

Yoga

朱恺琳 编著

 广东科技出版社
(全国优秀出版社)



秀身瑜伽教程

Keepfit Yoga Course

秀身瑜伽教程

朱恺琳 编著



广东科技出版社

·广州·



图书在版编目 (CIP) 数据

秀身瑜伽教程/朱恺琳编著. —广州: 广东科技出版社,
2005.1

ISBN 7-5359-3588-5

I. 秀… II. 朱… III. 瑜伽术-教材 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 023819 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广东惠阳印刷厂

(广东省惠州市南坛西路 17 号 邮码: 516001)

规 格: 889mm×1 194mm 1/24 印张 4.5 字数 90 千

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1~8 000 册

定 价: 23.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内容提要

爱美是人的天性。现代都市的女性尤为如此。

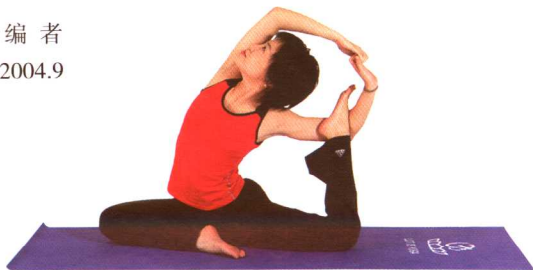
当你陶醉于工作、学习、家庭给你带来的喜悦时，身上的细胞也正愉快地享受着丰盛美食的营养。结果面对日益横向发展的身体，有人乐意从钱包中掏出一叠叠的钞票，买来一堆堆的减肥用品，强忍吞下一瓶瓶的减肥药；也有人匆匆赶上美容院，花上千元百块，忍痛地尝试最先进的减肥疗法……都市的美人啊！您为何不用少少时间去体验古老的减肥秘方——东方的瑜伽之道将给你带来秀身惊喜！

我不敢说瑜伽有多神奇，但在我的教学经验里，太多的学员的确因瑜伽而受惠，简单的一个动作，就轻易地化解身体的多个疾患，由里到外对身体进行调理。每当瑜伽课结束时，我看见学员们脸上洋溢着愉悦的神情，每个人看起来都很美，这种美绝不是胭脂水粉能描绘出来的，是一种健康气息的散发，是由内而外散发出的整体美，这种美是叫人无法抗拒的！

现代女性工作、生活两不误，一天下来，确实很辛苦，应该和自己聊聊天，特别需要安静地和自己的身体对话，听听她的声音，了解她的状况和需要。瑜伽运动就是一种与身体的亲密对话，在一点一滴的伸展中，感受自己的每一寸肌肤，每一个关节，每一块肌肉，从而舒缓身心，打通身体的“结”，达到平衡的状态。

现代女性要想永远保持精神饱满，身体匀称，生活充满自信的话，不要再找无时间等借口。首先，仔细地想想，对自己身体哪些部位不满意，就从这些部位开始。从今天起，就动动你的身体吧！

编者
2004.9







Helen Zhu

To a great teacher, a very special friend and a very dear student of mine. She is a very natural and disciplined yoga teacher, having very good yoga knowledge and teaching skills. I feel very honored to write a few words about her.

*Namaskar
Malik Dharmendra*





朱恺琳不仅是一位出色的瑜伽老师，还是我的一位特殊的朋友和我十分喜爱的学生。她在瑜伽教学方面很有天赋，并且经验丰富，能为她的书作序我感到非常地荣幸。





目 录

第1课 修长腿部的动作 1



1. 单腿左右伸展式 2
2. 椰树式 4
3. 单腿头碰膝式 5
4. 双腿头碰膝式 6
5. 英雄式 7
6. 抬腿式 8
7. 开腿式 9
8. 光泽式 11
9. 细腿式 12
10. 细腿变化式 13

第2课 美化臀部的动作 15



1. 蝗虫式 16
2. 鸽子式 17
3. 鸽子式变形 19
4. 壮美式 20
5. 美臀式 21
6. 半弓式 23
7. 弓式 24
8. 蜘蛛式 25
9. 猴王式 27

第3课 纤细腰部的动作 29

1. 旁腰式 30



2. 脊柱扭转式	31
3. 脊柱扭转式变形 I	32
4. 脊柱扭转式变形 II	33
5. 韦史努式	34
6. 韦史努式变形	35
7. 三角式	36
8. 三角式变形	37
9. 膝立侧弯式	38
10. 扭腰舒缓式	39

第4课 健美胸、背部的动作 41



1. 后仰式	42
2. 仰天式	43
3. 骆驼式	44
4. 骆驼式变形	45
5. 鱼式	47
6. 鱼式变形	48
7. 意识式 I	50
8. 意识式 II	51
9. 拱桥式	51
10. 膝贴耳式	53

第5课 纤细手臂的动作 55

1. 天线式	56
--------------	----



2. 牛面式 56
3. 鹭鸟变形式 57
4. 单手钩式 58
5. 坐姿山式 59
6. 美臂式 59
7. 侧板式 60
8. 猫式变形 61
9. 手腕转动式 62
10. 手臂交叉式 63

第6课 颈部、脸部美容的动作 65



1. 头部练习 66
2. 猫式 67
3. 双飞燕式 69
4. 眼镜蛇式 70
5. 眼镜蛇变形 70
6. 头立三角式 72
7. 狮子式 73
8. 眼睛远近式 74
9. 眼睛旋转式 75

第7课 全身美容的动作 77



1. 头倒立式 78
2. 拜日式 80



3. 犁式	84
4. 犁式变形	85
5. 肩立式	85
6. 肩立式变形	86
7. 啄木鸟式	87

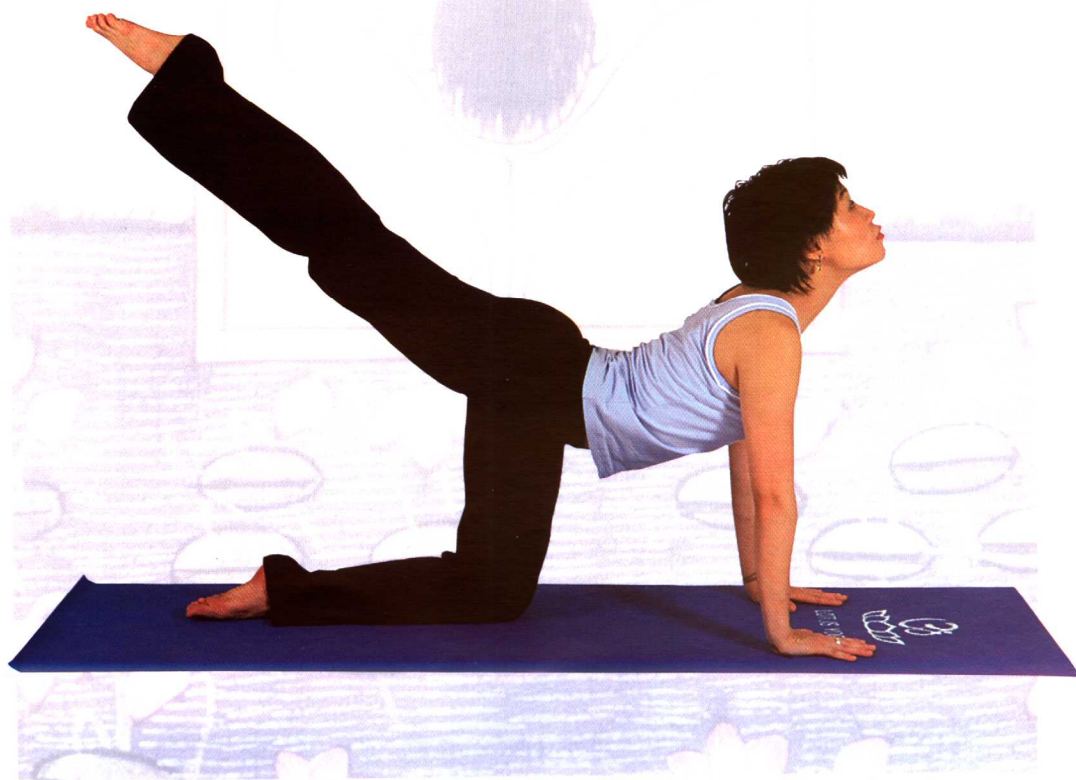
第8课 附录 89



1. 瑜伽循环呼吸法	90
2. 瑜伽的风箱式呼吸法	91
3. 仰卧大休息	91
4. 俯卧休息	92
5. 侧卧休息	92
6. 瑜伽辅助用具	92
后记 “缘” 自瑜伽	93

第 1 课

修长腿部的动作





1. 单腿左右伸展式

功效：伸展大腿韧带，美化腿部线条，柔软髋关节，强化腰、腹部肌肉。

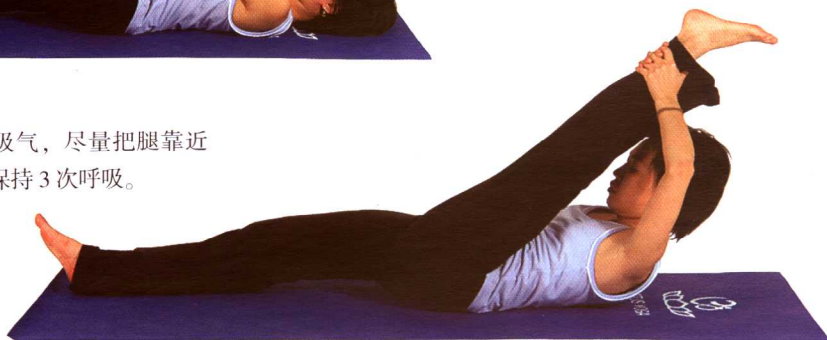


①身体放松仰卧。

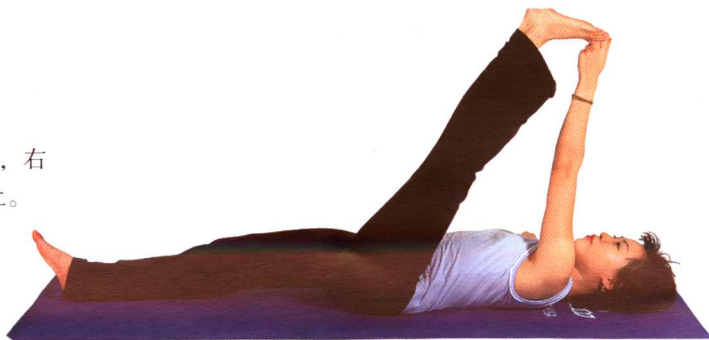
②吸气，左腿抬高吐气，双手握住小腿胫骨。



③吸气，尽量把腿靠近额头，保持3次呼吸。



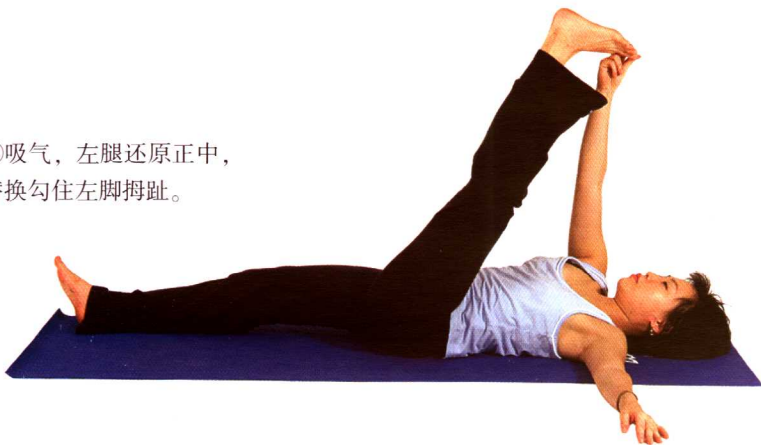
④吐气，头放下，右手向旁打开，手心向上。



⑤深吸气，吐气，左手勾住左脚拇趾，缓慢往旁边打开，头同时向右摆，保持此姿势3次呼吸。



⑥吸气，左腿还原正中，右手替换勾住左脚拇趾。



⑦重新吸气，吐气，缓慢把腿放置到身体的右边，同时左手向旁打开，头向左摆，保持姿势3次呼吸。



⑧吸气，左腿还原正中，重新吸气，抬头碰膝，吐气，头放下还原。换腿做此动作，重复3次。

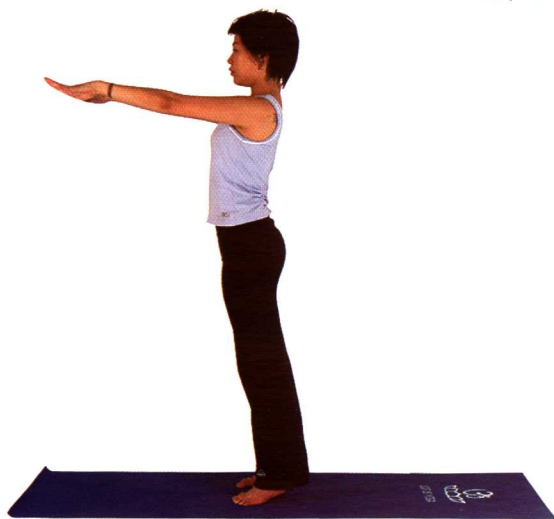
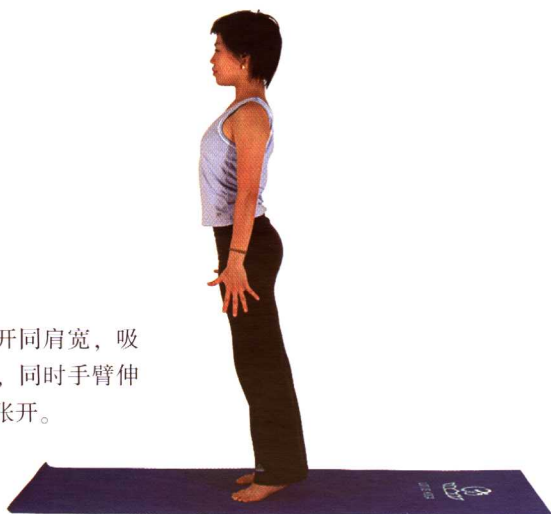




2. 椰树式

功效：强化腿部肌肉，美化整个身体的线条，柔软脊柱，调整自律神经，治疗坐骨神经痛。对增高有一定疗效。

①双腿打开同肩宽，吸气，趾尖站立，同时手臂伸直，十指用力张开。



②吸气，双手平举，脚尖踮起，小腿肚子收紧，吐气。

③吸气，双手向上，吐气，保持此动作3次呼吸。

