

生活瑜伽系列

纤体 瑜伽

越瑜伽，越窈窕，越美丽



珍珍 在美誉任职数年的优秀瑜伽老师

曾获得艾扬格瑜伽导师证。
学习艾扬格对体位的精确认知，对身体柔韧性和力量性有精准、独到的综合把握。
多次被邀请为湖南电视台综艺节目的嘉宾。

王巍 主编

伸展
扭转
折叠

简单锻炼 提升耐力 恢复灵巧
充盈弹性 优美线条 塑造精致



NLIC 2970677230



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

纤体瑜伽 / 王巍主编. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2011

(生活瑜伽系列)

ISBN 978-7-5357-6495-9

I. ①纤… II. ①王… 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217218号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市车站北路70号万象企业公馆1808

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-84444800

生活瑜伽系列

纤体瑜伽

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 王 燕 戴 涛

编 委: 张 苗 彭 瑶 易珊珊

摄 影: 艾特婚纱

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

版式设计: 盛小静

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头95号

版 次: 2011年第1版

2011年第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 4

书 号: ISBN 978-7-5357-6495-9

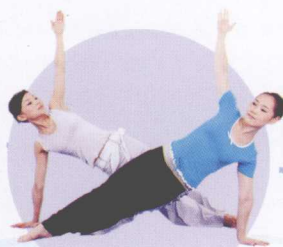
定 价: 25.00元

(版权所有·翻印必究)

生活瑜伽系列

纤体 瑜伽

王 巍 主编

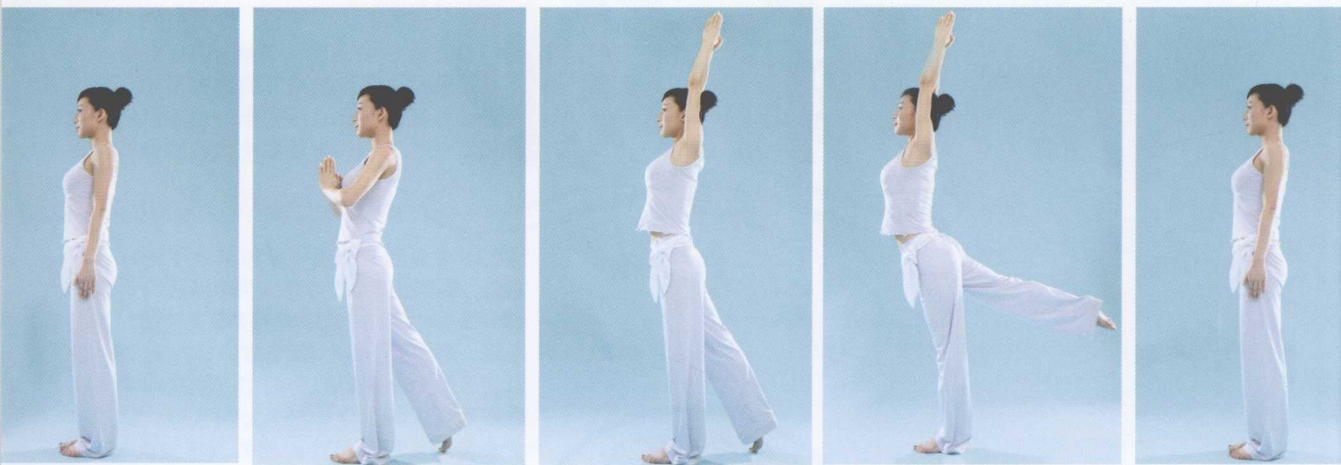


NLIC 2970677230

湖南科学技术出版社

前言

PREFACE



本

书将着重在瑜伽的纤体塑形方面作详细介绍。从表面上看，纤体瑜伽从功能性着眼，追求的是减脂降重、排毒养生。但从瑜伽本意来讲，减肥瘦身是修炼瑜伽过程中的收获，而并非最终追求的目标。

说到肥胖，最普遍的要数水肿型肥胖，不少女性因此而烦恼不堪。原来，人体内的淋巴系统除了肩负免疫功能外，另一个主要作用是运送脂肪和水分。当毒素积聚在体内使淋巴腺体闭塞，人体的脂肪便无法加快排出体外，导致身体表层聚积过多水分，影响体形。

瑜伽体位通过四肢的伸展、扭转、折叠，能使闭塞的淋巴管道畅通，使脂肪及水分在体内正常运作，同时有效地按摩五脏六腑，刺激内分泌腺体，使已经失调的荷尔蒙分泌恢复正常，从而提高新陈代谢，加快体内脂肪的燃烧。

呼吸伸展间减肥保健，柔韧协调中排毒驻颜。此书经过精心的体位编排，结合人体生理结构的专业医学指导，简单易学的动作让每一位初学者都能轻松掌握，并且在短期内就能达到较明显的效果。通过这种科学与艺术相结合的锻炼方式，使锻炼者的肢体得到彻底的放松，脊柱得到充分的伸展，毛细血管、皮肤充满弹性，心脏和内分泌功能明显增强。在轻松优美的音乐中自由顺畅地呼吸，尽情地伸展肢体，使身体和心灵达到完美统一，充分享受人生的乐趣。最后提醒每位瑜伽练习者在饮食上尽量选择素食，饮食方式上选择少食多餐。相信自己，不久的将来您将拥有令人羡慕的完美身材。来吧，轻轻松松，想瘦哪里就瘦哪里，跟随本书及附赠光碟一起行动吧！

CONTENTS 目 录

瑜伽介绍

5

- 瑜伽减肥原理 6
- 练习瑜伽的益处、原则7
和注意事项

瑜伽呼吸

8

- 完全式呼吸 9
- 喉呼吸 10

瑜伽瘦身操

11

- 热身运动——向太阳致敬 12

纤体组合

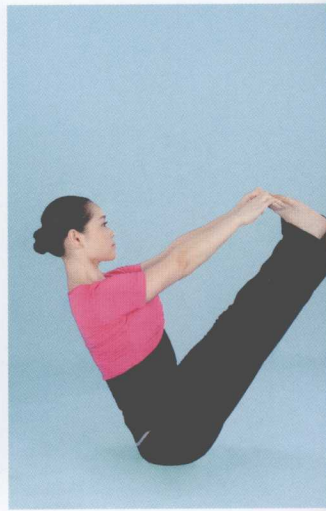
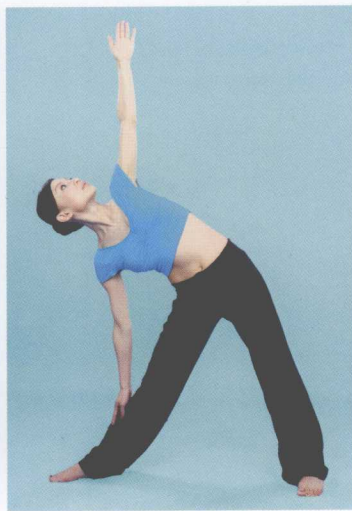
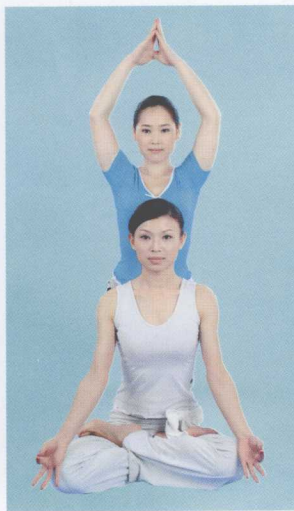
16

- 腿部塑形 17
 - 树式 17
 - 三角式 19
 - 加强侧伸展式 20
 - 扭身祈祷式 22
 - 侧角式 24
 - 单腿独立前伸展 26
 - 幻椅式 27
 - 鸟王式 29
 - 半莲花蹲式 31
 - 牛面坐 33
 - 侧拉弓式 34
 - 战士二式 36
 - 战士三式 37

腰部塑形

40

- 门门式 40
- 侧腰伸展式 42
- 扭身式 43
- 海狗式 45
- 风吹树式 47
- 腰躯转动式 48
- 三角扭转式 50
- 双角式 52
- 穗式 53
- 鸽子式 55
- 脊柱扭转式 57



目 录 CONTENTS

臀部塑形 58

虎式	58
猫式	59
蝗虫式	60
桥式	61
鹤式抬腿	63
舞蹈式	65
骆驼式	67
坐角式	69
单腿背部伸展式	71

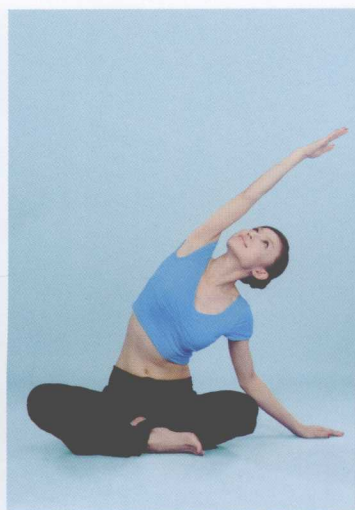
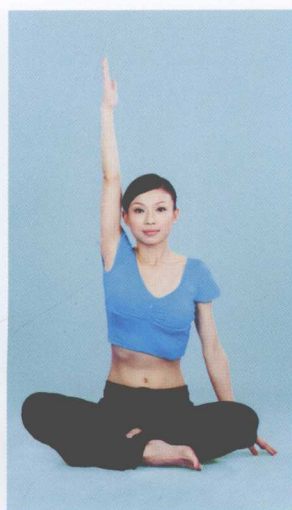
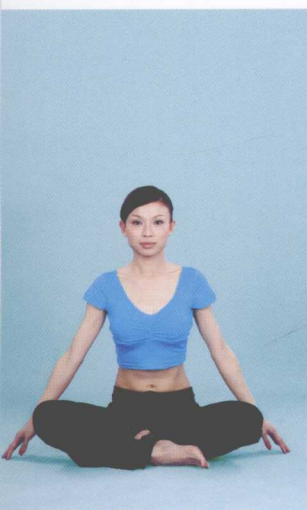
V式	74
船式	76
犁式	78
双腿大画圈	80
前伸展式	82
斜支架式	83
直角式	84
扣腿式	86
辗转反侧式	88
鱼式	89

腹部塑形 73

剪刀式	73
-----	----

瑜伽休息术 91

瑜伽休息术引导词	92
瑜伽休息术的注意事项	95





瑜伽介绍

五千年前，在古老的印度，高僧们为求进入心神合一的最高境界，经常僻居原始森林，静坐冥想。在长时间单纯生活之后，高僧们从观察生物中体悟了不少大自然法则，再从生物的生存法则，验证到人的身上，逐步地去感应身体内部的微妙变化，从而知道探索自己的身体，开始进行健康的维护和调理以及对疾病创痛的医治本能。几千年的钻研归纳下来，逐步衍化出一套理论完整、确切实用的养身健身体系，这就是瑜伽。

瑜伽的涵义为“结合、平衡、统一”，不仅是知性的、感性的，而且还要理性地去实践它，瑜伽是让我们去身体力行的运动。

简单一点来说，瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习，瑜伽的最终目标就是能控制自己，能驾驭身体感官，能驯服似乎永无休止的内心。感官的集中点就是心意，能够驾驭心意，即代表能够驾驭感官；通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，也能强化神经系统、内分泌系统和主要器官的功能，通过激发人体潜在能量来促进身体健康。

人体的神经系统、内分泌系统和主要器官的状况决定着一个人的健康水平。有规律的瑜伽练习有助于消除心理紧张，以及消除由于疏忽健康而造成的体能下降。因此练习瑜伽能保持活力并令思路清晰。

现代生活节奏越来越快，竞争激烈，压力较大。当然，适度的压力是必要的，因为压力可以激发兴趣，使人精力充沛。但是，如果这种压力超过我们所能承受的限度，身体就会感到紧张不适，免疫力下降，体力不支，甚至还包括心理上的挫败感、肌肉紧张（可导致脊椎疼痛）、疲惫不堪、呼吸短促等。

瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习，有利于促进身体健康，协调整个机体的功能，学习如何使身体健康运作的同时增加身体的活力。此外，还可以培养静谧的心灵和情感的和谐稳定状态，使身、心、灵协调平衡，保持健康。



YU JIA JIAN FEI YUAN LI

瑜伽减肥原理



导致肥胖的因素有很多，如缺少运动、先天性遗传、爱吃高热量食品、生活不规律等，但最重要的就是新陈代谢减慢。身体代谢快的不易肥胖，而且比较健康。通过瑜伽体式的练习，配合深长的、缓慢的呼吸，能刺激身体的腺体及淋巴，进而促进新陈代谢。而深沉的呼吸不但能稳定情绪，也能借助肋骨的扩张刺激内脏，让身体代谢加快，使热量加速消耗。

练习瑜伽的益处、原则和注意事项

练习瑜伽的益处

(1) 练习瑜伽的健康效果

- ① 矫正脊柱，强化内脏
- ② 调节内分泌，延缓衰老
- ③ 消除紧张，调适身心
- ④ 开发潜能，增强记忆

(2) 练习瑜伽的美容效果

- ① 美肤 ② 美姿 ③ 减肥 ④ 塑身

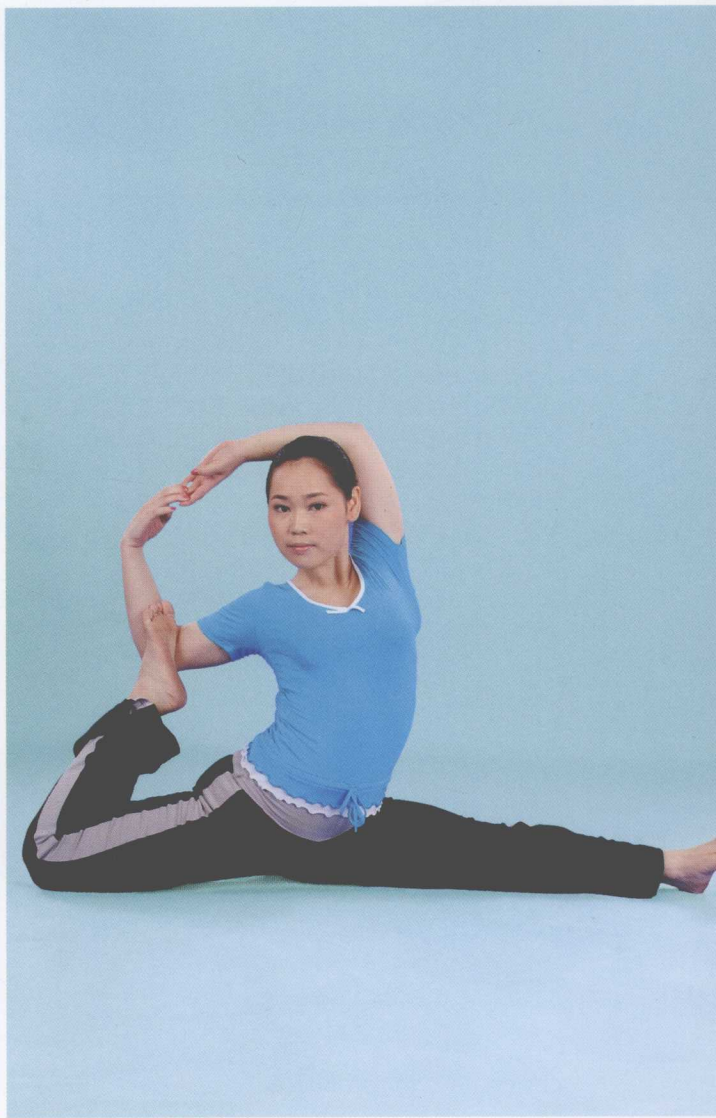
(3) 练习瑜伽的医疗效果:整体地调理，提高人的自愈力，使全身各部位得到康复，如高血压、心脏病、肥胖病、糖尿病、神经症、失眠、便秘、肩周炎、头痛、坐骨神经痛、神经衰弱、痛经、胃下垂等病症均可以好转。

练习瑜伽的原则

- ①量力而行 ②适可而止 ③循序渐进 ④持之以恒

练习瑜伽的注意事项

- ① 缓慢完成动作
- ② 必须配合呼吸
- ③ 必须意识内守
- ④ 空腹练习
- ⑤ 穿着轻松的、有弹力的服装
- ⑥ 每周保持2~3次正规的训练
- ⑦ 经期适当地练习，禁止在大病和手术后练习瑜伽
- ⑧ 不要边做边聊天
- ⑨ 练习后避免立即沐浴



YOGA

瑜伽呼吸

在练习瑜伽体位的过程中，对于初学者而言，应运用自然的呼吸，从而避免在练习过程中因呼吸掌握不当而屏气。通常来说在瑜伽体位进行中，最好运用完全式呼吸或喉呼吸，因为这两种呼吸相对更深长缓慢，适合搭配体位练习，下面就着重介绍这两种呼吸。

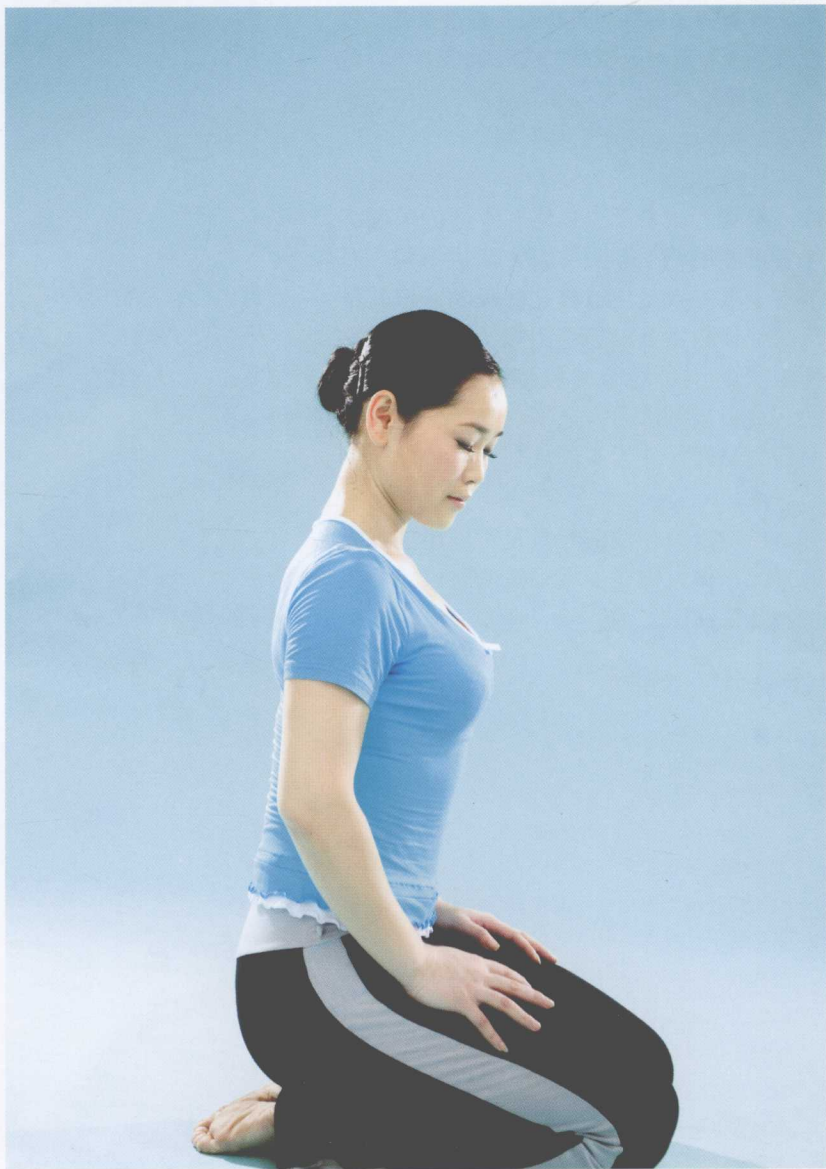


完全式呼吸

完全式呼吸是胸式呼吸和腹式呼吸的结合。当你吸气的时候，从腹部开始向外扩展，慢慢过渡到胸部；呼气的时候先放松胸腔，慢慢再放松腹部，在呼气结束时腹部微向内收。整个呼吸过程中，腹部和胸腔的活动应像波浪一样连续且均匀缓慢，同时后背和肩膀保持静止，如果不能做到后背和肩膀静止，你可以先躺下或者是靠在墙上找到感觉。（重复练习）

功效

充分吸收氧气，供应身体需要；将二氧化碳呼出体外，消除体内毒素，净化血液；横膈膜上下运动按摩内脏器官，促进血液循环。



喉呼吸

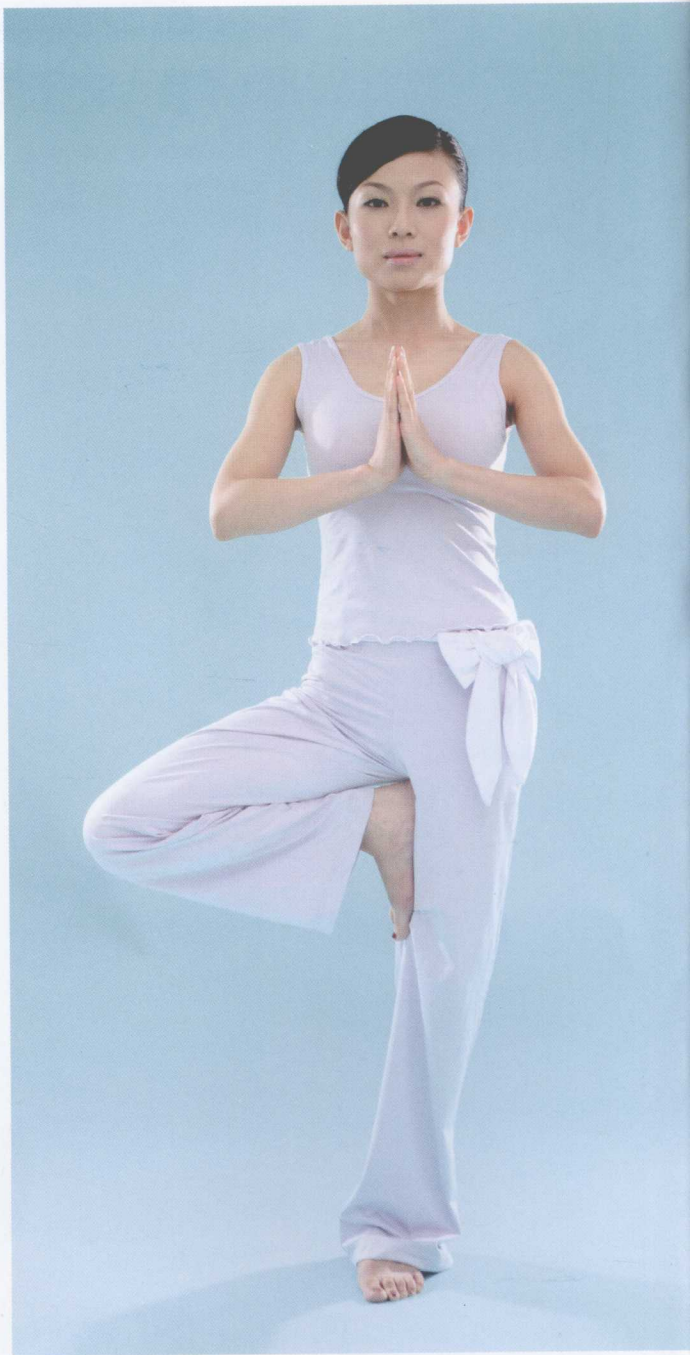
喉呼吸又名胜利式呼吸，是很重要、效果最奇妙和使用范围最广的呼吸法之一。做起来很简单，任何人都能做喉呼吸，不因练习瑜伽程度的深浅而受到限制。

任何时候、任何姿势都可以兼练喉呼吸，坐着、躺着都可以练。不同的瑜伽练习者可能用的喉呼吸练习方法也不同，而基本上喉呼吸是通过鼻孔呼吸的，但其做法却使你感觉到好像是用喉头来呼吸，这种效果是由于呼吸时收缩喉头声门产生的。许多瑜伽练习者还同时把舌头向上和向后方翻转，让舌头的底部顶着口腔上颚的后部。

虽然极为轻浅的呼吸也可以用喉呼吸的方式来做，但是做喉呼吸的时候，呼吸通常是很深的。

功效

喉呼吸有非常奇妙的效果，它能使心灵和神经系统宁静安详。当人们练习调息或瑜伽姿势感到疲倦时，就可以用仰卧放松的姿势躺下，以喉呼吸方式做休息性的呼吸，这样很快就可以使精力恢复过来了。失眠症患者在睡前可以以仰卧放松的姿势练习喉呼吸。由于喉呼吸能降低心率，所以对于高血压患者也极有好处。在增强冥想的意识方面，它也是最有用的功法之一。



YOGA

瑜伽瘦身操

如果你正在为全身的赘肉而烦恼，那么挑选一套适合你的瑜伽瘦身操是必不可少的。本书所介绍的瑜伽瘦身操，是呼吸法和瑜伽体式的融合，可锻炼你的手臂、腹部、腰部和臀部，让你快速拥有完美曲线。

在练习前必须要进行热身运动，活动一下身体的各个关节，下面先介绍一下热身运动。



热身运动——向太阳致敬



1 山式站立准备，调整好均匀的呼吸。

2 双手在胸前合十。

3 吸气，手臂沿着中轴向上伸展，身体向后仰，注意伸展脊柱时不要挤压腰椎。



4 呼气，身体慢慢回正向前向下，两手放于双脚的两侧。



5 吸气，右腿向后退一大步，膝盖和脚背接触地面，抬头，眼睛看天花板。



6 呼气，俯身，右脚尖触地，左腿向后伸展与右腿并拢，重心前移至双臂，整个身体保持在一条直线上，腰不要下塌，臀不要上抬。



7 膝盖、脚背接触地面，臀部坐在脚后跟上，前额点地。

8 吸气，掌心、前臂接触地面，下额、胸部贴地向前向上滑行，上半身向上向后伸展，眼睛平视前方或看天花板，注意不要耸肩。

9 呼气，弯曲手臂，腹部、胸部和前额依次向下。



10 吸气，踮脚尖，臀部向上抬高。

11 呼气，脚后跟触地，使整个脚掌贴地，背部朝臀部方向伸展，注意肩部不要过度压向地面，尽量保持身体呈倒V字形。

12 吸气，重心稍稍前移，右腿向前跨一大步，两手指尖触地，伸展脊柱，眼睛看天花板。

13 呼气，收回左腿，身体慢慢回正，重复另一侧动作。