

女“性”瑜伽

提高“性”福指数 · 强化生殖功能

源自印度的女性调养瑜伽

调节内分泌 · 平衡阴阳能量

Female Eros Yoga

The Integration of Eros and Yoga



DVD 国际瑜伽导师传授

“性”福瑜伽组合9式/好孕力瑜伽契合法6式
生理病痛康复组合7式/强力塑身组合10式

Integration Yoga Teacher

Waist and Belly Slimming/Yoga for Aerobics
Wonderful Eros Yoga/Standing Beauty Yoga

Unit Yoga to Make Body Flexible
Female Eros Yoga



女性

Female Eros Yoga

提高性爱能力·强化生殖功能·调节内分泌·平衡阴阳能量

提高性爱能力·强化生殖功能·调节内分泌·平衡阴阳能量

李爱 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

女“性”瑜伽 / 李爱编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.7

ISBN 978-7-5464-0029-7

I. 女… II. 李… III. 女性—瑜伽术—基本知识 IV.
R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 106941 号

女“性”瑜伽

NÜXING YUJIA

李爱 编著

出品人	秦 明
责任编辑	张 旭
责任校对	李亚林
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	3.5
字 数	110千
版 次	2009年7月第1版
印 次	2009年7月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0029-7
定 价	22.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333



常年缺乏运动、因地心引力带来胸部下垂、“年久失修”造成松弛和老化……爱人很久没有赞美你身材性感了吧？

年纪轻轻就已经被乳腺增生、白带异常、阴道炎、子宫肿瘤、月经不调及痛经等一大堆妇科病缠上了？

工作繁忙、性冷淡、性交痛及出血……千奇百怪的原因让你太久没有享受过一场完美和谐的性爱？

想要一个宝宝，却被习惯性流产、难产等问题困扰？

如果你的答案大多是肯定的，那么，你是该停下来，好好考虑自己的“性”福了。性爱专家认为，印度性爱瑜伽就是这样一个功能强大且安全的“性”福推手。

性爱瑜伽，源自数千年前的印度，它经由瑜伽大师创造并代代相传而来。性在印度一直备受推崇，在印度人看来，性爱是神圣纯洁的，通过体验性爱，不仅能享受极乐，还能帮助悟道。他们非常注重性能量的提高和性爱技巧的学习，甚至在享受性爱的同时修习瑜伽。印度性爱瑜伽是印度性文化与瑜伽的完美结合。

瑜伽的心轮位于胸部正中，控制着爱的情感，练习瑜伽能让你滋生出更多关于爱的美好情感，有了爱，当然就会有“性”福；瑜伽的生殖轮位于会阴部，通过正确的瑜伽体位法练习，能够收缩阴道及髋部肌肉、促进骨盆内的血液循环、保持雌雄激素平衡分泌，这样就可以帮助解决很多女性的生理健康问题，例如改善内分泌，强化生殖器的功能并防治各种妇科病，还能增强子宫机能，解决不孕、怀孕率低、自然流产、难产等问题；脑垂体负责分泌性激素，瑜伽中的许多动作能改善脑部供血，帮助脑垂体和甲状腺素及性腺素正常运作，从而刺激性欲并增强性能力，性冷淡、高潮障碍等麻烦自然不会找上门来。

长期坚持练习瑜伽，能提高身体柔韧性并帮助塑造性感身姿，柔软具有活力的身体当然能让性爱体验更加美好，而瑜伽丰富多彩、千变万化的姿势，也赋予性爱体位更多的灵感与创意。

一本书撷取印度性爱瑜伽中功效最卓越的精华体位法，选择更适合现代人练习的瑜伽，重新编排组合成一套女“性”瑜伽，并特别邀请亚洲瑜伽协会特聘专业瑜伽教练进行标准示范，以及修炼技巧的详细点解，使其成为全球魅力女人首选的专属健康运动！





Yoga and Eros Code

Part 1 走进瑜伽，
解读性爱密码 1

- 一、千年古老的印度瑜伽 2
- 二、神秘瑜伽，提升性爱魅力 3
- 三、神秘瑜伽——明星的性爱密码 5

Touch Yoga Familiarly

Part 2 拥抱瑜伽，
让女人健康“性”福一生 7

- 一、预热全身，
增强体质，
轻松迈进“性”福大门 8
- 预热全身Warm-up**
 - 1. 颈部运动 9
 - 2. 背部运动 11
 - 3. 肩部运动 12

- 二、提高身体柔韧性，
调整气流、通络活血，
唤醒身体欲望 14
- 柔体瑜伽组合四式 Unit Yoga to Make Body Flexible**
 - 1. 起式 15
 - 2. 骑马式 19
 - 3. 蝎式 22
 - 4. 收式 24



三、按摩腰部骨盆， 调理气血平衡阴阳， 塑造性感健康身体

26

魅力女人瑜伽操五式 Yoga Aerobics

1. 骨盆运动 27
2. 三角伸展式 31
3. 手臂伸展运动 33
4. 背部扭动 34
5. 收式 36

四、滋养生殖系统， 促进新陈代谢， 提高女性生殖能力

38

女“性”能量瑜伽契合法六式 Female Eros Yoga

1. 提肛契合法 锻炼括约肌，提高性高潮强度，改善痛经 39
2. 会阴收束法 提高阴道肌肉收缩度，增强分娩能力 40
3. 腹式呼吸与腹部滚动按摩法 缩短分娩过程，保养卵巢，刺激卵巢分泌性激素、孕激素，预防习惯性流产 41
4. 弓式 治疗不孕、子宫肿瘤及卵巢异位，改善乳房下垂、肿块、乳腺增生 42
5. 俯身脚掌相对式 强化髋关节，使阴道肌肉更具弹性，促进性爱感受力 43
6. 坐角式 增加性器官的接触面，提高性爱快感，并改善月经不调、痛经及分娩困难 44

五、打造平滑美腹， 刺激腹腔器官， 提高性爱魅力

46

纤腰美腹瑜伽五式 Waist and Belly Slimming Yoga

1. 仰卧脚掌相对式 紧实腹部，消除大腿内侧赘肉，按摩骨盆 47
2. 仰卧蜷腹 增强腹部肌肉力量，促进腹部血液循环 48
3. 仰卧两腿交叉式 收紧腹部肌肉，促进性激素分泌，强化女性性特征 50
4. 背部伸展式 按摩腹部和髋部，滋养内生殖器 52
5. 骨盆滚动式 美化腰线，强化骨盆和膀胱，促进分娩 54



六、改善性功能障碍，
唤醒激情，
催发性欲

56

“性”福女人瑜伽七式 Wonderful Eros Yoga

1. 后仰支架式 改善因脊柱神经引发的神经源性性功能障碍 57
2. 全蝗虫式 缓解因肾上腺功能失调引发的性高潮障碍 58
3. 坐姿脊柱扭转式 治疗因肝肾功能不足、肝郁气滞引起的性冷淡 59
4. 卧英雄式 预防因坐骨神经痛引发的性爱时臀肌抽筋的现象 60
5. 桥式 改善因性激素病变和甲状腺功能亢进引发的性欲亢奋 62
6. 鹤蚌简式 改善因阴道干涩引起的性交疼痛及性交出血等症 64
7. 婴儿放松式 恢复全身能量，消除心理原因引发的性交阴道 65

七、强化双腿耐力，
提升臀部弹性，
伸展性爱敏感部位

66

立姿美人瑜伽组合五式 Standing Beauty Yoga

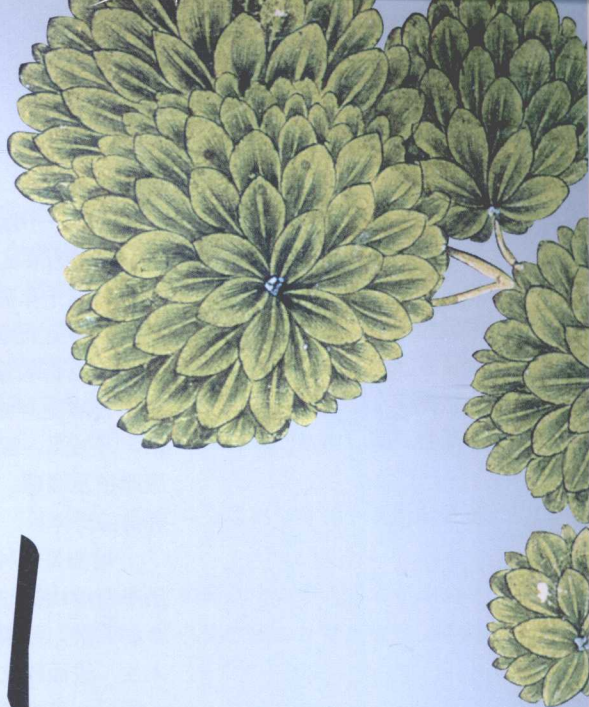
1. 起式 67
2. 战士第一式 70
3. 战士第二式 71
4. 前屈变式 72
5. 收式 73

八、调整身心，
恢复全身能量，
达到灵欲合一

74

美妙心灵之旅——放松冥想 Meditation

1. 仰卧式 恢复全身活力，帮助缓解压力 75
2. 俯卧放松式 舒展全身，放松身心，全面调整身体内分泌系统 75
3. 半莲花坐式 平衡人体的神经系统，改善因精神压抑引起的性冷淡 76
4. 雷电坐 引导生命之气和性冲力向上，调节性心理问题 76
5. 鱼戏式 缓解精神压力，更好享受“性”福 77

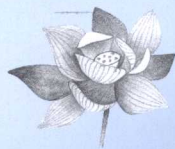


Part

走进瑜伽， *Yoga and Eros code* 解读性爱密码

瑜伽，是现今最受青睐的运动方式，
从印度到全球，从明星到平民，热爱生活的女人无不乐在其中。

它点亮了女性心灵的情感之灯，
它燃烧起女性灵魂的激情之火，在平静的呼吸吐纳之间，
一起享受着瑜伽赐予的“性”福生活。



千年古老的 印度瑜伽

Old Indian Yoga



瑜伽一词源于梵文Yoga的音译，有“接合在一起”“形成联合体”的意思，瑜伽的宗旨就是为达到冥想状态而集中意识。

在数千年前的印度，高僧们为追求进入天人合一的最高境界，经常僻居原始森林，静坐冥想。他们是最初的瑜伽练习者，开始只有少数人。在长时间独处静修中，他们观察和模仿自然界的生物，体悟出不少自然法则，并将其应用于自身，去感受身体内部的微妙变化。渐渐地，瑜伽修行者懂得了和自己的身体对话，开始深入探索自己的身体，挖掘身体对疾病创痛的医治本能，进行天然的健康维护及调理。经过五千年的钻研归纳，逐步形成了一套理论完整、实用安全的养身健身体系，这就是瑜伽。

瑜伽是一种让身体、心灵与精神和谐统一的运动形式。它体现了印度人在生活中自然均衡地追求健康、美丽的同时，也注重心灵的洗礼和安慰，使之远离纷争和困扰，寻求身体与精神的完美统一。练习瑜伽的目的在于领悟、追求真正的人生，进而建立一个所有自然物都能和平共处的世界。“心灵的大容器能够包容一切”，修炼瑜伽，可以帮助你找到自己心灵的家园，在宁静中达到净化和升华。

瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习，不但对肌肉和骨骼有益，也能强化神经系统、内分泌腺体等主要器官的功能，通过激发人体潜能来促进身体健康，进而增加生命的活力，延缓衰老。



关于瑜伽的起源，印度湿婆门教和印度教认为：湿婆神（SHIVA）创立了瑜伽，并把所有的瑜伽姿势传授给他的第一个门徒——他的神妻雪山神女。据说原来有840万不同的姿势，代表了840万个化身。每个人从生死的轮回求得解脱之前必须通过这些姿势。雪山神女出于对人类的怜悯和爱，把瑜伽的姿势传授给了人类。

湿婆神图像，即最高的瑜伽修行者。他手握棍棒，象征他掌握力量，如同瑜伽的理念。



二、 神秘瑜伽， 提升性爱魅力

The Integration of
Eros and Yoga



公元300至500年间出现的印度教典籍《爱经》，不仅展示了当时印度社会状况，更揭示了瑜伽与性爱千丝万缕的关系。在印度，《爱经》时常献给年轻的新娘，让她们在婚礼前阅读。在许多人看来，性爱是复杂的游戏，它可以在多种层面上展开，针对各色女人，性爱的技巧也各不相同。《爱经》对此作出了精致的划分和描述，单是接吻的方式就有十七八种。抛却其繁琐的性爱分类，我们看到，人们对性爱的基本态度是：性爱需是男女双方共同求得满足，并不是男人的性欲发泄，进一步说，女人在性爱中有更大的激情，她从性爱中能够获得超出男人的快乐。

●瑜伽引导并教你提高性生活的方法。它是结合思想、身体和灵魂的性爱调节器。

●瑜伽认为人的身体中有七个轮，心轮位于胸部正中，它是用来控制同情和无条件爱的重要组成部分。通过瑜伽练习，可以使你的心轮得到锻炼，爱的能力自然也会得到提高。

●瑜伽提升了性生活并使之灵化，把瑜伽精神上的灵性输入到身体和性兴奋之中。

●瑜伽教你如何呼吸，把新鲜氧气注入到血液中，使细胞提高活力，免疫系统得以增强，给性生活带来更多的活力和能量。

●瑜伽让肾脏和腹部器官得到锻炼，有利于体内毒素的排出，使体力更加充沛，做爱当然更有激情。

●在练习瑜伽时，甲状腺素分泌水平也会得到刺激和调整，从而直接影响到身体的新陈代谢和荷尔蒙的分泌，使你更容易进入状态。

●脑垂体是人体的性爱中枢，如果脑部的供血不畅，脑垂体分泌性激素的能力便会大打折扣，性冷淡、性高潮障碍等麻烦便会接踵而至。瑜伽中的许多体位法对改善脑部供血、帮助脑垂体的正常运作都有神奇的功效，因而可以使女性快速达到性高潮。

●脊椎是性愿望的通路，脑垂体分泌的信息只有通过它才能顺利地下达到性器官。瑜伽可以提升脊椎的弹性和后背骨骼强韧程度，保持通路的顺畅。

●通过练习瑜伽，能够提高女性各个性敏感带的触觉神经末梢的灵敏度，使其在受到刺激时快速反应，让你更快地享受性爱带来的快感。

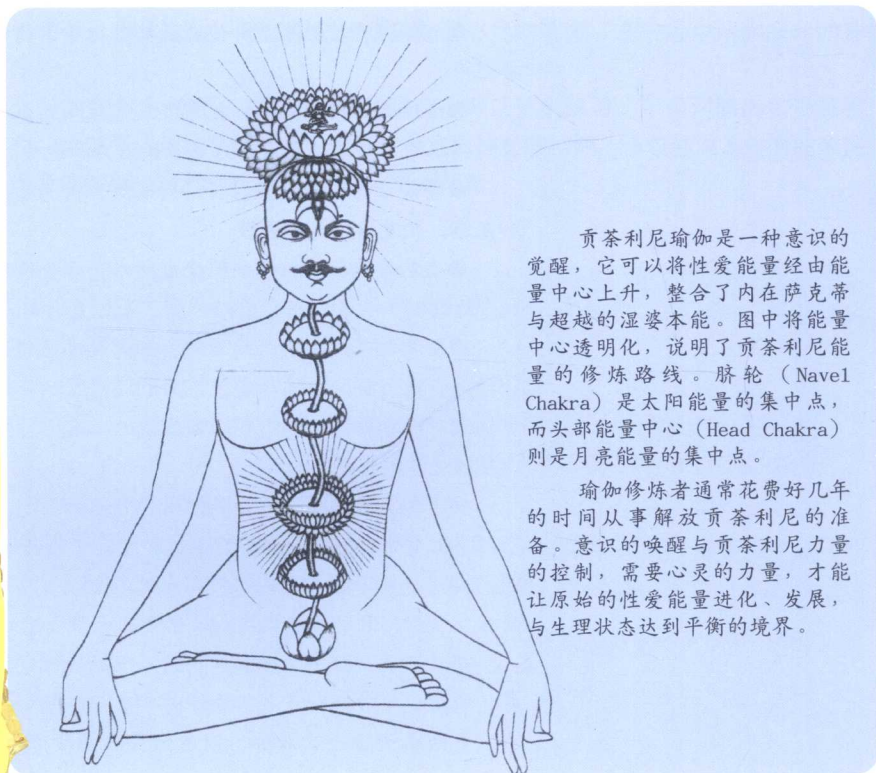
●瑜伽体位法中女性如新月般后弯的身体，是对女性子宫和卵巢最好的伸展、按摩，其功效一点也不输给时下流行的卵巢保养，它可有效地增强生殖能力，并改善女性子宫后位，以及妇科疾病所带来的性交疼痛、宫冷不育等问



题。其他如胸部和颈部的伸展，则有利于减少颈部细纹和防止胸部下垂，保持女性的良好曲线。

● 孕期女性由于耻骨松弛激素和日益增长的胎儿重量的影响，骨盆底肌肉会变弱并拉长。这会使括约肌（环状肌肉）变宽，使其抵抗内部压力的能力减低。因此，在平常利用瑜伽体位法强化这些肌肉，能帮助分娩，且有助于产后恢复。

总之，瑜伽能促进性爱的健康及性爱的愉悦。不过，性爱对瑜伽修行者来说却不是越多越好，他们认为，性是一种天然功能，有助于两性关系亲密，也是延续人类生命的关键，但性爱结合要适量，不可纵欲。因为这样会耗费生命力量，降低活力水平，削弱对疾病的抵抗力，而且也会延缓瑜伽运动的进步。



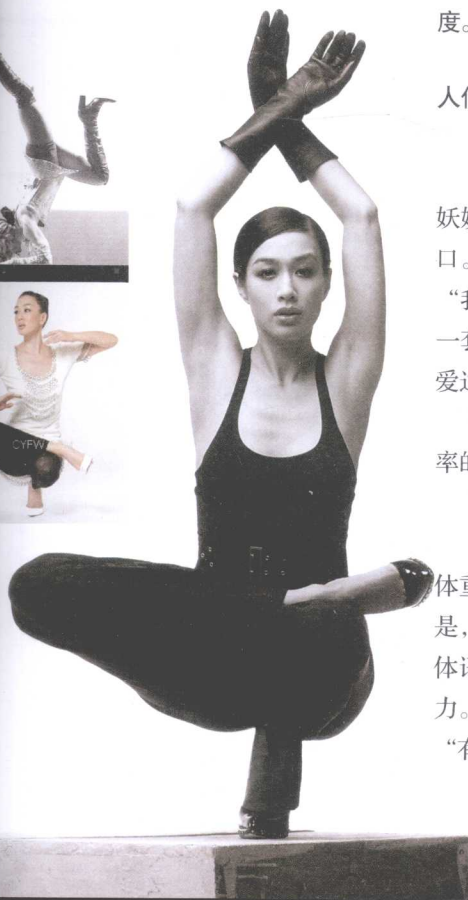
贡茶利尼瑜伽是一种意识的觉醒，它可以将性爱能量经由能量中心上升，整合了内在萨克蒂与超越的湿婆本能。图中将能量中心透明化，说明了贡茶利尼能量的修炼路线。脐轮（Navel Chakra）是太阳能量的集中点，而头部能量中心（Head Chakra）则是月亮能量的集中点。

瑜伽修炼者通常花费好几年的时间从事解放贡茶利尼的准备。意识的唤醒与贡茶利尼力量的控制，需要心灵的力量，才能让原始的性爱能量进化、发展，与生理状态达到平衡的境界。

三、

神秘瑜伽—— 明星的性爱密码

Yoga, the Eros Code
of Stars



印度次大陆是古印度文明的发祥地，自人类文明兴起初期始，性与宗教在印度就建立了不可分割的联系。从印度神圣的性生活方式中，就能清晰地看出他们圣洁的性观念。性在印度一直备受推崇，因此，在印度人的眼里，性生活几乎无一不是从神开始的。

印度性学通过瑜伽在全世界传播，影响着练习者的性生活。印度性爱瑜伽，因此也越来越受欢迎，在好莱坞巨星麦当娜、朱莉娅·罗伯茨、芭芭拉·史翠珊、伊丽莎白·赫利等的带头与鼓励下，越来越多的人正在开始学习、实践、体验古代印度人的性生活方式。

在美国，包括路易斯安那州大学与维吉尼亚大学在内，一些大学、学术团体、研究机构，纷纷举办古印度性瑜伽短训班，提倡人们更多以瑜伽修炼来支配性行为，指导人们既要感情化又更要理性化地对待性生活。一些讲座还指导人们把卧床当作“性的神龛”，在过夫妻生活时，播放一些轻柔的音乐、焚香、涂抹香油，这样能有效地增强性爱愉悦程度。

美国著名古印度研究学者玛戈特·珂南德指出：“这实际上反映了人们的朴素愿望——期求更完美的夫妻生活。”

(1) 瑜伽增添性趣——麦当娜

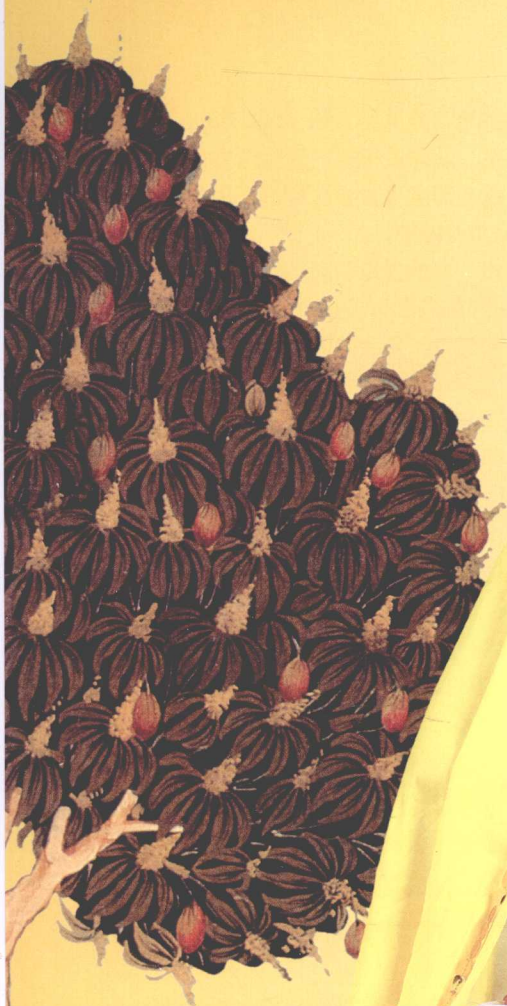
歌坛皇后麦当娜虽然已是两个孩子的母亲，但她的身材却依然性感妖娆，具有超强杀伤力。这位已年过半百的巨星对瑜伽这项运动赞不绝口。她在拍一辑瑜伽动作照片时，详细谈到性爱与瑜伽的关系，她说：

“我只想放任自己，由我的身体做主。我想我是性爱先锋，一直想发明一套革命性的床上游戏，能够让女性完全解放自我，享受没有拘束的性爱过程。”

麦当娜孕育第二胎的时候，已年过不惑，正是因为瑜伽能够增加孕率的神奇功效，让她再次获得了做母亲的机会。

(2) 瑜伽塑造性感尤物——钟丽缇

“性感尤物”钟丽缇是个瑜伽发烧友。因为生了小孩的缘故，她的体重一下爆长了20多千克，这对她来说，是无论如何也忍受不了的。于是，她开始练瑜伽，练习之后，她发现瑜伽不仅能减肥，还可以丰富肢体语言的表现力，能让女人的身体更加柔软，在举手投足间都更富魅力。钟丽缇如今拥有88-56-88的三围和49千克的体重，被时尚界评为“有如维纳斯一样的性感躯体，是亚洲女性的出色样本”。



Part 2

拥抱瑜伽， *Touch Yoga Familiarly* 让女人健康“性”福一生

完美的性爱，是健康性感的身体
与强烈的内心欲望的结合。

女人瑜伽，助你滋养生殖系统；
塑造妖娆曼妙的柔韧身姿；激活性欲，克服性障碍；
让你直达灵欲合一的最高性爱境界。



一 预热全身，
增强体质，
轻松迈进“性”福大门

Warm-up

热身

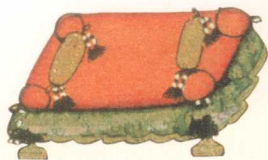
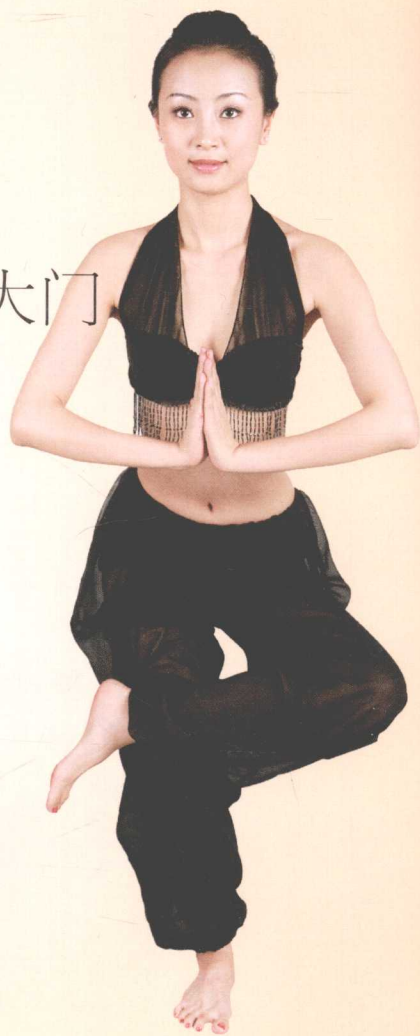
在开始运动之前，适度的热身是必不可少的。

通过颈部、背部和肩部的基础热身组合，能活动我们的关节，增加肌肉弹性。

调整平和呼吸，畅通全身血气，并帮助身体为更大幅度的伸展动作做好准备。

改善脑部供血情况，畅通全身血气。

刺激性腺激素的分泌，调整内分泌。



7. 颈部运动



1 保持站立姿势并放松全身，双手叉腰或垂放在体侧，下颌微微收回，颈部带动头部先慢慢向右转，再向左转，注意保持挺胸抬头。



2 接着伸出右手，掌心贴于头部左边的发际处，带动头部偏向右侧，使颈部得到充分的拉伸。同法，换成左手做此动作。