

# Ten minutes Health Protection



- 美丽纤细的腰身，是每个女人的梦想。传统而又古老神秘的瑜伽，能让你有意外的收获。

# 瑜伽巧塑身



健康家庭生活百科

瑜伽改善肌肤是由内而外的。只要您能每天抽出10分钟练习，就可以做到想美哪里就美哪里。拥有少女般粉嫩柔润肌肤不再是梦！

▲  
中医古籍出版社

张伟杰 教授◎主编

ISBN 978-7-80134-250-1

《瑜伽巧塑身》一书，由张伟杰教授主编，北京中医药大学出版社出版。

ISBN 978-7-80134-250-1

《瑜伽巧塑身》一书，由张伟杰教授主编，北京中医药大学出版社出版。

ISBN 978-7-80134-250-1

《瑜伽巧塑身》一书，由张伟杰教授主编，北京中医药大学出版社出版。



# 瑜伽巧塑身



主编：张伟杰

副主编：张伟杰、张伟杰

出版发行：中医古籍出版社

地址：北京东直门内大街167号

电话：010-64011111

开本：880mm×1230mm

字数：25千字

印数：1000册

ISBN 978-7-80134-250-1

定价：10.00元

ISBN 978-7-80134-250-1

ISBN 978-7-80134-250-1

中医古籍出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

十分钟养生保健/张伟杰主编. —北京:中医古籍出版社,2007.7  
ISBN 978-7-80174-520-0

I. 十… II. 张… III. ①养生(中医)—基本知识②保健—基本知识  
IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 061734 号

## 十分钟养生保健

瑜伽巧塑身

张伟杰 主编

---

**责任编辑:**高福庆

**封面设计:**创品牌设计机构

**出版发行:**中医古籍出版社

**社 址:**北京东直门内南小街 16 号(100700)

**印 刷:**北京正道印刷厂

**开 本:**880 毫米×1230 毫米 1/32

**印 张:**55

**字 数:**1500 千字

**版 次:**2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

**印 数:**0001~5000 册

**书 号:**ISBN 978-7-80174-520-0

**全套定价:**160.00 元(本册定价:16.00 元)

# 前言

---

修习瑜伽可明显提升生活质量,改善健康状态,使人体的柔韧性增强,提高身体的平衡感,减掉过多的脂肪。练习瑜伽可使人安静和放松,减一除焦虑情绪,缓解压力和紧张。许多演艺圈的明星都把瑜伽做为每日的功课。本书系统讲述了瑜伽健身方法以及练习注意事项。练习瑜伽要循序渐进,所谓功到自然成。

编者

2007年6月

---

## 目 录

<b>第一章 瑜伽塑身要义</b> .....	3
<b>一、身体姿式</b> .....	4
(一) 跏趺坐修 .....	4
(二) 五类姿式 .....	8
<b>二、呼吸调息</b> .....	18
(一) 调息通气 .....	18
(二) 调息功法 .....	20
<b>三、冥想定心</b> .....	22
(一) 冥想目的 .....	22
(二) 冥想功法 .....	23
<b>四、生命升华</b> .....	26
(一) 瑜伽经络 .....	26
(二) 生命提升 .....	28
<b>第二章 瑜伽功法练习</b> .....	35
<b>一、练习要领</b> .....	35

二、呼吸基本功 .....	36
三、基本动作 .....	39
1. 提脚跟 .....	39
2. 提脚趾 .....	40
3. 提脚掌内侧 .....	40
4. 提脚掌外侧 .....	41
5. 两脚同时上举 .....	42
6. 膝外转 .....	42
7. 脚尖外移 .....	43
8. 脚跟外移 .....	44
9. 两脚同时外移 .....	44
10. 并膝蹲立 .....	45
11. 开膝蹲立 .....	45
12. 深蹲 .....	46
13. 上体后仰 .....	47
14. 举腿 .....	48
15. 正反合掌 .....	49
16. 伸臂屈腕 .....	55
17. 屈肘转肩 .....	59
18. 举臂抱颈 .....	60
19. 转颈 .....	65
20. 运睛四方 .....	65
21. 眼球圆转 .....	66

22. 直腿开合 .....	66
23. 扶膝后仰 .....	67
24. 握脚上举 .....	67
25. 前滚翻 .....	69
26. 前屈后仰 .....	70
<b>第三章 身体动态功 .....</b>	<b>75</b>
<b>第一功——“提神功” .....</b>	<b>76</b>
<b>第二功 .....</b>	<b>77</b>
<b>第三功 .....</b>	<b>78</b>
<b>第四功 .....</b>	<b>79</b>
<b>第五功 .....</b>	<b>79</b>
<b>第六功 .....</b>	<b>79</b>
<b>第七功 .....</b>	<b>80</b>
<b>第八功 .....</b>	<b>80</b>
<b>第九功——击踵功 .....</b>	<b>81</b>
<b>第四章 身体静态功 .....</b>	<b>85</b>
<b>一、增强记忆的功法 .....</b>	<b>86</b>
1. 头功 .....	86
2. 万能功 .....	89
3. 飞去来器功 .....	90
4. 犁功 .....	92

<b>二、健美背部和眼睛的功法</b> .....	93
1. 自抱功 .....	93
2. 坐踵功 .....	95
3. 莲花功 .....	96
4. 鱼功 .....	98
5. 十字功 .....	99
6. 智瑜伽功 .....	100
7. 环形功 .....	101
8. 螺旋功 .....	102
9. 简易姿势 .....	103
10. 鹤功 .....	103
<b>三、健美腹部的功法</b> .....	105
1. 蜗牛功 .....	105
2. 蛇功 .....	106
3. 轭功 .....	107
4. 折叠坐功 .....	108
5. 孔雀功 .....	109
<b>四、放松与休息的功法</b> .....	111
1. 精神休息功 .....	111
2. 鳄鱼功 .....	111
3. 睡眠功 .....	112
<b>五、改善胃肠健康的功法</b> .....	112



1. 乌鸦功 .....	112
2. 智瑜伽功 .....	113
3. 简易姿势 .....	114
<b>六、防治扁桃体发炎的功法 .....</b>	<b>115</b>
1. 狮子功 .....	115
<b>七、减掉腹部脂肪的功法 .....</b>	<b>116</b>
1. 收腹功 .....	116
2. 腹肌功 .....	116
<b>八、改进视力的功法 .....</b>	<b>117</b>
1. 眼睛功 .....	117
<b>九、改善听觉的功法 .....</b>	<b>118</b>
1. 鸟功 .....	118
<b>十、锻炼面部肌肉的功法 .....</b>	<b>119</b>
1. 面部功 .....	119
<b>十一、可使面颊恢复青春的功法 .....</b>	<b>121</b>
1. 双颊功 .....	121
<b>十二、改善呼吸系统功能的功法 .....</b>	<b>121</b>
1. 轮流通气 .....	122
2. 全面通气 .....	123
3. 铁匠风箱功 .....	123
4. 水洗清鼻术 .....	124
<b>十三、静态功练习注意事项 .....</b>	<b>127</b>

<b>第五章 瑜伽与日常生活</b> .....	131
<b>一、饮食</b> .....	131
<b>二、饮水</b> .....	133
<b>三、怎样练好瑜伽</b> .....	134
<b>四、女性练习瑜伽的注意事项</b> .....	137
<b>五、简易瑜伽功</b> .....	138
<b>第六章 瑜伽与养生</b> .....	145
<b>一、气、脉、轮明点</b> .....	145
<b>二、养生之道</b> .....	147
<b>三、养身要诀</b> .....	151
<b>四、养生祛病法</b> .....	152
<b>五、肺脏保健</b> .....	155
<b>六、心脏保健</b> .....	156
<b>七、摩擦强身法十二则</b> .....	157
<b>八、素食与食欲</b> .....	160

# 第一章

## 瑜伽塑身要义





## 第一章 瑜伽塑身要义

### 第一节 瑜伽概论(一)

瑜伽是古代印度的一种养生保健方法，“瑜伽”一词文意译为相应，即身、口、意三密相应，天人相应之意。佛教认为瑜伽是思悟佛法的修持方法，修之可祛病、健身、常乐、长寿，增智开慧。瑜伽的修习包括身体动作、意念、语言三个方面，有规定的训练方法，如体位、呼吸、松弛、饮食、冥想法等。

健身瑜伽吸收了古代印度瑜伽的精华，省略了一些难以达到的要求，如生命之气的提升等。健身瑜伽的修习可明显提升生活的质量，改善人体的健康状态，比如通过瑜伽动作的练习可使人体的柔韧性大大增强，提高身体的平衡感，减掉人体过多的脂肪，塑造理想的三围。通过呼吸的练习可使人安静和放松，减除焦虑情绪，缓解压力和紧张。通过长期的锻炼可使人的免疫机能得到锻炼和提高，从而减少疾病的发生，达到健身延年的效果。女性通过瑜伽的练习不但可以提高健康状况，还能塑造出优美的身体曲线，展现出全然不同的风采。无怪乎瑜伽近年来能风靡世界，尤其是受到女性的青睐。

瑜伽健身法具有统一性、调和性与安定性，瑜伽是现存最古老的哲学修行法。对身体保健方面的效果很好，且易于学习。瑜伽确

确实实足以让人由里到外,散发出自然的美丽光彩。瑜伽对时间的要求比较宽松,不论是上班间歇,还是在旅途都可练习,既可提神又有益健康,是上班族绝佳的运动方式。练习瑜伽能使身心各方面都轻松愉快、自在得意。

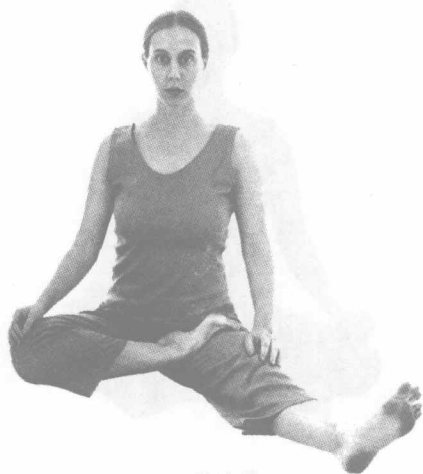
## 一、身体姿势

### (一) 跏趺坐修

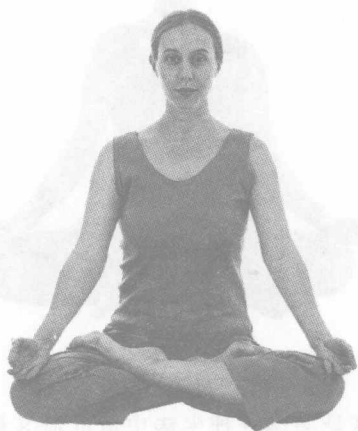
#### 1. 基本坐法

(1) 金刚坐:由身体如金刚一样坚强不动修炼坐功而名。姿势:两腿合并,跪地,臀部坐于两脚之间,稍离开地面,以便伸腰,脊柱伸直,腰稍上提,松肩,颌稍收,眼半闭,均匀呼吸,静坐3~5分钟,然后,臀部从金刚坐姿落在地上,同时两膝分别摆在地上,上身稳稳地倒下,最后复原坐式。坚持练此功,腿、腹、胸、颈部紧缩的肌肉会得到充分伸展,整个内脏肌肉也会得到极好的刺激,感到舒适,此功练完后,两腿先后伸直,全身放松,仰卧休息。

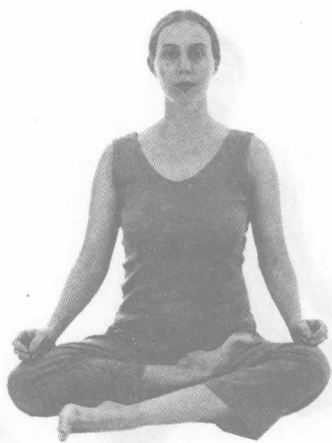
(2) 莲花坐:盘腿坐法,即结跏趺坐,释迦,如来诸佛像上一般都为此坐式,释迦牟尼佛就是这样打坐而彻悟的。若难以双盘,可单盘坐,即半跏趺坐。瑜伽视此法为宝贝。此练法姿势为:两腿一并伸直,屈左膝,脚跟靠近会阴,脚腕尽量放在左大腿根处,膝部着地,然后屈左膝,脚腕放在右大腿根处,背部伸直,肩部放松,颌内收。盘腿放开时,顺序与盘时相反,小心慢慢放开,最后成放松仰卧姿势休息。如果能练坐5~10分钟,并持之以恒则可延年益寿,身体就会变得如石坚固,有道是:“坐禅是安乐门”。



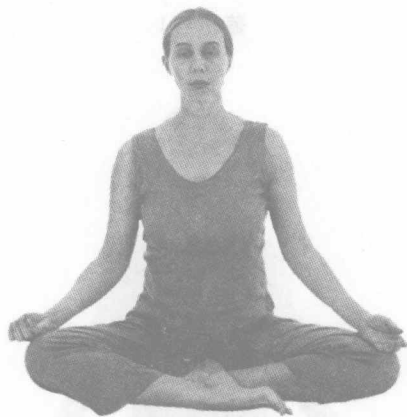
莲花坐 1



莲花坐 2



莲花坐 3



达人坐

(3) 达人坐：这是瑜伽各种坐法中最舒适又最高级的功法。练功为：两腿伸直坐好，然后缓慢地屈右膝，把右脚跟拉向会阴，右膝落在地上，脚跟要牢牢贴在会阴上，接着左腿也同样屈膝坐好，把左



腿放在右腿上，脚跟上下整齐放好，左脚拇趾稍稍插在右大腿和小腿肚之间，以看不见为度；收腰伸背，颌内收，两手拇指，食指轻轻并拢，放在两膝上；眼轻闭，呼吸缓慢均匀。盘坐结束时，下坐与盘坐顺序相反。练此法能使脚跟刺激耻骨会阴部神经，既能增强性功能和使人健康，又能提高人的精神水平和给人以积极向上的力量，还能激发人体潜伏的超能量。

(4)七支坐：此为大手印瑜伽之先行修法，要求身口意合而修。七支坐法是指肢体的七种姿式：跏趺坐，盘双腿，足心向上，可单跏趺或双跏；手结定印，即双手相合，手心向上，左手置于右手上，两大拇指轻轻相柱，置于丹田处；益直肩张，胸隔放松；曲颈如钩，下颌挤喉；舌舐上颚，视觉集中，注视前方；口寂，即口吐浊气；意寂，即不思过去未来。七支坐和金刚坐、莲花坐、达人坐有相似之处，只是在坐姿基础上加了口意修法。总之，欲修瑜伽，先修坐法，瑜伽如厦，奠基不稳，终归倾倒退，故瑜伽先修坐法，万勿轻忽。

## 2. 其他方法

(1)身安稳：诸坐法特别是七支坐法，能安身制气；跏趺以调气息，端坐以均体温；直竖脊椎，放松隔膜，可使灵气遍及全身；曲颈如钩，以整出息；舌舐上颚，注视前方，可使由空气摄入之灵力注入中脉；五种灵息，即上行、下行、平行、偏行、命根之气，自空中摄入，安于中脉，可得身安，可除疾患。具体说：跏趺而坐，可使下行气易入中脉，除却烦恼；手印置脐下，可使平行气易入中脉，除却烦恼；曲颈如钩，可使上行气易入中脉，除贪烦恼；舌舐上颚，可使命根气易入中脉，除去烦恼。

(2)中安稳：诸坐法特别是七支坐法，能安口制息：寂静无声，呼