

JING LI

YOGA

SPRIT OF PEACE

景丽青少年瑜伽



亚洲瑜伽美人
ASIAN YOGA BEAUTY



根据国人体质研制
促进长高、塑造完美体形

书+2VCD

矫正近视
去痘痘
矫正驼背
减轻学习压力

提高记忆力 思维能力 健身健脑
重量级投资拍摄
名家演示 逐步分解示范
36式针对青少年



亚洲第一瑜伽美人，
授指导

比赛全能冠军、
锦标赛全能亚军

运动健将称号、

瑜伽协会高级瑜伽教练

青少年瑜伽——促进身高、打造健美体形、增强体质、缓解学习压力！

针对人群：（7岁到20岁的青少年）身材矮小者、局部肥胖者、近视眼、青春痘、学习压力大、记忆力衰退者。

目录

第一章：瑜伽健身，消除成长中的烦恼

- 03. 心理压力向青少年蔓延
- 04. 身体素质下降
- 05. 近视眼学生的“职业病”日趋明显
- 05. 肥胖年龄越来越小

第二章：神奇的瑜伽

- 07. 历久弥新的瑜伽
青少年也适合练瑜伽吗？
- 09. 瑜伽小知识
青少年练习瑜伽注意事项
何时练习，多长时间最好？
频率如何安排
练习场地的要求
请从呼吸开始练习

第三章：感受瑜伽的呼吸

- 12. 生命的气息

第四章：瑜伽热身动作——问候太阳

- 17. 拜日式连续动作



第五章：瑜伽动作篇

一、塑造完美体形

- 20. 矫正驼背
- 25. 健美胸部
- 29. 打造健康腿形
- 32. 告别肥胖



二、促进增高，成就健康体魄

- 37. 强化锻炼，促进骨骼生长
- 46. 加强平衡能力
- 48. 训练柔韧度
- 50. 增强肌肉的力量
- 52. 培养持久的耐力

三、减压去疲劳，提高学习能力

- 55. 消除紧张
- 58. 消除疲劳
- 61. 活跃脑细胞，增强记忆力，培养专注力

四、击退疾病，远离困扰

- 66. 强化视力
- 71. 改善失眠
- 73. 治疗头痛
- 75. 咳嗽或喉咙疼痛
- 77. 舒适你的肩颈
- 79. 小痘痘不见了

第六章：青少年瑜伽食谱 82

第七章：美丽信箱 88





景丽寄语： 打造健康体魄，完美体型 保持最好的学习状态

亲爱的青少年朋友，你是否经常被学习的压力以及生理上的困惑压得喘不过气来？年青的父母们，你们是否常常为孩子们的健康与学习状况操心担忧呢？是的，在这充满竞争的环境中一方面想拥有最大的学习时间和空间，一方面又想拥有一个健康完美的体魄，好学习和好身体可以同时拥有吗？

在这里我们为您推荐一项非常适合青少年的健身运动，这就是风行全球的瑜伽运动。瑜伽是一种古老而又时尚的健身方法，它能把身体、精神和才智的种种相互对立的能量协调一致，使身体和精神中的创造力和治愈力得到激发。青少年通过呼吸和意念的练习将会变得更健康，更有承受力，更加协调，因而更加有信心！

我们结合青少年身体、心理特征以及学习特点特编排的这套青少年瑜伽系列动作，简单、方便易学，无需占用太多时间，同学们甚至在学习之余的书桌旁就可轻松练习，全系列动作功能全面、多样，针对青少年成长的不同问题，我们把动作分为若干单元，体型上有专门针对青少年不良体态的修

正动作；在身体素质方面，有增强骨骼柔韧性、平衡性、肌肉耐

力的训练，还有增进骨骼发育，促进身体增高的篇章；精神调理方面，有可消除青少年学习的压力和紧张的招式；以及改善学生的脑部供血、供氧以增强记忆力、提高专注力的动作，最后还有减轻青少年成长中疾病带来的困扰，提高学生学习效率的章节。

让我们一起尝试，建立一个宁静而愉悦的心态，打造健康的成长。现在就开始，进入瑜伽的美妙境界吧！



THE YOGA
CAN ELIMINATE THE
AGONY DURING
YOUR GROWTH.

瑜伽健身

——消除成长中的烦恼





THE PSYCHOLOGY PRESSURE TRENDS OF

THE CALLAN

心理压力向青少年蔓延

在人们的印象中成年人在面对社会的瞬息万变和生存压力中会感到惶恐不安，情绪不稳定，然而，日前一项对全国22个省市的调查显示，我国儿童青少年行为问题的检出率为12.97%，在人际关系、情绪稳定等方面的问题尤为突出。有焦虑不安、恐惧、神经衰弱和抑郁情绪等问题的人数占青少年总数的16%以上。青少年心理不健康的问题已经引起了心理学家的关注。

心理压力长期积累并且不能排解，会导致青少年心理严重失衡。心理压力就像沟里的水，平时一点点淤积，到一定程度就会漫堤。对青少年来说，心理极度失衡就会导致精神疾病或者被逼采取“极端方式”强行排解。一些老师、家长在青少年心理方面不够重视或存在认识误区，压力长期积累就会出大问题。

瑜伽以一种平静舒缓的动作，将意识与身体连接，借身体的伸展、运动，来调和心绪；从身体内部来强化身心的平衡，以解除不安思绪，缓解紧张，释放压力，而进入身心的宁静之中。



身体素质下降

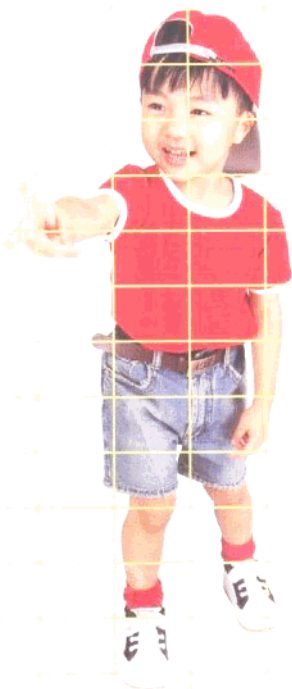
THE DECREASING TRENDS OF THE CALLAN'S BODY STUFF



已统计数据结果显示，青少年身体素质呈现降低趋势。特别是肌力、耐力和柔韧性下降幅度较大。专家证实，一些青少年经常出现腰酸、背痛、腿抽筋与身体素质下降有直接关系。

肌力、耐力和柔韧性下降对健康有什么影响呢？研究人员解释说，柔韧性是支撑运动器官的形态机能特性，它决定着人们各种动作的“幅度”。“柔韧性”这个术语更多的是用来说明身体各关节的整体灵活性。柔韧性不好，实际上也就是各关节的灵活性差。关节灵活性差往往会限制力量、速度和协调能力的发挥，降低肌肉群内和肌肉的协调力。柔韧性不好，动作幅度稍大，便会出现腰酸、背痛、腿抽筋，还会对青少年的身高增长有一定的抑制影响。

瑜伽修心的同时，还讲究统一身体与精神的平衡状态，通过全身运动和局部身体的锻炼来加强身体机能的活动和激发，促使青少年在成长期加强体能的增进与强化，改善虚弱体质。





THE SHORT-EYESIGHTED---- THE OBVIOUS TRENDS OF PUPIL'S

OCCUPATIONAL DISEASE

近视眼——学生的“职业病”已日趋明显

近视眼就好像是学生的职业病，上升趋势已越来越严重，近来统计，小学生的近视眼患病率在30%到40%，初中生为40%到50%，高中生的患病率则在60%以上。一旦近视，对学习、工作都会造成一定的妨碍。

瑜伽的部分动作中，如把头部前后仰、左右转动，同时眼球也向同方向移动，还有眼部的指压按摩，对消除青少年用眼疲劳及肌肉紧张都有很明显的效果。

IS YOUNGER AND YOUNGER

肥胖年龄越来越小

THE FAT CALLAN

“望子成龙，望女成凤”，现在的父母为了让子女有好的成绩，生活上也是全心全力“保障”，于是学生们过多的进食（特别是油炸食品和糖类食物），多余的热能转化为脂肪蓄积于体内，再加之运动不足使能量消耗降低，就会导致膳食不平衡、热量摄入过多而引起的营养过剩性营养不良。于是诞生了一批批的“肥胖”少年一族。据调查，儿童少年时期的肥胖有42%到80%会发展为成人肥胖，它的危害众所周知，所以预防肥胖应从儿童开始。

非常适合青少年的减肥项目——瑜伽，其中有许多针对人体全身的拉伸以及局部的弯曲、按摩动作，可加强脂肪堆积部位的活动，刺激脂肪燃烧，结实肌肉，肥胖青少年练习时以达到减肥之功效。

神奇的瑜伽



THE MISTEROUS YOGA



历久弥新的瑜伽

THE OLD HISTORY

瑜伽的起源可以远溯到

六、七千年前的古印度文明时期，亦即在释迦牟尼诞生之前便已有瑜伽。早期的瑜伽行者均是具有高度知性的科学家，在冰天雪地的喜马拉雅山中，行者们不断寻求身心的合一与净化，结合人体自身以及大自然中许多动物活动，创作了许多肢体动作，其中还有一部分含有模仿动物姿势的动作，他们称为体位法。

这些体位法借缓慢的舒展动作来放松身体所有关节、肌肉、韧带、肌腱及其它部位，以调合神经系统、改善血液循环、消除紧张、增加身体柔韧度，在放松而缓和的练习中，除了身体，整个心也会伸展开来，而且精神境界也会跟着提升。

尽管瑜伽的历史如此悠久，但其放之四海皆准的修习法却是历久弥新的。现代人已将之列为锻炼身心的一种新奇方式，它不仅增进健康，还能带给你全新的人生，让练习瑜伽的现代青少年们释放沉重的心理压力，强壮成长中的体魄，重拾生活的自在，再现青春健康的生命活力！

青少年也适宫 练瑜伽吗？

一项调查显示：人的速度素质的敏感发育期为10~12岁；力量素质在13~17岁；耐力素质在10岁、13岁和16岁；协调性、灵敏性、柔韧性均在10~12岁；反应速度在9~12岁；跳跃耐力增长期女孩子为9~10岁，男孩子为8~11岁；背肌和腿肌力量猛增期女孩是9~10岁，男孩为9~12岁和14~17岁，臀部肌肉力量增长到15岁就缓慢了。体形的形成（身高、四肢、胸宽）发育最快时期男孩为11、13和17岁，女孩从11岁起每隔两年出现一个高潮。

而课程紧张的青少年们，如果在青春期的发育中适时的选择瑜伽健身这一早已被公认的**最安全、最易养成习的运动方式**，将对身体的成长与身心素质的提高都会起到一个很好的促进作用。

瑜伽练习使身体舒缓地伸展，简单易学、无需器械，不会出偏差、重要的是对学生们来说无须占用很多的时间，即使足不出户也能正常的去练习。它没有健美操、形体操那些剧烈的运动，也不用用力拉伸你的韧带，对身体还未完全定型的体型几乎没有什么受伤的可能。尽管没有强拉韧带，但瑜伽对身体的柔韧性及骨骼的生长发育却很有效果，坚持常规的练习能帮助青少年抛开害怕长不高的后顾之忧。并且瑜伽练习可以使你做完练习后的肌肉放松下来，舒展肌肉线条，预防青少年肥胖症，使成长期的体形变得更为匀称、优美、健康。

瑜伽健身之外，还讲究养心。对平和心境，增强生活耐力都颇有成效，能大大改善青少年成长中的诸如心理压力、精神紧张等种种烦恼；同时还有安静神经的功效，不少学生在练后都会减少疲劳感，大大提高记忆力和学习效率。关键还在于**练习瑜伽还可以平衡青少年身体中各种腺体，从生理到心理都得到舒缓**

不仅如此，瑜伽练习对一个人的肌肉系统、精神系统、内分泌系统、消化系统都非常有益。还有大量的前弯、后仰、扭动、斜腹、挤压等动作，可以按摩人的内脏器官，对消化是非常有益的，可让青少年有一个良好的身体状态投入学习。



青少年练习中注意事项：

瑜伽练习需要一个循序渐进的过程，青少年在生长发育期骨骼、体型还未完全定型，故有些折叠、弯曲幅度大的动作，练习时达不到要求切勿心急，开始时小心一点，只要将动作做到自己感觉能适应的程度即可，必须用自己的节奏在活动能力的限度内进行身体练习。请注意诸如不舒服或严重劳累等警告信号。如果练习时发生疼痛现象，请立即暂停正在做的练习，退回开始时的练习姿势，并躺下来放松自己，平静而且均匀地呼吸。

何时练习，多长时间最好？

安排距前次用餐至少二小时后的一个固定时间练习即可，如果早晨时间要晨读或是赶着上学那就安排晚上好了。在一天紧张疲惫的功课结束之后，进行一次活力瑜伽练习，会让学生们精神振奋，平息一下脑中的思绪，消除疲乏，精神饱满的迎接新的又一天！

一次练习时间可安排一至二小时，如果一下子无法安排出较长时间，那早晚各安排十五分钟也可以。

频率如何安排？

每周最多四次，最少二次，每次最好二个小时，时间紧，安排半小时也可以；每二天练习一次。休息日可保证肌肉得到休息，从开始时的不习惯到后来不断提高要求，并符合练习的种种要求。



练习场地的要求：

1. 有一块平坦的地面，如需要，可用瑜伽垫、大毛巾或折叠整齐的毯子来垫你的后背、膝盖或身体的其他部位。
2. 进行立姿练习时，站立的地面应尽可能是防滑的，因为您需要稳固地站立着。



请从呼吸练习开始
您的瑜伽实践。只有当
您已掌握呼吸方法了，
才可以开始身体练习。

TO FEEL THE BREATH OF THE YOGA



第三章

感受瑜伽的呼吸

Signature

THE C
YOGA
OF JING



THE BREATH OF LIVING

生命的气息

Prana的意思是生命的气息、呼吸、呼吸方式、灵气、生命力。按照瑜伽理论的说法，Prana是在一切物质或精神中起作用的万能的能量。

Prana是生命的力量，和氧气一起，使得呼吸成为生命中必不可少的活动。我们每个人都带着确定的潜在Prana诞生到人间。所带的Prana有多少，决定于我们的气质和活力。如果您具有的Prana太少，就会感到疲倦、虚弱、没有乐趣，也许甚至是病态的。

采用后面的各项呼吸练习（Pranayamas），您就能够提高您的Prana能量，并因此改善您的生命质量。您将更加精力充沛、更加强健，健康得到提高。

Pranaayama 瑜伽呼吸

从上文所叙述的内容加以分析，Prana的意思是呼吸，是和呼吸相结合的万能的生命力量；ayama的意思则是伸展、长度、控制。Pranayama大多翻译成呼吸的控制法。瑜伽呼吸能使感情平静，感官复生，增强身体。

Nadi sodhana 交替呼吸

Nadis意为人体之中的Prana，即生命能量流过的通道（可以和中医学中的经络相比较）。Sodhana的意思是清扫、净化。

交替呼吸的作用就是清扫能量通道。

练习的作用：清扫Nadis，即清扫人体中的能量通道，平衡人体中的Prana（生命的气息）流（譬如双手或双脚感到冷的时候就有帮助），延长吸气和呼气，加强充分呼吸，改善细胞的呼吸，放松身体和精神。

不适合练习的人：

由于感冒而鼻塞，以及还没有掌握充分呼吸法时，不适合做此项练习。

- 请您舒适地坐在椅子上或是一支座垫上，上身挺直，头颈伸长，脑袋竖立。
- 请您将右手的食指和中指向手心弯曲。
- 请您用右手大拇指封住右鼻孔。
- 请您用左鼻孔呼气 and 吸气各一次。
- 请您用无名指封住左鼻孔在交替时，请您保持呼吸通过右鼻孔呼气 and 吸气各一次。
- 交替呼吸6次，再慢慢提高次数。

这种手的姿势被称作Vishnu-Mudra。

Vishnu是“生命的维护者”。

Kapalabhati

净化头脑

Kapala的意思是头颅，bhati的意思是光亮。

练习的作用：使身体做好收Prana（呼吸）的准备；清除掉身体中的毒素，激发排泄机能；减少身体中部的脂肪层；促进人体中粘膜的机能，使头脑清晰。

- 请您舒适地坐在椅子上或者一支座垫上，上体竖立，头颈伸长，头顶向上。

- 请您把右手手心放在腹部，左手手心放在右手手背上。请您快速通过鼻腔呼气。这时腹部应该向里收缩，横膈膜应该向上收紧。

- 然后请您放松腹部肌肉，并且被动地吸气。吸气持续的时间大约是呼气时间的三倍那么久。

- 请您重复2次这一练习，并在以后慢慢提高到6次。

辅助方法：这一练习只是横膈膜参与呼吸，胸腔不做动作。若是收腹有困难，您可以用双手压向腹壁。

