

F<sup>Fashion Street</sup>时尚街33  
保健  
瑜伽号

# 瑜伽

中国时尚巨星胡兵推荐

最省钱、省力、省事，且无任何副作用的保健方式

小可解除压力与疲劳、改善睡眠

大可强壮肾脏功能、养护呼吸系统……

11种常见的大小疾病，皆可用一种疗法——保健瑜伽



用60分钟看书

保健瑜伽全精通

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

保健瑜伽 / 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. 保... 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016812号

SHISHANGJIE (33)

时尚街 (33)

YUJIAHAO — BAOJIAN YUJIA

瑜伽号 — 保健瑜伽

---

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

电子邮箱 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

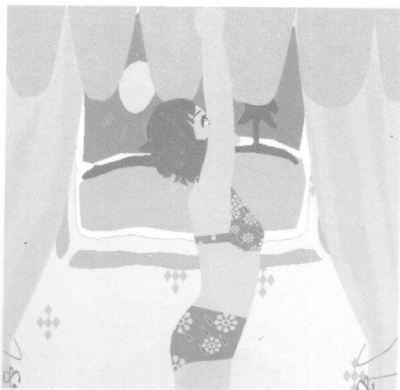
Http://www.ch-jinban.com

# 序言 PREFACE

瑜伽并不是包治百病的灵丹妙药，但它绝对能让你的身体从不良状态向好的状态发展。瑜伽的各种姿势，可以刺激身体的许多经络和穴位，再配合呼吸，就可以使气血更好地流通，从而达到调理身体、调节心绪、调整气血，增强身体的自然治愈力，给衰退的体细胞送去新鲜的血液，按摩体内各个器官，并使其恢复功能的目的。

瑜伽体位法中的动作，一部分来源于对动物的模仿，如蛇式、猫伸展式等；一部分是瑜伽修行者自行体验创造出来的，如肩立式、扭转式。这些姿势可以帮助你集中思维，消除不良情绪，使心神达到宁静与平和的状态；身体方面，这些姿势可增进肺活量，提高关节和韧带的柔韧性，强健肌肉，优化循环，调节腺体分泌，使身体富有弹性及充满活力。

这就是瑜伽强身健体，修身养性的原理。



## 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

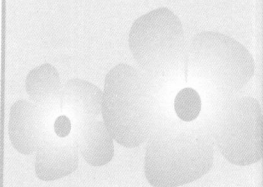
36. 户外瑜伽

37. 轻松瑜伽

38. 宁馨瑜伽

39. 睡眠瑜伽

40. 治病瑜伽



Fashion Street S<sup>33</sup> 瑜伽

# 保健瑜伽

Health Yoga



南海出版公司

# 目录

## Contents



### 解除压力与疲劳

- 三角转动式 .....5
- 人面狮身式 .....6
- 双角式 .....7
- 鹤禅式 .....8
- 直角式 .....9



### 增强肠胃功能，预防便秘

- 半蝗虫式 .....11
- 蝗虫式 .....12
- 圣哲玛丽奇第一式 .....13



### 改善睡眠

- 鱼式 .....15
- 飞机式 .....17



### 强壮肾脏功能

- 眼镜蛇式 .....19



|               |    |
|---------------|----|
| 单腿背部伸展式 ..... | 20 |
| 卧英雄式 .....    | 22 |

## 缓解头痛

|            |    |
|------------|----|
| 金字塔式 ..... | 26 |
| 叩首式 .....  | 28 |

## 缓解腰痛

|              |    |
|--------------|----|
| 海狗式 .....    | 30 |
| 脊柱扭转式 .....  | 32 |
| 下半身摇动式 ..... | 34 |

## 呼吸系统养护

|             |    |
|-------------|----|
| 狮子式 .....   | 36 |
| 轮式 .....    | 37 |
| 战士第一式 ..... | 38 |
| 战士第二式 ..... | 40 |
| 战士第三式 ..... | 41 |
| 树式 .....    | 43 |

## 防治肩背酸痛

|             |    |
|-------------|----|
| 牛面式 .....   | 46 |
| 犁式 .....    | 48 |
| 卧角式 .....   | 49 |
| 前后摇摆式 ..... | 50 |

## 缓解生理痛

|            |    |
|------------|----|
| 猫伸展式 ..... | 52 |
| 蛇击式 .....  | 53 |

## 胃癌的预防

|                |    |
|----------------|----|
| 弓的姿势 .....     | 56 |
| 祈祷的姿势 .....    | 57 |
| 加强中心力的姿势 ..... | 59 |
| 鳄鱼姿势的变形 .....  | 60 |
| 三角姿势的变形 .....  | 61 |
| 头立的姿势 .....    | 63 |





# 解除压力与疲劳

Eliminate Stress and Fatigue

疲劳倏忽而至，让人无精打采；压力看似无形，却焚心似火。对抗压力与疲劳，可以选择舒缓、柔软的瑜伽动作，解除心浮气躁的“亚健康”危机其实也很简单。





## 三角转动式

## Triangular Rotation Pose

保

健

瑜

伽

解除压力与紧张，稳定情绪，增强身体抵抗力。



01

以站立姿势准备，两腿分开比肩稍宽。



03

- 呼气，慢慢向左侧弯腰。
- 将左手置于左脚前侧或放在脚背上，保持双臂在同一条直线上。
- 眼望右手指尖，保持10秒左右。



02

吸气，手臂向两侧平伸，与地面平行。



04

- 呼气，将腰部向左扭转，右手置于左脚后侧或扶住脚踝外侧。
- 将左手臂尽量向上伸展，保持约10秒钟。
- 还原，调整呼吸，换侧练习。

# 人面狮身式

## Sphinx Pose

保

健

瑜

伽

扩张肺部，增进肺部功能，增加脊柱的血流量，使颈部、喉部、胸部、腹部及两腿都得到锻炼。



01

额头贴地，俯卧准备，双臂屈于两侧，自然呼吸。



02

- a. 深呼吸，腰、背向上用力，慢慢抬高头和胸部。
- b. 头尽量后仰，眼望上方，保持15~30秒慢慢回复到俯卧，重复2次。



## 双角式

## Two-Angle Pose

保

健

瑜

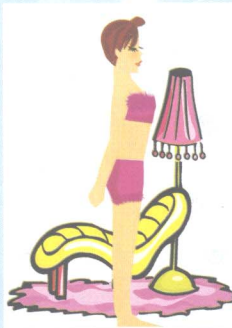
伽

镇定神经系统，缓解压力，使人放松，心情畅快。增强消化功能，伸展上背部和肩部肌肉。



01

站立姿势准备，调整呼吸。



02

- a. 双脚分开与肩同宽，双手十指交叉于背后。
- b. 挺胸，目视前方。

03

- a. 呼气，向前弯腰，头尽量放低，双手不变。
- b. 面部尽量靠近腿部。保持此姿势，自然呼吸。替代动作也可不垂下头部而抬头向上望。
- c. 重复3~5次。



# 鹤禅式

## Bakasana

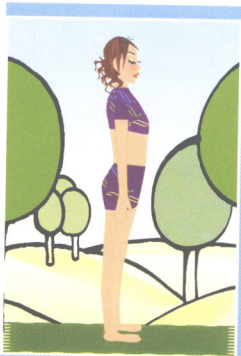
保

健

瑜

伽

强化平衡感和协调能力，加强手臂和手腕的力量，舒缓紧张的心情。  
[注意] 开始练习此式时，可在身前放一个厚垫子，以免身体向前倒时受到损伤。



01

站立姿势准备。目视前方，调整呼吸。



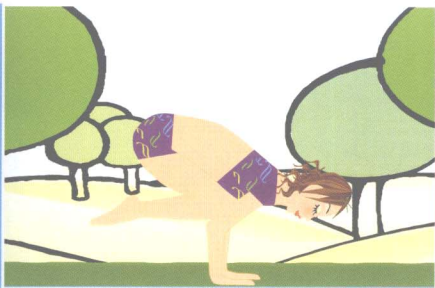
02

两脚分开与肩同宽，上身前倾，双手在身体前撑住地面。



03

踮起脚跟，弯曲双肘，双膝内侧接触上臂的外侧。



## 04

- a. 吸气，向前弯身，双脚离地，双膝夹紧手臂。
- b. 眼向前看，自然呼吸，保持5~6秒。
- c. 重复6次。

# 直角式

## Right-Angle Pose

保

健

瑜

伽

消除紧张及压力，可纠正脊柱弯曲和双肩下垂，经常练习可起到增强腿部力量的作用。



- a. 站立准备，双脚靠拢，两臂置于体侧，目视前方，自然呼吸。
- b. 双手十指相扣，抬头，手臂举过头顶，向上伸展，自然呼吸。

## 01



## 02

- a. 呼气，以脊柱基座为支点，上身向前弯曲，直到背部和双腿成一个直角形。
- b. 双眼注视相扣的双手，双腿保持挺直，保持此姿势，自然呼吸。重复6~8次。



# 增强肠胃功能， 预防便秘

## Improve the Functions of the Intestines and Stomach

现代社会竞争激烈，多数人为事业奋斗，饮食不定，却又应酬多多。久而久之，难逃肠胃病的折磨，更易患上便秘病症。如果能常做下面3种瑜伽动作，会对调养肠胃有很大的帮助。





## 半蝗虫式

## Half-Locust Pose

保

健

瑜

伽

塑臀，提高臀位线，强化腰、背肌曲线。可调整肝、肾、胰等内脏功能；能减轻便秘、痛苦以及肠胃不适或月经不规律等症状。



01

俯卧，两臂伸直置于体侧，掌心朝上，下颏贴地，调整呼吸。



01

- 深吸气，尽量把右腿抬高（左腿用力，以帮助右腿抬得更高），停留，深呼吸，保持10秒。
- 呼气，右腿落地还原，换左腿练习，如此重复4次。

# 蝗虫式

## Locust Pose

保

健

瑜

伽

减轻肠胃及月经周期不规律等问题，滋养脊柱神经。消除腰骨疼痛，促进消化，改善便秘的症状。



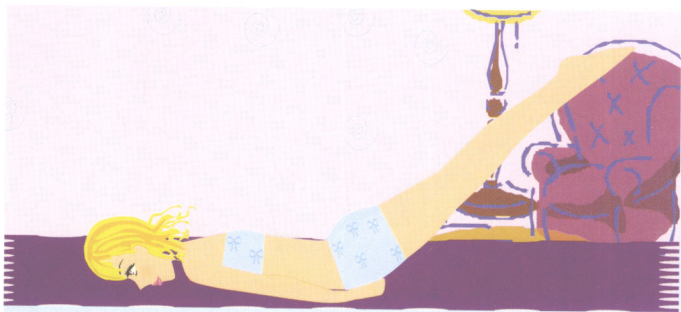
01

俯卧在地上，双臂置于体侧，调整呼吸。



02

双手掌在身体下方握拳。



03

- 双脚脚趾勾起撑地，臀部离地。将双手压在腹股沟处，还原双腿，脚背贴地，下巴着地。
- 深吸气，双拳用力，使两腿尽量高举，保持数秒。
- 慢慢将双腿放回地面，呼气。重复2~3次。

# 圣哲玛丽奇第一式

## Marichyasana I

保 健 瑜 伽

对患肠胃疾病的人群有益，能增强横膈膜区域的血液循环，伸展背部、肩膀、双臂和双腿的肌肉。



01

- 坐在地上，脊背挺直。
- 屈左腿，左脚脚掌平贴于地面，脚跟靠近会阴部，左小腿与地面垂直。
- 右手放在右膝上，左手绕过左腿，紧贴在后背。



03

- 一边保持右腿伸直，一边将脊骨和颈部转向左方，以不感觉到费劲为限度。慢慢将头部、颈部和躯干转回步骤02，做3次，深呼吸。
- 尽量长时间地保持此姿势，深呼吸。



02

- 呼气，上身前弯，左臂勾夹着左大腿，同时左臂腋下紧贴着左小腿胫骨。
- 弯起右肘，用右手抓住左腕，也可十指相扣，自然呼吸。



04

- 呼气，上身前弯，尽量将前额放在右膝上，使上身与地面平行。
- 保持15秒，吸气，抬头，回复到原来的姿势。换侧进行同样的练习。

# 改善睡眠

## Improving Slumber

当你出现胸闷、失眠、心悸等生理状况时，是因为工作压力太大，情绪总处在紧张的状态下，还是因为常常盯着电视和电脑屏幕，忙着上网聊天而觉得越夜越美丽，以至于晚上睡不着，白天起不来，每天在懊悔中对镜自我唾弃？

自责并不是解决问题的根本方法。除了学会自我调整，恢复有规律的生活，下面介绍的瑜伽动作也可帮助你放松心情，享受高质量的睡眠。现在开始，赶快试试吧！

