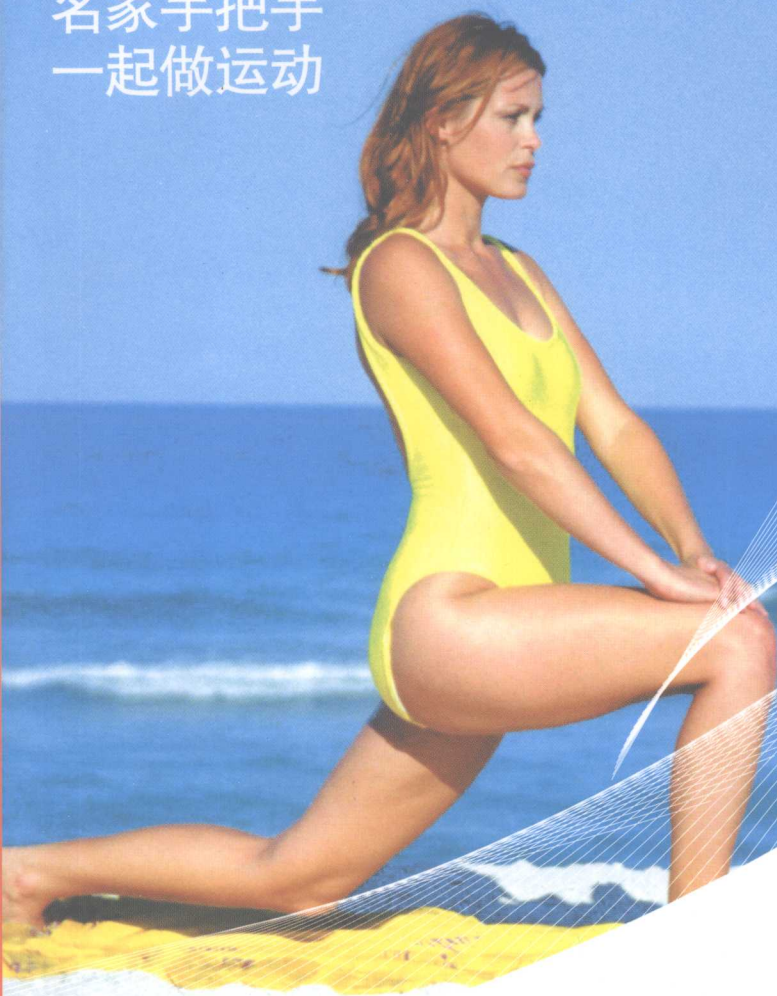


运动丛书
2008

名家手把手
一起做运动



附赠光盘

宋雯 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

瑜伽美人操

名家手把手 一起做运动



瑜伽美人操

宋雯 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽美人操 / 宋雯编著. —南京:江苏科学技术出版社,2008.2
(2008 运动丛书)
ISBN 978-7-5345-5817-7

I. 瑜… II. 宋… III. 女性—瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 200077 号

书 名 瑜伽美人操

编 著 宋 雯
责任编辑 李 纯
助理编辑 刘蓉蓉
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 880 mm × 1 240 mm 1/32
印 张 4.75
字 数 33 000
版 次 2008 年 2 月第 1 版
印 次 2008 年 2 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5817-7
定 价 24.00 元(附赠光盘)

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前 言

你知道为什么越来越多的人,特别是一些“白领”喜欢瑜伽吗?那就让我来告诉你吧!瑜伽是我们生活中的好朋友。首先,瑜伽已日渐成为一种时尚的健身方式,它可以美体健身,可以矫正由于日常劳累或不良坐姿造成的脊柱变形,可以改善不良的身体姿态,增强自信心,拉伸肌肉,使人体的线条变得更优美,同时还具有预防各种疾病,如失眠、便秘、关节炎等疾病的功效。其次,瑜伽可以帮助我们减压静心,而更多的人是透过瑜伽,去领悟一种健康的生活方式和人生哲学。瑜伽还可以帮助我们舒缓紧张、集中注意力、减轻压抑、消除心理障碍、恢复内心的平和、安宁,使人的心态健康良好。再次,瑜伽可以调理养颜。瑜伽通过推、拉、扭、挤、伸等姿势对内脏器官自我按摩,强化生理机能,调节内分泌,使人体新陈代谢更加良好,延缓衰老,保持靓丽的容颜。

健康——是人类自始至终都在关注的话题,随着社会的发展和生活水平的日益提高,健康已经成为衡量生活质量的重要指标。而现代人的身体状况却不容乐观,除了环境污染等问题外,工

作压力、生活忙碌、课业繁重等等,对我们的身体都会造成一定程度的伤害,疲劳、焦虑、不安、抑郁等负面情绪纷纷找上门来。若想改变这一不良状况,使你的身心从紧张变得轻松,从疲惫变得神采奕奕,练习瑜伽是你正确的选择。这就是为什么越来越多的人喜欢瑜伽的原因。当古老的瑜伽健身术在现代都市中变得越来越时尚时,人们似乎在纷繁忙碌的生活中找到了平衡身心的最佳方式,瑜伽作为一种最自然、最具亲和力的练习,它适合于任何年龄段和性别的人。那么,你还犹豫什么呢?一起加入到我们的瑜伽行列中来吧,让我们共同走近瑜伽、接触瑜伽、感悟瑜伽,领略瑜伽带给我们的诸多好处吧!

本书的全部动作示范由首都体育学院学生李晓远、刘艳征、刘妍完成,在此深表感谢!

编 者

瑜伽练习温馨提示

1. 首先选择一个安静,室内通风良好的房间进行练习,可以在旁边摆放一些绿色植物或鲜花。最好还是选择露天的自然地,但不要在大风、寒冷或不洁和有烟味的空气中练习,这样可以吸入更多的氧气。远离家具或妨碍练习的任何物件,以免发生意外,千万不要在电风扇下练习。
2. 练习前 2~3 小时保持空腹,并排空膀胱,清空肠,可以适当地饮用少量流质食物。练习后半小时可进食。
3. 热身很重要。一开始不要做难度较大的动作,最好先做一些瑜伽热身练习,循序渐进,避免身体受到伤害。
4. 不要在硬地板或太软的床上进行练习,应在地上铺一条毯子或专用的瑜伽垫子。
5. 练习时最好赤脚。服装选择棉麻类的面料为上佳,剪裁尽量简单宽松,以保证透气性和练习时肌体不受约束。
6. 练习时保持安静。避免交谈,排除杂念,尽量使身心集中。节奏舒缓的音乐会是一个很好的伴侣。

7. 关注自己的身体状况,不要过度用力或勉强。做动作时要量力而行,不要超出你的极限,要慢慢地、一步一步地达到你所能承受的程度。面部肌肉、耳朵、眼睛、呼吸在练习中都不应感到有任何不适的压力。

8. 女性在月经期一般应避免体式练习,假如月经量超出正常范围,练习束角式、英雄式、背部前屈伸展坐式会有益处,但一定不能尝试肩倒立类的动作。高血压、哮喘病患者要在老师的指导下进行练习。

9. 在完成瑜伽体式练习后,都应躺下来进行挺尸式休息10~15分钟,这种放松性体式可以驱除疲劳,放松身心。

练习瑜伽无需太多的天赋,需要的只是你对一种更健康生活的追求和渴望。

编委会名单

主任委员 陈 钧 蔡 睿

编 委 于 荣 王 美 王 睿 甘运标

叶 伟 孙茂君 刘占捷 束景丹

宋 雯 肖 杰 陈亚中 郑 钢

杨玉冰 洪 峰 钱 雯 张小军

展更豪 徐大鹏 夏 岩 彭立刚

出 版 人 黎 雪

策 划 李 纯

目 录

一、如何做一个美丽的女人	001
(一) 瑜伽操之一——美颈香肩、纤细上肢篇	002
1. 颈部伸展式	003
2. 颈部扭转式	005
3. 提肩环绕式	007
4. 柔肩伸展式	008
5. 坐姿双角式	010
6. 鱼式	011
7. 眼镜蛇式	012
8. 叩首式	013
9. 鸵鸟式	014
10. 静力性自我对抗练习(1)	016
11. 静力性自我对抗练习(2)	017
12. 紧实双臂练习(1)	018
13. 紧实双臂练习(2)	019
14. 美臂画圆练习	019
15. 美臂伸展练习(1)	021
16. 美臂伸展练习(2)	021
17. 美臂伸展练习(3)	022
18. 美臂伸展练习(4)	022
(二) 瑜伽操之二——性感纤腰、美腹篇	024
1. 风吹树式	024
2. 三角伸展式	025
3. 三角扭转伸展式	026
4. 三角侧伸展式	027

5. 直角扭转式	028
6. 脊柱转动式	030
7. 眼镜蛇扭转式	031
8. 虎式	032
9. 仰卧单腿扭脊式	033
10. 半船式	034
11. 扭转船式	035
12. 磨豆式	035
13. 门门式	036
14. 单臂骆驼式	037
15. 半弓式	038
16. 全弓式	039
(三) 瑜伽操之三——修长美腿篇	040
1. 山式	041
2. 单腿站立伸展式	042
3. 半莲花单腿脊柱前屈伸展式	043
4. 半月式	044
5. 战士第一式	046
6. 战士第二式	046
7. 战士第三式	047
8. 鸟王式	049
9. 蹲式	050
10. 莲花式	052
11. 束角式	052
12. 鸽子式	053
13. 卧英雄式	054
14. 半蝗虫式	055
15. 单腿竖式	056

二、瑜伽美人实用操 058

(一) 椅子上的瑜伽操 059

1. 静心调息式 059
2. 坐姿扭脊式 060
3. 牛面式 060
4. 鸟王式 061
5. 单腿头及膝式 062
6. 坐姿伸展式 063
7. 三角扭转式 063
8. 双角式 064
9. 站立舞姿式 065
10. 骆驼式 066
11. 下蹲式 067
12. 冥想放松式 067

(二) 办公室里的瑜伽操 068

1. 减压提神操 069
2. 缓解疲劳操 071

(三) 旅行中的瑜伽操 075

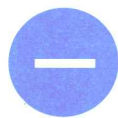
1. 交通工具里的瑜伽操 076
2. 宾馆里的瑜伽操 081

(四) 瑜伽美容、美目操 103

1. 美容操 104
2. 美目、健眼操 116

(五) 瑜伽平衡操 121

1. 站姿瑜伽平衡操 121
2. 坐姿瑜伽平衡操 132



如何做一个 美丽的女人



现代人对女性美丽的评价标准越来越高,容貌、气质、性格、能力、生活态度等都是重要的参考指数。如何使自己成为一个人格健全,身心健康,体态优美,心境平和,能给大家带来温馨、愉悦,能与周围的环境和谐相处,自然、富有爱心的女人,就请你加入到我们的魅力瑜伽队伍中来。

女人的美各有特色,环肥燕瘦各有风韵,而健康的身体美,来自于得当的运动。练习瑜伽对于爱美的女士们是一项不错的选择。如今的女性多有属于自己的工作,特别是白领女性,来自于社会、家庭、职场等各方面的压力,身心多处于紧张状态,如何缓解这种紧张状态呢?下面教大家几种具有不同作用的瑜伽健身操。

瑜伽的各种体式法,通过有意识的呼吸,排除体内的废气、虚火,消除紧张和疲劳;通过对穴位和经络的刺激,能够增进气血的流通,调体、调心、调气,增进身体的自然治愈力,给衰退的体细胞送去新鲜血液;腹式呼吸法能够按摩内脏,调和循环、消化及内分泌系统机能,使腺体分泌平衡,强化神经,并增强其功能而远离慢性疾病。

(一) 瑜伽操之一——美颈香肩、纤细上肢篇

颈部的衰老是在不知不觉中悄然发生的,由于颈部皮脂和汗腺的数量只有面部的 1/3,油脂分泌较少,平时活动较为频繁,难以保持水分,所

以极易干燥,产生皱纹。特别是平时一些不经意的习惯,更加速了颈部肌肤的衰老。颈部因经常支撑头部的重量与转动,肌肤真皮层的胶原蛋白容易流失,皮肤渐渐呈现松弛状态,加上地心引力,会出现下垂现象,就像大树一圈圈的年轮,透露着你肌肤的年龄,让你的性感度大打折扣。除此之外,经常伏案工作的人长期颈部僵硬,使得颈椎压力非常大,血液循环受到影响,因此时常觉得头昏,脖子酸痛。瑜伽,用简单有效的姿势帮助颈椎做运动,活络筋骨,强健美化颈部肌肤。“美颈”会让面部的轮廓更分明,神态更优雅,骨感的双肩会强调出细腰的视觉效果。细长的脖颈、纤细的肩膀显露女人高贵的气质。爱美、爱健康的你一起来吧!记得配合呼吸哦。

小常识 美颈香肩之标准:

颈:颈部颀长,肌肉有弹性,皮肤光滑,弧线优美。

肩:双肩线条流畅在同一水平线,单侧肩宽一拳半到两拳,背部稍薄,突出骨感。

1. 颈部伸展式

●预备姿势:简易瑜伽坐姿,双手放在膝关节上,掌心向下。

●吸气,挺直脊柱,头慢慢后屈,充分拉伸脖子前侧的肌肉,挤压颈椎,保持自然的呼吸停留 10 秒钟。

●呼气，头慢慢前屈，充分拉伸脖子后侧的肌肉，拉伸颈椎，保持自然的呼吸停留 10 秒钟。

●吸气，头倒向左侧同时左手扶住头的右侧轻轻向左侧按压，保持自然呼吸停留 10 秒钟。



图 1



图 2



图 3



图 4

●呼气，头倒向右侧同时右手扶住头的左侧轻轻向右侧按压，保持自然呼吸停留 10 秒钟(图 1、图 2、图 3、图 4)。

小贴士

在所有瑜伽体式练习中，都应该只通过鼻孔呼吸，而不要通过嘴呼吸，也不要抑制呼吸。

2. 颈部扭转式

●预备姿势：简易瑜伽坐姿，双手放在膝关节上。

●吸气，右手抱住左侧腰部，左手背于体后，挺直脊柱，头慢慢转向左侧，使脖子右侧的肌肉充分拉伸，扭转颈椎，保持自然的呼吸停留 10 秒钟。

●呼气，左手抱住右侧腰部，右手背于体后，做反方向动作。

●接下来，双手放在膝关节上掌心向下，配合呼吸做头部经左向右缓慢的绕环动作一次，反方向绕环一次。左右共反复 3 次(图 5、图 6、图 7、图 8)。



图 5

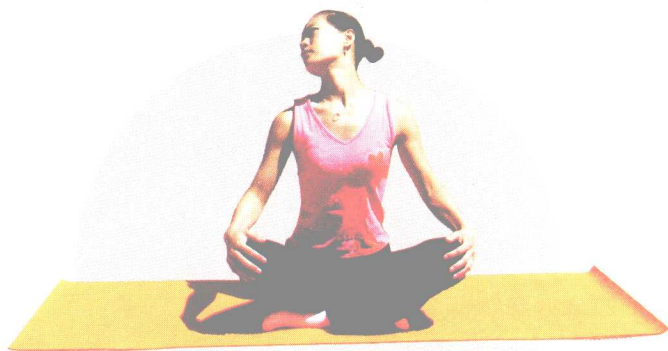


图 6



图 7