑完美细节, 颈、脸、胸、背等处精致

瑜伽美人新鲜出炉啦!

超值赠送VCD
高温瑜伽初体验

当今最时尚、最受欢迎的瑜伽课程

在模拟的印度热带气候中
让血脉畅通, 排除毒素
锻造纯净健康
元气满满的体质

中国纺织出版社



◎全彩图解

◎详尽说明

◎国内顶级瑜伽教学

研发机构倾力打造

◎专业资深的瑜伽教练队伍

示范出演

顶级专家与资深教练专门为你打造的

4周减肥计划——超简易! 更有效!

一本小书, 一套随时随地都好用的

新一代美体塑形运动

内 容 提 要

本书专为爱美女性设计,系统全面地介绍了如何用瑜伽全面地减肥。本书推出的瑜伽减肥4周计划,以人体科学为基础,结合神奇的瑜伽,为爱美的MM们献上一份超值大礼。不管你是可爱的小胖妹,还是极具骨感美却有张肉嘟嘟“婴儿脸”的不完美女士,当你拿起本书时,你的减肥大业已经成功一半,因为本书介绍了最科学的减肥方法。



图书在版编目(CIP)数据

瑜伽减肥4周计划/林晓海编著. —北京:中国纺织出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5064-4166-7

I.瑜… II.林… III.瑜伽术—减肥 IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第145762号

策划编辑:李秀英 责任编辑:胡成洁 责任印制:刘 强
美术编辑:冯 静 摄 影:付 林
封面设计:刘金华 肖旭晖

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@ c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2007年1月第1版第1次印刷

开本:889 × 1194 1/24 印张:3

字数:50千字 定价:22.00元(附光盘1张)

ISBN 978-7-5064-4166-7/R · 0091



凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

瑜伽 4 Yoga 减 周计划 肥

●4周内轻松塑身●

林晓海 (Ram Lin) 编著



一本健康肌体、润泽心灵的好书
与希望定格青春的你一起分享



 中国纺织出版社

■声明■

本书示范及指导的瑜伽运动纯作参考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生或瑜伽教练。读者因采用本书示范或指导所引起的任何问题，本出版社不负任何责任。

目录

CONTENTS

作者自序	4
------	---

Chapter I：和瑜伽一起，向美丽出发

瑜伽=古老&时尚	6
瑜伽=减肥&健康	7
瑜伽减肥=高效&轻松&持久	8
开始瑜伽了，Are you ready?	9
关于本书	10



Chapter II：第1周 打造不易发胖的体质

呼吸	12
拜日式	14
放松	16
12星座MM减肥对策大揭秘	18



Chapter III：第2周 雕塑核心肌肉群

● 瘦腰 瑜伽2式

1. 三角伸展式	20
2. 腰转动式	22

● 瘦小腹 瑜伽3式

1. 眼镜蛇式	24
2. 船式	26
3. 上伸腿式	27

● 美臀 瑜伽3式

1. 桥式	28
2. 虎式	30
3. 蝗虫式	32





Chapter IV: 第3周 塑造完美四肢

● 美臂 瑜伽3式

1. 牛面式 34
2. 乌王变式 36
3. 前臂旋转式 37

● 瘦小腿 瑜伽3式

1. 顶峰式 38
2. 钻石坐式 40
3. 树式 41

● 瘦大腿 瑜伽3式

1. 韦史努式 42
2. 蹲式 44
3. 战士第三式 46



Chapter V: 第4周 补充精彩细节

● 脸部紧致 瑜伽3式

1. 肩倒立式 48
2. 狮子式 50
3. 增延脊柱式 51

● 颈部紧致 瑜伽3式

1. 犁式 52
2. 鱼式 54
3. 叩首式 55

● 美肩背 瑜伽2式

1. 双角式 56
2. 蜥蜴式 58

● 丰胸 瑜伽3式

1. 猫伸展式 60
2. 侧鸽式 62
3. 平板式 64



Chapter VI: 瑜伽美人的健康生活

- 瑜伽生活 66
- 瑜伽饮食 68
- 瑜伽食谱 70

作者自序

幼年时的我就爱问一些奇怪的问题，比如人从哪里来？人为什么要吃饭？树为什么是绿色的等等。上小学时我就能无师自通，用胃吞气来缓解饥饿，其实这就是十多年后我在瑜伽的古籍中发现的一种几近失传的神秘瑜伽契合法。因为对体育运动和医学的热衷，我在大学时选择了运动康复医学专业，这让我有机会全面而系统地学习到国内外各种康复医学方法，如中国的中医针灸、按摩，西方国家的各种理化疗法等。而我也在这个过程中开始对印度古老的健身术——瑜伽有了更深的认识。毕业后，我一边专门从事健身俱乐部管理工作，一边跟随多位印度瑜伽老师系统地研习八支分法瑜伽，而这一古老而正统的瑜伽体系在当时却很少有人知道。

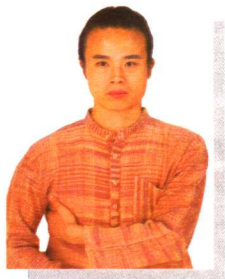
经过多年的研习，我发现瑜伽与其他传统健身方法不同，它不是一种简单的身体训练，而是包含了体育、医学、宗教、哲学等多个学科内容的古老文化体系。瑜伽对于人身的康复锻炼有着神奇的力量，与我国传统的中医治疗结合在一起将对改善人体的健康状况发挥巨大的作用。这也正是我一直坚定地要将“瑜伽进行到底”的动力。

此次出版的图书，是我在蝉舟多年的教学实践经验的总结，相信大家一定会从中收获甚多。

我们工作上还存在许多不足，真诚希望研习瑜伽领域的有识之士批评指正，谢谢！

林晓海

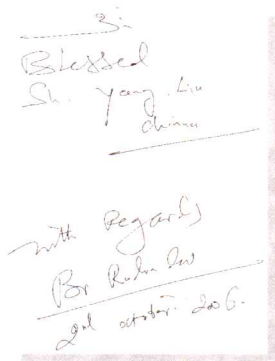
2006年12月于北京



瑜伽策划人：刘 阳

- 蝉舟瑜伽馆创始人
- 蝉舟瑜伽馆馆长
- 中国推广传播瑜伽文化第一人
- 北京市职工体育协会瑜伽培训部主任
- 策划出版过多部瑜伽读物，如《健身瑜伽》、《懒人族瑜伽》、《轻松瑜伽治百病》、《热瑜伽》等
- 2005年获得由世界妇女联合会颁发的时尚奖项

作为一名早已将瑜伽精髓融入血液的行业领头人，刘阳曾数度赴印度拜学各地瑜伽学府，拜见多位瑜伽高师，对瑜伽以及融入瑜伽的印度文化有着深刻的感悟。作为“蝉舟”瑜伽品牌的创办者，为给中国瑜伽行业的起步打下坚实的基础，刘阳将对外交流与对内选贤择能有机结合，对外与世界知名瑜伽学府建立密切合作关系，邀请国际级瑜伽高师来京交流讲学，对内聘请资深瑜伽导师口传身教，定期输送他们出国进修，将正宗的印度瑜伽和瑜伽精神传承在遍布全国的数十家蝉舟瑜伽馆内。蝉舟在拥有一支大规模、高水准教练队伍的同时，还为国内各省市输送数千位专业瑜伽教练员，为中国瑜伽行业的正规化发展做出了大量艰苦而卓有成效的工作。



印度瑜伽大师 RUDRA GOWDA

为本套丛书签名题字。

RUDRA GOWDA是印度瑜伽学习中心导师，曾任印度著名瑜伽静修中心SIVANANDA ASHRAM 瑜伽导师，现积极致力于辅助瑜伽的传授。

Chapter I

和瑜伽一起，向美丽出发



瑜伽，

神秘而又时髦的词汇。

当你身边的人都走上了“瑜伽之路”，

并由此达到了美丽、健康的彼岸，

你还犹豫什么？

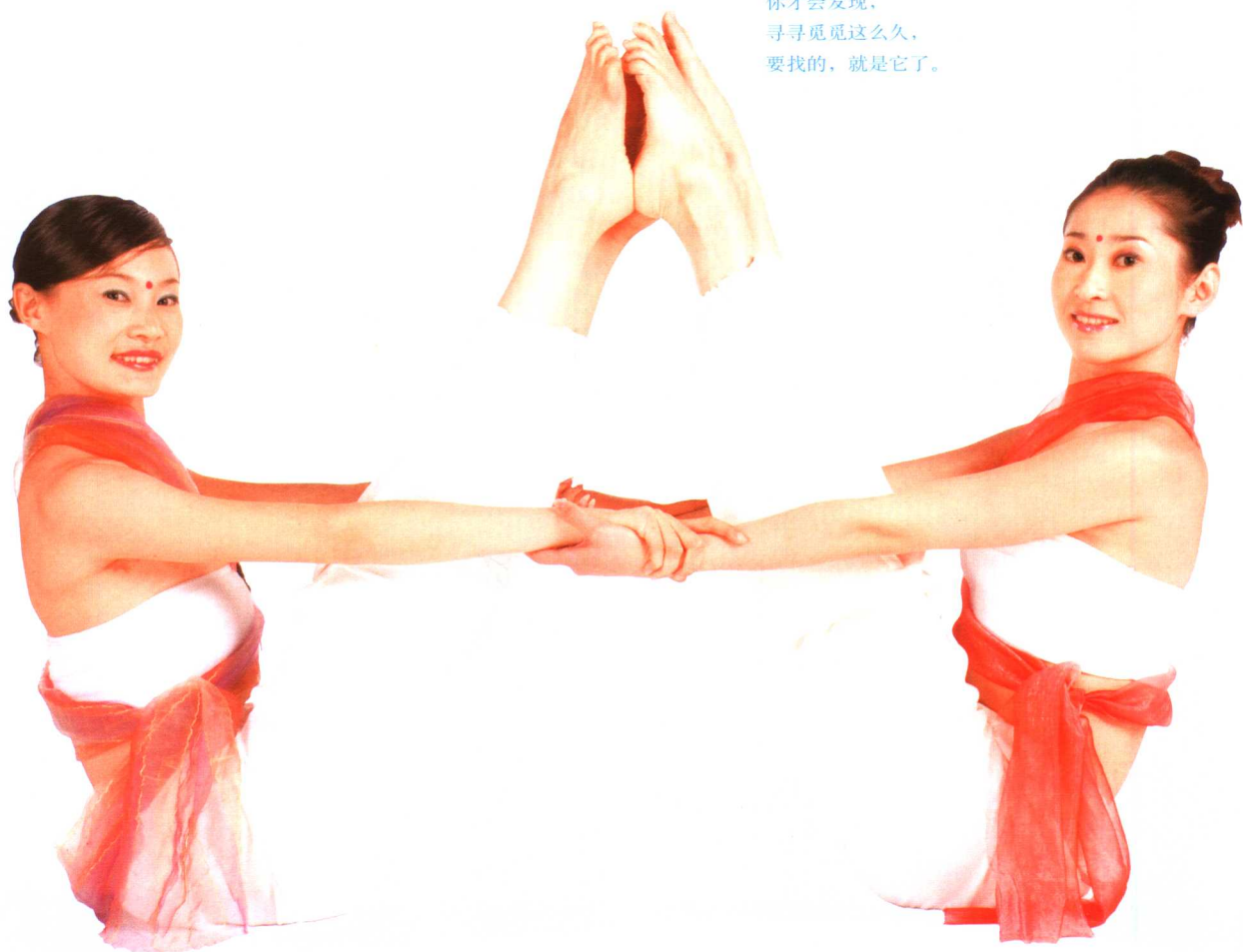
让瑜伽成为你的减肥塑形大师吧！

只有真正走进瑜伽，

你才会发现，

寻寻觅觅这么久，

要找的，就是它了。



瑜伽 = 古老 时尚

与其它运动的区别

■ **按摩到内脏：**通过各种扭转姿势，矫正脊椎，使身体中平时不太运动的部位也能动起来，特别是能按摩到内脏，从而改善内分泌，达到由内至外的减肥效果。

■ **静态的有氧运动：**长时间保持一个姿势，也能消耗大量热量，达到减肥效果，并使肌肉得到拉伸，打造出优美的线条，和其它剧烈有氧运动相比，还不易反弹呢。

■ **不仅是运动：**不同于一般有氧运动之处在于，要将呼吸、意识和姿势结合成一体，把散乱的精神集中，控制身体活动及情绪。

■ **瑜伽思想：**练习瑜伽并不仅仅是每天拿出一段时间来进行体位的训练或冥想，更重要的是将瑜伽的思想贯穿你的生活，如清淡的饮食、平和的心境等。

■ **意识的运动：**一般运动不需要用到意识，只是身体机械式的不停运动，使肌肉发达；但体力消耗较多，要长时间的睡眠以恢复体力。而瑜伽必须集中意识，使身体在某姿势下静止维持一段时间，从而达到身心的统一，并使内分泌平衡，身体四肢均衡发展，睡眠时不需要太长。

■ **科学的运动：**具备很多一般运动没有的作用：消除烦恼、平静心境、增加平衡感、净化血液和肉体、调节体重等。

1 起源

印度民间传说记载，几千年之前，圣人在古印度的圣母山上修行，他们将修炼的秘密，也就是最早的瑜伽，传授给后来的追随者。随着修习者的不断增多，瑜伽也逐步在印度普通人中间流传开来。

2 主要流派

哈达瑜伽：哈达这个词的词源“Ha”是太阳的意思，“Tha”是月亮的意思，因此又被称为“日月瑜伽”“阴阳瑜伽”和“健美瑜伽”，是当今世界上最普及的健康美容法。

王瑜伽：如王者般地位崇高的瑜伽，是通往精神世界的必由之路。王瑜伽偏于意念和调息，使自己的精神完全沉浸在无限深邃的寂静中，而摒弃了大多数严格的体位法。

王瑜伽的八大分支，即禁制、遵行、体位、调息、制感、执持、冥想、三摩地，提供净化身体与精神的实践，常被称为“王者之道”。

高温瑜伽：由印度瑜伽大师 Bikram Choudhury 创立，在 38~42℃ 的室温下进行练习，特别适合以减肥为目的的练习者，也是现在流行的瑜伽流派。

3 构成要素

很多人以为瑜伽就是伸展扭曲的动作，其实这些动作只是瑜伽的三要素之一：体位法。只有把呼吸、体位和冥想融为一体，才是真正的瑜伽。

4 现状

风靡世界各个角落的健康新风貌：英国超过 50 万人学习瑜伽；美国有 1650 万人练习瑜伽，3/4 的健身房设立瑜伽课程；IBM 公司利用瑜伽给员工充电；NBA、WTA 等把瑜伽作为运动员比赛和训练的主要放松方式；香港、台湾 80% 的健身房开设瑜伽项目……

随着 well-being 的热潮，瑜伽已不再神秘莫测，不论你是要瘦身减肥、塑形美容，还是要缓解压力、修身养性，瑜伽都是你的首选。

瑜伽 = 减肥 & 健康

真正的瑜伽，不仅能够减肥，更重要的是，它能让你的生活更健康……

1 亲近大自然

在大自然里，我们可以呼吸到更多的新鲜空气，促进身体的新陈代谢，还可以陶冶情操，促进身心健康。这样对MM的瘦身计划帮助不小哦。

2 保持良好的心态

现代人大多精神压力巨大，而压力容易导致内分泌失调，形成肥胖。瑜伽是一种哲学，提倡知足常乐，推崇健康、自然、淡泊的生活方式，让你有一个良好的心态，从容地面对和克服压力，从而预防肥胖于未然。

3 多食悦性食物

瑜伽把食物分成悦性食物、变性食物和惰性食物3种。悦性食物富于营养，很少选用香料和调料，烹饪简单，包括蔬菜水果、谷物、豆制品、牛奶以及少调料的食物，这些食物可以使身体变得健康、纯洁、精力充沛，使心灵宁静而又愉快，有益身心；变性食物是能够提供能量，有益身体但不利心灵的食物，如添加过量调料的食物，经常食用会引起身心浮躁不安；惰性食物是容易引起怠慢、疾病和心灵迟钝的食物，包括肉食、油腻及炸烤食物（热量都好高哦！），这些食物是不是某些MM的最爱呢？要知道，它们对身体无益，对心灵有害，更是减肥的大敌，MM们还是少吃为妙。

4 其它健康生活原则

瑜伽重要的生活原则还包括：早睡早起；不赌博、不乱性、不暴饮暴食；不吸烟、少喝酒；均衡饮食，每天都要食用新鲜的蔬菜水果和坚果；细嚼慢咽，吃饭要八成饱，多喝水……这些对减肥都有不同程度的帮助。

选择瑜伽，

也就是选择了一种健康绿色的生活方式。

看看瑜伽的超级粉丝

■ 被誉为20世纪音乐神童的美国小提琴家耶胡迪·梅纽因是瑜伽的忠实粉丝，更对瑜伽在欧美的传播、发展起了很重要的作用。20世纪50年代后期，梅纽因因为练琴过于劳累，职业病发作，几次中断了演出。后来师从瑜伽大师艾杨格练习瑜伽，身体逐渐得到恢复，不但重返舞台，还练就了一身绝技。

其它瑜伽粉丝备忘录：

■ 迈克尔·乔丹：前NBA天皇巨星，常用瑜伽来训练和放松。

■ 英国查理王子：利用瑜伽治好了背痛。

■ 哥伦比亚总统乌里维：每天清晨练习瑜伽，以便有旺盛的精力应付繁忙的工作。

■ 麦当娜：平日里勤练瑜伽，使麦当娜性感不减当年。在格莱美颁奖仪式上，47岁的她穿着性感紧身衣演出热辣劲舞，瑜伽功劳不小。

■ 杨丽菁：台湾武打明星，拍戏时十字韧带受伤，脊椎软骨突出变形，练习瑜伽后基本恢复。

■ 钟丽缇：生完宝宝后暴肥25千克，瑜伽不仅使她恢复了曼妙的身材，还改善了睡眠情况。

……

快在瑜伽粉丝名单里加上自己的名字吧，保你不后悔！



瑜伽减肥 = 高效 & 轻松 & 持久

速食、快餐、出门有车、上下楼有电梯、一天到晚坐在电脑前……热量堆积，缺少运动，MM们最怕的肥肉很容易就悄悄爬上身了。怎样对付那些可恶的肥肉呢？是跟随天花乱坠的广告到处购买减肥药，还是拿着大把的钞票去排队预约瘦身美容，还是干脆咬着牙忍受皮肉之痛，希望一刀就能卸下一身赘肉还我清秀原貌？

正确答案——瑜伽！

不错，就是现在减肥塑身的最热门、最有效方法：瑜伽！瑜伽的神奇之处就在于，不用每天累到崩溃，也不用刻意节食，轻轻松松，却让减肥如此容易。

1 有氧运动消耗热量

瑜伽姿势是节能的静态有氧形体训练，比起跑步、跳绳或搏击操，更能让大多数MM坚持下来。你可别小看瑜伽体位法，虽然是静态运动，但也是剧烈的有氧运动，热量消耗非常大，会有效地帮你烧掉身体多余的脂肪哦！

2 伸展运动减去赘肉

瑜伽中的姿势和体位的练习，是一种深入的伸展运动，可以对全身各处弯、叠、折、俯、扭、抑、屈、伸、提、压等，促进脂肪消耗，减掉身上多余的肉肉，而且不同体位练习针对不同的部位，让你想瘦哪儿就瘦哪儿。

3 特殊呼吸燃烧热量

瑜伽呼吸法在本书的第二章有专门的介绍。瑜伽特殊的呼吸法和我们平常的呼吸不同，通过呼吸时腹部的波浪式运动按摩腹腔内的器官，加强胃肠蠕动及增强胰脏的功能，促进溶解脂肪的消化酶素分泌；使人体摄取更多氧气，从而净化血液，加速人体血液循环，促进脂肪分解；促进脑细胞活性化，同时燃烧身体多余的热量和脂肪。

4 按摩内脏排除毒素

通过对身体挤压、扭转，有效按摩到不同部位的内脏器官，实现对内脏活动的调节，同时也对内分泌腺体起到按摩和刺激的作用，调节内分泌，加强胃肠蠕动，促进新陈代谢，排出毒素，让MM们“无毒一身轻”。

5 冥想消耗脂肪

瑜伽冥想可使你呼吸、心跳减慢，血压降低，血氧饱和度达百分之百，全身耗氧量降低，五脏六腑进入休息状态，这会消耗体内储存的脂肪，以提供能量。

6 打造不易发胖的体质

如果人的新陈代谢缓慢，身体所摄取的热量不能有效被消耗，就会变成脂肪累积下来，结果赘肉堆积而变得肥胖。MM们都不想这样吧，那就练习瑜伽吧，瑜伽能够积极地活化细胞，使人体内部新陈代谢变活泼，塑造出不易累积废物、不易发胖的体质。

7 持续练习，塑造线条美

在动静结合中，放松全身肌肉，提高身体的协调性和控制能力，不但能够塑身减肥，还能通过各种姿势拉长肌肉的线条。持续的练习更能增强身体柔韧性，使身体线条变得修长匀称，而且能有效防止反弹，持久保持塑身成果。

……
还等什么？

做优雅 S 型女人，

从瑜伽开始。



开始瑜伽了, Are you ready?

为了更美丽,MM们当然知道如何做啦。但是等一下,你还没准备好呢,拿着一本书、一盘光碟就可以“瑜伽”了吗?没有这么简单,再耐心看看下面的内容:

1 练习场所

只要有一个可容全身平躺或伸展的空间就可以啦,但要保证环境安宁、空气新鲜、通风良好。如家里的客厅、卧室、阳台,或是办公室,也可以在室外练习,比如在花园里——放心,现在瑜伽已经很普及了,没有人会用怪异的眼光看你的。

2 时间

应在空腹时练习。最佳时刻是在清晨,此时大气纯净、宁静,肠胃活动停止,大脑在意识上没有深刻的印象,所以MM们最好提前1个小时起床。如早上实在没时间,也可选择其它任意时间,但必须在进食后3小时进行。

3 道具

瑜伽垫: 买张瑜伽垫吧,由于瑜伽涉及许多柔软动作,练习时难免有挤压肢体和肌肉的状况,所以MM们绝对不能直接在坚硬的地板或太软的弹簧床上练习,否则很容易受伤哦。最好使用专用的PVC材质的瑜伽垫,如果没有瑜伽垫,也可在地上铺一条折叠毛毯或大毛巾。

瑜伽砖: 初学的MM可能柔韧性不够好,有些动作需要完全的手臂伸展或下腰碰触

地面,如果有瑜伽砖的辅助支撑,可减少受伤的几率。没有瑜伽砖,也可用保鲜膜用完后的厚纸板圆筒代替。

另外,准备一些适合瑜伽练习的舒缓、轻柔音乐,并备上些芳香精油,能够帮MM们更快地放松下来,缓解疲劳。准备好了这些,在家中也可以拥有一个瑜伽教室!

4 服饰

严格地说,瑜伽练习并没有固定的服装要求,只要宽松舒适、柔软透气就可以了,休闲服、运动服和T恤都是不错的选择。但不要太宽大,否则看不见自己的身体,就不可能把动作完全做到位了。下面是几种不错的瑜伽服搭配,可供MM参考:

方案A: 背心上衣+长裤

初学的MM如果对于展露身材感到害羞,可选择长裤遮掩一下。

方案B: 紧身上衣+合身长裤

标准的瑜伽服装,一定要选择充满弹性的材质。

方案C: 吊带+短裤

方便活动,而且可以看到每天的身材变化哦,让MM们在做瑜伽的时候信心更足了,心情也更好了!

另外,MM们最好是赤脚上阵,若气温较低可穿棉袜。身上的各种漂亮饰品,如项链、手镯、耳环等都要摘掉,包括bra和眼镜(隐形眼镜也一样哦)。

最后再上个厕所,清空膀胱,然后就可以开始瑜伽了。



关于本书

通过蝉舟瑜伽机构以及编委会各位同仁的共同努力，最新、最科学、最符合人体减肥原理的《瑜伽减肥4周计划》终于面世了！

蝉舟瑜伽馆是国内第一家专业从事瑜伽教学及教练员培训的机构，在海内外都享有盛誉，如今推出的4周减肥瑜伽，以人体科学为基础，结合神奇的瑜伽，为爱美的MM们献上了一份超值大礼。不管你是胖乎乎的可爱小胖妹，还是极具骨感美却有张肉嘟嘟“婴儿脸”的“不完美女”，当你们拿起这本书时，先恭喜你，选对书了！你的减肥大业也已经成功了一半！

本书制定的4周瑜伽减肥是最科学的减肥方法。

第1周：首先用瑜伽活化细胞、排出毒素，为自己打造一个不易发胖的体质；

第2周：在上一周的基础上，对腰、腹、臀的核心肌肉群进行重点打造，让你迅速体验窈窕的美妙感觉；

第3周：我们会针对最顽固的四肢脂肪，用最有效的瑜伽体位法，雕塑纤细四肢；

第4周：再把各细节补充一下，脱胎换骨的瘦美人就诞生了！本书针对不同部位都设计了不同的体位法，通过身体平衡和肌肉的快速收缩及放松，自然地达到减肥效果，简单有效，不做无用功。

如果你是小胖妹，不用自卑也不用担心，只要按照本书规划设计的方案，系统地练习减肥瑜伽，短短4周，就能让你从内到外瘦下来，还你轻松，还你窈窕身材！如果你已经很窈窕了，再完美一点又何妨？本书按身体各部位设计的不同体位法，让你想瘦哪儿，就瘦哪儿；想让哪儿更完美，就让它彻底完美！

Let's go 美丽离你，真的只有4周之遥！

如何使用本书：



独特的卡通肌肉示意图，让你清楚认识到每个动作锻炼到的肌肉部位，让你的运动更有针对性！

本页招式的完成式，即代表动作。

各个部位需要注意的细节，别小瞧这些小地方，它们对你的运动效果可有着大作用哦！

除了针对各部位的瘦身，每个体位法还有各种各样的保健、修身、养性等作用。

初学者或身体条件不造者如何减低运动的难度、要注意的情况和禁忌事项。

如果你的水平比较高，动作对你来说已经没有难度了，那么就试试这里的动作吧！

本页招式的步骤动作。



第1周 Chapter II

打造不易发胖的体质

▼ 本周瑜伽减肥计划

瑜伽
10式

练习瑜伽呼吸法、拜日式和放松，打造一个不易发胖的体质



为什么有的人怎么吃都吃不胖，
而有的人拼命节食，
却连喝水都会长肉？
这是因为每个人的体质不一样。
瑜伽和体质有什么关系？
当然有啦！
瑜伽的神奇之处在于：
通过呼吸、放松以及运动，
不仅打造出完美的形体，
还能综合改变你的体质，
活化细胞，
排出毒素，
给你来个彻底的体内大环保，
让你的身体比别人更容易烧掉脂肪！





呼吸

呼吸控制法是瑜伽的重要组成部分，在瑜伽理论中，呼吸是联系生理和心理的桥梁。正常的呼吸是人身心理健康的基础，也是瑜伽修习的灵魂。生命的能量来源便是呼吸，和缓，平稳的呼吸能让身体达到放松、精力充沛与年轻化的状态。



太阳式呼吸

采取静坐姿势。

左手手掌向上，大拇指和食指指端轻贴一起，放在膝盖上，举起右手，无名指和小拇指轻轻堵住左鼻孔（见图1），完全通过右鼻孔慢慢吸气。

用右手拇指轻轻堵住右鼻孔，屏住呼吸，以舒适为限。松开右鼻孔，左鼻孔仍用无名指和小拇指堵住，完全通过右鼻孔慢慢呼气。上述为一个回合，一般做10个回合即可。



图1



月亮式呼吸

采取静坐姿势。

举起右手，拇指轻轻放在右鼻孔上（见图2），完全通过左鼻孔慢慢吸气。用右手无名指和小拇指轻轻堵住左鼻孔，屏住呼吸，以舒适为限。

松开左鼻孔，右鼻孔仍用拇指堵住，完全通过左鼻孔慢慢呼气。做10个回合即可。

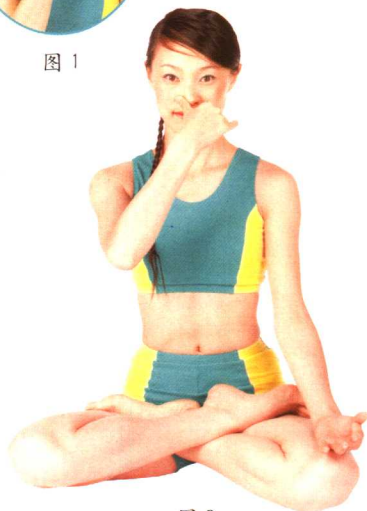


图2

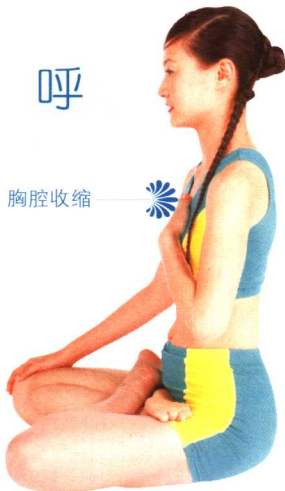
吸

呼

胸腔扩张



胸腔收缩



胸式呼吸

仰卧或直背坐着。

深深吸气，把空气直接吸入胸部区域，但不要让腹部扩张，胸部区域扩张，腹部应保持平坦。当吸气越来越深时，腹部向内，朝脊柱方向收入。你会注意到：肋骨是向外和向上扩张的。

呼气，肋骨向下并向内收。



腹式呼吸

仰卧或直背坐着。

当你吸气时，用鼻腔把新鲜空气缓慢深长地吸入腹部，将你的只手轻轻放在肚脐上，手能感觉到腹部像气球一样慢慢鼓起，吸气越深，腹部隆起越高。随着腹部扩张，横膈膜就向下降。

呼气，腹部向内收缩，尽量让腹部贴靠背部，把腹腔的浊气完全排出。你可以尽量收缩腹部，把所有的废气呼出肺腔。这样做的时候，横膈膜又自然升起。

肩式呼吸

肩式呼吸主要是肺上叶的部分参与进行的，在胸式呼吸的末尾，肩、锁骨微微上耸，同时略微用力吸一下气，体会体内再次吸入一小部分气体。然后慢慢呼气，先放松肩和锁骨，再放松胸部，将体内气体排出。

完全自然呼吸

又称瑜伽式呼吸，它是胸式呼吸和腹式呼吸的结合，能同时作用于腹部和内脏，故又称其为“内脏体操”。它能给大脑与身体器官补充更多氧气，增加身体能量，排出毒素，帮助身体清洁血液、消耗脂肪。所以本书强烈推荐MM们在学会了胸式和腹式呼吸后，一定要学习并使用完全自然呼吸！

吸气：首先吸向腹部区域。在腹部隆起时，先充满你胸部区域的下半部分，然后充满你胸部区域的上半部分。尽量将胸部吸满空气，扩张到最大限度——你的双肩可能略微升起，胸部也将扩大，但肩膀不要用力，上半身尽量放松，腹部向内紧收，整个感觉是下实上虚。如果肩膀用力，则会不由自主地向上半身施力，力量就不会落在下腹部。（注意：吸气不应是匆忙、使劲的，而应是稳定渐进的）

呼气：首先放松胸部，然后放松腹部，确保已经从肺部呼出了大量的废气。呼气时专心致志、节奏均匀地慢慢向小腹施力，腹部受压会逐渐向内收紧，直到有肚皮几乎贴到背部的感觉，这样才能最大限度对内脏进行按摩，淤积在内脏中的动脉血液就会被挤压出来。然后，再慢慢吸气，如此循环下去。

不用担心太难，只要你静下心来，专注在你的呼吸上，你也可以像瑜伽大师一样呼吸。刚开始，MM们也许会发现全神贯注非常不容易，不要沮丧失望，只要你每天练习15~30分钟，慢慢的，你的注意力就会完全贯注在呼吸上。MM们只要坚持一段时间之后，这种呼吸方法就会在你全部日常的练习和生活中自发地进行，让你不知不觉“呼吸”出窈窕来。

吸

气息直入丹田，充盈腹腔，
胸腔扩张，横膈膜下降，轻
柔按摩腹腔内的各个器官。

1

呼

腹腔主动收缩，将所有废
气尽量排出体外，横膈膜
上升，轻柔按摩心脏。

2

其它功效

■ 促进睡眠，松弛紧张的身心，提高工作效率。

■ 消除肌肉、内脏的疲劳，尤其对平息剧烈运动后神经系统紊乱、内分泌不正常的应激状态特别有帮助。它能化解肌肉恢复疲劳过程中的不利因素，为肌肉输送更多的营养和氧气，使人体更健康。

■ 增强消化系统和心脏的功能，提高人体免疫力，改善心理状态，控制情绪，对培养集中力、注意力都有很好的效果。

拜日式

No. 1 双脚并拢直立，双手合十于胸前，呈祈祷姿势，深呼吸两次，这种姿势对身、心、灵合一有很大帮助。

No. 2 吸气，上身缓缓地向后仰，髋部朝前挺，收紧臀部，膝盖伸直，同时双臂向后伸直并贴在耳朵两侧。

No. 3 吐气，身体慢慢向前弯，双手于脚两侧贴地（MM初练时手贴不到地的话，也可将手贴在腿的前侧）。放松颈部，垂头，尽量让额头贴在腿前侧。

No. 4 吸气，双手不动，右腿尽量往后伸。右膝着地，头部和上身尽量向后仰。

No. 5 屏气，将左腿往后伸，跟右腿并拢，整个脚底踩地，手臂尽量贴在地上，并向上推，将臀部抬高，放低胸部，额头接近地面，双臂和背部应形成一条直线，整个身体像一个三角形的样子。

No. 6 吐气，膝盖落在地板上，臀部微微翘起，身体保持不动，胸部贴地并夹在手臂中间，下巴贴地。



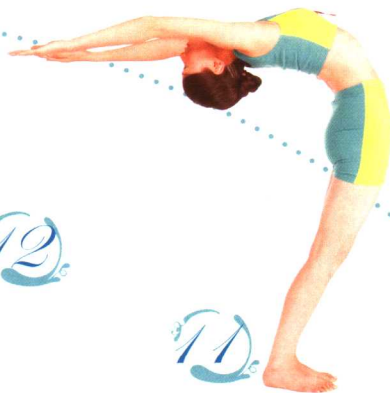
拜日式是一套很有效的热身运动，所有的瑜伽体位法都可由拜日式开始。它包含12个姿势，称为拜日十二式，即是向太阳致敬的十二个姿势，简单却能全力舒展你的肢体，活化脊椎，挤压脏腑，有排出毒素、理顺肠胃、促进血液循环的作用。在清晨起床后就做6遍拜日式的话，还能让你一天的代谢水平都得到提高。它能让脊椎做各种伸展，也能加强四肢的柔软度，非常适合筋骨还没拉开的初学MM。如果你的柔韧性已经不错了，就更应该在呼吸的配合下，多多练习拜日式。



12

以练习3个回合为最低目标，最好能做到8~12个回合。刚开始可放慢动作，一个一个地做，熟练后配合呼吸，一气呵成地做下来。

首先全身站直放松，两脚并拢，膝盖伸直，两手自然下垂，深吸一口气，然后准备开始：



11

10



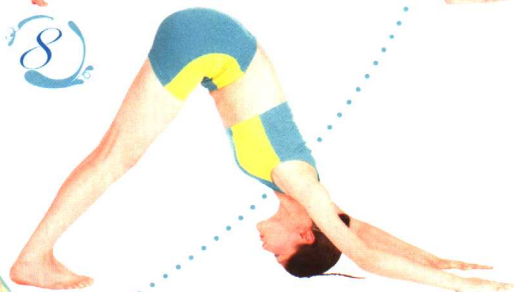
9

No. 9 吸气，右脚向前跨出呈前弓步，放在手的内侧，双手手指及脚趾成一直线。左膝着地，头抬高。



No. 10

双手不动，边吐气边把左腿往前收，两腿靠拢，额头缩向膝盖。（与动作3相同）

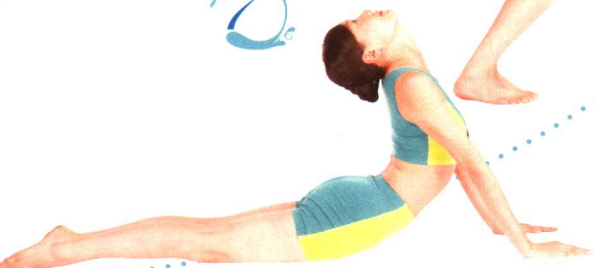


8

No. 11

吸气，双手慢慢举过头顶，置于耳朵两侧，上半身向后仰，全身重量集中在脚底。（与动作2相同）

7



No. 12

吐气，身体慢慢还原直立，双手合十于胸前，回到祈祷姿态，深呼吸几次，仔细体会身体的感受。准备开始第二轮的动作，跟上次不同的是，这次将由左腿开始。