

健身流行风

北京市健美协会推出

神奇

瑜珈



北京健身小姐大赛冠军
著名瑜珈指导教练
吴俟 / 编著 演示

- 》美容润肤瑜珈
- 》减肥塑身瑜珈
- 》缓解压力瑜珈
- 》减轻病痛瑜珈
- 》免疫健身瑜珈
- 》69式独特的、温和的运动方式
打造健康美丽新人类



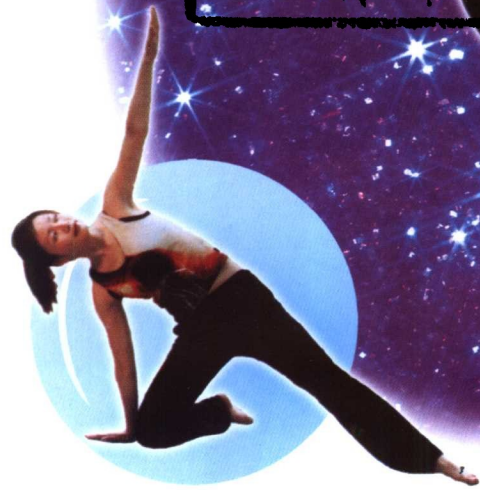
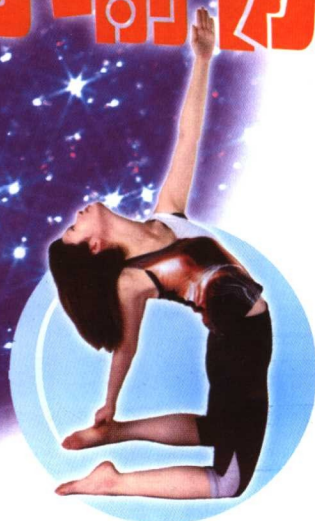
健身流行风



江苏工业学院图书馆
藏书章

神奇瑜伽

吴侯 / 编著 演示



农村读物出版社

NA538/08

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇瑜伽 / 吴俟编著. — 北京: 农村读物出版社,
2003.8

(健身流行风)

ISBN 7-5048-4255-9

I. 神... II. 吴... III. 瑜伽术 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第060447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 1/24
印 张	3.5
字 数	100 千
版 次	2004 年 5 月北京第 2 次印刷
定 价	18.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



- 主 编** ★郭庆红：北京市举重协会、北京市健美协会副主席兼秘书长，北京市体育总会委员，中国健美协会理事，《中国举重》杂志副主编，举重国际一级裁判，国家级健美教练。
- ★徐 铁：北京市健美协会副主席兼教练委员会主任，我国第一代女子健美教练员，资深健美裁判员。
- 编 委** ★刘令姝：1996年首届中国健身小姐大赛总决赛冠军，1999年全国健身小姐大赛冠军。1995年以来在中央电视台《青春时光》等各类健美操教学节目中担任主讲教练示范。
- ★张 菁：1999年全国健身小姐大赛亚军和最佳形体奖，2000年首届全国体育大会健身小姐比赛季军和最佳形体奖，2002年亚洲健身小姐比赛季军，2002年全国体育大会健身小姐比赛冠军和最佳形体奖及健美操冠军。1998年以来在中央电视台《健身房》栏目担任形体健美和健身操及街舞的主讲教练。
- ★易海燕：1997年全国健身小姐大赛亚军，1994年以来在全国健美操比赛中获得3次冠军。自1999年至今在全国健美操国家级教练员培训班担任授课教师。1998年以来在中央电视台《健美5分钟》《青春时光》等健身操栏目中担任主讲教练。
- ★宋 扬：2001年全国健身小姐大赛十佳运动员，2002年全国健身小姐大赛亚军，蝉联1999~2003年北京市健身小姐大赛冠军。在北京电视台《京城健身潮》栏目担任搏击操示范教练。
- ★吴 侯：中国健美协会一级健身指导员，1999年北京市健身小姐大赛冠军。在北京市多家健身中心担任瑜伽健身教练。
- ★肖 晶：中国健美协会一级健身指导员，2002年北京市健身小姐大赛冠军。2002年全国“艾伦斯特杯”魅力女性大赛季军，并获“最具诱惑力”大奖。2002年全国健身小姐大赛十佳运动员，1997年长城艺术节古典舞独舞优秀奖。
- ★郭激扬：中国健美协会一级健身指导员，高级按摩师，塑身减脂专家。
- ★郭克欧：主任医师，按摩专家，著名中医学资深顾问。
- ★王 鸿：平面设计师和服装设计师，女子美容美体资深顾问。
- ★徐晓茹：北京市健美协会副主席兼北京市健美协会网站站长。
- ★贾 勇：高级摄影师，举重健美运动专家。

关于瑜伽 (Yoga)

瑜伽 (Yoga) 起源于印度, 是古印度哲学弥曼差等六大派中的一派。瑜伽是梵文词, “yoga” 源自两个字根, yuj+gham=yoga。意思是自我和原始动因的结合。从广义讲, 瑜伽是哲学; 从狭义讲, 瑜伽是一种精神和肉体结合的运动。现在讲瑜伽一般是指健身方法, 目的是增进人们的身心健康。

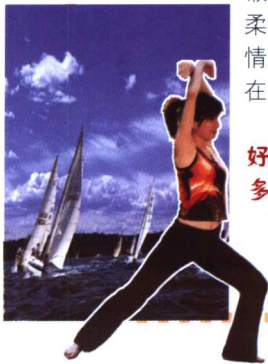
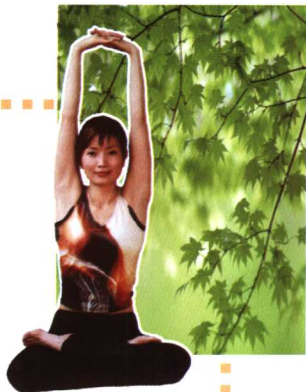
瑜伽是一种古老而时尚的运动。说它古老是因为它跟印度教有着密不可分的关系, 有着几千年的历史, 蕴涵了印度悠久的历史; 说它时尚, 是因为在欧洲、美洲几乎每个国家都有人教授和练习瑜伽, 这真让人吃惊! 现在好莱坞明星、体育明星也纷纷加入瑜伽练习者的行列, 把瑜伽作为日常生活中的一部分而奉行不渝。

瑜伽有很多体系, 其中哈他瑜伽 (Hatha Yoga) 是着重体格锻炼的体系, 它包括身体姿势, 个人卫生, 健康饮食, 静坐运气, 松弛技巧, 修心、修意以及最高境界的冥想修炼。

我们现在练习的哈他瑜伽重点是身体姿势、体格技巧方面。它在练习中的弯、伸、扭、推、挤使得我们的五脏六腑得到全面的调整和促进。它调理负责释放荷尔蒙的内分泌系统, 促进消化、排泄、生殖、呼吸系统。最重要的一点是它能舒缓神经, 消除忧虑和烦躁。

瑜伽相信身体和呼吸与思想是有联系的。瑜伽练习有从不可追忆的远古时代流传下来的固定的姿势, 主要是一些舒缓的、步骤分明的动作, 在练习这些动作的时候需要配合控制呼吸来达到身体的和谐。练习时, 我们不要在乎强度有多高, 但一定要认真体验动作给身体带来的感觉。刚开始练习时, 你不一定能达到教练示范的标准, 但你不必担心会因此而没有达到锻炼效果。由于每个人的柔韧性不同, 所能达到的程度也不同, 所以在练习时不要跟任何人比较。只要在自己的极限范围之内温和地伸展肢体, 你就已经得到锻炼了, 而且这样还能避免受伤。只要你坚持练习一段时间以后, 你就会发现你的柔韧性改善了, 控制肌肉的能力增强了, 身体的平衡感提高了, 心态也变得平和了, 情绪也容易稳定了, 整个人变得很轻松。工作中的压力、生活中的烦恼也随之被抛在脑后。

持之以恒地练习瑜伽对美容、减肥塑身、缓解压力、减轻病痛、免疫健身有很好的效果。其实瑜伽对于人身体各方面的调整和改善, 并不能那么清楚地划分, 很多时候一个瑜伽姿势会同时具有美容、减压、减轻病痛等几个方面的功效。但是为了让大家更有针对性地进行锻炼, 我还是大致把瑜伽姿势分为三类, 希望大家通过练习这些瑜伽姿势能获得健康的身体。最重要的是更加热爱生活, 更加积极地对待人生。



吴 昊

《健身流行风》丛书主编简介

郭庆红



我国著名的健身运动专家，北京市举重协会、北京市健美协会专职副主席兼秘书长。举重国际一级裁判，国家级健美教练。1978年通过运动健将，1981年获第五届努赛尔国际举重锦标赛冠军，1985年毕业于北京体育大学。兼任北京市体育总会委员、中国健美协会理事、《中国举重》杂志副主编。

徐铁



1982年开始从事女子健美教学工作，担任北京健美队教练，率队获得1985年首届全国健美邀请赛第一个全国女子健美冠军，并多次率队获得北京市女子健美比赛冠军等优异成绩100多项，是我国第一代女子健美教练员和裁判员。

1986年以来已出版《女子健美与健美锻炼》、《女子健美教程》、《中国妇女百科全书——女子健美》、《健美与健身》等八部健美专著，并在多种媒体上发表有关健身、健美文章300多篇，是我国著名的健身运动专家。

现任北京市健美协会专职副主席兼健美教练委员会主任。获得北京市健美运动贡献奖。



作者简介

吴侯

毕业于北京广播学院，中国健美协会一级健身指导员。

1996年以来，担任北京市健美协会专业瑜伽教练员。获1999年北京市首届健身小姐比赛A组冠军。

健身流行风 目 录

关于瑜伽 (yoga)

Part 1

瑜伽学习事项 (1)



Part 2

瑜伽呼吸 (2)



Part 3

美容健身瑜伽 (3)

眼部练习 (4)

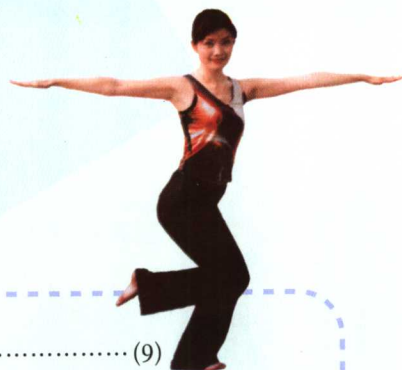
颈部练习 (5)

狮子式 (6)

腹部按摩式 (6)

蝴蝶式 (7)

叩首式 (8)



Part 4

减肥塑身瑜伽 (9)

肩部旋转练习 (10)

手臂强劲式 (12)

初级船式 (13)

船式 (13)

抬腿练式 (14)

腿旋转式 (15)

初级犁式 (16)

蹬自行车式 (16)

拱背伸腿式 (17)

蛇伸展式 (17)

初级翻船式 (18)

翻船式 (19)

弓式 (19)

风吹树式 (20)

健身流行风 目录

树式	(21)	腰转动式	(36)
三角伸展式	(22)	坐姿腰转动式	(38)
飞鸽式	(24)	摇摆式	(39)
侧角伸展式	(25)	摩天式	(40)
战士式	(27)	幻椅式	(40)
门闩式	(29)	平衡式	(41)
盘坐伸展式	(30)	强劲蹲式	(42)
月牙扭转式	(32)	韦史努式	(43)
天鹅式	(34)		



Part 5

缓解病痛瑜伽

肩部转动式	(45)	拱背抬腿抬头式	(61)
全身摇动式	(46)	狗伸展式	(63)
举臂弯背式	(47)	眼镜蛇式	(64)
尾骨按摩式	(48)	蜥蜴式	(65)
坐姿腰背强劲式	(48)	脊柱扭动式	(66)
敬礼式	(49)	圣哲玛里其式	(69)
牛嘴式	(50)	犁式	(71)
山式	(51)	倒箭式	(72)
躯体转动式	(52)	雷电式	(73)
背部伸展式	(53)	鱼式	(73)
前伸展式	(55)	骆驼式	(74)
铲斗式	(55)	轮式	(75)
双角式	(56)	蝗虫式	(75)
鸵鸟式	(56)	蛙式	(76)
猫式	(58)	顶峰式	(76)
豹行式	(59)	鸟王式	(77)



Part 1

瑜伽学习事项

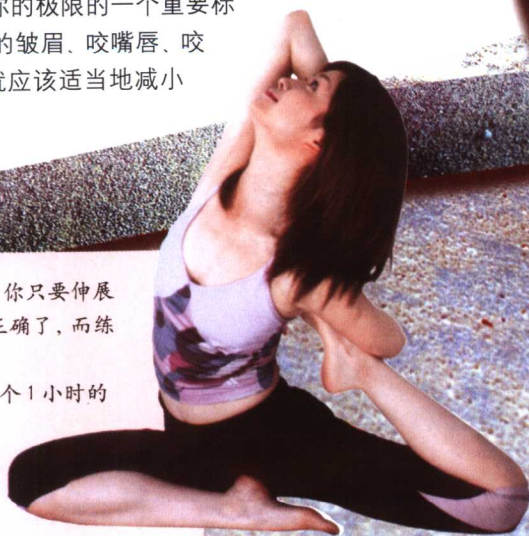
1. 空腹练习，饭后需待3小时后方可练习。
2. 穿着要轻松舒适，以便身体能够自由活动，不受拘束。
3. 在地板上放一个垫子，以膝盖跪上去不痛为宜。
4. 以赤足练习为佳。
5. 开始前可以做一些简单的运动（如跑步、打球、跳绳）作为热身。热身是每次练习前非常重要的，因为只有身体热了之后，韧带、肌肉才会变得柔软，练习时身体才不容易受伤。做动作也会容易很多。
6. 动作要缓慢，呼吸要深长。
7. 用心去体会每一个动作所带来的身体感受。
8. 练习的过程中，始终保持面部表情平和轻松，这也是衡量你的动作是否已达到你的极限的一个重要标志。如果你已经有严重的皱眉、咬嘴唇、咬牙齿的情形，那么你就应该适当地减小动作的幅度。

书中图片所作的示范，并不要求每个人都要做到家，你只要伸展到自己的极限位置感到舒适就好，这就已经是把动作做正确了，而练习所收到的效果也不会比动作幅度大的人差。

如果你每天有充足的时间，那么你可以给自己订一个1小时的计划，大概6~8个姿势。

如果没有太多时间，可以挑1~2个自己喜欢的姿势练10~20分钟也是可以的。关键在于长期坚持。

你在做练习的时候可以选择一些舒缓的音乐，比如恩雅的音乐（星空、水印、牧羊人之月、树的回忆、雨过天晴、远航的船、或许）或者音像店里卖的香熏音乐。



Part 2

瑜伽呼吸



在介绍瑜伽姿势之前，我要向大家介绍一下瑜伽的呼吸方法。

大家如果仔细观察过婴儿睡觉时的呼吸，就会发现婴儿吸气时肚子会鼓起来，这是因为婴儿把新鲜空气吸入体内；婴儿呼气时肚子会扁，这是因为婴儿把浊气呼出体外。瑜伽呼吸正是按照这种原则进行的，这是最原始、最自然的呼吸方法。

练习瑜伽呼吸，首先采取一个比较舒适的姿势坐着，站着或躺着也可以。一只手放在小腹的位置，放松身体轻轻地吸气到腹部，这时候你的手会被抬起来，你吸气越深，腹部就鼓得越高。接下来就让气体充满你的肋骨腔，也就是胸部的下半部分，然后是充满胸部的上半部分，最大限度地扩张你的胸腔，这时候你的腹部会向内收紧。现在，按照相反的顺序呼气，先放松胸部，然后放松腹部，用力收缩腹肌把气完全呼出来。然后再循环地练习，整个呼吸应该是流畅柔和的动作，就像一个波浪从腹部滚动到胸部然后滚动出体外。

瑜伽呼吸有许多益处，增大吸氧量，肺活量也增大了，血液得到净化，活力与耐力都会有所增长。

每次练习之前应该先做这样的呼吸练习。

Part 3

美容健身瑜伽

以下要给大家介绍的美容瑜伽姿势只需在每次练习时挑2~4个动作来完成即可。



眼部练习

一双明亮的眼眸是一个人美丽的重要条件，眼睛是心灵的窗户嘛！这种姿势练习可以使得眼球的紧张得到缓解，强健眼睛各个部位的肌肉，使眼睛变得明亮有神；还能有效地预防近视。



1 双眼同时向右转5圈，再向左转5圈，然后回至正中。

重复3次，一个回合为一次。

2 双眼同时向右看，看到最右，保持5秒。再匀速地向左看，看到最左，保持5秒。然后回至正中。

重复3次，一个回合为一次。

盘腿坐式。双手心朝上，自然放于腿上。

3 双眼同时向上看，到极限，保持5秒。再匀速地向下看，到极限，保持5秒。然后回至正中。

重复3次，一个回合为一次。



4 双眼同时看到最远，保持5秒。再匀速地看最近（自己的鼻子），保持5秒。然后回至正中。

重复3次，一个回合为一次。



5 睁大双眼，保持5秒。再慢慢眯起双眼，直到视线模糊，保持5秒。然后回至正中。

重复3次，一个回合为一次。



颈部练习

这种姿势练习可以使脖颈上的肌肉变得结实，面部皱纹减少，并且能消除紧张以及由于紧张而引起的头疼。所以在练习当中，我们要做得缓慢柔和。

坐式或站式。双
臂自然下垂。



- 1** 缓缓地把手转向右侧。再缓缓地把手转向左侧。

转到自己的极限位置即可。整个过程始终保持两耳垂直于地板。

重复4~6次，一个回合为一次。



- 2** 缓缓地把手倒向右侧。再缓慢地把头倒向左侧。

感觉用耳朵去碰肩膀，做到极限位置即可。整个过程始终目视前方。

重复4~6次，一个回合为一次。



- 3** 缓慢地把头向前低。再慢慢抬头，尽量伸展脖颈前侧。

能使下巴碰到锁骨之间的小窝儿。

重复4~6次，一个回合为一次。



- 4** 先以脖颈为圆心顺时针绕环4~6次。再逆时针绕环4~6次。

在运动的过程中脖颈尽量放松，让头部坠落。

狮子式

皱纹的产生往往是皮下的肌肉缺乏锻炼变得松弛而引起的,这种姿势练习可以使您面部的肌肉变得结实而富有弹性。关键在于您要坚持。



1 跪式。身体放松，双手放于膝盖上。



2 身体前倾，张开手指，睁大眼睛，睁得尽可能的大；伸出舌头，尽可能地伸长。这时候你的全身各部位肌肉应该会紧张。

保持这个姿势5~10秒，收回舌头，放松全身肌肉。

稍事休息，再重复3次。

腹部按摩式

痤疮、色斑的形成用中医的理论来讲是因为体内有毒素，而我们身体里的毒素堆积主要是由于便秘或其他胃肠道疾患所致。为了让我们的面色红润、清洁且富有光泽，我们就应该及时地将身体里的毒素排出体外。腹部按摩式可以挤压腹部，帮助肠道蠕动，有效地缓解甚至消除便秘。



1 蹲式。膝关节并拢，双手放于膝关节上。屈右腿，右边臀部坐在右脚后跟上，身体尽量向左侧扭转，到达自己的极限即可。

稍停片刻，身体回到起始的动作。



2 屈左腿，左边臀部坐在左脚后跟上，身体尽量向右侧扭转，到达自己的极限即可。

重复4~6次，一个回合为一次。

蝴蝶式

一个有序的内分泌系统和规律的月经周期，可以使我们的面部肤色均匀，肤质细腻。这个蝴蝶式的练习可以调整女性内分泌，纠正不规则的月经周期。而且还有一个特殊的功效，就是在怀孕期间练习，可以灵活骨盆，使分娩更加顺畅。



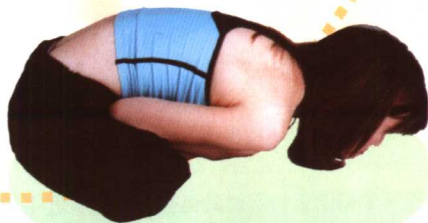
1 坐式。两脚心相对，双手抓住双脚。



2 吸气，慢慢地拱背低头，伸直双臂，尽量把下巴收回到锁骨之间。



3 呼气，慢慢挺胸抬头，身体向前倾，轻轻地挤压骨盆，保持姿势10秒。
慢慢吸气，再一次拱背低头，伸直双臂，尽量把下巴收回到锁骨之间。



4 呼气，慢慢挺胸抬头，身体向前倾，轻轻地挤压骨盆，慢慢地试着加大向下挤压的幅度，做到自己的极限即可。

重复3~4次。

神

奇

瑜

伽

7

叩首式

良好的睡眠质量是美容的一大要素。由于现代社会工作压力大，生活节奏快，失眠、面色憔悴、毛孔粗大、脸上没有光泽等现象一直困扰着人们，就算用了再多的保养品也于事无补。现在给大家介绍的这种姿势练习可以使血液流向面部，从而对面部进行滋养。同时它还会增加脑部血流量，使脑细胞充满活力，这样一来对松果体和脑垂体很有益，达到消除失眠和减轻神经衰弱的目的。

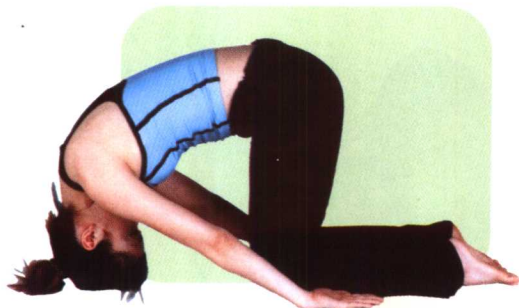
1 跪式。臀部坐在脚后跟上，挺直背部，双手放于大腿上。



2 一边呼气一边将身体向前倾，最后把额头放到地板上。



3 一边吸气一边抬起臀部，头滚动，头顶着地，这时候你的大腿应该垂直于地板，保持这个姿势10秒左右。
一边呼气一边回到起始的姿势。



重复4~6次。

在后面的“缓解和减轻病痛的瑜伽姿势”里，我会向大家介绍更多的姿势练习，这些姿势不仅可以减轻和缓解病痛，在很多时候它们还会有美容的功效，就像我在前面提到的，瑜伽姿势在一定程度上是不能清楚地划分的，因为往往一个瑜伽姿势同时具有多种功效。近年来大家越来越觉得漂亮的皮肤其实源自健康清洁的内脏。