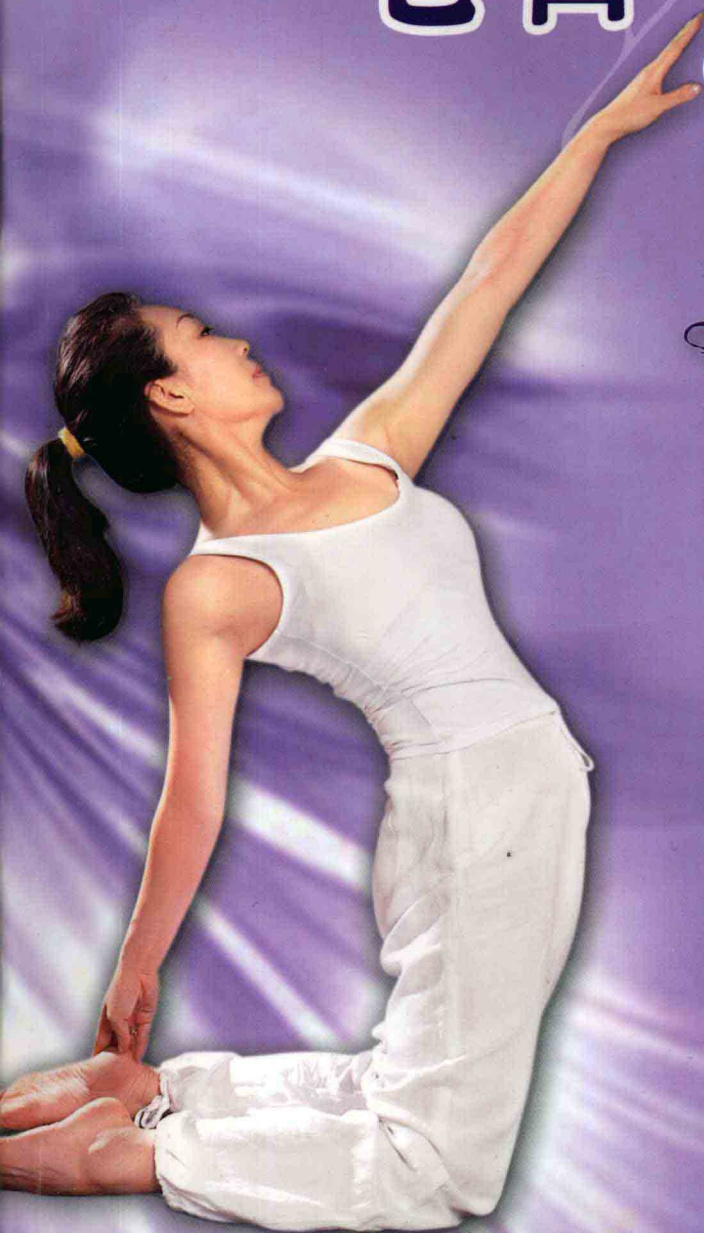


七日瑜伽

美容美体

李彤 编著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

VCD 光盘赠送

七日瑜伽

美容美体

李彤 编著

1



2



3



4



5



6



7



辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

七日瑜伽. 美容美体 / 李彤编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5381-5399-6

I. 七... II. 李... III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 008706 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 190mm × 210mm

印 张: 4

字 数: 150 千字

印 数: 1~4 000

出版时间: 2008 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 唐丽萍 凌 敏

封面设计: 布 瓜 郑 红

版式设计: 王珏菲

责任校对: 王春茹

书 号: ISBN 978-7-5381-5399-6

定 价: 25.00 元 (赠光盘)

联系电话: 024-23284363

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

向您推荐我社部分优秀图书

别说你懂健康——大女生的生理保健指导	12.00 元
女性健康枕边书	14.00 元
保健品全息报告	10.00 元
糖尿病饮食宜忌	16.00 元
饮食禁忌	13.80 元
食物搭配及禁忌	16.00 元
维生素健康第一要素	18.00 元
健康需要维生素	12.00 元
糖尿病不愁吃	18.00 元
糖尿病防治一本通	18.00 元
胎教必读	12.00 元
妊娠分娩育儿安心百科	48.00 元
健康怀孕月月读	12.00 元
孕期话题天天问	12.00 元
瑜伽初级教程	28.00 元
瑜伽中级教程	28.00 元
特效排毒频谱 33 式热瑜伽详解	38.00 元

感谢您购买我社图书，您对我们出版的图书有哪些意见和要求，您需要哪些方面的图书，敬请来信或来电，我们将万分感激！愿我们能成为朋友！

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

电话：024-23284363

邮编：110003

E-mail: lingmin19@163.com

目 录



沈阳大学体育学院
副教授
国际级瑜伽导师
资深瑜伽教练
东北首家专业瑜伽
会所创办人
李彤圣苑瑜伽培训
学校创办人
沈阳市人大代表

李 彤 1987年毕业于沈阳体育学院，现任职沈阳大学体育学院副教授。

2004年取得国际瑜伽导师证书，2005年主讲辽宁电视台体育频道《瑜伽时光》，并多次接受报刊、杂志采访。

潜心研究、习练瑜伽十余载，创建了东北首家专业瑜伽会所，形成了一套专业的上课体系及模式，弟子逾千，培养了大批瑜伽师资力量，为推广瑜伽做出了贡献。

2007年前往印度瑜伽圣地，探索瑜伽灵性的思想，为传播瑜伽不懈地努力着。

◎ 寄 语 ◎

我们学习瑜伽，感悟瑜伽。瑜伽的目的是为了修身养性，让心灵在快节奏的社会中得到一份宁静，瑜伽习练者更应在日常生活中去感悟。

人人心中有“尘埃”，用瑜伽去清扫，自会得到一片宁静天地，让我们享受人类的共同财富——瑜伽。

休息术和语音冥想

星期一



早上



后弯延伸式 / 2

简易骆驼式（美胸） / 4

头立三角式（美容） / 6

瑜伽饮食 / 7



中午



单臂风吹树式 / 8

绕臂扭转式 / 10



晚上

竖腿式（美腹） / 12

下半身摇摆式（美腰） / 14

瑜伽饮食 / 15



目 录

星期二



早上



猫式（美腹） / 16

山立式（提神） / 17

瑜伽饮食 / 17



中午



颈部练习 / 18

折叠三角式 / 20

狮吼功（美容） / 21

跪姿敞胸 / 22



晚上

上起式（美腹） / 23

瑜伽饮食 / 23



星期三



早上

幻椅式 / 24

蜥蜴式 / 25



动态前弯功 / 26

腰转动式 / 28

瑜伽饮食 / 29



中午

四肢收缩 / 30



虎式（美臀） / 31



晚上

腿旋转式（美腹） / 32

树式（安神） / 34

半弓式（美腰） / 36

蹬自行车式（美腿） / 38



瑜伽饮食 / 39

目 录

星期四



早上

磨豆功（美腰） / 40



单腿交换伸展式（美腿） / 42

牛面式（美胸） / 44

瑜伽饮食 / 44



中午

加强风吹树式 / 45



肩立式（美白） / 46



晚上

蝗虫上举式（美腹） / 48

弓式（美臀） / 50

瑜伽饮食 / 51



星期五



早上

坐姿敞胸式（美胸） / 52



脊椎扭转式（美腰） / 53

金顶式（美容） / 54

瑜伽饮食 / 55



中午

云雀式（美白、去斑） / 56



蛇击式（美体） / 57

鱼式（美体） / 58



晚上

侧抬腿式 / 60

犁式 / 61



轮式 / 62

瑜伽饮食 / 63

目 录

星期六



早上

拜日式组合 / 64



中午

骆驼式 (美腹) / 66

加强侧伸展 (美腿) / 68



神猴曼哈努式 (修长身体) / 70



晚上

吉祥式 (美体) / 71

鸽子式 (美体) / 72

狮王二式 (美容) / 74

兔式 (美发) / 76*

瑜伽饮食 / 77



星期日



早上

风吹树式 / 78



眼镜蛇扭动式 / 80



中午

腹部按摩功 / 81

战士第三式 / 82

鱼钩式 / 84



晚上

上举腿式 / 86

舞蹈式 / 88

瑜伽饮食 / 89



休息术和语音冥想

练习方法

1. 仰卧，身体呈一条直线。脚尖自然外垂；双手以舒适的距离放在体侧，掌心朝上；下巴稍内收，使颈后部放松，或在头下放一块叠好的毯子。轻轻地闭上双眼，用鼻子自然地呼吸。

2. 所有的肌肉都要放松，感受一般温和、轻软、精细的能量正在体内充溢着、流动着，这股生机盎然又沉着从容的能量逐渐填满全身上下每一个角落。

3. 把意识带到髋部。体会臀部贴在垫子上完全放松的感觉。放松腹部、背部和胸部。

4. 放松肩膀、双臂。双手毫无负担地放在垫子上，释放掉身上的一切紧张。

5. 放松脖子、下巴以及整个面部。除去双颊、眉毛及前额上的负担，双眼轻柔地闭着。整个身体完全放松着，就这样躺着，多久都可以。

6. 想要结束休息术时，就动动脚趾和手指。然后屈膝，慢慢转为侧卧。眼睛睁开，把头放在胳膊上。做几个温和的呼吸，然后用双手推地，坐起。接着练习瑜伽语音冥想。

健身效果

1. 有深度地放松身体和大脑的功能。

2. 可治疗失眠和烦躁不安。

3. 帮您吸收瑜伽练习的功效。

4. 镇定神经，减轻焦虑感。

5. 增强免疫系统的功能。

6. 恢复精力。

7. 使大脑清晰。

语音冥想

哈立波，尼太戈尔。尼太戈尔，哈立波。

后弯延伸式



早上



图1

当清晨的阳光照到床前,映动一下眼睛,穿上宽松的衣服,拉开窗帘,打开窗子,去拥抱大自然吧!只有做好身体和心理的准备,才能以最佳的状态去面对新的一周紧张的工作。

练习要点

1. 由髋部和腰部带动伸展动作,向上提升。
2. 脊柱向上、向后移动,同时扩张胸腔。

注意事项

1. 若身体太僵硬,可将双脚分开,稍微屈膝。拉伸腰部时脊柱无须过多后弯,只要稍微向上、向后延伸,就会获得应有的收益。
2. 双手也可以分开,与肩同宽,若脖子后弯时觉得不舒服或头晕,就放弃颈部后仰的动作。
3. 患有高血压、心脏病的人不要屏气。

练习方法

1. 双脚并拢站立,双掌合十(图1)。



图 2

2. 吸气时, 双手高举过头。收紧臀部, 将骨盆向前推, 脊柱同时向后弯曲延伸 (图 2)。张开双手, 脖子轻柔地后仰并注视上方 (图 3), 屏住呼吸, 保持此姿势约 5 秒钟。



图 3

3. 臀部收紧, 呼气, 伸直脊柱, 放下双手, 并在胸前合十。

4. 重复上述动作 5 ~ 10 次。

健身效果

1. 本体式可使肩部灵活, 扩张胸部; 脊柱的伸展可调和脊神经。

2. 调理腹内器官, 促进消化, 刺激淋巴系统, 强化免疫力。

小贴士

在练习时, 最好放上一段优美的音乐, 闭上眼睛, 每次吸气时告诉自己: “我身体的每一个细胞、每一个脏器都充满了活力和能量, 每一次呼气都能呼出所有的浊气和压力。”

简易骆驼式 (美胸)



图 1



图 2



图 3

练习方法

1. 双膝跪立在垫子上, 双膝、双腿分开, 与髋同宽 (图 1)。

2. 热身预备动作: 双手放在腰后, 护住腰背, 吸气时向前顶髋, 尽量向后伸展腰背, 腰骶部与地面垂直。脖子轻轻地向后伸展, 呼气时慢慢地复原 (图 2), 重复 3~5 次。热身以后, 可进行下一步练习, 初学者可只做这一预备动作。

3. 吸气, 收紧臀部, 双手放在腰后, 向前顶髋。伸展腰部, 呼气, 身体微向左扭转, 左手放在左脚跟上 (图 3)。

小贴士

骆驼的驼峰里储藏着重穿越干燥、炎热的沙漠所需要的能量。当胸部做成驼峰的形状时, 可以借助扩张胸部和伸展脊背之力, 发掘出深藏在体内的能量。

健身效果

1. 本体式可调节脊神经, 帮助消化, 缓解便秘。
2. 腹肌得到强健, 调理内脏器官。
3. 扩张胸部, 增加肺活量, 美化形体。
4. 缓解生理期的不适, 强健女性生殖系统。



图 4

4. 右臂抬起, 向身后伸展, 目视右手, 掌心向上。保持顶髌、挺胸、脊柱向后弯曲的姿式 (图4)。持续 10~20 秒钟, 轻细地呼吸。

5. 还原时, 先把右手放到腰后 (如第 3 步)。



图 5

6. 左手松开左脚跟, 吸气, 收紧臀部, 抬起躯干, 回到正中位 (图5)。

7. 对侧重复第 3~6 步动作。

8. 坐在脚跟上, 休息。

练习要点

1. 如果手不易碰到脚跟, 可把脚趾向里收。
2. 还无法完成时, 可在脚边放块竖着的瑜伽砖, 用手去碰砖。

注意事项

背部有问题或高血压患者, 在练习此式前请先咨询医师。

头立三角式（美容）

练习要点

注意保持身体平衡。

注意事项

患有高血压、心脏病的人不宜做此姿势。



图 1

练习方法

1. 跪坐在垫子上（图1）。



图 2

2. 身体前弯，将头放在前方的垫子上，双手撑在垫子上（图2）。



图 3

3. 吸气，脚掌位置不变，伸直膝关节，将重心放在头顶（图3）。



图 4

4. 呼气，屈膝，身体下落，臀部坐在脚跟上，以婴儿式放松（图4）。

健身效果

1. 按摩头顶，活络头皮。
2. 本体式可促进血液循环，具有防止脱发美腰、美发、美颜的功效。

小贴士

头立三角式让更多新鲜的血液流向面部和内脏，使我们的脸部增添健康的色彩，头脑清爽，耳聪目明。

瑜伽饮食

早点

【煮苹果拌（或不拌）酸牛奶】

材料：

苹果 6个（削皮或不削皮，随意）

蜂蜜 3汤匙

水 2汤匙

酸牛奶 1碗

做法：

1. 酸牛奶中加入2汤匙蜂蜜，拌匀。放入冰箱内冷藏。
 2. 将苹果切成小方块，大小约2厘米×2厘米，放入锅中，加2汤匙水，盖上锅盖，用中火略煮。
 3. 苹果煮至软硬适中时，停火，把果汁滤出来（苹果煮得越久，果汁就越多），倒入一个玻璃杯中，这是极好的饮料。
 4. 在煮好的苹果中加入1汤匙蜂蜜拌匀。
 5. 把冷藏的酸牛奶浇在上面。
- 这个分量足够3个人享用。其他水果如梨、桃子等，也可照此配方调制。酸牛奶的量随你的口味而定。

单臂风吹树式



中午

练习方法

1. 双脚并拢站立，收紧腹部和尾骨，保持骨盆中立位（图1）。



图1

2. 吸气，抬右臂，自体侧向上伸展手臂，掌心朝左（图2）。



图2

3. 呼气，上半身向左侧弯曲，右臂和手指向外伸展，掌心朝下，屈左膝，逐步缓慢地将身体进一步侧弯（图3）。保持这个姿势10~20秒钟，缓慢均匀地呼吸。



图3

小贴士

这个动作可以帮您驱走睡意，还能增强体力，让您朝气蓬勃！请别忘记这个简单而优美的练习。



图 4

4. 吸气，伸直膝盖，站直身体（图4）。



图 5

5. 呼气，放下右臂，自然下垂（图5）。

6. 按第2~4步重复另一侧动作。

健身效果

1. 增强左右双肩的灵活性。
2. 脊柱得到侧向伸展。
3. 增强腰部和髋部的灵活性。
4. 促进消化系统和排泄系统的健康。
5. 刺激淋巴液的流动，排出体内毒素并帮助提高免疫力。

练习要点

1. 为了避免出现含胸姿态，上半身不要前倾。
2. 要尽量伸展脊柱，收缩臀部，增强支撑力。
3. 仔细体会在膝盖弯曲时髋部、腰部和肋骨单侧的伸展增强的感觉。
4. 吸气时伸展上臂，呼气时加深身体侧弯。

注意事项

如果在练习中需要更多的支撑，可把下面的手放置在髋部。