

ANNIE YOGA



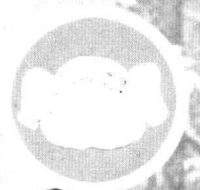
安妮 / 著

安妮四季瑜伽生活

—— 安妮瑜伽的健身观念 给你注入新的营养 ——

東方出版社

ANNI GA



安妮 / 著

安妮四季瑜伽生活

—— 安妮瑜伽的健身观念 给你注入新的营养 ——

東方出版社

责任编辑：曹力红

封面设计：李刚

版式设计：艾林

图书在版编目 (CIP) 数据

安妮四季瑜伽生活 / 安妮.

—北京: 东方出版社, 2004.10

ISBN 7-5060-1896-9

I. 安… II. 安… III. 瑜伽术

IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 053421 号

书 名: 安妮四季瑜伽生活
ANNI SIJI YUJIA SHENGHUO

作 者: 安妮

出版发行: 东方出版社

印 刷: 北京国彩印刷有限公司印刷

规 格: 889 毫米 × 1194 毫米 1/24

印 张: 4.75

版 次: 2004 年 10 月第 1 版

印 次: 2004 年 10 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5060-1896-9

定 价: 23.00

地 址: 北京朝阳门内大街 166 号

邮 编: 100706

前言

瑜伽源于印度古代的哲学系统。名之曰“生命的学问”。

修习瑜伽就是体验这种学问的一种修为、一种行法。瑜伽讲求心灵的修养以及健康的生活方式。不论是谁，只要在健康的生活方式上下功夫，用开朗、自然的方式使身心健全地发展，都能拥有健康与美丽的身体。

安妮四季瑜伽体系汲取中国五行、五脏与四季相互对应的学说，强调借重人本身的力量，透过各种不同的方式，顺应四季变化，调整生活方式，包括呼吸、饮食、起居、身体、心态等。当人们设法使自己生命的活动越来越接近自然规律时，自然而然就达到兼具保健与预防的效果，实现人们延缓衰老，健康、快乐生活的美好愿望。

当我还是一个小姑娘时，就在找寻一种方法——保持青春、活力与健康，在家中无意间发现了一本有关瑜伽的书籍，随后，瑜伽便逐步走进了我的生活。我在生活中，感受到瑜伽是那么美妙而重要的事情，在不断的修习中，感悟到瑜伽是以生命的活动为依据，仿佛像人生的“使用说明书”一样，指导人类生活中千变万化的真谛与秘诀。我带着多年的体验与感恩的心情，谨以此书奉献给热爱生活、追求健康、快乐生活的人们！



序

寻梦的女孩

我从小受妈妈的影响，对美有特殊的偏爱，搞服装设计的妈妈总能通过服装带给我与众不同的感觉，当我长成亭亭玉立的大姑娘的时候，感受着来自周围人们夸赞的同时，也有几分担心，担心以后结婚生小孩，体形会有所改变。我的个性中不乏一种积极向上的精神，不想采用节食的消极方法，来保持身材，而试图寻找一种自然的方法。从那时起，我就开始了“健身术+营养学”两条腿走路的健身方式。在结识瑜伽之后，瑜伽的健身及饮食观念，又给我注入了新的“营养”。

我经历了近二十年的自身实践，从一个小姑娘成长为十几岁小姑娘的妈妈的时候，还依然保持着18岁时的身材，身高173cm，体重48kg，腰围60cm，以及乐观、开朗、积极





向上的年轻心态，应该说得益于瑜伽的帮助。

如果说我当初的选择是为追寻一个梦想，那么，如今的我则是想把瑜伽传授给更多的人，使人们获得身心的健康，快乐地享受人生。

记得小时候，食品供应十分缺乏，妈妈为了让我获得足够的营养，早晨四五点钟起床，磨豆浆，做豆腐脑儿等，变着花样让我从大豆中获取优质蛋白质、维生素等。那时我在班里虽然年龄最小，但身材最高，发育明显超过其他人，刚刚做好的裤子，没穿几天就短了。儿时的记忆，带给我许多感慨，感激妈妈的养育之恩，同时也感受到妈妈是培养孩子饮食观念的第一任老师。帮助更多的人建立良好的饮食观念和生活习惯，又成了我如今的梦想。

安妮

目 录

前言

序——寻梦的女孩

第一篇 春季	1
一、春季瑜伽修习须知	2
二、春季瑜伽修习方法	3
三、春季水养生美容法	20
四、春季素食	22
心灵感悟	27
第二篇 夏季	29
一、夏季瑜伽修习须知	30
二、夏季瑜伽修习方法	31
三、夏季水养生美容法	46
四、夏季素食	48
心灵感悟	54



1

第三篇 秋 季	55
一、 秋季瑜伽修习须知	56
二、 秋季瑜伽修习方法	57
三、 秋季水养生美容法	70
四、 秋季素食	72
心灵感悟	78
 第四篇 冬 季	 79
一、 冬季瑜伽修习须知	80
二、 冬季瑜伽修习方法	81
三、 冬季水养生美容法	95
四、 冬季素食	96
心灵感悟	102
 瑜伽学员的感受	 103
随后语	105

第一篇

春季

春季万物复苏，风和日丽，鸟语花香，大自然换上了秀美的外衣。人体也随着大自然的变化，阳气向外宣发，脏腑、气血功能也逐渐增强，各器官负荷增加，对中枢神经系统产生一种镇静、催眠的作用，身体会经常感到困乏，于是有了“春眠不觉晓，处处闻啼鸟”的诗情画意。春季属“木”，与肝脏相对应，要注意对肝脏的保养。在明媚春光中吸取大自然的活力，有利于吐故纳新，气血调顺，滋养脏腑，调节神经系统功能，保持与外界环境的协调与和谐，才能精力充沛，保持健康，提高机体免疫力。





春季瑜伽修习须知

最佳时间

春天适宜在早晨太阳升起一段时间后（大约9、10点钟），修习瑜伽，这时候空气中存留的一氧化碳及其他有害物质已经逐渐消除。

练习时间

30~60分钟为宜。

地点选择

户外空气新鲜、平坦、噪声小的地方。下雨可选择在室内通风的地方练习。

练习心态

循序渐进，不勉强自己。

练习前的准备

保持空腹，可沐浴，服装宽松、舒适，户外可穿软底鞋，室内最好赤脚，还有舒适的垫子。

练习后

30分钟以后可进食、沐浴。

二

春季瑜伽修习方法

准备活动



脚背向前伸展，脚跟也尽量伸展，指尖向后仰，双脚交互练习3次。

试读结束，需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



(一) 呼吸

呼吸是瑜伽的基本练习，“呼吸乱等于心乱”，调整呼吸即可调整混乱之气，是修习瑜伽相当重要的步骤。

姿势：

直立，面向东方，双脚打开与肩同宽，两眼平视前方，轻闭嘴唇，手臂自然下垂，腰背挺直，放松心情。

做法：

用鼻子缓缓吸气，气先进入到小腹，接着过渡到上腹，继续进入到胸部、锁骨。这时，双肩会自然向上提升，此时正好气吸满。呼气，按照相反的顺序，收缩胸部、上腹、再收缩小腹，甚至要感觉到两侧的肋骨都在向内收缩，最后气从鼻子呼出。

保持呼吸均匀缓慢、绵长而有控制。练习10分钟。

小贴士

经常练习可保持心情愉快，腹部平坦，消除便秘。





(二) 体式

修习体式着重于调整因日常生活中所养成的不良习惯，并结合春季与人体肝脏相对应的关系，使身体异常的体质，恢复健康，保持肝脏旺盛的机能。

1. 向太阳致敬式



1
挺身站立，两脚并拢，双手在胸前合十，正常地呼吸。

2

缓慢而深长地吸气，接着把双臂高举头顶上，收紧臀部，腰背向后弯曲。



3

呼气，身体慢慢向前弯曲，两手掌或手指接触地面（保持膝盖挺直），尽量使头部靠近双腿。





4

吸气，同时把左腿向后伸展，胸部挺出，头向后仰。



5

呼气，把右腿向后伸展，两脚靠拢，脚跟向上。蓄气不呼。



6

吸气，把双腿降落到地面上，上身向上升起，头向后仰起。



7

呼气，把头垂下来，
借助于手掌和脚尖的力量
把身体推起。



8

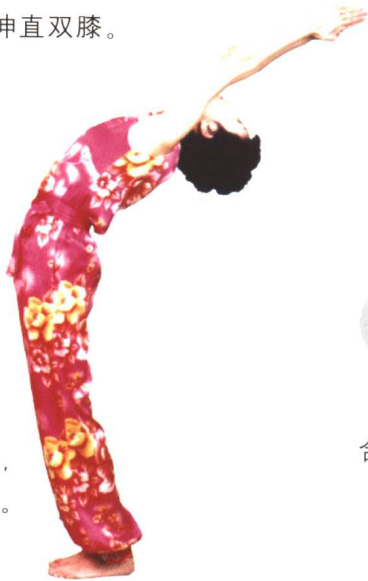
吸气，弯曲右腿
并将右脚伸向前方，
眼睛向前平视。





9

呼气，把左脚伸向前方。垂下头，伸直双膝。



10

吸气，慢慢起身，两臂和背部向后弯曲。

益处：

对身体各个不同系统产生良好影响，而且有助于使各系统达成和谐状态，给人带来健康、活力充沛以及清晰的心灵。



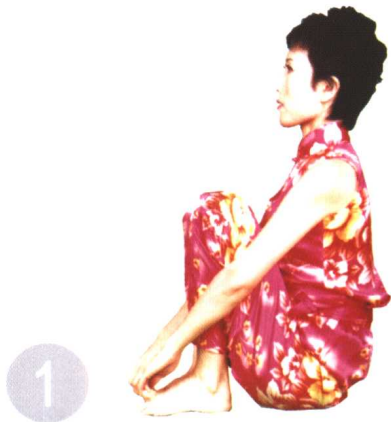
11

呼气，恢复到双手在胸前合十的姿势。

小贴士

忙碌的职业人士首选。

2. V 字式



1

腰背挺直坐好，弯曲双腿靠近胸部，双手拉住大脚趾。



2

吸气，上半身向后仰，双手提起双腿，膝盖伸直，以尾椎骨为基点，保持身体平衡。

3 再吸气，把双腿向左右打开。保持此姿势，正常地呼吸，停留 10 秒钟。

4 慢慢还原，调整呼吸，反复做 3 次。

益处：

强化腹肌，防止内脏下垂，治疗便秘。

小贴士

可拥有纤腰美腿。