



瑜伽魅力女人



徐建英
王秀珍
编著

- ★ 美体瘦身 收紧局部肌肉，凸现曲线
- ★ 美容养颜 促进血液循环，清除毒素
- ★ 优雅气质 纠正不良体态，释放疲惫
- ★ 健康调理 改善内分泌，延缓更年期



辽宁科学技术出版社

LIANING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



瑜伽魅力女人

(赠光盘)

徐建英 王秀珍 编著



辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽魅力女人 / 徐建英, 王秀珍编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5381-5324-8

I. 瑜... II. 徐... III. 女性—瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 027397 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 210mm × 195mm

印 张: 4

字 数: 100 千字

印 数: 1~5000 册

出版时间: 2008 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭敬斌 寿亚荷

封面设计: 袁 舒

版式设计: 王珏菲

责任校对: 李 雪

书 号: ISBN 978-7-5381-5324-8

定 价: 25.00 元 (赠光盘)

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: dlgsz@mail.lnpgc.com.cn

h t t p : //www.lnkj.com.cn



徐建英 资深瑜伽教练导师。1980年起研习瑜伽, 1995 年开始从事瑜伽教学, 被媒体誉为浙江省瑜伽教学第一人, 是国内最早推广瑜伽使者之一。2004 年后, 连任四届全国瑜伽大赛评委。由她指导的获奖选手填补了国内残疾人和少儿参赛的空白, 让更多的人受益于瑜伽。2006 年受聘于澳洲瑜伽学院特约国际瑜伽教练培训导师, 兼任杭州市瑜伽健身协会技术顾问。2008 年初被聘为瑜伽冬运会参赛评委。曾著有《水底瑜伽》。

编 著 者: 徐建英 王秀珍

动作示范: 徐建英 金 婷

钟早立 施小惠

化 妆 师: 金俊美 沈谢芳

摄 像 师: 黎小亭 陈天虹

拍摄基地: 北京舞蹈学院

杭州瀚博健身会所

杭州市印象视觉摄影工作室

前言



美丽与魅力是女人一生都在追求的。由于女性生理的特殊性，在其一生的不同时期存在不同的疾病隐患，容易透支健康，产生早衰现象。因此，寻找延缓衰老的方法是每个女性朋友孜孜以求的目标。

随着时代的进步，历史悠久、盛誉全球的瑜伽以独特的魅力，快速地走进千家万户，成为现代人身心调整不可或缺的健康方式。瑜伽通过活动全身各个部位，使身体更加柔软而充满力量，受到广大女性朋友的青睐。由于瑜伽动作姿势繁多，其调理部位和刺激区域却不同，故产生的功效也不同。因此，我们编写了《瑜伽魅力女人》，期望此书对广大读者有所帮助。

本书分五部分，第一部分为走进瑜伽，介绍了瑜伽练习的三要素和注意事项。第二部分为美体瘦身篇，介绍了具有美肩、丰胸、细臂、美背、细腰、紧腹、塑臀、美腿等作用的各种瑜伽体式。第三部分为美容养颜篇，介绍了具有除皱、靓肤、泽面、美白、祛斑等作用的各种瑜伽体式。第四部分为优雅气质篇，介绍了各种能够提升自信、消除压力的瑜伽体式。第五部分为健康调理篇，介绍了女性生理期不适，保养子宫及其他生殖器官，延缓更年期等瑜伽体式。本书对众多瑜伽体系中比较普及的哈达瑜伽理念进行了深入浅出的阐述，哈达瑜伽讲求平衡、全面，动作舒缓、恬静，姿势多达数万种，功效遍及全身心。习练者可任意选择一项或多项进行同步练习。如果能将书中所展示的体式反复练习，便可得心应手地练习所有瑜伽的体式，从而全面享受坚持练习给生命带来的快乐、健康与自信。书中介绍的瑜伽体式由浅入深，经典雅观、兼容量大，图文并茂，并配有动态光盘，可供广大习练者学习。

本书是作者潜心练习30年和10多年教学瑜伽的一些积累，是不同年龄、不同功力、不同需求的瑜伽爱好者习练瑜伽的普及性、实用性读物，希望能对更多的女性朋友们和从教的同仁有所启迪。

瑜伽博大精深，练无止境。让我们通过不断地研练瑜伽，共同成为优秀的瑜伽传承者。

愿天下的女士们，通过习练哈达瑜伽，个个身心愉悦，风姿绰约；愿天下的女士们，通过瑜伽伴随人生，个个青春永驻，益寿延年。

编著者

目录

走进瑜伽

瑜伽与女性	5
瑜伽三要素	6
瑜伽练习的注意事项	11

美体瘦身篇

美肩	13
野兔式	13
固肩式	14
基础牛面式	15
蜥蜴式	16
丰胸	17
安神式	17
单骆驼式	18
飞鸟式	19
夹肩式	20
海狗式	21
细臂	22
细臂式	22
展臂式	23
鹰爪式	24
美背	25
简易薄背式	25
投降式	26
弓式	27
脊柱扭动式	28

游泳式	29
平衡木式	30
细腰	31
直角转腰式	31
眼镜蛇扭转式	32
侧板式	33
转躯触趾式	34
三角伸展式	35
紧腹	36
鱼式	36
加强三角式	37
虎式	38
V形式	40
后轮式	41
塑臀	42
基础头倒立	42
拉弓式	43
桥式	44
舞王式	45
美腿	46
仰卧横展膝	46
坐广角式	47
斗鸡式	49

美容养颜篇

消除鱼尾纹	51
按压穴位	51
抚脸法	52

目录

鼓腮美容法	53
靓丽肌肤	54
秋千式	54
门弓式	55
鹰式	56
改善气色	57
卧佛式	57
腰躯扭动式	58
半脊椎扭动式	59
门弓式变体	60
孔雀式	61
美白祛斑	62
三角转动式	62
鸭行步	63
肩倒立	64
神猴哈努曼式	65
蜗牛式	66
腰十字式	67
清凉呼吸法	68
躺位展腿	69
鸵鸟式	70
新月式	71

优雅气质篇

增强自信	73
树式	73
美化胸部曲线	74
金刚展胸式	74

纤细腰部	75
仰面伸展式	75
消除耸肩	76
独立抬腿式	76
增强身体灵活性	77
平衡撑式	77

健康调理篇

减轻生理期不适	78
壮美站姿	79
蛇击式	80
足尖敬礼式	81
鹤禅式	82
瑜伽睡眠式	83
保养子宫	84
仰卧马式	84
狗伸展式	85
束角式	86
保养生殖器官	87
放气式	87
啄地式	88
分腿双角式	89
独立开胯式	90
延缓更年期	91
胎儿变体式	91
跪姿脊椎扭动式	92
麦穗式	93
后束角式	94



瑜伽与女性
瑜伽三要素
瑜伽练习的注意事项

走进瑜伽



瑜伽与女性

瑜伽是一种古老而现代的健身方法。它使现代都市人在舒展身心的同时，直接有效地释放都市快节奏带给身心的压力。它的运动原理非常简单，通过一系列弯、伸、扭、压等姿势练习，对身体各部位、器官进行全方位的刺激和按摩，达到身心健康的目的。适合不同年龄、体质、职业的人练习。相对女性而言，瑜伽与她们的缘分似乎更深。



女性练习瑜伽的好处

1. 瑜伽打造快乐心态。在现代社会中，女性肩负着工作和家庭的双重负担，经常感到因压力而精力不支。而修炼瑜伽可以感悟人生哲理，升华精神境界，达到身心双修的效果，使女性朋友松弛工作和生活的紧张，不再心浮气躁，改善为人处事的方法，重新获得内心的平和，体味人生的惬意美好。

2. 瑜伽提升健康体质。瑜伽的各种姿势，配合呼吸对脊柱、中枢神经、关节、骨骼、五脏六腑等全方位进行刺激按摩，不但有效运动到身体的各个部位，而且有效运动到女性特有的生理组织和器官，改善体质。如犁式、轮式等直接刺激与按摩盆腔器官，增强子宫与卵巢的机能，对妇科病症的预防与辅助治疗效果明显。

3. 瑜伽塑造妙曼体态。瑜伽练习可以调理人体的内分泌，不但有效防止与治疗皮肤色斑、晦暗，有些特定的姿势如肩倒立、头倒立等，还可直接刺激头部血液循环，使人皮肤红润，容光焕发。瑜伽练习对女性躯体的塑造与美化也是非常显著的，如轻微的驼背、松弛的腹部、肿胀的上臂、下垂的臀部、粗壮的大腿都可以通过瑜伽练习得到改善。又如，瑜伽有着双向调理体重的功效，无论是体重不达标或体重超标者，都能通过练习瑜伽而改善。在不知不觉中，自己的体形有了好的变化，看起来更年轻、更有魅力。

瑜伽三要素

瑜伽姿势

随着人类的进化,人们将数千年古瑜伽师积累的以模仿大自然动植物形状态命名和创编的几十万个独特的肢体动作称为瑜伽体位法,也称为瑜伽外功。目前常用的经典瑜伽体位法大致有数百式。

瑜伽习练者一般是在立、蹲、跪、坐、卧中通过一系列的弯、叠、折、俯、扭、仰、屈、伸、提、压、松等姿势练习,对脊柱、中枢神经、经脉穴位、骨骼、关节、肌肉、五脏六腑等全方位的刺激与按摩,促进血液循环,激活身体潜能,从而达到疏通经络、强身健体、塑身美容、排毒减压等功效。

瑜伽练习的部位要全面,动作要多样,这样可以护理所有的器官,活跃到无以计数的细胞,伸展每一根韧带,疏通全身的经络。尤其对骨骼相对僵硬者,练习瑜伽更能起到减少因运动受伤的几率。

瑜伽呼吸

瑜伽把呼吸看成是生命的象征。因此,正确的呼吸是瑜伽练习的关键,能达到事半功倍的效果,尤其对初学者。瑜伽练习中通常采用腹式呼吸。此法肺容量增大,能吸进更多的氧气,使体内每个细胞都能获得所需要的氧气。呼吸深长均匀,而且是往下腹集中,所以背部及上半身有更多的时间和空间延展,会更富于弹性。呼吸时肋骨会自由地扩张、收缩,能刺激内脏,增加肌肉弹性,促进身体健康。同时,平衡自律神经,加强内脏及身体器官功能,使身体保持健康有活力。

正确的练习方法:吸气,全身用力,此时肺部及腹部会充满空气而鼓起,用力持续吸气,直到不能再吸气为止。然后屏气,时间大致为吸气时间的一半。接着再缓缓地将气吐出,吐气时宜更慢更长,不要中断,直到不能呼气为止。呼气的时大致是吸气的1倍。

瑜伽呼吸属于瑜伽内功,需要单独练习,才能作用于瑜伽的外功。

瑜伽冥想

瑜伽冥想可轻易地诠释为在清醒的前提下让头脑既保持高度警觉性,又在脑部的彻底休息中无思虑、不想像的一种状态,也是处在动脑与打瞌睡、睡着与失眠的临界状态。瑜伽冥想是清理精神垃圾和洁净心理的重要手段,其目的在于获得内心的平和与安宁,消除精神上的忧虑、紧张、愤怒、恐惧等情绪。

瑜伽冥想是瑜伽内功的重要部分,需要经常单独练习,并导入每次的练习姿势过程。

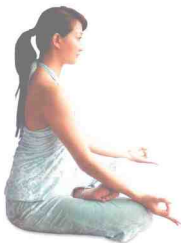
如果没有内功的配合,千姿百态的外部动作就显得苍白无力。

习练者可常常练习以下姿势。这些坐姿的功力都是不可替代的。其中凡是“五心”(双手和双脚心、头顶心)朝天式的坐姿(如莲花坐、雷电坐、英雄坐、金刚坐)比其他坐姿更能让身、心、灵入定。



1. 简易坐

双小腿自然平放于地



2. 半莲花

单脚放在腹股沟上



3. 全莲花

双脚放在腹股沟上



4. 金刚坐

臀坐在并拢的双脚跟上



5. 手杖式

双直膝向前端坐，手臂分立臀侧



6. 完美坐姿

双膝重叠，脚放臀外



7. 牛头坐

双脚内侧横放，脚尖朝外，并膝而坐



8. 英雄坐

脚背朝下放于臀边，双膝并拢



9. 雷电坐

两个大脚趾钳住，脚跟尽量打开在臀外，两膝并拢



10. 捆绑坐

小臂交叉在腰后，双手尽量拿双脚



11. 等号坐

双小腿横向全重叠



瑜伽练习的注意事项

1. 选择精神相对无压力，餐后2~3小时进行练习。初学者可在练习前1~2小时吃点五谷杂粮类半流食。练前冲浴较合适，练后半小时可进餐。
2. 练习前要热身。热身并不是剧烈运动，而是选择一些能使自己轻松完成的动作，甚至可采取练习前冲淋浴以加强血液循环，促使身体柔软灵便，再循序渐进地进入正常练习，这样不易发生肌肉痉挛、扭伤、拉伤等现象。
3. 练习前应摘除眼镜、手表、发夹等硬性饰物。练习时首选穿瑜伽服，也可穿其他棉布或丝绸类宽松、舒适的服装。以赤脚练习最佳，亦可穿纯棉袜练习。
4. 在练习动作的过程中，一般采用鼻子的自然呼吸法(除非另有说明)。在保持姿势中或单独练习内功时可选腹式呼吸等。
5. 女性朋友无须因经期而停止练习，只要避免一些头朝下、腿朝上的倒立姿势即可。孕妇要在瑜伽教练和医生的指导下选择合适的体位进行练习。
6. 练习任何姿势时都要由易至难，顺其自然。要学会区分正常的舒展进度与不正常的别扭疼痛，如遇后者千万不要盲目坚持，以免操之过急，造成身体的拉伤。
7. 初学者在习练过程中可能因某些原因造成头晕、恶心的现象，通过一段时间的正确练习即会消失。在习练过程中，如果有关节有嘎嘎声、肠鸣声和打嗝、排气等均是很好的现象，表明功效正在作用中。
8. 在练习中所有姿势都应呼吸的节奏同步，通常吸气伸展，呼气收缩。在完成一个动作或一组动作后，都要进行缓和呼吸、平静心绪的调息，回到心灵和身体的结合。
9. 瑜伽练习要遵循平衡规律，所有伸展、下弯及扭转的动作在做完一侧后，应以同样的方式做另一侧。
10. 每次练习时间没有固定要求，可根据自己身体的承受力和允许的练习时间，即使几分钟也好，最好1~2小时左右。建议性生活后8小时再练习瑜伽姿势。
11. 患重病、急病时应禁练。严重慢性病及康复期要慎练。



美肩
丰胸
细臂
美背

细腰
紧腹
塑臀
美腿

美体瘦身篇



美肩

瑜伽能促进肩背部的血液循环，能矫正肩背歪斜和肩部下垂等不良姿势。对消除肩粘连和肩关节炎，缓解肩背部疼痛，改善肩周炎有很好的效果。下面一组瑜伽姿势对美肩有特别的功效。

点评

野兔式活动了人体背部的膀胱经和肾经，能缓解肩颈部疼痛，改善肩周炎。

野兔式

难度指数：★★



1
金刚坐姿，呼气，上体前压，双臂沿地向前。

功效

1. 促进肩背部血液循环，消除凝肩。
2. 灵活脊椎关节，减轻脊椎压力。

要点

第3步要尽力向后夹肩，保持直臂。

小叮咛

颈椎异样或头部不适者头下可垫块毛巾。



2
吸气，头触地，向前滚。抬臀，双手沿地向后拉，手背朝下，放在小腿旁。加强姿势，专注感受。



3
吸气，双手在臀后十指交握。呼气，双臂向上高举夹紧肩背区域。加强姿势，专注感受。
呼气，依次还原，调息。

固肩式

难度指数：★★



1

并腿直立，呼气，右手握左手腕，吸气，两臂向前抬至头上。加强呼吸，专注感受。

功效

1. 灵活肩关节，缓解肩背部疼痛。
2. 消除手臂上的赘肉，预防乳房下垂。

要点

大臂伸展时要充分。

点评

固肩式充分活动了人体上肢经络，包括手三阳经、手三阴经。通过这些经络的锻炼，可以有效地预防肩部疾病。

延伸练习

有困难者可借助小布条练习。



固肩加强式



2

呼气，左臂绕脖子向右侧伸展。加强姿势，专注感受。

吸气，双臂回到头上。呼气，依次还原，调息后换另一侧做。