

美人瑜伽

张玲 著

MEIREN YUJIA

湖南科学技术出版社



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努力地修行过瑜伽。在他的《养生论》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。

美人

张玲 著

瑜伽

MEIREN YUJIA

湖南科学技术出版社



美人瑜伽

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：湖南新华精品印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：湖南省长沙市韶山南路 258 号

邮 编：410004

出版日期：2005 年 4 月第 1 版第 3 次

开 本：880mm×1240mm 1/24

印 张：6

插 页：4

书 号：ISBN 7-5357-4007-3/TS·194

定 价：29.00 元

(版权所有·翻印必究)



序

曾经有人问我，“张老师，何为美？”美有沉鱼落雁、闭月羞花；有出水芙蓉、亭亭玉立；有丰满圆润、健康挺拔；有娇小玲珑、可爱动人……千姿百态，不乏其美。说真的，美的标准定义很难确定，但当瑜伽课结束时，我看见学员脸上洋溢的愉悦神情，每个人看起来都好美，神采奕奕，我可以确定**美是由内而外散发出健康气息的整体美**，是令人无法抵抗的魅力！

拥有一个俊美的身姿，是爱美者永恒的追求。年轻的姑娘小伙常为日渐“丰满”的体型发愁，而中老年人更把肥胖视为虎狼，因为肥胖是直接或间接影响健康的“杀手”。许多整体而言不算过胖，但对自己身体某些部位不满意的人，都希望能够拥有由内而外的健康和美丽。其实这并不难，瑜伽就是一项很好的内外兼修的和缓运动！

现代女性工作生活两头忙，应该留点时间和自己聊聊天，特别是和自己的身体聊聊，了解她的状况与需要。瑜伽就是听从身体信号来进行的运动，可以说是与身体进行着亲密对话。她调身、调息、调心，使其达到平衡，长期练习瑜伽将会获得很好的效果。女性在一点一滴的伸展中，感受着自己的每一寸肌肤，每一个关节，进而舒缓身心，打通身体的“结”，达到平衡的状态。



我不敢说瑜伽有多神奇,但太多的学员的确因瑜伽而受益,简简单单的一个动作,就能轻易化解多年的顽疾。由内而外的调理,让每个人看起来都神采奕奕,满面愉悦。具有数千年历史的瑜伽术,掀开其宗教神秘的面纱,以其极具细致的功法,显示出对增进健康和美丽、净化身心的显著效果。

书中列有许多标题和生活知识,你不必逐页阅读全书,很容易就能找到你所需的内容。本书所设计的这套美人瑜伽,针对不同的需求和程度,让每一位读者都能从中找到适合自己的动作。持之以恒,逐步深入地练习,不知不觉中,你就会变成一位健康美丽、气质优雅的魅力女性!

本书是一份礼物,献给那些热爱生活的人们。我希望本书能够让你健康美丽,并感受到生活的快乐,正如我在撰写此书时所感受到的。此书的编写得到湖南科学技术出版社的编辑人员和设计人员的大力协助,在此,我对他们在帮助出版此书时所表现出的耐心、投入以及专业的态度,表示衷心的感谢。

张玲

2004年5月

美人修习计划表

爱美之心人皆有之，可光想是不行的喔，一定要付诸于行动。美丽也是讲方法、重效率的，三分钟热度绝对成不了事。翻开这本书，这么丰富的内容要从哪里开始呢？为了用最少的时间收到最显著的效果，不妨先找出自己最需要改进的部位，然后再选择动作练习，一个月为一个周期，并视当时效果更换选修内容。久而久之，各个击破，全身每个部位都会逐渐令你满意，也让你的美丽更有效率，不想美都不行了哟！

运动和科学的饮食，是健康的法宝，也是美容、塑身的有效途径。持之以恒，贵在坚持。美人们，加油！！！！

修习课程表计划（范例）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
必修	瑜伽呼吸	瑜伽呼吸	瑜伽呼吸	瑜伽呼吸	瑜伽呼吸	瑜伽呼吸	瑜伽呼吸
第一选修	瘦小腹	瘦小腹	瘦小腹	瘦小腹	瘦小腹	瘦小腹	瘦小腹
第二选修	纤细腰部	纤细腰部	纤细腰部	纤细腰部	纤细腰部	纤细腰部	纤细腰部
第三选修	瘦大腿	瘦大腿	瘦大腿	瘦大腿	瘦大腿	瘦大腿	瘦大腿
气质提升	美姿瑜伽	美姿瑜伽	美姿瑜伽	美姿瑜伽	美姿瑜伽	美姿瑜伽	美姿瑜伽
脸部保养	美白瑜伽		美白瑜伽		美白瑜伽		番茄美白面膜
头发保养		头部瑜伽式		头部瑜伽式		护发	
美肤饮品	番茄柠檬蜜	青瓜汁	番茄柠檬蜜	青瓜汁	番茄柠檬蜜	白木耳莲子汤	青瓜汁
其他		形体舞蹈		形体舞蹈		健身跑	

自定美人课程表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
必修							
第一选修							
第二选修							
第三选修							
气质提升							
脸部保养							
头发保养							
美肤饮品							
其他							



作者简介

.....

张玲，1998年中国十佳健身小姐，国家级运动员，长沙市职业院校体育研究学会理事。从事大众健身指导工作和模特形体训练已有十余年，曾任教于多家健身俱乐部和美容美体机构，在多家报刊、杂志担任瑜伽专栏撰稿人。现任阳光丽舍·瑜伽健身会所教学总监。

近几年教授瑜伽健身术和研究瑜伽哲学，为生命本质学院亚洲区瑜伽教师。

阳光丽舍·瑜伽健身会所 张玲编著

模特：张玲

摄影：赵欣

形象设计：李泳\女仔形象设计工作室

张老师咨询热线：0731-5351058

7138866



目录

第一章 美人瑜伽初体验

练习瑜伽的提示和建议	2
瑜伽呼吸	4
金刚坐	6
至善坐	7
腹式呼吸法	8
胸式呼吸法	10
拜日式	12
大休息式	16

第二章 美容瑜伽

♥ 防皱瘦脸篇

火烈鸟式	18
青春式	20
美人鱼式	22

♥ 娇嫩润肤篇

三角伸展式	24
骆驼式	26
云雀式	28

♥ 白皙亮肤篇

顶峰式	30
动物式	32
剪刀式	34

♥ 淡化色斑篇

蝴蝶式	36
伸缩式	38
牡蛎式	40

♥ 洁肤祛痘篇

穿越式	42
净化式	44
梨式	46

YOGA



♥ 美发篇

脊柱伸展式	48
小兔式	50
单腿肩倒立式	52

第三章 美体瑜伽

♥ 颈部

头颈一式	56
头颈二式	58
头颈三式	60

♥ 手臂与肩

细臂式	62
简易牛脸式	64
蛙式	66

♥ 胸部

扩胸展肋式	68
-------------	----

豹式	70
致意式	72

♥ 腰部

弯月式	74
身躯转动式	76
蛇伸展式	78

♥ 腹部

仰天变化式	80
“V”字平衡式	82
收腿压腹式	84

♥ 臀部

小桥式	86
半蝗虫式	88
侧伏猫伸展式	90

♥ 小腿与大腿

海暇式	92
-----------	----

手枕式 96

腿伸展式 98

♥ 全身塑体

肩倒立式 100

桥式 102

跪立平衡木式 104

第四章 美姿瑜伽

♥ 让体态挺拔的瑜伽

敞胸式 107

白天鹅式 108

树式 110

♥ 展现高贵气质的瑜伽

飞燕式 112

风雅式 114

仙女式 116

♥ 增强身体柔韧性的瑜伽

侧弯舒缓式 118

蛇式 120

小鸟式 122

♥ 矫正不良体姿的瑜伽

提升式 124

猫伸腰式 126

后金刚式 128

♥ 修正腿形的瑜伽

幻椅式 130

提踵式 132

单腿跪伸展式 134



第一章 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来练习。在地上铺一张毯子或一个垫子，播放一些明快轻柔的音乐，用蜡烛、香熏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，也可以在户外选个平坦的地面来做。
- 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这些练习哟！练习后15~30分钟才可沐浴，30分钟后方可进食。
- 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。不是的。一个人伸展到自己的极限或感到舒适为止，这就是把动作做正确了。不要勉强用力。
- ⑤ 当你做动作时，应将注意力集中在做这动作时身体产生的感觉上。时刻要记住：每一动作都应做得缓慢、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5~60秒钟的大休息式。

- ⑥ 在做这些动作的时候，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的话，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 在做绝大部分姿势练习的过程中，修炼者的眼睛怎么感到自然就怎样做。换言之，如果她喜欢闭着双眼、半闭、向上看、向下看、向前直视，那么，她在练习这个动作时就该这么做。
- 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，她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8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，以至扩张到最大程度。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膛中部再到胸膛上部，然后减弱消失。呼气应是稳定、渐进的。建议大家，最好是

解了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，您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 在停留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。

还要记住哟！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，效果最佳，因为它是促进消化功能的极好姿势。

1 两膝跪地，小腿胫骨和两脚脚背平放地面，双膝靠拢。



2 挺直背部，将臀部放落在脚跟上，双手分别置于大腿上。



美人意识：冥想在你身体里从尾骨到头顶有根线连着，把这根线轻轻向上提起，你的腰背就会自然挺拔起来！



张老师温心指导：每天练习 1~2 回。每回 5~10 分钟，练习的时候即使两脚发痛也一定要坚持下来哦！坚持数周，就能有效缓解腿脚的疲劳。

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姿势之一。

1 弯曲右腿，用两手捉住右脚，把脚跟紧紧顶住会阴部位，右脚板底紧靠左大腿。

2 弯曲左腿，将左小腿放在地板上，腰背挺直，正常呼吸。



美人意识：闭上眼睛，将意念集中于两眉之间的中点上，千万不要胡思乱想，让身心放松，感受自己的心跳声。



张老师暖心指导：背颈和头都要保持挺直，可闭上双眼，开始内视，设想双目凝视鼻尖处。注意：患有坐骨神经痛或骶骨感染的人不适合练习至善坐。