

生命本质学院

亚洲区瑜伽教练

最新力作

美人瑜伽



Beauty YOGA

张玲 著

美人瑜伽初体验 美容瑜伽 美体瑜伽 美姿瑜伽

林语堂 先生著的《苏东坡传》记述了苏东坡与他的弟弟苏子由曾经努力地修行过瑜伽。在他的《养身论》里详细形容过修习瑜伽所带来的幸福状态和心灵平衡的好处。他说，先由默想控制了呼吸，达到一种精神境界，宇宙万事万物的知觉逐渐消失，最后心灵完全失去主观客观的对立感，进入浑然的真空状态。这时，他甚至能察觉脊椎骨到大脑的轻微颤动，还有全身毛发在毛囊中的茁壮生长。

第 2 版

K 湖南科学技术出版社

Beauty
YOGA

美人 瑜伽



第 2 版

张玲 著

 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

美人瑜伽 / 张玲著.—2 版.—长沙: 湖南科学技术出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5357-5290-1

I. 美... II. 张... III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 050006 号

美人瑜伽 第 2 版

著 者: 张 玲

责任编辑: 王 燕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 4375808

印 刷: 湖南新华印刷集团有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2008 年 4 月第 2 版第 5 次

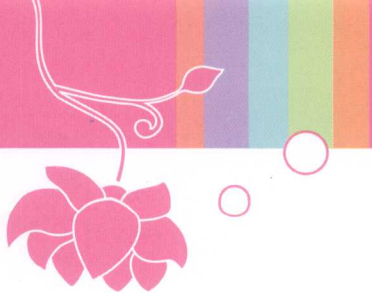
开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 5.25

书 号: ISBN 978-7-5357-5290-1

定 价: 29.00 元

(版权所有·翻印必究)



美人瑜伽形体中心

作者介绍

师从著名瑜伽大师张蕙兰,并获得了生命本质学院资格认可。从20世纪90年代初,开始教授瑜伽,具有15年的授课经历。多年一直致力于推从古老而经典的瑜伽。

现为湖南省瑜伽研发组学术带头人,高等职业体育院校特聘瑜伽师。主持多项专题及特色课程的编排与设计开发,如经典养生瑜伽、气质瑜伽、瑜伽韵律等课程,深受学习者的喜爱。多年经验与反思,形成了在女性形体雕塑与修复上自成一体的形体训练体系。

作为瑜伽和形体双师型的传授者、瑜伽健康倡导者,其认真、专业、严谨的态度,在行业内深受敬重。



序



这里提到的瑜伽是一种练习方法，一种精神和肉体结合的运动，用来增进人们的身体、心智和精神的健康。哈他瑜伽体系认为“健康的心理存在于健康的体魄中”。

作为瑜伽教学者、瑜伽健康倡导和书作者，我的目的是在我们这个时代在所掌握的知识以及特有的需求背景下，用简明的语言描述出各个体式 and 配合的呼吸方法，书中的修习与指导都极为详细，它们都是来源于15年来我在各处的

教学经验和反思。这些体式看似简单，却对您的身体给予了恰到好处的刺激，使您的瑜伽健身安全而有效。

此次修订对书中的一些练习作了较大的改动，并把每种体式的最终体位以大尺度的照片印刷出来，这有利于练习者感受到身体和内在的相互协调、平衡，体验肢体与肌肉的空间改变。修订后的书名仍叫做《美人瑜伽》，但它并不是为了塑造美女才产生的，瑜伽使人从内到外的美只是修

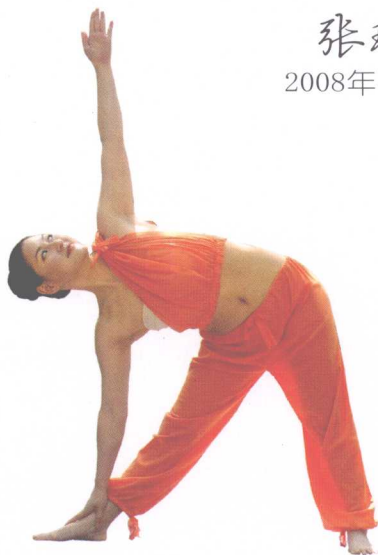
习者不经意间的收获。

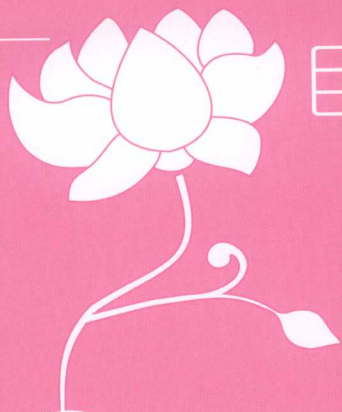
古往今来，健康一直是人们所关注的话题，先人们也总结了无数的健身方法，在历史长河的洗涤下，却也难觅踪迹，但古老的瑜伽健身术千百年来始终熠熠生辉。虽然这本书很不

足以论瑜伽之万分之一，但真诚希望您能与瑜伽结缘，并因此变得优雅、健康、自信、美丽！

张玲

2008年4月





目录 CONTENTS

1

美人瑜伽初体验

- 002 练习瑜伽的提示和建议
- 004 瑜伽呼吸
- 006 金刚坐
- 007 至善坐
- 009 腹式呼吸法
- 010 胸式呼吸法
- 011 拜日式
- 018 大休息式

2

美容瑜伽

防皱瘦脸篇

- 020 火烈鸟式
- 022 青春式

- 024 骆驼式

白皙亮肤篇

- 026 三角伸展式
- 028 云雀式
- 030 桥式

祛痘美颜篇

- 032 牡蛎式
- 035 穿越式
- 036 梨式

美发篇

- 039 脊柱伸展式
- 041 小兔式
- 043 单腿肩倒立式

3

美体瑜伽

颈部

- 046 头颈一式
- 048 头颈二式
- 050 头颈三式

手臂与肩

- 052 天线式
- 054 简易牛脸式
- 056 蛙式

胸部

- 058 扩胸展肋式
- 060 豹式
- 062 致意式



4

腰部

- 063 弯月式
- 065 身躯转动式
- 067 蛇伸展式

腹部

- 069 仰天变化式
- 071 “V”字平衡式
- 073 收腿压腹式

臀部

- 075 小桥式
- 077 半蝗虫式
- 079 侧伏猫伸展式

小腿与大腿

- 081 肩倒立式
- 083 坐角分腿式
- 085 腿伸展式

美姿瑜伽

让体态挺拔的瑜伽

- 088 敞胸式

- 090 白天鹅式

- 092 蛇式

展现高贵气质的瑜伽

- 094 飞燕式

- 096 风雅式

- 098 平衡式

增强身体柔韧性的瑜伽

- 100 侧弯舒缓式

- 102 祈祷式

- 104 小鸟式

矫正不良体姿的瑜伽

- 106 树式

- 108 猫伸腰式

- 110 后金刚式

修正腿形的瑜伽

- 112 幻椅式

- 114 身体扭转式

- 116 单腿跪伸展式

练习瑜伽的提示和建议

瑜伽呼吸

金刚坐

至善坐

腹式呼吸法

胸式呼吸法

拜日式

大休息式

1 | 美人瑜伽初体验





练习瑜伽的提示和建议

- 1** 练习环境：在户内练习时，找一个安静而且空气流通，最好是有大量清新空气的地方练习。准备一张瑜伽垫，播放一些明快轻柔的音乐，用蜡烛、香薰精油和柔和的灯光布置一个令自己感觉十分惬意的环境。如果天气允许的话，也可以在户外选择一处平坦的地面来做。
- 2** 练习衣着：由于瑜伽姿势涉及大量扭曲和伸展躯干、四肢的动作，因此最好是穿着贴身、有弹性或宽松而不影响动作的衣服。还有，在做瑜伽时最好是不穿鞋。在做练习之前应先除掉皮带、领带，将手机和电话暂时搁在一旁。
- 3** 饮食以清淡为宜。不吃煎炸和脂肪含量高的食物，少吃甜食。时常记住正餐两三个小时后才可以做瑜伽练习哦！练习后30分钟才可沐浴、进食。
- 4** 练习者不应感到为了得到益处或把动作做得“正确”，而把身子弯曲、伸展到插图所示的那种程度。一个人伸展到自己的极限和感到舒适为止，不要勉强用力。
- 5** 应将注意力集中在身体产生的感觉上。时刻要记住：每一个动作都应做得缓慢、步骤分明，不要匆匆忙忙地做。每做了几个动作或感到需要时，就做15~60秒的大休息式。
- 6** 在练习时，你也许会听到或感到骨节发出“喀喀”的声响，别为此担心，这是你的身体正在变得松动、灵活的信号。
- 7** 如果在做某一个姿势时，身上有某个地方发生剧痛，就应立即停下来。如果再做，在身上同一个地方又发生剧痛，那就不要再做这个动作了，至少在

一段时间内不做这个动作。遇到这种情况，你可以咨询瑜伽老师，请她给予适当的指导。当然，我们应该知道，由于身体僵硬不灵活等原因，是会有些不舒服的感觉。在这种情况下，我们就不应该停下来，而是应该尽量把它们做得柔和些就行了。

8 在做绝大部分练习的过程中，修炼者的眼睛怎么感到自然就怎样做。换言之，如果你喜欢闭着双眼，或半闭，或向上看，或向下看，或向前直视，那么，你在练习这个动作时就该怎么做。

9 修炼者在做每项练习之前要先仔细阅读解说文字。重要的是，你应仔细按照解说文字的指南去练习。





瑜伽呼吸

说起来有点奇怪但又令人遗憾的是，有许多人不知道怎么样正确地呼吸。因此，在我们开始练习瑜伽姿势之前，先学习怎样正确和自然地呼吸。

◆ 瑜伽呼吸，或称正确的呼吸，是由腹式呼吸（见第9页）和胸式呼吸（见第10页）两种呼吸方式结合而成的。这是一种自然的呼吸方法，略加练习之后，这种呼吸方法就会在你的日常练习和生活中自然地进行，习以为常了。瑜伽呼吸能够产生一种安宁平静的心境，会使你心情稳定、愉快，感到很舒畅。用下面方法练习瑜伽呼吸：

轻轻吸气，首先吸入腹部区域。在腹部鼓胀的时候，就开始充满你胸部区域的下半部分，然后，又充满你胸部的上半部分。尽量将胸腔吸满，以致扩

张到最大限度。然后，按相反的顺序呼气：首先放松胸部，然后放松腹部，用收缩腹部肌肉的方法结束呼气。然后，再次慢慢吸气，如此循环下去。

注意：先练习腹式呼吸和胸式呼吸，再练瑜伽呼吸。瑜伽呼吸应是顺畅而轻柔的。整个呼吸应该作为一个顺畅的动作来做，就像一个波浪轻轻地从腹部波及胸腔中部再到胸腔上部，然后减弱消失。呼气应是稳定、渐进的。建议大家，最好是大小便之后才开始练调息。这会使练习者感到更舒适。

◆ 呼吸和心脏跳动的关系是很密切的。心跳乱了，呼吸必乱；相反，呼吸调顺，心也必然安宁。在瑜伽姿势的练习中，注重呼吸调节，有益于身体的调整。

为了达到练习瑜伽的效果，并且能

使您轻松、顺利地练习，你必须掌握好
在瑜伽姿势练习中的呼吸规律：

- ① 躯干或四肢向上运动时就吸气，
下降时就呼气；
- ② 躯干或四肢伸展时就吸气，收缩
时就呼气；
- ③ 躯干或四肢分开时就吸气，合拢
时就呼气；
- ④ 在保持某一姿势的时候，就做深

长而缓慢的呼吸。除非有特别的要求，否
则不要憋气。

还要记住哦！除非另有说明，否则的
话，练习时要用鼻而不是用嘴呼吸。



金 刚 坐

美人功效 让心灵平和宁静。若在饭后练习5~10分钟，效果更佳，因为它是促进消化功能的极好姿势。

两腿并拢，小腿胫骨和两脚脚背平放地面，挺直背部，将臀部放在脚跟上，双手自然放于大腿上。

美人意识 冥想着你身体里从尾骨到头顶有根细线连着，把这根线轻轻向上提起。

张老师暖心指导

每天练习5~10分钟，
练习的时候即使两脚发痛也
一定要坚持下来哦！



至善坐



美人功效 镇定安神，通经活血，这个姿势是瑜伽修习者最常用的坐势之一。



1

右腿弯曲，使脚跟紧紧顶住会阴部位。



2

左腿弯曲，双手呈智慧式放在腿上，腰背挺直，深缓呼吸。

美人意识 闭上眼睛，意守眉心。

张老师暖心指导

一般练习者坐15分钟即可。如果注意力无法集中，可配些舒缓的音乐。
注意：患有坐骨神经痛或骶骨感染的人不适合练习至善坐。

