

资深瑜伽私教近十年教学经验精华

给你影视明星专享的私教体验

量体裁衣、秉持个性化教学理念

苛求细节，春夏秋冬锻炼计划各有不同

以人为本，由内到外激发你的身体机能

传道健康锻炼方式，带你远离现代都市病

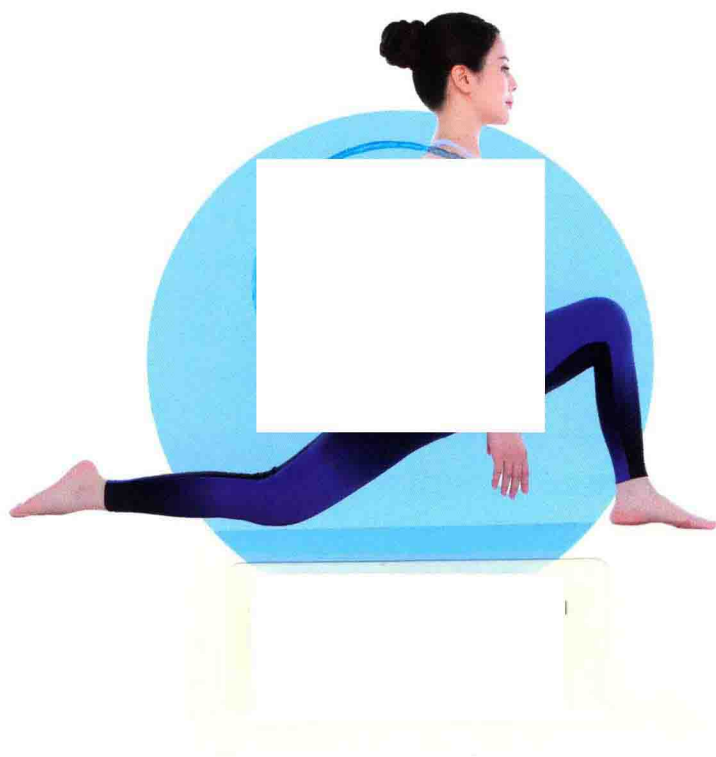
瑜伽私教

四季疗愈瑜伽

李环芝 著

瑜伽私教

四季疗愈瑜伽 李环芝 著



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽私教 / 李环芝著. -- 北京 : 金城出版社,
2016.7

ISBN 978-7-5155-1134-4

I. ①瑜… II. ①李… III. ①瑜伽—基本知识 IV.
① R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 132372 号

瑜伽私教：四季疗愈瑜伽

作 者 李环芝

责任编辑 李轶武

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 12

字 数 60 千字

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

印 刷 三河市腾飞印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-1134-4

定 价 39.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区利泽东二路 3 号
邮编 100102

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)64391966

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

目录/CONTENT

Chapter 1

瑜伽私教解读疗愈瑜伽

什么是疗愈瑜伽	8
专业瑜伽私教经验初分享	9
初学者如何选购瑜伽服	10
疗愈瑜伽入门必备工具	12
均衡饮食结构奠定好基础	14
均衡饮食，增强训练效果	15
把控练习时间立竿见影	16
掌握练习诀窍事半功倍	18
适合练习疗愈瑜伽的人群	20
资深私教独家揭秘 Q&A	22

Chapter 2

春季的疗愈瑜伽

春季疗愈瑜伽养生重点	26
春季养生基本瑜伽体式	28
减困解乏重拾春日活力	34
舒缓季节敏感增加抵抗力	36
减轻关节疼痛身体更灵活	38
击退感冒提高免疫力	40
缓解瘙痒减轻过敏反应	42

肌体排毒驱逐快餐胖	44
调节情绪做好脾气女人	46
放松心脑储蓄动力能量	48
滋养白里透红无斑肤	50
收紧臀围纤瘦办公臀	52
舒展臂膀告别电脑臂	54
瘦腹美腰软化加班腰	56
活血排毒保证全天好气色	58
抵御风邪应对早晚温差	60
舒展神经唤醒身体机能	62
提高体能降低熬夜损耗值	64

Chapter 3 夏季的疗愈瑜伽

夏季疗愈瑜伽养生重点	68
夏季养生基本瑜伽体式	70
预防中暑抵御烈日高温	76
明目养睛告别熊猫眼	78
调和肠胃拒绝水桶腰	80
调节体温预防热感伤风	82
对抗空调病，寒气无处生	84
和胃理气促进食物消化	86
身心减压摆脱失眠魔咒	88
舒降心火做好心情美人	90
放松手腕舒展“鼠标手”	92

目录

补气养血摆脱糟糠脸	94
补充机体正气未病先防	96
呵护咽喉让气管畅通无阻	98
强化肺部功能提高免疫力	100
健脑提神延缓衰老时钟	102
促进排汗让毒素无处可逃	104
安神静心击退过度焦虑	106



4

秋季的疗愈瑜伽

秋季疗愈瑜伽养生重点	110
秋季养生基本瑜伽体式	112
防御伤寒增强换季适应力	118
减缓咳嗽强化肺部功能	120
促进消化让身体更轻盈	122
利咽治哑让呼吸道更畅通	124
借助血液循环养浓密黑发	126
活络筋骨对抗久坐病	128
补足元气不做下午犯困族	130
面色红润终结肌肤干燥	132
巧减腿围告别大象腿	134
蓄养水分缓解口干舌燥	136
缓解疲劳保护驾车族腰椎	138
调整脾胃培养好胃口	140
养血暖身预防经期低温症	142

预防秋燥增强抵抗力	144
平缓身心驱赶秋季忧郁症	146
纤体塑身拒绝秋膘囤积	148

Chapter 5 冬季的疗愈瑜伽

冬季疗愈瑜伽养生重点	152
冬季养生基本瑜伽体式	154
改善手脚冰冷温暖过冬	160
预防风寒增强免疫力	162
驱赶病毒保护呼吸道	163
调节情绪输送正能量	164
活动颈椎增强灵活性	166
预防咽痛提升抵抗力	168
紧致曲线打造性感身段	170
伸颈拔背对抗低头综合征	171
强韧血管提高新陈代谢	172
消除浮肿告别水肿脸	174
改善血液循环缓解偏头痛	176
舒展筋骨抵御肩周炎	178
减压养心驱除垃圾情绪	179
暖宫暖腹摆脱经痛枷锁	180
暖身舒眠减少压力痘	182
活气行血迅速养成“恋爱肌”	183
舒张胸部呵护女性“闺蜜”	184

序

瑜伽私教并不是明星权贵的专利

私人教练是目前国际上最流行的高端健身者的时尚LOGO，但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普通上班族，私教已不再是明星、政要等公众人物的专利。在运动健身越来越崇尚个性化的今天，瑜伽私教以一对一的方式和完全个人的健康生活方式为宗旨，满足“个性化健身健美消费”的需求，已经被越来越多对自身健康有更高需求的人们所接受与追捧，作为授教者的一员，我倍感欣慰，也越发坚定。



为您量身定制的健康顾问

不同于普通瑜伽练习，瑜伽私教的内容更直接、更细致、更个性化。私教不仅运用专业知识为学员量身打造专业的健身计划，同时还对学员的日常饮食进行指导，并督促其训练完成计划，避免无用功，从而使其在最短时间内以最安全的方式达到最理想的运动效果。学员从私教身上获得的不仅仅是一套好的计划，一副好的身材，更得到了一种更先进、更健康的理念，获得能受益终身的生活方式。

帮您远离现代都市病

当我看到身边越来越多人疲于工作与生活，被“亚健康”步步碾压，当物质的满足已逐渐变成现实之后，渴望拥有健康的身体与快乐的心境变成越来越多都市人的生存梦想。近十年的瑜伽教学经验与对国内外瑜伽流派精华的不断吸收，让我得以用潜心研习与甄选积淀的一招一式、一呼一吸与您倾心长谈。这不是一本教您怎么练瑜伽体位的书，而是综合各家所长，用最简单的方法、最健康的方式帮现代人远离亚健康的书。

激发由内而外的疗愈力量

无规律的工作学习、不良的生活习惯、不当的放松方式，我将百余个学员的典型个案集结成范本，在众多成功案例基础上形成了立竿见影的疗愈瑜伽课程。亲身示范与高强度拍摄，以逾千的动作分解诠释近百组疗愈体式，不穿戴任何防护用具以将每个动作更精准更专业地呈现在您面前。跟随我，去感受脊柱一点点的移动，感受呼吸间胸脯的起伏，感受气息流过鼻尖，激发您由内而外自愈的力量，让美丽逃脱时光的雕刻，让身体永葆充沛的活力。

邓芝

目录/CONTENT

Chapter 1

瑜伽私教解读疗愈瑜伽

什么是疗愈瑜伽	8
专业瑜伽私教经验初分享	9
初学者如何选购瑜伽服	10
疗愈瑜伽入门必备工具	12
均衡饮食结构奠定好基础	14
均衡饮食，增强训练效果	15
把控练习时间立竿见影	16
掌握练习诀窍事半功倍	18
适合练习疗愈瑜伽的人群	20
资深私教独家揭秘 Q&A	22

Chapter 2

春季的疗愈瑜伽

春季疗愈瑜伽养生重点	26
春季养生基本瑜伽体式	28
减困解乏重拾春日活力	34
舒缓季节敏感增加抵抗力	36
减轻关节疼痛身体更灵活	38
击退感冒提高免疫力	40
缓解瘙痒减轻过敏反应	42

肌体排毒驱逐快餐胖	44
调节情绪做好脾气女人	46
放松心脑储蓄动力能量	48
滋养白里透红无斑肤	50
收紧臀围纤瘦办公臀	52
舒展臂膀告别电脑臂	54
瘦腹美腰软化加班腰	56
活血排毒保证全天好气色	58
抵御风邪应对早晚温差	60
舒展神经唤醒身体机能	62
提高体能降低熬夜损耗值	64

Chapter 3 夏季的疗愈瑜伽

夏季疗愈瑜伽养生重点	68
夏季养生基本瑜伽体式	70
预防中暑抵御烈日高温	76
明目养睛告别熊猫眼	78
调和肠胃拒绝水桶腰	80
调节体温预防热感伤风	82
对抗空调病，寒气无处生	84
和胃理气促进食物消化	86
身心减压摆脱失眠魔咒	88
舒降心火做好心情美人	90
放松手腕舒展“鼠标手”	92

目录

补气养血摆脱糟糠脸	94
补充机体正气未病先防	96
呵护咽喉让气管畅通无阻	98
强化肺部功能提高免疫力	100
健脑提神延缓衰老时钟	102
促进排汗让毒素无处可逃	104
安神静心击退过度焦虑	106



4

秋季的疗愈瑜伽

秋季疗愈瑜伽养生重点	110
秋季养生基本瑜伽体式	112
防御伤寒增强换季适应力	118
减缓咳嗽强化肺部功能	120
促进消化让身体更轻盈	122
利咽治哑让呼吸道更畅通	124
借助血液循环养浓密黑发	126
活络筋骨对抗久坐病	128
补足元气不做下午犯困族	130
面色红润终结肌肤干燥	132
巧减腿围告别大象腿	134
蓄养水分缓解口干舌燥	136
缓解疲劳保护驾车族腰椎	138
调整脾胃培养好胃口	140
养血暖身预防经期低温症	142

预防秋燥增强抵抗力	144
平缓身心驱赶秋季忧郁症	146
纤体塑身拒绝秋膘囤积	148

Chapter 5 冬季的疗愈瑜伽

冬季疗愈瑜伽养生重点	152
冬季养生基本瑜伽体式	154
改善手脚冰冷温暖过冬	160
预防风寒增强免疫力	162
驱赶病毒保护呼吸道	163
调节情绪输送正能量	164
活动颈椎增强灵活性	166
预防咽痛提升抵抗力	168
紧致曲线打造性感身段	170
伸颈拔背对抗低头综合征	171
强韧血管提高新陈代谢	172
消除浮肿告别水肿脸	174
改善血液循环缓解偏头痛	176
舒展筋骨抵御肩周炎	178
减压养心驱除垃圾情绪	179
暖宫暖腹摆脱经痛枷锁	180
暖身舒眠减少压力痘	182
活气行血迅速养成“恋爱肌”	183
舒张胸部呵护女性“闺蜜”	184

Chapter 1

瑜伽私教 解读疗愈瑜伽

如何准备疗愈瑜伽的第一步？

如何将呼吸融入体位和谐运作？

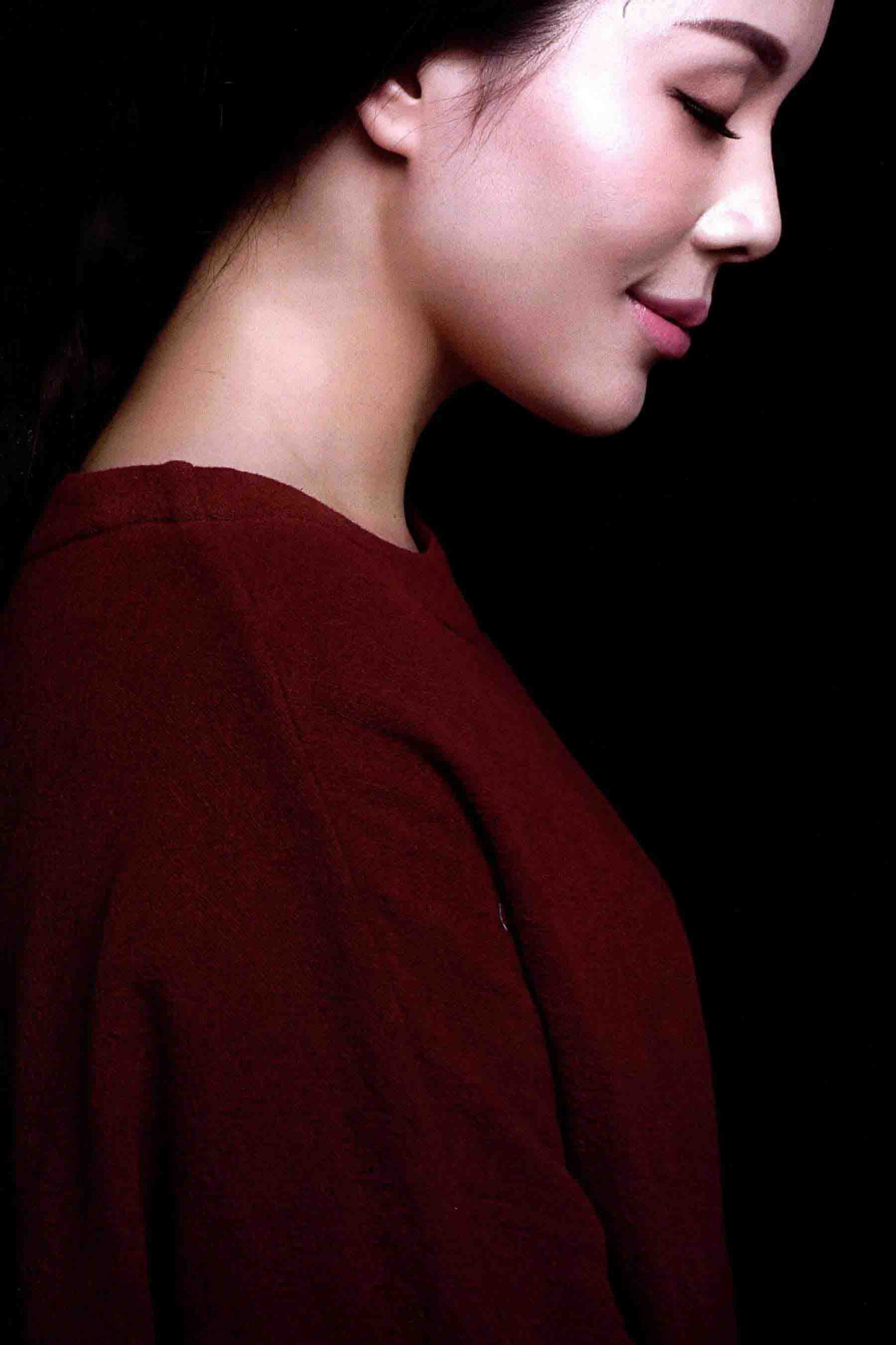
如何避免在练习中对身体造成损伤？

如何唤醒自身机能，以自身能量来实现身心平衡？

别再因为重重疑虑而在瑜伽门外踟蹰不前，

双手合十，跟我一起开启身心之旅吧！







什么是疗愈瑜伽

疗愈瑜伽与普通瑜伽有什么不同呢？简单说来，疗愈瑜伽就是以治疗和治愈为目的的一种瑜伽。疗愈是瑜伽里面最深的课，学会用瑜伽治疗身体的伤痛，才是真正领悟了瑜伽的深层含义。在瑜伽练习的过程当中需要有一个良好的心态——尊重身体的感受，量力而行，根据身体情况，做适合自己身体的瑜伽才是最安全的练习。

中西方医学的融汇升华

疗愈瑜伽除了关注身体的练习之外，还结合了中医经络学和西方医学中的肌肉解剖学，融合了筋膜的放松技巧，更加注重对心理及精神上的缓解疗法以及饮食和运动处方。疗愈瑜伽强调每个人都应该拥有自己的练习方式，学会观察自己的身体，透过瑜伽的技巧如体位法、呼吸法等方法，来达到疗愈身体的目的。

以自身能量来实现身心平衡

疗愈是指通过身体的修行达到心理或者意识上的改变，实现对身体上的改变。真正的瑜伽行者就是一个伟大的自我疗愈者，能透过敏锐的觉察力观察各种姿势是否处在平衡的状态。例如手臂向上伸展，能感受到肩颈的肌肉在一寸寸地收缩，腋下的肌肉同时一寸寸的伸展，一阴一阳，一伸一收间保持着觉知。以身体为师，就是修行。

开启身体内在的疗愈能力

内在疗愈的力量永远是存在的，透过疗愈瑜伽的技巧，能超越身体的限制，创造奇迹与希望，只要心灵、精神、意念和意识能朝向正向能量，自然能启动内在的疗愈力。不管是腰背酸痛、肩颈僵硬还是膝盖疼痛，都能通过疗愈瑜伽得到很好的治疗效果。而常见于各位白领中的计算机手、静脉曲张、骨刺、失眠、健忘、压力大等职业病，通过练习疗愈瑜伽，也能达到启动自身疗愈，唤醒身心平衡、缓解病痛的效果。





专业瑜伽私教经验初分享

近十年如一日持续的瑜伽修习、教学，不断汲取各家所长为己所用并自成一派，我始终坚持以瑜伽的生活方式进行自我的疗愈和提升。我致力于以己所知，引导疲惫的都市人享受身心达到双重平衡的生活方式，让您能以最快、最安全及最享受的过程达到健身目标。

试试看，一早起来空腹练习的效果最好

清晨早起，四周一片宁静，耳畔只有自己深沉的呼吸，身体的感觉会觉得十分敏锐。练习完后的大休息，能让心灵放空，以平静的心接受新的一天的挑战。并且练习瑜伽前 2-3 小时宜保持空腹的状态，可预防因消化系统运作时抢去供应大脑及四肢的血液和营养，而削弱瑜伽体式对身体的功效。

内核心力量的重要

良好的呼吸和循环是疗愈瑜伽追求的目标，因为能产生内核心的力量，让所有的力量由身体的核心向末梢流动。内核心的力量如同火一般，能带动体内温度的上升，进而燃烧体内毒素。瑜伽强调腹部核心的训练，透过深呼吸，吸气肢体伸展，吐气腹部收缩，挤压内脏就像挤压海绵一样，有毒物质会透过血液和全身的毛孔化为汗水排出体外。

从肚子的锻炼开始

腹部有力才能做其他站姿或是手撑地的训练，否则长期练习势必造成手腕关节的损伤。有些瑜伽教师透过各种技巧让学生能 3 分钟做到头倒立，但这些技巧迟早会让学生的身体出问题，主要原因在于没有强壮的内核心力量，即使透过一堆辅具把人五花大绑完成头倒立都只是假象，只能满足练习者短暂的成就感。

呼吸，走入内在宁静的方法

很多人在练习瑜伽时，依仗着自身柔软度而恣意做一些拗来拗去的体位法，这种超过最大关节活动角度的动作不值得鼓励。体位法的重点在于能量的流动，呼吸才是重点，就像帆船需要风，呼吸就是风息，能带动船的移动。每一个体位法的动作，从伸展到放松，都必须和呼吸相结合，用呼吸去带领所有的动作，才能促进全身的循环。



初学者如何选购瑜伽服

投身于瑜伽运动的前提除了懂得基本的瑜伽理论外，自然应当拥有一身合身舒适的瑜伽服。一套好的瑜伽服重量轻，在做动作的时候几乎无任何的阻碍，可以使你随心所欲做出各种动作。

不一定是僧衣道袍的禅风服饰，瑜伽讲求的是灵性，体悟的是舒适、感性的禅趣。对于初学瑜伽的学员来说，服装是练习瑜伽的基本装备，服装基本要选择贴身舒适的。因为瑜伽体式有一些动作幅度较大，过于宽松的衣服可能会影响动作的完成度。而太紧身的衣服，对动作的延展性也有所影响。因此，为了方便把瑜伽体式做到位，上身的衣服穿相对贴身一些的，裤子穿宽松有弹性的即可。

选购重点 1：自由舒适 功能为主

选购瑜伽服，以舒适自然、功能性为主。瑜伽有很多全身伸展的大动作，若是穿着棉麻质宽松舒适的服饰，固然很通风、舒适，但有时反而会因布料没有弹性，有束手束脚之感。另外，可能会有肩立等头下脚上的姿势，衣裤若太宽松，会有往下滑的窘境，让腹部或腿部露在外面。因此，选择吸湿排汗的布料最为合适。虽然这类质料不是纯天然材料，可是却有一个优点：流汗后，排汗性能比棉麻更佳，且不会因为衣裤湿了黏在身上，时间一久引起不适。



选购重点 2：肚脐双脚 保暖为重

很多女性在选购瑜伽服装时，为追求美观，选择购买低腰款式的裤子，或背心式的短款上衣，这类型的上衣会让肚脐裸露在外。而练习瑜伽，讲究腹部随时用力，若把肚脐外露，着凉或受风吹，容易引起腹泻，对身体无益。因此，应该选购长款上衣，或高裤头瑜伽裤，保护肚脐。

此外，练习瑜伽一般都赤脚进行。一方面可放松双腿，增强脚掌感知度，按摩挤压足底穴位；另一方面，脚掌与地面的摩擦力便于完成瑜伽的体位动作，尤其是平衡的练习。但如果天气较为寒冷，则应该穿上专用于瑜伽的瑜伽袜，以分指袜为佳。这类袜子有防滑胶点，在保暖的同时，防滑、按摩。

