

时尚



瑜伽馆系列

首次将瑜伽与
神奇经络按摩相结合

由内而外 升华美丽

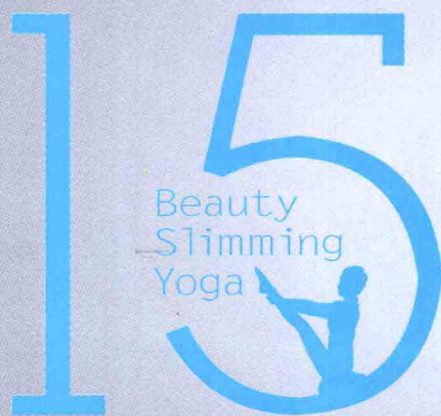
美容 瘦身 塑形 保健

魅力增添

最便捷的美丽与健康途径

最值得珍藏的瑜伽教程

美丽达人必备
源自瑜伽至高殿堂



Manu 双福 © 编著

印度著名瑜伽大师倾情指导推荐

海量高清图片

DVD全程实景指导

分钟 经络按摩 瑜伽



超值赠送价值
18元
DVD



化学工业出版社

时尚



瑜伽馆系列

>> 15 分钟 经络按摩 瑜伽

Manu 双福 © 编著 藏



化学工业出版社

· 北京 ·

现在风行于欧美日韩、令中外女星为之着迷、最新的美体保健方法——经络按摩瑜伽，究竟具有什么神奇魔力？本书中，秉承印度至高瑜伽练习的manu老师，将经络按摩、经络瑜伽、呼吸法详解，细分为美容、瘦身、塑形、保健、增添魅力等部分，揭开经络按摩瑜伽的神秘面纱，指导您成为健康的经络美人。

本书为了方便练习，设置了大图阅览、文字详解、重点提示等，让瑜伽练习简单有效。您只要在每天的闲暇15分钟练习经络按摩瑜伽，身姿、气质、健康都发生令您欣喜的变化。

随书附赠DVD，光盘实景演示，让您的练习更加精准、流畅，成为美丽、健康、优雅的瑜伽女人。

图书在版编目（CIP）数据

15分钟经络按摩瑜伽 / Manu，双福编著. —北京：化学工业出版社，2009.12

（时尚瑜伽馆系列）

ISBN 978-7-122-06394-6

I. 15… II. ①M… ②双… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第131365号

责任编辑：李娜 马 骄

责任校对：顾淑云

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

787mm × 1092mm 1/16 印张6 字数200千字

2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

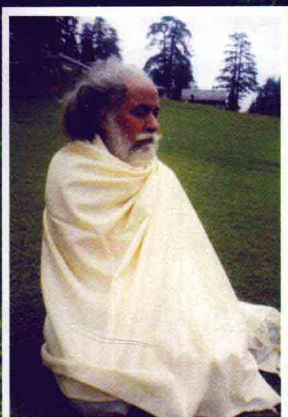
售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：26.00元

版权所有 违者必究



Guruchan Singh

瑜伽

YOGA

推荐序

多年前，我收一个小男孩为徒，并以伟大贤师的称号Manu为他命名，希望他将瑜伽的光芒散播到大地的每一个角落。

在得知Manu即将远赴中国教授瑜伽时，我轻抚他的额头，给予我最真的祝福，“我的孩子，用你所学帮助他人，祛除病痛，传播瑜伽，让更多的人从中受益。”

Manu的教学以医学体系为基础，既沿袭了经典传承的瑜伽精神，又结合了科学系统的瑜伽理论，特色鲜明，独树一帜。现在他已经成为许多中国朋友喜欢和爱戴的老师，我非常欣慰。希望中国的朋友能够从这本书中受益，感受瑜伽带给我们的平静、和谐和解放。

感谢所有给予他指点、帮助的老师 and 朋友们，祝福你们。

致谢词

谨将本书献给我的老师S.Gurbachan Singh大师。

他引领我进入瑜伽的圣地，为我点亮智慧的火种。老师的倾囊相授造就了今天的我，使我有能力完成本书的编写。再次感谢我的Gurbachan老师，您赋予我知识与智慧，让我可以把瑜伽的光芒散播到千里之外的国度。

另外，特别感谢提供帮助和支持的朋友：林小平、矫吉榕两位女士。

最后，祝愿所有的读者朋友能够从本书获益，共同分享瑜伽的光芒。

—— Manu Singh

如何使用本书

每天15分钟的瑜伽练习，能在短时间内让身体能量得到最大聚集和发挥，您可以结合图书体式详解、碟片，让您的瑜伽练习更简单、快捷，从而收到更好的美容、塑形、保健等效果。

◎针对指导

本书中的瑜伽体式是根据功效安排的，无论美容、瘦身、塑形、保健、增添魅力，都可以根据您的需要针对性的选择练习，实现您的瑜伽练习愿望。

◎穴位按摩

书中标出与女性美容、瘦身、塑形等密切相关的人体穴位，并且简单易学，您只需要简单地按压，就可以获得保健按摩的神奇功效。

◎分步图解

全景指导，每个体式都有细节步骤图解，让瑜伽从理论到实践变得更加通俗易懂。

◎安全练习

本书中的瑜伽体式标注了注意事项，练习前仔细阅读，可以防止错误练习带来的伤害，从而更安全，更让您放心。

◎饮食指导

作为爱美的女人，时刻不要忘记呵护自己，符合瑜伽饮食指导的饮食，对身体可以起到排毒美颜的效果，同时也可以满足自己挑剔的嘴巴。

◎随书附赠DVD光盘

光盘实景演示，方便跟随光盘上老师的指导和语音练习，如此，时间、动作易于把握，效果自然更好。

本书中的系列动作是根据不同要求来安排的，但同样可以在其他时间段练习，在练习过程中，不必拘泥，选择您合适的时间，持之以恒就好。

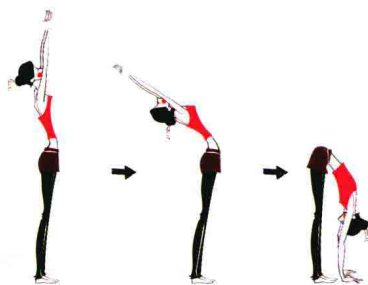


声明：

本书示范及指导的瑜伽动作仅作参考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生或瑜伽教练。



目录 Contents



Part1 练习前的准备

认识经络按摩瑜伽	2
瑜伽的练习环境和注意事项	4
经络按摩的基本手法	5
瑜伽的呼吸与基本坐姿	6

Part2 瑜伽美人美容按摩篇

经络按摩	8
经络瑜伽	9
驻颜冥想	9
狮子式	10
头倒立第一步	11
猫式	12
猫变化式	13
Manu兔子变化式	14
肩倒立	15
鱼式	16
站立前屈式	17
婴儿式放松	18
呼吸法	18

Part3 瑜伽美人瘦身按摩篇

经络按摩	20
经络瑜伽	21
幻椅变式一	21
站立前屈伸展式	22

站立放气式	23
战士二式	24
战士四式	25
哈努曼变化式	26
新月式	27
斜板式	28
下犬Manu变化式	29
幻椅Manu变化式	30

Part4 瑜伽美人塑形按摩篇

经络按摩	32
经络瑜伽	33
树式	33
舞蹈式一	34
猫简单变化式	35
蛙式	36
鸽子式	37
舞蹈式二	38
鸽子变式	39
圣光呼吸法	39

Part5 瑜伽健康女人office lady篇

经络按摩	41
经络瑜伽	42
颈部练习	42
细肩式	43



目录

Contents



婴儿Manu变化式	44
传统虎式	45
眼镜蛇式	46
蝗虫式	47
俯卧船变化式	48
眼镜蛇变式	49
牛面变化式	50
坐立脊柱扭转式	51
单腿背部伸展变化式	52
巴拉瓦加蒂二	53
仰卧腰部扭转式	54
呼吸法	54

Part6 瑜伽健康女人 生理保健篇

经络按摩	56
经络瑜伽	57
至善坐	57
双角式	58
倒箭式	59
炮弹式	60
扭转放松式	61
简单束脚式	62
船式	63
船变化式	64
脊柱式	65
炮弹变化式	66

Part7 瑜伽健康女人 夫妻保健篇

经络按摩	68
经络瑜伽	69
仰卧脊柱变化式	69
仰卧单腿伸展式+变化式	70
脚尖站立式	71
下蹲式	72
反台式	73
青蛙变化式	74
蜂式呼吸控制法	74

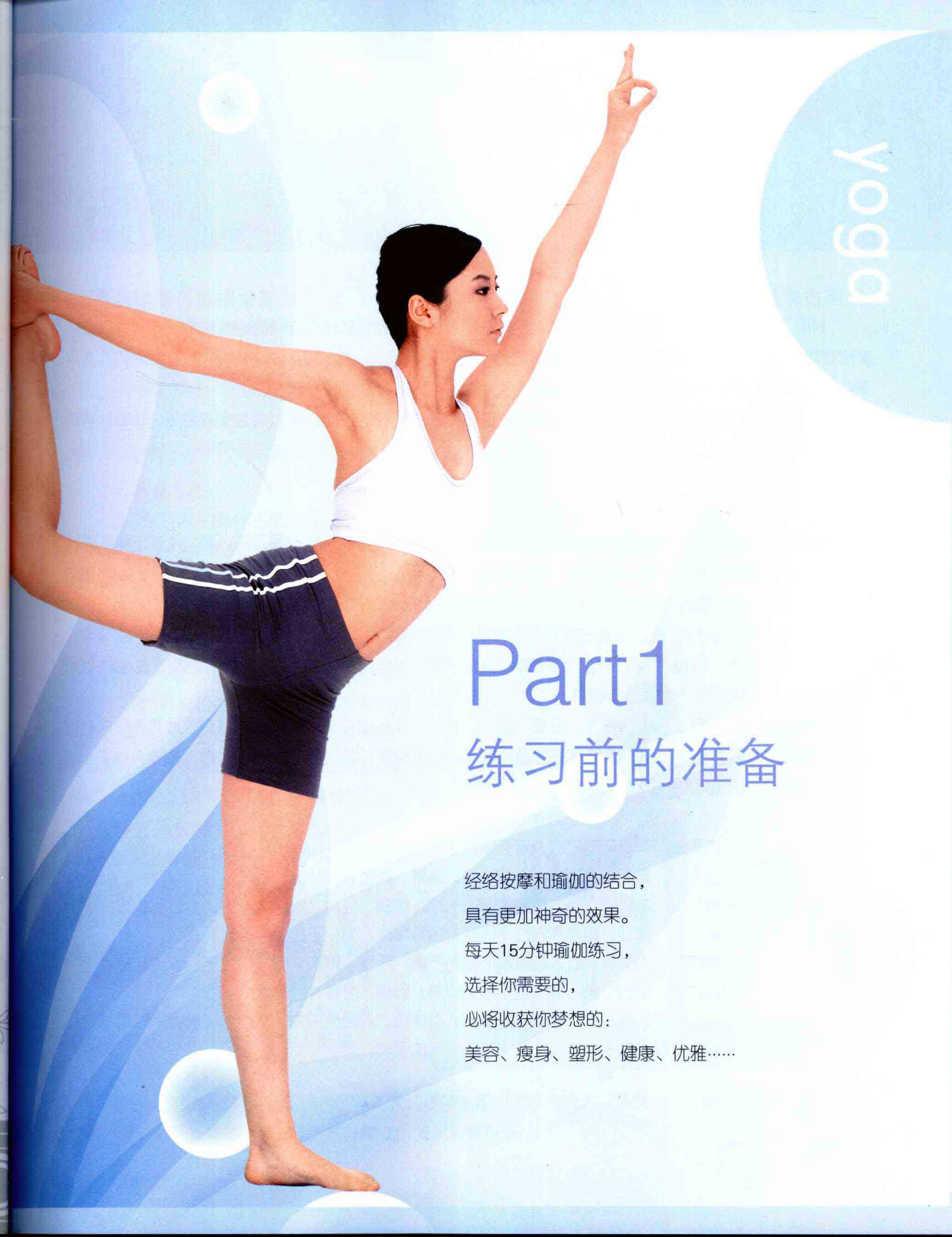
Part8 瑜伽优雅女人 增添魅力篇

经络按摩	76
经络瑜伽	77
树Manu变化式	77
山式	78
脊柱放松式	79
收放挺尸式	80
瑜伽大笑	81
月亮呼吸法	81
简单眩晕式呼吸法	81

附录

何谓瑜伽饮食?	82
瑜伽食谱推荐	84





yoga

Part 1

练习前的准备

经络按摩和瑜伽的结合，
具有更加神奇的效果。
每天15分钟瑜伽练习，
选择你需要的，
必将收获你梦想的：
美容、瘦身、塑形、健康、优雅……

认识经络按摩瑜伽

经络按摩的概念和功效

对时下的美眉来说,“经络”这个词似乎有些晦涩,其实经络就像一张网络遍布全身,是人体气血运行的通路,通达表里,贯穿上下,将人体各部位联系为一个统一、协调的有机整体,维持体内的动态平衡,并且保持机体与外界环境的和谐一致。

经络按摩的首要功效就是疏通经络,促进气血运行。通过经络按摩,可以增进血液循环,调整肝腑功能,增加人体的抵抗力。

经络瑜伽的概念和功效

经络瑜伽是将源自印度的瑜伽体式 and 中医经络、按摩学相结合的一种练习方法,通过柔软的瑜伽体式动作作用于全身的经络和穴位,对肌肉、内脏等进行内外兼施的和缓运动,结合适当的经穴刺激以产生自然能量和疗效,达到祛除身体异常、美容、塑形、健体的良好效果。

经络瑜伽理论认为,通过经络的联系,人体的五脏六腑以及皮肤筋骨等组织成为一个有机的整体,穴位及经络对脊椎、骨髓、中枢神经、自律神经具有一种反射作用,所以,刺激经穴就可以影响到内脏机能,从而激发人体固有的自然治愈能力。

经络瑜伽通过一系列连贯的伸展、扭动、直屈,利用身体各部位间的接触,可以有效地对各个穴位进行按摩刺激,从而调整内分泌,改善淋巴和血液循环,促进皮肤和各个器官的新陈代谢,祛除人体不良的和有毒的积物,增强免疫力。

经络瑜伽可针对不同部位进行强化锻炼。

刺激百会、通天等穴位,能缓解头痛、头晕、神经衰弱状况;

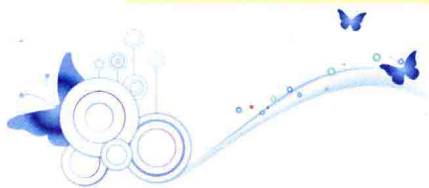
刺激天突、关元等穴位,能缓解胸闷气憋、腹痛、经痛、遗精、肠道功能紊乱状况;

刺激大椎、肩颈、脾俞等穴位,能缓解肩背疼痛、消化不良、浮肿状况;

刺激屈池、内关等穴位,能缓解上肢关节痛、心悸、胃痛、胸痛、腹痛、哮喘状况;

刺激委中、承山、昆仑等穴位,能缓解腰、腿痛、坐骨神经痛状况。

再结合瑜伽呼吸法、冥想法练习,能增强体质,提高免疫力,让身心放松,消除精神紧张、抑郁,使人保持年轻、平和、安宁的心态。



认识经络按摩瑜伽

为何将瑜伽与经络按摩相结合

瑜伽与传统的经络按摩相结合，应该会带给我们意想不到的收获。

经络按摩，为中华传统养生瑰宝；瑜伽练习则汇集了印度5000年的文化精髓，两者的完美结合就是集养生、保健、美体、塑身于一体的经络按摩瑜伽。二者结合，化繁为简，各取所长，用柔软的瑜伽动作刺激穴位，配合经络按摩，达到舒缓身心、雕塑体态、改善体质、保健脏腑的功效，对于追求美丽与健康的女性朋友可谓不二之选哦。

为美丽加分

瑜伽是心灵和身体的结合，而按摩有着疏通全身经络，滋养内脏器官的作用，经络瑜伽与经络按摩结合练习，你会惊喜的发现，身体和精神状态会发生令你欣喜的变化，肌肤得到更好的滋养，身体变得健康、苗条、美丽起来。

为健康加分

柔韧舒展的瑜伽体式可以促进血液循环，有助于排出体内毒素；经络按摩可有效的调节神经系统和内分泌系统，改善淋巴循环和血液循环，更进一步促进身体毒素的排出。两者结合练习，会令我们容光焕发、光彩照人，同时强化身体机能，为健康加分。

为快乐加分

经络按摩利用简单手法，却能收到明显的效果，在这种令人欣喜的练习过程中，快乐会一直伴随左右；瑜伽也是一种生活方式，具有令身心畅通、情绪平和的作用，人的心胸将会因练习瑜伽变得更加豁达，可以更从容地面对生活中的压力和挫折。乐观、开朗的精神状态对处理人际关系、适应社会极有好处。

经络瑜伽和经络按摩相互结合，可将我们期望的练习效果增强，只要你持之以恒，身体的“结”就会慢慢打通，达到完美的平衡状态，收获健康、美丽和快乐。



瑜伽的练习环境和注意事项

练习环境

选择宽敞通风的房间或环境清新宁静的户外，比如花园，因为绿色植物能够提供大量新鲜的氧气。

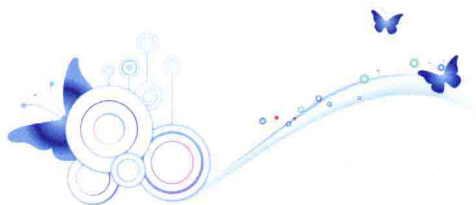
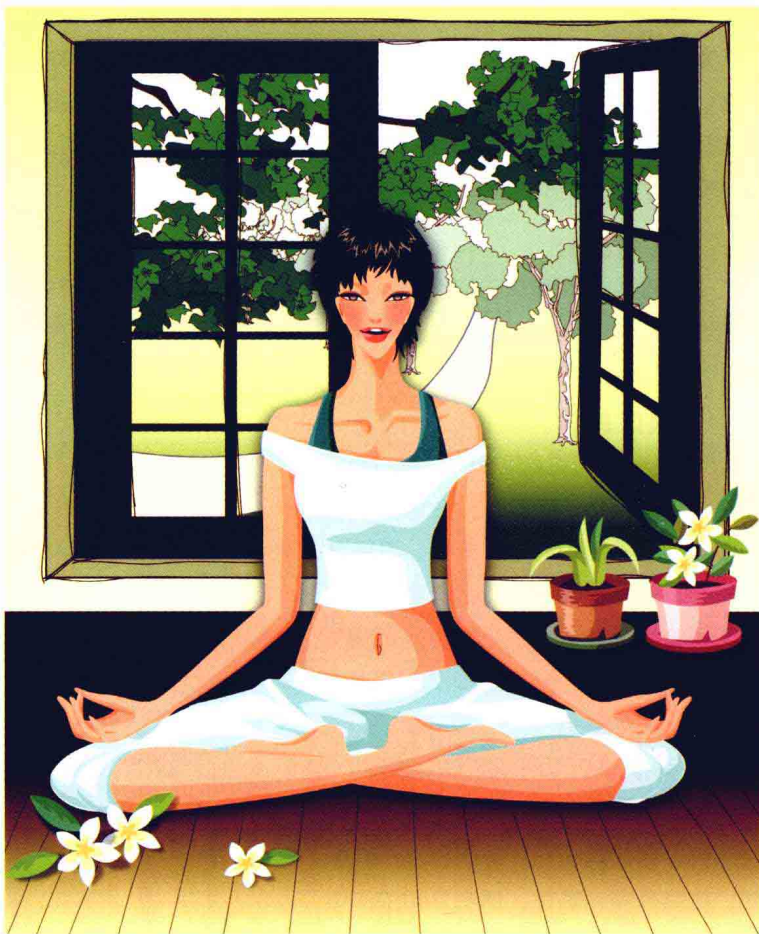
注意事项

1. 练习前，请排空膀胱，最好空腹。如果是清淡饮食，可以餐后1小时练习；如果吃得很饱，至少3~4小时后再练习。

2. 练习中，只用鼻子吸呼，不要通过嘴巴。练习和保持体式时，都不要屏气，按照提示保持均匀呼吸。

3. 练习时，集中注意力，放松心情，不要紧张。初学者不要勉强自己的身体，达到自己的极限即可，动作幅度不要过大，舒缓轻柔。

4. 穿着宽松舒适、有弹性的衣服练习，最好是棉质服装。



经络按摩的基本手法



5

按摩大致分为两类。一是主动按摩，又叫自我按摩。二是被动按摩，是由医生对患者进行的按摩。按摩手法，并不一致，常用手法有：按、摩、推、拿、揉、捏、颤、打等法。实际操作中，各种手法往往不是单纯孤立地使用，而是相互配合进行的。



本书中介绍的经络按摩，以自我按摩为主，读者根据文中指出的穴位和顺序按揉即可，简单方便。



瑜伽的呼吸与基本坐姿

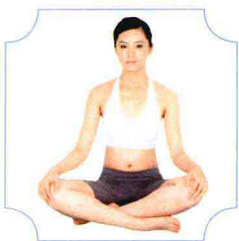


呼吸

初学者注意不要用嘴巴，只用鼻子吸呼，保持自然呼吸即可。在练习中逐渐体会腹式呼吸。吸气时，小腹鼓起，让气体充满腹腔；呼气时，小腹内收，排出所有废气，保持深长舒缓的呼吸。

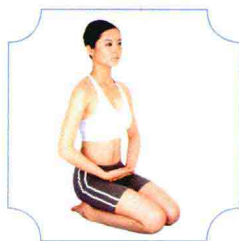
呼吸比例

吸气与呼气的比例是1:2。例如，如果吸气的的时间约为2秒钟，呼气的的时间则控制在4秒钟。



基本坐姿

初学者，将双腿交叉，采用舒适坐姿即可。



英雄式

双腿向后弯曲，大脚趾相碰，臀部落在两个脚跟上，上身挺直，双手自然放在大腿上方即可。



莲花式

双腿交叉，通常右腿在下，脚跟靠近小腹两侧，膝盖尽量贴近地面，上身挺直。双手交叉相叠（通常左手在下）靠在腹部，或

双手成智慧手印落于双膝即可。

注意事项

如果膝盖有问题，请不要采用英雄式和莲花式。

智慧手印

属于瑜伽契合法。简单地说，这是与认识相关联的一种手势。拇指和食指相碰，其他三指并拢伸直。拇指代表梵天（宇宙精神），食指则代表个人精神，两者结合，寓意梵天引领我们走向通往智慧的道路。



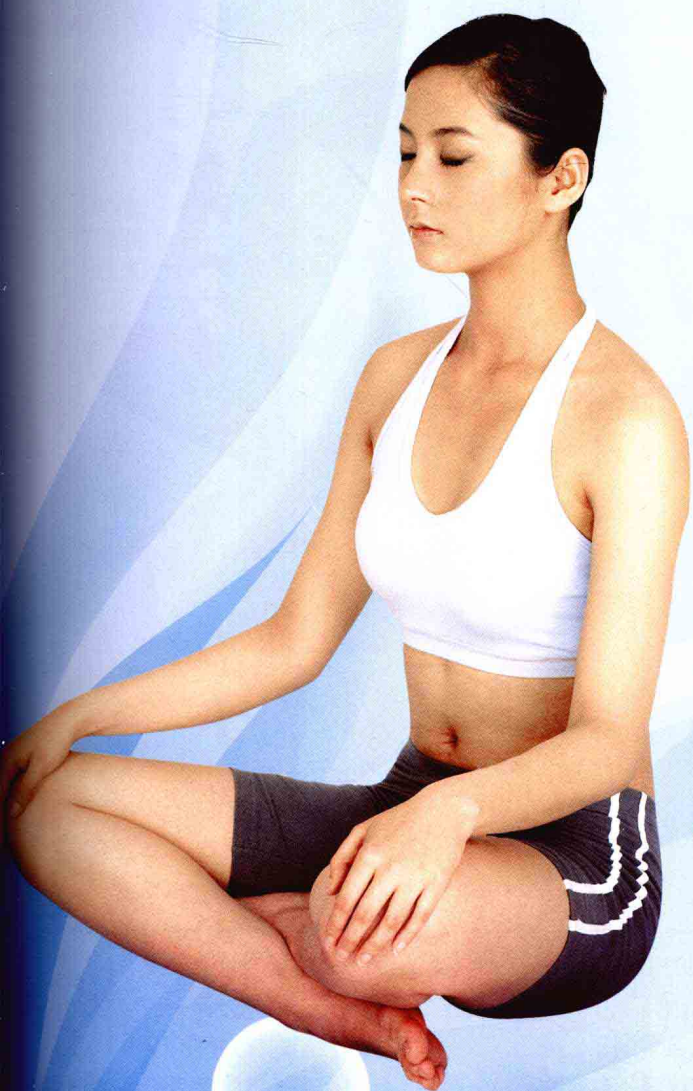
OM语音

瑜伽中最常用的唱诵，拉丁文Omne和梵语AUM，意为全知和万能。这是瑜伽的标志图案。OM语音分为A、U、M三个音节，A、U、M的时间比率是1:2:4，发

音时，从底轮（尾骨处）开始沿脊柱向上直到顶轮，在体内产生颤动，以眉心轮（前额处）区域最为明显。A代表创造之神，梵天Brahma，创造能量向上推进；U代表守护之神毗湿奴（Vishnu），保护我们不受侵害；M代表毁灭之神玛黑莎（Mahesha）警醒我们明辨是非，不要被罪恶操纵。

OM语音的唱诵，激发人体的能量，缓解紧张和压力，消除悲观消极情绪，带给我们一颗平静的心。

yoga



Part2

瑜伽美人

美容按摩篇 >>

美丽动人的女人，
必有着美丽的面容，
肌肤光洁娇嫩，
每一缕发丝也会闪烁光泽。
每天15分钟瑜伽练习，
摆脱黑眼圈，
摆脱暗淡肌肤，
摆脱枯黄、分叉的无营养头发。

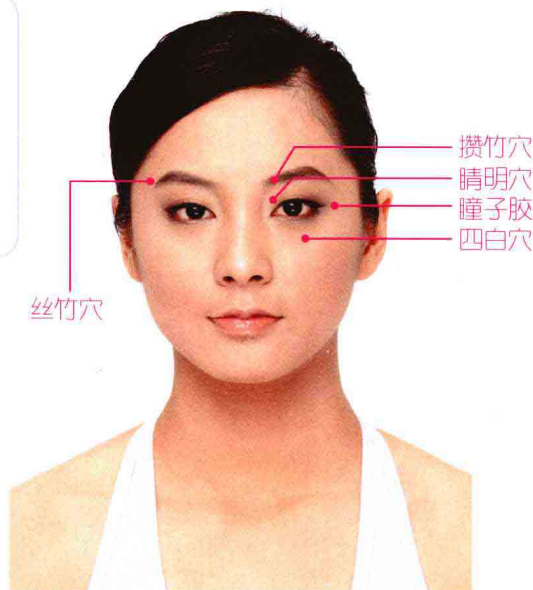
经络按摩

解决女性面部皱纹、黑眼圈、皮肤粗糙暗黄、青春痘、头发枯黄、分叉和脱发等美容问题，回复女性光彩照人的容貌美。

头部按摩 分为头顶和面部两部分

头顶：把双手当做梳子，五指分开，像梳头一样由前向后梳理头发，按摩头部，尤其关注头顶的百会穴。

注意：晚上11点至凌晨1点是头脑休息的重要时刻，不要在这时按摩头部。



面部 按摩穴位及功效

睛明穴：提神明目

攒竹穴：消除浮肿、疲劳和头痛

丝竹穴：消除脸部浮肿、黑眼圈和暗黄

瞳子胶：消除鱼尾纹

四白穴：祛除青春痘和粉刺

手法与美容院面部护理类似，利用指尖轻柔按摩。



美容可不仅仅是面子上的工作，面部的问题大多反应身体的状况。小痘痘是内分泌失调的典型代表，色斑可能是脾胃虚弱的表现，暗沉也许在提醒你体内的毒素正在耀武扬威……

同时，人体的许多经脉起始或经由头颈和面部，因此在这一篇章中，我们有针对性的设计瑜伽体式，通过刺激小肠经、胃经、膀胱经，有效调节消化功能，促进代谢，排除毒素，平衡阴阳，让您更有“面子”。

经络瑜伽

>> 美容按摩篇

驻颜冥想

注意事项

采取舒适的坐姿，避免腿脚酸麻。

功效

通过冥想，实现面部的美容效果，坚持每天练习，一定会见到成效。



1 自然坐姿，迅速搓热双手。



自然坐姿

中等力度按压面部



3 再次集中注意力到面部，想象面庞滑腻细润、粉光莹莹，冥想1~3分钟，慢慢睁开眼睛。



2 闭上眼睛，双手掌中等力度按压面部，保持深长均匀的呼吸，关注面部，感受双手的温度慢慢传递到面部肌肤，想象随着每次呼吸，面部的皱纹和小细纹逐渐消失，痘痘和顽固的痘痕渐渐抚平，斑点褪去……双手的温暖由表及里，慢慢渗透到每一个神经细胞，约1~3分钟。



>> 美容按摩篇

狮子式

注意事项

膝盖和喉咙不适者不宜练习此体式。

注意双眼关注点在眉心。

做动作时，臀部尽量下压。

功效

美化声带，促进面部的血液循环，调节内分泌，消除青春痘。

- 1 莲花坐姿或双腿自然交叉坐好。



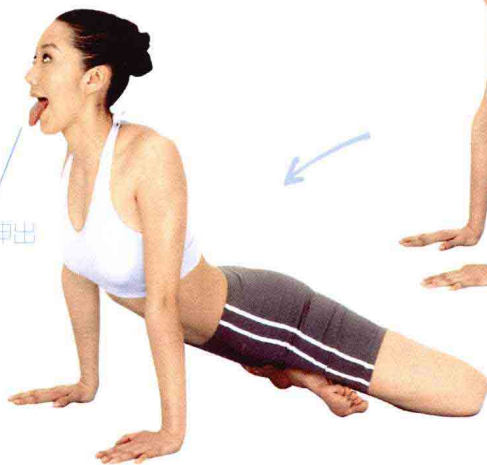
- 2 吸气同时，双臂上举，呼气同时，俯身向前，双臂撑地。



- 3 吸气同时，抬头，拉伸脊柱，呼气同时，下压臀部。



舌头伸出



- 4 张大嘴巴，舌头最大限度伸出，双眼看向眉心，吸气，呼气，声带不要振动，练习5次；同样的要领，再练习5次，这时发出狮吼似的声音。

- 5 还原至莲花坐或双腿交叉的舒适坐姿，闭上嘴巴，做3~5次深呼吸，放松。

