

塑身瑜伽

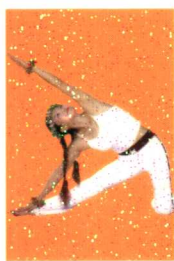
东方古老的柔肌除脂之术

大众文艺出版社



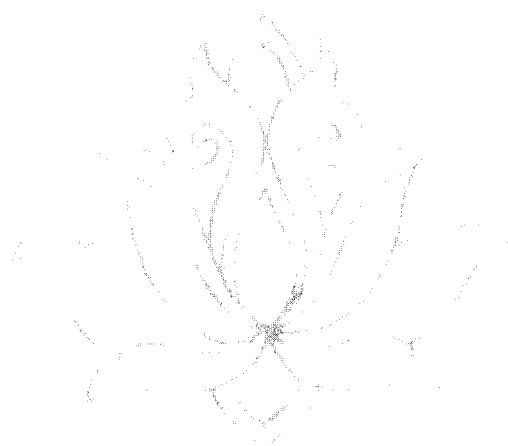
◎ 汲几千年功法精华 ◎ 绽放人类生命之花 ◎ 每天五分钟 每天瑜伽

周侃 谭志远主编



塑身瑜伽

周 侃 谭志远 主编



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

塑身瑜伽 / 周侃, 谭志远主编. — 北京: 大众文艺出版社,
2005. 1

(丽人瑜伽丛书)

ISBN 7-80171-599-3

I. 塑... II. ①周... ②谭... III. 瑜伽术 - 基本知识
IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第133409号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲1号 邮编: 100007)

北京媛明印刷厂印刷

新华书店经销

开本 640 × 960 毫米 1/16 印张 50 字数 500 千字

2005 年 1 月北京第 1 版 2005 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-80171-599-3/R · 16

定价: 100.00 元 (共五册)

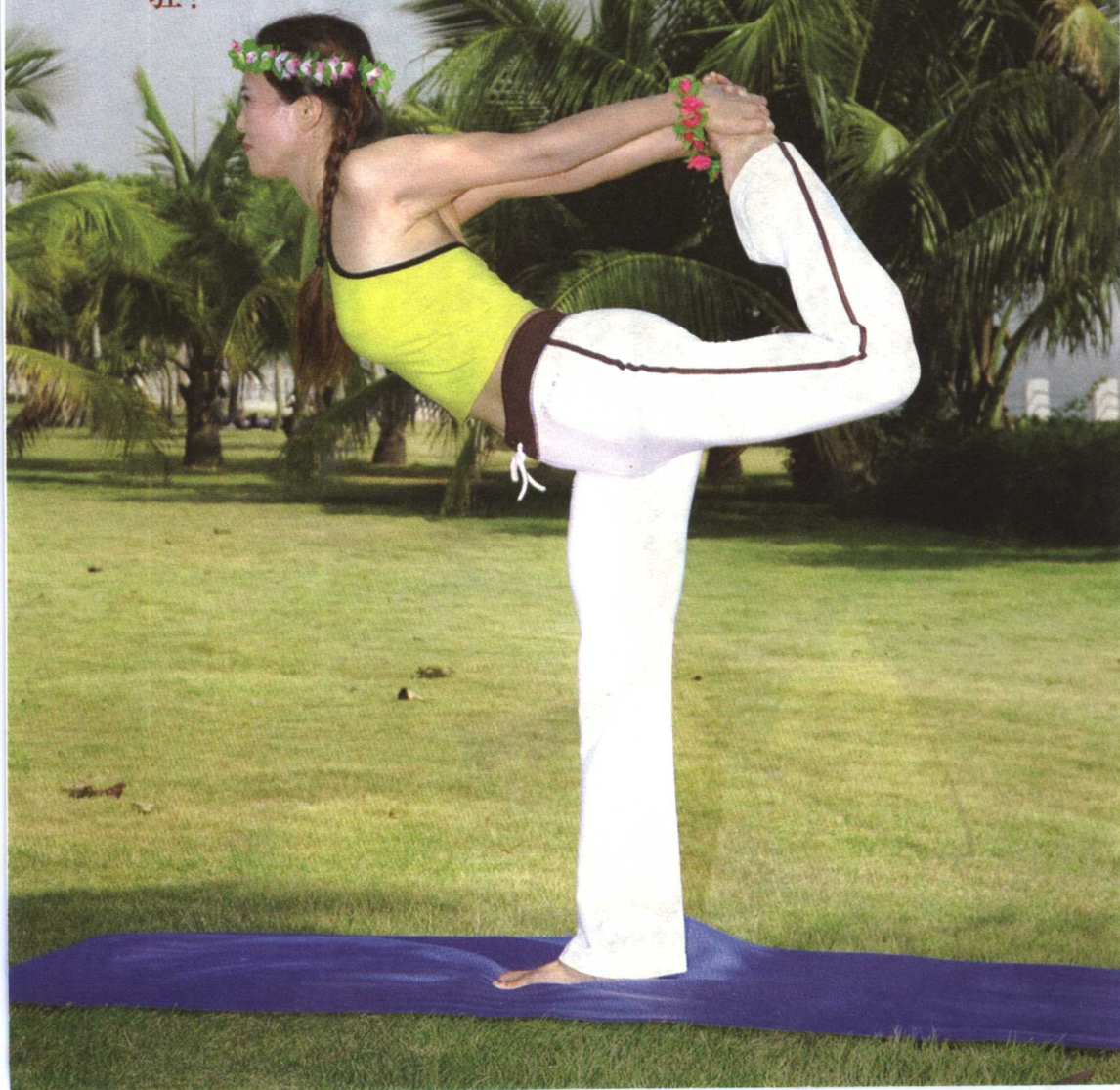
版权所有, 翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话: 84040746

北京市东城区府学胡同甲1号 邮编 100007

我愿将自己多年习练并教授
瑜伽的经验与心得，与瑜伽爱
好者共同分享，让更多的朋友
在习练瑜伽中受益。

愿所有瑜伽爱好者通过练
习，能够健康！美丽！青春长
驻！



李笑玫



示范指导

李笑玫

李笑玫，深圳著名瑜伽教练，现任中航俱乐部、金朝阳健美俱乐部、金柏霖健身会、福田文化馆等多家大型顶尖会所的专职瑜伽教练。

李笑玫练习瑜伽较晚，早期师从周景丽，后受印度大师麦瑞科的培训指导，并经过严格考核，以第二名的成绩获得 IHFI 国际康体专业学院颁发的国际瑜伽教练资格证，可在整个东南亚地区任教。

现年 46 岁的李笑玫，1998 年即 40 岁时才开始练习瑜伽。练习瑜伽前的李笑玫体形肥胖，精神压力大。练习瑜伽后，从体形到心态产生了根本性的质变，从里到外洋溢着生命的张力，看似才 30 出头。由于她早年从事幼教和医务工作，对心理学、营养学和养生学等有深入的研究和积累，并将其融入到教学实践中，因而形成了具有自己独特风格的教学体系。正因为其个人的现身说法以及独特的教学方法，使她深受瑜伽爱好者和俱乐部会员的欢迎，许多知名人士和企业家甚至慕名而来，指定要求她担任瑜伽教练，她也因此成为各俱乐部的金字招牌。



练习瑜伽前
的李笑玫
(40岁)



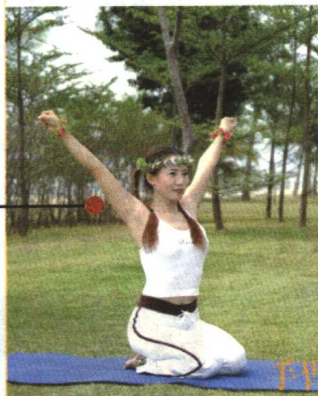
练习瑜伽后
的李笑玫
(46岁)

凡例

外景图：在海边、湖畔、森林、瀑布等最适合练习瑜伽的环境中拍摄的现场图。此图动作也是这一招式中最具代表性的。

书名标示：每双页左上角书眉位置，标示本书名称。

名称：体位、打坐、调息的姿势，由印度瑜伽专著中意译而来。每一个名称代表一个套路或者一个独立单元。



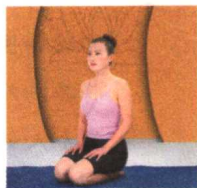
美臂瑜伽

手臂回旋式

功效：

1. 通过练习可以预防手臂滋生赘肉，美化手臂曲线，使手臂变得纤细灵活。
2. 促进上半身的血液循环，使肩关节变得柔软灵活。
3. 消除疲劳，并可强化双腿的力量，增强体力。

35



1

1 跪坐（金刚坐）在地面上，腿上，眼睛平视前方。

2

2 吸气，双手握拳向身体的两侧，头和颈挺直，臀部放在双脚跟上。



睡觉需注意手肘

有的人睡觉时，下，这些姿势均属的危害不小，其影

1. 影响肌肉放松，睡觉不能及时得到放松和恢复。
2. 导致手指麻木。手肘环，尤其是把手臂放在枕头上，甚至会导致神经反射导致腹

36

功效：阐述瑜伽锻炼给生理、心理、情绪和精神等各方面带来的益处，能达到塑身、养颜、养心、养生的具体效果，通常是对人的身体各系统带来滋养和增强的功效或是对一些疾病的预防与治疗效果。

友情链接：与本丛书各分册相关的内容，既有瑜伽知识，也有与功效、步骤有关的非瑜伽知识，例如塑身瑜伽，就有关于塑身的各种知识和技巧。

步骤图：直观显示各姿势的进行步骤。专业瑜伽馆现场直拍。一般与瑜伽步骤文字一一对应，立体式展现瑜伽练习过程。

附加图: 包括局部放大图和分角度图。局部放大图是把各姿势中重要的动作细节局部放大, 便于读者和练习者把握细微动作; 分角度图是指从正面、背面、侧面或俯视等不同角度拍摄的图片, 方便练习者全方位、多角度看清姿势动作。

章名标示: 每单页右上角侧书眉, 标示章节序号和章节名称。

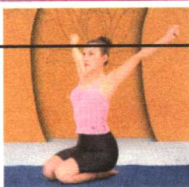
章节色块标示: 单页右侧书眉的色块, 每一章变化一种颜色, 方便读者翻阅查找。

旋式



双手放松, 自然放在大腿上, 眼睛看向前方, 腰背挺直地呼吸。

或把手臂放在枕头或习惯, 对人体健康几方面。
肩部和上臂的肌肉引起肩臂酸痛。
有碍上肢的血液循环, 容易造成手指麻木。



膝部姿态

3 呼气, 将伸直的双臂由前向后绕圈。绕圈的同时应保持上身挺直不动。眼睛平视前方, 保持均匀自然的呼吸。

4 双手可重复地向一个方向做回绕动作。直到感到疲劳为止。做动作时要保持呼吸顺畅, 而且要保证身体挺直。

5 回复至步骤1中的跪姿, 呼吸2次后, 再将双臂由后向前反方向绕圈做1次, 依旧是做到手臂感到疲劳为止, 保持上身挺直不动。



温馨提示

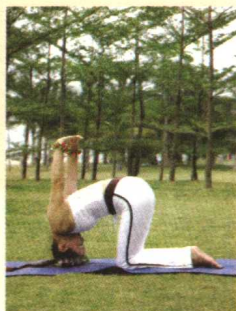
1. 每天可重复做3-5次, 一周后手臂肌肉将有紧实感, 长期坚持效果更好。
2. 如果长时间跪下练习, 膝盖有可能会受不了, 那么在膝盖感觉疼痛的时候, 可以将跪坐的姿势换成盘坐的姿势, 同样可以起到塑身的效果。

2
美臀瑜伽

步骤分析: 详细介绍瑜伽姿势的每一个分解动作顺序。有些还包括预备姿势、正式步骤、放松姿势三个部分。每一姿势都提示有动作要点、呼吸方法等。

温馨提示: 提示某些姿势的注意事项。例如, 某些疾病患者的宜与忌; 初学者的变通姿势; 水平较高之人的高难度变姿等等。

页码提示: 双页的左下角、单页的右下角标示页码顺序。



目录 Contents

第一章 瑜伽与塑身 ●

开悟瑜伽	12
瑜伽练习的十大原则	13
瑜伽塑身需要均衡饮食	14

第二章 美臂瑜伽 ●

三角变化式	16
鹰式	19
宝剑式	23
鱼美人式	26
摩天式变体	28
海狗变化式	31
手臂回旋式	35
细臂式	38

第三章 美胸瑜伽 ●

鱼式变化式	42
骆驼式	44
伸展式	47
跪式后弯成圈	50
兔子变化式	53
牛面式	55

蜥蜴式	58
双角伸展式	60

第四章 美腰瑜伽 ●

眼镜蛇变化式	64
半圆月式	66
膝立三角式	68
扭转式	70
侧臀式	72
舞王式	74
后桥式	77
阳光普照式	80

第五章 美腹瑜伽 ●

平坦小腹式	84
直角延伸式	87
直立抱腿式	90
炮弹式	92
收腹举腿式	95
直立开启式	98

第六章 美臀瑜伽 ●

虎的姿势	102
扭髋的姿势	105
仰脸狗的姿势	108





舞蹈的动作	110
单臂平衡式	113
蹲式	116
传统射手式	118



第七章 美腿瑜伽 ●

新月式	122
劈腿坐姿前弯式	125
小腿健美式	128
健腿后仰式	131
双腿健美式	133
抬腿式	136
单腿站立式	138
单腿碰肩式	141



第八章 美背瑜伽 ●

背部滚动式	144
面壁式	146
伸展坐式	148
兔式	150
金刚坐鱼式	153
肩翻转式	156
半弓的姿势	159

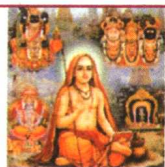


第 1 章
yOGA

瑜伽与塑身



- 开悟瑜伽
- 瑜伽练习的十大原则
- 瑜伽塑身需要均衡饮食



开悟瑜伽

瑜伽是东方最古老的强身术之一。它起源于公元前的印度，是人类智慧的结晶，是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，从直觉了悟生命的认知。

瑜伽属梵文音译，有结合、联系之意，这也是瑜伽的宗旨和目的，是为达到冥想而集中意识之义。它指明人类本能即可从较低到较高“结合”，用同样方式也可从较高到较低“结合”或同自我“结合”。传说在古印度的圣母山上，有人修成圣人，有人成为修行者，他们将修炼之术传授给有意修行者，瑜伽因而流传于世。

瑜伽修行者开始只有少数人，一般在寺院、乡间小舍、喜马拉雅山洞穴和茂密森林中心地带修行，由瑜伽师讲授给门徒，以后瑜伽逐步在印度普通人中间流传开来。而今的瑜伽，已不再是只限于少数隐居人仅有的秘密，而是在全世界得到广泛传播。

瑜伽有一套从肉体到精神极其完备的修持方法，它超越了哲学和宗教的范畴，有着更广泛的含义。瑜伽的修持方法，能把散乱的精神集中并使之平静下来。瑜伽修炼首先着眼于身体的强健，然后要求身心融合为一，引导修持者进入无上完美的境界。在瑜伽修炼的过程中，修持者可逐渐深化自己的内在精神，从外到内，从感觉到精神、意识，把自我同内在的精神融合为一，达到天人合一的至高境界。

当瑜伽的修持者在深沉的静坐中进入最深层次时，就会唤醒人性与生命的至善境界，从而获得个体意识与宇宙意识的结合，唤醒内在沉睡的能量，得到了然的开悟和当然的愉悦。

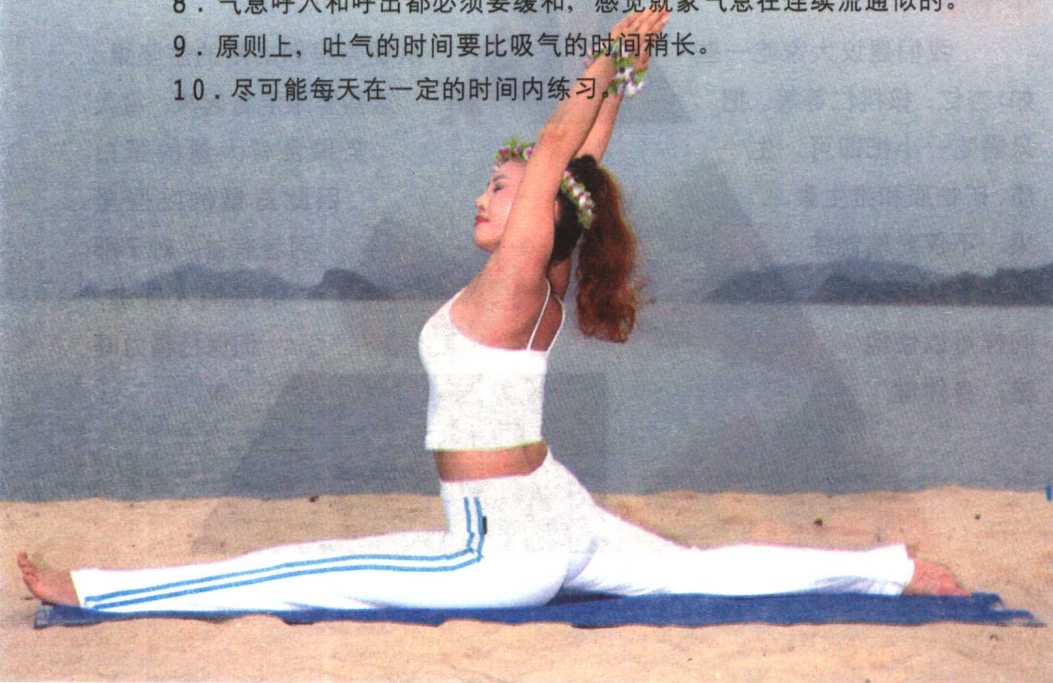


YOGA

瑜伽练习的十大原则

瑜伽，是一种被大力推广的群众健身运动。它通过站、坐、跪、卧、倒立等姿势，配合呼吸以及弯曲、伸展、扭转身体各部位，对脊柱、肌肉、内脏等器官起到按摩及牵引的作用，进而达到塑身、消脂、美容、治疗的作用。

1. 动作需缓慢进行并与呼吸保持一致。
2. 要集中精神使人真正感觉到身体紧张与放松的规律。
3. 完成某个体位之后，都要稍微保持这种状态，但是绝对不可非常紧张或者是勉强用力。
4. 在练习中或者是练习后，感觉疲劳时，记得要“实行完全放松的体位”。
5. 初学者即使出现身体僵硬的情况，也要在头脑中想象插图以及指导者的动作，利用正确呼吸法，不要用力，要轻松地练习。
6. 选择空腹时练习。在刚泡完澡或者是刚刚用过餐之后不可以练习。在练习时尽可能穿较薄的衣服来进行。
7. 在体位法和呼吸法的练习中，除了特别的情况之外，一定要通过鼻孔呼吸。
8. 气息呼入和呼出都必须缓和，感觉就象气息在连续流通似的。
9. 原则上，吐气的时间要比吸气的稍长。
10. 尽可能每天在一定的时间内练习。



瑜伽塑身需要均衡饮食

练习瑜伽，在生活中一个重要的原则就是要均衡饮食。如果在每天的食物中包含沙拉、新鲜蔬菜、新鲜水果、生坚果（核桃、栗子、榛子等）这四种食物，就基本上可以保持饮食的均衡。

沙拉

所有可生吃的蔬菜都可以做成沙拉，如黄瓜、西红柿、胡萝卜、莴苣、卷心菜等。把这些蔬菜切成碎块，拌入一些调味油，每天可生吃一碗。最好是将其作为午餐或晚餐的第一道菜来吃。

新鲜蔬菜

任何未干或未变形的蔬菜，都属于新鲜蔬菜，当然，蔬菜越新鲜越好。无论是根茎蔬菜还是枝叶蔬菜，每天都应调配食用，而且应该按照悦性食物的方法烹饪。

新鲜水果

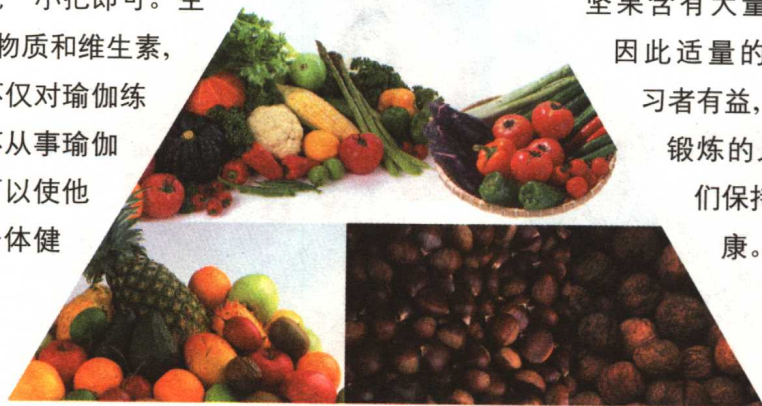
对于任何人来说，水果都是有营养的食物。为了使瑜伽练习取得良好的效果，吃新鲜水果是非常重要的。但每天该吃多少呢？举例来说，每天食用一个苹果、一个桔子或是一个香蕉就可以了，重要的是要经常吃水果，才能有益健康。

生坚果

我们建议大家吃一些如：杏仁、核桃仁等等。把只需吃一小把即可。生坚果、矿物质和维生素，不仅对瑜伽练习者有益，对于那些并不从事瑜伽同样可以使他盛，身体健



从硬壳里剥出来的生坚果，这些坚果混合起来，每天坚果含有大量的蛋白质因此适量的吃些坚果者有益，对于那些锻炼的人来讲，们保持精力旺康。

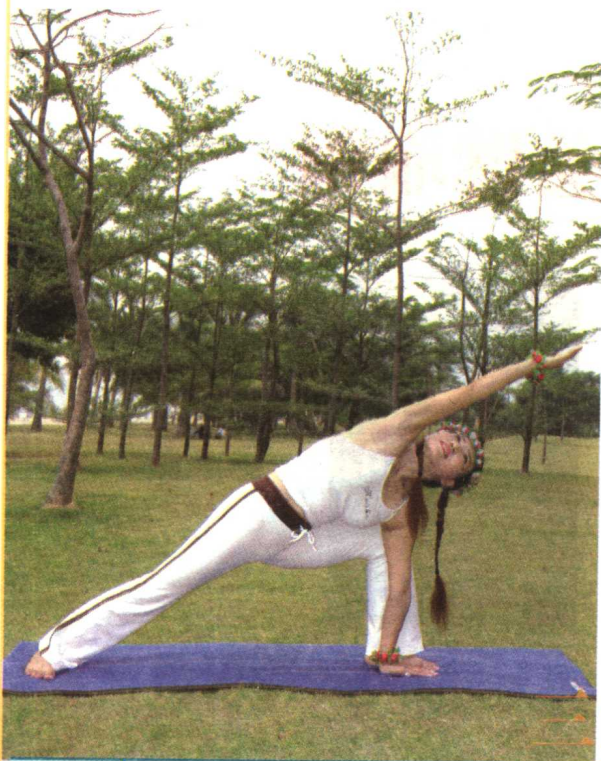


第 2 章
YOGA

美臂瑜伽



- 三角变化式
- 鹰式
- 宝剑式
- 鱼美人式
- 摩天式变体
- 海狗变化式
- 手臂回旋式
- 细臂式



角变化式

功效：

1. 通过对肩部及手臂的锻炼，可以消除手臂的赘肉，使手臂的线条更加纤细动人。
2. 可以使肩关节变得更加柔韧和灵活。