

Yoga

…文 史/编著…

彩色版
CAISEBAN



点点滴滴凝聚气质
魅力源自

强效减肥瑜伽

新世纪新生活百科全书

Yoga

瑜伽强效减肥

Yujia Qiangxiao Jianfei

针对人群◆超重美人、局部肥胖者、身材走样、肌肉松弛等人群，希望拥有魔鬼身材的“时尚人”。

高效实用的
28^天 减肥
速效修炼

延边人民出版社

瑜伽强效减肥

YU JIA QIANG XIAO JIAN FEI

- ★ 5 分钟瑜伽
- ★ 15 分钟瑜伽
- ★ 30 分钟瑜伽
- ★ 60 分钟瑜伽



延边人民出版社

责任编辑:张光朝
责任校对:宋建华
版式设计:魏 新

图书在版编目(CIP)数据

新世纪新生活百科全书/ 史文 主编.——延吉:延边人民出版社,2001.11 (2008.1 重印)

ISBN 978-7-80648-687-0

I .新... II .史... III .生活-知识-及读物 IV .Z.228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 080591 号



瑜 伽 强 效 减 肥

主 编:史 文

出 版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>.)

印 刷:三河冠宏印刷装订厂

发 行:延边人民出版社

开 本:787×1092 毫米 1/16

印 张:42

字 数:70 千字

版 次:2008 年 1 月第 1 版 第 2 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-80648-687-0

定 价:210.00 元(全六册)

目录 Contents

瑜伽启蒙	1
准备物品	2

Part1

5 分钟瑜伽

1. 金刚合十式	4
2. 手臂上举式	5
3. 追随者式	6
4. 蛇式	7
5. 向下狗式	9
6. 猫式	10

Part2

15 分钟瑜伽

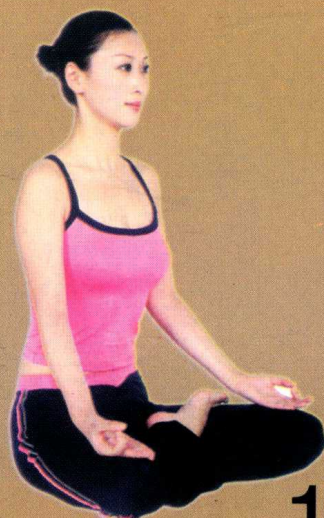
1. 直立手臂伸展式 ...	13
2. 侧脚树式	16
3. 舞王式	18
4. 风吹树式	20
5. 双角式	23
6. 半莲花坐	26
7. 莲花坐手臂伸展式 ...	28
8. 坐姿前后弯	31
9. 攀足式	34

10. 后顾式 (脊柱扭动式)	36
11. 牛面式	38

Part3

30 分钟瑜伽

1. 三角式	42
2. 大弓步	45
3. 战士第一式	48
4. 战士第二式	51
5. 侧三角式	53
6. 战士第三式	55
7. 木板式	58
8. 锄头式	60
9. 莲花鱼式	62
10. 桥式	64



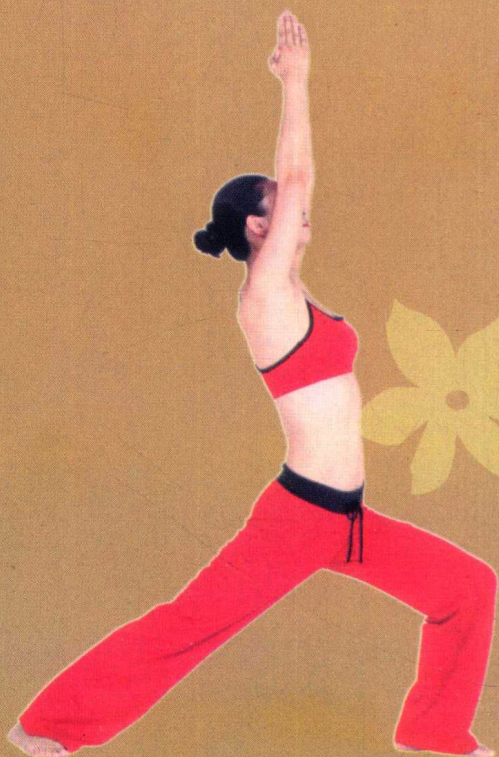
11.直手蛇式	66
12.五体投地	68
13.过肩式	69
14.蛇舞式	70
15.蛇伸展式	72
16.俯卧放松式	74

Part4

60 分钟瑜伽

1.莲花坐静坐	
冥想 5 分钟	76
2.坐式侧弯腰	77
3.坐山式	79
4.扭腰式	81
5.手臂后伸展式	82
6.狗式侧抬	84
7.猫式臀部转动式	85
8.犬式	87
9.四枝棒式	88
10.向上狗式	89

11.手臂支撑头立式	91
12.弓式	94
13.仰卧侧身提腿式 ...	96
14.毗湿努式	98
15.鱼戏式	100
16.天鹅式	101
17.婴儿式放松	103
18.后弯式	104
19.倚垫放松式	106
20.大休息式	107





瑜伽的启蒙

瑜伽源于古印度的梵文典籍——《薄伽梵歌》。《薄伽梵歌》旨在探索人灵与肉的和谐。通过有目的的呼吸与体位法的结合,有效地按摩身体内脏,刺激身体内各生理腺体的良性分泌,让身体的各部分经络相通,以达到更好的洁净身体内在血液与精髓的效果。故瑜伽也是一种生活方式,一套净化身体、心、灵的修行方法。

瑜伽之道,本身是一种修行的方式,一条让身体外在与心灵内在通往灵性深处的平静、和谐、豁达之路。它与大多数的其他教派一样,是一种信仰之必要修行的一条道路,最终的目的是达到自我解脱——肉体与灵魂的解脱。传说古印度高达 8000 米的圣母山上,有人修成圣人,亦有人成为修行者,他们将修炼秘密传授给有意追求者,因而瑜伽沿传至今。

数千年前,印度人就开始体验这种修行的生活方式。不受任何教派影响,任何人只要有心都可以成为瑜伽的修行者。在这个世界上,所有的人都被灵魂所捆绑,在某些时候或睡梦中灵魂与身体产生分离,这也是所有的灵性思想深处要求解脱而产生的迹象。

佛教始祖佛陀(即悉达多太子)为了寻找灵性的彻悟,远离奢华的宫廷生活,和印度的苦行僧一样走入到凡俗人世间,以化斋为生,去经历与感悟人类的生、老、病、死,从而悟出了人生一切不过皆幻象,一切皆有“因”“果”,一切皆归于“业”的道理。这是源自于前世今生的行为,体验到了一切众生皆有佛性,只因烦恼与烦琐障蔽了人本身内在的佛性的人生真谛。为了解脱世人而悟出了《四圣谛》,解释了人生的“苦”,这个“苦”字也表明了人生与生命的无常、短暂、不完美与劫难,要摆脱这些苦难就得遵守《八正道》。佛教里的八正道与印度瑜伽的八支分法是相通的,据悉同属一个教派分化出来的。八支分法瑜伽是佛教的《四圣谛》与《八正道》的先驱。

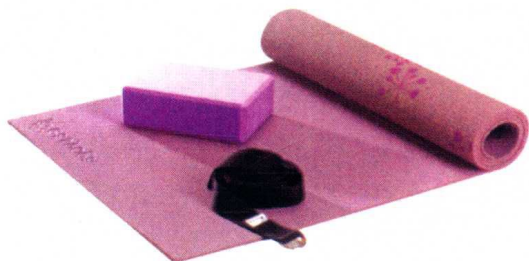


准备物品

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。



其它

也可借助椅子、沙发等固定物体进行练习。



Five minutes Yoga

5 分钟 瑜 伽

“我没有时间来练习。”现在你不需要担心这个问题了，你只需要抽出 5 分钟——喝杯茶的时间，就可以练习瑜伽，而且效果也非常不错哦。

这一组 5 分钟瑜伽是一整套简易的瑜伽拜日式，它能清洗你头脑中的杂念与不经意间产生的私心，让平静、和谐、美好在你的心灵中深化。在进行这一组合的练习中整理思绪，或者在练习后来安排明天的工作，理顺工作程序，是非常不错的。这个小组合只要你每天 5 分钟的练习，便会给你带来健康的益处，同时也可以帮助你为其他的瑜伽体位法作好准备。





1 金刚合十式

难度级别:★

梵文名:Vajrasana

瑜伽的坐姿多用于呼吸,放松练习及冥想、静心、静思的练习。每个姿势都要让背部挺直,来保持头脑的清晰,达到静心之功效。在这里我们将采用金刚坐姿来进行。

注意事项



呼吸:尽量保持深长的呼吸。

眼睛:向前看或闭上眼睛。

意用力点:大脑意识。需要放松心情并配合呼吸,须至少保持 2~5 分钟以达到最佳效果。

功效:静坐呼吸能畅通你的肠胃,对治疗胃溃疡,胃酸过多与其他的毛病都是有效的。

※练习方法



1 跪于地面,臀部坐在双腿的后腿上,脚背贴住地面成金刚坐姿,后背部挺直。

2 吸气,手臂向两侧平举,掌心向上。

3 将双手掌心向上于头顶合十,整个身体继续保持直立向上。

4 身体向上,将双手掌心向下二胸前保持合十状,闭上眼睛做 2-5 分钟的深呼吸。



2 手臂上举式

难度级别：★

梵文名：Vaira Uttanasana

这是一个非常好的舒缓动作，练习时只要尽力做到自己的最大限度就行了。

注意事项



呼吸：均匀缓慢地呼吸。

眼睛：用眼睛的余光随着手指方向。

意用力点：手臂、手掌心、手指尖、后脊椎。

功效：帮助我们克服“头脑有些昏沉”的状态；刺激血液循环，矫正驼背；让你的脊椎得到拉伸。

※练习方法



1 吸气时，双臂由前方向上举，掌心向下并伸直。

2 手臂用力慢慢地继续向上伸展，臀部同时慢慢地离开脚后跟。

3 将手再升到头的上方，手肘伸直，手臂用力向上伸展，掌心对前方，颈部向上提升。

4 呼气，手臂尽可能有延伸感，头部微微后仰，保持缓慢的腹式呼吸。

3 追随者式

难度级别：★

梵文名：Balasana

此动作是由 Balasana 动作进行改编而成的，是衔接某些动作的最好动作，或者是用于结束某些姿势练习的动作，它也是最佳放松还原及镇静的动作。

注意事项



呼吸：保持均匀的呼吸。

眼睛：可以闭上。

意用力点：整个身体保持放松的状态，不要含胸。

功效：消除身体的疲劳及紧张，减轻腰酸背痛；有助于帮助全身放松；伸展了脊椎骨；通过呼吸让肺部组织强壮，增加肺功能。

※练习方法



1 将臀部坐于脚后跟上，以臀部为支点，呼气，上身慢慢地向前方延伸于地面，并伸展全身。



2 腹部先下到大腿上，再到胸部，再到前额轻轻地放在地面，直至碰到膝盖前的地面为止，两臂自然地放松在地上，掌心向下，成追随者式，保持缓慢的腹式呼吸停留 30 秒。

4 蛇式

难度级别:★★

梵文名:Bhujangasana

这个动作适合于任何年龄阶段的人来练习,只需要按照动作的要点进行练习就行了,不需要你做得像体操运动员一样柔软,只要你用心去练习,就做到了。

注意事项



呼吸:头部后仰时呼气。

眼睛:向前上方看并张大眼睛。

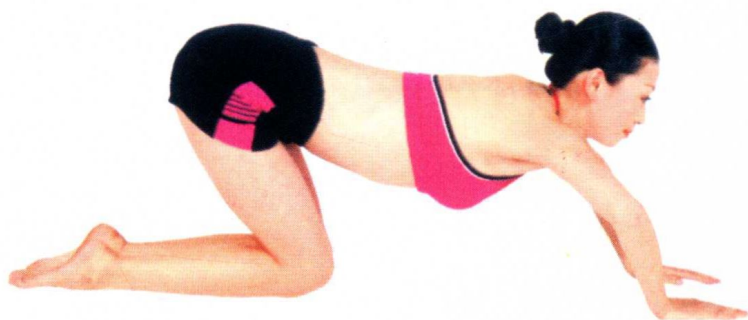
意用力点:身体的上半身及各关节部位。

功效:这样可以依次按摩身体各个器官,包括关节和内脏;改善我们的肠道和消化系统;增强身体的柔软度和灵活性、协调性。

※练习方法



1 从上式开始,让双手沿地面向前伸展,直到手臂伸直。

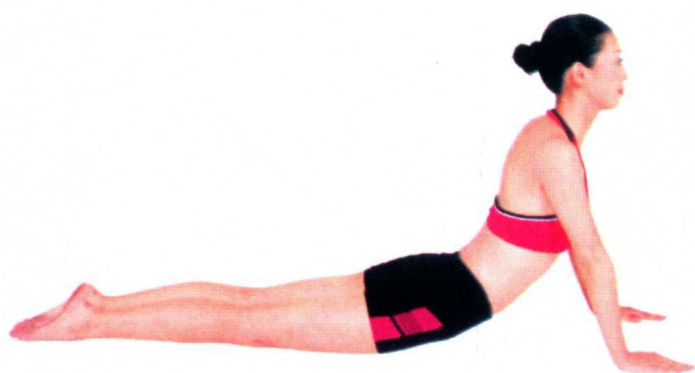
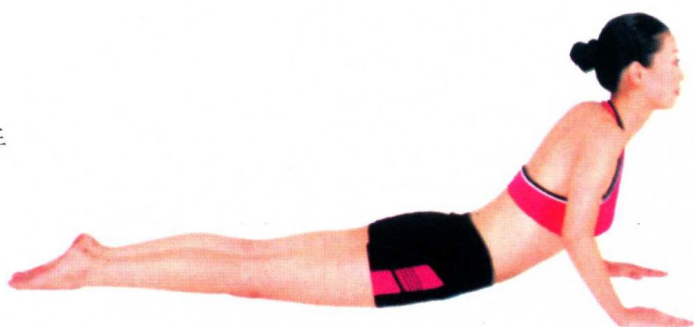


2 慢慢地双手向侧打开,以手掌心扶住地面,让身体仿如蛇般向前移动,背部保持向下沉低。



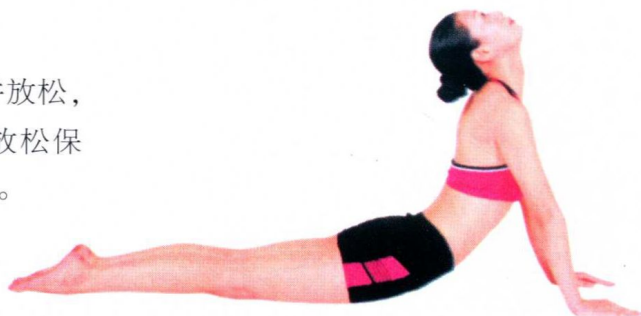
3 呼气,继续把身体向前移直至胸部完全贴地,脚背、膝盖贴地,后背部向下沉低,下巴拉长,眼睛向前看。

4 呼气,脊椎弯成弧形,手肘微曲,将双腿夹紧。



5 将双脚、脚背用力夹紧并贴于地面,肩夹向后打开,手掌用力压住地面并伸直双手手肘,挺胸,眼睛尽可能向上看。

6 呼气,头部、颈部后仰并放松,下腹部尽量贴于地面并放松保持缓慢的呼吸,停留 30 秒。



5 向下狗式

难度级别:★★★

梵文名:Adho Mukha Svanasana

Adho Mukha 意为脸部朝下,Svana 意为狗。合起来意为脸部向下的狗的姿势,就像是一只狗正在做身体的伸拉。

功效:这个姿势对于现在的白领工作者来说是一个缓解头部昏沉、治疗肩周炎的最有效的方法,并有利于改善胃下垂。

注意事项



呼吸: 尽量保持腹部收紧呼气的状态。

眼睛: 向下看。

意用力点: 胛骨、眉心、膝盖与脚后跟。髋关节用力向上抬高,尽量不要掉下。

※练习方法



1 吸气,勾脚趾尖贴住地面作准备,呼气,向上升起臀部,脚跟贴地,伸直双腿的膝盖。



2 胸部向下低垂,头部向下低垂,肩胛骨打开,双手于地面尽量伸展,不可以弯曲手肘。



3 呼气,额头点地,眉心尽可能的贴近地面,手与脚支撑起身体,胸口向地面沉低,形成一个V字形。保持10秒做深长的呼吸。

6 猫式

难度级别：★★

梵文名：Marjariasana

此式主要作用于骶骨的能量中心——腰部骨骼上。它让脊背下部放松，直接作用于生殖器官并帮助缓解经。

功效：柔软脊椎并让其更加富有弹性，让颈部与肩膀得到放松；增强神经系统，消除腰部脂肪，促进血液循环，改善消化系统；帮助产后子宫恢复及治疗月经不规则。

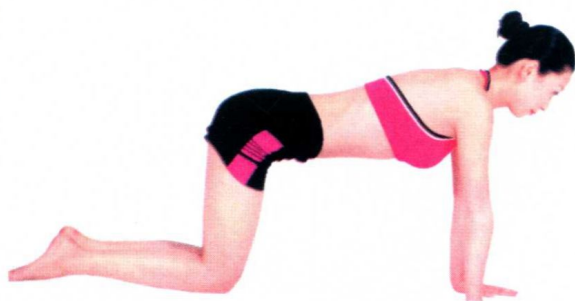
注意事项

呼吸：一呼一吸要深长。

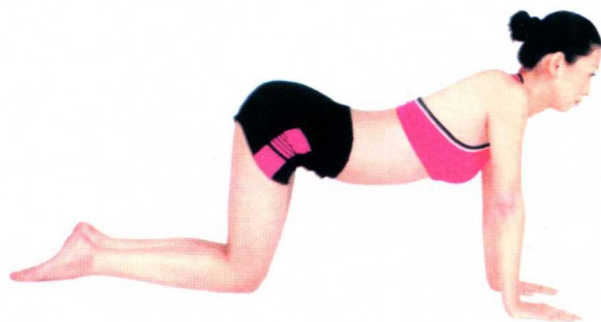
眼睛：随着下巴方凝聚。

意用力点：重点在腰腹部，腰腹收放自如。

※练习方法



1 跪下，脚背贴地，伸直背部，两手放在地上，抬起臀部，形成四脚姿势，身体与肩膀要放松。



2 吸气，收紧背部肌肉。



3 抬头并尽量后仰，腰部往下低垂，腹部保持气息，手臂要伸直，不要耸肩。

4 呼气，垂下头，慢慢地收肚。



5 向上拱脊椎成“C”形，保持前肚皮与后脊梁相贴紧，掌握好凹背与凸背的姿势，尽量收紧肚子，头部向下低垂，眼睛看住双腿的膝盖。



Fifteen minutes Yoga

15 分钟 瑜 伽

如果你今天不是太忙，抽出一些时间来跟我们的老师练习一下 15 分钟瑜伽组合吧。此 15 分钟的瑜伽体位法小组合非常适合完成了一个上午的工作后进行练习，或者是午休醒来时进行舒展筋骨的练习。练习过程中你可以站在桌椅的侧边，甚至可用桌椅来作为辅助进行练习。通过这 15 分钟的练习可以让你全身血液循环畅通，让你在短时间内精力充沛，有助于练习者提高工作效率，减少下午发困、瞌睡现象的发生。如果说你的时间充足，可以重复地练习，在完成每一个动作的练习后，记住一定要进行反方向的练习，这将有助于提高身体的协调性。如果你认为 15 分钟时间不够长，你可以重复练习 2 次，或者是在静止状态下保持长久的深呼吸，这有利于培养你的耐心和坚持力，保持精力充沛。

