

每天 10 分钟

美容塑形

瑜伽

张斌 主编

每天10分钟 美肤、减肥一步到位

YOGA

纤体+养颜
排毒+减压

10 MINUTES



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



每天10分钟
美容塑形
瑜伽

张斌 主编

Y O G A
10 MINUTES



图书在版编目(CIP)数据

每天10分钟美容塑形瑜伽/张斌主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2014.7 (2014.9重印)

(天天健康)

ISBN 978-7-5377-4870-4

I. ①每… II. ①张… 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124190号



每天 10 分钟美容塑形瑜伽

主 编 张 斌

出版策划 张金柱

责任编辑 张东黎

文图编辑 冷寒风

美术编辑 王道琴

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张: 8

字 数 150千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年9月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4870-4

定 价 19.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

高强度工作下还要维持都市丽人的风采？忙碌的一天过后，需要养精蓄锐、恢复体力？珍贵的业余时间里又该做点什么来充实自己？如果你也有这些小小心事，不妨试一试瑜伽修习。

在许多人心目里，瑜伽是一种充满神秘气息的运动。它源自远古时代的印度，一招一式皆蕴含着天地造物的智慧，揭示着万物灵长的生长秘密。这一内涵深蕴而又动作流畅的运动，简直是爱与美的化身，如今它更是被视为养生和修心的自我习练大法。

我们认为，修炼瑜伽，第一是种享受。它姿态优美，而且净化心灵。现代人的心变得不安而浮躁，往往因找不到安身立命之所而迷失了自我。每当想到人们这样脆弱的一面，我们都倍感身负重任，准备向大众推广这个治愈系的运动——瑜伽。如果你能完整做完一套瑜伽姿势，会立刻感受到沐浴春雨般的清爽，并借机停下脚步，倾听内心的声音，舒展疲惫的身躯，然后在下一秒重新开始幸福的生活。

瑜伽体系非常庞大，各式各样的姿势都有着自己独特的要领和功效。那么，本书具有哪些特点和长处，又到底是依据什么线索推荐了近百个瑜伽体式呢？下面我们就来对本书进行简要的介绍。

首先，本书所讲瑜伽式简单、安全，可以在家轻松完成。你只需一个安静、气氛祥和的环境，并事先准备一张椅子、一块瑜伽垫或者一个靠垫即可。从投入和收效上来看，瑜伽也是最具潜力、值得尝试的运动之一。

其次，本书集合一批美容瑜伽式，来帮你实现美容亮肤、赶走皮肤问题的夙愿。女人只有经络顺畅、内分泌协调，体内毒素排泄干净，才能自内而外散发美丽。蛇式、蝴蝶式等体位可帮你排毒养颜、温和经络，再生娇嫩容颜；鼓腮式、美人鱼式等体式，通过锻炼局部肌肉，调节脑垂体和脊神经，达到紧致皮肤、优化面部轮廓等目的。

最后，本书集合一批塑形瑜伽式，针对身体的肥胖部位，快速塑形，帮助你拥有凹凸有致的身材。例如通过鹤禅式纠正脊椎问题，调节全身平衡，让身材更修长，从此亭亭玉立；通过鹰式雕刻手臂轮廓，美化腰部线条，塑造削肩细腰；通过神猴哈努曼式舒扩胸腔，强健腿部肌肉，打造傲人三围。许多练习者已经证实，持之以恒地修习瑜伽，是塑造完美体型的有效途径。

“瑜伽，是一种活在爱里的方法。”选择瑜伽，重塑健美的身体，开启全新的绿色时尚生活，热爱自己，让你身体的每一颗细胞都饱满充盈，拥有活力！

第一章

瑜伽，最健康的美容塑形妙方

1

与瑜伽的第一次亲密接触

/ 2

■ 走近瑜伽 / 2

■ 瑜伽的种类 / 4

■ 瑜伽与其他运动的不同 / 5

■ 瑜伽的三脉七轮 / 5

■ 什么人适合练习瑜伽 / 6

解密瑜伽的神奇功效 / 7

■ 瑜伽的主要功效 / 7

■ 瑜伽姿势对腺体的影响 / 8

■ 各腺体的功能 / 8

瑜伽美人必修课 / 12

■ 你适合练习瑜伽吗 / 12

■ 瑜伽练习，你准备好了吗 / 12

简单易学的瑜伽基本姿势

/ 18

■ 站姿练习 / 18

■ 坐姿练习 / 20

■ 卧姿练习 / 24

■ 颠倒姿练习 / 25

瑜伽呼吸法 / 32

■ 放松练习 / 32

■ 7种瑜伽呼吸法 / 32

至关重要的热身练习 / 36

■ 颈部练习 / 36

■ 肩部练习 / 38

■ 肘部练习 / 40

■ 手腕练习 / 44

■ 膝部练习 / 46

■ 脚踝练习 / 48

■ 拉伸肢体练习 / 49

紧肤抗皱 / 56

■ 向太阳敬礼式 / 56

■ 三角伸展式 / 64

■ 防皱按摩式 / 67

■ 泵式呼吸法 / 70

■ 蛇变化式 / 72

■ 踩单车式 / 74

■ 轮式 / 76

■ 抚脸式 / 80

■ 鼓腮式 / 82

■ 脸部按摩式 / 83

■ 颈部按摩式 / 86

排毒美白 / 88

■ 鱼式 / 88

■ 美人鱼式 / 90

■ 猫伸展变式 / 92

■ 蛇式 / 94

■ 狮子第一式 / 96

■ 狮子第二式 / 97

■ 坐姿前弯式 / 98

■ 蝴蝶式 / 100

■ 加强脊柱扭动式 / 102

■ 扭转式 / 104

■ 侧角转动式 / 106

■ 半脊柱扭动式 / 110

■ 侧角伸展式 / 111

■ 加强侧伸展式 / 114

■ 塔式 / 118

■ 桥功 / 122

■ 增延脊柱伸展式 / 124

■ 肩肘倒立式 / 127

明目润发 / 130

■ 眼保健功 / 130

■ 眼部按摩式 / 136

■ 压鼻呼吸式 / 140

■ 兔式 / 144

■ 隆鼻式 / 146

■ 倒立三角式 / 147

■ 侧犁式 / 150

■ 犁锄式 / 154

第三章

特效减肥瑜伽，重塑S形曲线

157

重塑三围 / 158

■ 骆驼式 / 158

■ 跪式后弯成圈 / 161

■ 连续式 / 164

■ 卧英雄式 / 170

■ 肩旋转式 / 172

■ 腰转动式 / 174

■ 活页式 / 176

■ 弓式 / 178

■ 山式 / 180

■ 坐角式 / 181

修长四肢 / 184

■ 鹤禅式 / 184

■ 鹰式 / 186

■ 手臂回旋式 / 190

■ 树式 / 192

■ 劈腿坐姿前弯式 / 194

■ 单腿站立式 / 196

■ 战士式 / 199

■ 半蝗虫式 / 202

■ 单腿碰肩式 / 204

■ 鸽子式 / 207

■ 神猴哈努曼式 / 209

■ 虎式 / 212

■ 下半身摇动式 / 214

■ 身腿结合式 / 215

美丽腹背 / 218

■ 敬礼式 / 218

■ 鱼变式 / 220

■ 脊柱扭动式 / 222

■ 简化脊柱扭动式 / 226

■ 铲斗式 / 228

- 鳄鱼式 / 229
- 摇摆式 / 230
- 收腹举腿式 / 232
- 单腿跪伸展式 / 234
- 眼镜蛇变式 / 236
- 双腿背部伸展式 / 238
- 蝎子式 / 240
- 蝗虫式 / 244
- 增延脊柱伸展变式 / 246

第一章

瑜伽， 最健康的美容塑形妙方



◎与瑜伽的第一次亲密接触

近年来，“瑜伽”已成为新世纪养生与健美的代名词。从欧美到东南亚，这种集修神、修身、修德于一身，源自远古印度文化的修炼方法，被当今世人，尤其是女性奉为最佳的美容、养颜、减压之道。

走近瑜伽

印度把气功和练气功的师傅统称为瑜伽。训练有素的瑜伽，可以连续多天不吃、不喝，使心跳加速或减慢……

印度乌台浦尔邦医科学学校的医生对瑜伽进行过一次令人难以置信的试验。一位叫萨蒂雅穆尔蒂的瑜伽在众目睽睽之下被“活埋”了整整8个昼夜。试验的过程是这样进行的：先挖一个墓穴，里面不放任何食物，只放5公升蒸馏水进去。据瑜伽说，这水不是为了饮用，而是为了湿润空气。试验结束时，水还剩下一半。穴内温度在24~33℃之间。经过8个昼夜之后，墓穴被打开，瑜伽仍然保持着试验开始时的姿势坐在那里，但全身处于僵木状态，对周围的变化反应迟钝。体温大大降低，只有34.8℃，而开始试验时是37.2℃。刚打开封土时，瑜伽全身剧烈颤抖，持续2小时之后，体温才恢复正常。在试验期间，瑜伽体重减轻了4.5千克，血糖有所升高。特别应该指出的是，在试验期间，瑜伽机体的新陈代谢不仅没有停止，而且也没有很明显的减慢。

瑜伽竟然如此神奇，到底什么才是瑜伽呢？下面我们就来认识瑜伽。瑜伽起源于印度，流行于世界，是东方最古老的强身术之一。瑜伽的修持方法，能把散乱的精神集中并

使之平静下来。瑜伽修炼首先着眼于身体的强健，然后要求身心融合为一。在此基础上，引导修持者进入无上完美的境界。在瑜伽修炼过程中，修持者逐渐深化自己的内在精神，从外到内，从感觉到精神、理性，而后到意识，最后把握自我同内在的精神融合为一，达到天人合一。

瑜伽一词原初的意思是驾驭牛马，在遥远的古代，它还代表着帮助达到最高目的的某些实践或是修炼。在古圣贤帕坦伽利所著的《瑜伽经》中，将瑜伽准确地定义为“对心作用的控制”。瑜伽最早可以追溯到印度河文明时期，也就是公元前3000多年，至今已有5000多年的历史。瑜伽一词是梵文的译音，是“结合”、“一致”的意思。意指舍弃一己之小我，与宇宙之大我相结合，即自我与内在的精神因素相结合，把精神和肉体结合到最佳状态，把生命和大自然结合到最完美的境界。这也意味着与最高的宇宙万物之灵相同化，使自己从痛苦和灾难中获得解脱。

瑜伽是印度文化的重要组成部分，是印度人民智慧的结晶，是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，直觉了悟生命的认知。瑜伽也是印度人民几千年来从实践中总结出的人体科学修炼法，是一种精神和肉体相结合的健身术。

瑜伽的目的有两个方面：一是培养身体的自然美，并获得高水平的健康状况；二是唤醒休眠在人体内的巨大动力，并用其来开发自身独特的潜力，获得自我实现。也就是说，瑜伽是在修定中去体验发自内心的生命力。

瑜伽的练习方式包括体位法及呼吸法等，即以自我控制为出发点，促使身体的筋脉、内脏、血液、腺体及神经得到充

分的伸展、调整、循环、活动及和谐，带给我们健康的身体、美好的身材，防止老化，减少困倦，安定心神，控制情绪，开启心灵，由内而外，自然可以收到强身修心的效果。

瑜伽学说反对强加于人，它主张未经检验的东西不可轻信，也包括瑜伽本身。学瑜伽必须经过自身的体验来领悟真谛，是让修持者自愿地来试一试，选上少量几段姿势，通过一两个月实践之后再对瑜伽做出判断。

为了养颜护肤，抵抗衰老，塑造诱人的“魔鬼”身材，减轻自身压力，许多好莱坞明星纷纷迷恋上了瑜伽。麦当娜每天花2小时做瑜伽，简·方达更是靠瑜伽来保持青春的活力，梅格·瑞恩、朱莉娅·罗伯茨、伊丽莎白·赫利、芭芭拉·史翠珊、格温妮丝·帕尔特洛等大牌明星也都是瑜伽爱好者。她们的体会是：瑜伽动作舒展优美，简单易学，无须器械，不会出偏差。即使你从来没参加过任何其他运动，自认为身体僵硬，也可以练习，你只要做到你能够达到的位置就行了。你每天都会感到自己的身体逐渐变得柔软的乐趣，坚持下去，也能让每一个人都感到你的变化。

瑜伽的种类

瑜伽有多种流派，有的以修身养性为主，有的以锻炼身体为目的，但总的说来可归纳为两种：

哈塔瑜伽——又称肌肤瑜伽或体位瑜伽，是尝试以鸟兽虫鱼之姿势，以循序渐进的方式，配合缓和、规律的呼吸法，调整人体内脏器官的机能，改善体质，达到强身的效果，进而促使精神舒畅，一如回归自然之境。

胜王瑜伽——又称八部功法，它着重于呼吸及调息，在静坐冥想中控制思想、情感、理智，进而扩展我们的心灵境界，培养高尚仁厚的品格，引导心灵能量的升华。

瑜伽与其他运动的不同

一般运动如球类、游泳、赛跑、韵律操、有氧舞蹈等，是以体能的训练及竞赛为最终目的。从瑜伽柔软与伸展、松弛与紧张的动作中，可以了解到瑜伽是一种全身性、平衡的运动，不像一般运动只用到单方面的力量，只做局部身体和筋骨的活动，长时间下来，容易因运动的不协调造成身体的偏差。瑜伽体位法是靠活化腺体产生能量，使身体充满活力。一般的运动靠消耗能量，刺激腺体，使身体维持活力。

瑜伽在举手投足之间，配合规律的呼吸、集中的意识，调和体内的器官，来柔软筋骨，活络关节，增加平衡及耐力，平静心灵，达到身心的充分调适。所以要使身、心都能平衡，瑜伽是最好的运动。它除了可以达到强身祛病的效果外，更可获得心灵的和谐，而丝毫没有竞争的意味。

瑜伽的三脉七轮

瑜伽认为，人体内有无数的、肉眼看不到的精细神经脉，亦称经络，是一种能量运输的通道，数量多达几十万根，有粗钝的，有精细的。这些神经中有14条较为重要，其中最重要的三条是中脉、左脉、右脉，这就是瑜伽的三脉。

中脉位于脊柱中部，在脊髓内，由脊柱尾部海底轮直升至顶轮穴。在中脉的两边，有左脉及右脉，与中脉平行。

左、中、右三脉的最低交会点均在脊柱骨尾端海底轮处，它是宇宙能量或称之为灵热的储存库。此处能量只有经修炼后被唤醒，并与顶轮会合后，才能称之为大智慧。

左脉（又称阴脉或月亮脉），相对于过去、昏沉、感性和超我（社会制约），掌管愿望的力量。右脉（又称阳脉或太阳脉），相对于将来、理性逻辑、宰制和自我，掌管行动的力量；中脉相对于现在、进化和灵性升进，此乃人类与宇宙灵力合一的唯一信道，为喜乐之源。修持者非经此不能得到大成就。

从生理解剖的观点来看，三脉是看不见的。只有在做静定的功夫时，气脉通了，自己才会见到它们。

瑜伽还认为，人体内有强大的精神能量，潜伏于脊柱底端海底轮沉睡着，一般人并不知道这一秘密。修持者就是要唤醒这一沉睡的性灵，使之沿脊柱上升，经过脊柱中7个神经血管丛（即轮），并与脑部顶轮相结合，达到至高境界。

这7个轮是人体的7个能量中心，它们分别是生殖轮、海底轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮，均位于中脉上，起于骨髓内。不同的轮控制人类不同的情绪和感觉，也是人体的不同腺体。

什么人适合练习瑜伽

练习瑜伽没有年龄限制。除了刚出生的婴儿不适合练习瑜伽外，基本上瑜伽适合各个年龄层次的人。由于其温和的特性，亦非常适合年纪大的人练习。练习瑜伽前应做好热身运动，再由基础呼吸法和简单的体位法开始学习。

◎解密瑜伽的神奇功效

瑜伽爱好者之所以热爱瑜伽，不仅是为了美容、塑身、减压、治疗失眠等单纯的目的，更是为了让自己的身体吐故纳新、固本强神、舒筋活络，在不知不觉中保持优雅紧致的身形和轻盈灵动的姿态。

瑜伽的主要功效

瑜伽不是包治百病的神丹妙药，但绝对能改善身体健康的不良趋势而向好的方面发展。瑜伽通过对穴位、腺体和经络的刺激，增进气血的流通，调体、调心、调气，增进自然治愈力，给衰退的体细胞送去新鲜血液，按摩体内各个器官，并使其恢复功能。具体说来，瑜伽有如下功效：

- 1.保持和促进身体各系统发挥正常的功能。
- 2.加强内分泌系统的功能。
- 3.按摩和强化各部位器官，使其机能平衡。
- 4.促进血液循环和新陈代谢。
- 5.减缓和消除慢性疾病。
- 6.调整心灵，延长生命力。
- 7.调整脊椎，增强柔韧性。
- 8.缓解背部关节和肌肉疼痛，放松僵硬的肌肉。
- 9.排除体内毒素，减脂和保养皮肤。
- 10.提升心理、精神能量，使心灵平和、宁静。
- 11.释放能量，降低压力，让大脑放松。
- 12.使注意力集中、敏锐。
- 13.提高身体的敏感度。

瑜伽姿势对腺体的影响

人体内的内分泌腺支配着身体的活动，内分泌腺分泌激素到血液里，这些激素借着血液的流动，分布到人体内不同的器官，以控制身体的消化作用、身体的活力、体温和水分、身体的成长、细胞的补充、性功能等。也就是说，人的身体完全受各种腺体激素分泌所控制，每一个器官、细胞都直接受这些激素的影响。所以，激素分泌正常时，人体各器官才能正常运作，若有任何一种腺体分泌不平衡，就会引起身心两方面不同程度的疾病。

这些内分泌腺体和7个脉轮均有着密切的关系。脉轮控制了内分泌腺的分泌，产生许多不同的激素，而这些激素流入血液，影响身体所有的器官。因此脉轮以内分泌腺来控制身、心的活动，当腺体的分泌作用正常时，人的身体健康，心智安定。而当任一腺体功能失常时，也就是分泌作用不平衡时（无论分泌太多或太少），便会导致身、心的疾病。

瑜伽动作能使各个腺体的分泌作用趋于平衡。瑜伽扭转或弯曲姿势通常需停顿相当一段时间，在这段时间中，给予腺体的压力，正是要强化这些腺体，使其分泌正常。

各腺体的功能

※ 松果体

一般认为松果体是我们的生物时钟，它能分泌出许多微妙的激素，且足以影响身体所有器官。目前已能分离的激素是美拉宁（Melatonin），它可以延缓人体老化，增进免疫反