

Y O G A

去掉赘肉，只留精华！
塑造身体美丽曲线的惊人效果

世界—流瑜珈大师教你练瑜珈

瘦身美体瑜珈训练

[韩] 李政勋 / 著 (韩国瑜珈协会会长)

韩玉萍 / 译

民主与建设出版社

瘦身美体瑜珈训练

[韩] 李政勋 / 著 (韩国瑜珈协会会长)
韩玉萍 / 译



民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

瘦身美体瑜伽训练/(韩)李政勋著;韩玉萍译.

-北京:民主与建设出版社,2004

ISBN 7-80112-648-3

I. 瘦… II. ①李…②韩… III. 瑜珈术-基本知识 IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 073004 号

Theraphy Yoga

Copyright © by 2004 Lee jeong Hun

Chinese translation published by Democracy & Construction Press

Published by arrangement with Haneon Community Publishing, Inc., Seoul Korea.

All rights reserved.

责任编辑 刘云华

封面设计 柏平工作室

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010)65523123

社 址 北京市朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京嘉彩印刷有限公司

成品尺寸 188mm × 230mm

印 张 15

字 数 92 千字

插 图 475 张

版 次 2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第一次印刷

京权图字 01-2004-3696

书 号 ISBN 7-80112-648-3/G · 265

定 价 39.80 元

注: 如有印、装质量问题,请与出版社联系。



●●● 读者推荐书评

李形陆 | 春海大学瑜伽系长

目前瑜伽代替了其他各项较激烈的体育锻炼运动备受人们的喜爱。在这样的趋势下，各种瑜伽类的书籍正在不断地出现，从整体上看，大部分是把瑜伽当做一种新的减肥瘦身的方法或者只是罗列一些瑜伽动作而已。

但是，瑜伽的最重要的效果是调节身体各个部位，矫正内脏器官和骨节的位置。只有达到了身体的均衡，才能自然地收到减肥瘦身、解除疲劳、沉淀心情的作用。换句话说，就是血液流畅和呼吸顺畅带来的效果。所以，无论是教授还是学习瑜伽的人，只有真正懂得它的根本效果和原理，才能明了掌握哪些动作会收到怎样的效果，进而有的放矢地练习。

《瘦身美体瑜伽训练》一书在瑜伽的本源性上与其他的书不同，它揭示了瑜伽的核心功能，在这个基础上，重新收录了新的动作。本书最显著的特点是：针对身体的部位和症状，通过各种动作有目的地矫正不均衡的体形。通过本书，读者不但能够对瑜伽产生浓厚的兴趣，还可以得到非常实际的效果。

姜敏珍 | 大学生

众所周知，练习瑜伽，只有坚持不懈才能收到效果。但是，对于像我这样的身体僵硬和缺乏肌肉的人来说，“坚持”这个词似乎是高不可攀的事情。对于其他的初学者来说，当第一次接触瑜伽的时候，也同样会发出刺耳的叫声和怨气。当不能再忍受的时候，就会一次又一次地放弃继续练习。

但是，当我看到这本书的时候，我的态度发生了改变。这本书不同于以往的那些一次性介绍很多的主题的瑜伽书，而是在介绍瑜伽的“核心动作”即基本动作的基础上，还向读者介绍了“矫正体形的动作”和“有美容效果的瑜伽动作”。在这三种主题下，读者可以很容易地就选择出适合自己的动作。

尤其是，如果你先练习矫正体形的动作，当形体达到一个较好的状况再进行基础动作的练习，你就不会感到身体那么疼痛，进而达到标准的姿势。《瘦身美体瑜伽训练》对于那些初学瑜伽的练习者来说，是不会让你产生任何负担的练习指导书。

朴勇锡 | 公司职员

不知道是不是因为长期在电脑前工作的缘故，不知不觉中手腕开始感觉到严重的疼痛。刚开始的时候，还是比较轻度的疼痛。而且也只是间断性的。但是，时间一久就不仅仅是在工作的时候疼，最让人难以忍受的是，晚上睡意正浓的时候手腕的阵阵疼痛实在是很折磨人。不得已只能去医院求医。医生给我的建议是：“用一些特殊的医学的方法治疗，还不如用适当的休息加适量的运动来消除疼痛，这对我才是更加有效的方法。”

因此我结识了《瘦身美体瑜伽训练》。刚开始的时候，我也曾有过这样的怀疑：单单依靠瑜伽的练习能够治疗我的疼痛吗？但是，我仔细看过这本书的介绍后，我对它产生了信赖感。因为它是按照身体的部位特点来进行仔细的划分，整理出了一套非常系统、合理、实用的练习动作。在选择动作练习时，对有疼痛感的地方不仅可以进行集中的练习，在练过后还可以马上产生轻松和舒服的感觉。但是，练习瑜伽更大的价值在于它的动作不仅能够祛除疼痛，调节全身，而且使整体达到均衡才是它的真正的魅力。当你开始练习瑜伽之后，你会发现产生的变化不只是停留在身体上，随着你不断地加强练习，你的心境在不知不觉中也变得更加沉静安定，随之在工作中的压力或不快会自然地消失。特别值得一提的是，瑜伽是一种不需要任何附加设备的运动。我现在已经被瑜伽的魅力深深地吸引了。

蔡京熙 | 公司职员

没有脂肪的身体并不能成为美丽身材的充分条件。拿我来说,虽然我是很苗条的体形,但是,向前弯曲的肩部和背部使我穿起衣服也不能展现出美丽的姿态。尤其是穿上紧身的或是编织类的衣服更是突显背部的骨感。有时,朋友看见我穿这样的衣服的时候,就会说“把胸挺起来会更漂亮”。每当这个时候,我就会有意地伸展开肩部,但是过不了多一会儿就又不自觉地恢复了以前的姿势。曾经真的非常的苦恼。直到我遇见了《瘦身美体瑜伽训练》。

开始的时候,我只是专门地练习矫正背部形态的姿势。现在,我正在努力练习基本姿势。每次动作完成之后,我都会感到关节变得非常的有柔韧性。逐渐地我越来越感觉到体形的变化。身体的曲线也变得更加优美,现在我可以以自己的身材作为我骄傲的理由,从心里感到满足。所以,我通过练习瑜伽,深深地感受到人为了自己的身体和健康所付出的代价是会得到回报的。

作者导言 幸福生活的智慧

无论是谁都想调节好自己的生活,还有就是希望生活能够向着更好的方向发展。但是,我们都知道人生是没有准确的定律的。事实上,人生应该追求什么,应该怎样做才能生活得幸福,恐怕没有任何人能够说清楚。所以,有很多人正在为了改善生活和克服生活中的种种问题而彷徨和苦恼。同时,花费着数以万计的机会费用。

作者从入门到研究和进行瑜伽教育工作已经过了30年的时光。韩国瑜伽协会从1970年成立以来,成为韩国最具有权威和受到瞩目的机构。这些年来,作者一直致力于研究如何让瑜伽能够很好地适应本地的文化,如何让忙碌的现代人能够很轻松地接受和练习瑜伽。同时,还在很多的公共机构或社会教育机关进行讲演,为培养年轻的瑜伽教育家也付出了大量的心血。现在,作者的工作宗旨是保护瑜伽人的权利,增进国民的健康,提高生活质量。

瑜伽是追求幸福生活的哲学和尊重生命的科学。瑜伽这个词里蕴涵着很宽泛的意思,但是,它包含的最基本、最核心的意义是调和与均衡。由此可见,瑜伽里包含着“维持均衡就是生命和自然的本源,在生活中追求均衡就会感到幸福”的道理。瑜伽理论指出,人如果失去均衡的话,就会陷入到孤独中。这些正是瑜伽的精神所在。

随着社会分工的细化,人们在社会生活中的作用也就越来越具有专一性。这就导致了人类逐渐失去了均衡性。使人的知识、活动、日常生活都会发生偏重。

生活偏重导致的精神上和肉体上的不安症会反映出疲劳、压力、厌恶、憎恨、愤怒、逃避等生理和心理性的症状。这些症状加重的话，就会产生疼痛症。往往人只有到感到疼痛的时候，才会意识到均衡的重要性，才极力地想消除身体的不均衡状况。

当人恢复均衡，身体和心灵会变得更加自由。但是，当你不能正常地发挥维持生命和自然的本性的均衡的时候，可能导致的就是死亡。因此瑜伽就明确了它的目的：维持人类身心的均衡，使生活健康和幸福。所谓瑜伽是：发现生活的偏向性，锻炼由于不均衡导致的脆弱的部分，从而达到恢复自然性和维持均衡能力的方法。所以，瑜伽可以算是让你从各种公害和压力中摆脱出来，帮你找到满足和喜悦幸福的罗盘。

综合来讲，瑜伽运动可以达到均衡的姿势，瑜伽呼吸可以改善不顺畅的呼吸系统，瑜伽食疗法可以消除偏食。还有就是，瑜伽冥想可以消除因狭窄的知识导致的偏见，帮助你找到心灵的安定。最近，包括美国在内的很多国家都看到了西方医学的局限性，对东方医学，尤其是对代替医学给予了很大关心。在这一领域也正在进行着积极的研究。由此可见，瑜伽在现代社会中的作用是越来越明显的。

李政勋(韩国瑜伽协会会长)

2004年4月

前言 什么是瑜伽

失调会导致疾病

当你拥有热爱生活的爱心时，那是非常幸福的。但是，一旦你的心境失去平衡，转变成一种“偏执”的话，它就会变成整个的生活带来危害的杀手。试想，不具有任何形态的心若失去平衡都会有这么大的危害，那么对于我们左右对称十分明显的身体来说，失去均衡的话又会怎样呢？很显然身体若失去均衡就会马上产生疾病。

我们在生活中经常碰到很多这样的患者：在医院检查不出什么毛病，但是总觉得身体不是这儿疼就是那儿疼，而且浑身没有力气；有的人坐久了站起来后就会浑身酸疼不舒服，有的人每次站着的时候，一边的膝盖会感到酸痛；还有些人如果坐久了，腰部就会感到像锥刺一样的疼痛。其实，这些症状都是由于身体失去均衡所导致的。我们来进行一次简单的分析。身体失去均衡后向一边产生倾斜偏重的话，身体的脏器也会随着产生偏重。这样一来身体的机能就不能正常地发挥它们的功能。所以，一旦身体的自身机能受阻，一定会带来较大的病症发生。另外，向一侧发生倾斜的身体如果想移动的话，比起那些身体均衡的人来说要消耗更大的能量。由此，身体失去均衡的人会更容易产生疲劳感，体力也相对比较弱。而且，这种不健康的身体还会威胁到心理的健康。人体的不均衡是很容易产生的。如果我们轻视这一点的话，结果可能会导致丢失掉整个生活的均衡。

有很多人会把由于身体的不均衡导致的疲劳和疼痛归结为工作的缘故,或者把自己的健康依赖于医生,其实这是非常错误和毫无意义的。因为身体的不均衡状态只有自己是最了解的,所以每个人都应该具有管理调节自身身体的责任。

均衡与调和的运动——瑜伽

瑜伽的基本精神

瑜伽既是印度人的身心修炼法,又是代表他们的精神世界的一种哲学。瑜伽中包含了印度人在生活中自然均衡地追求健康、幸福、美丽的精神。

其实这种精神仅从这两个字中你也能多多少少感悟出来。瑜伽作为印度的一个梵语表示“相应”的意思。所谓相应,指相互间不同性质的事物在一起进行均衡地调和,进而达到均衡统一的意思。世界上这样相互对立的例子不胜枚举。凉爽与炎热,明亮与黑暗,温柔与生硬,生与死,有和无等等。“当人类这些相互对立的事物达到均衡调和的时候,就会带来充满健康和活力的生活。”这一点正是瑜伽里面最本原性的精神。

何为“瑜伽疗法”

众所周知，西方医学是依靠药物和手术进行疾病的治疗。而东方医学则认为生命体是具有流动性的物体，所以倡导可以根据不同的病症采用不同的方法进行治疗。

瑜伽不仅对肉体和精神乃至生活都进行了充分的考虑，对疾病进行整体、阶段、综合性的治疗。瑜伽是一种矫正身体和心理不均衡，同时让人体恢复充分发挥维持身体均衡能力的最自然的疗法。这里所说的“瑜伽疗法”也就是指“治愈人的瑜伽”的意思。

瑜伽的修炼目的是矫正身体的不均衡及引起这种失衡的生活习惯，使人达到自我管理和调节的状态。还有把因各种内外部环境导致的紊乱的心理变得平和安定，创造出健康的身心。瑜伽的所有姿势都是按照实际情况，维持身体的均衡和矫正身体的不均衡部位。而且，在练习每一个动作时都有相对应的呼吸方法和冥想相伴，使身体和心灵共同达到充分的调和。由此，在练习瑜伽时应该尽量努力使动作、呼吸、冥想达到三位一体的效果。

瑜伽的平衡的效果

当身体的肌肉出现僵硬或者关节酸痛等症状时，这是身体失去均衡的最直接的反馈信号。因此，对这样的反应应该给予足够的重视，这种疼痛状就表示“现在你的身体正在逐渐失去均衡”和“在更大的问题出现之前请快点治疗”的身体语言。

但是，很多人心里都认为这样的症状是很正常的现象，或者认为这种疼痛只是暂时的，就把这种现象看做是习以为常的事。如果你抓住均衡的话，就可以防止这些不断出现又很快消失的信号。

一旦你捕捉到了这些信号，那么接下来就应该把目光转移到瑜伽上来。瑜伽是利用身体的全部肌肉和关节进行的运动。瑜伽动作是使身体向平时习惯性移动方向的相反方向进行移动练习的运动，从而使那些平时很难得到运动的肌肉和关节都变得柔韧舒展。

由于在日常生活中的错误姿势导致的问题，即那些扭曲的骨节和肌肉都可以通过这些向相反方向的运动来恢复原来的位置。另外，瑜伽可以把堆积在身体各个部分的疲劳分散到全身，逐渐帮助身体迅速恢复。同时，它还具有促进新陈代谢和血液循环，调节身体各个部分关节位置的功效。综上所述，瑜伽是一种不仅可以帮助身体各部分达到均衡，还可以使身体找到均衡的有益运动。

●●● 练习瑜伽的注意事项





瑜珈最好在太阳升起前或太阳落山前进行练习。还有在呼吸顺畅的早晨空腹或晚上空腹时进行最好。如果腹中进过食，最好在两小时之后再继续进行练习。因为，腹中充满食物时对呼吸非常不利。



瑜珈应在通风和环境安静的地方进行练习。因为只有身体和心灵安定才能敏锐地感觉出刺激，也更容易调节呼吸。另外，不要在光滑或柔软有弹性的地方进行练习。特别是绝对不要在床上进行。因为在床上进行瑜珈练习，很难掌握动作，对脊椎也会造成很大的压迫力。



在练习瑜珈动作时，最好准备一些接近自然状态的衣服。穿着随意宽松的衣服，光脚进行练习会收到更好的效果。对于女性来说，脱掉装饰物或束缚身体的内衣练习更有效果。



练习瑜珈大约要在3个月以后会逐渐收到效果。因此，对于初学者来说，千万切忌进行勉强的练习，要循序渐进地进行。应该像每天吃饭一样，有规则讲规律地练习。



在进行瑜珈的练习时具有一颗正直和平常的心是非常重要的。即使感到很吃力的时候也不要放弃。一边在自己的心里描绘想像着自己的变化，一边用坚定的心去练习，这样会起到很好的效果。



练习瑜珈的动作时，应该把精神集中在感觉到刺激的部位。如果不集中精神练习的话，不仅很难调整呼吸，而且运动效果也会大打折扣。如果你集中精神去练习，用细致的心境去体会刺激的感觉，当自己感觉达到最高境界的时候，保持一定时间，这时得到的效果是事半功倍的。

本书的使用方法

- 假定，把瑜伽第一部分的核心动作即《瑜伽的基本动作》作为修炼的目标。《瑜伽的基本动作》可以被视为是自己一生中随时检查和管理自身的一种方法。因此，能够完成这些基础动作的人如果每天坚持练习一次，对自己会终生受益。
- 如果在练习瑜伽的基本动作中有很难完成的动作时，就可以考虑先练习与之相关联的第二部分的动作，即《矫正体形的瑜伽动作》。从这一部分中找出相关动作先练习或者一起搭配练习即可。第二部分的动作的难易程度与第一部分相比会容易练习一些，同时它具有舒展筋肉、矫正姿势的功效，所以在进行第一部分动作之前练习这些动作可以起到先调整身体的作用。这里要特别指出的是：瑜伽的动作并不是一定要按照第一部分和第二部分的顺序来进行练习。即应该先练习第二部分的动作再进行第一部分的动作，或者是完成了第二部分动作再进行第一部分的动作。它是一个相辅相成的过程，两部分要相互搭配着练习。
- 第三部分《塑造健康和美丽身材的减肥瑜伽动作》是从第一部分和第二部分的动作中收集了一些专门治愈便秘、肥胖、腰痛的姿势。但是，在这部分中介绍的动作也并不单纯只为了塑造完美体形，同时这些动作可以使体内的各个脏器的特有的功能得以顺畅，由此达到美丽健康的身体才是练习的更大的意义。
- 在进行瑜伽动作的练习中有些人身体会感到一些疼痛，这主要是由于身体发生倾斜的筋肉或者骨节向正常的方向转动的时候产生出的刺激，是属于正常的反应，所以不必过于担心。这种疼痛感会随着练习的深入慢慢减弱，练习者可以通过疼痛减弱的程度来判断出自己的身体恢复均衡的情况。
- 对于某些特殊部位的疼痛症状或者体形很扭曲的人来说，可以从第二部分《矫正体形的瑜伽动作》中先选择适合自己的动作进行有针对性的集中练习。
- 除了标有“用腹式呼吸法进行”的标注的动作外，在练习其他的动作时的呼吸一般都采用伴随动作进行的自然呼吸法。