

美体塑身瑜伽

瑜伽的基础是建筑在古印度哲学上，数千年来，心理、生理和精神上的戒律**已经成为印度文化中的一个重要组成部分**。古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以控制心智和情感，以及保持永远健康的身体。



中国古籍出版社

百病信号

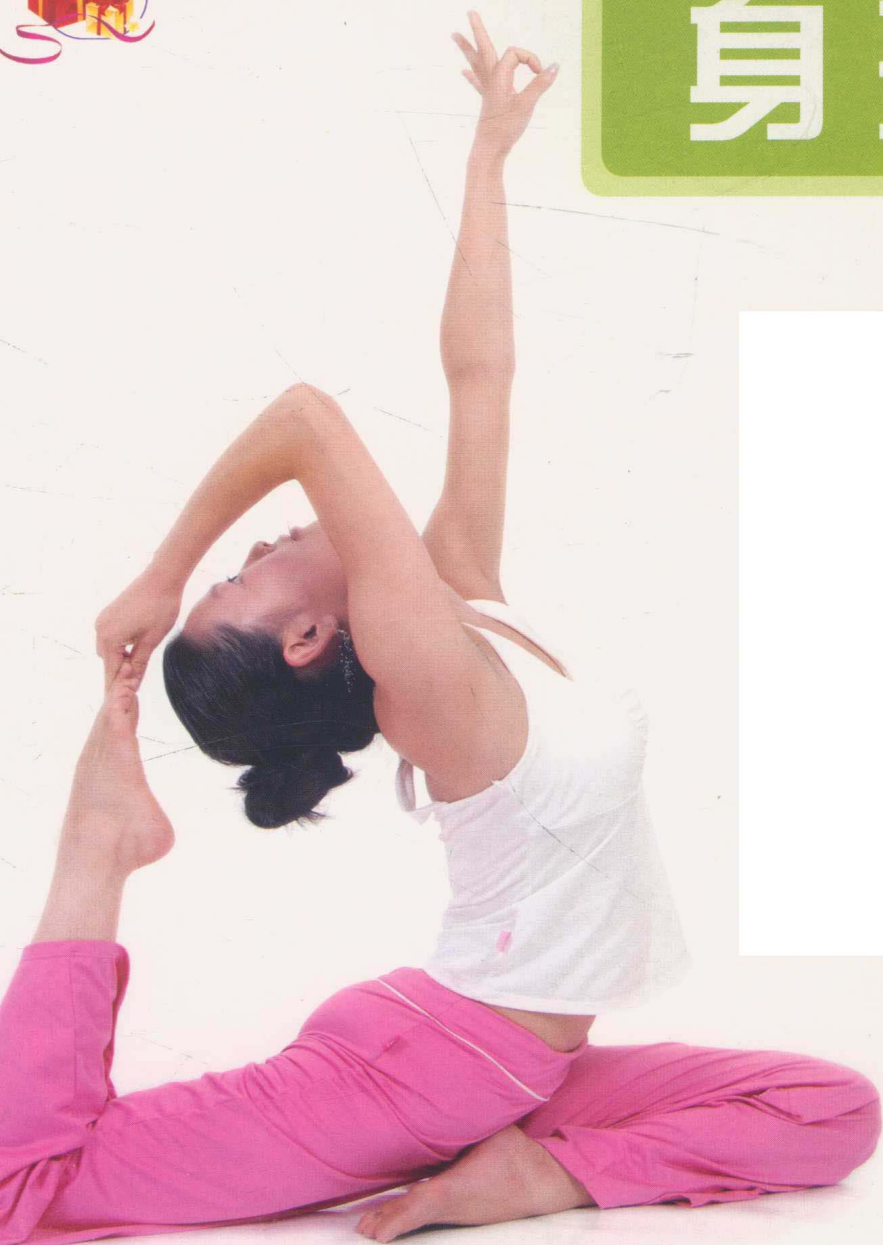
杨英豪◎编著





杨英豪◎编著

美体塑身瑜伽



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百病信号 / 杨英豪, 杨宏志, 樊红雨编著. — 北京 : 中医古籍出版社, 2005.8

ISBN 978-7-80174-313-8

I . ①百… II . ①杨…②杨…③樊… III . 常见病 IV . ① R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 101368 号

书 名 : 美体塑身瑜伽

编 著 : 杨英豪, 杨宏志, 樊红雨

责任编辑 : 樊岚岚

出 版 : 中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

发 行 : 全国各地新华书店经销

印 刷 : 北京旺银永泰印刷有限责任公司

开 本 : 889 × 1194 毫米 16 开

印 张 : 5

字 数 : 34 千字

版 次 : 2010 年 9 月第 2 版

2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-80174-313-8

定 价 : 22.80 元

版权所有 侵权必究



目

录

Contents

第一章 了解瑜伽

6

- 1、瑜伽的寓意 6
- 2、瑜伽的流派 6
- 3、瑜伽养生的原理 7
- 4、瑜伽养生的特点 8
- 5、瑜伽姿势 9
- 6、修习瑜伽的建议 10

第二章 瑜伽塑身纤体热身练习

12

- 1、瑜伽的基本站姿 12
- 2、拜日十二式 12
- 3、瑜伽手印 14
- 4、瑜伽静坐 14
- 5、瑜伽呼吸 18
- 6、瑜伽观察 22
- 7、瑜伽注意事项 22

第三章 瑜伽塑脸攻略

24

- 1、瑜伽按摩法 24
- 2、莲花坐鸭喙契合法 25
- 3、狮吼瘦脸式 25
- 4、面部狮子式 26
- 5、普拉提雕塑脸部中心线 27
- 6、普拉提消除脸颊附近的纹路 27

第四章 瑜伽塑造美丽下巴攻略

28

- 1、美人鱼式 28
- 2、龟式 29
- 3、犬式 31

第五章 瑜伽塑造美人天鹅颈攻略

32

- 1、猫伸展式 32
- 2、眼镜蛇扭动式 33
- 3、仰卧婴儿式 33
- 4、半脊柱扭动式 34

第六章 瑜伽塑臂攻略

36

- 1、海狗变化式 36
- 2、牛面式 37
- 3、四肢支撑式 38
- 4、仰卧起坐式 38
- 5、猫姿伸展式 39
- 6、收紧背肌式 40
- 7、抬头提腿式 41

第七章 瑜伽塑造美胸攻略

42

- 1、收背扩胸式 42
- 2、五体投地式 43
- 3、普拉提美胸攻略 43

第八章 瑜伽美腹攻略 44

1. 双腿伸展式 44
2. 侧腰扭转式 45
3. 加强侧腰扭转式 45
4. 卧姿转腰式 46
5. 普拉提100次呼吸式 46
6. 普拉提桥式 47
7. 单脚环绕式 47
8. 单腿伸展式 48
9. 脊椎前伸式 48
10. 锯式 49
11. 腹部上卷式 49

第九章 瑜伽塑造美背香肩攻略 50

1. 脊柱伸展式 50
2. 肩背绕环式 51
3. 肩背拉伸式 51
4. 俯卧活膝式 52
5. 仰泳式 53
6. 燕子跳水式 53

第十章 瑜伽纤腰攻略 54

1. 扫地式 54
2. 风吹树式 55
3. 拉弓式 55
4. 眼镜蛇式 56
5. 普拉提纤腰攻略 57

第十一章 瑜伽美臂攻略 58

1. 虎式 58
2. 蝗虫式 59
3. 桥式 59

4. 站式腰部扭转 60
5. 普拉提美臀攻略 61

第十二章 瑜伽美腿攻略 62

1. 马面式变式 62
2. 吸腿式放松 62
3. 下蹲式 63
4. 战士一式变式 63
5. 战士第三式 63
6. 鸟王式 64
7. 毗湿奴式 65
8. 双腿交叉式 65
9. 空中剪刀 65
10. 空中骑车 66
11. 单腿平衡上下压 66
12. 双腿环绕 67

第十三章 瑜伽放松 68

1. 放松姿势 68
2. 仰卧放松 68
3. 俯卧放松 69
4. 鳄鱼式 69
5. 鱼戏式 69
6. 动物放松 70
7. 休息放松功 70

第十四章 瑜伽菜谱 72

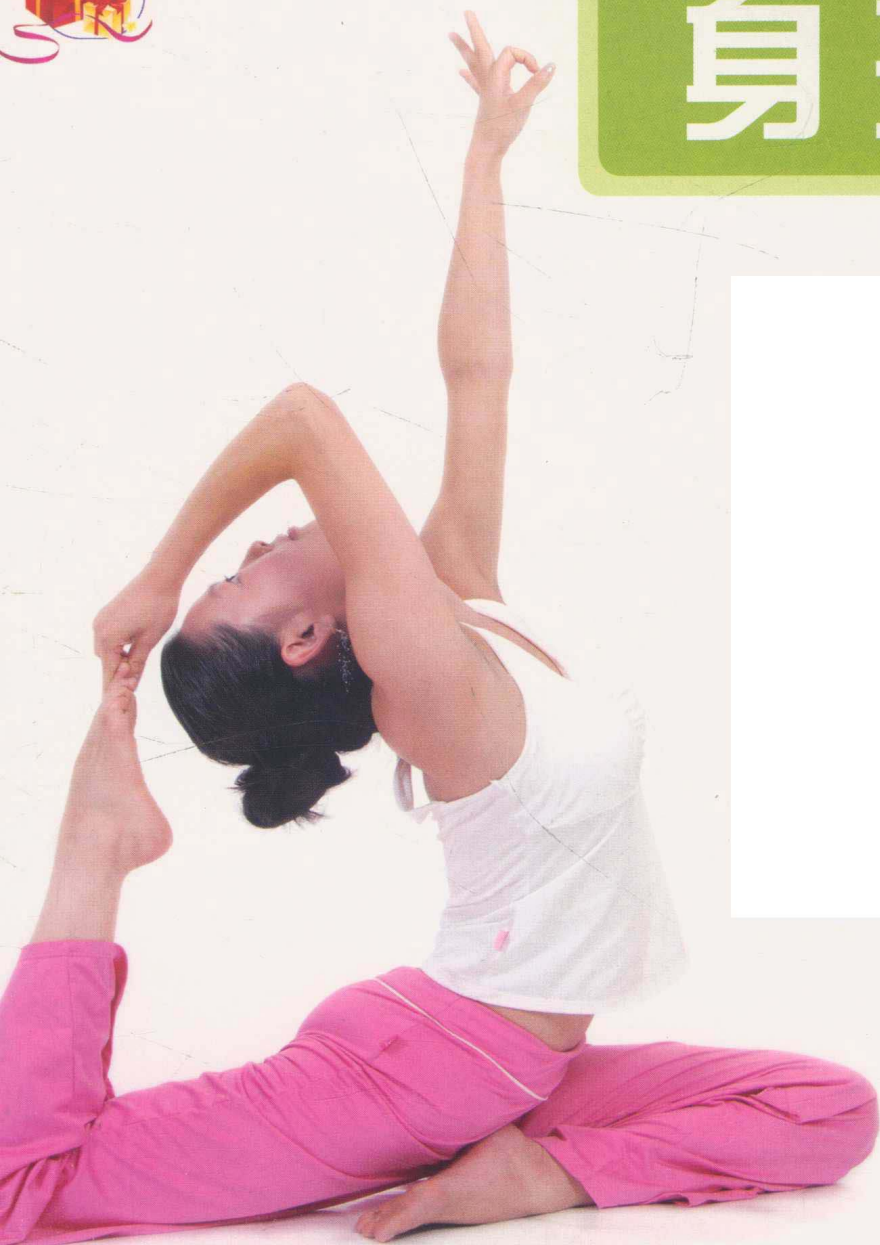
1. 瑜伽营养学 72
2. 瑜伽饮食分类 73
3. 素食的益处 74
4. 制作素食 76



百病信号

杨英豪◎编著

美体塑身瑜伽



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百病信号 / 杨英豪, 杨宏志, 樊红雨编著. — 北京: 中医古籍出版社, 2005.8

ISBN 978-7-80174-313-8

I. ①百… II. ①杨…②杨…③樊… III. 常见病 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 101368 号

书 名: 美体塑身瑜伽

编 著: 杨英豪, 杨宏志, 樊红雨

责任编辑: 樊岚岚

出 版: 中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

发 行: 全国各地新华书店经销

印 刷: 北京旺银永泰印刷有限责任公司

开 本: 889×1194 毫米 16 开

印 张: 5

字 数: 34 千字

版 次: 2010 年 9 月第 2 版

2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80174-313-8

定 价: 22.80 元

版权所有 侵权必究

前言

每天繁忙的工作和生活,使我们忘记怎样照顾自己,更忽视了自己身体的健康,这使处在紧张和高压之下的身心倍感疲惫。瑜伽是个实践的工具,它能帮助我们返回到身心灵和谐的状态中,借着这个工具,我们可以及时消除紧张、焦虑、愤怒等不良情绪。

瑜伽的体位法帮助你保持肌体的健康,它可以灵活关节,按摩内脏,调节内分泌系统,消除肠胃疾病,防止职业病造成的伤害,改善人体健康状态,使人充满活力;瑜伽的呼吸法能增加生命能量的流动,排除内热和毒素,消除紧张和疲劳,促进睡眠;瑜伽的冥想能帮助你释放负面的情绪,建立积极生活态度,达到平和心态,保持年青与活力;瑜伽的饮食能帮助你建立良好的生活习惯,关注爱护自己,选择营养丰富的物质滋养身体。

在这本书里,我们重点介绍瑜伽的塑身效果。瑜伽具有收紧腰、腹、臀的功效,使得身体结实,富有优美的肌肉线条和质感,而不是简单意义的“瘦”;瑜伽通过挤、扭、拉、伸、压等动作来按揉内脏,调节内分泌来控制饮食,不会让你吃得过多,从而有效地达到对美食的控制;瑜伽通过身体肌肉力量、耐力、平衡、柔韧、专注力,以及配合呼吸法的训练,均衡全面地塑造全身的肌肉,燃烧脂肪,调节身体脂肪比例,达到瘦身效果;当你专注于强化伸展练习的部分,变得更具有意识时,通过呼吸,把氧输送到练习的部位,积极调动肌肉参与训练,使得心情愉悦,这将帮助你提高塑身的效果。



目

录

Contents

第一章 了解瑜伽

6

1. 瑜伽的寓意 6
2. 瑜伽的流派 6
3. 瑜伽养生的原理 7
4. 瑜伽养生的特点 8
5. 瑜伽姿势 9
6. 修习瑜伽的建议 10

第二章 瑜伽塑身纤体热身练习

12

1. 瑜伽的基本站姿 12
2. 拜日十二式 12
3. 瑜伽手印 14
4. 瑜伽静坐 14
5. 瑜伽呼吸 18
6. 瑜伽观察 22
7. 瑜伽注意事项 22

第三章 瑜伽塑脸攻略

24

1. 瑜伽按摩法 24
2. 莲花坐鸭喙契合法 25
3. 狮吼瘦脸式 25
4. 面部狮子式 26
5. 普拉提雕塑脸部中心线 27
6. 普拉提消除脸颊附近的纹路 27

第四章 瑜伽塑造美丽尖下巴攻略

28

1. 美人鱼式 28
2. 龟式 29
3. 犬式 31

第五章 瑜伽塑造美人天鹅颈攻略

32

1. 猫伸展式 32
2. 眼镜蛇扭动式 33
3. 仰卧婴儿式 33
4. 半脊拉扭动式 34

第六章 瑜伽塑臂攻略

36

1. 海狗变化式 36
2. 牛面式 37
3. 四肢支撑式 38
4. 仰卧起坐式 38
5. 猫姿伸展式 39
6. 收紧背肌式 40
7. 抬头提腿式 41

第七章 瑜伽塑造美胸攻略

42

1. 收背扩胸式 42
2. 五体投地式 43
3. 普拉提美胸攻略 43

第八章 瑜伽美腹攻略 44

1. 双腿伸展式 44
2. 侧腰扭转式 45
3. 加强侧腰扭转式 45
4. 卧姿转膝式 46
5. 普拉提100次呼吸式 46
6. 普拉提桥式 47
7. 单脚环绕式 47
8. 单腿伸展式 48
9. 脊椎前伸式 48
10. 锯式 49
11. 腹部上卷式 49

第九章 瑜伽塑造美背香肩攻略 50

1. 脊拉伸展式 50
2. 肩背绕环式 51
3. 肩背拉伸式 51
4. 俯卧活膝式 52
5. 仰泳式 53
6. 燕子跳水式 53

第十章 瑜伽纤腰攻略 54

1. 扫地式 54
2. 风吹树式 55
3. 拉弓式 55
4. 眼镜蛇式 56
5. 普拉提纤腰攻略 57

第十一章 瑜伽美臂攻略 58

1. 虎式 58
2. 蝗虫式 59
3. 桥式 59

4. 站式腰部扭转 60
5. 普拉提美臀攻略 61

第十二章 瑜伽美腿攻略 62

1. 马面式变式 62
2. 吸腿式放松 62
3. 下蹲式 63
4. 战士一式变式 63
5. 战士第三式 63
6. 鸟王式 64
7. 毗湿奴式 65
8. 双腿交叉式 65
9. 空中剪刀 65
10. 空中骑车 66
11. 单腿平衡上下压 66
12. 双腿环绕 67

第十三章 瑜伽放松 68

1. 放松姿势 68
2. 仰卧放松 68
3. 俯卧放松 69
4. 鳄鱼式 69
5. 鱼戏式 69
6. 动物放松 70
7. 休息放松功 70

第十四章 瑜伽菜谱 72

1. 瑜伽营养学 72
2. 瑜伽饮食分类 73
3. 素食的益处 74
4. 制作素食 76

第一章



了解瑜伽

瑜伽(yoga)始于印度,距今已有千年历史。“瑜伽”一词源于梵语词根“yuj”意为“结合”、“统一”、“联系”、“驾驭”、“捆绑”、“相应”。瑜伽是一门科学,也是一门艺术。练习瑜伽能使身体与心灵合而为一,也能使心灵和精神合而为一,有助于我们理解人类的天性,并与周围的人和谐相处。

所有人都可以练习瑜伽,不分种族、肤色、阶级、宗教、性别和年龄。我们中大多数人只知道瑜伽的两个部分,即Asana体位和冥想。但瑜伽绝不只是包括这两部分,还有各种戒律、呼吸、语音、唱颂等等。



1、瑜伽的寓意

瑜伽,是门古老的自然科学。

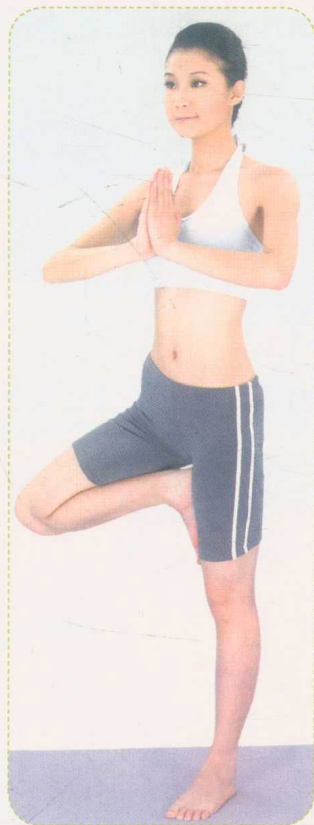
从狭义上讲,练习瑜伽的目的是为了达到自我身心的完美永恒、快乐、健康。从广义上讲就是自我与大自然、宇宙的统一结合,并通过超然的语音与冥想,达到认知自我的目的。就像一条河流注入大海并与大海融为一体,个体的自我融入宇宙精神之中,并与之合而为一。体验到平和与愉悦的同时,所有对立的感情,如喜悦和痛苦、善良和邪恶就会全部消失了。



2、瑜伽的流派

(1) 哈达瑜伽(HathaYoga)

哈达瑜伽的意思是力量和决心,即练习哈达瑜伽是需要力量和决心的。“ha”的意思是太阳,“tha”的意思是月亮。两者结合在一起,如同积极的和消极的潮流可以产生强大的能量一般,哈达瑜伽也能产生能量和力量。



(2) 八支分法瑜伽 (AstangaYoga)

八支分法瑜伽包括制戒、内制、体式、调息、制感、总持、禅定、开悟八个部分，也称为王瑜伽 (RajaYoga)， “Raja” 的意思是国王。此流派注重对身体和精神的掌控。

(3) 智瑜伽 (JnanaYoga)

智瑜伽意为知识之路，是哲学瑜伽，探讨真与非真、恒长与暂时、生命力与物质等问题。

(4) 语音瑜伽 (MantraYoga)

这是意守瑜伽语音冥想的瑜伽体系。“Mantra” 意为“曼陀罗”，指由单音节、多音节或整段梵文诗节构成的特定声音组合。语音瑜伽是通过专注地反复唱诵一首或多首“曼陀罗”，进入超灵性的体验。

(5) 实践瑜伽 (KarmaYoga)

指无私活动或工作的体系。

(6) 爱心服务瑜伽 (BhaktiYoga)

指绝对整体的奉献服务。

(7) 坦多罗瑜伽 (TantraYoga)

这是把性能量向内和向上运行并加以回收的瑜伽体系。



3、瑜伽养生的原理

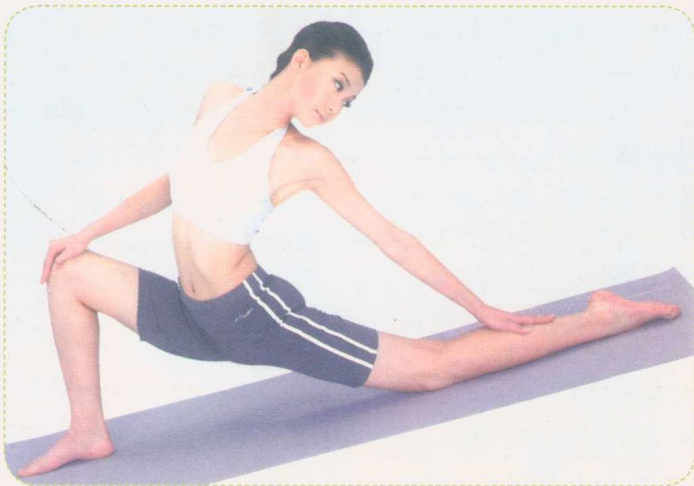
瑜伽既不是娱乐又与别人无关，而是体会自己身心的健康，通过修炼瑜伽了解自我本质（与别人不同的）。总的来说，就是通过自然的动作，配合平稳、深长、缓慢、均匀的呼吸，以训练思维。控制感官，平静心灵，达到认知自我，获得完美的健康、快乐的目的。

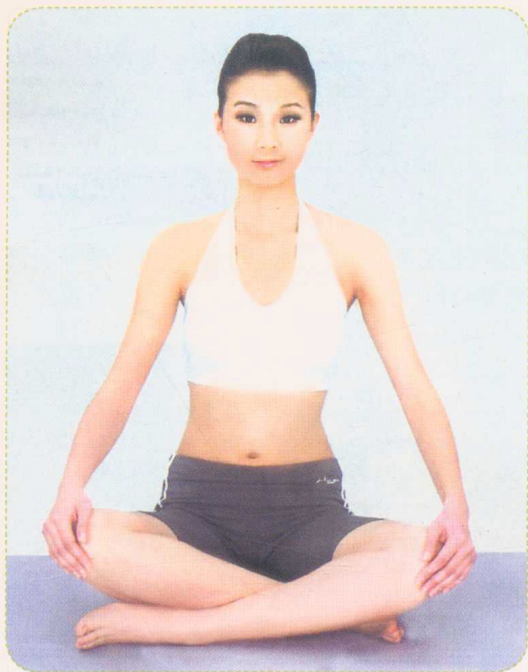
(1) 调身原理

瑜伽是一种最自然的养生方法。从医学角度看，可以帮助调节新陈代谢，提高身体机能，改善脊柱中心轴，通过引导运动神经向身体发出指令，使内脏器官功能得到恢复、强化，开发自身潜能，纠正不良身姿，改善面容，修正形体。

(2) 调息原理

正确的呼吸方法，对帮助大脑皮层和皮层下中枢、植物神经和心脑血管系统运行有良好的促进作用，按摩腹腔，可以实现内脏器官





的自我调节，放松肌肉，加速血液循环（即中医所指的“血为气之母，气为血之门”），锻炼肌肉，增加肌肉耐力。

(3) 调心原理

从瑜伽的角度来讲，可以使人心灵平静，实现自我认知。

从医学的角度来讲，生理方面，可以强化脊椎神经，增加身体柔韧性和灵活性，调节内分泌，提高机体抵抗能力和自愈能力，开发潜能，提高创造力；心理方面，可以使人宁静，增强忍耐性（对即将或已经发生的事，提高适应力），增强记忆力，提高集中注意力，增强对他人理解和同情心，随着心的浮动、冥想，使之更加理解自我。



4、瑜伽养生的特点

(1) 体位法 (Asana)

身体的练习：配合呼吸，动作自然。一部分姿势是针对某一肌群或某一脏器、关节等，其他肌群放松，大部分运动则是全身性运动，无针对点的练习只起到灵活身体的作用。

呼吸的练习：正确掌握各种呼吸方法，不同的呼吸方式能使身体平衡，张弛有序。瑜伽呼吸要求平稳、深长、缓慢、均匀。而其他的运动呼吸快速，没有节律，身体长时间处于兴奋、紧张状态，以至于用口呼吸。

(2) 普拉那 (prana) 生命之气

普拉那生命之气指的是生命本身所具有的能量。瑜伽中认为，人体有72000条普拉那（相当于中医的经络），最大的普拉那在脊柱之上，称为中经。通过锻炼，可以训练思维，控制感官，平静心灵。

生命之气，与呼吸、体位法 (Asana) 及心灵连接，这是瑜伽所特有的，其他大部分运动可能都不涉及。

(3) 心灵冥想预备功

能够帮助回收感官，平稳心灵，达到认知自我、获得健康快乐的目的。同时，冥想也是完全放松感官的方法。美国某大学科研人员研究发现，冥想获得的放松是深层睡眠的3倍，这也是其他大部分运动所无法达到的效果。

5、瑜伽姿势

(1) 姿势(体位)的来源

最古老的瑜伽没有系统的体位法,修炼者只是通过老师的口述、自我参悟来打坐或者做一些简单的姿势。

古代的瑜伽圣人没有功利性,都是通过自己的观察和模仿参悟真理。他们是苦行僧,一点都不在意自己的身体,抛弃身体,认为身体是罪恶的代表,所以很多修炼者把自己饿得很瘦,有的只穿一点薄薄的衣服,为的就是让自己解脱。历来,修行者的修行都是在参悟宇宙万物,在精神高度集中的状态下,仔细观察周围的自然界,研究各种生物的行为,他们发现宇宙万物有各种形态、各种状态,如山脉、动物、飞鸟、昆虫、几何图形等等。而各种动物在快乐、惊恐或者产生疾病时所表现出的不同形态更有助于他们修行、修心。比如在效仿小猫小狗的时候,能够更深切地体会到自己与自然的关系,换一个角度去思考往往才能学到更多。所以从那时起,修行者的所有体位都是模仿各种动植物的形态为己所用。他们渐渐发现这样的效仿使他们学到了更多有关健康的秘密,有助于除去身体

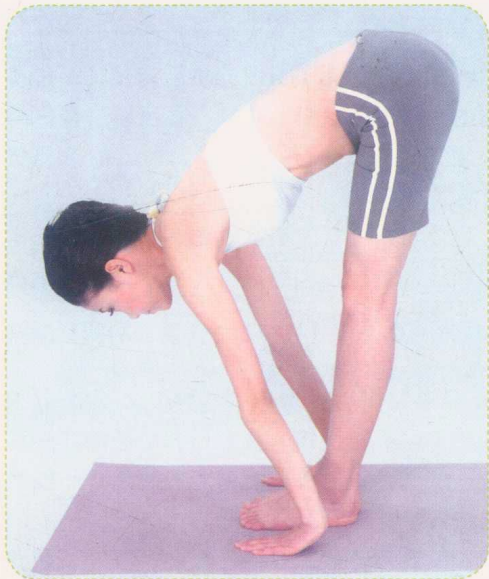
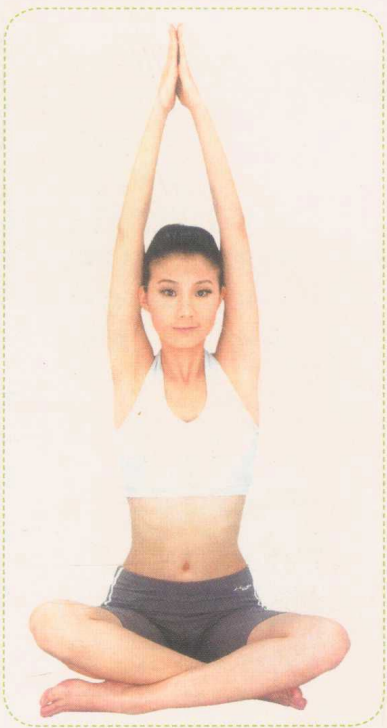
的疾病甚至返老还童,于是体位法便从那个时期慢慢开始增多并沿袭了下来。

(2) 瑜伽姿势对腺体的影响

人体脊柱共有26节脊椎,颈椎7节,胸椎12节,腰椎5节,骶椎和尾椎各1节。体位法的绝大部分就是围绕脊柱练习的。

在中医理论中,任、督二脉为最重要的经络,而瑜伽中有三脉七轮之说,最大的是中经,在两侧分别有左经和右经,中经就位于脊柱上。中经上共有七个轮体,它们是海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮。不同的轮控制着不同的腺体,左右着人的情绪和感觉。

内分泌腺体和七个脉轮有非常密切的关系。内分泌腺支配着身体的活动,分泌液运行到血液里,借着血液的运送,分布到不同的器官,以控制新陈代谢,



保持人体的各项机能正常。

脉轮控制了内分泌腺的分泌，产生许多不同的激素，而这些激素流入血液，影响着身体所有的器官。当腺体的分泌作用正常时，人的身心也会健康；而当腺体功能减弱失常时，也会使我们的身心受到损害。

瑜伽的体位法作用于腺体，会使之更为平衡。在练习瑜伽时，一些体位法有扭转或弯曲的动作，并且通常需要保持一定的时间——在15~60秒或者更长的时间中给予腺体不断的按摩与挤压，帮助强化这些腺体，使其分泌正常。



6、修习瑜伽的建议

(1) 瑜伽是人生的指导

生活中，每一分每一秒我们都会面临选择，每一步要怎样走，怎样反应，都要自己作出判断。越是文明的社会诱惑越多：今天要买车、买楼，明天要买衣服、买奢侈品……选择越多，烦恼也越多，没有任何指引，面对未知的后果，人们极易产生恐惧，于是对自己的精神施加了很多无谓的压力。而瑜伽，其实就是一个生活的指引。修习瑜伽的规条，人们于精神上有了指引，面对选择之时就懂得如何反应。

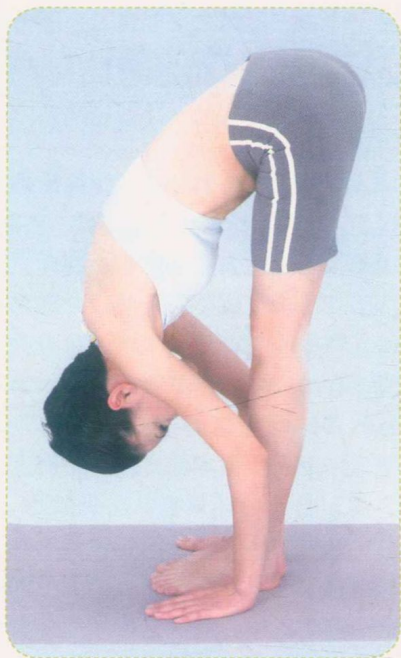


很多人有一个错觉，以为瑜伽是宗教。其实瑜伽是一种个人身体及精神的修炼，使一个人更懂得生活和选择。你可以选择任何你相信的事务和习惯的生活方式，不过有一点要特别说明的是，生活并没有捷径，你可以选择你的宗教、信仰、生活及一切，但是一定要为自己的选择负责。选择了，就要尽力的达到，不可以逃避。

修炼瑜伽，身体和精神会有很好的准备，可以帮助你灵活应对生活中的任何意外，也可以帮助你尽量去避免负面的事情发生。

(2) 瑜伽是学会爱自己

在大自然怀抱中慢慢地舒展你的肢体，体会手指触天，脚踩大地的感觉，聆听身体、呼吸以及心灵的完美对话，感受天人合一的境界，体验由此带来的快乐……慢慢地，你会重新认识自己，发现自己的潜力，体验到内心的愉悦幸福。之后，慢慢地还原，放松，轻轻按摩，照顾我



们的身体，就像对待我们自己的孩子，既不要娇惯宠坏，也不要故意伤害他们……

现在有很多人都对瑜伽感兴趣，可是他们并不理解瑜伽和生活的关系，于是常常推说生活有多么忙、工作有多么忙，没有时间修习瑜伽。

试想一下，人们每天花时间抽烟、喝酒或者玩乐，这些都是对身体有不良影响的行为，却不愿意为了自己的健康去花一些时间。瑜伽对一个人的身体及精神的影响，虽然不是一朝一夕可以见到的，但可以肯定的是，它对一个人的生活是益处良多的。

换一个比喻，你花大量的金钱、大量的时间去选购一台性能和外形都很好的汽车，因为你知道它会为自己带来很多的便利：可以让你舒服地上下班，在周末的时候外游，也可以让你得到朋友羡慕的目光。于是，你花了很多精力做保养、打理，因为万一车子出了问题，你就可能会遇到交通意外，可能会危及自己和别人的安全……

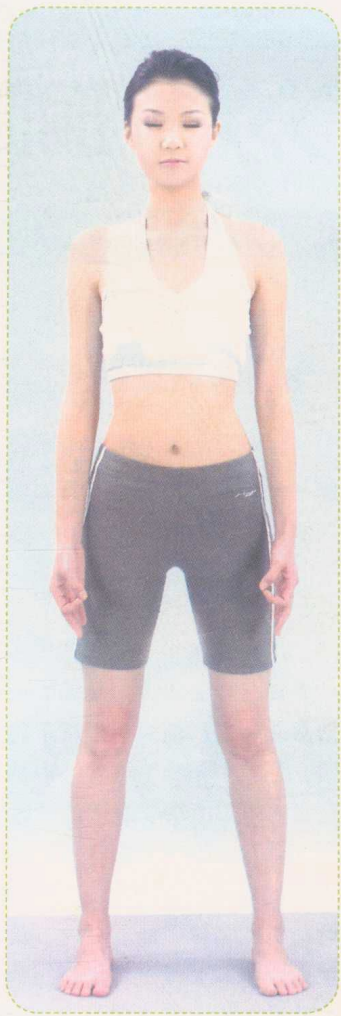
你的身体不是一样吗？身体的机能不好好保养，人的生命就会受到影响。练习瑜伽可以为身体建立起长远的健康保障，修习时间的长短不是终点，问题是你愿不愿意为自己的健康付出。每天10分钟到一小时的修习，对一个初接触瑜伽的人来说就足够了，不要再推说今天工作忙、与朋友有约会……既然可以为别人付出，那么首先为自己付出一些吧。

（3）瑜伽是懂得舍弃

学会舍弃的人是快乐的。

很多人没有自我警觉，他们听不到自己的心到底需求什么。于是在经济社会的影响和压力下，他们不停地追赶生活——这里说的生活是社会大众标准下的生活——追求名利、追求物质的享受，欲望不断而又得不到满足的时候，就会感觉痛苦。大家知道自己不想要什么，不喜欢什么，可是永远都不能发现自己真正想要的是什么，真正喜欢的是什么。

通过瑜伽的精神修炼，意识到自我之后，就有能力听见自己内心的话了，了解自己真正的需要，你就会发现在这个错综复杂的社会中可以让自已避开很多不必要的痛苦和伤害。



第二章



瑜伽塑身纤体热身练习



1、瑜伽的基本站姿

双脚、双膝并拢，臀肌收紧，腹部自然收紧，放松腰椎；头颈躯干保持自然挺展；双肩放松，下颚微收，双手手臂自然垂落身体两侧；掌心向内。



2、拜日十二式

拜日十二式，即是向太阳致敬的十二个姿势。据说古代印度人清晨起床后，面对地平线上冉冉升起的太阳，为表达心中的膜拜之情，创造了十二个姿势，以感激太阳赐予人类光明和能量。所以做拜日式时，心中要满怀感激之情。

拜日式是一个很有效的热身运动，世界各地的瑜伽爱好者都喜欢把拜日式当成瑜伽练习的热身操来做。在呼吸的配合下，以十二个简单的动作，舒展肢体，活化脊椎，促进周身血液循环，使头部供血、供氧充足，增强记忆力。十二个动作分别对身体的某个系统有益处，把它们连贯起来，就能把全身的各个系统调动起来，和谐完美地工作，既放松又振奋了我们的身体。如果在清晨起床后做六遍，能提高一天的代谢水平。

刚开始练习时，可放慢动作，一个一个地做，待熟练以后，再配合呼吸，把这十二个动作一气呵成地做下来。

(1) 双脚并拢直立，双手合十于胸前，呈祈祷姿势，深呼吸两次。

(2) 吸气，双手高举过头顶，大拇指相扣，缓慢地呼气，手臂带动上身向后仰，收紧臀部，髋部向前推出；呼气，用手臂的力

