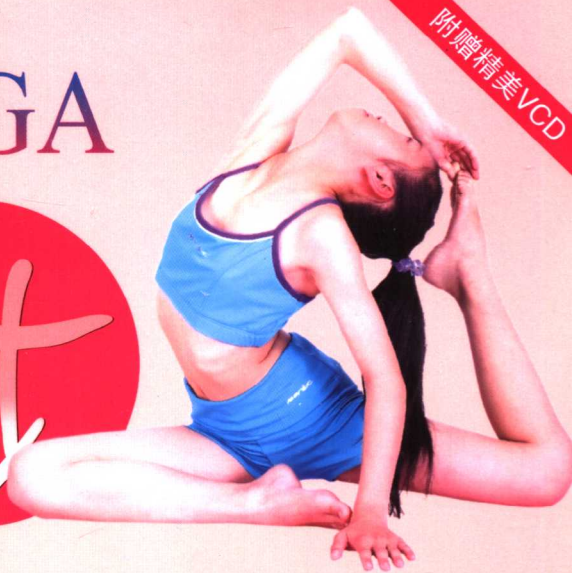


附赠精美VCD

Pretty Girl YOGA

美少女



瑜伽

漂亮“美眉”的每日瑜伽计划

年轻就是本钱，
但该做的美容保养从头到脚皆不可少，
本书从瑜伽保养入门，
让你由内而外轻松做个水亮美人！

戴馨汝◎著

世界图书出版公司

悦智文化

陕版出图字(25-2005-071)

图书在版编目(CIP)数据

美少女瑜伽/戴馨汝著.—西安:世界图书出版西安公司,2006.6

ISBN 7-5062-8122-8

I. 美... II. 戴... III. ①瑜伽术-基本知识
②美容-汤菜-菜谱 IV. ①R214②TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050517 号

简体中文版由雅书堂文化事业有限公司授权出版发行
《美少女瑜伽》 悦智文化 (中国·台湾)

美少女瑜伽

编 著 戴馨汝
责任编辑 雷 丹

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)
传 真 029-87279676
经 销 全国各地新华书店
制 版 小宇宙电脑工作室
印 刷 万裕文化产业有限公司
开 本 889×1194 1/24
印 张 5
字 数 80 千字

版 次 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5062-8122-8/Z·139
定 价 26.00 元

☆ 如有印装错误,请寄回本公司更换 ☆

美少女 瑜伽



戴馨汝*著

世界图书出版公司
西安 北京 广州 上海
悦智文化

〈推荐序〉 — 瑜伽之美，内外应兼修 —

如何追求“美”？身为体育专业人员的我，在30年的体育教学过程中，教过无数的男女大学生、高中生，无论是一般科系、舞蹈或体育专业科系的学生，他们都想要成为美的化身，追求完美人生价值。

我发现“美”必须由内而外，除了运动让自己的身形变美，内在修身养性，显得更重要。认识戴馨汝老师，让我对瑜伽有了进一步的认识，了解到瑜伽虽然不同于运动般的激烈，但是却有潜移默化的效果，内外兼修。

美国健康教育体育休闲舞蹈学会（AAHPERD）根据适能（fitness）的观点，对健康提出了整体性的概念，认为真正完整的健康应由五个安适状态所构成：① 身体适能（physical fitness）。② 情绪适能（emotional fitness）。③ 社会适能（social fitness）。④ 精神适能（spiritual fitness）。⑤ 文化适能（cultural fitness）。

我在体育教学与运动训练中，学习过很多运动技术与运动科学知识，尤其最近指导一位舞蹈专业的研究生，她与我探讨瑜伽体位呼吸法之学习对大学舞蹈系学生术科测验前状态性焦虑之影响。近几年来，国内外盛行瑜伽（Yoga）之术，瑜伽的魅力似乎让全世界的人都为之着迷，归纳这些人学习瑜伽的主要目的，不外乎养生保健、维持身材。

近几年瑜伽相当盛行，不仅出现了许多有关瑜伽与养生健体、塑身美容及心理健康等方面的探讨，而且瑜伽教学活动在健身中心或民间舞蹈社也很普遍。瑜伽成为时下一种流行的时尚室内活动，如果不认识瑜伽就落伍了。

身为心理学家、同时也是肢体心灵发展研究先锋的肯恩·戴特沃德（Ken Dycht-wald）曾提及：“生命的每一个层面，一直都以某种独特方式与其他任何层面紧密连接。

如果你能发现并整合它们之间的关系，你的肢体、心灵就会更和谐，进而也能消除内在的冲突，使身心更健康”。

瑜伽便是运用这种原理，当你感到身体哪些部位僵硬和紧张，可以瑜伽的体位呼吸法对这些部位加以引导放松。放松僵硬的身体，重拾回生气，使得血液和营养充分送达至肌肉，促使内脏放松，调理身体、心灵的压力，形成放松开朗的状态。

根据美国《瑜伽期刊》报道，目前全球已有超过六百多万人正在接受瑜伽的熏陶，更有两千多万人对瑜伽很感兴趣。美国内分泌协会经由实验证明，瑜伽确实具有降低体内可体松的特质，能帮助减轻、舒缓身心的压力。

今戴馨汝老师继多本瑜伽著作出版后，又编写了这本《美少女瑜伽》，书中提到许多令少女变美的瑜伽招式，可见少女们凭借年轻的本钱，再加上练习瑜伽，将更能留住美好的青春岁月，为美少女做出最好的注解。

中国文化大学教育学院体育学系副教授兼主任

陈嘉莲



〈自序〉

瑜伽给你水蜜桃般的好气色

瑜伽是全民运动，不论男女老少皆可练习，尤其正值青春期的少女练习更是功效显著，能提早为美丽打下良好的基础。

人人皆有一段少年不识愁滋味，为赋新词强说愁的青春时期，其实这是人一生中最为自由自在、无忧无虑的写意生活。所谓少女情怀总是诗，女孩子们的头脑中充满了丰富的幻想及创意的构思，这是一段可以挥洒自如的青春岁月。

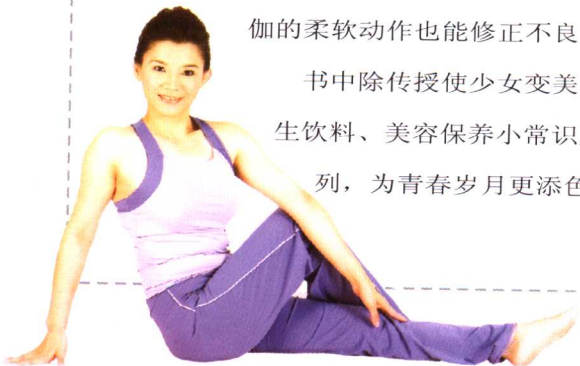
现代的少女们，俨然是时代的宠儿，享尽了科技的发达及经济的富裕，这也使得正处于发育中的她们禁不起挫折与挑战，成为弱不禁风的温室花朵。也因为发展这是一个很可快的时代，少女们通常还需要面对或适应复杂的现实生活，往往父母的深切期待、课业过度繁重，人际关系紧张等状况都让她们承受了许多的压力。

也许因为找不到适当的发泄口，身体也无适当的锻炼，因此少女们身心的免疫力在下降，遇到压力或挫折就会退却，少了股生命的坚韧。在此郑重推荐——瑜伽。瑜伽的好处真不少，举例言之，能让正值发育的青少女增加肌肉耐力、平衡感；促进骨骼发育、有助长高。另外，练习瑜伽还能增加脑中的氧气量，帮助增强记忆力、提高学习效率。

练习瑜伽能帮助舒缓紧张的情绪，是能为现代少女消除压力的很好方式，而且瑜伽的柔软动作也能修正不良的姿势或是驼背，让少女们拥有自信的神态与美丽的体态。

书中除传授使少女变美的瑜伽招式外，还提供了许多实用的资讯，比如搭配的养生饮料、美容保养小常识及如何正确穿内衣，期待你与我们一起加入联系瑜伽的行列，为青春岁月更添色彩，提早预约一辈子的美丽！

戴馨汝



练瑜伽必备常识

1. 练习瑜伽之前一定要先做暖身操。
2. 一定要在空气流通的地方练习。
3. 避免在烟尘纷飞或空气质量不好的地方练习。
4. 可利用早晚或课间休息时来练习。
5. 练习瑜伽体位法时，最好铺上瑜伽垫。或无毒的软垫子或毯子，避免在冷冷的地板上练习，以免着凉或身体受伤。
6. 练习每个瑜伽动作，皆须循序渐进，千万不可太心急或太勉强去拉伸筋骨及弯曲身体，否则百害无一利，记得练瑜伽的原则是轻、慢、柔。
7. 练习前一个小时不要进食，如果真的很饿，亦可先吃点流质的食物，最好是空腹练习，否则胃里有食物，血液全集中到胃，无法顺畅地在全身循环，不但对身体有不好的影响，也使学习效果大打折扣。
8. 饮食方面，不要偏食或挑食，尽量多吃使身心健康的悦性食物，像蔬菜、水果、坚

果类、糙米、五谷杂粮等都是天然健康的饮食。

9. 最好穿着能排汗透气又舒适的衣服，让身体充分呼吸且方便活动。
10. 刚开始练习时有头昏、恶心或身体酸痛现象都属正常，假以时日这些状况即会慢慢改善。
11. 生病期间或大病初愈及手术后绝对禁止，之后如要练习瑜伽须取得医师的同意。
12. 生理期间不要做激烈的运动或身体倒立等姿式。
13. 练习呼吸法时，必须选择空气新鲜的地方，进行动作时不要憋气，若不熟悉深呼吸方法的运作，只要自然呼吸即可，否则易对身体有不良影响。
14. 早睡早起身体好。最好在11点之前就寝，也勿于11点之后练习瑜伽，因为此时体内的腺体需好好休息。



2【推荐序】瑜伽之美，内外应兼修

4【自序】瑜伽给你水蜜桃般的好气色

5 练瑜伽必备常识

8 PART 1

暖身&伸展篇

10 * 头颈暖身伸展式

12 * 手腕暖身伸展式

14 * 手部暖身伸展式

15 * 手肘暖身伸展式

16 * 肩膀暖身伸展式

18 * 上半身及腰背暖身伸展式

20 * 下半身及腰臀暖身伸展式

22 * 下半身及腰、髋关节膝踝暖身伸展式

24 * 全身暖身及伸展式

26 * 腿筋暖身及伸展式

28 PART 2

亭亭玉立篇

【水嫩美肤】

30 * 大字平衡式

32 * 仰蝶式

34 * 基本三角式

35 * 弹指神功 ⊙ 合谷穴 ⊙ 曲池穴 ⊙ 三阴交

【挺胸美背】

36 * 后弯式

37 * 顶天立地式

38 * 双手交叉上举式

40 * 全身伸展式

42 * 椰子式

44 * 高跟鞋式

46 * 云雀式

【蛮腰翘臀】

48 * 风箱式

50 * 后视式

51 * 纸鸢基本式

52 * 蝗虫式

54 * 摇船式

55 * 扶椅后抬腿式

【柔媚手足】

56 * 美臂式

57 * 手臂回旋式

58 * 鹭鸟坐姿

60 * 抬腿变化式（一）

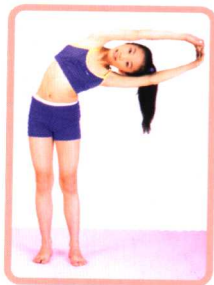
61 * 抬腿变化式（二）

62 * 双脚交叉式

63 * 鹭鸶式

64 * 鹤式

66 * 脚尖直立式



【与生理期做好朋友】

- 68 * 美人鱼变化式
- 70 * 犬式
- 72 * 瑜伽身印式
- 74 * 大拜式

76 PART 3

五官保健篇

【头脑清醒】

- 78 * 小白兔式
- 80 * 舞王姿式
- 82 * 半轮式
- 83 * 椅上顶立式
- 84 * 顶立式
- 86 * 五指神功第一式
- 87 * 五指神功第二式
- 88 * 弹指神功◎上星穴◎百会穴

【明眸皓齿】

- 90 * 狮子式
- 92 * 简易犁锄式
- 94 * 眼筋及眼球运动式
- 96 * 颈部伸展式
- 97 * 弹指神功◎睛明穴◎攒竹穴
- 98 * 搅舌式

100 * 上下叩齿式

101 * 牙龈轻敲式

【鼻通耳聪】

102 * 扭转式

103 * 美人鱼式

104 * 弹指神功◎听宫穴◎迎香穴◎按摩鼻侧
◎印堂穴

106 * 耳朵保健按摩式

108 * 掩耳颈部前弯后仰式

<附录>

110 * 美丽小锦囊

112 * 如何穿出美而挺

113 * 如何塑出浑圆俏臀

114 * 手机磁场小测试

115 * 健康果蔬汁、养生茶

118 * 瑜伽运动辅助用具介绍



美少女课程 一 部 曲

PART. 1

暖身 & 伸展

在练习瑜伽之前记得一定要先做暖身动作哦！就好像车子在出发前要先热一下车引擎，这样机件才不会受损。其实做任何运动也都一样，因为暖身动作不但可柔软到全身每个部位、关节，还可放松身体，伸展四肢，活络全身的气血循环，并且为接下来的瑜伽动作做好最佳准备。

暖身瑜伽及伸展瑜伽还可预防拉伤或扭伤等运动伤害。如果利用下课十分钟来练习，可以伸展筋骨柔软身心，能让你上课时精神百倍！想拥有灵活窈窕的身段，每天十分钟健康又轻松。当你跨出这练习瑜伽的一小步，将是往后健康美丽的一大步！

- 1. 做动作时速度要慢不可太用力或伸展过度。
- 2. 左右要对称才能平衡。
- 3. 不要闭气或憋气，自然呼吸即可。
- 4. 以下示范动作较多，每次练习不需要全部都做，只需要伸展筋骨做适度练习即可。

头颈暖身伸展式



- 1 (1) 站立（或坐姿）把头往前弯。
(2) 再往后仰。重复3~4次。



- 2 (1) 把头往右侧弯。
(2) 再往左侧弯。重复3~4次。



- 3** (1) 把头往右后方转。
 (2) 再往左后方转。
 重复3~4次。

- 4** (1) 把头先往下，再往右、往上、往左、往下转一圈。重复3~4次。
 (2) 把头先往下，再往左、往上、往右、往下转一圈。重复3~4次。



手腕暖身伸展式



- 1** (1) 双手往前伸直。
 (2) 双手轻握拳向内绕圈转3~4次。
 (3) 再向外绕圈3~4次。



- 2** (1) 双手往前伸直。
 (2) 指尖朝下腕关节下弯，停一下。
 (3) 再把指尖朝上，腕关节上弯，停一下。
 (4) 重复(2)、(3)式3~4次。



- 3** (1) 双手胸前合掌先向内转，指尖朝自己。
 (2) 再往外转指尖朝外。
 (3) 重复(1)(2)式3~4次。



- 4** (1) 双手在胸前合掌。(2) 双手稍使力互压。
 (3) 双手肘成一直线往右方移动，力道不要松掉。
 (4) 再往左方移动。
 (5) 重复(2)~(4)式3~4次。

手部暖身伸展式



- 1** (1) 站立（或坐姿）双手往前伸直。
 (2) 由大拇指开始一根一根往内弯曲。
 (3) 再由小指开始一根一根地伸直。



- 2** (1) 双手指间相对置胸前。
 (2) 双手拇指开始正转圈，再反转圈，依序转圈至小指，每指重复3~4圈。



- 3** (1) 双手握拳拇指在内。
 (2) 再把双手用力张开。

- 4** (1) 双手放松上下甩一甩。
 (2) 再放松前后甩一甩。

手肘暖身伸展式



- 1**
- (1) 双手往前伸直手心朝上。
 - (2) 手肘位置不动，双手弯进来碰肩。
 - (3) 重复3~4次。

- 2**
- (1) 双手往两旁伸直，再把手心朝上。
 - (2) 手肘位置不动，双手弯进来碰肩。
 - (3) 重复(1)、(2)式3~4次。

