

李宁◎编著

4周瑜伽 美人计

中国健身小姐**冠军**李宁

倾力打造 **瑜伽宝贝** 系列

第1周：改善体质

第2周：瘦身塑形

第3周：美容养颜

第4周：特别推荐欧美最IN的力量瑜伽套路

4周，只要**4周**，收获惊喜

瑜伽宝贝 系列

BOOK + 赠送 VCD 光盘

本书所有体式均附同步教学视频演示
1书1盘 美丽体式全学会



中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

4 周瑜伽美人计 / 李宁编著. — 北京: 中国纺织出版社,
2009.1

(瑜伽宝贝系列)

ISBN 978-7-5064-5439-1

I .4… II .李… 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 206537 号

责任编辑: 胡成洁

责任印制: 刘 强

装帧设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 冯 静

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京百花彩印有限公司印制 各地新华书店经销

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3

字数: 50 千字 定价: 22.00 元 (附光盘 1 张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

瑜伽宝贝 系列



4周瑜伽

美人计

李仁◎编著

 中国纺织出版社



4 前言

Part 1 >> 新鲜资讯TOP 4 5

- 6 最知晓你身体的瑜伽
- 8 慢活乐活的瑜伽
- 9 为女性准备的瑜伽
- 10 健康生活需要瑜伽

Part 2 >> 第1周：由内而外活化细胞、提升代谢 ——瑜美人的体质改善计划 13

- 14 腰部扭转
- 16 圣哲玛里琪式
- 18 束角式
- 20 加强脊柱扭转
- 22 云雀式
- 24 剪刀式
- 26 门闩式
- 28 反面船式

Part 3 >> 第2周：美形、美姿、美仪 ——瑜美人的瘦身塑形计划 29

- 30 三角伸展式

- 32 风吹树式
- 33 风吹树变化式
- 34 扭背触脚式
- 36 猫伸展式
- 37 胸部扩展
- 38 牛面式
- 40 半蝗虫式
- 41 全蝗虫式
- 42 摩天式
- 44 直角式
- 45 下蹲式
- 46 轮式
- 48 战士第三式
- 50 手臂旋转

Part 4 >>

第3周：活化肌肤

——瑜美人的美容养颜计划 51

- 52 骆驼式
- 54 鸭行式
- 55 顶峰式
- 56 弓式
- 57 蝎子式
- 58 犁式
- 60 狮子式

Part 5 >>

第4周：为熟练者推荐

——欧美最流行的力量瑜伽套路 61



Part 6 >>

点点滴滴的美丽积累

——瑜美人的日常生活习惯 65

■ 声明

本书示范及指导的瑜伽体式纯作参考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生或瑜伽教练。读者因采用本书示范或指导所引起的任何问题，本出版社不负任何责任。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

Preface

前言

→>>

身为图书策划人，我出版过不少瑜伽、健身的图书，大牌的瑜伽导师、顶级的健身教练接触过不少，李宁是其中比较年轻的一位。虽说年纪不大，她却属于国内最早一批专业修习瑜伽并游学日本、东南亚进一步深造的资深瑜伽导师，回国后多次荣获中国健身小姐和北京市健身小姐的称号。

她每天练功、授课、表演，在学员们眼中她是值得信赖的瑜伽导师；在我眼中，她是有着东方女孩中少有的好身材的80后美眉：腰臀比非常让人羡慕，还有着好莱坞的比基尼美女们才有的Y字型腹肌和浅浅的上臀窝，匀称而紧实的小腿让人一看就知道是“练家子”。

瑜伽导师中偏柔软型的较多，兼具柔软和力量的却很少。多年的瑜伽修习，李宁难得地将柔韧和力量集于一身，所以，她更偏爱欧美和日本的瑜伽修习者们崇尚的Power Yoga(力量瑜伽)，她自己的风格气质也是一位酷酷的时尚美眉。在我们对她的好身材、好体质、好胃口、好肤色、好性格又羡慕又嫉妒的时候，李宁准会对我们说：“羡慕吗？嘿嘿——练瑜伽吧！”

瑜伽让这个女孩拥有最灿烂的绽放，衷心盼望我们精心编排的这几本小书，能够带给读者朋友们带来愉悦美妙瑜伽享受，让我们有限的身体，绽放出无限的美丽。

——本书策划人



亲爱的读者朋友，愿意认识一下我们这支年轻的团队吗？

时尚摄影师：CHIQUE·王①

才子编辑：卜超②

时尚造型师：王奕为③

摄影助理：李智④

美女编辑：胡杨⑤

美女编辑：高新梅⑥

策划人：耿潇男⑦

帅哥教练：金莱⑧

瑜伽宝贝：李宁⑨

Part

新鲜资讯 TOP 4



最 知晓你身体的瑜伽 >>

瑜伽和柔软度 ○

瑜伽体位法强调深度伸展，对增加身体柔软度有直接的效果，练习瑜伽一段时间，你会发现身体每一个关节的活动范围都加大了，例如前弯时手本来摸不到脚，后来摸到了，或者侧弯时本来只能弯曲 15° ，后来增加到了 20° ，这些就是柔软度增加的证据，而关节与韧带的活动范围是身体衰老程度的重要指标。柔软的身体当然也不是一蹴而就的，要持续地练习瑜伽，柔软度才可以日渐提高。

瑜伽和肌肉适能 ○

瑜伽体位法能锻炼你的肌力和肌耐力。虽然没有从事重量训练，在练习瑜伽时，你会感受到停留在某个动

作时，肌肉会有持续用力的疲劳感，有时甚至会轻微发抖，这就是肌肉适能得到训练的反映，瑜伽以一种很缓和的方法达到提升肌肉适能的效果。

瑜伽和心肺适能 ○

瑜伽强调呼吸，即使在高强度的体位法练习中，借由调息法仍能将心跳和呼吸放慢下来。持续保持平顺、缓慢而深层的呼吸，经年累月地练习瑜伽，肺活量将会增加，并拥有良好的心肺适能，可以避免各种心血管疾病，使我们较不易感到疲倦，从事各种活动时。都能更有效率。医学界已将肺活量作为检测人体衰老的必要项目之一，为了延年益寿，要赶快加入到瑜伽的行列中来哟。

瑜伽和内脏 ○

瑜伽体位法通过对身体的挤压、拉伸、弯曲达到按摩内脏的功效。例如圣哲玛里琪式可强力收缩腹部器官，增加腹部区域的血液循环，加强消化能力；在练习轮式时，血液循环得到增强，一股新鲜的血液流入头部，滋养头颈的腺体，使人感觉灵敏。

瑜伽和脊柱 ○

脊柱是支撑人体躯干最重要的骨架，主要由颈椎、胸椎、腰椎、尾椎以及接连骨头的椎间盘所组成。由于椎椎上面布满延伸出



全身各处的神经，它控制和影响着人体的内分泌系统、循环系统、呼吸系统、免疫系统等人体的9大系统的健康机能。可见，脊柱对内可影响五脏六腑的健康，对外可影响肢体的健康。一个人的脊柱如果健康，很自然地神经血管也都可以保持健康的状态，身体自然会神采奕奕，不容易产生病痛；相反的，如果脊柱受到压迫、脱位，或是椎间盘磨损，那么病变自然而然会无可避免地跟着出现了。而瑜伽体位法有助于促进和稳固健康的脊柱，在修炼瑜伽时，身体必须做出各种不同的姿势，其中任何一种姿势都能帮助伸展和调理身体，使身体特别是脊柱更健康，更灵活。

瑜伽关注你的身体安全

练瑜伽时，不管你是新手还是高手，切记专注于自己的身体，尽力而为，循序渐进，你的身体是你最好的老师。有的瑜伽练习者看到老师或是书上介绍了一个体位法，二话不说，先做为快，有时甚至忘记了热身，突然地劈腿、后仰或侧弯，都可能要让你休息好几个月。

在练习瑜伽动作时，一定要关注于自己的身体。既要达到平衡身体、矫正脊椎的目的，又要严守“安全”“有效”“功能化”“容易做”的准则。

如何做到专注于自己的身体呢？
当你在练习某个体位时，并不一

定要动作完美，但动作一定要准确，只有准确的动作才能准确地刺激、收紧或拉伸你的目标肌肉群，如此才能达到你的练习目的。请聆听自己身体的反映，到什么位置是自己的极限。尽力时，目标肌群会有强烈的拉伸感或燃烧感、酸痛感。刚刚开始你会觉得很吃力，但只要让呼吸沉稳下来，这种疼痛感就会变成很舒服的伸展放松的感觉。

瑜伽净化心灵

压力、不安、空虚、竞争……现代人大都在忍受着这样那样的精神或肉体的痛苦。这些痛苦的原因部分是我们远离了自然的生活环境。瑜伽认为，人应该是自然的一部分，人类从自然中诞生，在自然中生活，最终回归自然。与自然协调，取之有度，舍之有方，身心会变得健康。也正因为如此，瑜伽提倡戒烟、戒酒，限制咖啡因和其他刺激性食品（如咖啡）的摄入；提倡摄取新鲜的食物；不暴饮暴食；反对赌博；非暴力。瑜伽洗涤你的身心，让身心更为接近自然。

不管你是新手还是高手，切记
专注于自己的身体，尽力而为，
循序渐进，你的身体是你最好
的导师。



慢活乐活的瑜伽 >>

现代社会，人们沉迷于高效率的工作模式中，执着于用更少的时间做更多的事，电子邮件、视频会议、网络电话已经不足以应付堆积如山的文件、等待消化的资讯，于是手机也接入互联网，笔记本电脑随身携带……日益便利的科技，让人们患上了“追求速度病”“资讯恐慌症”“科技产品依赖症”，这些新奇的病症，蚕食了人们的休闲生活，使得生活与工作切割不开，感觉永远没有下班的时间。

瑜伽体位：调整自律神经 ○ ———

瑜伽体位是瑜伽练习中非常重要的组成部分，它将呼吸、意识、姿势融为一体。很多人通过瑜伽体位开始了解瑜伽的含义——平衡、宁静、自然。刚开始时，你也许只有身体外在的感受——身体的伸、拉、挤、拧，随着练习时间的延长，你一定会有一进一步的感触——它能影响你的整个精神状态。练习瑜伽姿势是个循序渐进的过程，它绝不是简单的抻拉练习。练习时，应该遵循身心合一的原则，没有强迫，没有比较，一切动作都自然进行。

瑜伽呼吸法：松弛神经 ○ ———

现代人因为周围环境、事物的影响，心神不宁、情绪不稳，呼吸不规则，经常感到疲倦不堪，没有活力，身体抵抗力也在下降。医学研究表明，深沉而缓慢的瑜伽呼吸法能调节身体的内分泌和神经系统，放松身体，平静思想，练习瑜伽的人在进行完全呼吸后，会感到安宁祥和。当我们的思绪慢

慢平静时，能够体会到强大、平静的自我。这个时候对生活的看法更容易积极起来。

瑜伽冥想：回归自我 ○ ———

想要成为身心的主人的吗？就从冥想开始吧。冥想的开始和结束都是放弃执念。贪欲、嫉妒、不当竞争、悲观等都来自于执念。

而冥想会让你从这些想法中脱离出来，将心绪回归到自我。这时，你获得的将是身心的宁静与解脱。



为女性准备的瑜伽 >>

窈窕：修饰女性身体线条 ○——

常听到许多女士们喊着“减肥！减肥！”，究竟什么是“肥”，她们恐怕都还不是很清楚，我们真正应该在意的是脂肪而不是体重本身，1千克脂肪远比1千克肌肉的体积大得多，真正健康的好身材，并不是瘦得像皮包骨，因绝食减肥所带来的后遗症更是不胜枚举。瑜伽是塑身良方，却不是减重良药，经过一段时间规律的瑜伽运动后，许多人都会发现自己看起来变瘦了，裤子穿起来也变松了，但体重却不一定下降，原因就是脂肪减少了，肌肉结实了，体重虽然没有变，但肌肉线条越来越美，身材看起来健康漂亮了许多。

养颜：滋养面部，美白肌肤 ○——

我们皮肤的问题是身体内在状况的反映。内分泌紊乱是导致皮肤容易产生青春痘等皮肤问题的主要原因，血液的不洁净易导致面部出现色斑，气血运行不畅经常表现为面色暗淡、无光泽。瑜伽依靠身体自身的力量进行由内而外的调理改善。练习瑜伽能够刺

激血液循环及新陈代谢，而且通过按摩内脏和腺体，调节内分泌系统，有助于排出毒素，让爱美的女性保持青春美貌。另外，合理健康的瑜伽饮食也可以促进血液的洁净及健康，适当进行洁肠与断食练习可以达到洁净身体的目的。如果再配合瑜伽冥想呼吸法及瑜伽体位法的训练，将会产生事半功倍的特殊效果。

健康：保养盆腔 ○——

盆腔是生殖器官的所在之处，也是瑜伽生理学上认为生命之火 Agni 的所在位置。这是孕育生命的起点，因此盆腔的保养非常重要。有针对性的瑜伽练习，能帮助女性强化生殖器官、改善月经失调、进行孕期锻炼和产后调理等。

盆腔内脏器官功能表

器官	主要功能
膀胱	贮存与排泄尿液。
女性生殖器	女性生殖器包括阴道、子宫、输卵管及卵巢。主要功能为分泌雌性激素或黄体素、排卵、让受精卵着床及发育、生产和排出月经。



健康生活需要瑜伽>>



久坐不动会产生许多恼人问题。

久坐族

久坐少动是现代普遍的生活状态，一般的上班族、生产线上的工作人员、准备考试的学生等，一天中有五、六个小时以上是坐着的。坐着确实比较舒服，让人产生一种坐着就是休息的错觉，越坐越久，而不想起身动一动、走一走。要知道长时间维持坐姿，对人体的危害可不小呢！

□久坐产生的恼人问题□

窈窕身材的大敌

长时间坐着，身体重量下压，加上饮食不调、缺乏运动，容易使得身材臃肿变形，小腹日渐隆起、腰围粗大，原本圆润丰盈的翘臀及大腿逐渐产生变化，击垮曼妙的身材，让爱美的女性苦不堪言。

损害健康的元凶

久坐不仅是女性美丽的大敌，对身体健康也有很大的损害，特别是上班族，因为肢体活动量少，长时间维持同一姿势，很容易造成腰背痛、肩颈肌肉紧绷，从早到晚对着电脑敲键盘，要想让眼睛不酸痛也很难。此外，还得承受无形的精神压力，出现肠胃疼痛、消化不良等不适症状。

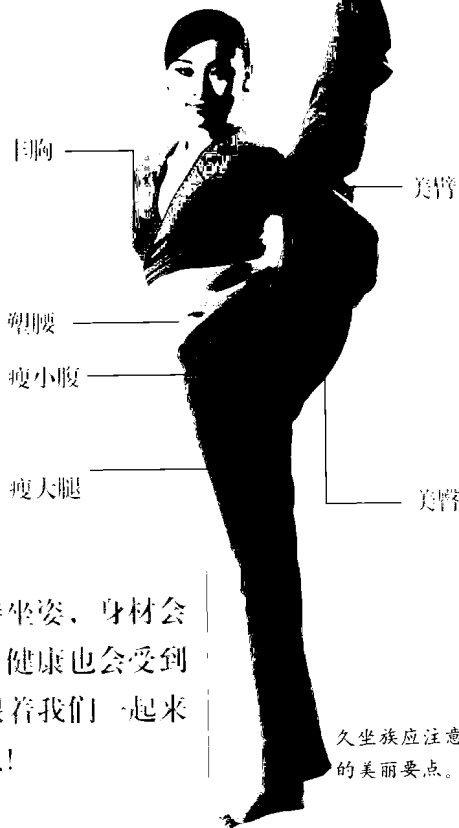
□久坐族快行动起来□

美丽要点

瘦小腹、瘦大腿、美臀、美臂、塑腰、丰胸。

需小心的健康问题

胃痛、消化不良、肩颈痛、眼睛酸痛、腰背痛。



长时间维持坐姿，身材会走样不说，健康也会受到影响，快跟着我们一起来练习瑜伽吧！

久坐族应注意的美丽要点。



站久了会腰酸背痛。

久站族 ○

长时间站立是许多行业的人都会碰到的问题，有时可能还需要站五、六个小时，但你知道吗，长期久站会对健康和美丽产生许多负面影响哟！

□久站是危害健康美丽的罪魁祸首□

需要长时间站着工作的人，往往一站下来就是五、六个小时，中间虽然能短暂休息，但根本不够。大部分的久站工作者普遍有腰酸背痛及静脉曲张等问题，工作的时间越长，发病的频率也会越高，如果没有得到适当的休息及缓解，下半身的肢体负担会越来越重，疲劳会不断累积，不仅当时会觉得不舒服，时间长了很可能会成为许多慢性病的潜在因子。

腿部曲线的杀手

久站族长时间站立，小腿肌肉过度使用，累积过大压力，往往造就出一双双结实臃肿的萝卜腿，破坏了腿部整体线条的美感，十分碍眼。如果个子本来就不高，再加

上一拥有两条萝卜腿，不免给

人双腿粗短、臃肿的印象。此

外，久站还可能出现脚部肿胀的情况，脚部肿胀本来就难受，再因为脚部肿胀穿不出鞋子应有的美感，会让爱美的女性真真伤透了心。

消除腿部浮肿

□久站族快行动起来□

身为久站族的你，特别需要练习瑜伽动作。周一到周五，站着也能随时练习，动一动就能更健康美丽。

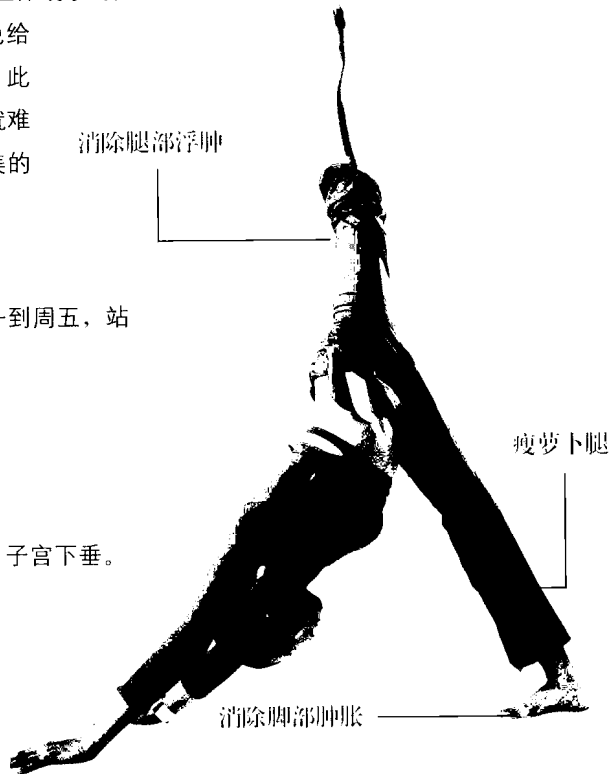
美丽要点

瘦腿、消除腿部浮肿及脚部肿胀。

需小心的健康问题

静脉曲张、膝痛、脚部疼痛、腰背疲劳、胃下垂、子宫下垂。

久站会产生很多恼人的问题，如小腿肿胀、膝痛等，利用一些简易瑜伽操，让你随时都能拥有美丽与健康！



久站族需要注意的美丽要点。



压力容易导致亚健康问题。

压力族

紧张繁忙的工作步调、源源不断的工作任务，常压得人喘不过气来！而职场女性，除了需把工作做好外，也必须承担较多的家务事与孩子的教养责任，庞大的压力可想而知！

□损害身心健康和美丽□

精神紧张损健康

你知道吗？压力一大，不只工作时容易情绪起伏大、精神异常紧张，即使下班回家、周末放假，也很难马上松懈下来，很难彻底完整的休息。久而久之，辗转反覆、失眠多梦便成为常态，白天莫名的头痛更是三番五次，毫无预警地汹涌来袭，打断工作与生活的步调。

影响美丽外表

压力大除了影响日常生活外，也容易导致便秘等症状，便秘会使体内毒素没办法正常排泄掉，一颗颗“小痘痘”会按捺不住，接二连三往脸上、背上直冲，这下子，真的里外都见不了人啦！更叫人心惊的是，所有的麻烦还会“结党成群”，互相支援，互为循环，成为你赶也赶不走的美丽杀手。

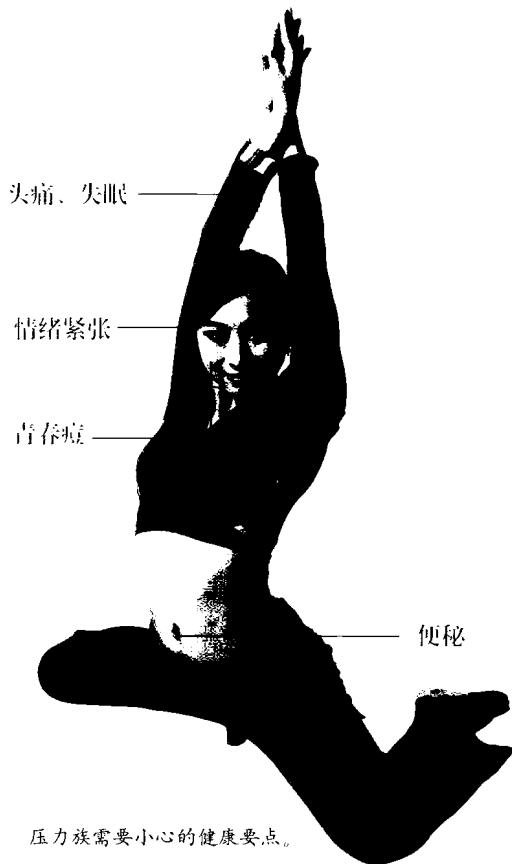
所以，绝对别疏忽了无形的压力，压力大出现的各种症状，只是身体第一道防线失守的警告讯号，赶快做一做缓压解劳的瑜伽系列动作，让压力消失，增强原有的抵抗力。别不理不睬，让自己的身体出现更难缠的问题哟！

□压力族快行动起来□

现代人不乏出现身体紧绷、肌肉酸痛、头痛、呼吸不顺、情绪起伏、失眠等看似小毛病的身心不适症，大都是长期积累的压力所致。经常练习瑜伽可以缓解压力、放松身心，不仅可平衡自律神经，还能帮助消除疲劳、提升专注能力、稳定情绪。

需小心的健康问题

情绪紧张、失眠、头痛、便秘、青春痘。



压力族需要小心的健康要点。

Part

第1周

由内而外活化细胞、提升代谢

——
瑜美人的体质改善计划



腰部扭转

提升上半身机能，提升代谢

腰部扭转看起来简单，身体柔韧性不好的人做起来也不会觉得很难，但是很多高级的瑜伽练习者都把它放到自己每日的练习内容中。因为它是让躯体柔软、增加灵活性的极佳姿势。

/ For Health /

活跃肠道功能，缓解便秘；消除肩、颈、背、腰僵硬感，按摩腋下淋巴，纠正腿部畸形。

/ For beauty /

紧实背部和腰部肌肉；加强腰腹部的脂肪燃烧；修饰腿部及手臂线条。

1 / 山式站立 /

双脚分开，两脚尖分别指向外侧，约2个肩宽，双臂自然下垂，目视正前方。

自然呼吸

2 / 双臂上举 /

双手十指交叉相扣，吸气，举过头顶，翻转手腕，手心朝上。用力向上拉伸身体。

吸气

Check!

双臂尽量贴紧耳后并伸直。

Check!

向内侧收紧臀部，舒展整个脊柱。



3 / 上身前屈 /

呼气，腰背挺直、伸展脊椎，上身前屈与地面平行。保持膝盖和大腿收紧。头、颈、脊椎和臀部形成一条直线，与大腿呈90°。

呼气



4 / 向左平移 /

保持双腿不动，左脚向左转90°，右脚稍微内收，双臂带动上身慢慢向左平移至极限，坚持3次腹式呼吸。

腹式呼吸



Check!

双腿用力，在身体可以承受的范围
内，尽量伸展。

5 / 向右平移 /

按同样的方法，右脚向右转90°，左脚稍微内收后双臂带动上身慢慢向右平移至极限，坚持3次腹式呼吸后回到起始位置，放松休息。

腹式呼吸



如果反手做不到，手指交握也是可以的。

上身挺直，才能
加大对全身的拉
伸力度，才会有
效地刺激腺体。

