

美体

做到哪里 美到哪里

健身

美丽的应该是健康的

著名瑜伽指导教练

何倩倩

编著 演示

美容八式

美颈八式

细臂十二式

健胸十式

瘦腰十一式

紧腹十式

塑臀十二式

美腿十式



农村读物出版社

美体健身瑜伽

何倩倩 / 编著 演示

杨华雨 / 摄影



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

美体健身瑜伽 / 何倩倩编著. —北京: 农村读物出版社, 2003.7

ISBN 7-5048-4237-0

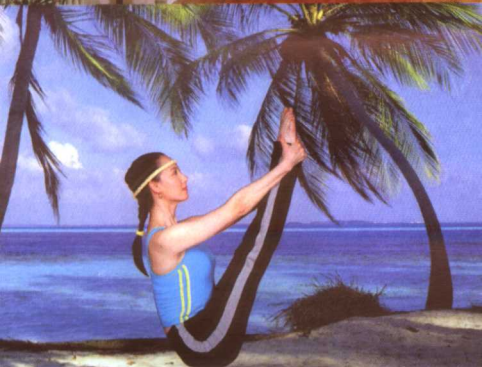
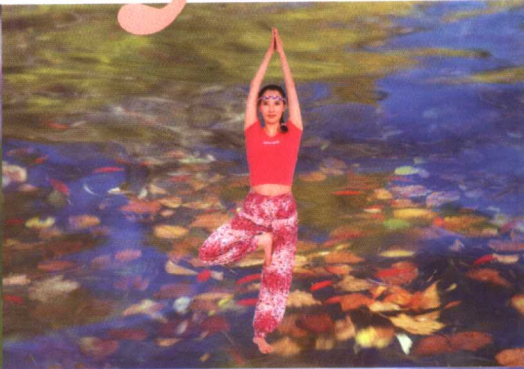
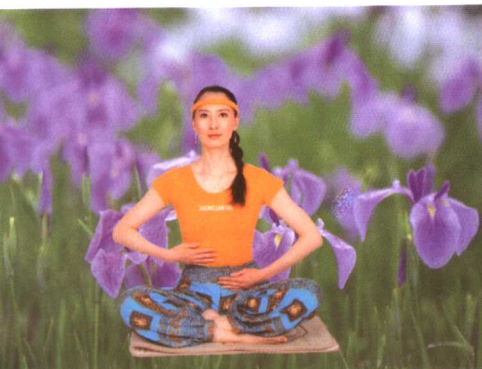
I. 美… II. 何… III. 瑜伽术 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 051621 号

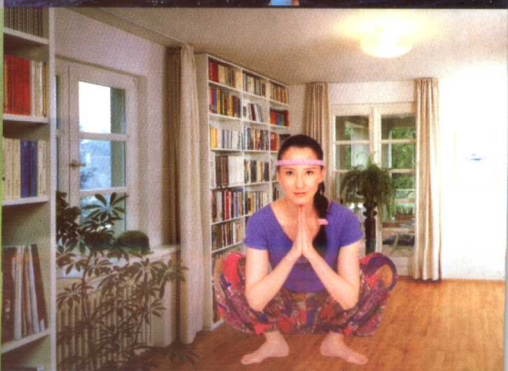
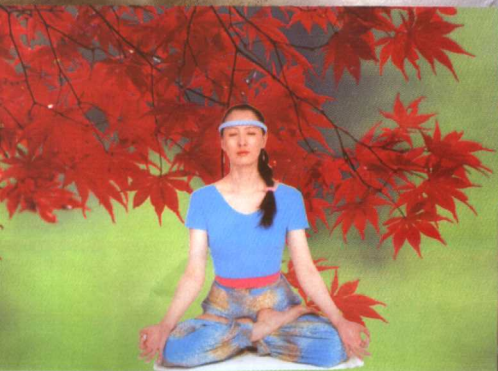
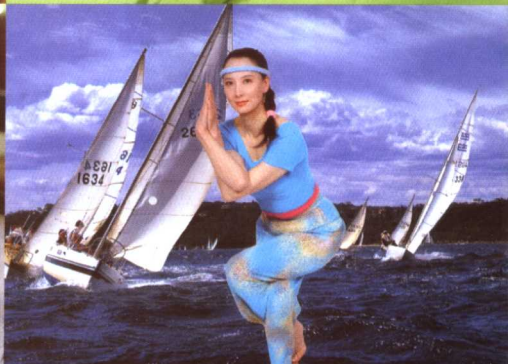
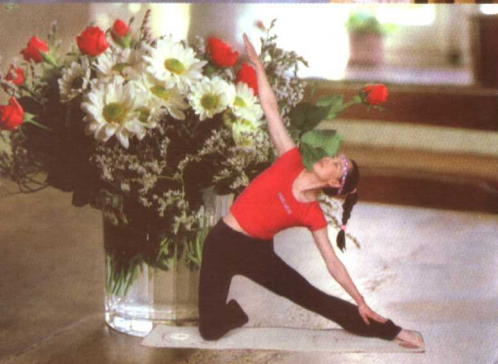
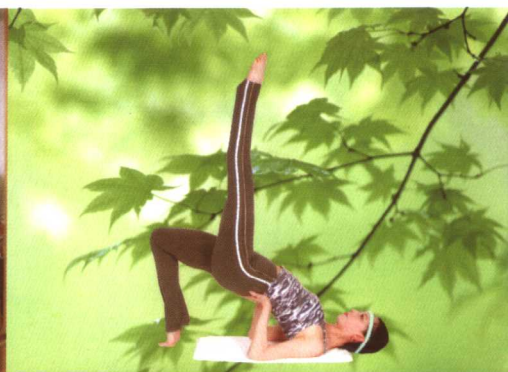
出 版 人	傅玉祥
责任编辑	刘宁波 李振卿
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	889mm × 1194mm 1/32
印 张	4.25
字 数	110 千
版 次	2004 年 6 月北京第 10 次印刷
定 价	20.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

yo



ga



瑜伽:简捷有效的健体 运动方式	1
瑜伽:时尚的运动方式 ...	2
瑜伽:可伴随一生的 运动方式	3
瑜伽:古朴的运动方式 ...	4

瑜伽入门

瑜伽练习的注意事项 ...	6
瑜伽的学习原则	6
热身操	7
呼吸法的练习	14
瑜伽的静坐冥想	17
无空式(完全放松式) ...	22
拜日十二式	23

瑜伽塑身健体

◆ <u>美颈八式</u>	28
1. 敬礼式	29
2. 腹部按摩功	31
3. 花环式	32
4. 猫伸展式	33
5. 眼镜蛇扭动式	34
6. 仰卧婴儿式	36
7. 半脊柱扭动式	38
8. 颈部练习	40
◆ <u>细臂十二式</u>	43
1. 牛面式	44
2. 牛面变化式	46
3. 鹭变化式	47
4. 细臂式	48
5. 开肩式	50





6. 前伸展式	51
7. 鹭式	52
8. 蛇击式	54
9. 瑜伽身印	56
10. 莲花平衡	58
11. 蛙式平衡	59
12. 猴行式	60

◆ 健胸十式

1. 丰满式	62
2. 握手式	63
3. 金刚坐后仰式	64
4. 扩胸呼吸	65
5. 骆驼式	66
6. 仰天式	67
7. 蛇伸展	68
8. 英雄式	69
9. 鱼式	70
10. 树式	71

◆ 瘦腰十一式

1. 三角伸展式	74
2. 加强三角伸展式	75
3. 扫地式	76
4. 横月式	78
5. 腰躯转动式	79
6. 风吹树式	80
7. 腰转动式	81
8. 转躯触趾式	82
9. 拉弓式	83
10. 门闩式	84
11. 鸽子式	85

◆ 紧腹十式

1. 上起坐式	87
2. 上伸腿式	88
3. 船式	89
4. 蹬车式	90
5. 弹簧式	91



yoga

目录

- 6. 船头式 92
- 7. 推展式 93
- 8. 十字摆腿式 94
- 9. 拱背升腿式 96
- 10. 箱舟式 97

◆ 塑臀十二式 98

- 1. 拱桥 A 99
- 2. 拱桥 B 100
- 3. 拱桥 C 101
- 4. 侧举腿式 102
- 5. 半弓式 103
- 6. 虎式 104
- 7. 手枕式 105
- 8. 半蝗虫式 106
- 9. 直角侧抬腿式 107
- 10. 飞鸟式 108
- 11. 舞者之王 109
- 12. 全弓式 110

◆ 美腿十式 111

- 1. 单腿伸展式 112

- 2. 开腿式 113
- 3. 单腿旋转式 114
- 4. 细腿式 115
- 5. 鹭鸶式 116
- 6. V 字平衡 117
- 7. 神猴式 118
- 8. 蹲式 119
- 9. T 字平衡 120
- 10. 天鹅式 121

瑜伽美容健体

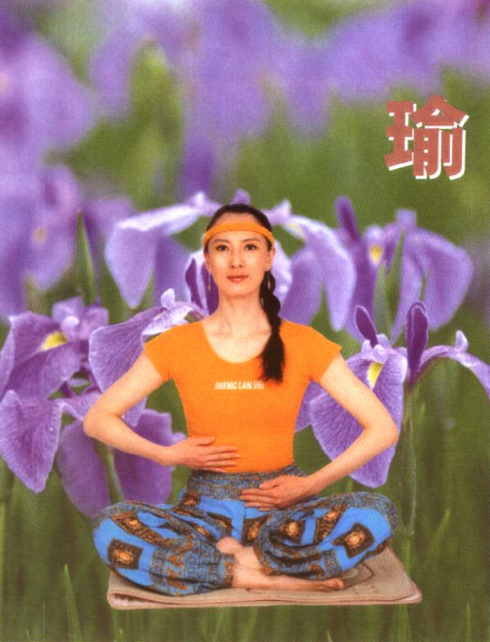
◆ 美容八式 122

- 1. 狮子式(简易式) 123
- 2. “一”字美容法 124
- 3. 鼓腮美容法 125
- 4. 抚脸法 126
- 5. 隆鼻法 127
- 6. 美目法 128
- 7. 聚焦练习 129
- 8. 快速变焦练习 129



瑜伽

简捷有效的健体 运动方式



当一种陌生的病毒、一种陌生的瘟疫突然向我们袭来，并在我们的生存环境中迅速地扩散开来的时候，我们措手不及、心慌意乱。用久违的口罩挡住了呼吸，躲进小楼停止了正常的交流，盲目地吞咽着苦涩的药品，陷入无奈的恐惧。

“非典”对人类健康构成了严重的威胁，但它并不是危害人类健康的唯一疾病。人类要想抵御和战胜各种疾病必须拥有强壮的体质。所以我们不能等到直面疾病的威胁时才临时抱佛脚，应养成良好的、不懈的健身习惯。

瑜伽以其独特的、温和的运动方式达到显著的、极佳的健身效果。它在宁静的心境下，排除杂念，肌肉放松、舒展肢体，安静神经、塑身美体，给练习者以长远的身心影响。

国外医学研究发现经常进行瑜伽锻炼，能有效地保护和增强心肺功能，特别是有意识的呼吸法练习能降低血压、减缓心率，对于控制高血压、防止心血管系统疾病的发生和发展有显著成效。研究还发现瑜伽练习能有效地增强和保持肌肉、骨骼、关节等运动系统的功能，预防骨质疏松症，并能改变体内的化学物质和神经系统，使之平衡。还可增强免疫系统功能，更有益于抵御疾病。

与其临渊羡鱼，不如退而结网，持之以恒地进行诸如瑜伽这样的身心锻炼，才是增强免疫力的最有效的良方。

343763



瑜伽

时尚的运动方式

爱美之心，人皆有之。每一个时代的审美观都不尽相同，燕瘦环肥的时代已一去不复返了。而今拥有匀称健美、凹凸有致的女明星身材是许多爱美女性心中的梦想。

人们在健身房里挥汗如雨，减掉了一身的赘肉，换来了美丽和健康。最近，印度瑜伽开始进入健身房，方兴未艾。瑜伽的流派有很多，有的流派以哲学思想为主，有的注重体格锻炼，有的注重调息。而在健身房里练习的瑜伽是现代健身瑜伽，是以哈它（哈达）瑜伽流派为基础，把它的体格锻炼体系提炼出来，为现代人所利用。

近几年，瑜伽备受好莱坞明星们的推崇。象麦当娜、朱莉叶·罗伯茨、芭芭拉·史翠珊、瑞奇·马汀等众多明星都是瑜伽的狂热爱好者。麦当娜生完孩子后，以第一速度恢复了产前的体形和体能，四年的瑜伽练习功不可没。

善于捕捉时尚潮流的白领丽人们受明星们的影响，也渐渐喜爱上了这项温和的最适合脑力工作者的运动方式。

人们发现，通过瑜伽呼吸法、体位法、冥想和松弛功的练习，可达到舒展筋骨、轻松身心、健美形体、通畅经络的效果。并使体内的元气得到恢复，使每天的工作效率提高。管理者在决策时更加理智，在谈判时更加坚定而自信；文员们在工作时更加精力充沛，灵感则源源不断；学生们听讲时的专注力也增强了。人们本能地选择绿色健康食品来代替高热量垃圾食物，平时透支身体的人开始呵护和关注起身体的感受，正是由于瑜伽从塑形、健身、意识形态、生活方式等方面给人带来的诸多益处，使现在练习瑜伽的人正在与日俱增。

瑜伽

可伴随一生的运动方式

我担任大众健身教练和模特形体教练已近20年了，这期间目睹了许多学员在健身房里蝶变的过程：从臃肿的大婢体形变成亭亭玉立的少女身材，从体弱多病、面容憔悴到健康活力、容光焕发。这些学员的质变，使我有作为健身教练的成就感和自信心，同时也积累了许多宝贵的经验。

同样身为一个爱美的女性，我深谙当下女性朋友们心中最渴求的就是留住青春和美貌，找回健康和自信。而要达到这个目标，就需要选择一个最适合你的或你最喜爱的运动方式，持之以恒地练上一辈子。而瑜伽正是所有健身项目中最适合练上一生的运动方式。

瑜伽练习舒缓、温和，不透支你的心肺功能和体力。在所有的瑜伽姿势中，常用的有一二百种，而且每一个动作都可以从简易式做起，再逐渐提高难度。所以无论年龄大小、身体强弱，你都可以找到适合自己的姿势进行练习。

这套美体健身瑜伽是针对女性身上最容易堆积脂肪的部位：大腿、臀部、腹部、腰部和最想美化的部位：胸部、手臂和颈部而编排的。动作简单易学，并能达到塑形瘦身的效果。如果你每天坚持练习，一定会有所收获。





瑜伽

古朴的运动方式

瑜伽起源于5000多年前的古印度。瑜伽“yoga”来自梵文，意为自我和原始动因的结合。它的含义是心灵、肉体和精神结合到最和谐的状态，即是身心处于相对稳定、平衡的状态，相似于我国气功中所称的“天人合一”。

瑜伽练习由呼吸法、体位法（姿态功）和冥想三部分组成。

呼吸是生命的特征之一。呼吸节律的变化，表明着我们的情绪、行为和健康也在发生着变化。瑜伽的呼吸法训练，能让人掌握正确、科学的深呼吸方法，即：瑜伽完全呼吸。它能使身体变得稳定、放松，能更好地舒展筋骨，并且能最大限度地将氧气吸入到肺部，对身体的健康非常有益处。深呼吸还能安抚人的情绪，使心灵获得平衡。所以瑜伽的精髓是由呼吸来控制身体的放松、稳定、平衡，以达到身心合一的境界，从而调动起我们内在生命的智慧和力量。

瑜伽体位法（姿态功），梵文为：asana。意为保持在很舒适的姿势中。远古的时候，瑜伽修行者在大自然中仔细观察动物的习性，模仿动物的典型姿态，创造出了瑜伽体位法。所以许多姿势都被冠以动物名称，像猫式、鱼式、狮子式等，意在要获取动物身上神秘的力量——自然康复能力，以使人的精神和肉体保持健康状态。瑜伽体位法的每个伸展动作都是配合呼吸来完成的。它柔和地按摩人体的各个器官，活化僵硬的关节部位，通畅经络，矫正不良体态，调整植物神经系统和内分泌系统，减少赘肉和脂肪，使体形更为紧凑、健美。

冥想就是在排除了一切杂念后，沉思、静虑的过程。冥想帮我们放松大脑，释放压力和紧张情绪，使我们身心产生平衡和安宁，使心灵更易产生反思、直觉、灵感和创造意识。而且冥想还能改善血液循环，调节身体荷尔蒙水平。当我们意识集中、身体充分放松时，体内元气和能量就能达到充分的恢复和凝聚。

瑜伽入门

yoga primer

yoga



瑜伽练习的注意事项

1. 选择通风好的场地，在地上铺一块垫子或毯子。
2. 穿着宽松的天然面料的服装，赤脚最佳。首饰、手表最好摘掉，不穿紧身束型衣。
3. 空腹2~3小时（因人而宜，低血糖的人可食少量饼干、牛奶类食物来补充血糖和热量）。
4. 瑜伽练完后的30分钟之内，不洗澡、不吃食物、不做剧烈运动，以免破坏体内能量的平衡。
5. 月经期间可选择些较轻松的姿势来做，不做犁式、肩立式和一些增加腹压的姿势。
6. 妊娠期间必须慎选姿势，或者只练习呼吸法。生育两个月后，须经医生同意方可练习。
7. 大病初愈或手术后不要立即做瑜伽练习。
8. 有心脏病、高血压、糖尿病的患者以及有脊柱关节伤病的人，须经医生同意后，才可练习。

瑜伽的学习原则

1. 任何运动前都应做热身操，以避免运动损伤，瑜伽也不例外。
2. 以愉悦、平和的心情来进行瑜伽练习，可配上轻松的舒缓的音乐。例如班德瑞的《迷雾森林》等专辑。
3. 每一个瑜伽动作都应平缓地完成，并配合有规律的深呼吸来帮助身体放松。
4. 练习时要将意识专注到被伸展和被刺激的部位上。不可存有杂念，不可说笑。
5. 练习时不要过分逞强，要在自己所能承受的极限范围内，使被伸展的部位稍有些拉伸感即可。保证每个动作舒适地完成。
6. 练习中如果肌肉颤抖或抽筋后立即停止，加以按摩，放松后方可再练。
7. 练习时不跟别人比，只跟自己的过去比，即使每天只进步一点点，也是进步，日积月累也会有效。

8. 每做完一个瑜伽姿势后，应马上做“无空式”来放松身心，并深呼吸5~6次。

9. 当日完成所有的瑜伽练习后，必须做“无空式”10~15分钟，来松弛瑜伽动作造成的紧张感，帮助自己进入冥想状态。





热身操

机器在开始工作前要预热，人的身体就如同机器一样，在做运动前也要做一些热身活动，以使身体运动起来更自如、流畅，减少不适感的产生，瑜伽也不例外。在做瑜伽练习之前须先做5分钟的热身操，缓慢地伸展全身肌肉，灵活关节，活化全身之气，以免产生急性扭伤、抽筋等身体不适。

1. 颈部练习

A. 前后屈伸练习

站正，柔和地向
前垂头，再向后仰头。
共做4次。



B. 侧屈伸练习

缓慢地让头部
倒向右侧，再倒向左
侧。共做4次。



C. 扭转练习

轻柔地将头部转
向一侧，再转向另一
侧。共做4次。



2. 肩部练习



A. 绕肩练习

站正，曲肘，手指触肩，用肘部带动肩关节做绕环运动。前后各绕8次。



B. 提沉肩练习

双肘上提，让手背相碰。再下压肘部，沉肩。



如此反复，共做8次。



3. 脊柱练习



(1) 双腿分开与肩同宽，双手置于膝上，曲膝，塌腰，翘臀，抬头。



(2) 上身慢慢前倾。

(3) 上身前倾到最大限度后，放松颈部，垂头。



(4) 缩腹，拱背，慢慢将上身撑起来。

如此反复，共做6次。