

全面形体塑造&优雅气质培养 焕颜如新光彩做女人

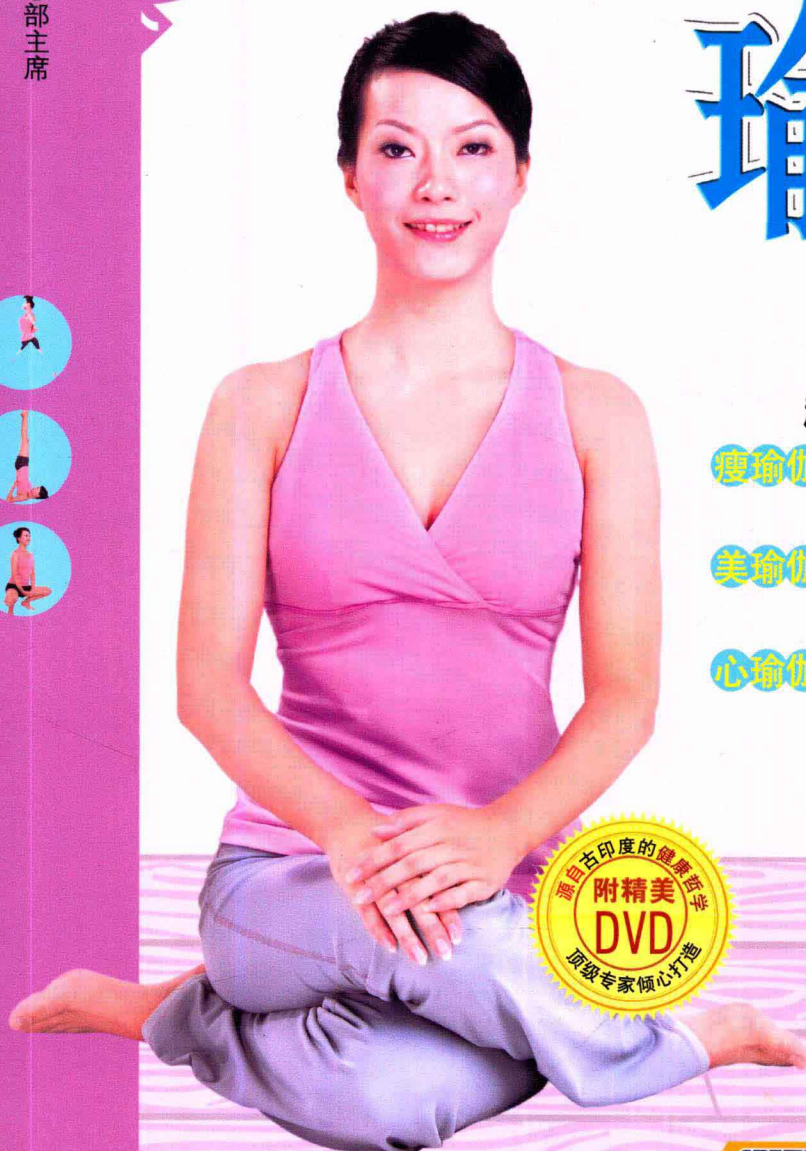


张斌

世界瑜伽协会中国总部主席
元泉瑜伽创始人
中国胎息瑜伽理疗第一人

张斌 姚娇 主编

女人优雅 瑜伽



越瑜伽, 越美丽

瘦瑜伽 魔力修身,
优雅女人婀娜多姿

美瑜伽 养颜活肤,
优雅女人青春常在

心瑜伽 提升气质,
优雅女人性感自信



Yoga

ARCTIME
时代出版

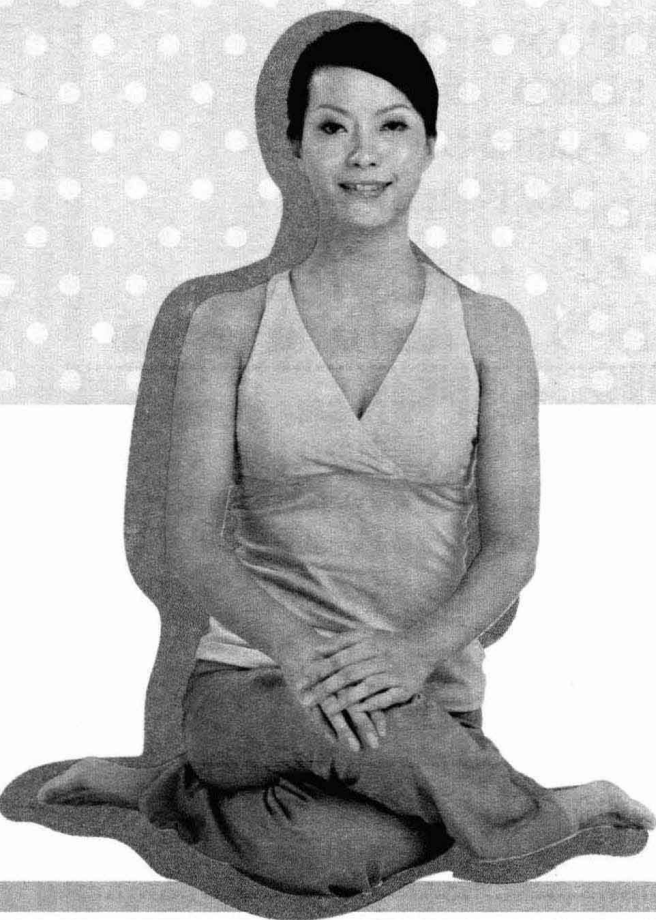
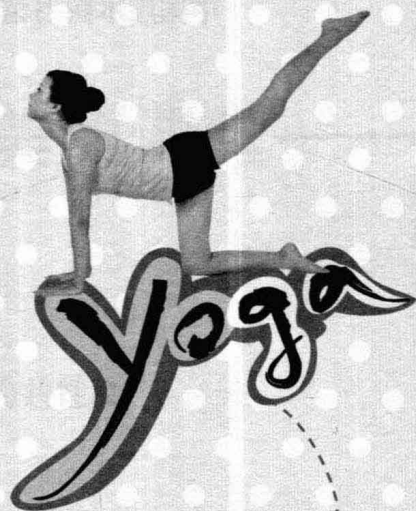
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

NUREN YOUYA YUJIA

女人优雅

瑜伽

张斌 姚娇 主编



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人优雅瑜伽/张斌,姚娇主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2011. 1
ISBN 978-7-5337-4782-4

I. ①女… II. ①张…②姚… III. ①女性-瑜伽术-基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 152385 号

女人优雅瑜伽

张 斌 姚 娇 主 编

出版人:黄和平 选题策划:徐浩瀚 陈军 责任编辑:徐浩瀚 陈军
责任校对:潘宜峰 责任印制:廖小青 封面设计:刘娟
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)3533330
印 制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)3418899
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:9 字数:150 千
版次:2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4782-4

定价:25.00 元

版权所有,侵权必究

Contents 目录



优雅女人的美丽课堂—— 瑜 伽

认识篇

- 1 优雅——女人与瑜伽的共性/2
- 2 越瑜伽，越美丽/3
- 3 瑜伽必备用品/3
- 4 瑜伽练习禁忌/5

必学篇

- 1 瑜伽冥想，修炼气质第一步/6
- 2 神奇呼吸法，升华内在气质/7
- 3 瑜伽休息术，学会彻底放松/9



瘦 瑜 伽——魔力修身， 优雅女人无不婀娜多姿

“瑜”美人的巴掌脸/12

- 叩首式/12
- 后仰式/14

- 铲斗式/15
- 叭喇狗式/16

“瑜”美人的天鹅颈/18

- 鱼式/18
- 骆驼式/20
- 毛毛虫式/22
- 乌龟式/23
- 颈部旋转式/24
- 鸵鸟式/26

“瑜”美人的纤瘦臂/27

- 坐山式/27
- 鹰式/28
- 牛面式/30
- 手臂旋转式/32
- 天线式/34



- 宝剑式/36
- 固肩式/38

“瑜”美人的S曲线/40

- 桥式/40
- 舞蹈者式/42
- 眼镜蛇式/44
- 敬礼式/45
- 圣哲玛里琪第一式/47
- 门闾式/49
- 半蝗虫式/51

“瑜”美人的修长腿/52

- 踮脚蹲式/52
- 虎式/54
- 战士第二式/56
- 腿旋转式/58
- 踩单车式/60
- 树式/62
- V字式/64
- 幻椅式/66
- 蛙式/67
- 身印式/68



美瑜伽——养颜活肤， 优雅女人总是青春常在

让头发乌黑亮泽/70

- 双角式/70
- 美兔式/72
- 倒立三角式/74
- 轮式/76

让眼睛清澈动人/78

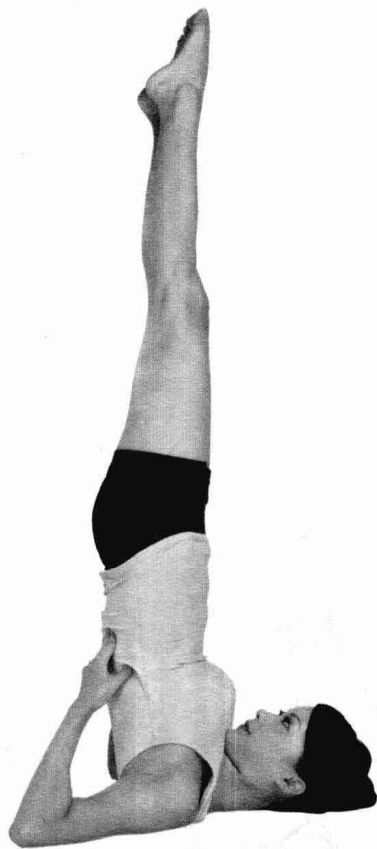
- 眼保健操/78
- 双手敷眼式/80

让脸蛋白里透红/81

- 肩倒立式/81
- 美人鱼式/83
- 犁式/84
- 三角伸展式/86

让痘痘、色斑都不见/88

- 压鼻呼吸式/88
- 拜日式/90
- 清凉呼吸法/94
- 棒式/95
- 加强侧伸展式/96
- 阿帕那式/98



让皮肤光滑无纹路/100

- 鬼脸瑜伽/100
- 狮子第一式/102
- 狮子第二式/103

四

心 瑜 伽——提升气质， 优雅女人永远性感自信

姿态优美，尽显气质/106

- 鸽子式/106
- 半莲花单腿背部伸展式/108
- 单腿三步站立式/110
- 蛇伸展式/112
- 跳水式/113

消除疲劳，在瑜伽中新生/114

- 摇摆式/114
- 鳄鱼式/116
- 手枕式/117
- 风帆式/118

减轻压力与焦虑，平和放松/120

- 双腿背部伸展式/120
- 母胎契合法/122
- 飞翔式/124
- 卧英雄式/125
- 船式/126

保养内部，从内到外健康美丽/127

- 鹤禅式/127
- 祈阳式/129
- 猫变式/131
- 磨豆式/132
- 束角式/134

附录

优雅女人瑜伽常见问答/135



优雅女人的美丽课堂

瑜伽

yoga



优雅—— 女人与瑜伽的共性

优雅是什么？它是一种美丽，更是一种气度与智慧。每个女人都希望变成优雅不凡的气质美女，而瑜伽则是修炼优雅与提升气质的最佳途径之一。

瑜伽源自5000多年前的古印度，是一项古老的保健强身术。修炼者通过瑜伽修行，可以很好地调节生理、心理和精神，使身心达到高度和谐的状态。如今，瑜伽已不仅是一项风靡世界的运动，更是女性修炼优雅的首选方式。

当我们从容地进行瑜伽练习时，我们的身心会慢慢发生变化。原来可能僵硬的身体通过各种瑜伽体式的训练，逐渐变得柔软、协调与舒展，不正确的姿态被一一纠正，整个人都焕然一新，变得格外优雅了。此外，在进行瑜伽呼吸法和冥想的修习过程中，我们内心的烦恼和压力也逐渐释然，紧张与焦虑得到缓解，整个身心都充满了活力与自信，举手投足之间都是瑜伽带来的优雅风情。



认识篇

优雅是什么？
它是一种美丽，
更是一种气度与智慧。

2 越瑜伽，越美丽



女性练习瑜伽的过程就是一个保健身心的过程，是一个不断追求美的过程。

◎ 瑜伽带给你 美肤好容颜

瑜伽中许多体式都能促进面部血液循环，有嫩肤美白、祛斑除痘、活肤抗皱，以及排毒养颜的功效。经常练习瑜伽还有助于调节内分泌，从内到外改善肌肤质地，使肌肤保持年轻健康，自然常驻美丽容颜。

◎ 瑜伽帮你塑造性感曲线

瑜伽是一项并不激烈的运动方式，却有惊人的瘦身效果。它能调节人体神经系统，帮我们控制食欲，改善消化吸收功能，形成不易发胖的体质。此外，各项体式锻炼还能帮助我们消除身体各部位多余的脂肪，塑造苗条性感的好身材。

◎ 瑜伽助你修炼内在气质

在瑜伽提倡的深长呼吸中，我们通过优雅体式慢慢舒展自己的身体，使疲惫的身体尽量放松，烦躁情绪也逐一散去。此时，人的欲望几近为零，心灵却变得广大无边，在无限的身心愉悦中，女性的优雅魅力完全绽放。

3 瑜伽 必备用品

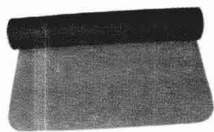
◆ 瑜伽服

宽松舒适的瑜伽服是练习瑜伽的首要用品。最好选择棉、麻织品，透气性好，便于吸汗。也可以选择加入莱卡成分的材质，有弹性，不会让身体觉得紧张束缚，便于各种瑜伽体式的伸展。此外，衣服上也不要太多饰物（尤其是金属），以免造成不必要的伤害。



◆ 瑜伽垫

瑜伽垫能防止练习时身体碰伤或者滑倒，帮助保持身体平衡，是练习瑜伽必备的用品之一。目前市面上的瑜伽垫有许多种，挑选时要注意以下几点：



质地：一般选择TPE或者PVC材质的。

挑选时可以用大拇指和食指捏一捏垫面，看其耐压性和弹性好不好，再用橡皮擦拭，如果擦后垫面容易断裂则属于劣质垫子。

味道：用鼻子闻闻垫子的顶端，如果有刺鼻的味道，则可能是质量有问题。

厚度：瑜伽垫子有不同厚度，挑选时要因人而异。初学者可选用6mm厚的垫子，有经验者可选用3.5~5mm厚度的垫子。

◆ 瑜伽砖

瑜伽砖比较适用于初级练习者和柔韧性差的练习者。它能帮助支撑身体的不同部位，辅助身体完成一些动作。比如有些体式需完全伸展手臂或下腰碰地面，可以通过瑜伽砖调整手部与地面的距离，使动作更精准。



◆ 瑜伽绳

又称为瑜伽伸展带。它没有弹性，可以帮助练习者舒展筋骨，延长姿势保持时间。在练习手臂或腿部伸展动作时，可以用瑜伽绳作为辅助工具，帮助完成较难体式。挑选时最好选择双扣环式的瑜伽绳。



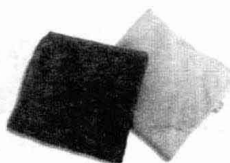
◆ 瑜伽球

也称为瑜伽健身球。在瑜伽体式中加入瑜伽球，不仅能避免肌肉受伤，对脊柱和骨盆的锻炼也非常有益，还能辅助损伤恢复。瑜伽球有多种锻炼方式，可以用来举、骑、卧、拍、踢、压等，是一种极具趣味性的瑜伽辅助工具。



◆ 烛台、毛巾等

根据瑜伽动作需要，可备好烛台、椅子、毛毡等辅助物。瑜伽练习中会排出许多汗，所以最好备上毛巾，同时带上水壶。



4 瑜伽练习禁忌

瑜伽是一项十分安全、没有副作用、适合不同年龄人群练习的运动。不过瑜伽虽好，我们在练习时还是要注意一些禁忌。

★ 饭前、饭后2小时内不宜练瑜伽

瑜伽中有许多扭转体式，如果饭后立即练习瑜伽，容易增加胃部负担，造成消化不良。此外，完成瑜伽练习后也不适宜马上进食，否则不仅影响锻炼效果，还易导致肥胖。

★ 不要在空调房内练习瑜伽

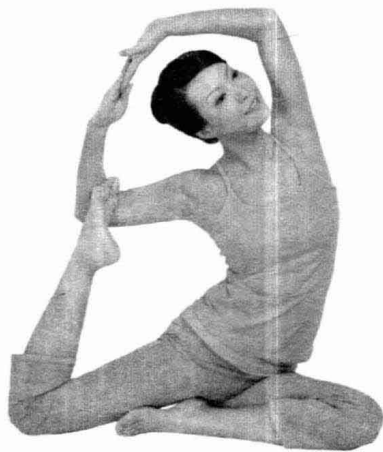
最好在阴凉、通风的环境中练习瑜伽，不要在空调房内练习瑜伽。瑜伽是一项有氧运动，空调房内往往氧气不足，影响练习效果。此外，练习时人体的毛孔处于完全张开的状态，如果空调的冷气袭入，很容易感冒。在空调房内练习，还会影响身体正常的排汗功能，不利于身体健康。

★ 保持愉悦的心情练习瑜伽

瑜伽属于身心合一的运动，如果在生气、焦虑、紧张的状态下练习，身体不能完全放松，肌肉处于紧张状态，容易导致受伤。

★ 循序渐进地练习瑜伽体式

瑜伽体式多种多样，练习时应遵循从易到难、循序渐进的练习方式。有些初学者往往急功近利，希望一下子完成高难度的体式，这样很容易让自己受伤。此外，每个人



的体质不一样，所以不要盲目地和其他练习者攀比，只要做到自己的极限即可。

★ 特殊人群不可盲目练习

特殊人群练习瑜伽时要有选择地练习瑜伽体式。比如，眼压过高的人不建议做头下脚上的倒立动作，因为前弯或倒立会增加眼压；患有慢性疾病或者手术恢复期的人群，最好咨询医生后，在教练的指导下练习瑜伽；女性在经期练习瑜伽要避免倒立体式，最好选择静坐或冥想呼吸的练习；颈椎有问题的人最好不要练习鱼式、肩倒立式、头倒立式，避免颈椎受伤。

★ 配合正确的瑜伽饮食

瑜伽主张进食干净、清淡的食物，这样能使身体变得健康、纯洁、轻松、精力充沛，还能使心灵宁静而又愉快。避免食用油腻、辛辣、刺激、调味料重的食物，其不但没营养，反而易致病。

1 瑜伽冥想， 修炼气质第一步

瑜伽是将冥想、呼吸、体式三者融为一体的修炼法。其中，冥想是瑜伽修炼的基础。

冥想通过放松身体、调整呼吸，慢慢使我们达到心无杂念、内心平和的境界，因此它是修炼优雅气质的重要一步。冥想能帮助女性缓解紧张情绪，释放心灵的烦恼与压力，让身心达到完美的和谐境界。经常练习冥想的人会不知不觉地感受到自己的变化：说话、做事更有条理，待人处事更加大方得体，举手投足间更显优雅气质……这都是瑜伽冥想潜移默化的结果。

冥想方式有很多，坐姿、站姿、躺姿和舞姿都可以。不同冥想方式适用于不同练习者，我们在选择时应因人而异。这里介绍适合女性练习的三种冥想法。

语音冥想

语音冥想法是所有冥想方式中功效最直接、使用最广泛的一种。它可以与提升生命之气的功法一起配合练习，也可以单项练习。

练习时首先选择一种舒服的坐姿，紧闭双眼，调整几次呼吸，在每次呼气时用深沉的声音诵念“噢姆”语音。注意语音是慢慢诵念出来的，和呼气的过程一样长，而不是短促的。

进入状态后，可以每次吸气时都在心里默念“噢姆”，每次呼气时都出声诵念“噢姆”。动作可以反复练习，只要注意掌握好呼吸即可。



烛光冥想

烛光冥想能消除眼部的疲劳，使双眼变得炯炯有神。同时，烛

必学篇

瑜伽是将冥想、呼吸、体式三者融为一体的修炼法。

2 神奇呼吸法， 升华内在气质



光冥想还能帮助缓解失眠状况，比较适合睡前练习。

首先取一支点燃的蜡烛，将其放在距离约一只手臂远的桌子上，高度与目光水平线一致。先闭上双眼，清除脑海中的杂念，然后睁开眼睛，凝视烛光中心，保持不要眨眼。坚持1~3分钟后，会有眼泪渗出。之后慢慢闭上双眼，几分钟后再次睁开双眼，重新凝视烛光，反复练习3~5次，尽可能增加凝视的时间长度。

睡眠冥想

睡眠冥想能使身体得到最大程度的放松，经常练习，不仅能帮助我们消除身体疲劳，还能有效改善睡眠质量。

仰卧在垫子上或者床上，双腿稍微分开，双臂自然伸直放在身体两侧，掌心向上。闭上双眼，脑海中开始想象身体的各部分：从脚趾头开始，慢慢想象双腿、双臂至头顶，如此反复想象11次。



瑜伽呼吸法也是提升内在气质的重要一步。瑜伽强调细、匀、深、长的呼吸方法，练习时我们要通过控制自身的“呼”和“吸”，有效调节身体的自律神经，从而起到按摩内脏、消除负面情绪的作用，从内到外净化身体。

瑜伽常用呼吸法包括腹式呼吸、胸式呼吸与完全式呼吸三种。

腹式呼吸法

腹式呼吸法是最基本的呼吸法，以肺的底部进行呼吸。练习时通过腹腔压力的改变能促进消化、吸收功能，帮助排除体内毒素。

练习方法

盘坐在垫子上，将一只手轻轻放于腹部，手掌完全打开，感知腹部的起伏变化。吸气时，放松腹部，感觉到空气深深地吸入肺的底部，手能

感觉到腹部越抬越高。呼气时，慢慢收缩腹部肌肉，将肺部的废气慢慢排出体外。



胸式呼吸法

胸式呼吸法用肺的中上部进行呼吸，练习时能感觉到胸部在张缩鼓动，腹部保持不动。它能帮助缓解精神压力，消除紧张情绪。

练习方法

盘坐在垫子上，右手轻轻放在胸部上方，大拇指与四指分开。慢慢将空气吸入胸部区域，右手感觉到胸部在不断扩张，腹部保持不动。呼气时，胸部慢慢向内收缩，直到将体内废气完全吐出为止。



完全式呼吸法

它集胸、腹式呼吸法于一体，肺的上、中、下三部分都参与呼吸运动，适合瑜伽的呼吸要求。

练习方法

盘坐在垫子上，将一只手轻轻放在胸部，另一只手轻轻放在腹部。开始吸气，吸到腹部的位置，感觉腹部区域已充满气体，然后继续吸气，尽量将胸部鼓足，感觉气体从胸部区域下半部渐渐地充满至上半部。呼气时，先放松肩膀和胸部，再放松腹部，尽量向内收紧腹肌，使肺部的气体能够大量排出体外。



3 瑜伽休息术，学会彻底放松

瑜伽休息术是一种非常好的放松练习。它与一般意义的睡眠不同，要求用意识去控制休息，然后从意识中醒来，从而使身心得到完全放松。在每次瑜伽练习结束前进行15分钟的休息术练习，有助于快速恢复体能；如在睡前练习休息术，则能帮助提高睡眠质量。

修习瑜伽休息术有两种方法：初学者可以通过教练语音诱导练习，有经验者则可以自己在心中默念诱导词。

练习时最好挑选一处安静的场地，光线不要太强，然后随着诱导词进入放松状态。

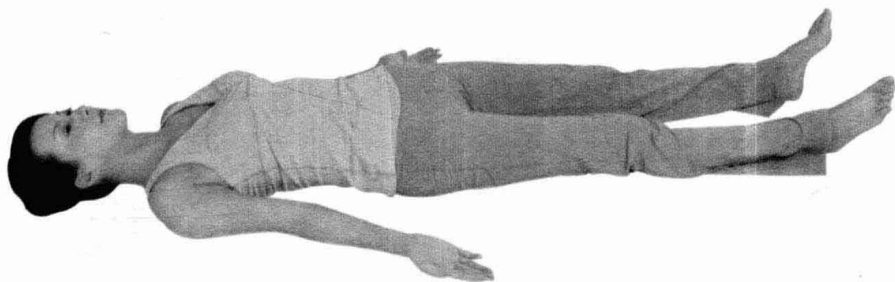
诱导词示范如下：

▲请仰卧，让全身成一条直线，脸部朝上，两腿分开，脚尖稍朝外，两臂自然放于身体两侧，掌心朝上。

▲一旦摆好姿势，就停止身体的一切动作。

▲闭上双眼，对自己的呼吸保持高度知觉，一呼一吸，循环不止。

▲在整个练习过程中，除非我叫你动，否则请你保持绝对的安静。



▲在练习的过程中，我会讲出你身上各个部位的名字，每当念到这个部位，你在心里默念这个部位的名字，对那个部位保持高度警觉，感觉它在放松，在休息。

▲下面从两脚开始：两个大脚趾正在放松。现在，其余脚趾全都放得很松。放松两脚背、脚底、脚踝、脚后跟、小腿胫骨、小腿肚、膝盖、膝背窝、大腿前侧肌肉、大腿后侧肌肉、臀部、骨盆区域、腹部、胃部、肝脏、肾脏、肋骨、心脏、胸部、肩部、大臂、手肘、前臂、手腕、手掌心、手背、手指。

▲将意识转移到头部，放松头顶、头的两侧、头皮、前额、眼眉、眉心处、眼皮、眼球、脸颊、鼻梁、嘴唇、下额。放松颈项前面、颈椎、上背部、肩胛骨、整个后背部、每一节脊椎、腰椎、尾骨、骶骨。

▲现在你全身从头到脚都得到完全的放松，从头到脚感到比羽毛还要轻。要感觉身上的每个细胞都充满了新的能量，恢复了精力。

▲你是醒着的，是清醒的，没有睡着。

▲现在对全身保持高度知觉。轻轻地活动手指、脚趾、手腕、脚踝，慢慢转动侧卧身体，逐渐坐起来，站在垫子上。甩动左臂、右臂、左腿、右腿，拍打身体的各个部位，搓热掌心，用双手拍打脸颊、前额、双眼、鼻子及头顶。

▲至此瑜伽休息术就做完了。

