

时尚



瑜伽馆系列

随时随地 轻松瘦身！
独家奉献魔力瑜伽100变

超值赠送价值
18元
DVD

减10斤的强效明星瘦身法

覆盖减肥瘦身繁复周折

源自瑜伽至高殿堂

5分钟

时间短 效果快

强效减脂 排毒养心

睡也能瘦！

15
Beauty
Slimming
Yoga



林小平 双福 © 编著

印度著名瑜伽大师倾情指导推荐

海量高清图片

DVD全程实景指导

分钟
强
效
瘦
身
瑜
伽

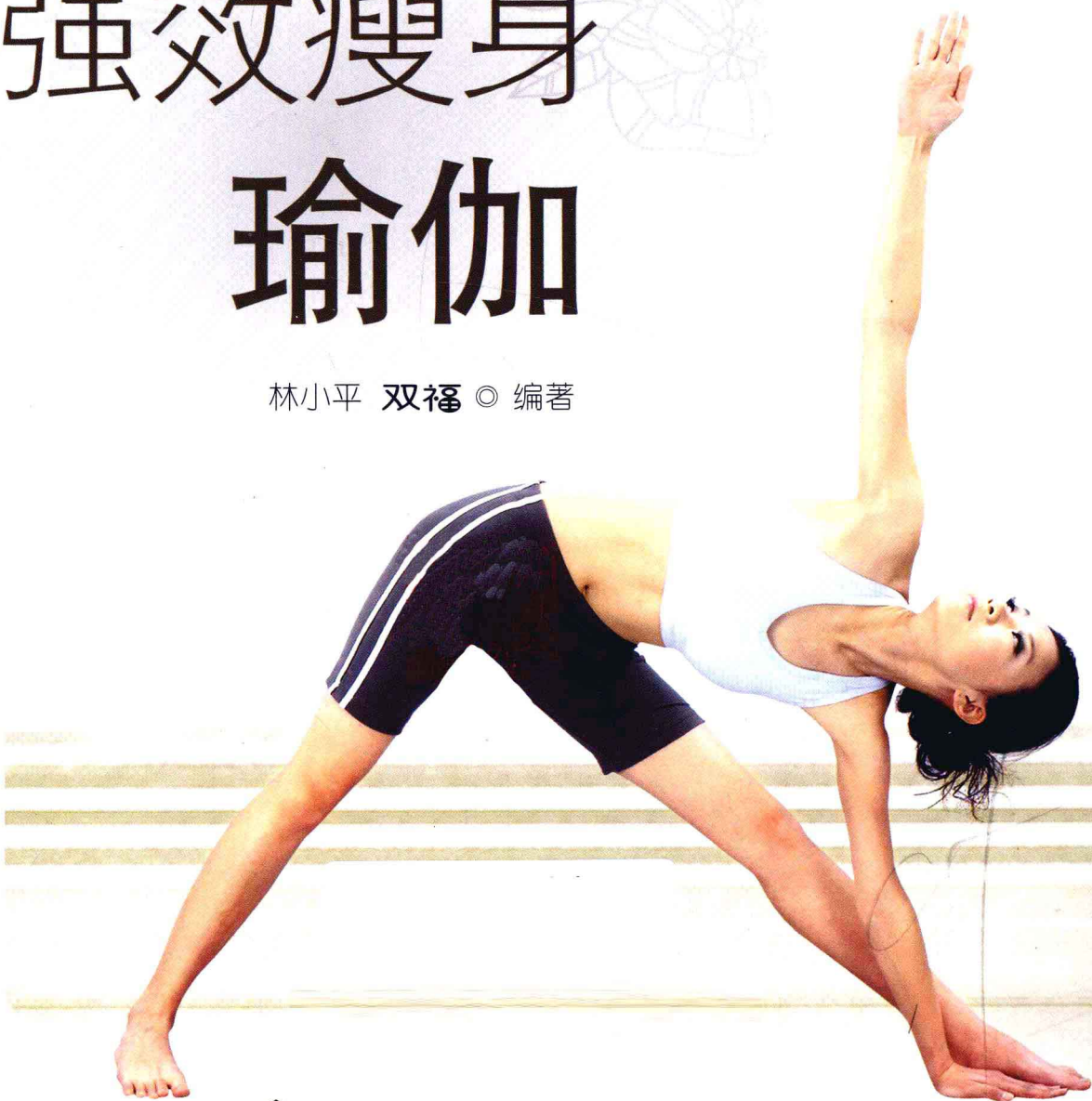


化学工业出版社

时尚  瑜伽馆系列

>> 15 分钟 强效瘦身 瑜伽

林小平 双福 © 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

颠覆减肥瘦身的繁复周折，将最经典的瘦身瑜伽课堂搬回家，每天15分钟，拥有瑜伽美人的窈窕身姿不再是梦想！

本书中，林老师将单一的瑜伽动作重组，化繁为简，精心设置了15分钟的流畅瑜伽瘦身套路，让身体能量在短时间内得到最大聚集和发挥，达到更好的燃脂瘦身效果。

书中不仅包括清晨、傍晚、睡前等瘦身关键时刻的瑜伽套路，还温馨地为初学者准备了随时随地使用的“100变练习”和供熟练者学习的“强效瘦身”套路，精美的全彩照片、step-by-step的详细指导，您在练习过程中所可能碰到的问题，也都会获得清楚的解答。

随书附赠DVD，瑜伽导师光盘实景演示，让您的瑜伽瘦身更有效，更简单、更持久！

图书在版编目（CIP）数据

15分钟强效瘦身瑜伽 / 林小平，双福编著. —北京：化学工业出版社，2009.12

（时尚瑜伽馆系列）

ISBN 978-7-122-06091-4

I. 1… II. ①林…②双… III. 瑜伽术-减肥 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第105877号

责任编辑：李娜 马骄 肖志明

责任校对：郑捷

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

787mm × 1092mm 1/16 印张 6 字数 200 千字

2010年6月北京第1版第2次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

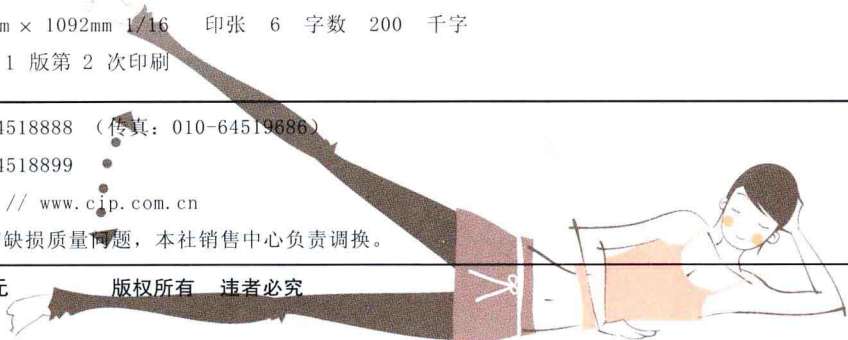
售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

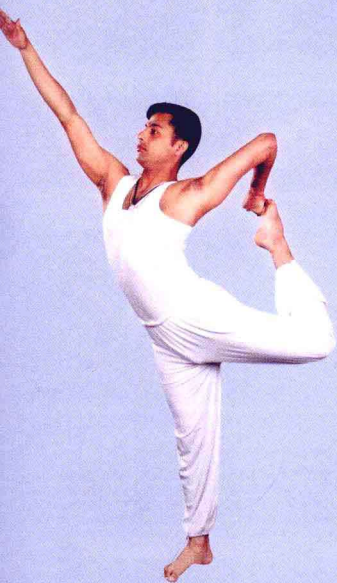
定 价：26.00元

版权所有 违者必究



瑜伽 YOGA

推荐序



“修尺寸而观大千”，现代社会的人们，被林立的高楼遮蔽了视野，被喧嚣的声音封闭了聆听，我们无法苛求外界随我们的意志而改变，但是，我们尚能寻一方静室，探求内心的宁静。鸟语、花香、蓝天、白云在我们心中漾成一幅画卷。

瑜伽，就是探求内心宁静的途径，如何让这条泥泞小路变成车马坦途，林小平老师已经做出了很多，并且一直在努力着。我经常与她在一起交流瑜伽的心得，很敬佩她对瑜伽的感悟和理解，也很敬佩她一丝不苟的工作态度。

这套15分钟系列瑜伽，凝结了对之前瑜伽书籍的体悟和学员朋友的心声，体现了更深的瑜伽境界。

“给别人比他们自己期许的更多，并且用心去做”，林小平老师在孜孜追求，愿她在瑜伽的道路上走得更远！Namaste。

Ronbir Singh

资深印度瑜伽导师，瑜伽理疗师



>> 如何使用本书

A step-by-step guide to yoga at home for everybody.

15分钟瑜伽练习，能在短时间内让身体能量得到最大聚集和发挥，您可以结合图书体式详解、DVD光盘、大图阅览、瑜伽100变练习，让您的瑜伽练习更简单、快捷。

流程大图预览

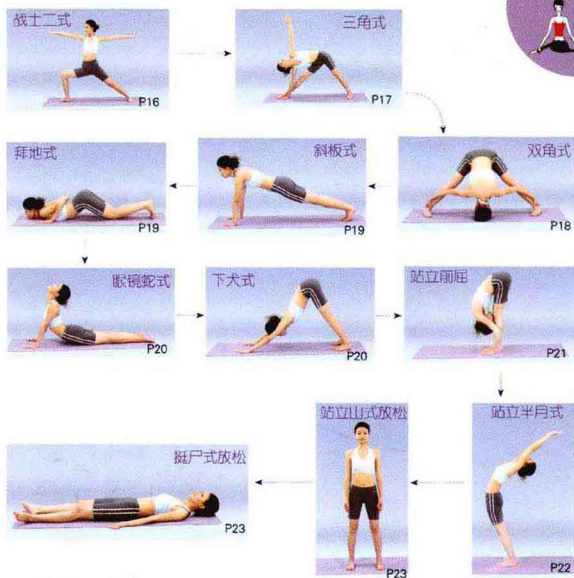
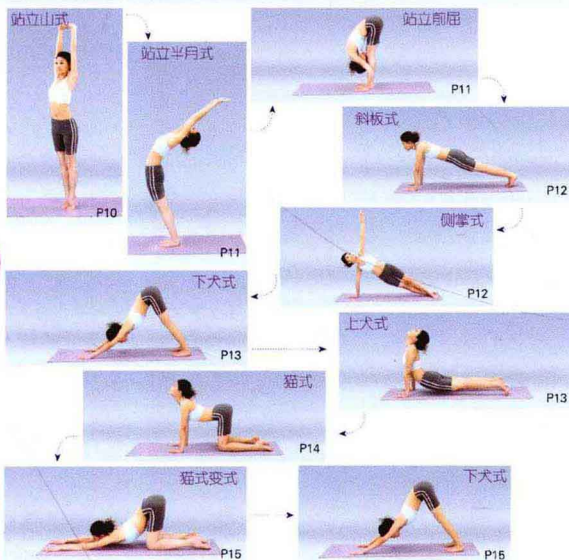
本书中细心地为您准备了每套系列的“大图阅览”，会让每一个系列更能体现出它的连续性。应用流程图练习可以让我们更加快速地熟悉动作，效果明确而不枯燥。



>> 晨起瘦身瑜伽全程图

功效

很多人喜欢早上练习，是因为这时相对安静且不容易分心。清晨起床后，喝一杯温开水，然后练习这一系列体式会更加有效，还可以减缓晨起时身体的僵硬状态，加速体内血液循环，有效地帮助体内毒素排出。练习之后，会给您带来轻盈的感受，每天坚持练习15分钟，瘦身效果将非常明显。



练习前的重点注意事项

练习过程中要配合均匀的呼吸。
初学者切忌超出自己的能力去强求完成某一体式。
如果一系列体式不能一气呵成，可以超过不能完成的体式，继续坚持练习其他连续体式，尽量不要中断。
颈椎、腰部疼痛的人，请避免颈椎、腰部前弯的体式。心脏病或高血压患者避免练习头部低于心脏的体式。
初次练习，有的朋友会有轻微的头晕、憋气、恶心等状况，是因为身体不能够调整好体式与呼吸的关系，练习2-3次后，症状会减轻。如身体持续出现严重不适者，一定马上停止，并咨询瑜伽教练或医生指导。

越过不能完成的体式

请在练习过程中，越过不能完成的体式，继续坚持练习其他连续体式，几个回合下来，您一定会有惊喜。

如果在一个系列中，有超过一半的体式都不能完成，说明这套体式并不适合您现在的身体状况，建议尝试选择更简单的系列，或者从单个瑜伽体式开始做起。

时间选择方便

本书中的系列动作是根据不同要求来安排的，但同样可以在其他时间段练习，不必拘泥，选择适合您的时间，持之以恒就好。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



分步图解

全景指导，每个体式都有细节步骤图解，让瑜伽从理论到实践变得更加通俗易懂。

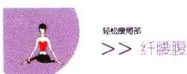
大图是主要动作。



小图是分解体式细节，包括体式的起式、过程，以及对下一个体式的准备。

此处表明了体式的规范性要点和练习诀窍。

反方向练习图或代替动作：是对体式的补充，为初学者或有经验练习者准备的，练习者可以根据自己的身体需要选择难度。



纤维腰胶



三角恒等式

1. 双握打开的网筒宽，放筒底面平整，成大字式。
2. 右面分离90°，左面内凹，背气筒时，要在右膝，大腿口处保持平行。
3. 将石子放于网筒内凹，磨开生磨路上，双筒底一压青灰，顺筒口上磨，由重至轻，下及舞面，保持3次均匀收缩，再反方向收缩再练习，反复，放包。



三角剖分轉座厚式

1. 双膝并拢两脚尖宽，双手半掌撑地，流马式。
2. 右腿外旋90°，左腿内屈，吸气。前脚右移，大腿与地面保持平行。
3. 吸气，腰部向身体左侧下压。左手腕于右腿内侧，右臂向上伸直，腰部向左后压。眼睛向上看右指尖，保持3次深呼吸。两次为1组练习动作。



498式

1. 双膝自然分开与肩同宽，双髌紧于膝盖，双臀、大腿垂直于地面，背部保持平直。
2. 吸气时，收头，弓背，下巴顶住颈窝。
3. 吸气时，腰往下压，双腿向上翻。再逐步b、c、d重复1次。



漫想组诗

1. 反握时肘关节伸直。
2. 吸气时肘、双肩和肘关节平；呼气时肘、腰屈收肘，在肘关节上画圈，在肘关节时放在右腿膝盖。吸气时，腰背放在右腿膝盖，双膝向前伸，保持2秒钟的停顿。
3. 吸气时，身体后屈伸直；呼气时，双膝向前伸。吸气时，身体后屈伸直；呼气时，双膝向前伸。

瑜伽100变，随时随地轻松练

如果没有足够的15分钟练习瑜伽，或是想集中瘦某一部位的朋友，Part6中为您温馨地准备了体式单独练习方法，您可以根据自己的瘦身需要、场地条件，单独练习每一个动作。

对于初学者，可以从熟悉每一个单独动作开始，根据自己的时间安排，熟悉几个动作，继续学习一段时间后，您会发现可以完成大部分的瑜伽体式，这时候，就可以进行流畅瑜伽练习。

瑜伽讲堂/美丽讲堂

本书中特别加入“瑜伽讲堂/美丽讲堂”，作者根据多年的授课经验，总结了练习者常有的疑问，可以解决练习者的困惑。

随书附赠DVD光盘

光盘实景演示，方便跟随老师的指导和语音练习，如此，时间、动作易把握，效果也更好。如果您跟不上DVD中的步骤，请不要灰心，请从瑜伽100变简单体式开始练习，循序渐进和良好心态是成功的秘籍！

目录 Contents

Part1 瑜伽练习前要知道的

写给初学者	2
15分钟瑜伽，为何能快速瘦身	3
安全练习与瑜伽辅助	4
提高效率关键词	5
呼吸方法	6

Part2 15分钟 晨起瘦身瑜伽

——唤醒活力+燃烧脂肪

晨起瘦身瑜伽全程图	8
晨起瘦身瑜伽分步图解	10
瑜伽讲堂——初学瑜伽常见问题解惑 I	24

Part3 15分钟 “三围” 强效瘦身瑜伽

——给熟练者的增强方案

强效瘦身瑜伽全程图	26
强效瘦身瑜伽分步图解	28
美丽讲堂——“三围”完美曲线标准	43
瑜伽讲堂——初学瑜伽常见问题解惑 II	44

Part4 15分钟 傍晚瘦身瑜伽

——缓解一天的压力+瘦身双倍功效

傍晚瘦身瑜伽全程图	46
傍晚瘦身瑜伽分步图解	48
瑜伽讲堂——冥想，消除压力的智慧方法	62

Part5 15分钟 好梦瘦身瑜伽

——安心舒眠+睡也能瘦

好梦瘦身瑜伽全程图	64
好梦瘦身瑜伽分步图解	66
美丽讲堂——睡前需要这样的好习惯	80

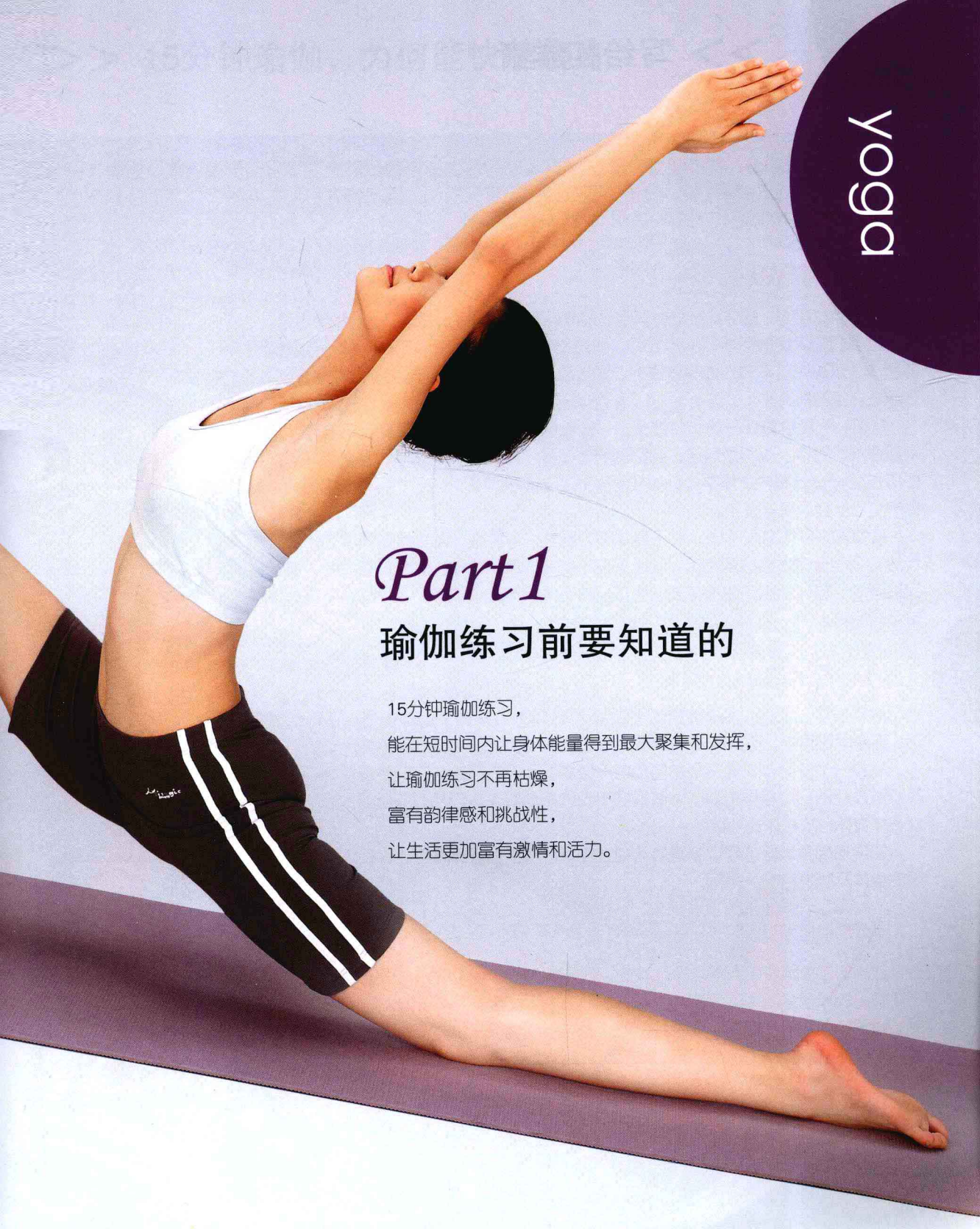
Part6 瑜伽100变，随时随地轻松瘦

轻松瘦局部	82
纤腰腹	82
美肩细臂	83
提臀	84
瘦腿	85
美胸	86
排毒美颜保健	87
排毒养颜	87
减压保健	88

附录

有益瘦身的饮食与生活好习惯	89
---------------------	----



A woman with dark hair is performing a backbend yoga pose on a purple mat. She is wearing a white tank top and black leggings with two white stripes down the side of each leg. Her arms are extended upwards, and her hands are clasped together above her head. Her back is arched, and her feet are on the floor, with one leg bent and the other extended straight out.

Yoga

Part 1

瑜伽练习前要知道的

15分钟瑜伽练习，
能在短时间内让身体能量得到最大聚集和发挥，
让瑜伽练习不再枯燥，
富有韵律感和挑战性，
让生活更加富有激情和活力。



>> 写给初学者

对于刚刚开始练习瑜伽的朋友来说，这本书的系列指导会让你更加了解自己的身体及思想，以至于会觉得练习时间过得飞快。但是，要保持每天练习的动力与热情就不那么容易了，下面的建议也许会对初学者有所帮助。

学会欣喜地接受

在练习过程中，愉快地接受比对自己的高标准要求和抱怨会让您的进步更迅速。

当我们初次接触这本书的体式时，我们发现自己并不能完成书中的每一个动作，恭喜你，这说明这本书对你是有用的，通过这本书所讲的体式练习，可以让你的身体达到进一步的提高。

从第一次接触瑜伽开始，就要保持一份愉快的心境，欣然接受自己的身体状态，平静客观地对待。问问您自己：自己的身体僵硬了多久，1年、5年，甚至更久？那身体可能在1天或1周内就能够柔韧如初吗？对了，正确地认识自己，打开心中的结，身体的结也就会很快舒展了。

每个人的身体素质不同，对于身体的力量性、平衡性、柔韧性、伸展性、耐力和专注力，很少有人会达到完美。即使现在不能完成某一个动作，也不要灰心，请在练习过程中，越过不能完成的体式，继续坚持练习其他连续体式，几个回合下来，你一定会有惊喜。



不必拘泥时间

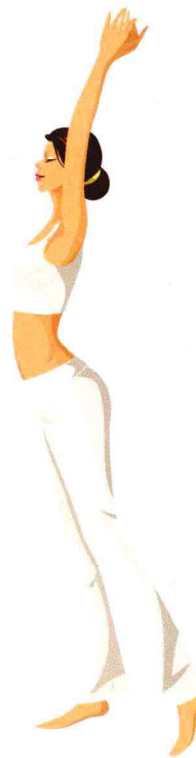
这本书中前面四个系列动作是根据不同要求来安排的，但同样可以在其他时间段里练习，在练习过程中，不必拘泥于时间，选择适合你的时间，持之以恒就好。

在每一个系列中，通常是由简单的热身练习和呼吸开始，在较难的系列中，动作也是由简及难进行的。过程中的体式能够根据不同的系列要求达到相应的目的，运动全身；最后是以按摩身体，放松体式为结束。

初学瑜伽者最好的建议就是每天抽空练习。每天的坚持才能让瑜伽练习循序渐进，让自己的身体及思想都得到提升。

从简单的学起

对于初次接触瑜伽的练习者，本书为你温馨地准备了“瑜伽100变，随时随地轻松瘦”环节（参见Part6），在这个环节中，你可以从每一个动作的熟悉开始，每天花15~30分钟的时间，根据自己的时间安排，熟悉几个动作，再继续学习一段时间后，你会惊奇发现自己已经可以完成大部分的瑜伽体式，这时候，就可以进行流畅瑜伽练习。



>> 15分钟瑜伽，为何能快速瘦身



本书的15分钟瑜伽，是将哈他瑜伽和流瑜伽结合起来的全新瑜伽练习方法。

单位时间内，热能消耗强度更大

前面几部分的瑜伽系列动作（流瑜伽）编排连绵而流畅，对体力要求较高，脂肪消耗多，一般一个系列下来，身体就会因为毒素的排出，大汗淋漓。

加强胃肠蠕动，促进脂肪的消耗

流瑜伽配合呼吸的韵律围绕脊柱完成的各种姿势，可以更加有效地按摩腹腔器官，实现对内脏活动的自我调节，调节内分泌，加强胃肠蠕动，促进脂肪的消耗。

拉长肌肉线条，保持身形优美不反弹

作为有氧运动，每天坚持练习至少15分钟，不但能够减肥，同时还会增长你的肌肉力量并通过各种伸展姿势拉长肌肉线条，让你渐渐练出修长紧实，毫无赘肉的身材。

引导良好饮食习惯，不需要刻意节食

瑜伽中的呼吸调节可以调节控制食欲的脑部摄食中枢，防止过度进食。练习一段时间瑜伽后你会发现自己对油腻食品及肉类等被瑜伽归类成的“惰性食物”逐渐排斥，转而偏好清淡、新鲜的“悦性食物”。

随时随地练习，瘦你所需

如果想集中瘦某一部分，或是没有足够的15分钟练习瑜伽，Part6中可以随时随地练习哈他瑜伽。方便练习者根据自己的瘦身需要、场地条件，单独做一个动作。

健康瘦身，理疗强身

瑜伽不仅是一套身体锻炼体系，还是一种完善的生活方式。练习瑜伽瘦身，身体会变得洁净强壮，体内不会积存过多的胆固醇和脂肪，血压也会恢复正常，心脏变得更健康，舒缓亚健康状态，帮助人们减轻精神压力。

总之，对期望减肥瘦身的人，本书中瑜伽体式能在单位时间内，通过针对身体不同部位的锻炼和调节，缓解压力、舒展身心，十分有效地帮助燃烧身体中多余的热量，迅速有效地消耗脂肪、改善血液循环、排除体内积存的毒素，使机体充满活力，更趋苗条和年轻。

瑜伽小史

Flow Yoga中的Flow意为“流水”，所以称“流瑜伽”，即动作像流水一样，缓慢流畅，当流水遇到岩石时，会激起浪花，流瑜伽也穿插有快速的节拍性动作组合。流瑜伽传自西方，是哈他瑜伽与阿斯汤嘎瑜伽的混合体。它的难度介于两者之间。流瑜伽就是将哈他瑜伽的体位姿势连接，可以根据个人的需要和习练水平自己来安排，有很多连接的方法。流瑜伽比较侧重伸展性、力量性、柔韧性、耐力、平衡性和专注力的全面锻炼。它的体式之间的衔接给人一气呵成之感。





>> 安全练习与瑜伽辅助

修习瑜伽，最好选择明净、宽敞的环境，穿着舒适的衣服，伴随舒缓的音乐练习。当然，如果条件不允许，也可借助其他物体进行简单练习。

着装

穿着宽松的衣服、光着脚来做，最好是纯色，质地以棉、麻为主的瑜伽服，当然也不一定要营造仙风道骨的感觉，只要衣服舒适、宽松、适合舒展便可以。

除去手表、腰带、眼镜、珠宝或其他饰物，这些东西可能会妨碍动作。

如果头发较长，那么最好先扎起来。

购买地点：运动用品超市、瑜伽馆。



环境

关掉手机，保持安静，关上房门以确保不会被别人打扰。

瑜伽垫

应选择一张由天然材料做成的、薄厚合适的垫子，太软或太硬都不好。

购买地点：运动用品超市、瑜伽馆。



音乐

练习时，可以保持安静，也可播放瑜伽音乐或舒缓的轻音乐，如班得瑞的《仙境》等，都是不错的选择。

其他

准备好辅助物，比如瑜伽带、瑜伽砖、椅子、沙发或者长枕，也可以准备一个毯子，以便做“放松术”时不会着凉。

安全练习，您要注意的

①练习前仔细阅读所有瑜伽姿势要领。不要一开始就做高难度动作，以免造成运动伤害。

②初次练习，有的朋友会有轻微的头晕、憋气、恶心等症状，是因为身体不能够协调好体式与呼吸的关系，练习2~3次后，症状会减缓。如身体持续出现严重不适者，一定要马上停止，并咨询瑜伽教练或遵循医嘱。

③如果身体在这之前已有不适，或做过手术，请一定在应用此书前咨询医生。

④颈椎、腰部疼痛的人，请避免颈椎、腰部前弯的体式。高血压、哮喘患者避免高难度体式；高血压、心脏病患者避免做将头部低于心脏的体式；孕妇有特殊的瑜伽体式，女性生理期不宜练高难度及倒立动作。

⑤量力而行，请一定不能超出自己的极限，不要刻意追求“标准”，伸展到自己能承受的最大程度时，就是做正确了。如果过程中有任何不适，请及时停止。

⑥越过不能完成的体式，或选择书中介绍的简易体式，半个月至一个月后，再尝试一下这个体式，就会有所突破。也不要在一个点上停滞不前，顺其自然，让自己在舒适舒缓的过程里，体会瑜伽的魅力。

⑦注意肌肉的舒展和拉伤的区别。最初的几日内，您会感到肌肉的酸痛，这是正常现象，几日后症状就会减缓消失。而拉伤是一种紧张的，甚至撕裂的疼痛，是有害的。如果在保持某一姿势时，感到体力不支或发生痉挛，应立即停止，加以按摩。

⑧做完瑜伽动作后，躺下来练习挺尸式休息会让身体轻松而舒适。

>> 提高效果关键词



一旦接触瑜伽，您会被瑜伽的神奇吸引。瑜伽的最终目的是达到身体的、精神的平衡。很多时候，精神上心态的调整会让您的身体跟随变化，在练习中，如果稍稍注意以下几条，您的瑜伽之路会更加宽广和快乐。

TOP1 不要勉强

规定自己“每天必须做n次”会造成不必要的压力。虽然我们也推荐每天坚持，但还是要结合自己的身体状况，顺其自然地进行才能实现真正的持之以恒。即使每天只运动很短的时间，只要持之以恒效果自然不同凡响。

TOP2 做好准备运动和运动后的调养

虽然不需要做很多激烈的动作，但始终要集中活动部分肌肉。所以在运动前，为了便于运动和提高效果需要做准备活动，运动后为了让肌肉充分地放松还要做运动后的调养。

TOP3 不要灰心

当我们初次接触这本书的体式时，我们发现自己并不能完成书中的每一个动作，恭喜您，这说明这本书对您是有用的。请在练习过程中，越过完不成的体式，继续坚持练习其他连续体式，几个回合下来，您一定会有惊喜。

TOP4 关注呼吸

呼吸是瑜伽的灵魂，在瑜伽练习过程中，与其痛苦地将注意力放在与身体的“搏斗”上，不如将注意力放在体会呼吸的流畅，带给身体的放松与舒展，获得瑜伽带给身体的美好。

瑜伽中除特别要求外，基本的呼吸方式是用鼻子呼吸，呼吸时要慢慢地深呼吸。

TOP5 鼓励自己的每一点进步

不要强迫自己的精神，让自己舒适放松，您会发现，惊喜离您越来越近。

提示

前面几部分的瑜伽系列动作（流瑜伽）编排连绵而流畅，体力不好的朋友可以在中途做短暂休息，以保存体力。





>> 呼吸方法

呼吸是瑜伽的灵魂。瑜伽体式要在配合缓慢呼吸的情况下完成，如果没有特殊的要求，全程都用鼻子呼吸。这里介绍两种呼吸方法：腹式呼吸和喉呼吸。

腹式呼吸

在瑜伽练习中，腹式呼吸是最根本的呼吸方法。

步骤：

1. 吸气时，慢慢将氧气吸入腹部，放在腹部上的手可感觉到腹部越抬越高，这时横膈膜会自然地升起。
2. 呼气时，腹部内朝着脊椎方向收，把所有的废气从体腔呼出。这样做时，横膈膜会自然地下降。

喉呼吸

在本书瑜伽练习中，除了腹式呼吸，还有一种新的呼吸方式——喉呼吸练习。所谓的喉呼吸，也叫英雄呼吸法。即在呼气时紧锁喉咙，练习者能听到自己强劲的呼气声。与腹式呼吸相比，呼气的会长一些。当练习瑜伽时，如果出现体力不支、呼吸急促的情况，通过喉呼吸，可以迅速地增加身体的氧气和能量，缓解疲劳。

从传统的腹式呼吸学会适应喉呼吸都有一个不短的过程。往往练习得汗流浹背、身体发颤时，也想不起来采用喉呼吸。可以先采用腹式呼吸，当体式熟练后，再慢慢过渡到喉呼吸。持之以恒的练习和不断地积累是瑜伽练习成功的不二法门。



给初学者的建议

意识到呼吸的重要性是第一步。但作为初学者不要尝试去控制呼吸，如果您的呼吸沉重或者颤抖那么您就练的太过了。

感受呼吸是练习中一种很好的监督方式，它可以让您关注到某一点以防受到日常其他事的干扰。您的呼吸能够让您的思想成为身体的一部分，练习过一段时间后，您就能感受呼吸与体式的结合，可以让身体更加放松，体式更加到位，并且学会通过呼吸的帮助去减轻压力和紧张。

练习过程中保持均匀呼吸，舒缓地练习，不可骤然用力。

Part 2

15分钟 晨起瘦身瑜伽 >>

唤醒活力+燃烧脂肪

“早上总是懒洋洋的，有时一天都没精神
怎样才能让自己迅速‘充电’又能瘦呢？”

清晨是瘦身减肥的大好时机！

本章简单的瑜伽动作，

轻松唤醒沉睡的身体，告别慵懒！

窈窕减脂，释放活力，

用瑜伽的方式去生活你就能变美！

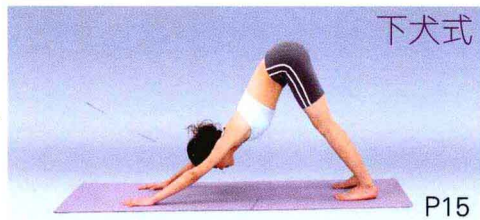
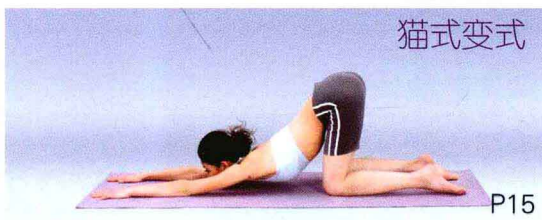
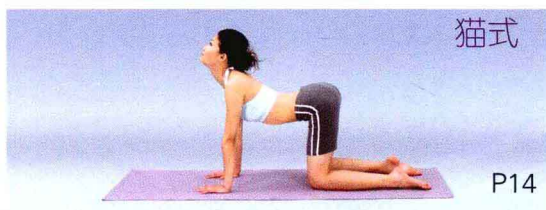
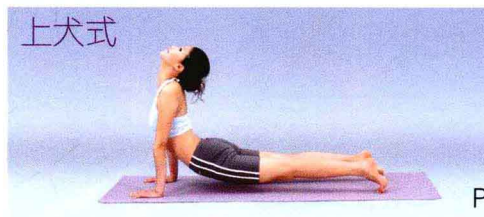
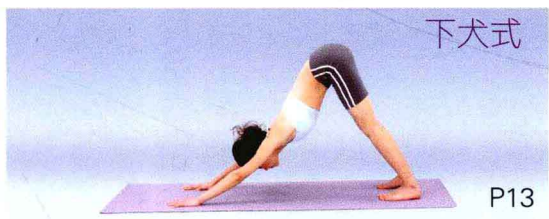
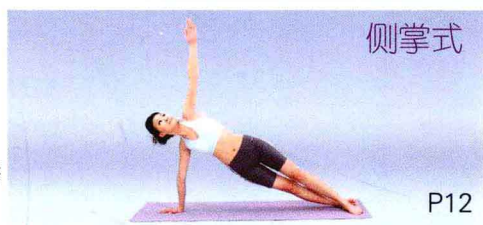
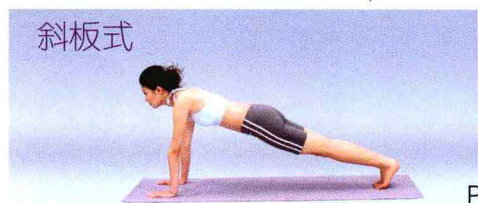
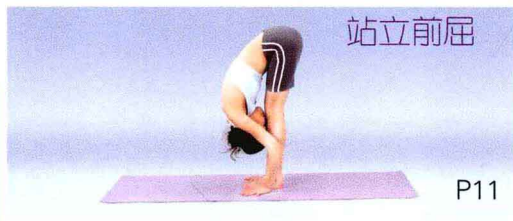
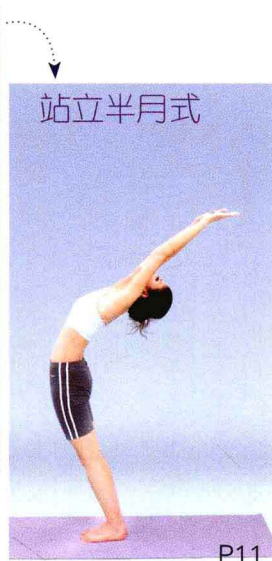
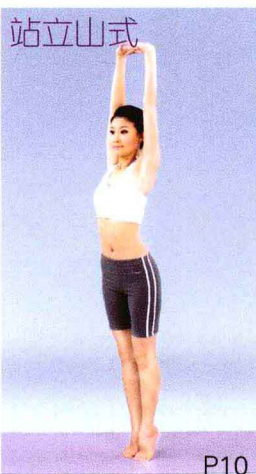


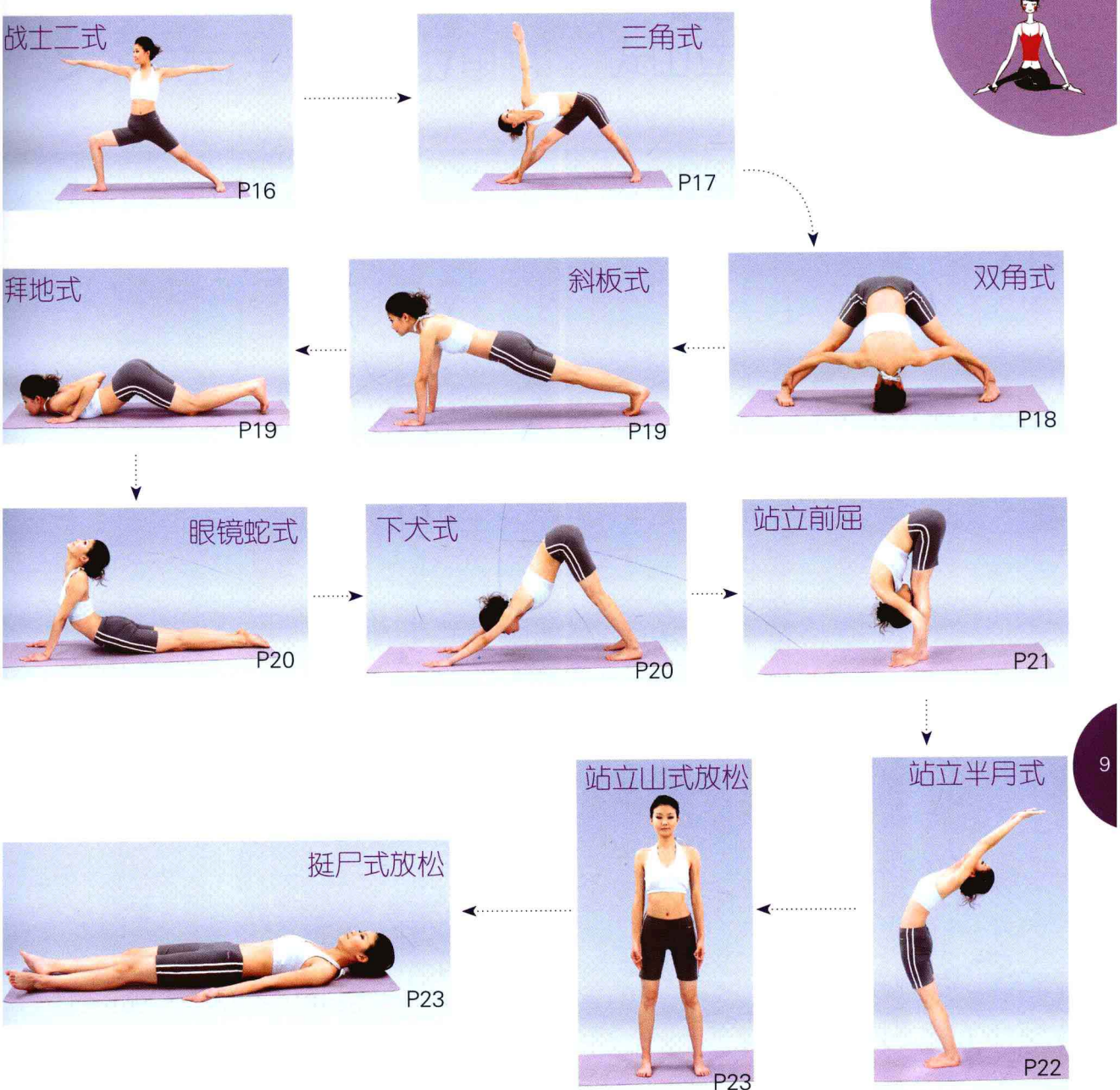


>> 晨起瘦身瑜伽全程图

功效

很多人喜欢早上练习，是因为这时相对安静且不容易分心。清晨起床后，喝一杯淡盐水，然后练习这一系列体式会更加有效，还可以减缓晨起后身体的僵硬状态，加速体内血液循环，有效地协助体内毒素排出。练完之后，会给身体带来轻盈的感受，每天坚持练习15分钟，瘦身效果将非常明显。





练习前的重点注意事项

练习过程中要配合均匀的呼吸。

初学者切忌超出自己的能力去强求完成某一体式。

如果一系列体式不能一气呵成，可以越过不能完成的体式，继续坚持练习其他连续体式，尽量不要中断。

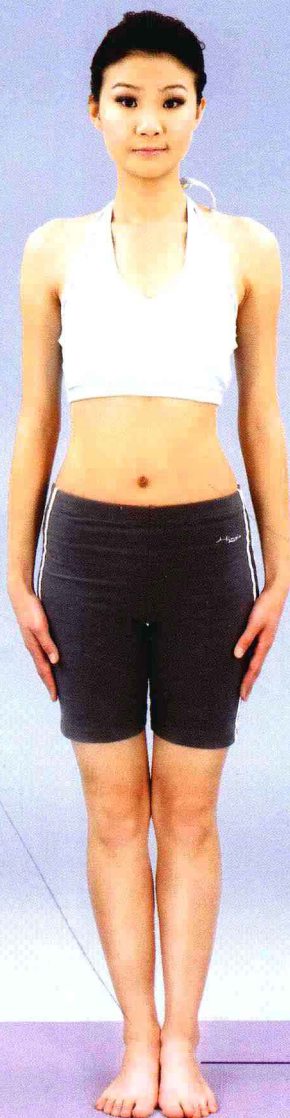
颈椎、腰部疼痛的人，请避免颈椎、腰部前弯的体式。心脏病或高血压患者避免练习头部低于心脏的体式。

初次练习，有的朋友会有轻微的头晕、憋气、恶心等症状，是因为身体不能够协调好体式与呼吸的关系，练习2~3次后，症状会减缓。如身体持续出现严重不适者，一定马上停止，并咨询瑜伽教练或遵医嘱。



>> 站立山式

1-a 站立，双脚并拢，双臂放于体侧，目视前方。



—— 双脚并拢

十指交叉相握 ——

1-b

吸气同时，双臂自体侧平行上举，十指交叉相握，掌心翻转向上，脚跟踮起，保持3次均匀呼吸。

吸气 ——



—— 脊柱挺直

1-c

呼气同时，脚跟落地，双臂缓缓垂落体侧。

脚跟踮起 ——

