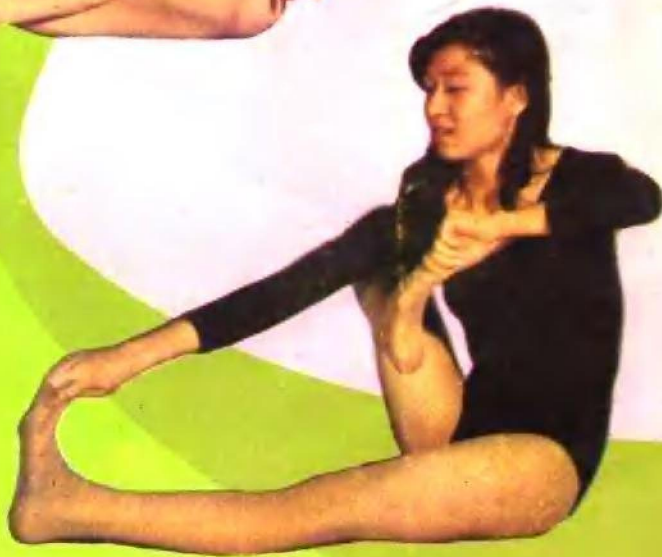


健美·减肥瑜伽术

福建人民出版社



47.4



健美·减肥瑜伽术

于佳

福建人民出版社

一九八六年·福州

健美·减肥瑜伽术

于 佳

福建人民出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

三明市印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 3.75印张 75千字

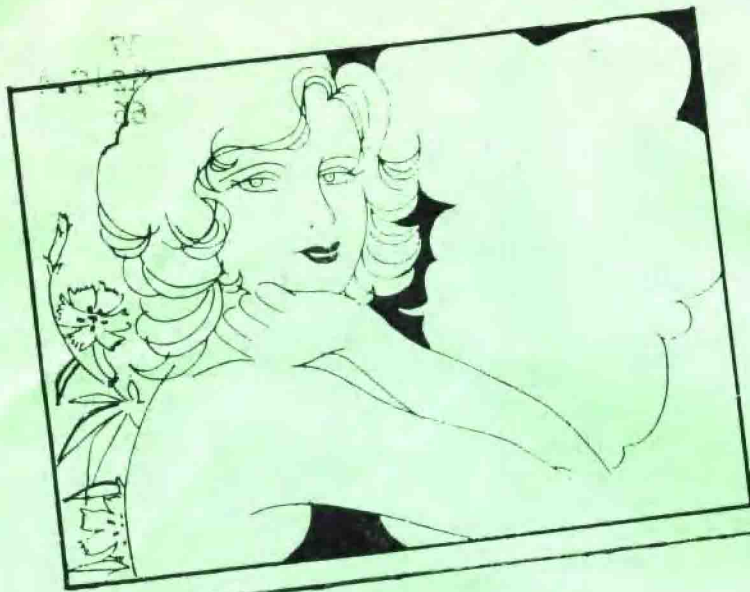
1986年6月第1版

1986年6月第1次印刷

印数: 1—17,940

书号: 17173·34

定价: 0.67元



目 录

瑜伽简介.....	(1)
瑜伽与减肥.....	(2)
瑜伽与健美.....	(4)
瑜伽与身心健康.....	(7)
瑜伽有助于心平气和.....	(7)
瑜伽的医学功效.....	(8)
瑜伽助您早日恢复健康.....	(8)
瑜伽助您返老还童.....	(9)
有助于美容、减肥的瞑想法.....	(11)
练习瞑想并不难.....	(11)
瞑想四步曲.....	(12)
舒畅是集中精神的不二法门.....	(12)
集中心念于身体某一部位.....	(13)
最重要的是描绘自己的理想形象.....	(14)
贾库拉的秘密和超能力.....	(15)
瑜伽的正确呼吸法.....	(17)
呼吸是促成身心和谐的关键.....	(17)

基本呼吸法（关键在吐气）.....	（ 17 ）
各种呼吸法.....	（ 19 ）

瑜伽的入门技巧.....	（ 23 ）
与身体的弹性或运动神经无关.....	（ 23 ）
如何着手练习.....	（ 23 ）
每天勤练三分钟.....	（ 24 ）
金刚坐姿乃瑜伽的基础.....	（ 24 ）
瑜伽的旋律.....	（ 25 ）
入门须知.....	（ 27 ）

有助于全身性美容、减肥的姿势.....	（ 29 ）
金刚坐姿.....	（ 29 ）
合掌的姿势.....	（ 30 ）
莲花坐姿.....	（ 32 ）
瑜伽姆朵拉.....	（ 33 ）
英雄的姿势.....	（ 35 ）
害羞的姿势.....	（ 36 ）
山的姿势.....	（ 37 ）
挺尸的姿势.....	（ 38 ）

有助于祛除腹部脂肪与纤腰的姿势.....	（ 40 ）
扭转的姿势.....	（ 40 ）
脸部贴近膝盖的姿势.....	（ 42 ）
窄刃锹的姿势.....	（ 43 ）
旋转的姿势.....	（ 44 ）
猫的姿势.....	（ 46 ）
简易乌龟的姿势.....	（ 48 ）

乌龟的姿势.....	(49)
排气的姿势.....	(50)
上抬脚配合背部打直的姿势.....	(51)
脚和手的姿势.....	(53)
弦月的姿势.....	(54)
上抬脚的姿势.....	(55)

有助于健美大腿、腿肚子、腿脖子的姿势.....	(57)
壮美的姿势.....	(57)
树的姿势.....	(58)
仰卧式金刚坐势.....	(60)
乌鸦的姿势.....	(61)
脚尖独立的姿势.....	(61)
V字型的姿势.....	(62)
鳄鱼的姿势.....	(63)
小丑的姿势.....	(64)
莲花式山的姿势.....	(65)

有助于丰乳、增加魅力的姿势.....	(67)
眼镜蛇的姿势.....	(67)
弓的姿势.....	(68)
杜鹃的姿势.....	(70)
骆驼的姿势.....	(71)
架桥的姿势.....	(72)
猿猴的姿势.....	(74)
公牛的姿势.....	(75)
狗的姿势.....	(76)

四个角的姿势	(77)
鱼的姿势	(78)
桥的姿势	(79)

有助于丰臀、增加弹性的姿势	(82)
吉祥的姿势	(82)
蝗虫的姿势	(83)
三角形的姿势	(84)
猴王的姿势	(86)
三角山的姿势	(87)
叉脚的姿势	(88)
叉脚配合脸部贴近膝盖的姿势	(89)
上抬脚配合脸部贴近膝盖的姿势	(90)
直立式脸部贴近膝盖的姿势	(92)
弓箭的姿势	(92)

有助于健美脸部、颈部曲线的姿势	(94)
天线的姿势	(94)
肩部倒立的姿势	(95)
背部倒立的姿势	(96)
兔子的姿势	(97)
头部倒立的姿势	(98)
瞬间松弛法	(101)
狮子的姿势	(102)

有助于美化背部曲线与玉臂的姿势	(104)
牛脸的姿势	(104)
背部打直的姿势	(105)

木棒的姿勢	(106)
鸞的姿勢	(107)
半圓形的姿勢	(109)
蜘蛛的姿勢	(109)
八點的姿勢	(110)

瑜 伽 简 介

何谓瑜伽？“瑜伽”是古代印度梵语，意为“结合”，指修行。有人说：“瑜伽是一种修心养性，追求生命之绵长不息的哲理。”也有人说：“瑜伽是一种不假外力，不需求医而又能充分调理身心健康的妙方。”

说起瑜伽的起源，可以追溯到公元前三千年。从现在出土的大量文物来看，瑜伽发迹于恒河流域和喜马拉雅山脉。经过五千年漫长岁月的洗炼，古文明所孕育的瑜伽雏型才衍化成为今日瑜伽各流派所尊奉的“圣法”。

目前，瑜伽流派纷繁复杂，撮其要来说，有以下几种：

身体·瑜伽；

精神·瑜伽；

哲学·瑜伽；

爱心·瑜伽；

因果·瑜伽；

神灵·瑜伽。

就瑜伽本身的技术而言，大致可以分为三大类：姿势法、呼吸法和瞑想法。它们之间是相辅相成的，只有把它们合为一体，勤加修练，才能达到瑜伽的真正目的。

瑜 伽 与 减 肥

几乎所有的人都希望自己能够永葆青春，有着健美的身段。

然而，事难如愿。有关的调查数字表明：在今日世界，几乎每五个人之中，便有一个人为自己的肥胖而苦恼。

肥胖不仅会损害人体的美感，而且是健康的大敌。正如有人所说：“皮带孔一孔一孔地变松，寿命相对地一年一年减少。”身体肥胖，会给血液的循环补给造成困难，加重心脏的负担，同时肺、肾脏及其他内脏器官也会连带着增加负荷量。身体肥胖，还会使肌肉和骨骼长期处于超量负荷的状态下，导致腰酸背痛，手脚乏力。况且，肥胖者的身体抵抗力较弱，一旦传染病缠身，便难以康复。因此，“肥胖乃百病之源”这句话不无道理。

日本大都会人寿保险公司曾对其从二十五到七十四岁的男女性投保人进行过调查。结果是：肥胖者较之正常体重者罹患脑溢血的比率为一点五，慢性肾炎为二，肝硬化为二，胆结石为二点五，而糖尿病则高达为四。

造成肥胖的因素是多种多样的。一般人借以“减肥”的方法有两种：一种是多运动，增加卡路里的消耗量；另一种是节食，降低卡路里的摄取量。对于“减肥”，这两种办法无疑是有效的，但只能治标而未能治本。倘若儿童肥胖者为了“减肥”而节食，就会导致胃囊空虚，营养摄取不平衡，

势必影响健康成长。

截至目前为止，练习瑜伽是一种最自然、最有效的“减肥”方法。它不必禁忌食物，也不必过度劳累筋骨，且又不受时间、场所的限制，其效果却既能治标，又能治本。

瑜伽之所以能“减肥”，乃在于加大胃内的心火，增强消化力，将体内多余的食物烧灼成灰烬，从而把毒性中和掉。此外，它还可以增进排泄力，将不必要的食物排出体外，只吸收必要的营养分。换言之，练习瑜伽，可以促进体内血液循环，保持正常的荷尔蒙分泌，强化神经机能，维持全身的自然均衡。

当然，练习瑜伽要有耐心，有毅力，要持之以恒。如果只是三天打鱼、两天晒网地敷衍了事，那就绝无功效可言。如果长期坚持练习瑜伽，女性就能赢得“身材苗条”，儿童的体型就能由横向改为纵向发展……

由于瑜伽的实际功效显而易见，爱好者逐年激增。如今，在日本，在世界各地，瑜伽道馆、瑜伽讲习班的举办犹如雨后春笋。原先被人们当作一种宗教圣法的瑜伽，如今正逐渐被揭去神秘的面纱，蔚成风气，方兴未艾！

瑜 伽 与 健 美

瑜伽会给您匀称的身段、细嫩的肌肤、动人的明眸和清脆的声音，让您向维纳斯女神挑战。

由于胸围、腰围、臀围的尺寸比例足以决定一位女人的身材是否匀称，因此它一向为女性所关心，也是她们最敏感的一件事。一般说来，身体各部位最理想的尺寸基准如下表：

身 高 部 位	矮 个 子 (155cm以下)	高 个 子 (155cm以上)
胸 部	80至85cm	85至87.5cm
腰 部	55至60cm	60至62.5cm
臀 部	80至85cm	85至87.5cm
大 腿	46.3cm	47.5cm
腿肚子	31.3cm	32.5cm
脚脖子	18.8cm	20cm
上 腕	21.3cm	22.5cm

在上表中，测量臀部以在腰下17至20公分处为准，大腿应测量腿跟部位，腿肚子应测最粗壮的地方，脚脖子应量足踝

部位，上腕应量肩部和肘部的中间部位比较准确。

如果您有兴趣的话，就对自己身体的各部位进行测量，把测得的数字跟上边的基准表相对照。这样，您就可以了解到自己身材的缺点，再借助瑜伽来加以弥补。

实践已经证明，“健胸”，“纤腰”，“丰臀”，这些部位的美化，都能凭藉瑜伽的各种姿势，收到可喜的效果。

诚然，谁都希望自己有着一出水芙蓉般的冰肌玉肤。但这不能靠浓妆艳抹来妆点，而必须由内心深处升华出来，即由内在美促成外表美。

一般人都能看到，恋爱中的女性，其肌肤格外光莹剔透。医学专家研究了这一现象，认为那是由于恋爱中的女性全身心都盈溢着幸福感，促成自律神经机能的活泼运作，刺激了荷尔蒙的分泌，使得皮肤的血液循环顺畅，这样，处于身心平衡机能敏感部位的皮肤自然会映现光采。

大家知道，多吃些含有丰富维生素的蔬菜、水果、海藻类食物，对于皮肤的保健相当重要。但还要懂得，平时多练习瑜伽姿势中的深呼吸，不仅可以使血液的含氧量增加，有助于血液循环，而且能消除荷尔蒙分泌失调的现象，促进内脏机能保持正常的排泄力和净化力，治愈女性美容上的大敌——黑斑与便秘症状。

眼睛是心灵的窗户。如果有一双会说话的眼睛，无疑能增添女性的魅力。因此，每个女性无不希望自己拥有一双慧黠动人的眼睛。

只要勤练瑜伽，就可以使您的眼神映现出动人的光采。那澄澈明净的双眸，便可以与皓齿争辉。

瑜伽行者告诉我们：“自己的身体状态是好是坏，有何种变化，有时不需要听诊器，它自会一五一十地表现在声音

上。”

在瑜伽世界里，清脆的声音被称为瘦的声音。根据瑜伽行者的说法，清脆的声音是一种出自丹田的雄浑之气，听起来给人以舒适的感觉。练习瑜伽的人，其体内的不良状态被彻底根治后，所发出来的声音自然中气充沛。如果您的声音有点沙哑，只要练熟瑜伽，采取自然下垂头部姿势，一仰头发出的声音，就会变得清脆些了。

值得强调的是，瑜伽真正着眼于心理建设。练习者要先在心理上有着自我暗示力，然后藉姿势来辅助自己心愿的实现。您要美，练习瑜伽时，脑子里就要想着如何将自己塑造成维纳斯女神般的身材。有没有这种暗示力，效果是大不相同的。日本的田原先生是瑜伽的行家，他练习瑜伽三个月后，减肥三十公斤；而日本的山神小姐练了一年却无法奏效，究其原因，那便是她在练瑜伽时心里老想着：“怎么还没减肥呢！”后来，她接受教训，练瑜伽时总是积极地想到：“已经减肥这么多了呀！”在自我暗示力的作用下，她终于达到了预期的目的。

为了健身、美容，在清晨起床后，在夜间临睡前，在闲憩小坐之时，练瑜伽是件多么惬意的事呀！

瑜伽与身心健康

瑜伽有助于心平气和

当前，在美国、英国、法国、日本、苏联等国家，其国民最易罹患的疾病是什么呢？是高血压？是心脏病？都不是。他们最容易患的是一种被称为“压迫感”的现代病。

随着科学的进步，目前世界上各工业大国所面临的问题，就是“速度”和“拥挤”。人们不时注意着手表上指针的跳动，处处得受到噪音的干扰。步伐一踩慢，似乎就会被潮流所抛弃。因此，要想保持身心的平衡，是不容易的。作为现代病的“压迫感”，就是由此所导致。

要想真正祛除“压迫感”，就要先找出自我内心的症结，然后采取自然痊愈的瑜伽，来促成心灵的澄净才有效。

做一件事情要始终如一，保持耐心去做才能成功，练习瑜伽也不能例外。当您心烦气闷时，应当敞开心怀，千万别尽往坏处想。如此才能静下心来。长此以往，自然能达到“定、静、安、虑、得”的境界。

早晨醒来，听听原野上小鸟的婉转鸣唱，上班途中多观赏路旁美丽的小花……借大自然的洗礼来抒放心胸。

在待人处事上，要多看到对方的长处，少计较他人的短处。这样，心胸中的烦躁自然就会涤尽。

当您的身心失去平衡的时候，瑜伽会帮你心平气和。

瑜伽的医学功效

人体之所以会生病，本就起因于身心上微妙难测的不平衡因素。

生命本身原就负有健康的责任。倘您发热，发冷，呕吐……那就意味着身体的健康亮起了红灯。此时，必须通过生命的发号施令，指挥心理与身体力趋平衡状态。一旦身心互相合作，达到平衡，其病症则会自己痊愈。

可以说，这种促成身心平衡的综合性的最佳方法，莫过于练习瑜伽。瑜伽乃是步向健康之道的捷径。

现在，从瑜伽练习者的口里不时可以听到这样的话语：“勤练瑜伽，使我原本虚弱的体质变得健康了。”“自从练习瑜伽之后，慢性胃肠病早已不药自愈了。”……

在日本，将瑜伽术首先应用在医学上并取得成效的，当算是东京帝大医学部附属分院的心疗内科。

从前几年起，该医院每星期一次，将简单的瑜伽姿势、呼吸法、瞑想法组合成瑜伽疗法，帮助病人“消除恐惧感”，“建立日常生活的自信心”，“治疗腰酸背痛”。据说其功效相当惊人。

除了日本东京帝大之外，世界上还有不少大医院，近年来也开设了瑜伽疗法。其功效也颇为显著。

瑜伽助您早日恢复健康

瑜伽除了对病人具有治病的功能外，还能帮助患者在病