

Yoga

…文 史/编著…



点点滴滴凝聚气质
魅力源自

健身美体瑜伽

新世纪新生活百科全书

彩色版

CAISEBAN



Yoga

瑜伽健身美体

Yujia Jianshen Meiti

◆日韩女星最信赖的健康美体方法，简单、实用、快速的瑜伽健康纤美体态从本书开始。

高效实用的
28美体
速效修炼

延边人民出版社

瑜伽健身美体

YU JIA JIAN SHEN MEI TI

骨盆与脊柱重塑——美丽女人一生

热身——从简单瑜伽开始

收腹——就要纤细如柳

提臀——完美臀部曲线

★美胸——你也可以做美胸天后

★保健理疗——健康呵护女人一生

★让女人美丽一生的法宝

★美腿——你也可以是长腿“芭比”



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

瑜伽健身美体

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)



contents 目录



Part1 骨盆与脊柱重塑——美丽女人一生

Test 小测试: 你的骨盆是否变形	2
导致骨盆扭曲的主要原因:	3
下半身肥胖是由于骨盆扭曲所导致的吗?	4
掌握提高效果的“关键词”瑜伽美人——瘦身	6

Part2 热身——从简单瑜伽开始

左右对称运动	8	臀部摇摆运动	10
上下升降运动	9	收敛骨盆运动	11

Part3 收腹——就要纤细如柳

收紧小腹部	14	雕塑腰部弧线	19
扁平小腹	16	纤细腰肢	20
消除便秘	17	紧实骨盆操	21
彻底消除膨胀感觉	18	紧实小腹	22

Part4 提臀——完美臀部曲线

提升臀部, 修正平臀	24	完美臀部曲线	29
大臀“瘦身”——战士第三式变式	25	挽救产后松弛晃动的臀部	30
大臀“瘦身”——提牛仔裤式	26	让大臀围变小	32
让臀部和大腿界限分明	27	饮食翘臀法	33

Part5 美腿——你也可以是长腿“芭比”

攻克美腿 3 大黄金点	35	萝卜腿变细	39
消除久坐引起的腿胀麻	36	消除水肿	40
修长大腿练出来	37	全方位消脂按摩	41
跟“OX”腿说 BYBY	38		

Part6 美胸——你也可以做美胸天后

up up, 解除胸部下垂的烦恼	43	让肩背成为性感新观点	45
丰胸操	44	挺拔, 气质关键	46
		每个月最佳丰胸时期	47

contents 目录

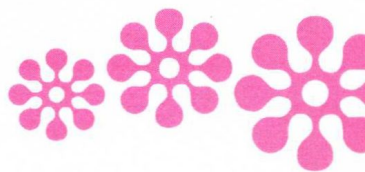


Part7 保健理疗——健康呵护女人一生

改善痛经和寒症	49	消除食欲不振——半蝗虫式	70
促进胃肠蠕动	50	胃痛、便秘理疗——鸭行式	71
改善腰酸背痛	51	幻椅式	72
消除肩膀酸胀	52	腰椎病理疗——前伸展式	73
舒缓骨盆、脊椎压力	53	坐骨神经痛理疗——V 字式	74
提高体能与力量	54	狗伸展式	75
改善血液循环	55	胃痛、便秘理疗——花环式	76
子宫保健,青春不老 的秘密——弓式	56	脊柱功能失调理疗——桥式	77
子宫保健,青春不老 的秘密——蛇式	57	脊柱功能失调理疗——鳄鱼式	78
美肤——三角伸展	58	鼻腔按摩功	79
美肤——风吹树式	59	保护眼睛——放松明目法	80
骨盆放松睡眠	60	增强免疫力——半月式	81
全身舒展法	61	养护五脏——上身前屈式	82
增延脊柱伸展式	62	养护五脏——鱼式	83
全蝗虫式	63	单腿交换背部伸展式	84
母胎契合法	64	预防驼背——直角式	85
莲花坐膝部练习	65	预防驼背——蛇伸展式	86
双腿背部伸展式	66	强健胸部——瑜伽山式	87
细臂式	67	扭背双腿伸展式	88
改善消化功能——船式	68	保养前列腺——坐角式	89
下半身摆动式	69	头部——顶峰式	90
		背部——后弓式	91
		上肢——展臂式	92
		足部——束角式	93

Part8 让女人美丽一生的法宝

从今天起养成 8 个好习惯	95	欧味荷兰豆	102
美人瑜伽食谱	97	蜂蜜柚子饮	102
什锦蔬菜沙拉	97	清心苦瓜汁	103
香菇拌春笋	97	清鲜豆腐羹	103
西芹风味沙拉	98	雪梨蔬菜汤	104
美味南瓜	98	椰香芝麻饭	104
木耳豆腐皮	99	番茄香汁饭	105
黄瓜沙拉	99	杂色炒米饭	105
酱香冬瓜块	100	酸味甜椒沙拉	106
松仁蔬菜豆腐	100	豌豆苗山沙拉	106
黄瓜豆腐丝	101	甜椒燕茭白	107
豆腐烩芦笋	101	丝瓜杏仁汤	107



PART 1

骨盆与脊柱重塑

——美丽女人一生！

为什么每天拼命运动，身材仍不匀称？
为什么节食节得头晕眼花，赘肉还是长出来？
为什么很注意保暖和饮食，恼人的生理痛还是每月来袭？
为什么还不到 40 岁，身体却每天腰酸背痛、备感疲劳？
也许你并未意识到
这是我们身体的关键——骨盆、脊柱扭曲的结果！

- ◎Test 小测试：你的骨盆是否变形
- ◎您是否在过着“扭曲的生活”呢？
- ◎为什么坚硬的骨盆会发生扭曲呢？
- ◎下半身肥胖是由于骨盆扭曲所导致的吗？
- ◎上半身曲线美也与骨盆有关系
- ◎骨盆、脊柱塑形瑜伽，轻松打造健美的腰腹臀腿！
- ◎掌握提高效果的“关键词”瑜伽美人——瘦身





Test 小测试:你的骨盆是否变形

虽然我们无法由外部观察骨盆,但却可以从生活中一些不经意的动作和习惯来了解其状态。生活中有许多不良的小姿势、小习惯会让你的骨盆逐渐变形,身材、健康也受到威胁,可能你自己都还没有意识到……

骨盆歪曲测试

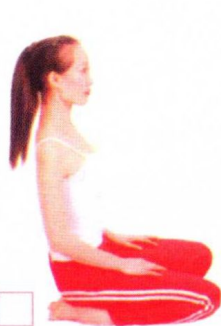
骨盆扭曲检测:通过简单的动作和外观上可以看出的不平衡来检查骨盆是否扭曲,请在您认为符合自己的项上划钩。



平躺并全身放松,左右两脚脚尖张开角度不同。



闭目站立不足1分钟身体就会失衡。



对齐脚尖跪坐时左右两膝不对称。



站立对照镜子观察身体是否倾斜。



将背部(肩胛骨),臀部和腿肚子紧贴在墙壁上时,腰距墙壁有1拳以上的间隙。



双腿向左侧/右侧并拢侧坐时,有一边会感觉不适。



坐在椅子上向两侧转身时有一边转动不顺畅。



掀起上衣观察腰部内弯部分是否对称。

0个:您的身体很健康,请继续保持良好的生活习惯。

1~2个:局部有扭曲的现象,请改善起居习惯。

3~5个:赶快进行骨盆矫正吧。

6个以上:你的骨盆已经严重扭曲,对此您应该有一定的察觉了。



导致骨盆扭曲的主要原因：



错误的姿势：

站姿,坐姿,行走以及睡眠,等不良姿势都会给骨盆造成不必要的负担。



肌肉失衡：

长期只使用某一侧的肌肉会导致肌肉力量失衡,进而导致支撑骨盆的肌肉力量下降。



运动不足：

运动不足致使肌肉力量下降,无力支撑骨盆。



睡眠不足：

睡眠可以使身体恢复疲劳自我调整身体扭曲错位部分的功能。睡眠不足使该部分功能无法充分体现。



营养失调：

合理的饮食为骨骼和肌肉提供营养,营养失调会使骨骼和肌肉变弱。



下半身肥胖是由于骨盆扭曲所导致的吗？

○您是否“腆着小肚子”呢？

骨盆有支撑腹部、保护内脏以及生殖器官等脏器的重要作用。骨盆如果扭曲将直接影响到腰腹的健美。

比如，如果骨盆上下移位，则腰部最细处左右的平衡就会失调。由于长期腰部肌肉紧张程度的失衡会导致肌肉力量下降。腰部就会积聚大量的脂肪就变成水桶腰了。



另外，不正确的姿势，比如导致骨盆下垂的坐姿、站立时驼背等，都会导致骨盆内空间变大，内脏下垂下腹部突出，使脂肪积聚。



○您是否注意到自己“臀部的下垂”了呢？

骨盆的扭曲导致臀部也会逐渐肥胖。

比如前倾的患者会由于骨盆张开，而导致臀部横向发展。进而导致腰围横向发展身体呈扁平型，支撑臀部的臀肌力量下降。这是导致臀部下垂和臀腿分界线模糊的主要原因。

○感觉自己的腿部曲线不完美吗？

腿部变粗、膝盖隆起、O形腿、X形腿……骨盆的扭曲也会影响腿部曲线的变化。

腿部曲线是由骨盆下股关节以及连接大腿骨的骨骼决定的，所以骨盆一旦扭曲，腿部曲线自然而然地随之发生变化。

比如骨盆上下错位的患者，左右腿的长度随之改变，全身整体平衡也被破坏了。而骨盆后倾张开的患者，则会因为股关节也随之向左右张开而容易形成X形腿或O形腿。





○您是否在为“经常性的水肿”而烦恼呢？

骨盆的扭曲还会带来其他一些麻烦。

前面已经提到,骨盆扭曲会妨碍肌肉的正常工作,影响血液循环,降低肌肉力量。血液循环不良,肌肉力量下降的直接导致新陈代谢不畅,进而会导致肩酸,腰疼,慢性疲劳,下肢发冷,生理失调等症状。

其中最头疼的就是水肿了。骨盆扭曲导致血流不畅,使得下半身沉积的废物不能及时的被排出而使水肿长期无法得以缓解。而长期水肿会使肌肉向脂肪转化,从而使腿变粗。所以我们绝不能放任水肿不管,使其影响到下半身曲线。

上半身曲线美也与骨盆有关系

如果症状进一步恶化影响到脊梁骨,还会对上半身带来不良的影响。例如:驼背在使背部肌肉长时间紧张的同时,却松弛了胸部肌肉。

胸大肌的主要作用就是拉伸胸部,其力量下降就会使胸部下垂、驼背,再加上胸部欠丰、臀部扁平,整个身体曲线就会失调。综上所述,骨盆的扭曲不仅仅会影响臀部和腰部,还会影响上半身曲线。





掌握提高效果的“关键词”瑜伽美人——瘦身

●最后要“下落”。

在做抬腿提腰的动作时,最后请放松身体“下落”腰腿。以刺激骨盆和大脑。

●时间标准是1分钟。

每项体操的活动时间大约为1分钟。当然如果有充裕的时间可以进行至您自己认为的极限。

●左右对称!

瑜伽体位练习的基本原则是左右对称。左侧运动后右侧一定也要运动。如果有一侧运动不畅,就表示该侧有扭曲错位,不畅的一侧可以通过增加运动的次数等方法逐步改善。

●不顺畅的一侧要多做。

在做左右相同的动作时,有时会有一侧不很顺畅,此时可以增加不顺畅一侧的次数或者在最后一个动作上停5~10秒钟再结束。

●舒适地呼吸是基本,不要屏气。

本书中的瑜伽中除动作开始有特别的“呼”、“吸”标注要求外,保持体式时都要用鼻子舒缓、深长地呼吸。特别要注意的是不要因为过分留意瑜伽姿势或面部运动而屏住呼吸。

●经期时只做“骨盆矫正体操”。

经期来临时请不要做刺激肌肉的瑜伽姿势。“骨盆矫正体操”可以促进血液循环。故可以照常进行。

●运动后不要泡澡。

做完操后泡澡会降低效果。可以在泡完澡后肌肉放松的状态下运动。

●不要勉强!

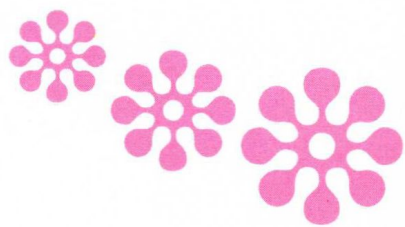
规定自己“每晚必须做几次”会造成不必要的压力。虽然我们也推荐每天坚持,但还是要结合自己的身体状况。顺其自然地进行才能实现真正的持之以恒。每天即使只运动很短的时间,只要持之以恒效果自然不同凡响。

●先阅读再练习。

练习前。请把“提示”、“功效”仔细阅读。结合理解效果更好,如果提示中有不宜动作,切忌习练。或咨询专业医师、瑜伽师后方可适度练习。

PART 2

热身



——从简单瑜伽开始

健美的腹臀腿……在打造美丽的躯体之前，一定要先构筑良好的基础，改善骨盆的扭曲让其恢复应有的状态。“热身体操”共4个基本动作作用以提高骨盆的能动性，为塑造更健美的下半身打好基础。

- ◎左右对称运动
- ◎上下升降运动
- ◎臀部摇摆运动
- ◎收敛骨盆运动



左右对称运动

步骤 Step



两臂伸平站立



只摇动腰部

1 站立，两臂于体侧抬起至肩平，两腿张开较肩膀略宽。

2 保持头部和两臂不动，左右摇摆腰部。不需要剧烈的摇摆，关键是只摇摆骨盆。

摆至不顺畅
侧暂停不动

头部保持不动



膝盖伸直

3 根据自己的情况，一直摇摆至感觉舒适为止。最后停在不顺畅一侧保持 15 秒钟后结束。

提高效果的关键 Important



保持头部位置不动

关键是不让头部随腰一起摆动。可以先将两手卡在腰间，一边确认骨盆的动作一边进行。

功效 Virtue

骨盆错位中最多的是向左或右侧挪位。通过左右摇摆骨盆，可以提高连接脊梁骨和骨盆的“腰荐关节”活动，进而提高骨盆整体的可活动区域。



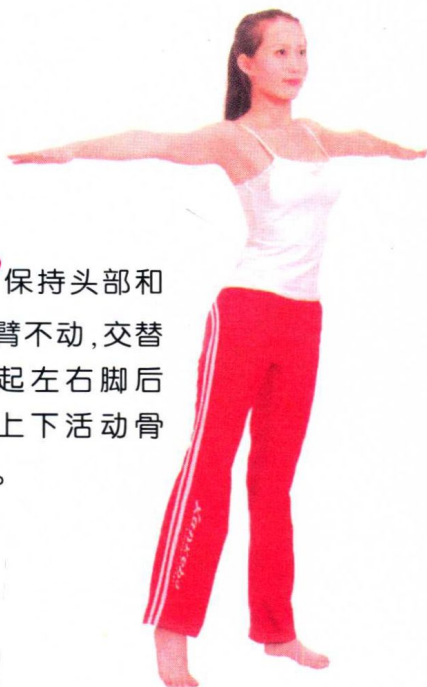
上下升降运动

步骤 Step



两臂伸平站立

1 站立，两臂抬起伸直至肩平，两腿分开较肩膀略宽。



2 保持头部和双臂不动，交替提起左右脚后跟上下活动骨盆。

提高效果的关键 Important



保持上半身竖直

在做该动作时为确保其效果，关键是要保持上半身不能左右晃动。开始时可以先将两手卡在腰间，一边确认骨盆的动作一边进行。

功效 Virtue

骨盆左右两侧的肠骨如果上下移位，会影响全身的平衡。通过上下摇动骨盆，促进连接骨盆荐骨和肠骨的“荐肠关节”的活动，矫正骨盆的扭曲。



3 一直上下活动至感觉舒适为止。最后提起不顺畅一侧保持地 10 秒钟后结束。

臀部摇摆运动

步骤 Step

四肢着地



1 两手两膝着地，两腿张开与肩同宽趴好，四肢与地面垂直，脊背与地面平行。

仅左右摆动臀部

2 背部保持平直，缓缓将臀部向左、向右摇摆，保持自然呼吸。摇摆时侧腹部得以伸展，感觉舒适。



摆动至不顺畅一侧停住



提高效果的关键 Important

错位一侧的腿略向后伸



对齐脚尖跪坐时，左右两膝对不齐的人趴好后，将膝盖向前突出一侧的腿略向后伸再做该动作，矫正效果更好。

功效 Virtue

该动作对单侧向前错位的骨盆有立竿见影的效果。平日经常翘二郎腿以及习惯并拢双腿侧坐的人请一定认真锻炼。

收敛骨盆运动

步骤 Step



1 仰卧支起双膝，双腿分开与肩同宽。

2 抬起腰，使肩到膝盖处于同一直线上。此时要注意收臀。



抬腰收臀

左右晃动腰部



3 保持腰部抬起的状态，同时左右晃动腰部。以自己的感觉舒适为标准。

提高效果的关键 Important

试着向地面落腰

如果有条件的话，可以在床垫上或在腰部下方铺上比较厚的毛巾，然后直接落腰，效果更好。但如果感到疼痛请不要勉强。

功效 Virtue

通过“摇摆动作”拓展骨盆的可动区域，最后再“哐”地落腰，将该刺激由骨盆传达至大脑，对恢复骨盆至其原有状态有帮助。





留意不顺畅一侧
的同时进行摆动



4 摆动不顺畅的一侧,可以慢而充分地摆动。

进一步提高腰部



5 摆动结束后恢复腰部至中心位置,进一步提高腰部。

6 放松,让腰部自由落
下,在与地面接触前的瞬
间停住,然后慢慢地将腰
部放平休息 15 秒钟。



“咚”! 把腰自由落下