

简便实用、丰富有效的瑜伽体式，
让您富享生命的喜悦与健康！

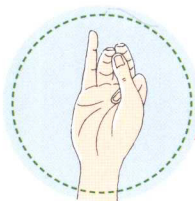
荣树图书
RONGSHUTUSHU

妙龄瘦身瑜伽



腹式深呼吸，
可扩大肺活量，改善
心肺及腹部功能；减
少肺部感染。

腹式深呼吸



强心手印



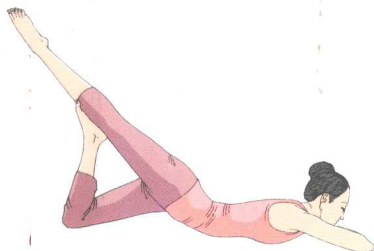
上身向右转
动，左手握住右脚
脚踝处，右手充分
向上伸展，与地面
呈垂直状，眼睛注
视右手手指。

三角扭转式——消除腹部赘肉



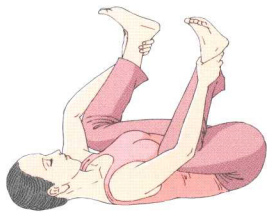
呼气，右膝弯曲，左手抓住右脚踝处，
将其尽可能提至最高点。眼睛向上眺望。

半弓姿势——重塑背部美丽线条



将右腿尽量抬高，左膝弯曲，
以左脚掌心抵于右腿膝盖内侧。

后抬腿式——减掉臀部赘肉



双手分别握住两脚踝处，以
两膝盖尽量靠近腋窝，自然呼吸。

快乐婴儿式——时下
流行的调适身心活动



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

主编 ◎ 王 静

刘 琴

六



美妙瑜伽好生活

MEIMIAO YUJIA HAOSHENGHUO

■ 从入门到精通

CONG RUMEN DAO JINGTONG

妙龄瘦身瑜伽

MIAOLING SHOUSHEN YUJIA

主 编 王 静 刘 琴

编 者 (以姓氏笔画为序)

万新平 马 威 马艺达 马寅中

王 传 王 玮 王春华 王新萍

冯素芳 朱晓云 宋 丹 张 成

张 静 郝 静 郝云龙 顾 强



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

妙龄瘦身瑜伽/王静, 刘琴主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.11
ISBN 978-7-5091-7651-1

I. ①妙… II. ①王… ②刘… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第183695号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 王慧娟 黄维佳 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市10036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 15.75 字数: 240千字

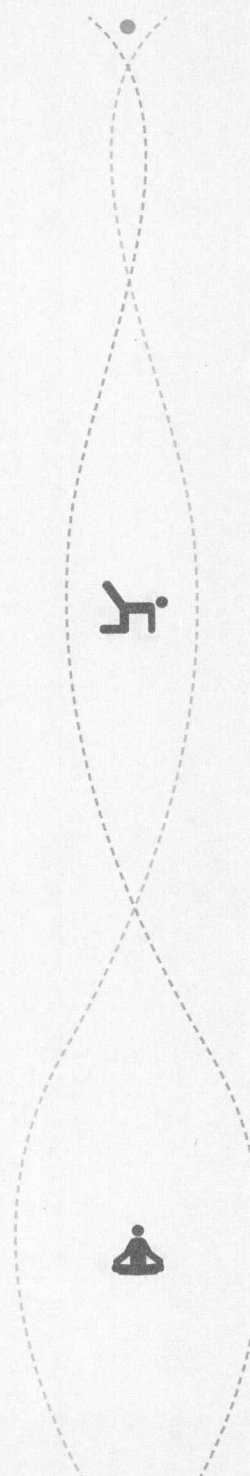
版、印次: 2014年11月第1版第1次印刷

印数: 0001—6000

定价: 38.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



前言

P r e f a c e

“瑜伽”一词是梵语的译音，本意为“遵循”“结合”“调和”之意。也就是遵循自然，动静相合，身心相合之意，也是人体的小宇宙与自然的大宇宙相互结合。“调和”是指人的身体、精神、智慧的能量和谐地互相配合，人只有处于调和状态才会身心安康，反之，则易受病邪入侵。

印度哲学家奥修曾这样评价瑜伽，“脊椎，是你身体和头脑的基本支柱。你的头脑，你的脑袋，是你脊椎的终端部分。你的整个身体都植根于这脊椎里面。如果你的脊椎还年轻，那你就年轻。如果你的脊椎老化了，那你也会老去。如果你能使你的脊椎保持青春的活力，那就不容易变老。一切都取决于你的脊椎。如果你的脊椎充满活力，你便会有聪明的头脑。如果你的脊椎呆滞了，死了，那么你的头脑也会变得愚钝。瑜伽便是试图通过各种不同的方法来给你的脊椎保持活力，保持朝气，充满阳光，始终年轻，始终蓬勃。”

瑜伽有益于身心健康，其奇妙的生命运动模式真是既古老又新颖。早在五千多年前，瑜伽已起源于印度，繁衍于喜马拉雅山脉与恒河流域，于二千多年前随佛教流传中国，至近代已是享誉全世界。尤其深受国际影视明星的垂爱，这也是他们因瑜伽拥有了卓越超群的健与美的缘故。在日本，瑜伽被誉为“亿万人的瑜伽”，而在美洲人的眼中，瑜伽则是一把开启智慧与健康之门的“钥匙”。据统计，如今坚持练习瑜伽者已达千万之多，但是，真正身心得益的瑜伽练习者则是少之甚少。要不盲目随从、无耐性，要不就是三天打鱼两天晒网，如此练习不仅不收益反而会损伤身体。鉴此，我们特精心编写了这本《从入门到精通 妙龄瘦身瑜伽》。

本书共9章，从理论到实践，并由浅入深、循序渐进地带领读

者顺利迈进练习瑜伽之门。第1章重在介绍瑜伽的基本常识，如瑜伽的发展史，瑜伽的作用、道具、练习要领及注意事项等。通过对古老印度的瑜伽艺术、哲学与伦理的了解，我们才能真正领悟到瑜伽其中的精髓所在。

第2章至第8章为本书的核心内容，共包括热身瑜伽、塑形瑜伽、美体瑜伽、养颜排毒瑜伽、保健瑜伽、心灵瑜伽、祛病瑜伽七大版块。该部分所精选的瑜伽体位法，从简单的静坐、呼吸、冥想及热身瑜伽，逐步过渡到瑜伽体位法练习。通过持之以恒的瑜伽体位法练习，可促使我们身体与精神达到和谐。并使体内的每个细胞得到净化，从而提高了身体的免疫力。更能使人提升自信，能够更好地自律、思考和静思。从而使精神从痛苦中解脱出来，心灵自然会变得平和宁静。在通过瑜伽体式中的伸展和呼吸过程中真正体会到无极限的快乐。

但有一点，要告诉大家：练习瑜伽不单单是一种运动，它最妙的功能在于为人们提供了一种更健康的生活态度和正确的生活方式。也就是说，从古至今，成功的瑜伽练习者无不一一严格按照既定的行为来约束自己的身心。

《薄伽梵歌》载：“如果一个人能够从对象事物上撤回自己的各种感受，就像一只龟把自己的肢体撤回龟壳内一样，那么，应该认为，这样的人是真正处在智慧之中。”

这句话，生动揭示出“习练瑜伽的重要作用就是要很好地控制感官”。同时也表明瑜伽具有一个完整的体系，而正确的瑜伽饮食同样占据着很重要的位置。鉴此，我们在第9章为大家介绍了瑜伽健康饮食的一些规定和原则，需要练习者遵守。平日持之以恒的体位法练习，再结合清淡、洁净的瑜伽饮食，相信它一定会使你从内到外彻底地排出毒素，身心干净、清爽，是净除境上“尘垢或泥污”的一种科学方法。

编者
2014年2月



目录 Contents

换上柔软的棉衫，亲自去“触摸”瑜伽！

第1章

瑜伽基本常识——揭开瑜伽的神秘面纱

瑜伽发展：古印度瑜伽发展的四个时期	2
瑜伽妙处：益寿、养生、养颜	6
瑜伽道具：练习瑜伽前的准备工作	8
瑜伽要领：明白瑜伽练习要领，真正领悟瑜伽快乐好生活	12
瑜伽注意事项：注意以下五点，真正体验瑜伽妙处， 达到最佳的瑜伽效果	18
瑜伽呼吸法：瑜伽四大呼吸法，净化和平衡经脉的 正能量流动	20
瑜伽障碍：清除练习瑜伽六大障碍，为身心内外带来光明	24
居家瑜伽：居家练习瑜伽的9个小常识	26
瑜伽基本坐姿：瑜伽入门，必看基本坐姿	28
手指瑜伽：给你无限的正能量	34
制订瑜伽课程：上班族的健身瑜伽，改善亚健康， 恢复健康体魄	36



身心就这样被瑜伽轻轻的唤醒！

第2章

瑜伽热身运动——为优美的瑜伽体位打基础

热身瑜伽：10~20分钟的热身运动，为塑造更完美的
瑜伽体位打下最坚实的基础..... 40

瑜伽不需要华丽的赞美之词，实践能诠释其真正的意义！

第3章

塑形瑜伽速修身——解决恼人的美丽困扰

- 美脸：双角式、狮子式，完美打造一个秀美的灵宠脸形 50
- 拜日十二式——身心修炼从拜日式开始 44
- 双角式——紧实面部肌肉，使脸庞更标致 50
- 狮子式——瘦脸瑜伽，打造迷人瓜子脸 52
- 美臂：摩天式变体、双臂伸展式快速消除烦人的“蝴蝶袖” ... 54
- 摩天式变体——美化手臂线条 54
- 双臂伸展式——紧致手臂肌肉 57
- 美腰：扭转腰式、船式，减掉腰部多余脂肪，还你一个纤柳
细腰 58
- 扭转腰式——减少腰部脂肪 58
- 船式——燃烧腰部脂肪 59
- 美腹：六种瑜伽体式，还你平坦小腹，消除腹部赘肉，



收紧松弛小腹	60
战士三式——增强小腹弹性	60
三角扭转式——消除腹部赘肉	63
分度针姿势——收紧松弛的小腹	64
拉绳式——打造一个有弹性的腹部	66
炮弹式——使小腹变平坦	68
平坦小腹式——消除腹部堆积的脂肪	70
美背：简便、奏效的六种瑜伽体式，为你塑造一个令人留恋的 背影	72
半脊柱扭转式——消除背部赘肉	72
伸展坐式——消除背部多余脂肪	74
蜥蜴式——美化背部线条	76
半弓姿势——重塑背部美丽线条	77
金刚坐鱼式——使背部线条更迷人	78
肩翻转式——使背部舒展挺拔	80
臀部：后抬腿式、半蝗虫式，重拾昔日翘挺的性感美臀	82
后抬腿式——减掉臀部赘肉	82
半蝗虫式——提升臀部曲线	83
腿部：六种瘦腿瑜伽任选其一，为你塑造女性特有的气质	84
加强侧伸展式——减掉腿部多余脂肪	84
幻椅式——消除腿部肿胀	87
小腿健美式——美化小腿曲线	88
狮子第二式——打造弹性肌肤	90
下蹲式——塑造纤细小腿	91
双腿健美式——塑造纤细双腿	92

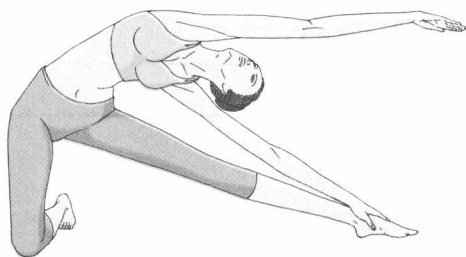


打开瑜伽冥想音乐，开始足不出户的好运动，妙！

第4章

平衡调整全身骨骼——打造最优美的“S”曲线

乳房：跪式、云雀式、门闾式，提拉乳腺，使乳房性感更紧致 .	96
跪式——提拉乳腺，有效呵护乳房.....	96
云雀式——拥有坚挺的性感乳房.....	98
门闾式——上提胸部，紧实臀部.....	100
美腰：阳光普照式、犁式、上帝之舞式、膝立三角式，使腰部曲线更清晰	102
阳光普照式——消除腰部多余脂肪.....	102
犁式——缩小腰围，强壮消化系统.....	104
上帝之舞式——塑造优美的腰部曲线	107
膝立三角式——塑造迷人的纤细细腰	109
美臀：扭髋式、上轮式、传统射手式，重塑美丽的弹性翘臀 ..	110
扭髋式——纤细腰身，紧实臀部.....	110
上轮式——塑造紧实、圆润的臀部.....	113
传统射手式——重塑紧翘的弹性美臀	116





不懈的瑜伽练习，净化和加强身体的每一个细胞。

第5章

养颜排毒瑜伽——全面实现透白美肌

青春痘：身腿结合式，每天只需几分钟，轻松拥有完美小颜	120
身腿结合式——恼人痘痘一扫光.....	120
美肤：倒立三角式、肩倒立式，改善肤色、美白肌肤.....	122
倒立三角式——改善肤色.....	122
肩倒立式——强力嫩肤美白.....	124
减龄：三式青春活力瑜伽，敢与“90后”媲美.....	126
防皱按摩式——延缓肌肤老化.....	126
鹭式——使人容光焕发.....	129
站立前屈式——放松大脑的兴奋剂.....	131

唯这深深的一呼，一吸，方能感觉到生命的跳动是如此真切！

第6章

简易健身瑜伽——从头到脚，给予最贴心的保护

补脑：金字塔式、头部放松式、鱼式，赛过老偏方的补脑安神	
瑜伽.....	134
金字塔式——安神舒眠、滋养大脑.....	134
头部放松式——有效健脑.....	136
鱼式——促进头部血液循环.....	137



润眼：眼部按摩式，还你一双清澈、明亮的双眸	138
眼部按摩式——促进眼部血液循环.....	138
肩颈：鸟王式瑜伽，预防颈椎僵硬、酸痛，使肩颈更灵活、 优美	140
鸟王式——提高肩颈灵活性.....	140
手臂：平板式、前臂旋转式，紧实手臂肌肉，增强手臂线条 美感	142
平板式——增强手臂力量.....	142
前臂旋转式——增强腕关节的灵活性	143
腰酸背痛：仰卧抱腿滚动式，消除便秘、缓解腰背酸痛的 不适感	144
仰卧抱腿滚动式——缓解腰部疼痛.....	144
髋部：坐角式，美化腿部线条，减少大腿多余赘肉，使髋部 越来越健美	146
坐角式——增强卵巢功能.....	146

心灵瑜伽，生活的氧气，调适、修炼、超越、升华！

第7章

心灵瑜伽——由内而外，调节身心

舒展心灵：简便、舒适的完美瑜伽，增加无形的正能量	150
摇篮式——使精力更充沛.....	150
弓式——使身体恢复活力.....	152
后仰支架式——消除精神疲劳.....	154
风吹树式——给人一种积极的力量.....	155



婴儿放松式——缓解内心压力	156
快乐婴儿式——时下流行的调适身心活动	157
舒缓情绪：侧犁式、敬礼式、清理经络调息，孕育高节奏下的舒缓好心情	158
侧犁式——排解内心焦虑	158
敬礼式——改善不良情绪	160
清理经络调息——消除内心焦虑、不安	163
经期焦虑：蛇式瑜伽，不抑郁、不急躁，保护和增强卵巢功能 ..	164
蛇式——改善经期焦虑	164

瑜伽能促使我们身心达到均衡，获得最大限度的健康与完美！

第8章

祛病强身瑜伽——胜过老偏方

偏头痛：头倒立式、头部放松式、瑜伽身印，促进头部血液循环，防治头痛	168
头倒立式——防治偏头痛	168
头部放松式——预防头晕、头痛	170
瑜伽身印——清理肠胃、缓解便秘	171
眼睛胀痛：眼部按摩式、眼保健式，改善上班族用眼过度，眼疲劳、胀痛	172
眼部按摩式——缓解肌肉和眼球紧张	172
眼保健式——缓解眼睛胀痛	174
颈肩酸痛：简便、奏效的实用瑜伽，为健康的颈项、肩部保驾护航	176



鱼式——缓解颈部酸痛.....	176
牛面式——缓解肩膀酸胀.....	178
坐山式——缓解肩部风湿疼痛.....	179
侧展身式——缓解肩臂酸痛.....	180
加强侧伸展式——缓解腰部不适.....	182
腿脚酸胀：踩单车式、树式、顶峰式、战士一式，小动作让你	
身轻如云，快步如飞.....	184
踩单车式——缓解腿部酸痛.....	184
树式——消除腿脚酸胀感.....	186
顶峰式——缓解脚跟疼痛和酸胀感.....	187
战士一式——使双腿更坚实有力.....	189
关节僵硬：上直角式、半莲花站立前屈式，改善关节僵硬，	
全面提高身体的平衡性.....	190
上直角式——灵活、增强关节柔韧性.....	190
半莲花站立前屈式——改善全身关节僵硬.....	191
手脚冰凉：云雀式、五指伸展式、气功暖身式，寒冷冬天，	
身手暖和如沐春风.....	192
云雀式——消除四肢冰冷.....	192
五指伸展式——改善手部冰冷.....	194
气功暖身式——温暖脊椎、椎间盘.....	196
困倦疲乏：铲斗式、鸽子式，促进血液循环，消除身心疲惫..	
铲斗式——消除大脑疲劳.....	198
鸽子式——缓解身心疲劳.....	200
失眠：束角式、一点凝视法、飞燕式、母胎契合法，让你	
告别失眠数绵羊的痛苦.....	202
束角式——舒缓神经.....	202
一点凝视法——使心灵恢复宁静.....	205
飞燕式——缓解失眠.....	206



母胎契合法——愉悦精神，减轻抑郁症	207
食欲缺乏：上犬式、上脊柱式，让你胃口大开，重尝舌尖上的美味	208
上犬式——增强消化系统功能	208
上脊柱式——促进食欲	209
便秘：卧十字式、磨豆功等体式，肠胃清洁、排毒、促消化的大功臣	210
卧十字式——清洁肠道助通畅	210
磨豆功——治便秘、消腹胀	212
摩天式——治便秘、解疲劳	214
旁扭式——改善消化不良	215
鸵鸟式——补养腹部，消除肠胃不适	216
经期疼痛：经期瑜伽动作让痛经不再缠绕	218
猫伸展式——轻松应对经期疼痛	218
坐立鹰式——缓解经期乳房胀痛	219

瑜伽不仅仅只是一种运动，更是一种健康的生活方式与人生哲学，只要用心去领悟！

第9章

瑜伽健康饮食——使人精神饱满，终身受益

瑜伽饮食：瑜伽饮食三性——远离变性、惰性力量，接近悦性力量	222
瑜伽饮食：生命之气——瑜伽饮食计划	224
饮食原则：素食、非素食，养成良好的饮食习惯，才是健康生活的保障	228
瑜伽食谱：健康的一周瑜伽悦性饮食	230

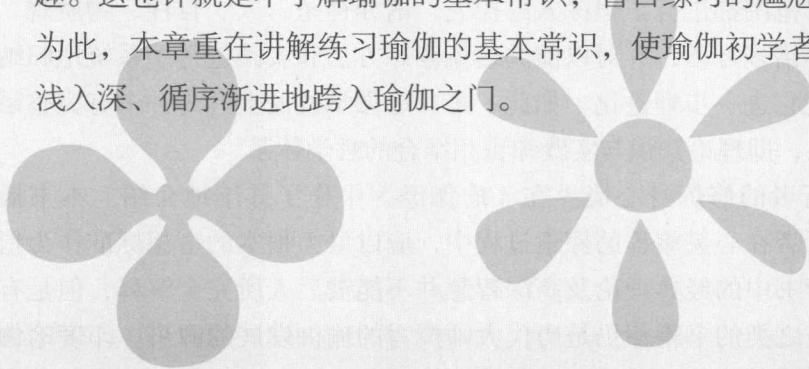
第1章

瑜伽基本常识 揭开瑜伽的神秘面纱



瑜伽的轻柔、温存、妙玄。无不吸引着越来越多的人都加入了修炼行列。如今，它那古老而又神秘的面纱正慢慢退去，且带着时尚的气息进入到越来越广的生活领域中。

但是，很多初学者仅怀着满腔热情，全身心地投入到练习当中，殊不知，其收效少之甚少——并不能体验到瑜伽的真正的乐趣。这也许就是不了解瑜伽的基本常识，盲目练习的尴尬结果。为此，本章重在讲解练习瑜伽的基本常识，使瑜伽初学者能够由浅入深、循序渐进地跨入瑜伽之门。





瑜伽发展

古印度瑜伽发展的四个时期



瑜伽的发展主要经过了前古典时期、古典时期、后古典时期和现代时期。在瑜伽流传发展的历程中，修行者经过的不断地整理、完善，逐渐将瑜伽修练从宗教信仰中脱离出来，从而形成人们修炼身心的理论经典，指导人们对瑜伽动作的实践。

前古典时期

瑜伽从公元前5000年开始出现就一直处于一种原始的发展状态，并没有相关的文字记载。而3000年后的《梨俱吠陀》是记载与瑜伽有关的最早书籍。《梨俱吠陀》虽然是一部赞美神灵的诗歌集，但其中也有诗歌专门描述了人们通过瑜伽所获得的神奇智慧和力量。而瑜伽者修行的中心主要有静坐、冥想及苦行。于是，瑜伽由一个原始的哲学思想逐渐发展成为一种修行法门。

古典时期

公元前1500年，《吠陀经》笼统地对瑜伽进行了记载，到后来《奥义书》则更加详细明确地记载了瑜伽，一直到《薄伽梵歌》出现，才完成了瑜伽修行法与吠檀多哲学的结合、统一，从而使瑜伽这一民间的灵修实践变得更为正统、高雅，由强调行法到行为、信仰、知识三者并行不悖。

印度圣人哲学家钵颠闍利约在公元前300年完成了《瑜伽经》的创作。经文对所有范围都进行了很深入的探究，诸如神圣、人、自性、物质观、身体、精神等诸多方面，并对以前的瑜伽修炼方法和实践进行了系统地归纳和总结，并把它进一步理论化。如此一来，瑜伽学说便上升为一个有完整系统的哲学体系，即理论知识与实践知识相结合的哲学体系。

对修行者的修炼身心境界在《瑜伽经》中作了详细地介绍。本书揭示出瑜伽修行者在心灵旅程的探索过程中，应以最为根本的道德标准作为指引方向。尽管书中的经典理论及高深智慧并不能被后人所完全解释，但是有关《瑜伽经》之类的书籍却仍是历代大师撰写的瑜伽发展的源泉。印度瑜伽也因此得以真正地成形，而《瑜伽经》的思想则渗透于瑜伽修行者的日常生活

