

超值附赠



拥有完美 S 形曲线，从瑜伽开始！

- 纤长四肢
- 收腹塑腰
- 挺拔脊背
- 丰胸提臀

天天瑜伽 塑形美体

林晓海 编著

中国国际太极·瑜伽大会推荐瑜伽练习指导书

出版社
LISHING HOUSE



中国国际太极·瑜伽大会推荐瑜伽练习指导书

天天瑜伽 塑形美体



林晓海 编著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

天天瑜伽. 塑形美体 / 林晓海编著. -- 青岛: 青岛出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5552-4948-1

I. ①塑… II. ①林… III. ①瑜伽—减肥—基本知识②瑜伽—美容—基本知识
IV. ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第286978号

书 名 天天瑜伽. 塑形美体
编 著 林晓海
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026
策划组稿 刘海波 周鸿媛
责任编辑 王 宁
特约编辑 刘百玉
校 对 宋总业
设计制作 美型社图书工作室
摄 影 美型社·张 旭
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛炜瑞印务有限公司
出版日期 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷
开 本 16开(710毫米×1000毫米)
印 张 10
字 数 100千
图 数 520幅
印 数 1-7000
书 号 ISBN 978-7-5552-4948-1
定 价 32.80元(配光盘)

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

本书建议陈列类别: 美容美体类 体育健身类

YOGA

编者序

瑜伽在现代中国的发展,应该说是在千禧年之后才正式开始。“非典”这一特殊的时期,成为中国瑜伽行业发展的第一个高峰期,也使瑜伽在全世界的发展达到高峰。学习运动康复医学的我,很早就接触了瑜伽,并于2000年筹建了中国第一家专业瑜伽机构。据推测,如今在中国习练瑜伽的人群超过千万,常年坚持习练的人员达上百万,瑜伽从业者的数量则超过10万。为了帮助更多的瑜伽爱好者科学、合理、有效地习练瑜伽,少走弯路,我们特意出版了本套丛书。

瑜伽具有五千多年的历史。按照印度人的说法,瑜伽揭示的是宇宙的奥秘,能帮助我们认知生命的本源。这样的说法是属于哲学层面的,对于大多数读者来讲是难于立刻理解的。经典的瑜伽训练包含八个步骤:禁制、遵行、体位、调息、制感、执持、冥想、三摩地。如今瑜伽正在散发着全新的魅力,它是现代人可以选择的一种能真正获得身心健康的健身方式。那些坚持瑜伽习练几年,哪怕只有几个月的人,无论是身材、容貌、气质,还是言谈举止,甚至是性格、生活方式都发生了很大的变化。这也正是瑜伽的魅力所在。本次出版的这套瑜伽丛书,包含《天天瑜伽:塑形美体》《天天瑜伽:减脂瘦身》《天天瑜伽:气血养颜》《天天瑜伽:养生祛病》《天天瑜伽:减压排毒》《天天瑜伽:气质修炼》6册。这套丛书按瑜伽功效进行分类,希望能够有重点地帮助都市人解决常见问题,借助瑜伽体位训练、呼吸引导、冥想放松的方式,带给大家一个全新的自我。

为了满足人们自我学习的需求,本套丛书动作设计由易到难,而且配有由全国瑜伽大赛冠军演示的标准动作教学视频,让读者在家就可以找到上了一节专业瑜伽课的感觉。由于瑜伽习练存在个体差异,不同人群习练的感受可能并不完全相同,对于想进一步学习专业瑜伽的人,我们建议选择有资质认证的专业老师进行面对面地学习。

最后,用十六个字与大家分享我近二十年瑜伽习练的心得,希望对大家的瑜伽学习有所增益:“静觉心灵,瑜伽愉悦,一呼一吸,超绝超然!”

林晓海

2016年9月

目录

CONTENTS



第二章

2

瑜伽热身

第一节 基础坐姿

- | | |
|---------|----|
| 1. 雷电坐 | 14 |
| 2. 简易坐 | 15 |
| 3. 半莲花坐 | 16 |
| 4. 莲花坐 | 17 |
| 5. 正坐 | 18 |

第二节 基础站姿

- | | |
|----------|----|
| 1. 山式 | 19 |
| 2. 站立抱膝式 | 20 |
| 3. 树式 | 22 |

第三节 基础热身动作

- | | |
|------------|----|
| 1. 颈部旋转活动 | 24 |
| 2. 手腕推转活动 | 27 |
| 3. 肩部扩展活动 | 29 |
| 4. 手臂旋转活动 | 30 |
| 5. 腿部前踢活动 | 32 |
| 6. 腰腹部扭转活动 | 34 |
| 7. 脚踝活动 | 36 |
| 8. 拜日式 | 38 |

第一章

1

神奇瑜伽

- | | |
|----------------|----|
| 第一节 瑜伽塑形，放松心灵 | 2 |
| 第二节 瑜伽必备道具 | 3 |
| 第三节 瑜伽练习注意事项 | 4 |
| 第四节 瑜伽呼吸法 | 6 |
| 第五节 瑜伽运动的优势 | 8 |
| 第六节 高温瑜伽减肥塑形宜忌 | 10 |
| 第七节 瑜伽冥想 | 12 |

优雅塑形

第一节 乐活修身一组

- | | |
|---------|----|
| 1. 花环式 | 42 |
| 2. 狮子一式 | 44 |
| 3. 猫伸展式 | 45 |
| 4. 推磨式 | 46 |
| 5. 蝴蝶式 | 48 |

第二节 乐活修身二组

- | | |
|---------|----|
| 1. 侧鸽式 | 49 |
| 2. 顶峰式 | 51 |
| 3. 蜥蜴式 | 52 |
| 4. 全蝗虫式 | 53 |
| 5. 弓式 | 54 |

第三节 乐活修身三组

- | | |
|-----------|----|
| 1. 眼镜蛇扭动式 | 55 |
| 2. 伸臂后伸腿式 | 57 |
| 3. 天线式 | 58 |
| 4. 前屈式 | 59 |
| 5. 踩单车式 | 60 |

第四节 快速燃脂一组

- | | |
|------------|----|
| 1. 云雀式 | 62 |
| 2. 叩首式 | 64 |
| 3. 上犬式 | 65 |
| 4. 三角伸展式 | 66 |
| 5. 双腿背部伸展式 | 68 |

第五节 快速燃脂二组

- | | |
|--------|----|
| 1. 炮弹式 | 69 |
| 2. 风车式 | 71 |
| 3. 虎式 | 72 |
| 4. 幻椅式 | 74 |

第六节 快速燃脂三组

- | | |
|---------|----|
| 1. 牛面式 | 75 |
| 2. 鱼式 | 78 |
| 3. 卧佛式 | 80 |
| 4. 后抬腿式 | 81 |
| 5. 鹭鸶式 | 82 |

第七节 快速燃脂四组

- | | |
|-----------|----|
| 1. 双莲花鱼式 | 84 |
| 2. 跪姿拉弓式 | 86 |
| 3. 骆驼式 | 88 |
| 4. 鸟王式 | 90 |
| 5. 加强侧伸展式 | 92 |



第八节 魔鬼身材一组

- | | |
|-----------|-----|
| 1. 舞王式 | 94 |
| 2. 展背式 | 96 |
| 3. 两侧摇摆式 | 97 |
| 4. 转躯触趾式 | 98 |
| 5. 跪姿舞蹈者式 | 100 |

第九节 魔鬼身材二组

- | | |
|----------|-----|
| 1. 桥式 | 102 |
| 2. 斜板式 | 104 |
| 3. 三角扭转式 | 105 |
| 4. 踮脚蹲式 | 107 |
| 5. 上抬腿式 | 109 |

第十节 魔鬼身材三组

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 门闩式 | 110 |
| 2. 半莲花单腿背部伸展式 | 112 |
| 3. 双角式 | 114 |
| 4. 单腿天鹅平衡式 | 116 |
| 5. 蛙式 | 118 |

第四章

4

随时随地练瑜伽

第一节 晨起塑形

- | | |
|---------|-----|
| 1. 新月式 | 120 |
| 2. 风吹树式 | 122 |
| 3. 展臂式 | 124 |

第二节 午间塑形

- | | |
|----------|-----|
| 1. 飞翔式 | 125 |
| 2. 交叉平衡式 | 126 |
| 3. 束角式 | 128 |
| 4. 侧身敬礼式 | 130 |
| 5. 清凉呼吸法 | 132 |

第三节 傍晚塑形

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 骑马式 | 133 |
| 2. 伏莲式 | 135 |
| 3. 半月式 | 136 |
| 4. 站立半莲花单腿背部伸展式 | 138 |
| 5. 腰躯转动式 | 140 |

第四节 睡前塑形

- | | |
|------------|-----|
| 1. 圣哲玛里琪式 | 141 |
| 2. 战士二式 | 143 |
| 3. 十字脊柱扭转式 | 144 |
| 4. 剪刀式 | 146 |
| 5. 鳄鱼式 | 148 |

附录

- | | |
|----------|-----|
| 瑜伽练习五个重点 | 149 |
| 瑜伽塑形常见问答 | 151 |



第一章

塑形有道 神奇瑜伽

练习瑜伽是保持体形的最理想方式之一，通过循序渐进地练习可以改善小腹松弛、骨盆宽大等不良体态，还可以提高人体免疫力，加强呼吸、循环、神经系统功能，使身体更柔韧、肌肉更有弹性、肌肤更紧实。

一起练瑜伽吧，一起延缓衰老、防止身材走形！

瑜伽塑形，放松心灵

一致、结合与和谐

瑜伽(yoga)一词来自梵文，意为一致、结合与和谐。瑜伽拥有一套完整的体系，包括瑜伽饮食观、瑜伽体式、瑜伽呼吸法、瑜伽冥想、瑜伽放松术等。通过练习瑜伽，我们不仅能塑造出优美的形体，还能让身体和内心达到高度的和谐统一。

瑜伽体式有84000多种，大多数都是模仿大自然中的动物或植物而成，如虎式、鹰式、猫伸展式、树式等，这些体式不仅有助于消除身体多余脂肪，对身体进行全方位地锻炼——拉伸骨骼、打开韧带、柔软脊柱等；还能纠正因久坐或久站引起的各种不良体态，让身形更完美。此外，瑜伽体式能从内调节身体各部分，如按摩和滋养腹内各脏器，帮助排出体内堆积的垃圾和毒素；促进血液循环，加强心血管系统和呼吸系统功能；提高自身免疫力，预防疾病，从而塑造更强健的体魄。



除了众多的瑜伽体式，瑜伽呼吸法和瑜伽冥想的塑形功效也是不容小觑的。瑜伽呼吸和瑜伽冥想通过将意识集中到自身呼吸的过程，帮助人们稳定情绪，消除体内和大脑中累积的负面情绪和能量，让心底的压力得到彻底地释放，让整个身心得到彻底地舒缓和放松。

所以，在崇尚健康生活的今天，瑜伽成为越来越多女性塑形的首选运动方式。

第二节 瑜伽必备道具

增添情趣

虽然练习瑜伽所需的条件是非常简单的，但也需要准备一些专用的道具，因为它们既能增加练习的趣味，又能帮助我们完成难度较高的动作，使动作更加标准，减少受伤的可能性。

■ 瑜伽垫

瑜伽垫柔软且富有弹性，它的防滑作用还会让您的站立和盘坐更安全、稳当。做瑜伽时将瑜伽垫平铺在地面上，可以防止脊椎、脚踝、髌骨、膝关节等部位受到碰伤，起到保护身体的作用。



■ 瑜伽砖

练习瑜伽的一些体位时，可以用双脚或双手夹紧瑜伽砖来增强运动的效果；当弯腰手够不着地面时，还可以用瑜伽砖来补足长度。如果没有瑜伽砖，也可以用厚书本来代替。



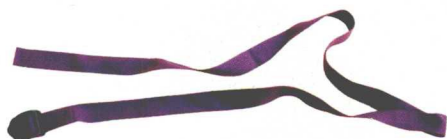
■ 瑜伽球

瑜伽球可以用来协助我们锻炼身体的平衡感，增强我们对肌肉的控制能力，提高身体的柔韧性和协调性。利用瑜伽球可以做很多伸展运动，不但能避免肌肉酸痛，还有按摩作用。



■ 瑜伽带

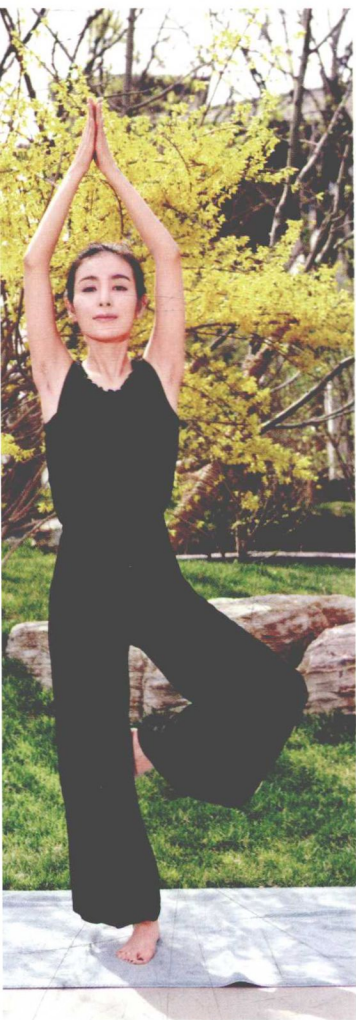
瑜伽带是没有弹性的，它不仅可以帮助我们伸展筋骨、延长体式停留的时间，还可用来扣住身体，让我们空出两只手来做延展动作。在练习腰部弯曲时，可用瑜伽带为腰部提供依靠力；做手部、腿部伸展动作时，可以用瑜伽带来提手脚。另外，瑜伽带最好选择双扣环式的。



瑜伽练习注意事项

轻松实现零伤害

与一些剧烈运动相比，练习瑜伽受伤的可能性很小，但如果不注意，仍然有可能让身体受到伤害。只要将下面这些注意事项牢记于心，并将其落实在每一次瑜伽练习中，不仅能轻松实现零伤害，还能收到事半功倍的锻炼效果。



瑜伽练习前、练习后的饮食

一般说来，瑜伽练习前一小时不宜进食，如果实在饥饿难忍，可以在练习前半小时补充一些流质、易消化的食物，如粥、面条等，但也不宜过量。吃饱饭后不宜立即练习瑜伽，因为食物在短时间内没法被消化完全，容易增加肠胃负担，引起肠胃不适，甚至引发呕吐或眩晕现象。练习完毕，可及时补充一杯白开水或酸奶、蜂蜜、果汁等饮品，帮助身体补充能量和运动中流失的水分。

练完瑜伽半小时后洗澡

刚练完瑜伽就迫不及待地洗澡是一个常见的错误行为，正确的做法是练习瑜伽后休息半小时，待身体安定下来再洗澡。之所以不能立刻洗澡，是因为经过一系列的瑜伽体式练习后，我们的体温比平时略高一些，立刻洗澡会引发身体温度的剧烈变化，从而破坏身体正常机能，导致免疫力下降。不过，我们可以选择在练习瑜伽前洗一个澡，然后休息 20 ~ 30 分钟，这样能让身体变得更加洁净和轻松，减少肌肉紧张感，帮助身体舒张。

空调房里不宜练习瑜伽

瑜伽练习最好在安静、通风的环境中进行，可以选择空间足够大、干净舒适的房间，也可以选择露天场所，如花园、草坪等开阔地，但要避开大风、寒冷、骄阳或空气比较污浊的天气。需要注意的是，不要选择在空调冷气房里练习瑜伽。因为瑜伽是一项有氧运动，空调冷气房内往往氧气不足，在此练习瑜伽一来影响练习效果，二来练习时人体的毛孔处于完全张开的状态，如果空调的冷气袭入，很容易引起感冒。此外，皮肤在空调房内会呈现缺水状态，时间长了会减弱排汗功能，降低排毒功效。

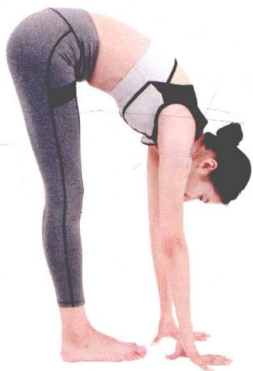


由易到难、循序渐进练习瑜伽

瑜伽体式众多，可以按照难度等级，由易到难、循序渐进地练习。初学者不要急功近利，梦想在一两次练习后或者短时间内达到锻炼效果，或者希望自己一下子就能完成高难度的体式。每个人的体能和体质不一样，练习时一定要量力而行，先做到自己的极限位置，再慢慢向标准动作靠拢，循序渐进地提升自己的能力。要记住，瑜伽是一个长期的运动体系，需要坚持不懈地练习。同时，应把瑜伽当成是个人修炼，不要盲目、攀比。

瑜伽练习禁忌

针对不同的身体状况，练习瑜伽时也要牢记一些禁忌。患有慢性疾病，或者手术过后处于恢复期的人，在练习瑜伽之前，最好先咨询医生，并在瑜伽教练的指导下练习；高血压、低血压患者，头部或颈部受过伤害的人群，不适合做头下脚上的倒立动作；孕妇练习瑜伽要在教练指导下进行，凡压迫到腹部的体式都要避免，产前三个月要停止练习；女性在经期练习瑜伽能稳定情绪，减缓痛经，但在经期头两天最好只做静坐或冥想呼吸的练习，经期后期也不要做大幅度的动作，避免倒立、反转和过分挤压腹部的体式。



瑜伽呼吸也有瘦身的功效，秘诀就在于它能通过有意识地控制吸气和呼气，掌握呼吸的频率和深浅，有效调节自律神经，为人体输入更多新鲜氧气，继而按摩腹内脏器，加速身体新陈代谢，消耗多余脂肪，帮助塑形。

常用的瑜伽呼吸法分为三种：腹式呼吸、胸式呼吸和胸腹式呼吸。在进行瑜伽体式练习时，可以任意选择一种呼吸法进行调息。单独练习瑜伽呼吸法时，最好找空气清新且通风性较好的空旷地方，练习时将吸气和呼气的时长保持在1：2左右，有助于将体内浊气更好地排出体外。

腹式呼吸

腹式呼吸能通过腹腔压力的改变，促进消化道的消化、吸收功能，帮助我们排出体内毒素；能锻炼下腹部的肌肉，消除堆积在腹部的多余脂肪。



1 取简易坐姿，左手放在左膝，右手轻轻放在腹部，感受腹部的起伏变化；吸气时，用鼻子将空气深深吸入肺的底部，随着吸气加深，胸部和腹部之间的横膈膜下降，感觉小腹像气球一样向外鼓起。

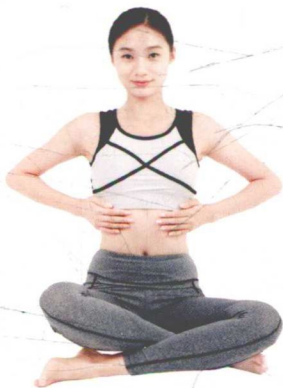
2 呼气，小腹朝着脊柱方向收紧，横膈膜自然升高，将肺部的废气排出体外。

提示

>> 腹式呼吸是最基本、最常用的瑜伽呼吸法，除了在练习瑜伽体式时运用，日常生活中也可以经常使用。

胸式呼吸

胸式呼吸有助于增强胸腔的活力与耐力，将体内废气排出体外，净化血液；有助于增加血液的供氧量，缓解精神压力。



- ① 取简易坐，腰背挺直坐在垫子上，双手放在胸部下方；用鼻子慢慢吸气，扩充整个胸部区域，感觉胸部向外扩张，同时肋骨也向外、向上扩张，腹部保持不动。



- ② 呼气，慢慢将体内废气呼出体外，胸部向内恢复正常，肋骨向下回落并向内收。

胸腹式呼吸法

胸腹式呼吸法能增加氧气的吸入量，增大肺活量，促进消化功能，提高肠道蠕动力，有利于排出体内毒素；能提高人体免疫力，增强体力，降低患咽炎、支气管炎、哮喘等呼吸系统疾病的几率。



- ① 取简易坐，将左手放在胸部，右手放在腹部；吸气，让空气先进入腹腔填满整个腹部，然后继续吸气，尽量将胸部填满，双手能感觉到胸部和腹部的扩张。



- ② 慢慢呼气，先放松肩膀和胸部，吐出胸部废气，再放松腹部，尽量向内收缩腹部肌肉，彻底排出腹部废气。

瑜伽作为一种时尚的运动方式，受到越来越多爱美女性的青睐和追捧，这是因为它本身具备很多优势，而这些优势又是其他瘦身运动无法比拟的。



优势一：瑜伽注重内心的修炼和提升

无论是瑜伽体式、瑜伽呼吸，还是瑜伽冥想，都讲究内心意识的参与。练习过程中，我们将所有的杂念抛开，意识高度集中，身体在某一特定体式下保持静止并维持一段时间，以达到身心合一的状态。而其他瘦身的重点只是外在的动作训练，很少关注内心的修炼和提升。练过一段时间瑜伽的人都会有这样的感受：不仅形体有了很大的改善，而且内心也得到了潜移默化的修炼和提升。

优势二：瑜伽动作轻柔舒缓

瑜伽动作非常轻柔舒缓，在不同的瑜伽体式中，身体各部位需依次舒展打开，或伸展或倾斜、或弯曲或扭转，动作的过程千变万化、和谐流畅。与其他运动相比，瑜伽更注重保持运动的结果，在最后成形的动作上保持若干次呼吸，这样不仅能有效锻炼全身肌肉群，还更容易使锻炼者掌握运动的力度，调整运动时间，做到真正的零伤害。

此外，轻缓的瑜伽动作还能训练一个人的耐性和情商，帮助练习者恢复平和的心境。许多以竞技为目的的运动，过分追求速度、重量与结果，而瑜伽从不与人比较，追求的永远是自身的和谐与统一。

优势三：瑜伽既减重又塑形

和其他众多运动一样，瑜伽也能瘦身，但它们所达到的瘦身效果却各有不同。许多力量型运动的减肥效果很明显，但一旦停止或疏于练习，减下去的体重很快就会反弹回来，尤其是局部瘦身运动。而瑜伽锻炼的是全身各个部位，注重整体的运动，减重效果更持久。

此外，瑜伽还能更好地塑形，因为大多数瑜伽动作都是模仿动植物而成，像鸽子式、舞王式、风吹树式等，讲究自然、和谐，多多练习能让身姿更加优美、挺拔。

优势四：练习瑜伽趣味十足

对爱美的女性来说，大汗淋漓的运动常常让人心生畏惧，而如果选择出汗少、力度弱的运动，又往往达不到理想的瘦身效果。瑜伽的动作轻柔、舒展，体式千变万化，能遵照零基础练习者的需求，从易到难逐步提升运动强度，让人充满挑战感和成就感。并且，瑜伽动作表面上看起来力度很“弱”，却能提升人体温度，由内而外帮助人们消耗体内多余热量。再加上瑜伽球、瑜伽砖、瑜伽绳这些小道具的辅助作用，能在帮助我们降低动作难度的同时，带来无穷的乐趣。相比其他减肥运动，瑜伽理应成为女性塑形的首选。

另外，瑜伽之所以趣味十足，还有一个原因是它的平民特点。练习瑜伽不需要任何门槛和标准，也不需要具备天赋和技能，只要拥有一颗想锻炼的心，按照循序渐进的原则进行练习就能轻松学会。它既可以多人一起练习，也可以独自练习。



高温瑜伽又称“热瑜伽”，它需要在 38℃ 左右的室温和严格的通风系统的配合下，于规定时间内完成固定的瑜伽体势。高温瑜伽特别适合想要减肥塑形的初学者练习，它能直接刺激神经和肌肉系统。

快速减重

练习高温瑜伽时，室内温度要在 38℃ ~ 40℃ 之间，且全面封闭。人体进入这个环境后，血液循环加快，各机能处于兴奋状态，各关节结合部润滑液分泌增加。这些客观条件能让身体不需要做过多热身运动就变得柔软，迅速进入练习状态。在高温环境中练习瑜伽，能消除身体的紧张感，身体舒展开来后更利于瑜伽动作的完成。在“挥汗如雨”的过程中，身体累积的多余脂肪就会被逐步燃烧。长期练习高温瑜伽，除了能够减肥塑形，还能缓解偏头痛、腰背痛、颈椎病、肠胃疾病等各种病痛。



练习要领

高温瑜伽作为一个独立的体系，练习时和常温瑜伽有所不同，练习者要注意如下动作要领：

1. 配合呼吸做动作

高温瑜伽中所有的体式都要在缓慢呼吸的配合下完成，自然呼吸，不要憋气。

2. 动作慢慢做

每一个体式的动作要轻缓，慢慢伸展肌肉，不要过分追求速度和时间，以防止动作过猛造成肌肉拉伤或骨折等意外事故。

3. 将意识集中在主要部位

练习时要将全部的注意力集中在主要的锻炼部位，仔细体会身体的感受。我们在精神集中时，大量血液会流向所锻炼的部位，燃烧此处多余脂肪。