

F<sup>Fashion Street</sup>时尚街31  
美容  
瑜伽号

# 瑜伽

中国时尚巨星胡兵推荐

焕发容颜，提升**气质**，由内而外，真正美丽  
美肤**养颜**——直立前弯、光泽式、蝴蝶式、头倒立  
紧肤**除皱**——鼓腮式、弓式、肩立变化式  
**性感**魅力——半弓式、蜜蜂式、桥式、前伸展式



用60分钟看书

美容瑜伽全精通

小小口袋里装着钻石般的内蕴

南海出版公司

**图书在版编目(CIP)数据**

美容瑜伽 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 4

(时尚街. 第4辑, 瑜伽号)

ISBN 7-5442-3358-8

I. 美... II. 深... III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第016815号

SHISHANGJIE (31)

时尚街 (31)

YUJIAHAO — MEIRONG YUJIA

瑜伽号 — 美容瑜伽

---

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 20

版 次 2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3358-8

定 价 80.00元 (共10册)

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

# 序言 PREFACE

爱美是人之天性，为了拥有苗条的身材，许多人不得不抵挡美食的诱惑，忍受运动的艰辛，顶住减肥带来的不适……想拥有真正的美丽，还得找对方法。

如何保持心灵的清畅、澄明？如何通过内在的调理使你拥有一副“好面子”？身心兼修的瑜伽正是现代人最需要的美容方式。

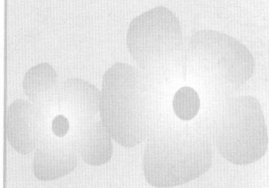
瑜伽承载着几千年的文化，它着眼于身与心的调理，通过站立、跪坐、仰卧、倒立等姿势，弯曲、伸展或是扭转身体的各个部位，从而有效扫除美容的内在障碍。相信你一定会从这自然、纯净的运动中，收获你想要的美丽、健康，获得发自内心的快乐和满足。



## 时尚街·瑜伽号

(共 10 册)

31. 美容瑜伽
32. 塑身瑜伽
33. 保健瑜伽
34. 居家瑜伽
35. 办公瑜伽
36. 户外瑜伽
37. 轻松瑜伽
38. 宁馨瑜伽
39. 睡眠瑜伽
40. 治病瑜伽



Fashion Street S 瑜伽艺术

# 美容瑜伽

Beauty yoga



南海出版公司

# 目录

## Contents



### Part1 准备篇

- 什么是瑜伽 .....5
- 瑜伽的练习准备 .....6
- 瑜伽坐姿 .....8
- 瑜伽放松势 .....10
- 瑜伽放松术 .....11
- 瑜伽热身 .....12



### Part2 美肤养颜

- 直立前弯 .....25
- 光泽式 .....26
- 蝴蝶式 .....28
- 头倒立 .....30



### Part3 紧肤除皱

- 鼓腮式 .....33
- 弓式 .....34
- 肩立变化式 .....35





## Part4 提升性感魅力

- 半弓式 .....37  
桥式 .....38  
前伸展式 .....39  
蜜蜂式 .....40

## Part5 重现青春光彩

- 椅上犁式 .....43  
椅上猫式 .....44  
椅上束角式 .....46  
椅上丹田呼吸式 .....48  
椅上后仰式 .....50  
椅上体前屈式 .....51  
椅上莲花坐式 .....52  
扭背双腿伸展式 .....54  
加强侧伸展式 .....55  
双腿背部伸展式 .....57  
头顶座椅式 .....59  
椅上拉肘式 .....60  
椅上旋臂松腕式 .....62  
指掌练习式 .....63



# PORT 1

## 准备篇

### Chapter of preparation

进入瑜伽殿堂，你将开启一段身、心全情投入的奇妙旅程。

在此之前，做好以下准备，将使你更顺利地开始这段旅程。

带着对瑜伽的好奇，你将经由瑜伽教练的引领，了解瑜伽的起源、功效；熟悉瑜伽练习的呼吸法、坐姿和注意事项……

紧接着，经过从头到脚的热身，相信你一定能在每一次扭、转、挪、移中，感受神奇瑜伽带给你的点滴变化。





# 什么是瑜伽

## What is Yoga

美容瑜伽

### 1. 瑜伽的起源 Origination

瑜伽（梵语“YOGA”）在古印度的梵文里代表“结合”、“一致”，最初的意思是“驾驭牛马”。它的含义是心灵、肉体和精神达到完美和谐的状态。瑜伽的发祥时间尚无定论，据说距今已有5000多年的历史。传说，古印度高达8000米的圣母山上，有人修成圣人，亦有人成为修行者。他们将修炼秘密传授给追随者。最初的时候，瑜伽大师只传授给门徒，但后来却逐步在印度大众中普遍流传。



### 2. 瑜伽的功效 Function

瑜伽作为一种修炼心智的方法，是东方最古老的强身术之一。现代的瑜伽已被证实为一种科学的健身方法，在世界各地流传，并产生了许多专门研究瑜伽的机构。





# 瑜伽的练习准备

## Preparations for Yoga Exercise

美

容

瑜

伽

### 1. 瑜伽练习辅助用品 Apparatuses for Yoga Exercise

垫子、毛巾、瑜伽绳或瑜伽砖等。

### 2. 瑜伽练习注意事项

#### Precautions for Yoga Exercise

(1) 练习前须空腹2~3小时(低血糖的人可食少量饼干、糖、水等来补充血糖)。

(2) 选择通风、安静、温度适当的地方练习瑜伽，并在地上铺一张软硬适中的垫子。

(3) 穿着舒适、宽松的衣服，赤脚练习，卸去手表、尖锐饰物。

(4) 练习完瑜伽后30分钟内，不要沐浴，吃饭(有高血压及心脏病者尤其要注意此点)。

(5) 大病初愈及手术后不可立即练习瑜伽。

(6) 有心脏病及脊柱关节伤病的人，需经医生同意后方可练习。

(7) 月经期间避免练习强度大、难度大的动作，如犁式、肩立式、头倒立式等，妊娠期间必须慎选姿势，可练习呼吸法。生育两个月后需经医生同意后方可有选择性地练习一些姿势。

(8) 在练习过程中，每个瑜伽动作都要平缓，并配合有规律的深呼吸来完成。除特别动作使用呼吸法外，一般都通过鼻孔呼吸。因鼻子可过滤空气中的细菌和病毒。





(9)在练习的过程中，不要过分逞强，要在自己所能承受的极限范围内缓慢地伸展被拉伸的部位。避免生拉硬拽。

(10)在练习中如有肌肉颤抖或抽筋的现象，应停止练习，按摩放松后方可继续练习。

### 3. 瑜伽练习呼吸法介绍

#### Breathing Methods of Yoga

#### Exercise

##### (1)腹式呼吸

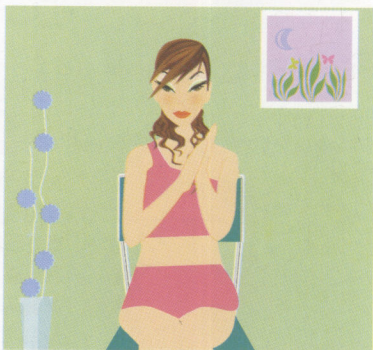
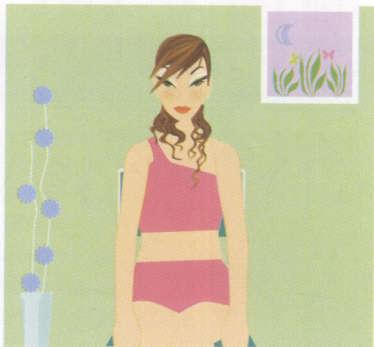
仰卧，将双手轻轻放在腹部。首先呼气，让腹部凹下，缓慢地将内部废气全部呼出；接着，用鼻子缓慢地吸气，同时让肚子凸起。

##### (2)胸式呼吸

仰卧或坐正。吸气时，腹部不要凸起，直接将空气吸入胸部，并使胸部向外扩张；吸气越深，胸部向外扩张越明显，腹部越是向脊柱方向缩进，肋骨越是向外向上扩张；呼气时肋骨向下向内收缩。

##### (3)完全式呼吸

完全式呼吸是将以上两种呼吸结合起来的呼吸法。吸气时，先吸向腹部，在腹部向外膨胀时，感受气体开始充满你胸部的下半部分，然后又充满胸部的上半部分，让胸腔内充满空气扩张到最大程度；接着，按相反的顺序呼气，先放松胸部，再放松腹部，腹部肌肉向内收紧，结束呼气。完全式呼吸应是轻柔、畅顺的。呼气时，应是稳定、渐进的，不得急促、匆忙。让这种呼吸方式在你日常的练习和生活中自如地进行，形成习惯。



# 瑜伽坐姿

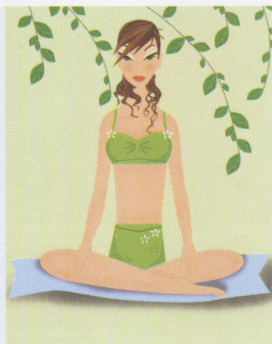
## Sitting Postures of Yoga

美

容

瑜

伽

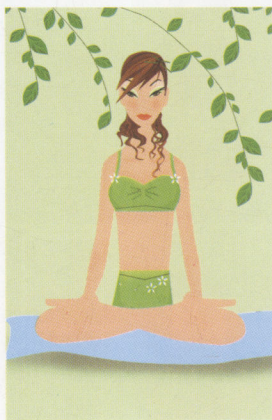


### 01 简易坐 Sukhasana

适合初学者。双腿弯曲，将左脚放在右腿下方，右脚放在左腿下方，双手自然放在双膝上，头部和脊柱保持在一条直线上。可交换盘坐。

〔功效〕

放松全身肌肉，提高身体的协调性和控制能力；缓解压力，强化脊柱和内脏功能。



### 02 莲花坐 Lotus Posture

莲花坐是瑜伽静坐冥想的一个具有代表性的坐姿，有一定的难度，建议初学者可先练习半莲花坐，熟练后，再循序渐进地练习此坐法。如经过一段时间的练习，仍感到疼痛，不能很舒适地完成和享受此坐法，建议放弃，改练其他坐法。

◎全莲花坐

身体坐正，双腿向前伸直，左腿弯曲，将左脚放在右大腿上，脚板朝上，右腿弯曲，将右脚放在左大腿上，脚板朝上，脊柱挺直，双手放在两膝上，可交换盘坐。

〔功效〕

促进脑部和胸部血液循环，强健脊柱和内脏器官，放松脚踝、膝关节、髋部，预防和治疗风湿病，有助于身心平和、安定，提高专注力。

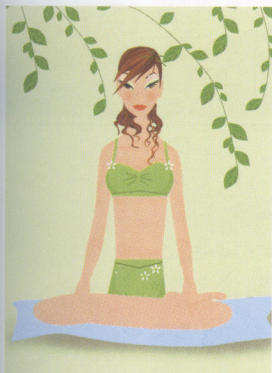
◎半莲花坐

坐正，双腿向前伸展，左腿弯曲，将左脚放在右大腿上，右腿弯曲，右脚放在左大腿下面，脊背挺直。

〔功效〕

与全莲花坐有相同的功效，但程度稍逊。





### 03 至善坐 Anjali Mudra

- (1) 身体坐正，双腿向前伸展。
- (2) 弯曲左腿，左脚脚跟抵于会阴处，左脚板紧贴右大腿内侧。
- (3) 弯曲右腿，右脚放在左脚脚踝上，右脚跟靠近耻骨，脚掌放在左腿的大腿和小腿之间，双手自然放在两膝上，保持背部挺直，双腿可交换练习。

#### 【功效】

补养和增强脊柱下半段和腹腔器官，消除脚踝、膝关节的僵硬，具有镇定安神的功效。

【提示】患有坐骨神经痛和骶骨感染的人不能做这个姿势的练习。



### 04 金刚坐 Guardian Seated Posture

双腿弯曲，臀部坐在脚跟上，双手自然放在大腿上。

#### 【功效】

对于坐骨神经痛、腰痛患者是个很好的练习项目，可减轻症状，饭后练习5~10分钟，还可促进消化。

【提示】本坐姿的练习时间太久，可能会对小腿神经造成伤害。

#### 小贴士

## TIPS ▲ 高温瑜伽（一）

高温瑜伽正确的名称是Bikram瑜伽，由美国印度瑜伽学院（Yoga College of India）的创办人Bikram Choudhury及妻子创立。它和传统瑜伽最大的区别是练习房的温度和瑜伽的动作。Bikram认为，在身体未热的情况下练习瑜伽很容易受伤，就好比把一块钢铁加热后，用锤子能够轻易地改变形状，而不加热的钢铁，是很难改变形状的。Bikram在哈达瑜伽的基础上，研究了其中的26个动作，将它们按照人体肌肉、韧带与肌腱的特点进行了科学排列，更适合初学者及办公室族练习。



# 瑜伽放松姿势

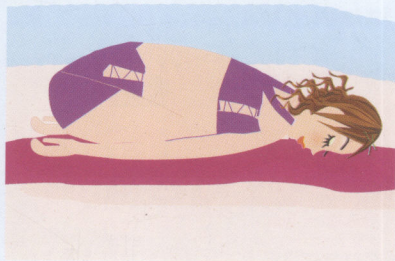
## Yoga Relaxation Poses

美

容

瑜

伽



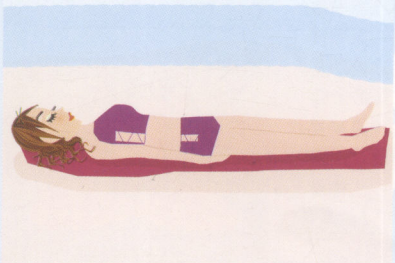
### 01 婴儿式放松 Balasana

前额触地，手臂置于小腿两侧，掌心向上。



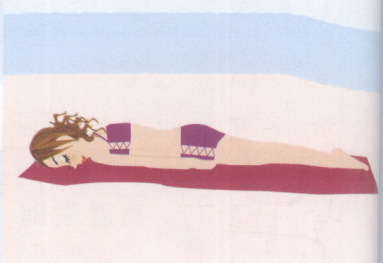
### 02 叩首式放松 Kowtowa Pose Relaxation

双手掌心重叠，额头放在掌心上。



### 03 仰卧放松 Sit up Relaxation

a. 仰卧，手臂打开，使双臂与身体成30度角。  
b. 掌心向上，双腿呈30度角分开，脊柱伸展放平。



### 04 俯卧放松 Lie-on-Stomach Relaxation

a. 俯卧于地，头偏向一侧，双臂与体侧呈30度角。  
b. 掌心向上，双腿呈30度角分开。

# 瑜伽放松术

## Relaxation

美 容 瑜 伽

瑜伽的放松法也可称为瑜伽休息术。它可通过短短的十几分钟的时间，令身体即刻“充电”，恢复精力。瑜伽休息术若在白天或午休时间练习，通常练习时间比较短，在这样的短时间内应保持清醒，不要睡着，练习过程中要专注于自己的呼吸，注意力集中在每个放松的部位。如果睡着又醒来，会有疲倦和不满足感。在入睡前练习瑜伽休息术，可以消除失眠的痛苦，放松身心，所以练习休息术的过程可尽量长些，直到自然睡着为止。这样，在第二天早晨醒来时，会感到轻松、清醒、神采奕奕。

### 瑜伽放松方法 Relaxation Methods

(1) 仰卧在垫子上，双腿分开20~30厘米，双臂置于体侧，与身体成15度角，掌心向上，闭上眼睛。

(2) 平静、均匀地呼吸，慢慢地放松全身肌肉。

(3) 放松左脚趾、脚心、脚背、脚跟、脚踝、小腿、膝盖、大腿、左髌、左侧腰、左腋窝、左肩膀、左边大臂、左肘弯、左小臂、左手腕、左手心、左手背，感觉左侧完全放松了。

(4) 放松右脚趾、脚心、脚背、脚跟、脚踝、小腿、膝盖、大腿、右髌、右侧腰、右腋窝、右肩膀、右边大臂、右肘弯、右小臂、右手腕、右手心、右手背，感觉右侧完全放松了。

(5) 放松小腹部、骨盆、臀部、上腹部、腰部、胸部、肋骨、背部，这样整条脊椎从上到下都得到了完全的放松；接着放松颈部、后脑勺、头顶，头的两侧及整个头部完全放松了；然后放松前额、面颊、下巴，放松眉心、眼睛、耳朵、鼻子、嘴唇、牙齿、舌头、喉咙。

(6) 将注意力集中在自己的呼吸上，吸气时，好像整个身体都在吸气；呼气时，好像整个身体都在呼气，让心灵感觉宁静、安详，慢慢睁开双眼，从右侧侧身起来，完成瑜伽休息术。

# 瑜伽热身

## Yoga warm-up

美

容

瑜

伽

### 1. 颈部 Neck [功效] 促进颈部血液循环, 消除颈部僵痛。



01

- a. 金刚坐姿准备。
- b. 脊柱挺拔, 双肩自然放松。
- c. 先柔和地向前垂头, 伸展颈后侧。



02

再向后仰头。

12 FASHION STREET



03

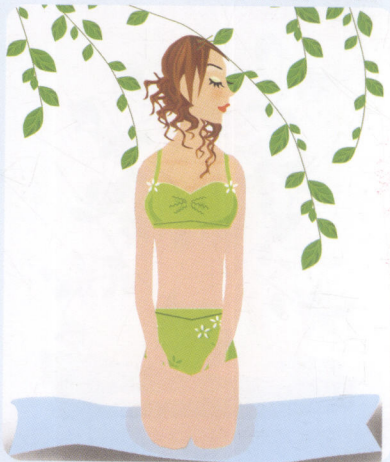
缓慢地让头部倒向左侧。





04

再倒向右侧。



05

将头部平行地转向左侧。



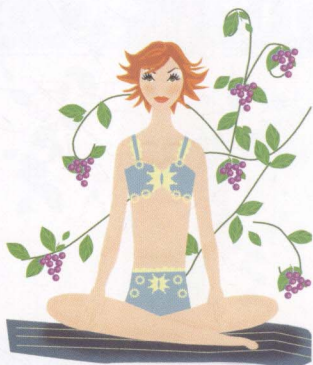
06

- 再平行转向右侧。
- 颈部顺时针扭转
- 颈部逆时针扭转。
- 重复练习4次。



## 2. 肩部 Shoulder

【功效】使僵硬的肩膀变得，强化手臂、手部机能。



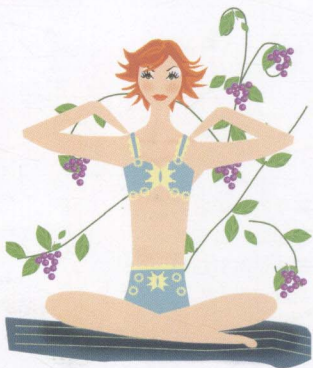
01

简易坐姿准备。



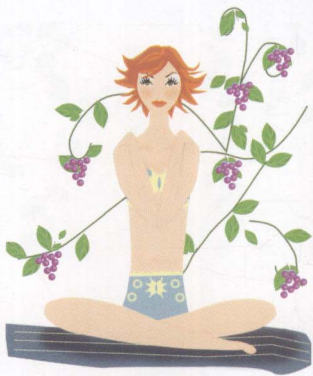
02

手臂向两侧平伸，手掌心向上。



03

双手自然触肩。



04

用肘部带动肩关节做绕肩运动，自然呼吸。