

越宅越美丽

常见体式效能速报



探寻闺中自修奥秘



魅力BODY 养成术

张子璇◎编著

血中养颜速成

80式

用简单易行的必修练习

速攻宅美女，亲手触摸幸福

揭秘居家运动的美丽功效

体验每一个动作的绝妙魅力

实用的体操效能分类解读

用最乐活的方式解决美丽烦恼

动作效能彻底分析

每一天的快乐积累，小运动唤醒你的身心

封面模特/刘文娜

美肤、瘦身、乐活
探秘魅力自修细节



越
宅

越美丽

魅力

BODY

养成术

张子璇
◎ 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

魅力BODY养成术 / 张子璇编著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5384-4925-9

I. ①魅… II. ①张… III. ①瑜伽术—基本知识
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第143968号

魅力BODY养成术



编 著 张子璇
编 委 张 旭 杨 柳 张信萍 叶灵芳 崔 哲 蔡聪颖 杨 雨 赵 琳
党 燕 高 原 韩杨子 李春燕 刘 丹 王 斌 王治平 张音音
陈 璐 陈 晨 赵嘉怡 王超男 李 娟 杨 嘉 赵伟宁 王萃萍
张 颖 刘思琪 汪小梅 吴雅静 许 佳 姜 毅 周 雨 郑伟娟

选题策划 天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO) 张 旭

责任编辑 宛 霞 赵 沫

封面设计 天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)

制 版 天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 120千字

印 张 11

印 数 1—10000册

版 次 2010年10月第1版

印 次 2010年10月第1次印刷



出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85630195

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司



书 号 ISBN 978-7-5384-4925-9

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



前言

享受每天的魅力瑜伽时间
让你由内而外获得美丽健康的身心
拥有开启幸福生活的神奇力量



1. 做家务间隙

在厨房洗碗或择菜时，针对腿部进行简单的瑜伽练习。

吸气，将左腿向后上方伸展，脚背与脚腕呈直角。保持姿势，**吐气**，将一侧腿向侧上方伸展，保持10个呼吸，再边慢慢吐气边收回，双腿反复交替做5次。



3. 泡澡间隙

在泡澡时，针对腿部与腰背部进行简单的瑜伽练习。

屈膝坐在浴缸中**吸气**，伸展腰背部。保持姿势，**吐气**，将上半身向一侧尽量扭转，保持10个呼吸，回正身体，换另一侧交替做3次。



2. 看电视间隙

看电视或工作间隙，针对腰背部与双臂进行简单的瑜伽练习。

右手从胸前绕至左后肩，左手从同侧绕至后方，双手在左后方拉住。**吸气**，伸展腰背部位，**吐气**，将上半身向左侧扭转。保持10个呼吸，然后**吸气**，将身体转正，双手换方向交替做3次。

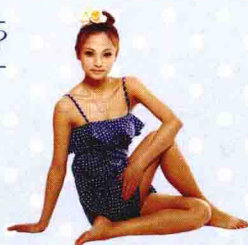
每天抽出几分钟时间，你就可以感受身心的惊喜改变！



PART

轻松掌握
全方位必修的
入门级YOGA

瑜伽 基础课



练习一定要遵循自然法则，从热身及基本体式开始，由易到难，为修炼打下坚实的基础。随着练习的逐步深入，你会感受到修炼时的安宁与愉悦。

瑜伽魅力功效	10
心机瑜伽修炼法则	11
瑜伽入门级关键词	12
心灵印记瑜伽手印	13
①智慧手印	13
②能量手印	13
③生命手印	13
④禅那手印	14
⑤秦手印	14
⑥合十手印	14
⑦流体手印	14
瑜伽练习基本坐姿	15
①盘坐	15
②半莲花坐	15
③莲花坐	15
④合蹠坐	15
⑤长坐	15
⑥金刚坐	15
瑜伽的基本收束法	16
①收颌收束法	16
②收腹收束法	17
③会阴收束法	17
瑜伽练习基本放松式	18
①仰卧式	18
②俯卧式	18
③鱼戏式	18
④婴儿式	19
⑤英雄式	19
⑥折叠式	19
⑦心灵叩拜式	19
瑜伽修炼七大脉轮	20
瑜伽修炼七彩能量	22
瑜伽修炼成功要素	24
瑜伽练习基本热身法	26
瑜伽修炼基础小问答	36
晨瑜伽	38
日间瑜伽	39
瑜伽练习基本呼吸法	40

PART

持久获得
无瑕美肌的
宅护肤YOGA



美人宅瑜伽



合理的安排生活，加上一套合适的瑜伽体式，每天短短10分钟，健康的容光以及完美的体态自然会呈现在你身上。

鹤禅式	42	肩翻转式	66
小鸟式	43	云雀式	68
塔式	44	猴王式	70
脊柱伸展式	46	卧扭转式	71
阳光普照式	48	门闾式	72
半头倒立式	50	船式	74
鹤式变式	52	上轮式	76
扭背伸展式	54	虎式	78
叠足前曲式	55	战士第二式	80
骆驼式	56	椅子式	82
蝙蝠式	58	鹰式	84
上帝之舞式	60	美肌脸部瑜伽	86
锁腿式	62	随时瘦身瑜伽	88
金刚坐鱼式	64	晚间瑜伽	90



PART 3

告别疲惫
与亚健康体质
宅护理YOGA

健康 宅瑜伽

通过练习瑜伽，能充分锻炼肌肉关节，最大限度地放松全身。同时，瑜伽动作还能按摩腹内器官，使身体各部位保持平衡状态。



船式	92
侧曲式	94
风车式	96
英雄式	98
单腿站立式	100
哈努曼式	102
下犬式	104
蝴蝶式	106
束角式	108
坐角式	110
侧角转动式	112

加强侧伸展式	114
塌式	116
卧角式	117
狮子第一式	118
蛇击式	119
侧前屈式	120
蛇式	122
身腿结合式	124
蝗虫式	125
卧英雄式	126
铲斗式	127
鱼式	128
树式变式	130
四季瑜伽	132
Office抗疲劳瑜伽	136
睡眠瑜伽	138



PART

回复平静
与零压力心境
宅享乐YOGA

乐活
宅瑜伽

练习瑜伽，不仅能快速提高精力，消解负面情绪，还能把人体维持在精力充沛、心情愉悦的状态更久。

瑜伽身印式	140
转躯触趾式	141
倒立抬腿式	142
正面三角式	144
牛面式	146
半月式	148
鳄鱼式	150
鸽王式	152
兔子式	154
桥式	156
战士第三式	158
卧十字式	160
勇士式	162
猫伸展式	164
肩立式	166
舞蹈者式	169
头倒立式	170
瑜伽调息法	172
瑜伽锻炼饮食要素	173
冥想	175
OM吟唱	176



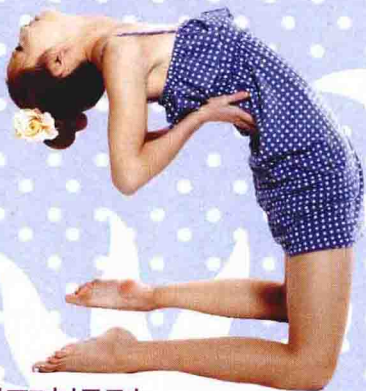


「宅瑜伽」修炼心语

在家练习瑜伽是十分有效的练习方式，它可以促进你主动开拓瑜伽知识，加深对瑜伽的理解。

一、练习就好

在家练习是个人瑜伽习练的最妙体验，它教给你每时每刻用智慧观察自己，更加敏锐地觉察自己的需求。开始在家独自练习时，尽管练习那些你能做到的体式，可以在你喜欢的场地喜欢的时间安排练习。不要让“完美的练习”这个概念阻止你爱上居家的瑜伽练习，摆脱这观点，练习即可展开。



二、打破规则

当你让自己在日常活动中结合瑜伽练习时，你会发现在家中有大把的时间可供练习。比如喜欢看电视或读报的话，与其赖在沙发里干这些事，为什么不同时进行一些简单的瑜伽体式呢？如果你需要一些音乐来增添动力，那就立刻打开吧！虽然瑜伽的自我意识状态只有更安静的冥想练习时产生，音乐或许成为一种干扰，但至少音乐开始让你练习了。

三、打破规则

开始在家练习瑜伽后，你会发现，自己会一遍一遍重复一组体式。这就是你的保留体式，请将它融入日常瑜伽习练中，一旦工作繁忙，或者懒得按顺序练习时，只练习它就好了。选择瑜伽体式时你可以先练习一组熟悉的体式打开髋部，待身体苏醒后，就倾听身体的内在的需求，由身体决定下面练习什么。



四、感知自我

居家练习的重点是通过自助练习唤起内在意识。练习时没有老师的指导，于是可以令心意毫无干扰地转入内观，体会呼吸、身体与体式的协调过程和情绪变化等等。这种练习产生的内观，会延伸向日常生活。逐渐地，你会习惯于探寻生活与日常事件的深层发展，更清晰的了解自己，熟悉自己。



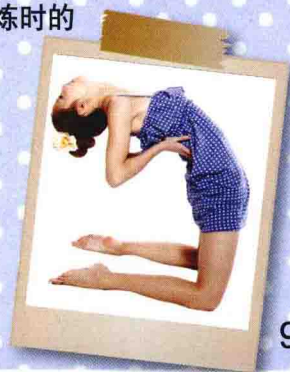
Home Yoga PART

轻松掌握
全方位必修的
入门级YOGA

“ 瑜伽 基础课 ”



你要知道，变身瑜伽美人不是一朝一夕能够完成的。在开始瑜伽修炼前，要做好充分的准备，练习一定要遵循自然法则，即使不能马上把动作做到完美，也不要贪多求快，从热身及基本体式开始，由易到难，为修炼打下坚实、系统的基础。持之以恒，随着练习的逐步深入，你就会感受到修炼时的安宁与愉悦。





瑜伽魅力功效

瑜伽能让身体吐故纳新、固本强神、在不知不觉中保持紧致身材、光亮肌肤、健康体质及愉悦情绪。



强健身体

消化不良、便秘、腰肩酸痛、心悸失眠等症

生活没有规律、缺乏运动导致脊柱弯曲，从而引起与脊柱并行的自律神经发生紊乱，不能正确传达大脑指令，容易使身体出现如消化不良、便秘、腰肩酸痛、心悸失眠等症状。

通过修练瑜伽的各种体式，可以强健肌肉对脊柱的支撑力，纠正脊柱弯曲，从而调节自律神经，使大脑指令能被正确传达，以获得健康功效。瑜伽动作中，呼吸并配合肌肉的一张一弛，可以有效促进血液循环，对体质虚弱、妇科疾病、肩酸腰痛等有很好的改善作用，而且还能提升激素和淋巴液的分泌，促进新陈代谢。



瘦身美体

促进循环、燃烧多余脂肪、纠正身形

瑜伽属于舒缓型运动，在促进新陈代谢的同时又能够降低脂肪含量。所以通过瑜伽练习可以起到一定的塑身作用。

根据瑜伽的呼吸法和体位法原理，瑜伽运动可以激活细胞，加速新陈代谢，从而达到燃烧热量、减除身体赘肉的瘦身作用。

对于胖瘦适中的人群，瑜伽美体的作用主要体现在：可以通过对骨骼关节以及肌肉强韧度的练习，纠正脊柱侧弯、含胸驼背等不良身姿，塑造出挺拔身材。



美容护肤

激活细胞、排除肌肤毒素

外界环境中的废弃物如果过多地积聚在肌肤的真皮层中，就会导致淋巴循环受损，肌肤的微循环不畅，供给细胞的氧气不足，最终导致肌肤丧失活力。

瑜伽体式配合瑜伽呼吸法，能帮助氧气贯穿全身，疏通血液循环，使不畅通的部位消除淤滞，促进肌肤新陈代谢及微循环，有助护肤品被肌肤有效吸收，提升脸部的健康红润，改善各种肌肤问题。



调节情绪

调节神经系统、愉悦心灵

瑜伽不仅是身体的运动，也是愉悦心灵、调节情感的良方。瑜伽能够调节自律神经，而自律神经分为两种，分别是使身体兴奋的交感神经和使身体休眠的副交感神经。吸气时是交感神经在发生作用，呼气时则为副交感神经发生作用。

通过瑜伽“呼”和“吸”的节奏来调节交感神经和副交感神经的平衡，从而调控情绪。如生气或紧张时，可以多做几次深呼吸使内心获得平静和安宁。



心机瑜伽修炼法则

瑜伽提倡的是“身心感受到快乐”，所以瑜伽体式的难度和数量只是一个标准，根据自己的时间、身体柔韧度等情况进行合理调整，逐步提升，才能更有效地达到修炼目的。

1 简单动作热身

“将身体调节至备战状态，确保练习时不受损伤。”

练习所选体式前进行热身运动，可以使身体的关节、肌肉、韧带等有所准备，以保证练习时身体各部分不会拉伤。



• 初学者如果只能完成热身动作也不要灰心。练习时以感觉舒适为限，逐渐增加难度。



2 放松姿势

“瑜伽的放松练习，帮助你快速有效舒缓身心紧张的疲惫状态。”

放松术(Nidra)专指瑜伽的放松练习，有利于缓解身心的紧张疲惫，练习到较高境界，能够瞬间让手指或某部分肢体降温10℃以上。每一次练习过程中，应该进行至少3次的放松，让身体得到足够的松弛。



• 开始练习前也可以先做放松姿势，平静身心，为练习做好准备。



Points

★选择适合自己的训练

1 初级阶段

热身→1~2个体式→放松

2 中级阶段

热身→3~4个体式→平衡→放松

3 高级阶段

热身→5~6个体式→平衡→放松→冥想

3 简单体式→高难体式

“瑜伽练习不是高难动作的堆砌，要根据自身情况量力而行。”

这里所说的体式属于不同类别，也有只属于某一特定类别的。一套耗时较短的练习可以选择2~6个体式。从中立式开始，逐渐练习其他类型的体式。



• 柔韧性好的人可以先练习前屈式，再过渡到其他体式。开始时选择简单体式为以后练习难度动作做准备。

4 平衡体式

“平衡体式的练习可大大提高身心的专注与集中度。”

身体某部分热身后，应配合练习相适合的平衡体式。如蝴蝶式练习完用树式平衡更容易。练习完前屈动作，用船式或抬腿直立的方式练习平衡。



• 练习结束时应做平衡姿势，以保持精神集中并调整身心。



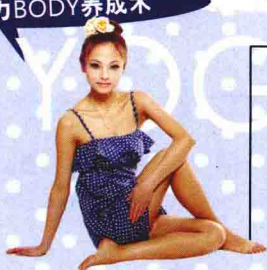
5 冥想

“通过冥想，我们可以更加关注自己身体和内心的需要。”

一般在练习结束时或单独安排一天中的其他时间进行。最简单的冥想是去掉杂念，把注意力集中到呼吸上。



• 开始时试着每天做一次冥想，以后可以增加至每天两次。冥想时间由5分钟慢慢延长至20分钟或更长。不要强迫自己长时间静坐，以感觉适中为宜。



瑜伽入门级关键词

瑜伽练习前，首先应该了解从事这一练习最适合的时间、地点、身体状况及练功服装等，这些看上去十分简单的基本因素，会直接影响最终的练习效果。

Time

时间

“早饭前是瑜伽练习的最佳时间。”

傍晚或其他时间也可练习，但要保证空腹或食物完全消化后再开始。一般情况下应在饭后3~4小时进行练习。最好选择自己最方便的时间，争取每天都在同一时段内练习瑜伽。

Bathe

沐浴

“练习前沐浴以提升练习效果。”

沐浴可以增加人体洁净和轻松的感觉，这样在进行某些练习时效果会更好，因此可以选择在练习前沐浴。练功后最好间隔15分钟再用热水淋浴。

Place

地点

“选择安静、清洁、空气新鲜的地方。”

尽量离开房间而选择露天的自然场所。在房间中注意保持空气流通，这对于调息尤为重要。练习瑜伽时可以在旁边摆放绿色植物，并在地上铺块松软的毯子，柔软度要控制在能轻松保持站立的程度，避免脚底打滑。练习坐式瑜伽时可以使用蒲席，有效防止身体疲劳。

Status

状态

“练习时身体要保持正常状态。”

练习瑜伽不能超出身体所能承受的能力。如果身体有不适处或疾病，尽量不要练习过于强烈的动作，最好不进行练习。

Apparel

服饰

“瑜伽服过紧身会影响练习效果。”

瑜伽动作幅度较大，所以要求练习服不能太紧身，以免影响动作的伸展性。像棉麻质地的宽松服饰穿着虽然很透气，但会因布料没有弹性而束手束脚，影响动作发挥。最佳的瑜伽服是上紧下松的设计，上衣一般相对紧身，但裤子要宽松。女性最好不要佩戴胸罩及项链等物品，使身心完全舒展开。

Rest

休息

“瑜伽休息并非普通的休息，每一种休息都是一种冥想。”

瑜伽休息能放松身体，感受获得的能量，也可以锻炼身体意志。休息有两种，第一种是短时间的休息，主要是体位法中常采取的10~30秒的休息；另一种是专门的休息，有时达数小时之久，如瑜伽者常练习的尸体放松术等。这种方法除了可以达到放松目的外，还能够有意识地控制体内能量和精神。





心灵印记瑜伽手印

手印是指瑜伽修炼时手的姿势，又称为印契。不同的手印对身心的影响是不同的，各种各样的手印创造出接近神圣印记的特殊曲连接环，有助于净化心灵。

智慧手印

代表把小宇宙能量与大宇宙能量合一，即人与自然合一，可以让身心很快进入平静状态。

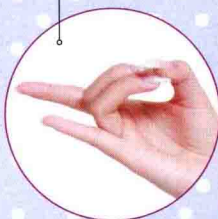


→掌心向上，大拇指和食指指尖相触，其他三指自然伸展。



能量手印

可以排除体内的毒素，消除泌尿系统的疾病，帮助肝脏保持完好，调节大脑平衡，让人充满自信。

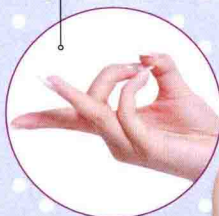


→无名指，中指和大拇指指尖相触，其他手指自然伸展。



生命手印

可以增强身心活力，消除疲劳和紧张感，并具有改善视力的功效。



→小指，中指和大拇指指尖相触，其他两指自然伸展。



“瑜伽手印”是什么？

“手印”又称契合法（梵文 Mudra），古老瑜伽练习方法的一种，是用手指（或脚趾）的各种变化，配合瑜伽的体位、呼吸、冥想练习，起到刺激手（脚）部的反射区，促进健身效果的作用。瑜伽契合法通过坚持将意识集中在一点的方法，如用于冥想中的智者瑜伽，可以帮助练习者强化注意力。智者瑜伽代表的是智慧和直觉。它是用食指去触摸拇指的根部的心理神经手指锁。食指代表个人的自觉性，而拇指象征着最高意识。因此契合法代表在超然忘我的境界中的一种天人合一意识。

YOGA
瑜伽术语



4 禅那手印

比较古典的手印，意味着空而充满力量的容器。女性右脚和右手在上，男性左脚和左手在上。可以平和、稳定情绪。



→ 两手叠成碗状，将拇指指尖相触。将完成姿势的手放在踝骨上。



• 禅那手印和智慧手印是调息和冥想时最常用的手印，也是希望灵性力量升华时经常采用的手印。有助于记忆力和注意力的提高，可以消除高血压、忧郁症、失眠等症状，让身体更和谐。

6 合十手印

即阴阳平衡手印，意味着身体和心灵的合一、大自然和人类的合一。此手印可以增加人的专注能力。



→ 双手掌心相对在胸前做冥想姿势，手掌之间要稍留下些空隙。



• 瑜伽练习时每一个手指都有重要的象征意义，手的各个部位映射出身体、大脑和心灵的状态。食指和拇指的位置象征瑜伽的终极目的，是个体心灵与宇宙本体的结合。除瑜伽身印外，所有的瑜伽手印小孩都不能做，女性生理期及怀孕3个月后也不能做。

5 秦手印

此手印也称下巴式。作用与智慧手印相同，可以让身心很快进入平静状态。



→ 手掌向下，大拇指和食指指尖相触，其他三指自然伸展。



7 流体手印

可以帮助我们平衡流体，改善视力及嘴干的状况。



→ 大拇指和小拇指指尖相触，其他三指自然伸展。





瑜伽练习基本坐姿

坐姿是瑜伽的起始姿势，它可以有效缓解疲劳，并将身体、气息、情绪调节到和谐统一的状态。在坐姿的状态下容易进行冥想，从而使身体能量得到汇聚。

1 盘坐

右腿屈膝，将右脚跟紧紧贴住会阴部位；左腿屈膝，将左脚放在地板上。

左脚跟贴住会阴部位



2 半莲花坐

右腿屈膝，右脚脚心朝上放在左大腿上；左腿屈膝，左脚靠近右大腿。

右脚脚心朝上放在左大腿上



3 莲花坐

右腿屈膝，右脚脚心朝上放在左大腿上；左腿屈膝，左脚脚心朝上放在右大腿上。

双脚脚心朝上放在对侧大腿上



4 合蹠坐

双腿打开，屈膝，双脚脚底相对，脚跟尽量靠近身体。

双脚脚底相对，脚跟尽量靠近身体



5 长坐

双腿并拢前伸，脚腕和脚尖不要用力，自然伸直。

双脚脚腕和脚尖自然伸直

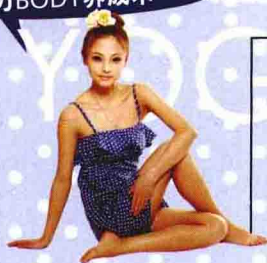


6 金刚坐

双腿屈膝并拢，臀部坐在脚跟上，双手自然放在双膝上，腰背挺直。

两脚不要压在一起





瑜伽的基本收束法

收束法又称为“庞达”，有束缚、保持的意思，是一种将身体能量转变为可控制之力的方法，通过对身体某些部位或特定器官的控制，激活能量。

收颌收束法

梵文中收颌收束法的意思是“把下巴紧靠胸膛上”即“收颌”。有坐式和站式两种收颌法。可以在瑜伽冥想前单独做收颌收束练习，但是通常把它和调息及其他收束法配合着一起练习，效果更好。

收颌收束法对于人的肌体和心灵会产生广泛的效果。它使心搏减缓，对甲状腺和甲状旁腺有按摩作用，使整个身体因甲状腺的功效增强而获益，有助于消除愤怒和紧张忧伤的心情。



•患有颅内压和心脏疾病者必须经医生同意才可以做这个功法。练习时，当头部抬起或放下时，最好不要呼吸，当头部伸直时再呼吸。

a. 站式收颌法

① 站立，双脚分开略小于肩宽，双腿微屈，上半身向前倾，将双手手掌放在双膝上，手指向内，放松，双眼做90%的闭合。

② 深吸气，并屏息，同时头向前方弯下，直至下巴触及胸骨。双肩稍向前耸一点，伸直双臂，让两肘挺直不动。双手手掌紧握或紧压双膝。

③ 保持这种姿势，直到不能舒适地屏息为止。这时放松双臂和双肩。慢慢抬起头部，直至颈部伸直，呼气。休息30秒后重复做3~5次。

b. 坐式收颌法

① 选择一种能使双膝稳固地落于地面的瑜伽坐姿，最好的姿势是莲花坐或至善坐。将双手手掌放在双膝上，放松，双眼做90%的闭合。

② 深吸气并屏息，同时头向前弯下，直至下巴触及胸骨。两肩稍向前耸一点，伸直双臂，让双肘挺直不动。双手手掌紧握或紧压双膝。

③ 保持姿势，直到不能舒适地屏息为止。这时放松双臂和双肩。慢慢抬起头部，直至颈部伸直，呼气。休息30秒后重复做3~5次。



•练习坐式收束法时，如果感觉动作难度大，可以坐在一块小垫枕上，能使身体略向前倾，从而使双膝更稳固地落在地面上。也就是把小垫枕放在臀部后半部（即脊柱的底部）。只有在非用不可时才用垫子来协助完成动作，否则多少会影响练习的收效。