

MOTE YUJIA SUXING

XINGTI QIANGHUA

XUNLIAN



# 模特 瑜伽塑形

## 形体强化训练

范京广 刘洋 著

华北水利水电学院图书馆



209114162

R214

F111

# 模特瑜伽塑形

——专业模特强化形体训练

范京广 刘洋 著



北京体育大学出版社

911416



策划编辑 力 歌  
责任编辑 张 力  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 张备亮  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

模特瑜伽塑形/范京广著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.5

ISBN 7-81100-099-7

I. 模… II. 范… III. 瑜伽术-基本知识  
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005387 号

模特瑜伽塑形

范京广 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  
开 本 787×1092 毫米 1/16  
印 张 5

---

2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 10000 册

ISBN 7-81100-099-7/G·90

定 价 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 内 容 提 要

在全球风行瑜伽热潮时，走在时尚前沿的模特当然不会落伍。超级名模们都在各种媒体上争相介绍自己保持形体的秘诀缘于瑜伽，因而，没有什么理由能让我们的模特不去追求这种古老而又时尚的健身运动。

本书中的瑜伽姿势，就是根据模特身材的各个不同部位，精雕细琢而特别设计的，动作不多，简单易学，对模特在短期内的强化塑形非常有效。当然，对于想尽快减脂塑形的白领人士也非常适用。

实际上，现今许多模特都已将瑜伽练

习融入到自己的日常生活当中，真正使瑜伽成为一种生活方式。她们深切地体会到经常练习瑜伽不仅能保持优美的身段、优雅的仪态，而且更能保持良好的体力，让她们能有一颗平和而安宁的心。

本书中，作者还特别提供了模特的职业道德水准及整体素质培养，内容涉及日常饮食、营养、美容、化妆等诸多方面。

相信对每一位想成为名模或白领的女性来说，这是一本不可或缺的、为你量身定制的、提高整体综合素质的好书。

# 目 录

## 修长的颈部

神秘的瑜伽 / 6

特别姿势：1. 静坐 / 7

2. 观心 / 8

3. 颈部转动功 / 8

4. 顶天功 / 9

5. 伸臂功 / 10

教练提示：美女都希望有一个漂亮而修长的颈部 / 10

模特的职业道德水准 / 12

## 优美的手臂

瑜伽——谁在练 / 14

特别姿势：1. 展臂功 / 15

2. 单臂功 / 16

3. 战士第二式 / 17

4. 三角伸展式 / 18

教练提示：对美女而言，修长的玉臂是关键 / 18

模特艺术素质培养 / 20

## 丰挺的胸部

瑜伽练习时间 / 22

特别姿势：1. 伸臂功 / 23

2. 腰躯转动功 / 24

3. 半骆驼功 / 25

4. 骆驼功 / 25

教练提示：都在说做女人“挺”好 / 25

衣装气韵 / 29

## 纤纤的细腰

健康瑜伽饮食 / 32

特别姿势：1. 屈膝转体功 / 33

2. 三角伸展式 / 34

3. 侧腰伸展式 / 35

4. 上体半倒立转腰功 / 36

教练提示：纤纤细腰是所有美女的梦 / 36

均衡饮食营养 / 37

## 平平的小腹

瑜伽练习环境 / 41

特别姿势：1. 双腿背部伸展式 / 42

2. 船式 / 43

3. 增强精力功 / 44

4. 铲斗功 / 45

5. 侧腰转体功 / 46

教练提示：轻松打造平平小腹 / 48

化妆、美容 / 50

## 健美的双腿

舒缓瑜伽音乐 / 53

特别姿势：1. 前伸展式 / 54

2. 坐角转腰式 / 55

3. 侧腰伸展式 / 56

4. 战士第二式 / 57

5. 三角转动功 / 58

教练提示：如何雕琢修长玉腿 / 59

秀发展风情 / 62

## 上翘的臀部

最佳瑜伽服饰 / 63

特别姿势：1. 转腰平衡功 / 64

2. 后伸展式 / 65

3. 后弓式 / 66

教练提示：翘臀最显美女性感 / 67

仪容仪表 / 70

## 平衡的锻炼

瑜伽境界 / 71

特别姿势：1. 金鸡独立式 / 72

2. 侧转体平衡功 / 73

3. 吹笛功 / 74

4. 树式 / 75

教练提示：常练平衡，让心灵更警觉 / 76

瑜伽休息术 / 77

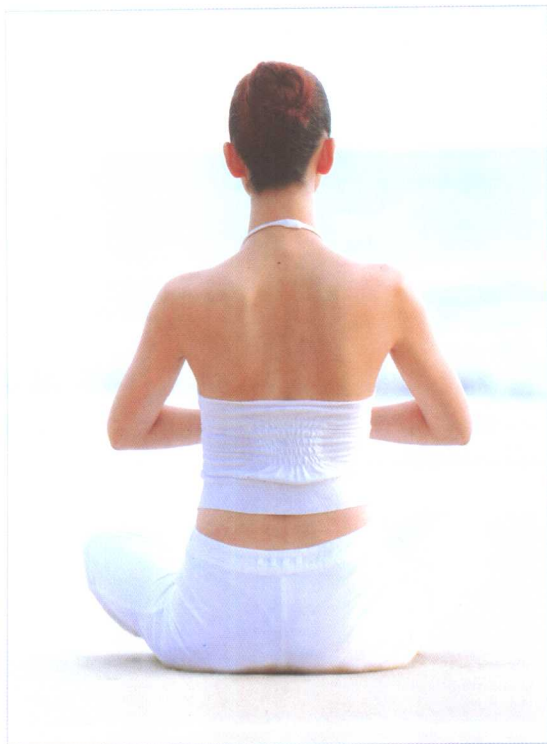
## 后 记

## 第1章

# 修长的颈部

### 神秘的瑜伽

西方最时髦的健身潮流源于东方。瑜伽过去被认为是古怪人练习的一种古怪运动。



20世纪60年代曾在嬉皮士之间盛行一时，现在却成为了新世纪健身的时尚。

瑜伽起源于5000多年前的印度，它是古印度体育文化的精髓，是东方最古老的健身术之一，它具有净化身心的作用。

站在时尚浪尖的模特，你不会不知道瑜伽。如今，练习瑜伽，是时尚，也是有内涵的表现。因为，瑜伽是哲学，富含深刻的哲理。

如今，不仅是模特，办公室文员、电影演员、歌星等等，都追随到了瑜伽练习的队伍中。正如女孩子用名牌化妆品、穿名牌时装一样，瑜伽也是目前健身项目中最炙手可热的项目。

瑜伽大师认为，练习瑜伽的最终目的是获得真正的幸福，得到解脱并最终开悟。练习瑜伽的日子，就是你的生物钟停止衰老的日子。

瑜伽历经数千年而不衰，流行于世界，可见它的影响力，可见它的功效。您对瑜伽的发源不一定特别关注，也不一定每个人都有时间去健身房。其实每天花上5~10分钟做1~2个瑜伽姿势也很不错，你如果想让心灵安宁，以静坐为最佳。

在做瑜伽练习时，身体各部位处于一种完全放松的状态，我们伴随轻柔的瑜伽音乐，舒展身体，调整呼吸，全身会感觉充满了活力、充满了精力。

通过瑜伽的练习，可以增强人的免疫力，让人更敏锐、更机警、耐性更好。特别是能让我们的形体变得更优美，促进身体的新陈代谢，消除热量，保持体能，增加全身血液循环，促进血流通畅，清除皮肤杂质，使面色更健美、红润。

瑜伽练习并不象其他练习那样消耗体力，反而会使我们的体能增加，为我们的身体积蓄能量，心情也会变得格外舒畅和安详。

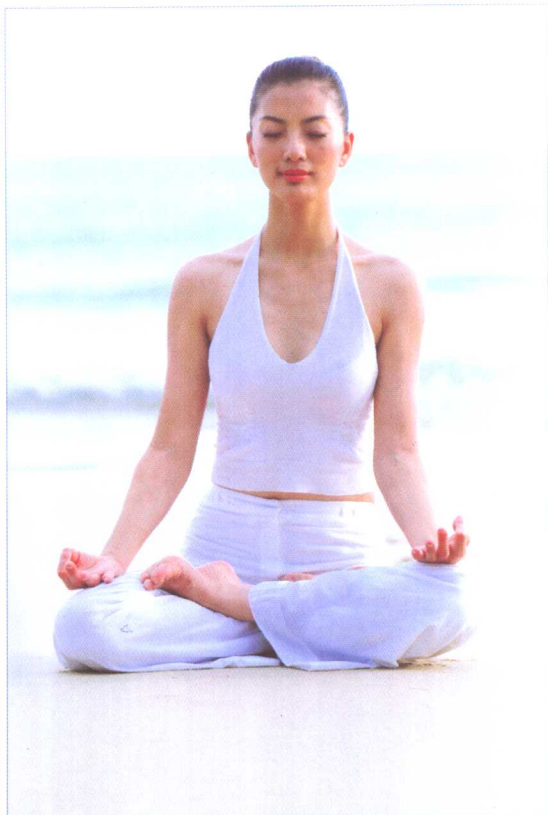
通过瑜伽的练习，身心都会有改变。人体内管道畅通，宇宙生命力通过脊柱流经整个身体，直至大脑，心灵变得更加纯洁。这种纯洁的心灵，让我们对世界、对人类时刻充满着无私的关爱，让我们在任何环境和条件下保持平静与从容。

## 修长的颈部

### 一、静坐

自然屈膝坐好，两手放在膝盖上，微微闭上眼睛，自然而平稳地呼吸（图A1）。

用心观察自己的呼吸，尽量长时间保持这个姿势。



A1



## 二、观心

屈膝坐好，两手轻轻合十，放于胸前（图A2）。静观内心世界，感觉内心世界和平而宁静。

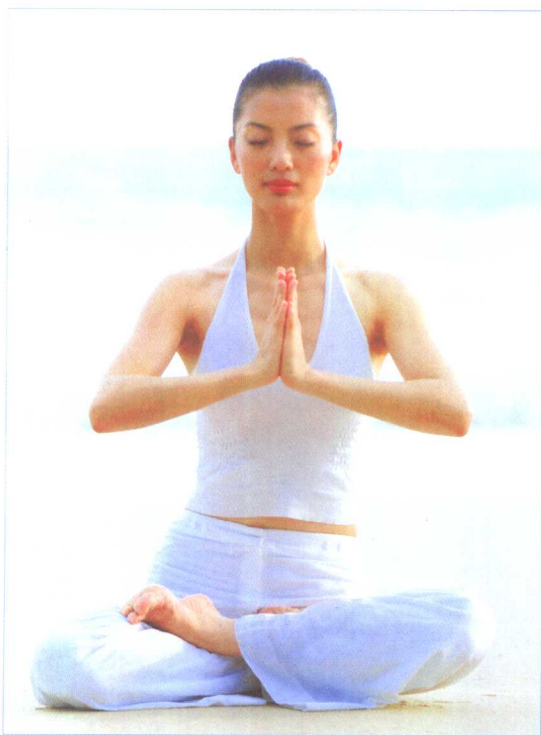
## 三、颈部转动功

1. 屈膝坐好，两手放在膝盖上，自然

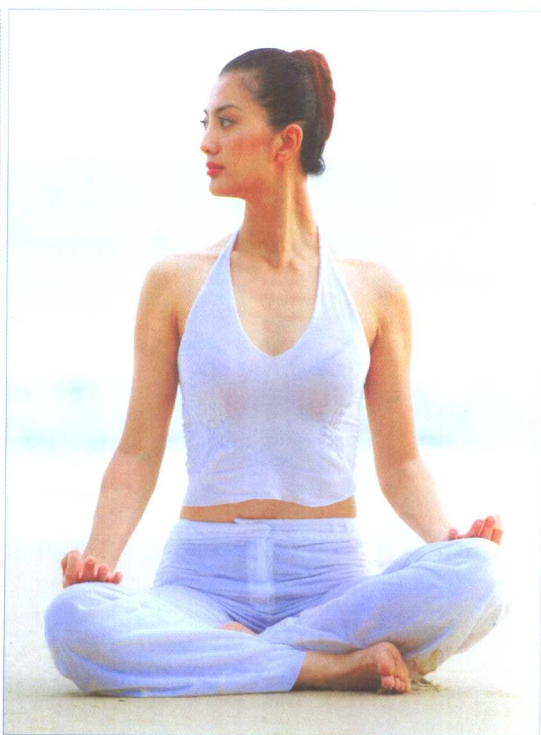
呼吸（图A1）。

2. 呼气，头缓缓转向右（图A3），用心体会左侧颈部的伸展。

3. 吸气，头慢慢转回正中，换另一侧做同样练习。



A2



A3

### 教练提示：

呼吸的平稳，能反映一个人内心的平稳。如果有时间，每天静坐 10~30 分钟，静观呼吸，静观心灵，能让我们去除尘世的喧嚣与烦恼，能让人保持一颗平和而安宁的心，让我们有一颗关爱他人的心。



## 四、顶天功

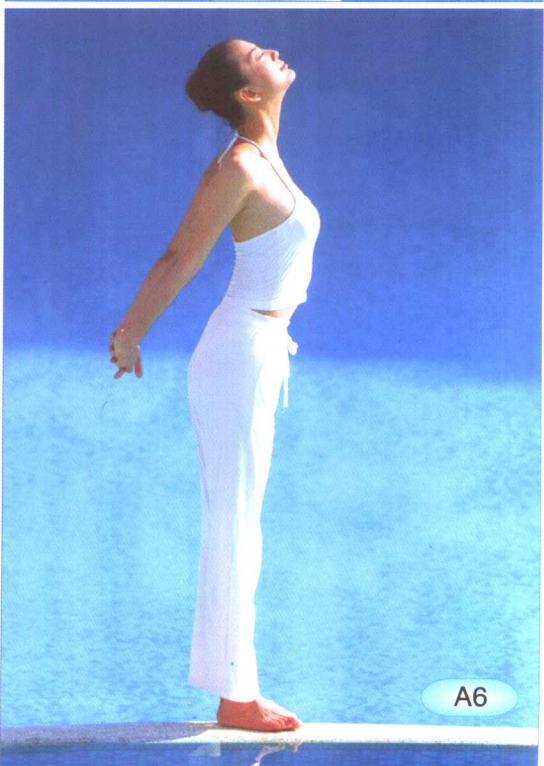
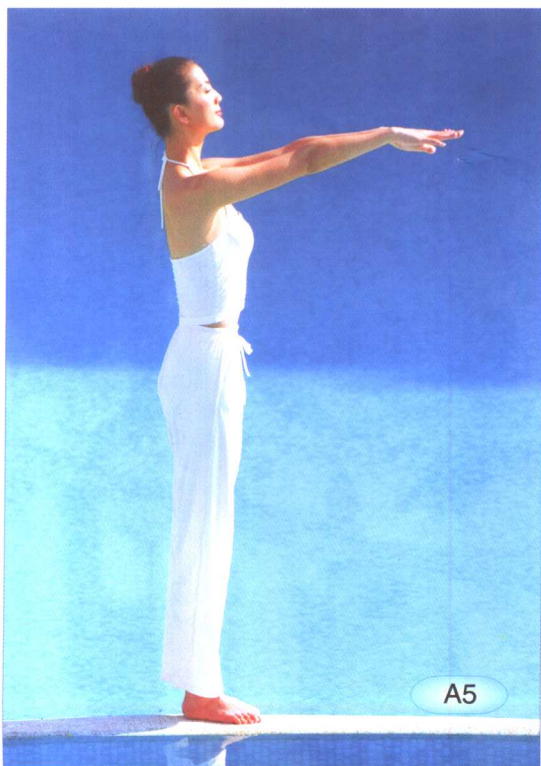
1. 挺身直立，面向前方，两手自然放于体侧（图A4）。

2. 吸气，两手前平举，手心朝下（图A5）。

3. 呼气，两手从旁侧分，十指于臀后相交，尽量伸直手臂，抬头（图A6）。

4. 保持此姿势一会儿，可将头朝左右轻轻转动。

5. 分开两手，放于体侧，头部转至前方（图A4），放松全身。





## 五、伸臂功

1. 挺身直立，面向前方，两手自然放于体侧（图A4）。

2. 双手合十放于胸前，手心紧紧相贴（图A7）。

3. 吸气，两手慢慢举向头顶上方，尽量向后伸展手臂，抬头，眼望指尖（图A8）。

4. 呼气，两手收回至胸前，眼望前方，放松。

### 教练提示：美女都希望有一个漂亮而修长的颈部

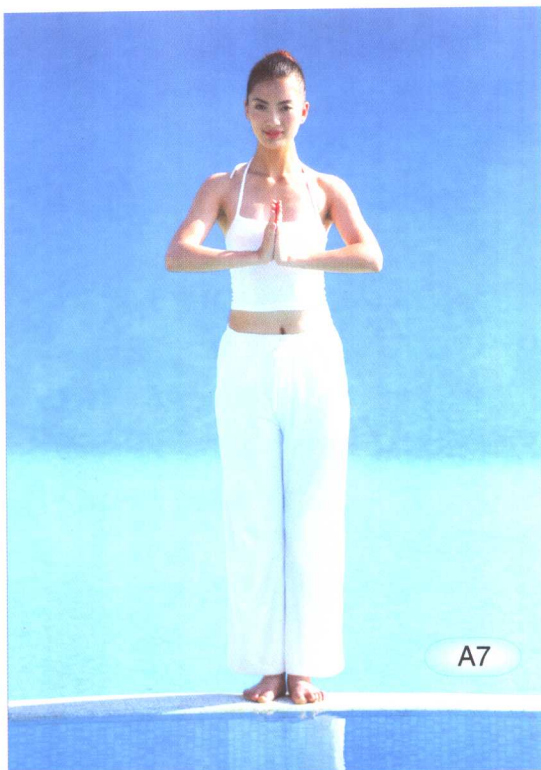
● 以上这一组姿势不仅能将颈部练得修长而漂亮，而且能预防和消除颈部的皱纹、消除双下巴。

● 不仅模特要有一个修长而美丽的粉颈，又有哪一个女孩子不希望自己的颈部修长而漂亮呢？那么，赶紧练习呀！

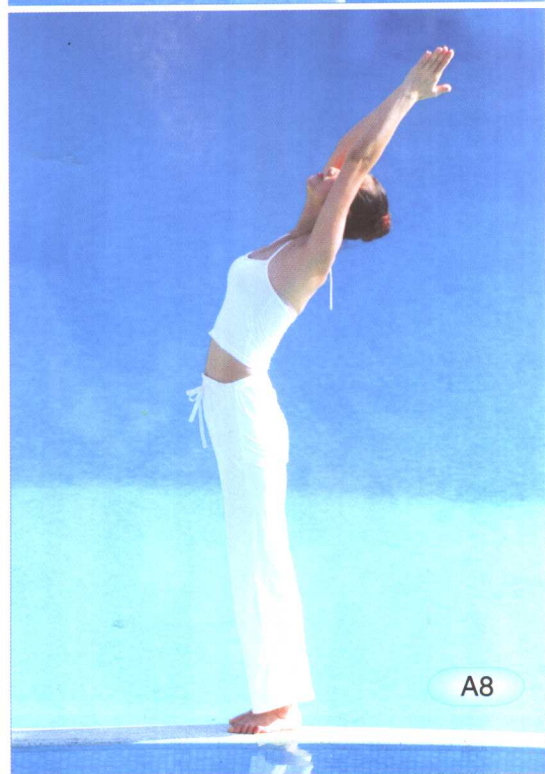
● 颈部是较容易泄露女性年龄的部位，一定要呵护好。随着时光的逝去，颈部肌肤会渐渐失去弹性，皱纹显现，以及多余脂肪的堆积。平时我们在做面部保养时，不要忘记了对颈部皮肤的护理。

● 防止颈部皱纹出现的方法其实很简单，在护理面部的同时，我们给颈部也抹上保湿液或紧肤霜，这样能促进颈部皮肤的滋润与紧实，让皮肤看起来更细腻而富于弹性。

● 经常对颈部进行练习，可以收紧颈部肌肉，减少脂肪堆积，增强颈椎间韧带的弹性，提高头、颈的灵活性，促进脑部的血液循环。



A7



A8



## 名模宣言： 呵护美颈有秘方

纤细、修长及光滑细腻颈部是现代人士的审美标准。

T型舞台上的模特个个明艳照人、笑靥如花，着实令人羡慕。其实这些时尚的女孩子每天工作繁多、压力很大，穿梭于全球各地进行表演，各种应酬不断。如果不注意锻炼和日常保养，颈部的皱纹就会

慢慢地滋生出来。

所以，无论是T型舞台上的模特，还是爱美的都市白领女士都应及早预防颈部皱纹的产生。

一般来说，人们对颈部远不如对脸部那样注意保养，所以，颈部容易过早衰老，却又极易被人忽视。

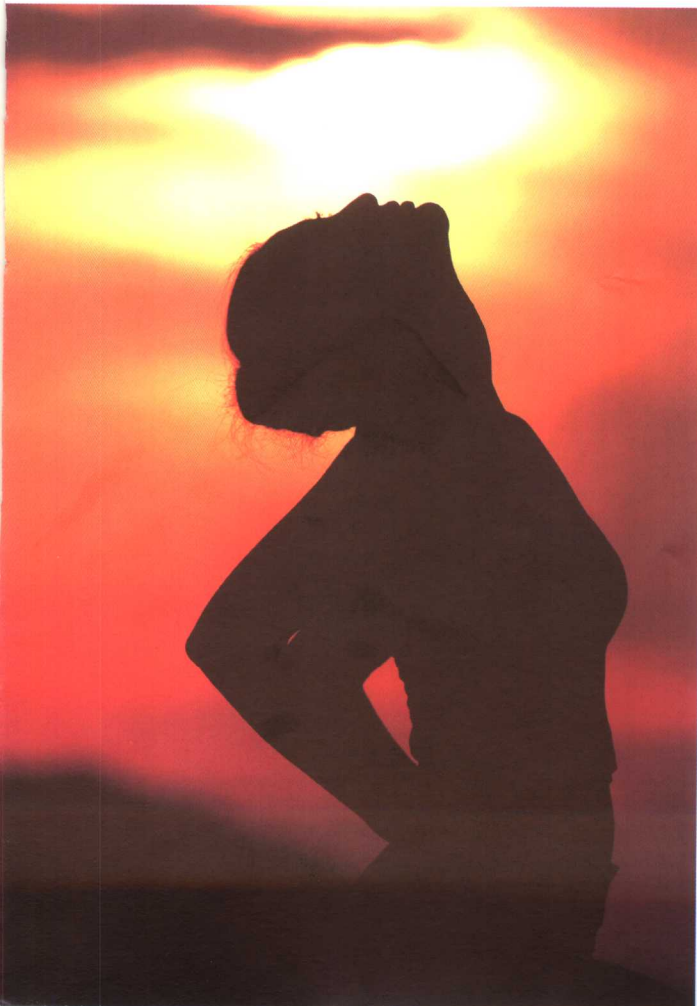
每位女士都应善待自己美丽的颈部，防止紫外线的侵害尤为重要，90%以上的皮肤老化是由于阳光中紫外线的损害所造成的。而其他造成衰老的因素还有吸烟、酗酒、营养不良及精神压力等等。

爱美女士做面膜已渐渐成为生活的习惯，但做颈膜似乎还不被重视。21世纪诞生了许多时尚护肤新产品，以深海海藻等海洋精华成分为主要原料的颈贴膜就是其一，她给予颈部肌肤特别护理，可滋润颈部肌肤，减少皱纹形成，延缓颈部衰老，恢复颈部肌肤弹性。

如果再加上一层透明的保湿膜，这样不仅可以达到湿蒸的效果，还可以防止营养物质被氧化，使精华液更好地被深度吸收。

每周坚持做1~2次颈贴膜，每次15分钟左右，她能激活细胞活力，收缩颈部松弛的肌肤，延缓颈部衰老，消除颈部皱纹，使颈部更显光滑、柔嫩！

另外注意，化妆时，一定要在颈部打上和脸部同色的粉底，以保持颈部和面部的协调一致，浑然一体。







## 模特的职业道德水准

### 一个人的信用就是生命——大仲马

模特是一个创造美、展示美的职业，更需要心灵美和人格美的依托。

职业道德是所有从业人员，在职业活动中，应该遵循的行为准则。它既是对从业人员在职业活动中的行为要求，也是该行业对社会所承担的道德责任和义务。

职业道德既是调节职业活动中人们的各种关系、解决各种矛盾的准则，也是评价职业活动和职业行为善恶的具体标准。

职业道德的最大特点是自觉性和习惯性，当人们严格遵守行为规范，久而久之，习惯就会成为一种自然、自觉的行为。

大凡在各种职业岗位上做出成绩的人，无不具备良好的职业道德。具有良好的职业道德，必然促进事业的发展。

如何保持一个平静的心态，把握好自己的人生轨迹，高尚的情操、良好的品格，对一名模特来说至关重要。

一个人优秀品德的形成，要经过长期不断的学习，要日积月累，从点点滴滴的小事做起，持之以恒。





## 模特经常问我的问题：

我没有时间，怎么练习瑜伽？

其实这个问题，不止是模特，许多现代人都这么说。我只想告诉你，你如果有时间吃饭睡觉，那么，你就一定有时间练习瑜伽。

实际上，无论是瑜伽练习还是其他体育锻炼，我们应该像每天需要吃饭睡觉一样，觉得它是一种必须，身体健康是最重要的。

现在流行一句话，21世纪的行业，是健康的产业。

一旦将瑜伽练习纳入到日常的生活，我们将会在不自觉中发现身体素质增强了，工作和学习效率随之明显提高。

## 第2章

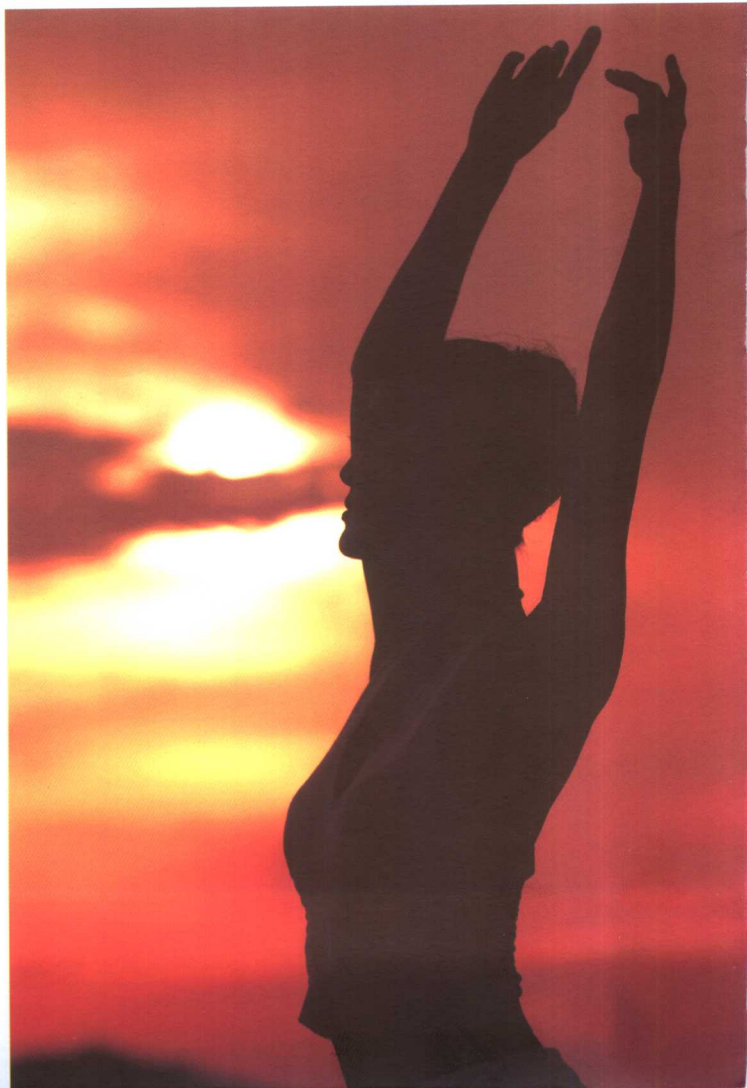
# 优美的手臂

### 瑜伽——谁在练

- 麦当娜、茱莉亚·罗伯茨
- 时尚浪尖的模特
- 电影演员
- 歌星
- 办公室文员
- 电脑工作者
- 工作和生活压力大的人
- 疲倦、失眠者
- 注意力无法集中者
- 希望保持体形者
- 想具有良好身体素质者
- 想让内心平和、安宁者

……

是的，都在练，都可以练，你，  
我，她（他）……







## 优美的手臂

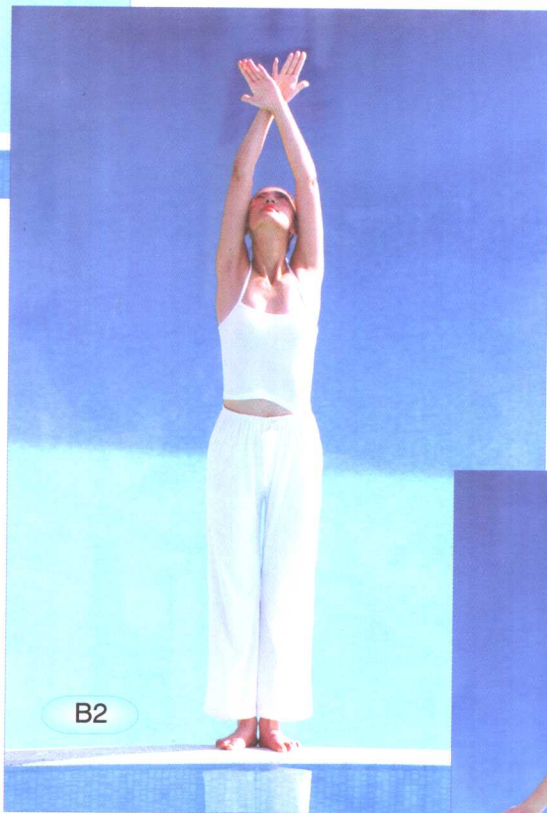
### 一、展臂功

1. 挺身直立，两手腕在腹前相交（图B1）。
2. 吸气，两手慢慢上举，抬头，眼望指尖，尽力向上伸展两手臂（图B2）。

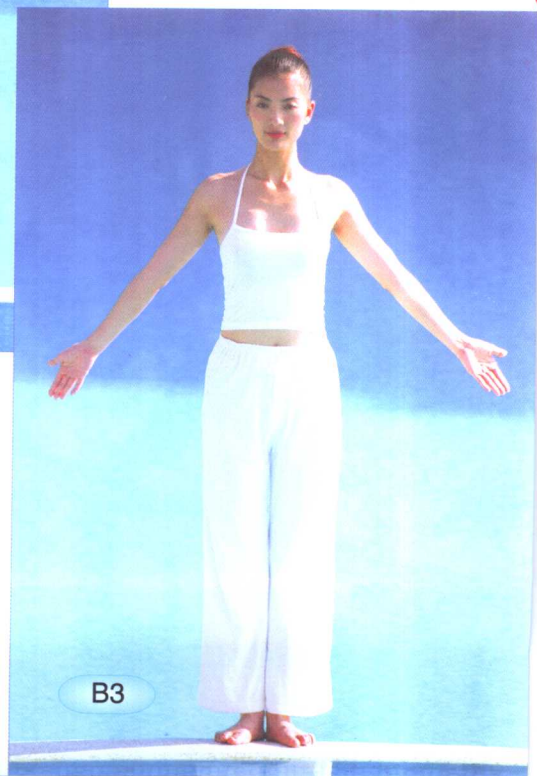
B1



B2

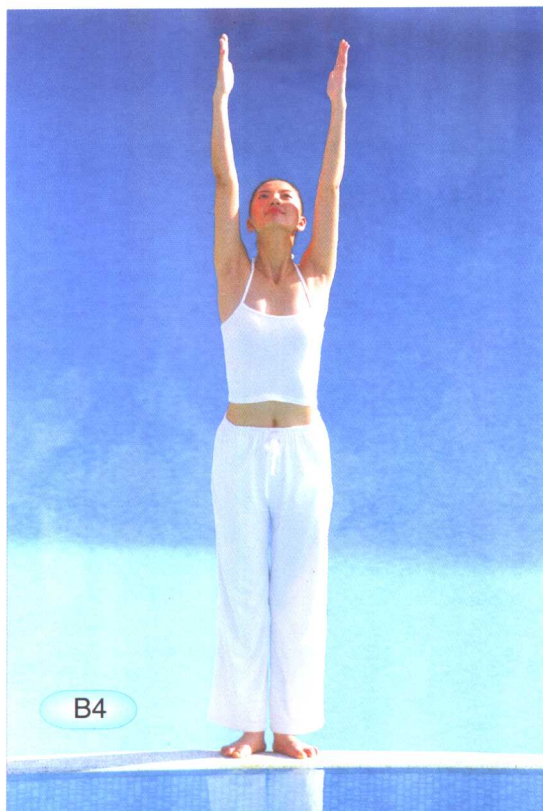


B3



3. 呼气，两手从旁缓缓放下（图B3）。
4. 吸气，两手从旁缓缓上举至头顶上方（图B2）。
5. 呼气，两手从前缓缓放下（图B1）。
6. 重复两次。





## 二、单臂功

1. 挺身直立，两手放于体侧。
2. 吸气，两手从前缓缓上举，手心相对，尽力伸展两手臂（图B4）。
3. 呼气，左手臂缓缓放下，尽力伸展右手臂（图B5）。
4. 吸气，左手臂缓缓上举（图B4）。
5. 呼气，右手臂缓缓放下，尽力伸展左手臂（图B6）。
6. 此姿势每侧做8~10次。

