

MEIRENMOFA

★瑜伽练习使身心和谐、能量提升与身型健美完美统一★

- ★ **图文结合** 循序渐进的图片说明和清楚的指导
- ★ **基础入门** 针对初学者的基础简单技巧
- ★ **针对练习** 更自由、更有效地选择适合自己的练习

黛 嘉◎编著

瑜伽 美人魔法



吉林科学技术出版社



YUJIA
meirenmofa

瑜伽

黛嘉 编著
吉林科学技术出版社

★瑜伽练习使身心和谐、能量提升、身型健美完美统一★

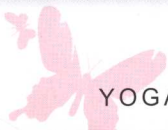
美人魔法

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽美人魔法 / 黛嘉编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2009. 5
ISBN 978-7-5384-4175-8

I. 瑜… II. 黛… 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 046226 号



YOGA BEAUTY MAGIC

瑜伽美人魔法

编 著 黛 嘉
编 委 张 旭 杨 柳 张信萍 程 峥 许 佳 蔡聪颖 杨 雨
党 燕 高 原 韩杨子 李春燕 刘 丹 王 斌 王治平
陈 璐 陈 晨 赵嘉怡 王超男 李 娟 杨 嘉 赵伟宁
张 颖 刘思琪 李光美 汪小梅 钟运春 罗县珍

策 划 天顶矩图文工作室 张 旭 杨 柳
责任编辑 宛 霞 赵 沫
摄 影 天顶矩·视界
化妆造型 何 陆
模 特 苑思琦 张妮娜
封面设计 一行设计 于 通
出版发行 吉林科学技术出版社
印 刷 长春新华印刷有限公司
版 次 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷
规 格 710mm×1000mm 16开
印 张 10
字 数 200千字
定 价 23.90元
书 号 ISBN 978-7-5384-4175-8
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
传 真 0431-85635185



发行部电话 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
编辑部电话 0431-85674016
储运部电话 0431-84612872

网 址 <http://www.jlstp.com>
网络实名 吉林科学技术出版社
版权所有 翻印必究
如有印装质量问题 可寄本社调换

yoga beauty magic

前言

“瑜伽”

源自于梵文的译音 (yoga)，意思是“连接与统一”。将精神和肉体结合到最完美的状态是瑜伽的最终目标。瑜伽的起源可以追溯到5000年以前，它发源于印度北部的喜马拉雅山麓地带，古印度瑜伽修行者在大自然中修炼时，无意中发现各种动物与植物天生具有治疗、放松、睡眠或保持清醒的方法，患病时能不经任何治疗而自然痊愈。于是古印度瑜伽修行者根据动物的姿势观察、模仿并亲自体验，创立出一系列有益身心的锻炼系统，也就是体位法。这些姿势历经了5000多年的锤炼，让世代代的人们从中获益。

瑜伽既是一种健身方法，更是一种生活方式，它是结合了身、心、灵的教导体系。瑜伽是来自东方的哲学，它蕴藏着人生的哲理，让人们了解生命的真谛，被称为“世界的瑰宝”。如今，世界各地有越来越多的人在学习瑜伽。有的人是为了健康，有的人是为了内心的宁静，有的人是为了减肥健美，有的人是为了增加个人的魅力，有的人是出于对哲学或生命的探索，还有的人是为了其他各种各样的理由……当然各种目的之间并没有高下之分，只要你能在瑜伽中实现自我，就是成功。这就是瑜伽的魅力。



PART 1 瑜伽美人必修课

7

练习宜忌	8
练习要点	9
测试身体柔软度&体能	10
呼吸方法	12
冥想方法	13
基本练习姿势	14
基本放松法	17
基本热身法	19
色彩能量	25

PART 2 完美体态雕塑身形

27

体质指数BMI	28
快速燃脂	30
局部塑形术	40



PART 3 身心瑜伽周计划

59

调节神经，轻松释压	60
强化心肺，激发活力	65
改善淋巴循环，塑造身形	70
强化筋骨，完美体态	75
调节内分泌，改善气色	81
改善消化系统，促进吸收	86
调节边缘系统	91





PART 4 快速燃脂瑜伽体质

97

活力瑜伽	98
精力瑜伽	105
放松瑜伽	110

PART 5 恋恋瑜伽随时随地

117

工作时	118
看电视时	125
学习时	130
睡觉前	133
停车时	140
紧张胆怯	141
心绪烦乱	142
萎靡不振	143
情绪暴躁	144
瑜伽疗法	145
双人瑜伽	148



瑜伽练习Q&A	158
瑜伽小宇宙	160



yoga

body
magie



yoga
beauty
magic



针对初学者掌握练习的基本技巧与要点

瑜伽美人 必修课

在各领域知名人士的带动下，全球正在掀起一股学习瑜伽的热潮。瑜伽已经不仅仅是一种健身方法，更是一种生活态度。到底什么是瑜伽？瑜伽又有哪些神奇之处，让世人趋之若鹜呢？初学瑜伽的你，有些事情一定要知道。

瑜伽的 练习宜忌

瑜伽适合哪些人练习？需要注意哪些注意事情？身体处于特殊时期（生病、怀孕、生理期等）能练习瑜伽吗？了解下面的注意事项后，可以更安心、更快速地进入瑜伽世界，领略瑜伽的魅力。

1

练习时，不要冒险尝试令你过于疼痛或不舒服的动作。练习之后，要通过放松使体温恢复正常，然后再洗澡。

2

避免急于求成，尽量把每一步骤都做到位，循序渐进，按部就班地进行。不要和别人比较，只和自己比较，保持快乐、轻松的心态，增强自信心。

3

在练习瑜伽的过程中，需要运用正确地呼吸方法，温和地尝试各种体位。

4

在怀孕期间练习，不要增加腹压，应在专业瑜伽师指导下进行。可以在怀孕前开始进行练习，这样产后就可以更加顺利地进行恢复性练习。



5

如果患有高血压或心脏病，应避免长时间站立和向后弯曲地练习。膝关节存在问题应避免跪姿和后弯动作。头部、脖颈及背部伤痛等问题，要慎重进行肩倒立和其他倒转动作。脊椎、椎间盘等问题，在进行前弯、侧弯或脊椎扭转的动作时要慎重。骨质疏松或背部僵硬等问题，在进行伸拉、扭转、向后弯曲和倒转动作时要慎重。

6

瑜伽≠美容≠治疗。不要认为瑜伽可以治百病，它更不是偏方。瑜伽对于健康、亚健康及处于恢复期的人群，它可以起到较好的强身健体、疾病预防和提高精神状态的作用。如果患有严重的疾病，需要先请教医师或专业瑜伽师。

瑜伽的 练习要点

练习瑜伽之前要做哪些准备？瑜伽对服饰及环境有哪些要求？对于初学者，开始瑜伽之旅，应该先了解练习时关于环境、装扮、时间等方面的要点。便于更加快速地享受美丽瑜伽时间。



1

练习瑜伽时需要一块足够伸展身体的空间，地面要平整，不要太滑。

2

瑜伽不会对身体造成负担，频繁且有规律地练习是关键。每次20~30分钟即可。

3

练习时要除去手表等饰物，并将头发梳起，避免妨碍做动作。

8

播放一些舒缓音乐，有助于放松心情。避免练习时被噪音干扰心绪。

9

练习尽可能让心宁静下来，将思绪集中在正在进行的动作上。

4

瑜伽练习时应穿棉、麻服装。样式应宽松、舒适，便于伸展身体。

7

初学者最好能每周跟随瑜伽老师至少练习一次，以便能更好地纠正体位。

6

开始练习后，要规律进行，不要间断。让身体逐渐适应达到最佳效果。

5

瑜伽练习要与进餐时间错开。练习前2~4小时或练习后1小时进食为宜。

你的身体状况

测试身体柔韧度&体能

僵硬的肌肉、不灵活的关节、逐渐下降的体能……这些都是身体衰老的征兆。随着它们的出现，肥胖、毒素堆积及疾病都会随之而来。你的身体处于何种状态？是否已经亮起了红灯？不妨通过以下的测试，判断一下吧！



1

坐在瑜伽垫上，搬起一只脚举至耳边，仿佛打电话一样。如果两只脚都能举至耳边的话，就算合格。



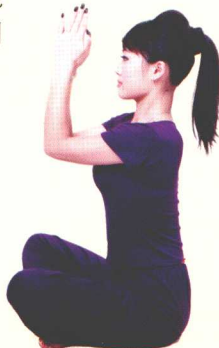
2

坐在瑜伽垫上，腰背挺直。屈膝，脚掌对合。用手肘下压双膝，使其尽量接近地面。如果膝盖能触地或几乎触地，就算合格。



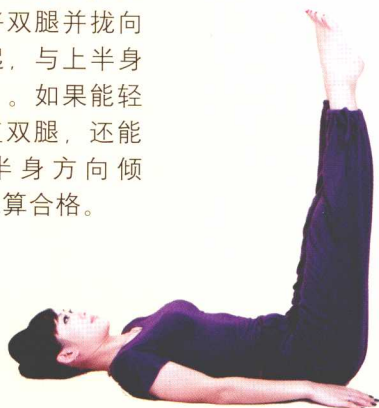
3

双手从指尖至肘部在胸前合拢，在无缝隙的状态下，上举至眼睛可以平视的高度。可以做到的话，就算合格。



4

仰卧在地板上，屈膝，膝盖放在胸口。将双腿并拢向上举起，与上半身呈90°。如果能轻松伸直双腿，还能向上半身方向倾斜，就算合格。



5

仰卧在地板上，双手在胸前交叉，做仰卧起坐。如果能完成5~10个，就算合格。



6

用一只手握住另一侧的脚踝，仅用单腿力量站起来。如果两条腿都能站起，就算合格。



7

仰躺在地板上，双手放在身体两侧，双脚并拢抬高至与地面呈45°，然后用脚尖写出英文字母A~Z。如果能够写完，就算合格。



8

站立，两脚分开与肩同宽。慢慢低下头，两臂伸直，试着用手去够地面。如果手指能摸到地面或能以手掌触地，就算合格。



CHECK

0~2个合格

●肌肉处于僵硬状态。太久没进行锻炼，不仅肌肉僵硬，关节也不灵活，长此以往，心肺功能、免疫系统及代谢系统的工作效率都会大打折扣。

●突然开始运动，会发现体力、肌肉协调性与灵活度均不佳。容易疲惫，身体也容易衰老。应坚持利用瑜伽伸展肌肉。

3~5个合格

●身体开始亮红灯。逐渐退化的肌肉会阻碍脂肪的燃烧，导致废旧物质在体内堆积，时间长了，不仅会造成肥胖，还易引发多种疾病。

●可以通过瑜伽等训练局部瘦身，改善血液循环，燃烧多余脂肪、增强肌肉力量及提高代谢功能，打造健康的体内环境。

6~8个合格

●身体柔软度和体能都处于较佳状态。一方面，你可能经常进行运动，另一方面，你的体质得天独厚，属于较容易燃烧脂肪的体质，不易发胖。

●这种类型的人，可以通过瑜伽来释放压力，按摩身体，做个气色美人。

瑜伽的呼吸方法

瑜伽呼吸方法，是运用整个肺部进行呼吸，通过吸入充足的氧气供给身体，促进血液循环，将能量送至身体的各个部分。呼吸可以温和地按摩胸腔和腹腔内的器官，增强其功能，使身体和心灵得到充分的放松，对身心健康有明显的裨益。

正确的瑜伽练习必须先
从呼吸的练习开始，而
不是先从体位法开始。

腹式呼吸方法

吸气时，用鼻子将新鲜空气缓慢深长地吸入肺的底部，随着吸气量的增加，胸部和腹部之间的横膈膜会向下降，腹内脏器下移，小腹会慢慢鼓起。呼气时，腹部向内、朝脊椎方向收紧，横膈膜自然升起，把肺内的浊气完全排出体外，内脏器官恢复原位。

仰卧，深呼吸
以排除废气

● 仰卧，双手放在肚脐下3横指处。慢慢将空气吸入腹部，双手可感觉到腹部的抬高。呼气时，腹部朝脊椎方向收紧，将废气排出体外。



配合呼吸方法

正确的呼吸方法可以为身体增加供氧量，净化血液，强健肺部组织，提高身体的抵抗力，增强体力与活力，让人气色红润，心灵也更为纯净。

呼吸与体位
配合练习



● 将正确的呼吸方法与体位练习相结合，关注自己身体与心灵发生了哪些变化。

胸式呼吸方法

慢慢吸气，将气体吸入胸部区域，胸骨和肋骨向外扩张，腹部保持平坦。当吸气量增加时，腹部应向内收紧；呼气时，缓慢地把肺内的浊气排出体外，肋骨与胸部恢复原位。

基本坐姿，用
胸部呼吸

● 盘膝坐在瑜伽垫上，双手放在两边肋骨上。慢慢吸气，双手可感觉肋骨向外扩张并向上提升。缓缓呼气，肋骨内收并下沉。



完全呼吸方法

完全式呼吸，是将胸式呼吸和腹式呼吸结合在一起的自然呼吸。吸气时，先把空气吸入到肺的底部，腹部涨起，然后让空气充满肺的中部和上部。这时，就是从腹式呼吸过渡到胸式呼吸。当吸入空气达到肺的最大容量时，会发觉腹壁和肋骨下部向外推出，胸部只有少许移动。呼气时，按相反顺序，首先放松胸部，然后放松腹部，尽量把空气吐尽，然后向内收紧腹肌，并温和地收缩肺部。整个呼吸过程非常顺畅，就像一个波浪轻轻从腹部向胸膛过渡，再涌向胸膛的上半部，然后减弱。

仰卧，呼吸并
收紧腹腔

● 仰卧在瑜伽垫上，双手放在肚脐上，将空气直接吸入腹部。继续吸气，让空气填满胸腔。呼气时，肋骨下沉，收紧腹腔。



瑜伽的 冥想方法

在冥想中，要清晰地体验模糊不清的情绪，包括积极正面的情绪和消极负面的情绪，回顾负面情绪产生的全过程，在哪个环节上作出了不符合事实的判断；或者回想快乐的时光及甜蜜的回忆。在冥想中释放因长期在压力下生活、工作产生的焦虑和紧张，准确把握自己的内心世界，并以新的方式看待熟悉的事情，把自己从无形的束缚中解放出来，使自己变得健康、更积极，充满了活力。

清晨和睡觉前，是做冥想的最佳时间。应避免在饭后立即做冥想。只要没有干扰都可以进行瑜伽冥想的练习，放松身心。

● 冥想时，躺在瑜伽垫上，闭上眼睛，手臂放在身体两侧，掌心向上，双脚微微分开。身心彻底放松。

平躺姿势，彻底放松



莲花坐姿，放松全身

● 开始练习冥想瑜伽时，首先要放松身体。伴随轻柔的瑜伽音乐。可以采用莲花坐姿。



瑜伽的基本练习姿势

瑜伽体位中有一些基本姿势,有的是其他体位练习的起式动作,有的是进行体位练习后的放松姿势,动作虽然简单,但作用和功效却各不相同。不要小看它们呀,了解了这些基本姿势之后,参考相关书籍或跟随瑜伽老师练习时,会方便很多。



基本姿势

调整气息与情绪

基本的坐姿与站姿,为练习动作的起式姿势。可以有效集中意识、使身心快速进入练习状态。

1

基本坐姿充分
伸展背部

● 坐下,双腿伸直并拢,脚尖朝上。双手放在髌关节后方支撑地面,指尖朝向髌关节,手臂伸直,背部伸展。



2

基本站姿充分
放松全身

● 站立,目视前方。双腿伸直,双脚并拢,脚跟与大脚趾轻触,脚掌与地面贴合,脚趾抓地。臀部与小腹收紧,肩膀放松,双手自然下垂。保持顺畅呼吸。



简易坐姿

双脚置于腿部下方

作为热身和练习幅度较大动作后的放松姿势，放松身体，加强平衡能力，柔韧髋关节，适合初学者练习。

基本坐姿，左
脚放在下面

●坐在瑜伽垫上，先弯曲左腿，将左脚放在右大腿下面；再弯曲右腿，将右脚放在左大腿下面，双腿盘起。腰背挺直，双肩放松，双臂伸直，双手放在膝盖上，掌心向上。保持自然顺畅的呼吸。



半莲花坐姿

单侧脚心朝上

进行冥想练习时最常使用的姿势。莲花坐姿可缓解关节的疲劳感，对髋关节有很好的梳理作用。

1
基本坐姿，左
脚放在下面

●坐在瑜伽垫上，先弯曲左腿，将左脚放在右大腿下面；再弯曲右腿，将右脚放在左大腿下面。



莲花坐姿

双侧脚心朝上

经典动作，冥想练习时常用姿势。可缓解关节的疲劳感，加强身体的平衡能力，强化身体的伸展程度。

基本坐姿，左
脚放在上面

●坐在瑜伽垫上，先弯曲左腿，将左脚放在右大腿上面；再弯曲右腿，将右脚放在左大腿上面，双腿盘起。腰背挺直，双肩放松，双臂伸直，双手放在膝盖上，掌心向上。保持自然顺畅的呼吸。



2
基本站姿，右
脚心向上

●弯曲右腿，将右脚放在左大腿上面，双腿盘起。腰背挺直，双肩放松，双臂伸直，双手放在膝盖上，掌心向上。保持自然顺畅的呼吸。



冥想坐姿

基本的瑜伽坐姿。可以起到纠正骶骨的作用，舒展大腿内侧的肌肉，使双腿更加紧致纤细。

● 坐在瑜伽垫上，先弯曲左腿，将左脚放在右大腿下面，碰触右髌；再弯曲右腿，将右腿放在左大腿上面，右脚碰触左髌。腰背挺直，双肩放松，双膝重叠放在一条直线上，双臂伸直，双手自然放在膝盖上。保持自然顺畅的呼吸。



双腿上下重叠式坐姿

雷电坐姿

这个姿势对消化系统有很好的促进作用，非常有助于放松身心与按摩髋关节，还能改善月经不调症状。

● 双膝跪在瑜伽垫上，两个大脚趾上下重叠。脚踝放松，臀部坐双脚上。腰背挺直，肩放松。双手放在大腿上，保持顺畅的呼吸。如果感觉大腿肌肉痉挛，可适当分开双膝。如果跪坐时，感觉脚踝疼痛，应马上伸直双腿，放松休息。



跪坐，臀部坐双脚上

狮子坐姿

这个姿势可以呵护脊椎神经，放松背部，收腰束腹，修长手臂和脖颈，减少颈部的赘肉。

● 从雷电坐姿开始，将双膝打开至最大限度，保持大脚趾重叠。上身前倾，双手放在地面上支撑，指尖朝向自己。双臂伸直，背部尽量伸展，双肩放松。



1
雷电坐姿为基础进行伸展

2

闭目，头向后侧仰

● 闭上眼睛，意识集中在鼻尖上。全身放松，头后仰，保持自然顺畅的呼吸。可以配合狮吼等动作进行练习。

