

时尚

瑜伽馆系列

28天瑜伽

瘦

印度著名瑜伽大师倾情推荐

最新瘦身瑜伽自学天书

每天10分钟 轻松纤体变美

源自至高瑜伽殿堂

开创最火爆速效纤体热潮

塑形 养颜 减压 提升免疫力

居家yoga 办公yoga

身计划

林小平 陈颖 ◎ 编著

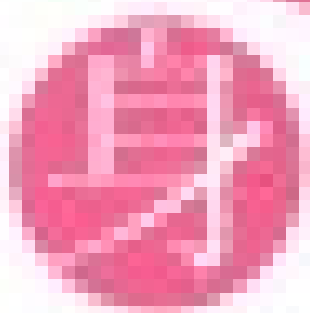
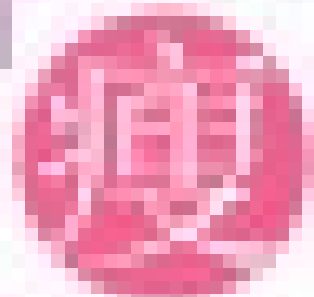
从 80kg 到 52kg

瑜伽让我变身窈窕俏佳人

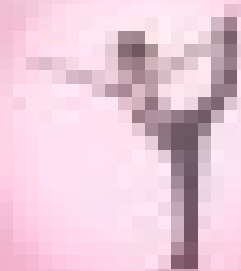
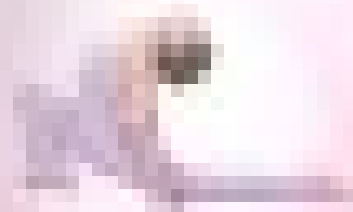
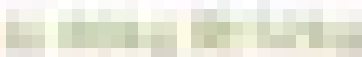
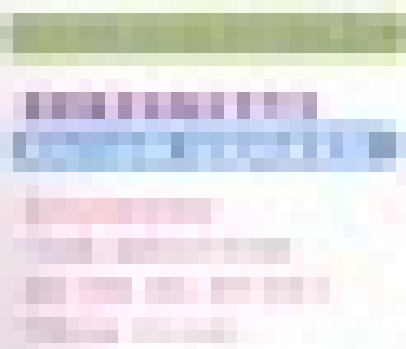


化学工业出版社

28天瑜伽



计划



时尚瑜伽馆

最新瘦身瑜伽自学宝典

28天瑜伽瘦身计划

每天10分钟
轻松纤体变美

居家yoga 办公yoga
随时随地DIY的正统瘦身瑜伽

林小平 陈颖 © 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

内 容 提 要

由80公斤肥女到52公斤标准俏佳人，身高171cm的瑜伽美人linda用亲身经历告诉我们，用瑜伽的方式去生活，你就能变美。

《28天瑜伽瘦身计划》由印度瑜伽大师指导推荐，资深瑜伽教练结合教学实践，精心汇总最受明星欢迎的快速瘦身瑜伽体位，并将其巧妙编排变化，形成能随时随地练习的轻松瑜伽体位。书中精美的图片、细致的要领解说，会给你最直观的学习参照，做到安全和有效的充分结合；除了体位介绍，本书还附有精美的瘦身瑜伽菜单，教你如何用纯粹瑜伽方式去生活，形成不发胖的骄人体质，攻克腰、腹、腿、臀、颈、臂、胸等塑身关键点，成为令人瞩目的美丽俏佳人！

图书在版编目（CIP）数据

28天瑜伽瘦身计划 / 林小平，陈颖编著. —北京：化学工业出版社，2008.1

（时尚瑜伽馆）

ISBN 978-7-122-01538-9

I. 28… II. ①林…②陈… III. 瑜伽术 — 基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第179086号

责任编辑：李 娜 马 骄

责任校对：陈 静

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/24 印张 5.5 字数 200千字

2008年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：26.00 元

版权所有 违者必究



Z.K. Sehmerh

推荐序

小时候，看到许多人不远万里来到印度，寻求瑜伽的奥秘。他们的肤色不同，语言不同，但我能清晰地记得每个人修习瑜伽时脸上呈现的笑容，都一样的祥和宁静，那份静谧优雅的美丽深深吸引了我，于是从五岁起，瑜伽成为我一生的挚爱与向导。

为了使中国的朋友能更全面地认识和了解瑜伽，我和我的学生小平，将瑜伽资料和实践整理记录，希望能把我们在瑜伽修习中获得的点滴心得，写出来和大家一起分享。

今天欣闻这些成果将集结成册出版，由衷替她高兴。因为瑜伽也是生活，希望更多的朋友通过这套书形成健康的生活方式和态度。

让瑜伽引领你进入当初人类在伊甸园中被创造出来时那种美妙和纯真的状态。

让瑜伽帮助你拂去灰尘，还原你内心那片梵天的纯净与透彻。

感谢生活，感谢瑜伽，感谢所有支持我的中国朋友！





作者序

把美与健康送给每一个人

不久前曾看到《时代》杂志的一篇文章：“如果地球上发生了巨大的变动，面临人类灭亡的危机的话，被认为唯一可以活下来的只有印度人。印度人只需要美国人所需养分的1/50便可以活下去……印度人的身体，被6000多年的瑜伽武装得百坚不摧。”

诚然，瑜伽的美丽与神奇正被越来越多人所认同，从印度到西方，从英国皇室贵族到美国好莱坞名模巨星，从华尔街富商巨贾到朝九晚五的都市上班族，都纷纷将瑜伽视为修身养性、抵御疾病的最好运动方式。

其实，每个人都可以选择健康快乐地生活，无论贫穷与富有，都可以用瑜伽的心态去面对生活。不仅用它来美化调养身体，还能规范你的生活习惯，放松内心世界。

有很长一段时间，我都想将这些在瑜伽修习中获得的心得，写出来和大家一起分享。经过多年的积累与整理，在我的老师Lalit Kumar Lohmorh大师的悉心指导下，这套“时尚瑜伽馆”系列丛书终于面世。

它们包含了最为经典的瑜伽体位动作、我和其他几位资深瑜伽教练多年的教学实践及瑜伽生活饮食方方面面，在体位动作教学的同时，帮你形成真正瑜伽生活方式。

为方便在家中阅读学习，我们将有些体位重新编排变化，尽量符合现代人生活工作需要，可以随时随地轻松练习。

在此要感谢Lalit Kumar Lohmorh老师的指导，感谢各位教练、学员朋友的支持。

最后，还要提醒您，在日常生活中保持开朗、率真、积极、乐观、谦逊、努力的心态对瑜伽的修习也十分重要。请您从本系列中针对性地选择适合您的瑜伽书籍，实现您追求的梦想！

愿与您一同分享健康！享受青春！享受快乐！



contents 目录

PART1 用瑜伽的方式生活, 你就能瘦

瑜伽美人——从80kg到52kg, 瑜伽让我变身窈窕俏佳人	
练习瑜伽可以瘦身吗?	2
瑜伽, 健康瘦身妙法	4
明星私房瑜伽瘦身秘技	5

PART2 瘦身瑜伽基础入门

准备物品	8
热身	9
呼吸	11
冥想	13
瑜伽放松术	14
瑜伽练习问答	16

PART3 快速燃烧全身脂肪

——轻松打造不易发胖体质6式

瑜伽美人——瘦身, 先来认识肥胖的原因	19
拜日式	20
驼鸟奔走式	24
战士三式	25
舞蹈式	26
飞燕式	27
加强三角侧伸展	28

PART4 攻克你的瘦身关键点

瑜伽美人——动人曲线 的标准	30
-------------------	----

瘦脸

兔子式	31
兔子变化式	32
灌顶式	33
狮子式	34
明亮眼睛按摩法	35
美化耳朵按摩法	36

美肩

白天鹅式	37
双角式	38
提沉肩	39
牛面式	40
骆驼式二	41
展背式	42
反船式	43
脊柱扭转式	44

细臂

美臂按摩法	45
意识式二	46
鹭变化式	47
鸽子变化式二	48
手臂回旋式	49

纤腰

水车式	50
三角伸展	51
三角扭转	52
毗湿奴式	53
下半身转动功	54
按摩功	55
收腹神功	56
船式	57
船变化式	58
猫伸展式	59
犁式	60



瘦身瑜伽

鸽子变化式	61
减腹呼吸	61
钟摆式	62
呼拉圈式	63

提臀

桥式	64
侧卧脚踏车	65
蝗虫式	66
弓式	67
虎式	68
虎变化式	69

纤腿

鹭式	70
加强侧伸展式	71
蹲式	72
屈膝上提式	73
屈膝上提式二	74
鸭行式	75
半莲花背部伸展	76
束角式	77
乌龟式	78
牵引腿肚式	79
脚踏车	80
侧卧划圈	81
剪刀功	82
上伸展	83

PART5 你可以再完美一点

瑜伽美人——距离完美，
还有多远？ 85

美颈

颈功	86
简易头倒立	87
鱼式	88
鸽王式	89
美颈按摩法	90
雏鸟式	91

美胸

意识式	92
天线式	93
五体投地式	94
俯卧撑	95
骆驼式	96
拉臂式	97
幻椅式	98
弹胸	99

美手美足

手的方法	100
松腕式	101
上下抖手	102
脚趾练习	103
脚踝练习	104

PART6 瑜伽与饮食

了解瑜伽进食习

惯 105

瘦身饮食DIY

黄瓜豆腐丝	107
松仁蔬菜豆腐	107
芒果果酱沙拉	108
枸杞保健粥	108
水果沙拉	109
番茄豆腐汤	109
干果燕麦粥	110
山药豆苗沙拉	110
苹果酸奶奶乳	111
蜜汁红枣牛奶	111
木耳豆腐皮	112
酱香冬瓜块	112
芹汁饮	113
香菇拌春笋	113
清鲜豆腐羹	114
雪梨蔬菜汤	114

· 声明 ·

本书示范及指导的瑜伽运动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。

PART 1

用瑜伽的方式生活，你就能**瘦**

Life in Yoga Style

由80kg肥女到52kg标准俏佳人，身高173cm的瑜伽美人linda用亲身经历告诉我们，塑身美体，不仅要有欲望，还得要坚持，把坚持变成一种习惯，用瑜伽的方式去生活，你就能变美。

- ◎从80kg到52kg，瑜伽让我变身窈窕俏佳人
- ◎练习瑜伽可以瘦身吗？
- ◎瑜伽，健康瘦身妙法
- ◎明星私房瑜伽瘦身秘技





瑜伽美人——从80kg到52kg，瑜伽让我变身窈窕俏佳人

常常有学员问我：“老师，到底什么才是真正的瑜伽？练习瑜伽真的能瘦身变美吗？多长时间能见效果呢？”

这些问题可以回答的答案太多，但首先我要告诉大家，练习瑜伽的确可以让人变美、变瘦，还能塑造平衡体态，但这还不是瑜伽的全部。

从你每天清晨看到的第一缕阳光，从你呼吸到的每一丝清新空气，从你每晚看到的每一盏霓虹，从你身边的每一张笑脸，从你的每一次悠长而清新的呼吸，从你每一个无拘的伸展动作，都能看到瑜伽的影子。

因为瑜伽就是联系、结合、和谐，就是与自然的融合与相映生辉。

因为瑜伽就是美，就是健康，就是自然平和的心态。

练习瑜伽需要坚持，不能是一时兴起，最好每日练习体位，配合规律的瑜伽饮食、作息习惯，把它作为一种精神的享受。当瑜伽渗透到生活中，就会影响你的生活规律、你的饮食习惯、你的言行举止、你的仪表着装、你的体态肌肤，你的身体能量，在细腻的感受中获得美丽与健康！

在我的学员中，许多人都通过这种坚持，这种瑜伽的生活方式，获得了美丽、自信与健康。身高171cm的linda，刚开始练习时体重80kg，在经过3个月的瑜伽生活后，成为52kg标准俏佳人，32岁的她每每提及此事，脸上都洋溢着灿烂的笑容：是啊，真的要感谢我的老师，感谢瑜伽。



练习瑜伽可以瘦身吗？

什么才是瘦身？

要想明白“瑜伽”和“瘦身”的关系，首先需要弄明白什么是瑜伽和瘦身？很多女性朋友都把传统意义上的“减肥”和现代意义上的“瘦身”视为一回事，其实不然，这二者之间有本质上的区别。

“减肥”强调的是减去体重，它的手段可以是控制饮食，可以是运动，也可以是药物甚至是进行外科手术，或者这几项都兼而有之。

“瘦身”是现代流行于欧美的一种合乎科学的人体健美趋势和标准，它主要是强调通过运动的方式（也包括适量的节食）使女性的身体达到健美和匀称，它不但要求女性具有人体的曲线美，而且越来越注重健康，这不仅包括对皮肤的保护与护理，更重要的是护理和保护皮肤下的肌肉。也就是说，瘦身是要求女性具有结实而又有弹性的肌肉，以及标准的身材曲线。





瑜伽——最自然的瘦身方法

瑜伽锻炼是使思想、身体和精神合而为一，是与自然的契合。如果说瑜伽能瘦身，也许很多人会表示疑惑：瑜伽练习的动作如此缓慢，怎么可能达到瘦身的效果？而事实上，瑜伽的瘦身效果惊人，而且瘦身过程中体形臻于完美，达到如雕塑一般的美。

◆消耗热量——认真练习一节瑜伽，所消耗的热量相当于打了一场网球

瑜伽有很多的体位变化姿势，由姿势配合深长的呼吸，由呼吸达到静心。练习时，首先强调的是每一个姿势必须做到练习者个人的极限，且使姿势保持2~3次深呼吸的时间。人体在完成每一个非常规体位或姿势保持状态时，都会消耗一定量的热量。

所以有人说：认真练习一节瑜伽，所消耗的热量相当于打了一场网球。所不同的是，打网球之后伴随而来的是饥饿感，瑜伽练习后神清气爽，没有补充食物的生理、心理要求。

◆调整内分泌——不需要刻意节食就能轻松瘦身

交感神经和副交感神经组成的自主神经一旦失衡，内分泌出现紊乱，新陈代谢发生障碍，就会让人不断进食而没有饱胀感，如此下去身体必然会增重。

瑜伽可以调节失衡的自主神经，这主要通过深呼吸和脊柱的形态纠正来达到目的。深长且完全的呼气，可以恢复副交感神经的功能，对食欲兴奋产生抑制作用，使人的饥饿感与饱胀感和谐，进食需求与热量需求相一致。

此外，瑜伽的大量练习姿势是用来纠正驼背、脊柱弯曲的，在校正脊柱位置的同时，其实也“理顺”了神经的走道，不知不觉中调整了自主神经，使练习者过盛的食欲消失，而不需要刻意节食就能轻松瘦身。

◆引导膳食取向——瘦身之后体重不会反弹

瑜伽还可以培养练习者良好的膳食取向，所以有人说，瑜伽会告诉你应该吃什么。比如每天练习对关节韧带柔韧性要求较高的瑜伽动作时，练习者会发现：如果动物脂肪等高热量食物摄取过多（血液呈酸性），关节韧带就会酸痛，不能很好完成动作。反之，以蔬菜水果为主的饮食（碱性食物），能使关节疼痛减轻。

所以，一个人如果喜欢上了瑜伽，便会逐渐偏向选择蔬菜水果等食物，从而使自己的膳食既营养丰富又热量较低。久而久之，形成良好的生活习惯，瘦身之后体重不会反弹。

◆改善负面情绪——给心灵解压，摆脱食物的诱惑

你有没有发现，当一个人处于压力下或者情绪低落、百无聊赖的时候，往往会频频进食。心理学认为，进食的片刻会产生短暂的轻松慰藉，减轻心理压力。但是，随后因身体需要消化过多饮食而感到疲惫，或者因为暴食而后悔、懊丧，这些负面情绪又造成新的进食冲动。如此恶性循环，瘦身变得遥遥无期。

瑜伽是最有效的放松方法，在放松中，练习者把注意力导向自身的生理、心理，渐渐地，压力在无形中消失，内心充实而愉悦。当事业、运动或其他生命活动因为年龄、场地设备、经济等条件限制而不得不停止时，瑜伽练习却始终可以继续。这种恒久的享受把负面情绪一扫而空，哪里还用得着依赖食物的慰藉！



瑜伽，健康瘦身妙法

瑜伽是心灵和身体的结合。通过瑜伽的练习，你会惊喜地发现，你的身体、你的精神面貌都发生了巨大的变化，瑜伽的体位练习，慢慢地让你变得健康起来，苗条起来，“瘦身”是具有重大意义的。

理疗强身

瑜伽的体位练习加上呼吸配合，使人体内部器官得到了锻炼、调整。瑜伽不仅是一套身体锻炼体系，还是一种完善的生活方式。瑜伽使人即使在不良环境下，仍能保持身体健康、精神平衡。瑜伽是一个整体性疗法，让人在持续的练习体位、调息法，以及放松的过程中，达到强健身体的目的。

气质优雅，青春常驻

通过肢体能力的锻炼，肌肉的柔韧度得到充分发挥，肌体的这种年轻化逐渐让你充满了活力。许多瑜伽动作都可以帮助增进血液循环，驱除身体积聚的毒素，整体健康改善了，人自然更青春、更有活力，容颜光彩靓丽。

防治病痛

练习瑜伽瘦身，身体会变得洁净强壮，体内不会积存过多胆固醇和脂肪，血压恢复正常，心脏变得更健康；而且对人体的某些疾病，如糖尿病、高血压、关节炎、动脉硬化、静脉曲张、哮喘等都有很好的治疗作用，更能舒缓亚健康状态，帮助人们减轻精神压力。

心胸豁达，增加自信

瑜伽体位有着令身心畅通，情绪平和的作用，人的心灵因此变得更豁达、更坚强，就可以从容面对生活中的压力和挫折。

活跃智慧，处事和谐

瑜伽的呼吸方法能够调节身体中的能量，腹部呼吸为大脑提供了更多氧气，令整个精神状态变得平静和积极，让头脑保持清晰活跃。瑜伽的和谐体位能够把这种和谐延伸到生活中，会让人际关系变得更和谐，更能适应社会。

还有，瘦身的运动有很多，但是像瑜伽这样平缓、和谐的却很少，瑜伽的瘦身既达到了令肌体柔和的效果，又不用节食挨饿，也少了一些瘦身运动的危险性，这是其他瘦身运动无法比拟的。

明星私房瑜伽瘦身秘技

从好莱坞到港台大陆，许多巨星名媛，都将瑜伽视为保持靓丽容颜、塑造漂亮身材曲线和维持健康最重要的养生美容的法宝。而且许多人都有同感：练习瑜伽后，整个人精神松弛，加上运动量大了，晚上也睡得好了。下面让我们来看看这些“瑜”美人的私房瑜伽瘦身秘技吧！

流行天后 麦当娜 热爱指数：★★★★★

麦当娜说：“瑜伽就像是生活，你必须慢慢接受它，不能急，无法跳过，当你处于不好的境地时，你却无法扭转，只能呼吸，随它去。这是对你的智慧、身体和心灵的一种锻炼。”经过十余年的瑜伽训练，年近50的麦当娜不久前为《W》杂志上拍摄了一组令人难以置信的高难度瑜伽动作图片，让人看到她柔韧的身体绝不亚于年轻人。与此同时，麦当娜也开始摆脱“坏女孩”的形象，心态日趋平和，是一对儿女的好母亲，甚至还在媒体上谈起了夫妻相处之道。如今，麦当娜依然坚持每天进行90分钟的瑜伽训练，因为对她来说，瑜伽不仅是保持体型的运动，更是一种生活方式。

优雅的瑜伽妈妈 格温妮丝·帕特洛 热爱指数：★★★★★

在好莱坞，格温妮丝是公认的气质美女，她高挑、优雅、拥有良好的教养。但在经历了与布拉德·皮特和本·艾弗里克两段以分手为结局的痛苦恋情之后，她的美丽多了层忧伤，瑜伽成为她抚平创伤的良药。如今，格温妮丝已经当上了妈妈。怀孕期间，格温妮丝与丈夫克里斯还一起参加了专门的孕妇瑜伽训练班，这种特殊的瑜伽训练班在准妈妈、准爸爸和孩子之间建立起一种幸福的安宁的纽带，能让母子平安度过怀孕期。

超级名模 克里斯蒂·特灵顿 热爱指数：★★★★★

现为Calvin Klein和美宝莲代言人的超级名模克里斯蒂，修习瑜伽已经15年，但她认识瑜伽的本质却是最近的事。在此之前，克里斯蒂同大多数人一样，只是把瑜伽当作保持体型的一种健身方式而已。“但是现在对我来说，瑜伽如果不是精神上的，就不叫瑜伽。”克里斯蒂从13岁开始吸烟，通过瑜伽的冥想，克里斯蒂终于彻底戒掉了烟瘾。“瑜伽告诉我，一个人的健康和安宁才是真正的自然美的表现，当它进入到心灵中，这份美丽才能真正变成永恒。”

奥斯卡影后 妮可基德曼 热爱指数：★★★★

妮可与瑜伽渊源很深，因为她妹妹安东妮亚就是鼎鼎有名的电视瑜伽节目指导师，甚至还推出自己主持的瑜伽健身光盘，妮可在妹妹教导下当然身受其惠，除了保持体形，瑜伽也成为她缓解工作压力的好方法。

氧气美女 李英爱 热爱指数：★★★★

在韩国被称为“氧气美女”的李英爱气质娴雅平和，这与她偏爱瑜伽有很大关系。“大长今”在生活中是个不折不扣的“瑜伽迷”，她不仅自己醉心瑜伽，还不时约好友“韩尚宫”梁美京一起瑜伽瘦身。和李英爱有同样爱好的，还有乐坛小天后BOA、崔智友、李美妍以及李美淑，她们常常相约光顾瑜伽中心，在练习中塑造美丽形体，培养平和心境。

养生减肥靠瑜伽 大S徐熙媛 热爱指数：★★★★

洗脸之后，练10分钟左右的瑜伽舒展身体，这已成为徐熙媛每天的必修课。徐熙媛是在几年前拍摄《流星花园》时开始练习瑜伽的。据她描述：那一阵子的我根本不运动，身体也不好，连爬楼梯都会喘气，一念之间决定练瑜伽。瑜伽的动作会用到平时用不到的肌肉，不仅让人身体感觉舒适，也让人精神安定，现在瑜伽已经是我生活中不可少的一部分了。

明星老师 黄佩霞 热爱指数：★★★★★

提到香港明星的瑜伽故事，就不能不说黄佩霞，因为许多明星都是在她影响下爱上瑜伽的。黄佩霞为了学习瑜伽远赴美国深造，她返港后不但教女儿学瑜伽还设馆授徒，至今有不少名人和艺人都是她的学生。她说，大部分女人都为减肥纤体而来，慢慢在练习中体会到瑜伽的好处——心神合一，可以配合冥想，走进灵修的境界。

美丽天使 林志玲 热爱指数：★★★★

台湾第一美女林志玲曾经在电视上做过一期介绍高温瑜伽的节目。在电视上，看来不怎么练习瑜伽的志玲显得相当辛苦，但是自此之后她却也成为瑜伽班的常客。对于林志玲来说，锻炼瑜伽对于她保持模特身材很有帮助，同时可以舒缓忙碌的神经。

最上镜亚姐 伍咏薇 热爱指数：★★★★★

荧光屏上的伍咏薇，身材苗条，模样娇艳，很难想象已36岁了。不论在戏里戏外，跟一些年龄相仿的已婚女性相比，她的确年轻了一大截。伍咏薇曾曝光自己的保养秘诀：“我喜欢做高温瑜伽，每次90分钟，做足27个姿势，排汗量多，不容易拉伤，可以加速血液循环，促进新陈代谢，再配合呼吸，令整个人的心情都平复。”

ماه رقمه ماه رقمه

ماه رقمه ماه رقمه

ماه رقمه



PART 2

瘦身瑜伽基础入门

门

YOGA

在轻松与平和中 慢慢流失掉脂肪
在运动和惬意中 牢牢保持住健康
享受生活

享“瘦”美丽
美丽 健康 瑜伽
一样也不能少

- ◎准备物品
- ◎热身
- ◎呼吸
- ◎冥想
- ◎瑜伽放松术
- ◎瑜伽练习问答

准备物品

修习瑜伽，最好选择明净、宽敞的环境，穿着舒适的衣服，伴随舒缓的音乐练习。当然，如果条件不允许，也可借助其他物体进行简单练习。

瑜伽垫

应选择一张由天然材料做成的、薄厚合适的垫子，太软或太硬都不好。

购买地点：运动用品超市、瑜伽馆。

着装

由于瑜伽有大量扭曲和伸展躯干、四肢的动作，因此需要穿着宽松的衣服、光着脚来做，最好是纯色，质地以棉、麻为主的瑜伽服，当然也不一定要营造仙风道古的感觉，只要衣服舒适、宽松、适合舒展便可以，并且在开始练习前，除去手表、腰带或其他饰物，这些东西可能会妨碍动作。

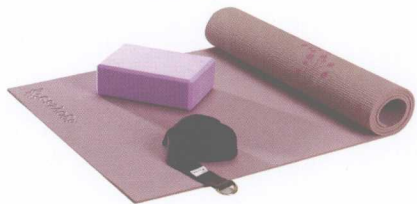
购买地点：运动用品超市、瑜伽馆。

音乐

练习瑜伽时，可播放瑜伽音乐或舒缓的轻音乐，如班德瑞的《寂静山林》、《仙境》等，都是不错的选择。

其他

也可借助椅子、沙发等固定物体进行练习。



瑜伽，梵文“yoga”译音，由词根“yuj”+“gham”组成，意为“加法，结合、联合”，即精神与肉体的结合，生命与自然的融合，努力营造的是健康、智慧、和诣与美丽的生活方式。

开始练习瑜伽前的热身运动，也是瑜伽基础柔软术，对全身筋骨进行温和按摩，以避免运动损伤。



(一) 脖子

步骤：

1. 以一种稳定的姿势站立或坐直，肩膀放松且保持平直。
2. 轻柔而缓慢地把头前低，下颌尽量够锁骨。再向后仰，重复3~5次。
3. 向左歪头，再向右歪头，重复3~5次。
4. 将头部转向左侧，再转向右侧，重复3~5次。再将头部缓慢做圆圈旋转运动，顺时针、逆时针最少各做3~5次。



(二) 肩

步骤：

1. 以一种稳定的姿势站立或坐直，肩膀放松且保持平直。
2. 双臂在体侧抬起，平行于地面，掌心向上。
3. 弯曲手肘，将指尖搭在肩膀上，大臂与地面平行。

