

Yoga

…文 史/编著…

彩色版
CAISEBAN



点点滴滴凝聚气质
魅力源自

优雅气质 瑜伽

新世纪新生活百科全书

Yoga

优雅气质



Youya Qizhi Yujia

◆百款经典体位,由内而外打造你的天然气质,轻松变身气质美女。

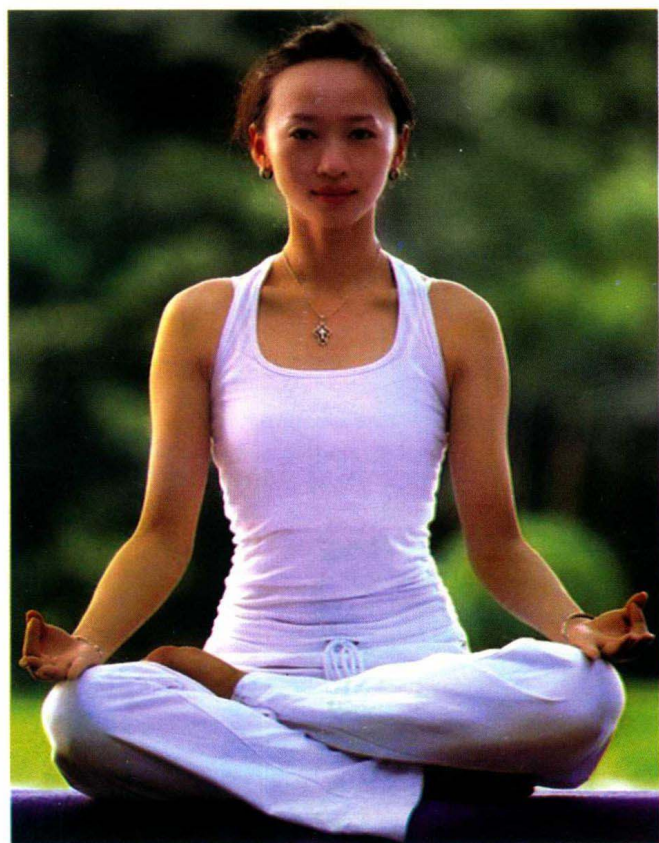
高效实用的
28 美女
气质修炼

延边人民出版社

优雅气质瑜伽

YOU YA QI ZHI YU JIA

- ★ 气质瑜伽入门以及准备事项
- ★ 内在美——你的美由内而外
- ★ 外在美同样重要
- ★ 工作并美丽着——办公室瑜伽



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



新世纪新生活百科全书

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)



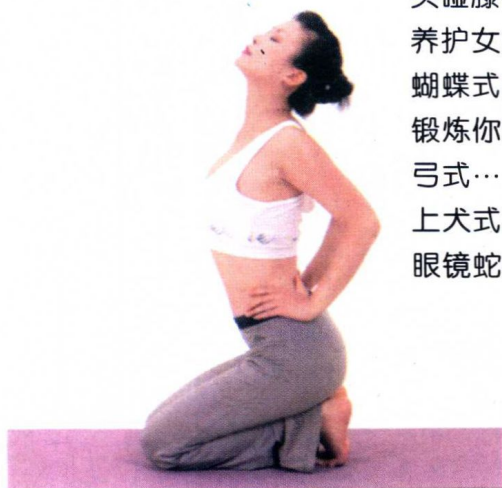
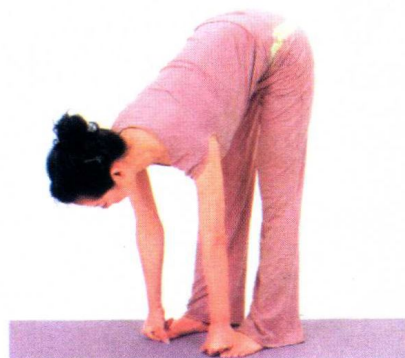
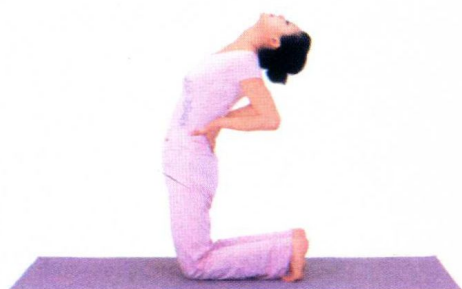
目录 Contents

PART1 气质瑜伽入门以及准备事项

何为气质女人·····	2
女性的气质在于身心的协调统一·····	3
外界准备·····	4
关于瑜伽腹式呼吸·····	5

PART2 内在美——你的美由内而外

内在健康与气质的关系·····	8
平衡你的神经系统·····	9
加强脊柱前屈伸展式·····	9
犁式·····	10
下犬式·····	12
婴儿式·····	13
挺尸式放松·····	13
站立背部前屈·····	14
强健你的呼吸系统·····	15
骆驼式·····	15
鱼式·····	16
增强你的循环系统·····	18
手抓脚趾站立伸展式·····	18



头碰膝前屈伸展坐式·····	19
养护女性保健系统·····	20
蝴蝶式前屈·····	20
锻炼你的脊柱系统·····	21
弓式·····	21
上犬式·····	22
眼镜蛇第一式·····	23

PART3 外在美同样重要

乌泽健康的头发·····	25
美兔式·····	25

双角式.....	26
水嫩红润的脸蛋儿.....	28
肩倒立.....	28
三角伸展式.....	29
香肩美背.....	30
后仰支架式.....	30
船式.....	31
坐山式.....	32
丰胸.....	33
收背扩胸式.....	33
五体投地式.....	34
纤美手臂.....	35
牛面式.....	35
四肢支撑式.....	36
腰腹部.....	37
双腿伸展式.....	37
侧腰扭转式.....	38
加强侧腰扭转式.....	39
风吹树式.....	40
脊柱扭转式.....	41
降落伞式.....	42
猫伸展式.....	43
三角侧伸展式.....	44

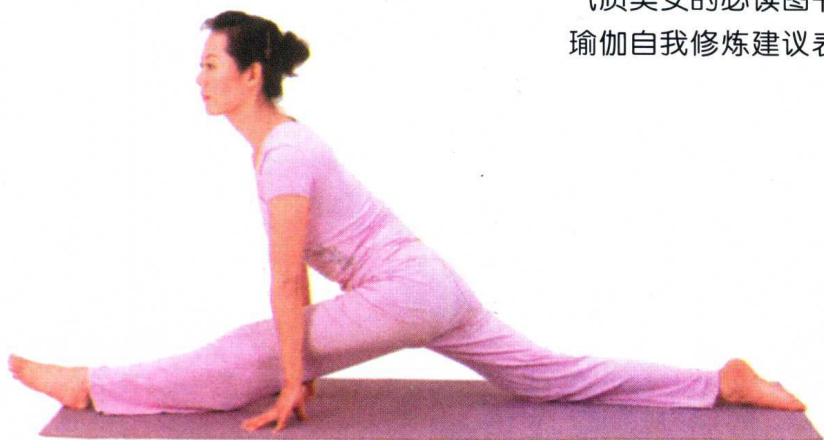


推磨式.....	45
翘臀.....	46
虎式.....	46
蝗虫式.....	47
桥式.....	48
战士腰部扭转.....	49
消除大象腿.....	50
幻椅式变式.....	50
马面式变式.....	51
吸腿放松.....	52
下蹲式.....	53
战士一式变式.....	54
战士第三式.....	55
迷人小腿.....	56
鸟王式.....	56
毗温奴式.....	57
双腿交叉.....	58
校正 XO 型腿.....	59
腿部伸展式.....	59
神猴瞎努曼式.....	60
足踝.....	61
蛙式.....	61
让身姿优雅.....	62
单腿站立平衡式.....	62

顶天立地式	63
鸽王式	64
树式	65

PART4 工作并美丽着--办公室瑜伽

电眼	67
眼睛保健式	67
掌心护眼	68
颈肩背	69
侧腰扭转	69
脊柱伸展	70
肩背绕环	71
肩背下压放松	72
耸肩放松	73
腰部	74
抱头侧腰伸展	74
猫伸展式	75
三角扭转伸展式	76
鱼式变式	77
臀部	78
椅子虎式	78
支架式	79
美腿	80



鸟王式	80
腿部放松	81
修长小腿式	83
减压	84
大梦初醒式放松	84
飞翔式	85
减压呼吸法	86
头顶靠椅式	87
鸵鸟式变式	88
预防电脑综合征	89
肩膀综合练习	89
冥想	94
美人瑜伽食谱	95
气质美女的必读图书	105
瑜伽自我修炼建议表	106

PART1

气质瑜伽入门以及准备事项

Qi zhi yu jia ru men yi ji zhun bei shi xiang

如果用鲜花来形容女人，那么女人的美貌就是层层叠叠的花瓣，靓丽的颜色，而女人的气质却如同花香，丝丝缕缕，沁人心脾，怎么打造一个美貌、气质合一的魅力女人呢？练练气质瑜伽就是很不错的选择，随着肢体的曼妙伸展，精神的慢慢契合，气质就自然而然地散发辐射，成为人人羡慕的气质女人。

- 何为气质女人
- 女性的气质在于身心的协调统一
- 外界准备
- 关于瑜伽腹式呼吸



气质女人

首先要回答一个问题,什么是气质?气质只能感觉,难以用语言清楚的表达,是只能用排除法和关联法定义的概念。

漂亮不等于气质。这个观念如今基本上人人都可以接受。漂亮和气质的区别,用我们周围的事物来比喻的话,就好比花朵的颜色与香味的关系一样:一朵花可能姹紫嫣红,却不一定暗香浮动,疏影横斜。

有些气质是与生俱来的,但后天的努力一定也可以拥有迷人的魅力。“腹有诗书气自华”说的就是这个道理。通过瑜伽,以前的一个因为工作疲惫而懈怠无所方向的傻丫头,会常常被别人称赞自身的改变,其中的过程是静静的,但是绝对是震惊式的改变。

有气质的女人懂得欣赏。听音乐,读好书,看名画,赏美景。欣赏美就像呼吸空气一样自然,并且不可缺少。在《图兰朵》、卡拉丝或者波提切利演唱的歌剧片段中感受人生的起伏;在《蝴蝶夫人》中品位生活像苦艾酒般浓烈的味道,在格里格的钢琴小品中,驻足欣赏轻松的音符,嘴角的微笑也带着俏皮。

有气质的女人要学会瑜伽,用瑜伽的心态来处世。瑜伽可以让一个人变得美丽,瑜伽式的生活可以让一个人变得有魅力!即使工作繁忙她也能忙里偷闲,适时地放飞心情。用瑜伽柔软自己的身体,也时刻让心保持温润。总有一丝微笑绽放在唇边;晶莹得一如天上的新月。有气质的女人还有很多好的品质;有气质的女人的类型也很多。但我最希望看到的那个气质女人,会是你。

女人的气质在于身心的协调

瑜伽寓意“联结”、“合而为一”、“相加”的意思,是能够结合身体、心灵与灵魂,让三者合一的生活态度。

平衡是瑜伽的目的。用“平衡”衔接身体与精神的生命律动,借助呼吸、体式、冥想、放松体验生命的纯正能量,协调身体与心灵的统一。

瑜伽是东方文明最古老的强身修身方法之一。它源于古印度,是人类智慧文明的结晶。瑜伽也是古印度先贤在最深沉的观想和静定状态下,从直觉感悟生命的真知。瑜伽修习秘诀是理论和实践互相参证。练习瑜伽没有所谓体型或严格的外在限制,因为它强调的是肢体与心灵间的平衡,在这个繁忙的都市生活中,我们可借由几个简单的瑜伽动作,增加身体的柔软程度,让自己轻松解压,也让你体验身心灵合而为一的美妙境界。公元前数世纪问世的印度瑜伽经典著作《无帕尼沙德》中,有这样一句话:“造物主把人类的孔穴(眼耳)开向外方。所以人类只会向外看,不想向内看;唯有气质健康的人才内视自我。”





外界准备

个人准备



1. 穿着舒适宽松并吸汗的运动服装,瑜伽服最好,便于身体自由活动。
2. 一张舒适的瑜伽垫,也可用稳固着地的毛毯或橡皮垫子代替。
3. 赤脚练习,如果天气很冷,可穿袜子,身体热起来后脱掉。
4. 请摘下您的所有首饰以免伤到自己。

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。



练习场所

所有的场所也许都可以练习瑜伽,但有些因素需要考虑:

1. 首先要清洁宽敞,能够自由地舒展身体;
2. 练习场所要整洁安静,地面结实平整;
3. 如果在室外,请避免阳光暴晒。



练习时段

清晨早饭前是练习瑜伽的最佳时间;晚上的练习也可以松弛一天的压力,消除紧张感;无论如何,尽可能固定的时间段练习瑜伽,选择自己方便的时间段练习;持之以恒的锻炼才是最重要的,长期坚持,一定会取得良好的效果。

注意事项

1. 仔细阅读所有的瑜伽姿式要领。
2. 练习时候不要让身体有疼痛感。动作不要太剧烈,防止拉伤。要辨别积极拉伸肌肉与过度拉伸肌肉时产生的疼痛感的差异。
3. 如果患有偏头痛,羊癫疯,或处在腹部手术恢复期,身体不适,正在服药治疗或病后恢复中,一定询问瑜伽伽师和医生后,再有规律练习瑜伽。

关于瑜伽腹式呼吸

腹式呼吸

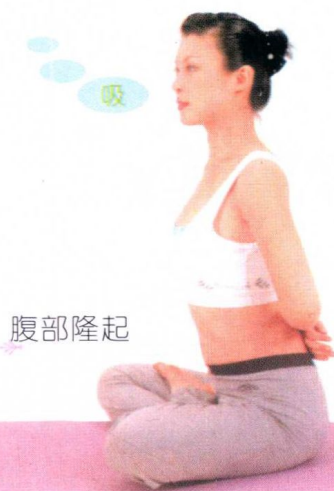
初学者应该知道,呼吸是瑜伽重要的一部分。如果练习过程中,屏气或呼吸不对,很容易造成短暂的头晕、恶心等症状发生。

瑜伽腹式呼吸旨在增加肺活量,调节心境与身体。

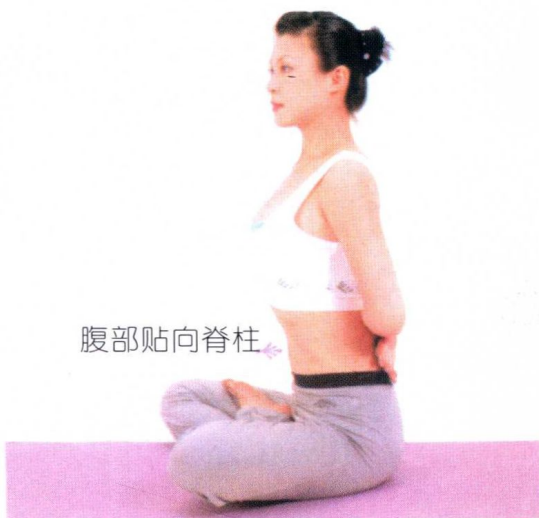
瑜伽体系将呼吸作为一个基本的组成部分。有意识的控制呼吸可以与姿势练习结合,也可以单独进行。良好的呼吸动作可以使瑜伽动作更加流畅,事半功倍。

延长呼吸可以镇定神经,思想集中,心情平静,内心平静安宁。虽然呼吸深入可以增加体内的能量,但并不能说明呼吸越深越好。瑜伽呼吸法的目的是通过有意识的控制呼吸来集中意念。

可以平静仰卧,或静静站立,或在超市排队的时刻……练习,从现在开始,体会不一样的呼吸感觉。



1 通过吸气,横膈膜最大限度下沉,空气充满腹部和胸腔,感受胸腔前后的鼓胀感。



2 呼气,放松胸腔让肺部气体排出,呼气结束时,收缩腹肌,引起横膈膜向上运动,压迫肺部排出更多气体。

提示：

当克服了最初的膝部疼痛时，就会感到莲花坐姿是最放松的体式之一。

功效：

- a. 使身体处于坐姿，在获得休息时身体也不会感到慵懒。
- b. 莲花坐姿能够让我久保持脊背伸直，大脑始终保持清醒，在做冥想与呼吸时，这是一个极值得推荐的体式。



莲花坐



- 1 从简易坐姿开始，一只脚放在大腿上，外侧压紧另一侧的腹股沟。



- 2 然后抬起另一条腿，抓住双脚，靠紧腹股沟，保持平衡的坐姿。

PART2

内在美—你的美由内而外

Nei zai mei— ni de mei you nei er wai

病怏怏的美可能引起男人的保护欲望，如西子捧心般惹人怜爱，但那也只能是偶尔为之；真正的气质美丽同样需要健康的身体，如广告而言：“细腻、红润、有光泽”，那才是女人要达到的气质境界之一，练练瑜伽中的健康体位，可以让你的美由内而外的丰富起来。

- 平衡你的神经系统
- 强健你的呼吸系统
- 增强你的循环系统
- 养护女性保健系统
- 锻炼你的脊柱系统



内在健康与 气质的关系



女人做得越纯粹,皮肤和身材就越好,没有一个步入更年期的女人能保持少女的模样。脐下三寸之地就是美丽的后花园,问问自己:有没有炎症?有没有痛经?有没有痛块和淤塞?女人很难都没有,只要有其一,它们就是皮肤的杀手,用多少化妆品都没有用。用瑜伽的伸、拉、扭、转调节内在,比药物更无副作用,也更为长久。

只有拥有健康的身体,人们就能进行正常的工作、学习。生活;只有保持健康,我们的人生才会有快乐和幸福。有人曾这样描述:人生有两大愿望,一是家庭幸福,二是事业有成。如果家庭幸福为10分,事业有成为100分,那么健康就是0前面的那个“1”,可见没有健康一切都无从谈起。现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和社会适应性三个方面,其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。

内在的健康通过瑜伽来进行调理,“女人的美是由内而外”让女人的魅力气质焕发。

提示：

感受血液滋养你的头部，意念中，让心情放松。

功效：

- a. 面色红润，充满光泽。
- b. 思维的平静与安宁，让你可以平衡自己。

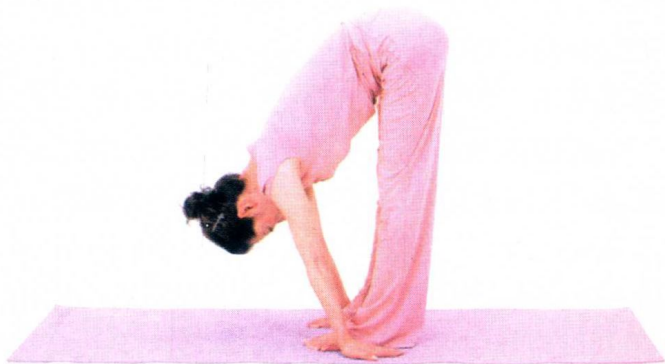


强化脊柱前屈伸展式



1 站立，(均匀吸气)双臂伸直向上。贴地，手指向后，调息 1~5 次。还原放松。

2 (均匀呼气)缓缓弯腰，同时双手掌心



你也可以这样做

有经验者，慢慢将双臂继续向后延伸，上身贴腿，调息 1~5 次。

腹部尽量贴大腿





提示：

- a. 还原时,按顺序依次原路还原。
- b. 颈椎疾病者、经期者不可做这一体式。

功效：

- a. 血液滋养肩颈,平衡自我神经系统。
- b. 平静思想,使身体瞬间充满活力。

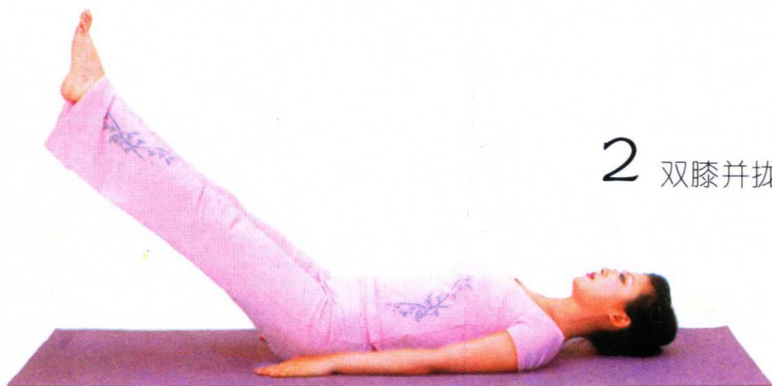


犁式

1 仰卧,双脚并拢,掌心向下贴于体侧。



2 双膝并拢,慢慢抬高双腿向上。



3 双腿与地面垂直,调息 1~3 次。

