

时尚 瑜伽

完全手册

何洁◎著

SHISHANG
YUJIA
WANQUAN SHOUCE



中国社会科学出版社

时尚 瑜伽

完全手册

何洁◎著



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚瑜伽完全手册/何洁著. —北京: 中国社会科学出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5004-7312-1

I. 时… II. 何… III. 瑜伽术—手册 IV. R214-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 161034 号

责任编辑 田 文

责任校对 郭 娟

封面设计 久品轩

技术编辑 李 建

出版发行 **中国社会科学出版社**

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号

邮 编 100720

电 话 010—84029450 (邮购)

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 刷 小森印刷 (北京) 有限公司

装 订 广增装订厂

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本 787 × 1092 1/20

印 张 5.5

字 数 68 千字

定 价 21.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

前 言

感谢瑜伽给我的身体和命运带来惊喜的改变。在 1993 年首次接触这古老、智慧文化的同时，就像是上天帮助迷失方向的我找到了健康生活的方向，给我醒悟身心带来了最好的礼物。在经过一段练习后，发现困扰我很多年的偏头痛居然在不知不觉中好了，感觉非常的神奇，开始学习和研究，希望这古老而宝贵的礼物让更多的人受益。在这些年教授瑜伽的过程中，我惊喜地看到很多的学员在坚持练习中慢慢地消除疲劳和逐渐改变身体的不良姿态，也非常开心他们跟我诉说身体的改变和对我的谢意。希望瑜伽能让更多的人受益，把瑜伽融入生活中。感谢这些年我的学员朋友们对我的支持和信任，感谢所有支持我的朋友和家人！

让我们仔细倾听身体的声音，把背道而驰的身心真正融合起来：“心若改变，态度会跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生跟着改变；在顺境中感恩，在逆境中心存喜乐，认真、快乐地活在当下。”

真诚的希望《时尚瑜伽完全手册》给你带来身心的健康和安宁，让瑜伽成为你最宝贵的财富！

何 洁

2008 年 10 月 13 日

目 录

第一章 美容瑜伽 1

女人篇

- 一 缓解皱纹让脸部轮廓更加清晰的瑜伽 1
- 二 让脸部红润的瑜伽 3
- 三 消除脖子皱褶的瑜伽 5
- 四 挺拔胸部的瑜伽 7
- 五 去除胳膊多余脂肪的瑜伽 9
- 六 去除后背多余脂肪的瑜伽 10
- 七 翘臀的瑜伽 11
- 八 美腿的瑜伽 14
- 九 美丽的瑜伽站姿 16

男人篇

- 一 防治脱发和秃顶的瑜伽 17
- 二 去除啤酒肚的瑜伽 19
- 三 消除背痛的瑜伽 23

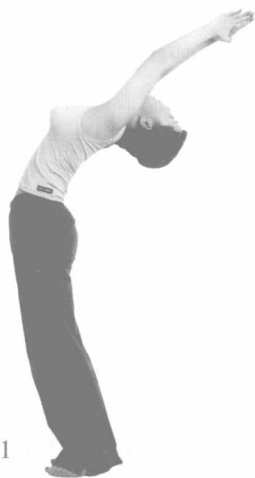


- 四 提高性功能的瑜伽 25
- 五 平衡身心的瑜伽 30
- 六 强化心脏的瑜伽 34

第二章 瑜伽的一天 36

上午

- 一 清晨的苏醒瑜伽 39
- 二 瑜伽早餐 44
- 三 上班路上的瑜伽 44
- 四 等车时的瑜伽 45
- 五 公交车上的瑜伽 46
- 六 自驾车时的瑜伽 47
- 七 激发潜能的办公室瑜伽 48
- 八 镇定情绪清除心理疲劳的办公室瑜伽 51



- 九 缓解脖子疲劳的办公室瑜伽 53
十 防治腱鞘炎鼠标手的办公室瑜伽 55
十一 消除眼睛疲劳的办公室瑜伽 57

中 午

办公室的午睡瑜伽 59

下 午

- 一 启动身体能量的办公室瑜伽 60
二 全面提升身体能量的办公室瑜伽 63

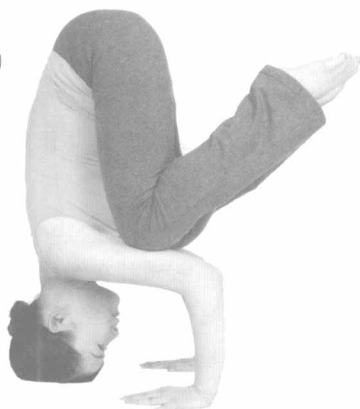
晚 上

- 一 瑜伽的晚餐 67
二 看电视时在客厅做的瑜伽 68
三 晚饭积食,在床上做的瑜伽 70
四 睡前的床上瑜伽 72
五 克服失眠,消除紧张的睡前瑜伽 74



第三章 应急瑜伽 76

- 一 紧张的工作就要开始,你的压力
太大(情绪紧张的时候) 76
- 二 谈判就要开始,你还心烦意乱
(心情抑郁的时候) 78
- 三 晚宴就要开始,你还花容无色 80
- 四 缓解眼疲劳的瑜伽 82
- 五 解除酒醉的瑜伽 82
- 六 解除便秘的瑜伽 85
- 七 预防感冒的瑜伽 88
- 八 预防高血压的瑜伽 88
- 九 防治糖尿病的瑜伽 90
- 十 防治痛经和月经不调的瑜伽 93
- 十一 防治关节疼痛的瑜伽 97



第一章 美容瑜伽

瑜伽箴言

据说，女人和男人不同。

女人是为了感受世界而生。男人是为了创造世界而生。

汉字中的“女”字盘腿而坐。汉字中的“男”字，却是田里的劳力。

让我们用瑜伽的姿势，使女人更加优雅，使男人更加有力量。

女人篇

一 缓解皱纹让脸部轮廓更加清晰的瑜伽

狮子式

这个姿势能消除我们脸上的皱纹，使整个脸部肌肉得到锻

炼，收紧脸部轮廓。

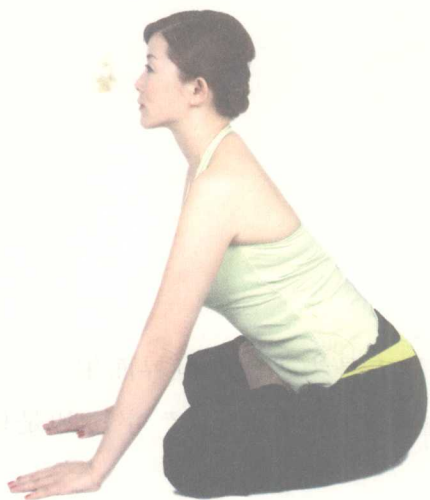


图 1

3. 大张口，并收缩喉部肌肉。把双眼尽量睁大。双眼向眼眶顶部翻上去，注视两眉之间的中点，用口呼吸，保持此姿势 20 秒。

4. 臀部坐下，回复莲花座姿势，交换双

做法：

1. 按基本莲花座坐着，双手掌心放在前面地板上，并把手指指向前方。（图 1）

2. 上身向前倾，双膝跪地，把骨盆部位向下推，双臂伸直并伸展，收缩臀部肌肉，伸展背部，身体的重量，落在双膝和双掌上。（图 2）



图 2

脚的位置，重复这个练习。

二、让脸部红润的瑜伽

头倒立式

头倒立式不仅使我们双眼、头皮、面部组织和肌肉都充满活力和新鲜的血液，并有助于防治脱发秃顶。我们平日坐立行走的活动使内脏器官受到的压挤也得到缓解。这个姿势练一定时日，还可以改善血液中血球蛋白的含量。

做法：

1. 按中国的跪式，臀部抬起。(图 1)
2. 腰部以上向前弯下，将双手及前臀置于你前面的地板

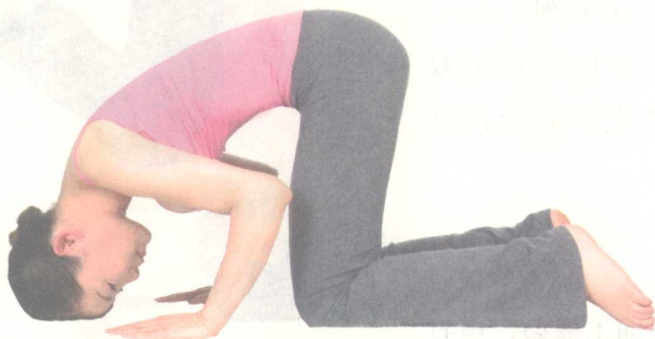


图 1

上，继续向前弯腰，使头顶挨着地板，头部正好紧靠双手中间，臂部相应抬起。(图 2)

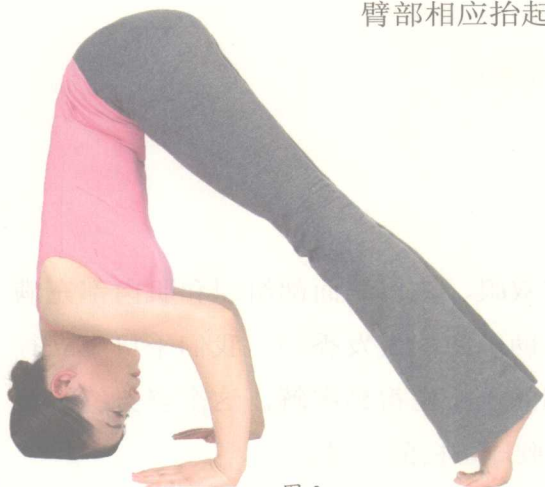


图 2

3. 将脚趾轻轻撑住地面，双腿慢慢伸直，使臀部抬起至最高点，使臀部推向头的上方，脊柱伸直近似与地面垂直，身体平衡稳妥时，缓缓将膝部弯曲，将两脚从地板抬起来，把弯

曲的双膝尽量靠近胸部，呈现屈膝倒立姿势。(图 3)

4. 呼吸应做到细匀、轻缓、安静。保持这个姿势 30 秒钟，然后慢慢放低双腿，直至双脚和双膝先后顺次接触地面为止。

警告：

月经期不能做，患有高血压、心脏病、晕眩、



图 3

心悸、头部曾受过严重损伤的人在练此式之前应先向医生咨询。

三 消除脖子皱褶的瑜伽

我们锻炼身体，以使身体保持年轻挺拔，可是别疏忽了最容易泄露年龄的脖子，下面的姿势有助于消除和预防皱纹，还可以消除紧张和头痛。

颈部伸展式

在做时如果颈部发出一些“喀喀”声响，这是由于紧张得到舒解，以及神经、肌肉和韧带得到按摩而产生的。

- 盘腿坐下或伸直双腿，也可以坐在一张直背椅子上。
- 两肩保持平直不动，然后按下列步骤做：(图 1)

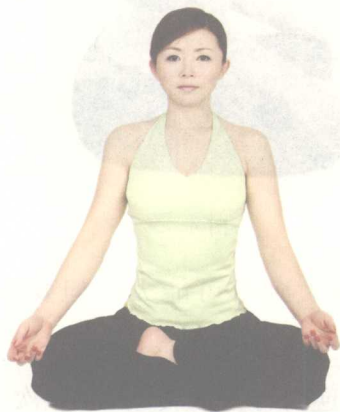


图 1

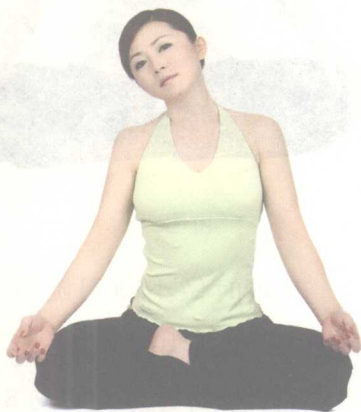


图 2

做法：

1. 把头部转向右边，再转向左边。重复做 8~10 次（一左一右等于 1 次）。(图 2)
2. 一面双眼向前直视，一面将头部向右方倾斜，然后向左方倾斜。重复做 8~10 次。
3. 轻柔地把头向后仰和向前低头，重复做 8~10 次。(图 3)
4. 头部做轻柔的圆圈旋转运动。(图 4)

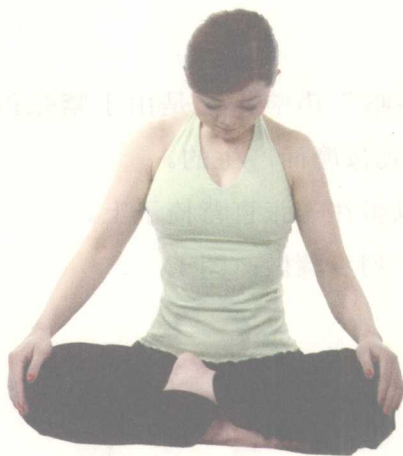


图 3



图 4

开始时做小圆圈旋转运动，逐渐增大到尽可能大，但要以不使颈部过于用力为度。

至少顺时针方向转动 8~10 次，然后逆时针方向转动 8~10 次。

四 挺拔胸部的瑜伽

胸部的肌肉需要经常地伸展和锻炼才能保持挺拔，下面的两个姿势扩展胸部帮助收紧胸部，有助于纠正我们由于压力和坏习惯造成的圆形和驼起的背部。

鱼式

做法：

1. 仰躺背贴地仰卧，双腿平放地面上，吸气抬高颈项和胸部，拱起背部。

把头顶放在地面上，用鼻做深呼吸。(图 1)



图 1

2. 双手合掌胸前，伸直手臂在头的上方，保持 15 秒钟。(图 2)



图 2

3. 呼气时把后脑勺、颈项和背部滑回地面上，伸直两腿，仰卧。

云雀式

做法：



图 1

益处：

伸展和扩大胸部，防止胸部的松弛下垂。辅助治疗神经衰弱

1. 跪坐，闭眼，双手合十，放松。(图 1)

2. 右腿向后伸展，双手向后张开，腰部和胸部向前推，左脚抵住会阴部位，身体后仰。保持这个姿势 50 秒。换一边做同样的练习。(图 2)

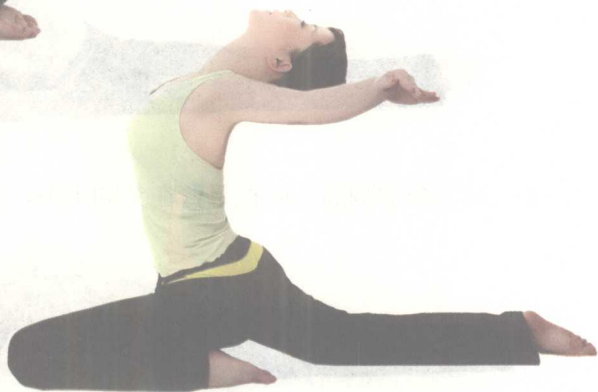


图 2

和强化卵巢机能。

五 去除胳膊多余脂肪的瑜伽

胳膊后面的脂肪泄露我们的年龄，有效的锻炼帮助我们收紧长期伸展与运动不到的手臂，拉长手臂的线条。

牛面式

做法：

1. 跪立地面，右腿在左腿上方，双脚收进臀部。(图 1)
2. 左手向上向后与右手拉住，注意把左肘关节指向上方。

(图 2)



图 1



图 2