

时尚领域中最热门的话题 ● 时尚健身系列

Getting More through Charming Yoga

瑜伽秀体小品

Getting More Charming through Yoga

编著：凌燕
张晓梅

- 印度之花
- 美的呼唤
- 流畅之源
- 心灵延伸
- 清香落
- 紫色絮语



北京体育大学出版社

Getting
More through
Charming Yoga
瑜伽秀体小品

编著：凌 燕
张晓梅



北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 孙宇辉 林淑兰
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 王玉涛 张光放
责任印制 陈 莎

Getting More Yoga Charming

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽秀体小品/凌燕等编著. —北京: 北京体育大学出版社, 2005.1
ISBN 7-81100-240-x

I. 瑜… II. 凌… III. 瑜伽术 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第110912号

瑜伽秀体小品 凌燕等 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
开本 185 × 205毫米 1/24
印张 4.25

2005年1月第1版第1次印刷 印数4000册

ISBN 7-81100-240-x

定价 25.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

印度之花

page06

美的呼唤

page22

流畅之源

page40

心灵延伸

page50

清 香 落

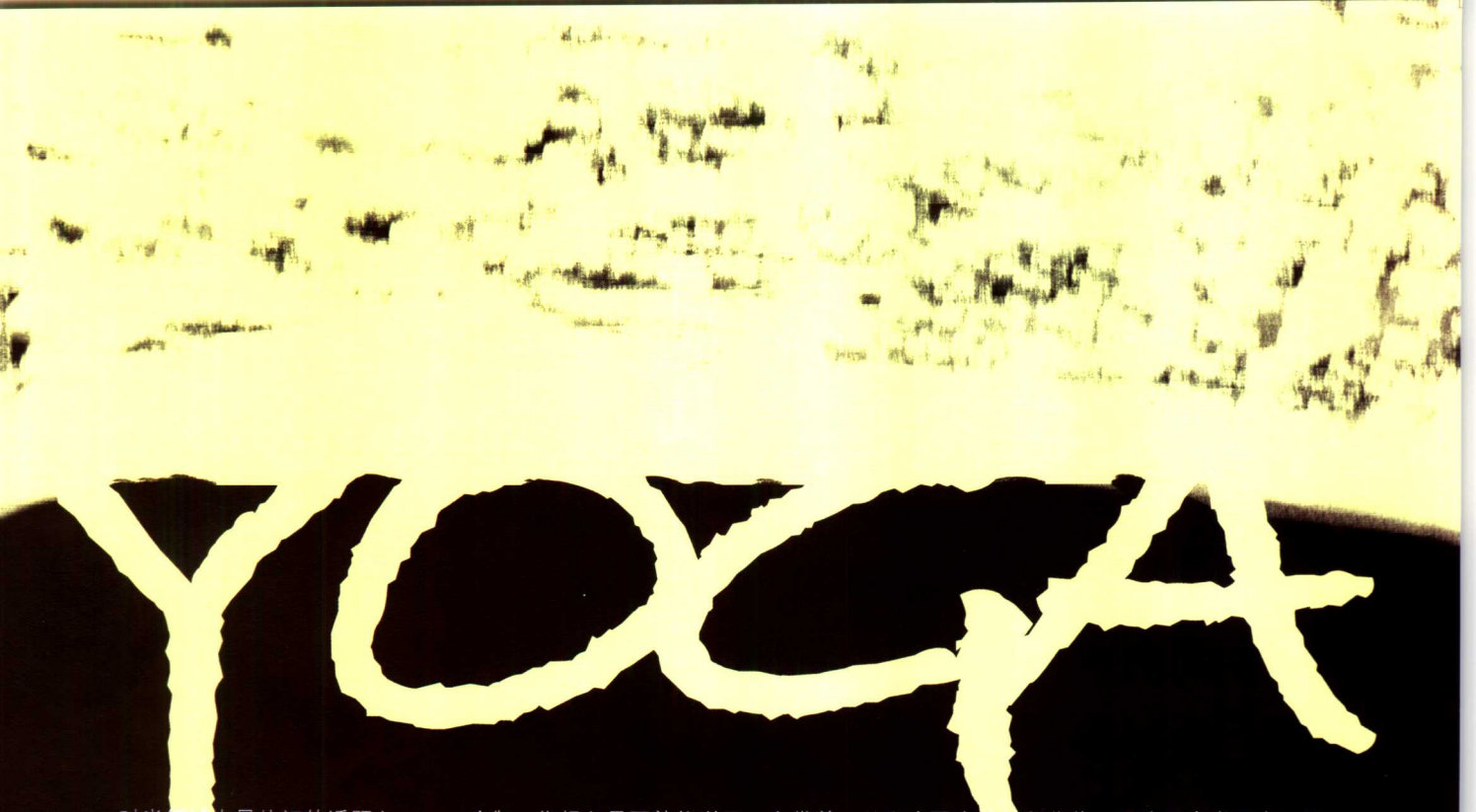
page62

紫色絮语

page76

Getting More through Charming Yoga

瑜伽秀体小品



时尚领域中最热门的话题之一——瑜伽，您想必是耳熟能详了。它带着一丝印度飘来的神秘化作一股旋风席卷而来，风靡世界。成为许多好莱坞明星迷恋的对象，深受世人的青睐。瑜伽作为一种集健康、美容于一体的时尚健身方式正进入我们的生活，帮助我们塑造诱人的身材。减轻自己的压力，逐步走近健康与美丽、回归身心合一的宁静、步入祥和的完美境界，感知内心精神力量的源泉。

瑜伽起源于印度，流行于世界，有着5000多年的历史，它是人类智慧的结晶，是东方最古老的强身术之一，瑜伽一词来自梵文“YUJ”，之后被翻译成“YOGA”，有着“结合”、“联系”之意。瑜伽的宗旨和目的是让肉体、心灵、精神相结合，达到完美合一，它不同于舞蹈及一般的有氧练习，是一种集智育和体育于一身的练习方法。

瑜伽的姿势大部分源于自然，模仿动物的姿势，植物的姿势，每一个动作由呼吸、姿势、冥想三者合一，凝聚着无数先人的经验和智慧，是任何现代的运动形式所不能取代的，其魅力无与伦比。古老瑜伽的精髓，如道德修练，方体位法，呼吸，松驰法，都让人注重伦理道德的修养，使人获得身心的放松，同时预防和缓解许多的身体疾病。

瑜伽之所以深受世人的青睐，不仅因为它独有的文化魅力，而且它无创伤，无副作用，老少皆宜。让我们走近瑜伽，了解瑜伽，感受它给您带来的无穷魅力。

瑜伽

带着一丝印度飘来的神秘化作一股旋

此为试读，需要完整版PDF请访问：www.ertongbook.com

瑜伽秀体小品

瑜伽秀体吸取了古老瑜伽的精髓并溶入了现代人对形体美感的追求，将古老瑜伽呼吸、入静、姿势与舞蹈有机地结合，通过对姿势的练习提高身体的平衡感，增强身体的柔韧性，减去多余的脂肪，塑造完美身姿，使人倍增自信，从而达到提高身体素质，保持平和安宁心态的目的。

瑜伽秀体小品在追求自然的同时更有时尚的美感，每一次肌肉的伸拉都能体会到塑形的内涵和心灵的延伸，从而达到真正的身心合一，让我们随着印度飘来的花香，进入瑜伽秀体的浪漫田园，感受雨后清新的空气和泥土的芬芳。

瑜伽的功效

1. 舒缓肌肉，促进血液循环，排除体内毒素。
2. 控制体重，塑造均匀体态，提高机体的柔韧性。
3. 平静心灵，排除杂念，释放和缓解精神压力。
4. 增强身体免疫力，改善体质，预防各种疾病。
5. 具有美容美颜的功效，保持青春美丽。
6. 调整内分泌系统，稳定神经。

YOGA

YOGA YOGA YOGA

瑜伽的原则

1. 练习瑜伽的前一个半小时和练习后半小时不宜进食。
2. 练习场地要有足够的活动空间并保持空气流通，不要在冷硬的地面进行练习，要在平坦的地面上铺上垫子。
3. 瑜伽的动作幅度较大，最好穿宽松柔软的运动服，有条件的话尽量穿瑜伽服。
4. 练习前尽量排完大、小便，让膀胱及大肠减轻负担。
5. 有高血压症状的人，手术后不到半年的人及孕妇，只能做简单动作。
6. 保持正确的呼吸。
7. 尽量多吃原生食物，多吃水果、蔬菜，少吃多餐，细嚼慢咽。
8. 动作要缓慢，量力而行，当您伸展到自己能承受的最大程度时即可。
9. 练习瑜伽前后至少沐浴15分钟。

YOGA

YOGA

YOGA

YOGA

瑜伽的呼吸

呼吸是瑜伽的灵魂，如生命的源泉。深长缓慢而有规律的呼吸，能供给头部和血液足够的养份，洁静呼吸系统，排除身体毒素。从而更容易控制心灵，达到思想纯静状态。让我们融入自然，充份享受阳光、空气和水的无限生机。

呼吸是瑜伽的精髓，它是一个循序渐进的过程，要量力而行。在练习瑜伽之前，我们先要学会正确的呼吸方法，否则会对身体有害，甚至造成疾病，导致机体失去平衡。让我们一起感受最自然最正确的呼吸法。

横膈呼吸法：

横膈呼吸法是瑜伽呼吸法的基础，可取随意的姿势，仰卧，静坐、站立均可；初学者可选择简单舒服的坐姿，如简易坐、单盘腿等。

方法：

随着鼻腔缓慢深深的吸气，横隔膜下沉让空气冲满整个肺部，放松腹部肌肉，使腹部鼓起，让胸部扩张，吐气时横隔膜上移，放松胸部、腹部，最后收缩腹部肌肉，排除体内的废气、浊气、二氧化碳。横隔膜呼吸法要以最少的力得到大量的新鲜空气，它的上下移动如温柔的按摩，增强脏器机能。

瑜伽的呼吸过程由吸气、屏息、呼气三者构成。练习此种呼吸法时，建议您轻闭眼睛，在呼吸过程中注意吐气比吸气时间长，屏息——让氧气在体内停留更长的时间，可以每天练习3~5次，每次3~5分钟。

瑜伽调息法：

可以促进血液循环，排除毒素，清理经络，供给身体更多的氧气，从而使内心更加平静、祥和，让人精神焕发。

方法：

瑜伽调息法通过左右鼻孔进行调适。先盘腿坐好，用无名指闭住左鼻孔，使空气从右鼻孔进入——用大拇指闭住，右鼻孔屏息——松开无名指，使空气从左鼻孔呼出。

建议练习瑜伽调息法之前做简单的冥想练习，以使身心放松。每天练习这种呼吸法2~3次，每次做20~40个回合。

呼吸是瑜伽的灵魂，如生命的源泉……

YOGA&.....

瑜伽姿势

数千年前，在森林中修行的瑜伽行者，观察周围的动物，了解它们的活动，放松、睡眠等本能的习性，及各种动物与生俱来利用自然来治疗疾病的方法，加以模仿，而逐步体验并创造出有益于身心的体位法——Asana，如蝗虫式、肩立式等。瑜伽姿势的练习目的是去除身体的不安定因素，保存并增加体内生命能量，是瑜伽练习中非常重要的一部分。目前较为流行的瑜伽姿势大约有80多种。

初学瑜伽时部分人会有一些头昏恶心的现象，这是正常的，循序渐进，坚持练习，这种不良反应会逐渐消失，并将进入一个新的状态。您要根据自己的身体状况科学正确的选择适合于自己的瑜伽姿势进行练习。瑜伽姿势的练习还能矫正不正常的腺体分泌状况，去除疾病，使人的身心镇静平和。这一点是其它健身方势难以企及的。



瑜伽

带一丝印度飘来的神秘化作一股清凉

A woman in a white sari is performing a yoga pose on a white mat outdoors. She is lying on her back with her arms extended upwards and her legs bent at the knees, feet flat on the ground. The background shows a lush green lawn and a white building with a balcony. The overall scene is peaceful and serene.

瑜伽秀体小品之印度之花

随着一缕轻风飘来了一阵神秘而古老的花香，
这香气是那样的怡人，
那样的芬芳，
那样的妙不可言。



坐式 (01)

- 01 坐式（弯曲膝盖，小腿交叠）双手放在膝盖上，伸直背椎，放松双肩，目视前方，调整呼吸，使身心平静。
放松双眼及双唇，保持均匀的呼吸5~10秒。
双臂微屈，手心向上，指尖交错，保持均匀的呼吸5~10秒。



01

- 02 吸气，双臂向斜上方伸直，仰头。



02

孔雀开屏式 (02-07)

- 功效 ①纠正驼背，
伸拉颈部，
使肌肉变得有弹性；
②增强手指的灵活性。

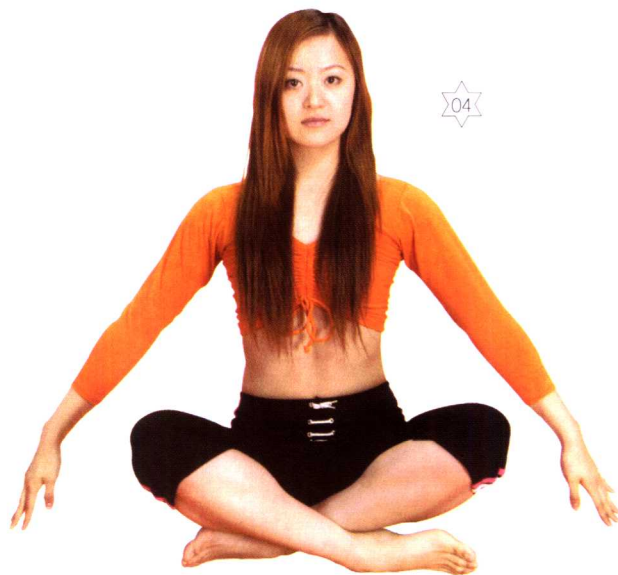
YOGA

YOGA



03

03 双臂向上伸直，手心相对，仰头，自然呼吸数秒。



04

04 呼气，双臂放松于身体两侧。



05

05 吸气，双臂向上伸直，孔雀手形（食指与拇指捏合，其余手指绷直），仰头。



06

06 呼气，双臂弯曲成直角，孔雀手形。



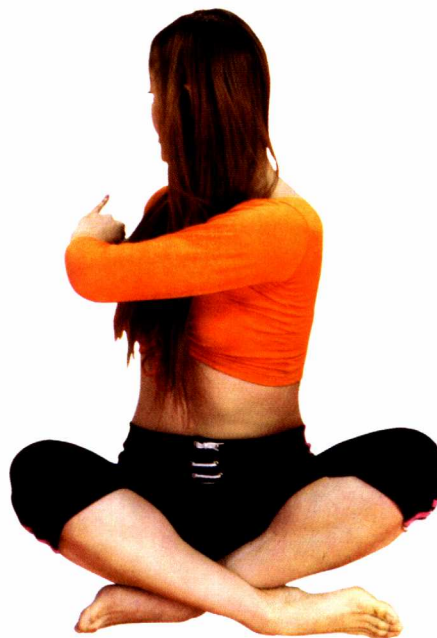
07 双臂平开，孔雀手形。

后视式 (08-10)

- ◆功效 ①增进体态平衡，使人挺拔，同时增强脊柱弹性。
②消除腰部多余脂肪。
③辅助治疗背痛、便秘、驼背等症。
- ★注意：经期女性应避免练习；转体时，初学者要量力而行。



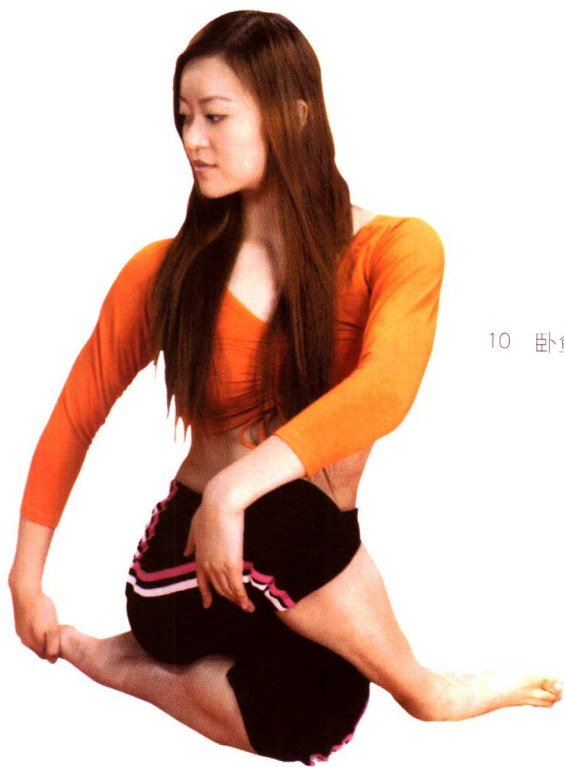
08



09

08 双臂微屈，背手扶肩，转头。

09 双臂微屈，背手扶肩，以腰为轴，上身转向右方，伸展左侧颈部和腰部。保持这个姿势30秒，反向左侧。



10 卧鱼坐（两腿交叉，右膝在上与左膝重叠），以腰为轴，上体转向右侧。

