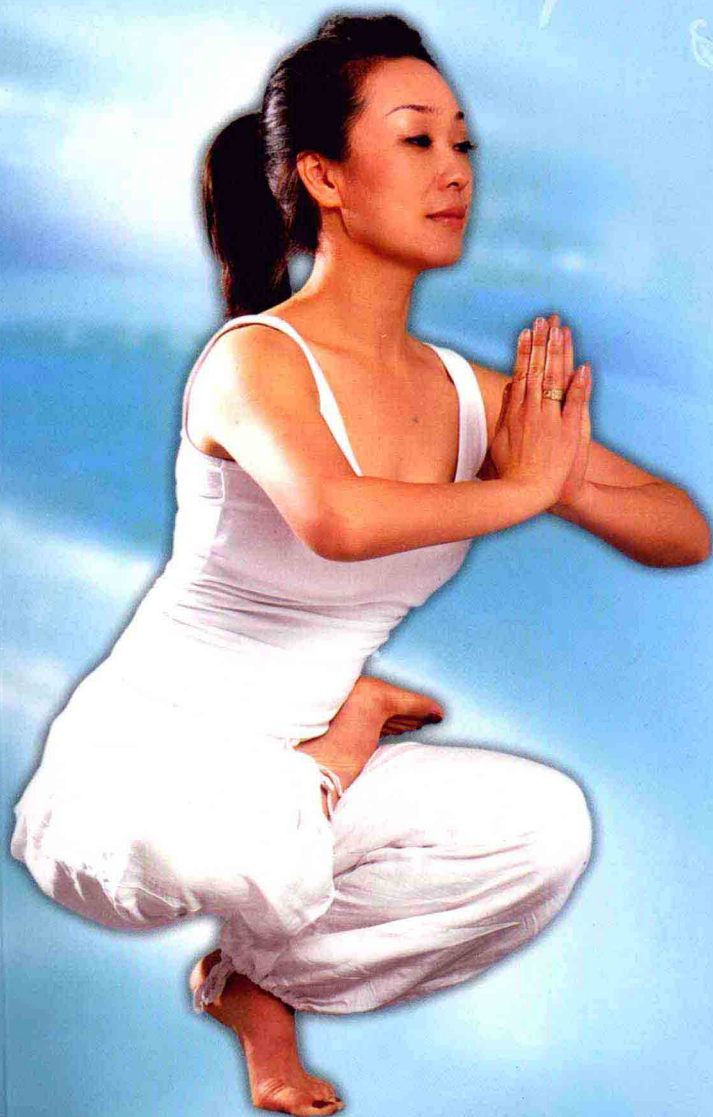


七日瑜伽

气质美人

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

气质美人

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. 气质美人 / 李彤编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5381-5369-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 008707 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: 周 文

书 号: ISBN 978-7-5381-5369-9

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

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、感悟瑜伽的目的是为了修身养性,让心灵在快节奏的社会生活中得到一份宁静,瑜伽练习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



颈部练习 / 2

猫伸展 / 4

跪姿敞胸练习 / 6



中午



扭背双腿伸展式 / 7

腰转动式 / 9

眼镜蛇扭动 / 11



晚上

单腿背部伸展 / 12

云雀式 / 14

鱼式 / 16



目 录

星期二



早上



蝴蝶式 / 18

双腿背部伸展 / 20

坐角式 / 22



中午



四肢收缩式 / 24

叭喇狗式 / 26

加强侧伸展式 / 28



晚上

树式 / 30

简易犁式 / 32



星期三



早上



蛇击式 / 34

幻椅式 / 36

门闩式 / 37



中午



单腿前伸展平衡 / 39

圣哲玛里琪 / 40



晚上



大脚趾式 / 42

叩首式 / 43

婴儿放松 / 45

目 录

星期四



早上



虎式 / 46

斜坡木板式 / 47

日式狮吼 / 48



中午



骆驼式 / 49

神猴曼哈努式 / 50

头顶三角 / 52



晚上

侧犁式 / 54

侧卧抓脚伸展腿式 / 56

大步走 / 57



星期五



早上



坐鹰式 / 58

眼镜蛇式 / 59



中午



鸟王式 / 60

鱼钩式 / 62

鸳鸯式 / 63



晚上



直角式 / 64

新月式 / 66

上下狗式 / 68

鸽子式 / 69

目 录

星期六



早上

猫式 + 虎式 + 单腿猫式 / 70



中午

蹲式脊柱扭动 / 72

增延脊柱伸展 / 74

侧平衡 / 76



晚上

金顶式 / 78

肩倒立 / 79

轮式 / 80



星期日



早上

拜日式 / 82



中午

战士一、二、三式 / 84



晚上

舞蹈式 / 86

侧乌鸦 / 87

头倒立 / 88



休息术和语音冥想

练习方法

1. 仰卧，身体呈一条直线。脚尖自然外翻；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，感受着有股温和、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的每一个角落。

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。

一、颈部练习



早上



图 1

练习方法

上下伸展

1. 慢慢向前垂头，肩膀向后下方推送，让下巴去找锁骨（图1）。体会颈后侧伸展延伸到肩胛骨之间的感受。

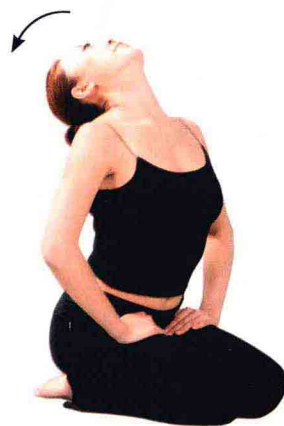


图 2

2. 吸气，抬头并后仰，体会脖子前面的伸展感（图2）。之后，重复5~10次这个呼气垂头、吸气后仰的练习。



图 3

左右转动

1. 深深地吸气，呼气后头部在水平面尽可能地转向右转，保证下巴始终与地面平行（图3）。



图 4

2. 吸气，头部回正中位，呼气，头部水平向左转，体会脖子右侧的伸展感（图4）。这样重复5~10次。

颈侧倾

1. 深深地吸气，呼气后头部冠状面向右倾，让右耳去找右肩的肩头，能体会颈部右侧的肌肉在收缩，左侧肌肉则在伸展（图5）。



图5



图6

小贴士

这个练习简单易行，无论在什么地方都可以练习，长期练习会感觉头脑很轻松哦！

2. 吸气，回正中位，呼气，头部冠状面向左倾，让左耳去找左肩的肩头（图6）。重复5~10次，之后头部回到正中位，整个动作是连贯性的。

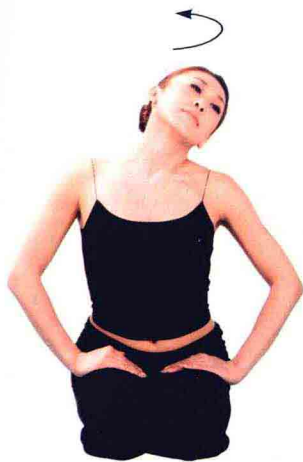


图7



图8

颈绕环

1. 呼气时，下巴靠向锁骨，然后慢慢地、流畅地将头转到左，再向后，然后向右，最后向前（图7）。重复2~4次，接着反方向做绕环。

2. 头部回到正中位（图8），闭上眼，休息。

健身效果

1. 增加颈部、头皮、面部和大脑的血液循环。
2. 调节甲状腺和副甲状腺的功能。
3. 缓解肩部、颈部和颌骨关节的紧张感。
4. 预防和缓解紧张性头疼。

练习要点

在整套练习中，要自然地呼吸并让呼吸与动作相配合。

注意事项

做这些练习时要缓慢顺畅。如果颈部有问题，请先咨询专业的保健医生。

二、猫伸展

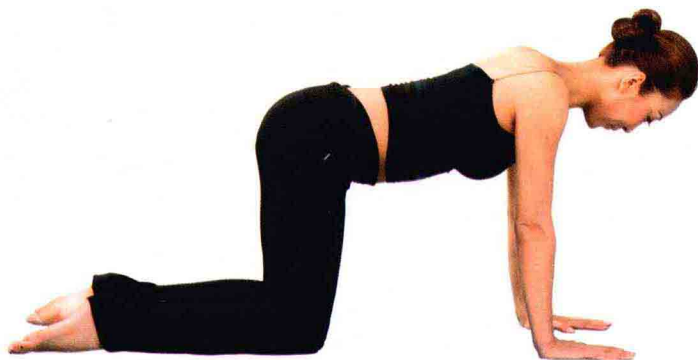


图 1

练习方法

1. 跪在垫子上，双臂和双大腿与地面垂直，双手、双膝与肩同宽，脚趾向后（图1）。



图 2

2. 吸气，腹部下沉，压腰，翘臀，抬头，目视眉心（图2）。

练习要点

1. 动作要和呼吸一样平稳流畅。

2. 在使腹部下沉时，头尽量后仰，体会后腰得到确实伸展的感觉。

3. 拱背时，体会背肌拉紧的感觉。

4. 拱背时尽量让头部向髋部靠拢。

注意事项

拱背、压腰时，身体重心不要前后移动。



图 3

3. 呼气，收尾骨，收腹，拱背，背部尽量抬高，使肩胛骨有明显的伸展感。让下颏去找锁骨，头部垂至两臂间，目视胃部，双手推地（图3）。

4. 重复5~10次，还原，向后推送身体，臀部坐在脚跟上（图4），休息。



图 4

健身效果

1. 可缓解生理疼痛。
2. 使脊柱柔软。
3. 调和神经系统。
4. 舒展脖子与肩部紧张的肌肉。
5. 调和妇女生殖器官，是怀孕期的运动妙法。
6. 伸展背部，刺激消化系统。
7. 灵活髋部。

小贴士

猫伸展有很好的丰胸效果，并能使胸部保持坚挺。坚持练习才会有效哦！

三、跪姿敞胸练习

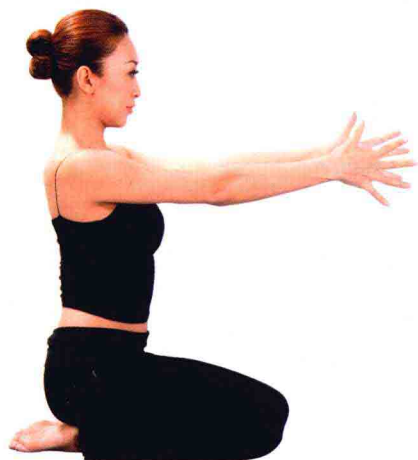


图 1

练习方法

1. 跪坐在垫子上，伸展腰背。
2. 保持腰部挺直，双臂前平举，五指分开，掌心相对(图1)。



图 3



图 2

小贴士

要做个挺胸抬头的
气质美人哦!

3. 吸气时，保持腰背的伸展，慢慢地张开双臂，并向后推送，扩胸。双臂与肩同高(图2)，保持10~15秒钟，均匀地呼吸。

健身效果

1. 这个练习可以使您的姿态更优美。
2. 可塑造大腿内侧的优美线条。
3. 加强背部和腹部的肌力。
4. 放松扩展胸部和肩部。

练习要点

1. 伸直腰背时，腰部可同时向前推送。
2. 双臂向后推送时，体会胸部和肩前部的扩展感。

注意事项

如果练习过程中感觉动作完成困难，可以将双脚的位置向前移动一点，但注意不要使动作完成的太过容易。

一、扭背双腿伸展式



中午

练习方法

1. 双腿并拢，向前伸直，挺直腰背地坐好，两条腿的大脚指、脚跟、脚踝和膝部全都并拢（图1）。腿
后肌肉僵硬者可稍屈膝。

小贴士

小心的扭转可以
强壮肾脏，机会
不能错过哦！



图 1



图 2

2. 伸出左臂，左手大拇指朝下自右脚的大脚趾一侧抓住右脚。右臂伸出去，放在左前臂之上，右手大拇指朝下自左脚的大脚趾一侧抓住左脚（图2）。



图3

3.吸气，伸展脊柱。呼气，弯曲双肘并把双肘向两侧撑开，在不勉强用力的情况下尽量把躯干转向左侧。头在两臂之间，尽量转头，保持眼睛向上看的姿势（图3），停留15~20秒钟。

4.吸气，还原，慢慢伸直腰背部。重复另一侧的练习。

练习要点

练习时先伸展脊柱，然后扭转。

注意事项

别勉强，颈部不好者只需转到舒适的位置就可以了。

健身效果

1. 这个练习会使背部得到伸展，练习后背部感到放松、充满活力。

2. 向两侧扭动的动作增强脊柱中的血液流量，从而滋养脊柱神经并消除背痛。

3. 腹部脏器得到滋养。

4. 消化功能更旺盛。

5. 新鲜血液流入生殖腺体区域，从而有助于治疗阳痿，并培育性生活方面的控制能力。

6. 有助于放松腓旁肌腱和肌肉群。

7. 强壮双肾。

二、腰转动式

小贴士

每一个回合的转动都会体会到腰部在慢慢变细，人也会变得越来越自信。



图 1



图 2



图 3

练习方法

1. 挺直身体，两脚分开站立，分开距离一肩至一肩半宽，十指在体前交叉（图1）。

2. 吸气，将两臂高举过头，翻转掌心向上（图2）。

3. 呼气，以腰骶为支点，向前弯曲身体，直到两腿和背部成 90° 角为止（图3）。



图 4

4.两眼注视两手背，吸气，将整个上身躯干尽量转向右侧（图4）。



图 5

5.呼气，将整个上身躯干尽量转向左侧（图5）。保持吸气向右，呼气向左的动作，重复4次。

6.然后，回到中间，直立身体。

7.放开双手，休息。

练习要点

腰部和背部要保持在同一平面。

注意事项

1. 当上身转向一侧时，髋部要向另一侧扭转。
2. 初学者可将双手放在髋关节。
3. 体力不支时，应及时收功还原。

健身效果

1. 补养和加强了双臂、腰部和背部的肌肉，灵活了髋关节。
2. 按摩腹部器官，减少和分散腰围线上的脂肪。
3. 美化腰部，减轻便秘。