

时尚



瑜伽馆系列

随时随地 轻松瘦身！
独家奉献魔力瑜伽100变

15

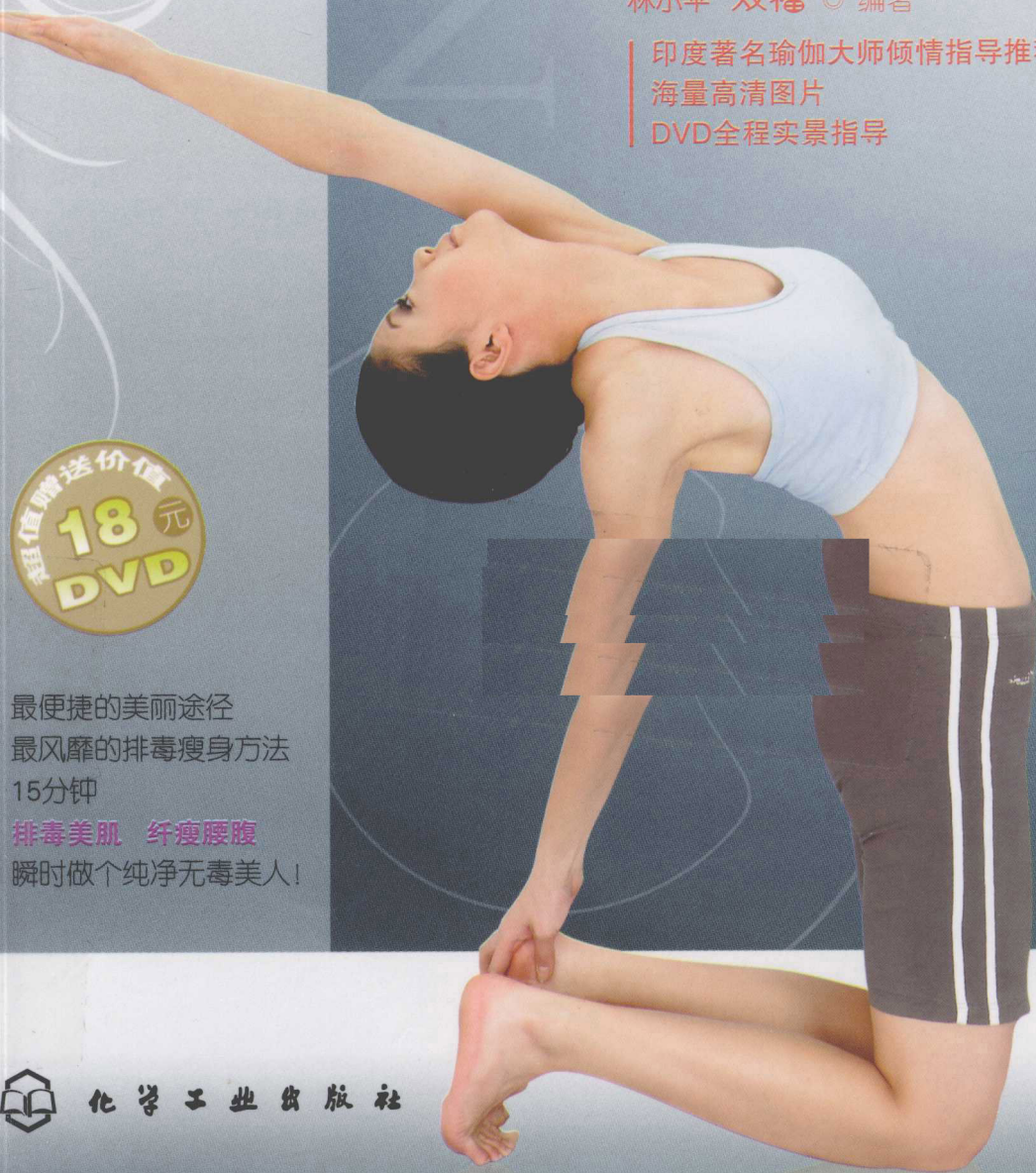
Beauty
Slimming
Yoga



分钟排毒瘦身瑜伽

林小平 双福 ◎ 编著

印度著名瑜伽大师倾情指导推荐
海量高清图片
DVD全程实景指导



超值赠送价值
18元
DVD

最便捷的美丽途径
最风靡的排毒瘦身方法
15分钟
排毒美肌 纤瘦腰腹
瞬时做个纯净无毒美人！



化学工业出版社

时尚



瑜伽馆系列

>> 15 分钟

排毒瘦身 瑜伽

林小平 双福 编著



化学工业出版社

·北京·

纤细窈窕的腰肢、紧致光泽的肌肤是很难达成的目标吗？其实，只要每天在闲暇时刻练习15分钟排毒瑜伽，就能够轻松实现这一目标。

15分钟瑜伽练习，时间短短，却能够让身体能量得到最大聚集和发挥，瑜伽练习效果更明显。本书根据读者不同的时间安排和功效需要，设置清晨排毒、纤细腰肢、排毒紧肤、加强瘦身、瑜伽100变练习，您只要按照体式详解、大图阅览和练习提示练习即可，瑜伽练习也因此不枯燥，排毒美颜的效果更快捷。

本书由著名瑜伽老师编写，并随书附赠DVD，光盘实景演示，是不容错过的瑜伽练习宝典。

图书在版编目（CIP）数据

15分钟排毒瘦身瑜伽 / 林小平，双福编著. —北京：化学工业出版社，2009.12

（时尚瑜伽馆系列）

ISBN 978-7-122-06086-0

I. 1… II. ①林…②双… III. 瑜伽术-基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第105875号

责任编辑：李娜 马骄 肖志明

责任校对：陶燕华

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

787mm × 1092mm 1/16 印张6 字数200千字

2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

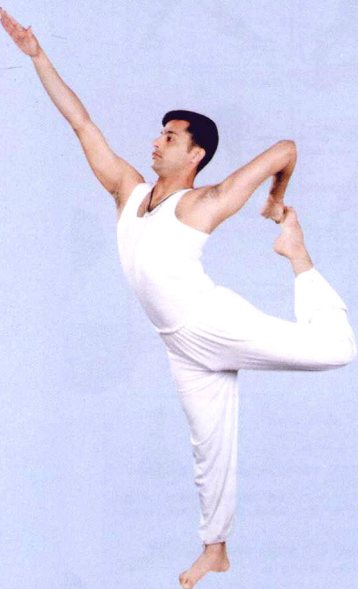
网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：26.00 元

版权所有 侵权必究

瑜伽



推荐序

“修尺寸而观大千”，现代社会的人们，被林立的高楼遮蔽了视野，被喧嚣的声音封闭了聆听，我们无法苛求外界随我们的意志而改变，但是，我们尚能寻一方静室，探求内心的宁静。鸟语、花香、蓝天、白云在我们心中漾成一幅画卷。

瑜伽，就是探求内心宁静的途径，如何让这条泥泞小路变成车马坦途，林小平老师已经做出了很多，并且一直在努力着。我经常与她在一起交流瑜伽的心得，很敬佩她对瑜伽的感悟和理解，也很敬佩她一丝不苟的工作态度。

这套15分钟系列瑜伽，凝结了对之前瑜伽书籍的体悟和学员朋友的心声，体现了更深的瑜伽境界。

“给别人比他们自己期许的更多，并且用心去做”，林小平老师在孜孜追求，愿她在瑜伽的道路上走得更远！Namaste。

Ronbir Singh

资深印度瑜伽导师，瑜伽理疗师



>> 如何使用本书

A step-by-step guide to yoga at home for everybody.

15分钟瑜伽练习，能在短时间内让身体能量得到最大聚集和发挥，您可以结合图书体式详解、碟片、大图阅览、瑜伽100变练习，让您的瑜伽练习更简单、快捷。

>> 流程图

应用流程图练习可以让我们更加快速地熟悉动作，效果明确而不枯燥。

本书中我们细心地为您准备了每套系列的“大图阅览”，会让每一个系列更能体现出它的连续性，在连续完成的一个系列体式过程中，通常下一个体式是上一个体式的延续或进一步挑战，或者是上一个体式的放松和过渡，用来准备下一个体式练习。

>> 清晨排毒瑜伽全程图

功效

清晨练习能让您精力更加容易集中，并且会为一天的工作带来充沛精力以及美好的心境。清晨做过一杯淡盐水后练习此系列，会有更好的效果。这套系列体式能有效驱除体内的毒素，排走多余水分及废物，减轻浮肿，通过洁净身体的毒素，让心、灵得到洁净、轻盈。

The flowchart illustrates a sequence of 23 yoga poses for morning detox. The poses are arranged in a grid, connected by arrows indicating the flow of the practice. The poses include: P10 (Twisted Pose), P11 (Standing Forward Bend), P12 (Side Plank), P13 (Upward Dog), P14 (Downward Dog), P15 (Upward Plank), P16 (Warrior I), P17 (Warrior II), P18 (Warrior III), P19 (Side Plank), P20 (Downward Dog), P21 (Upward Plank), P22 (Standing Forward Bend), P23 (Upward Plank), and P24 (Downward Dog).

练习前的重点注意事项

- ☆ 练习过程中要配合均匀的呼吸。
- ☆ 初学者应根据自己的能力去逐步完成某一体式。
- ☆ 如果一系列体式不能一气呵成，可以越过不能完成的体式，继续完成其他连续体式，尽量不要中断。
- ☆ 颈椎疼痛、腰部疼痛的人，请避免做前弯、后弯的体式。
- ☆ 初次练习，会有轻微的头晕、憋气、恶心等状况，这是因为身体不能够调整好体式与呼吸的关系的缘故，当练习2-3次后，症状会自行减轻。如果身体持续出现严重不适，一定要马上停止；并咨询瑜伽老师或医生。
- ☆ 心脏病、高血压患者避免将头部低于心脏部位。
- ☆ 适合希望排毒、减肥、纤体的人群，练习前把身体放松者。不建议体弱多病者练习。

>> 越过不能完成的体式

请在练习过程中，越过不能完成的体式，继续坚持练习其他连续体式，几个回合下来，您一定会有惊喜。

如果一个系列中，有超过一半的体式都不能完成，说明这套体式并不适合您现在的身体状况，建议您尝试选择更简单的系列，或者从单个瑜伽体式开始做起。

>> 选择方便

本书中的系列动作是根据不同要求来安排的，但同样可以在其他时间段练习，在练习过程中，不必拘泥，选择适合您的时间，持之以恒就好。



分步图解

全景指导，每个体式都有细节步骤图解，让瑜伽从理论到实践变得更加通俗易懂。

此处表明了体式的规范性要点和诀窍。

大图是主要动作。



反方向练习图。

对体式的补充，是为初学者或有经验练习者准备的，读者可以根据自己的身体需要选择难度。

小图是分解体式细节，包括体式的起式、过程，以及对下一个体式的准备。

>>> 排毒瑜伽100变，随时随地轻松练

如果没有足够的15分钟练习瑜伽，或是想集中锻炼某一部位的朋友，Part6中为您温馨地准备了体式单独练习方法，您可以根据自己的需要、场地条件，单独练习每一个动作。

对于初学者，可以从熟悉每一个单独动作开始，根据自己的时间安排，熟悉几个动作，继续学习一段时间后，您会发现可以完成大部分的瑜伽体式，这时候，就可以进行流畅的瑜伽练习了。

>>> 瑜伽讲堂/美丽讲堂

为了让瑜伽练习更轻松，效果更佳，本书特别加入“瑜伽讲堂/美丽讲堂”，作者根据多年的授课经验，总结了练习者经常会有疑问，可以解决练习者的困惑，使其对瑜伽能够有进一步的了解。

>>> 随书附赠DVD光盘

光盘实景演示，方便跟随老师的指导和语音练习，如此，时间、动作更易把握，效果也更好。如果您跟不上DVD中的步骤，请不要灰心，请从瑜伽100变简单体式开始练习，循序渐进和良好心态是成功的秘籍！

>>> 排毒

树式

1. 双脚并拢，双手扶膝。
2. 双手手指交叉扶膝，右腿向前，身体重心移至右脚时，左腿抬起，双腿交替进行，行走1-2分钟，感受腿部的伸展与平衡。

花环式变式

1. 躺在垫子上，双膝尽量打开，双膝向两侧方，双手扶住双膝外侧，将头点地，保持呼吸顺畅。
2. 吸气，缓慢抬头，双臂伸直，身体慢慢抬起，保持呼吸顺畅。
3. 呼气，缓慢放下，还原放松。

犁式折指

1. 仰卧，双手指交叉在体前，吸气时抬起，双膝向上伸直与地面呈90°。
2. 吸气时，收紧腹部，双膝向上离开地面，双手扶膝，双腿向下，慢慢将双膝落于垫子上。
3. 呼气时，保持双膝落于垫子上，保持呼吸顺畅。
4. 吸气时，保持双膝落于垫子上，保持呼吸顺畅。

肩倒立

1. 仰卧，两腿伸直，双手扶膝，吸气时，将双膝向上抬起，运用腹部力量，收紧腹部，将双膝向上伸直与地面呈一条直线，下巴贴近膝盖。
2. 吸气时，用双手辅助，双腿伸直，再收紧腹部，还原放松。

· 声明 ·

本书示范及指导的瑜伽运动仅供参考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生或瑜伽教练。读者因采用本书示范或指导所引起的任何问题，本出版社不负任何责任。

目录 Contents

Part1 排毒瑜伽，美肌与纤体双重攻略

写给初学者	2
安全练习与瑜伽辅助	3
呼吸方法	5
提高效果的关键词	6

Part2 15分钟，清晨排毒瑜伽 ——唤醒活力，重现苗条

清晨排毒瑜伽全程图	8
清晨排毒瑜伽分步图解	10
瑜伽讲堂——初学瑜伽常见问题解惑 I	24

Part3 15分钟，腰腹排毒瑜伽 ——纤瘦无毒体质由内打造

腰腹排毒瑜伽全程图	26
腰腹排毒瑜伽分步图解	28
瑜伽讲堂——初学瑜伽常见问题解惑 II	44

Part4 15分钟，排毒美肌瑜伽 ——重塑水晶肌肤，打造无毒睡美人

排毒美肌瑜伽全程图	46
排毒美肌瑜伽分步图解	48
瑜伽讲堂——初学瑜伽常见问题解惑 III	64

Part5 15分钟，加强排毒瑜伽 ——身体纯净健康，窈窕得更夺目

加强排毒瑜伽全程图	66
加强排毒瑜伽分步图解	68
瑜伽讲堂——冥想，消除压力的智慧方法	82

Part6 排毒瑜伽100变，随时随地轻松练

美丽身材

美丽肩背	84
纤细腰腹	85
纤细手臂	86
纤细大腿/提臀塑形	87

瑜伽养生

减压	88
舒眠	89
排毒	90

Part 1

排毒瑜伽， 美肌与纤体双重攻略 >>

练习排毒纤体瑜伽，
不仅可以享受身材苗条的魅力，
更可以享受身体纯净的舒适感。
美丽得更健康，
才是追求美丽的王道所在。



Yoga



>> 写给初学者

对于刚刚开始练习的朋友来说，这本书的系列指导会让你更加了解自己的身体及思想，以至于会觉得练习时间过得飞快。但是，保持每天练习的动力与热情就不那么容易了，下面的建议也许对初学者有所帮助。

>> 学会欣喜地接受

在练习过程中，愉快地接受比对自己的高标准要求和抱怨会让你的进步更迅速。

当我们初次接触这本书的体式时，我们发现自己并不能完成书中所说的每一个动作，恭喜你，这说明这本书对你是有用的，通过依照这本书所讲的练习，可以让你的身体得到进一步的提高。

从第一次接触瑜伽开始，就保持一种愉快的心境，欣然接受自己的身体状态，平静客观地对待。问问自己：自己的身体僵硬了多久，1年、5年，甚至更长时间？那身体可能在1天或1个星期就能够柔韧如初吗？正确地认识自己，打开心中的结，身体的结也就会很快舒展了。

每个人的身体素质不同，对于身体的力量性、平衡性、柔韧性、伸展性、耐力和专注力，很少有人会达到完美。即使现在不能完成某一个动作，也不要灰心，请在练习的过程中，越过不能完成的体式，继续坚持练习其他连续体式，几个回合下来，你一定会有惊喜。



>> 不必拘泥时间

这本书中前面四个系列动作是根据不同要求来安排的，但同样可以在其他时间段练习，在练习的过程中，不必拘泥于时间，只要适合你，持之以恒就好。

在每一个系列中，通常是由简单的热身练习和呼吸开始，在较难的系列中，动作也是由简及难进行的。过程的体式能够根据不同的系列要求达到相应的目的，运动全身；最后是以按摩身体、放松体式为结束。

给初学瑜伽者最好的建议就是每天抽空练习。每天的坚持才能让瑜伽练习循序渐进，让自己的身体以及思想都得到提升。



>> 从简单的学起

对于初次接触瑜伽的练习者，本书特意为你准备了“瑜伽100变，随时随地轻松练”环节（参见part6），在这个环节中，你可以从每一个动作的熟悉开始，每天只要花15~30分钟的时间，根据自己的时间安排，熟悉几个动作，再继续学习一段时间后，你就会发现自己已经可以完成大部分的瑜伽体式了，这时候，你就可以进行流畅的瑜伽练习了。

>> 找一个好的老师可以让你事半功倍

如果有条件的话，可以寻找一个好的老师，他会让你事半功倍，并且会引导你少走弯路。

但是如何去找一位好的老师？就近寻找专业的瑜伽会馆和健身中心，通常瑜伽会馆的瑜伽老师能够更专业一些，带给你全面的瑜伽知识和引导。你可以尝试一堂课程，别人的评价固然重要，自己身体的感受才是最可靠的。在试过一堂与自身适合的课程后，请关注这堂课带给身体的感受，以及精神的放松。如果你有特殊问题，也可以课后与老师交流，通过与老师的沟通选择自己信任的老师。

>> 安全练习与瑜伽辅助



修习瑜伽，最好选择明净、宽敞的环境，穿着舒适的衣服，伴随舒缓的音乐练习。当然，如果条件不允许，也可以借助于其他物体进行简单练习。



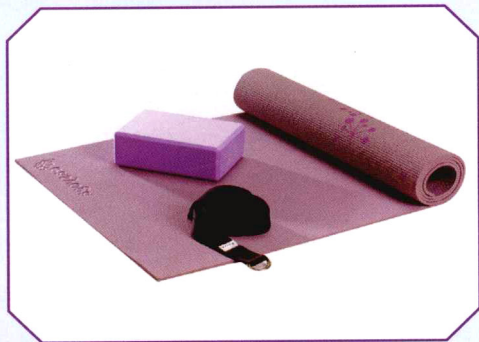
着装

穿着宽松的衣服、光着脚来做，最好是纯色，质地以棉、麻为主的瑜伽服，当然也不一定要营造仙风道古的感觉，只要衣服舒适、宽松、适合舒展就可以。

除去手表、腰带、眼镜、珠宝或其他饰物，这些东西可能会妨碍你的动作。

如果你的头发较长，那么最好先扎起来。

服装购买地点：运动用品超市、瑜伽馆。



环境

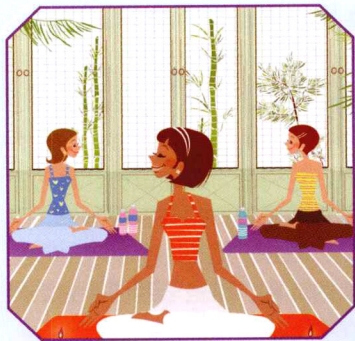
关掉手机，保持安静，关上房门以确保别人不会打扰。

瑜伽垫

应选择一张由天然材料做成的、薄厚合适的垫子，太软或太硬都不好。在公共场所，加一条瑜伽铺巾也是不错的选择。

购买地点：运动用品超市、瑜伽馆。





音乐

练习瑜伽时，可以保持安静；也可以播放瑜伽音乐或舒缓的轻音乐，如班得瑞的《寂静山林》、《仙境》、《初雪》等，都是不错的选择。

其他

准备好辅助物，比如瑜伽带、瑜伽砖、椅子、沙发或者长枕；也可以准备一条毯子，以便做“放松术”时不会着凉。

安全练习，要注意的

练习前请仔细阅读所有的瑜伽姿势要领。

热身很重要。不要一开始就做高难度的动作，以免造成运动伤害。

练习过程中要保持均匀呼吸，舒缓地练习，不可骤然用力。

量力而行，一定不能超出自己的极限，不要刻意追求“标准”，伸展到自己能承受的最大程度时，就是做正确了。如果过程中有任何不适，请及时停止。



越过不能完成的体式，或选择书中介绍的简易体式，半个月至一个月后，再尝试一下这个体式，就会有突破。也不要在一个点上停滞不前，顺其自然，让自己在舒适舒缓的过程里，体会瑜伽。

如果之前你不经常做运动，那一定要分清肌肉的舒展和拉伤的区别。最初的几日内，你会感到肌肉的酸痛，这是正常现象，几日后症状就会减缓消失。而拉伤是一种紧张的，甚至撕裂的疼痛，是有害的。如果在保持某一姿势时，感到体力不支或发生痉挛，应立即停止，加以按摩。

如果身体在这之前已有不适，或做过手术，请一定在应用此书练习前咨询医生。

颈椎、腰部疼痛的人，请避免颈椎、腰部前弯的体式。

高血压、哮喘患者避免高难度体式；高血压、心脏病患者尽量避免心脏高于头部的体式；孕妇有特殊的瑜伽体式，女性生理期不宜练高难度以及倒立动作。

初次练习，有的朋友会有轻微的头晕、憋气、恶心等症状，这是因为身体不能够协调好体式与呼吸的关系的缘故，当练习2~3次后，症状会自行减缓。如果身体持续出现严重不适，一定要马上停止，并咨询瑜伽师或遵循医嘱。

做完瑜伽动作后，躺下来练习挺尸式休息会让身体放松而舒适。

>> 呼吸方法



呼吸是瑜伽的灵魂。瑜伽体式法要在配合缓慢呼吸的情况下完成，如果没有特殊的要求，全程都用鼻子呼吸。这里介绍两种呼吸方法：腹式呼吸和喉呼吸。

腹式呼吸

在瑜伽练习中，腹式呼吸是最根本的呼吸方法。

步骤：

1. 吸气时，慢慢将氧气吸入腹部，放在腹部上的手可感觉到腹部越抬越高。
2. 呼气时，腹部内朝着脊椎方向收，把所有的废气从体腔呼出。这样做时，横膈膜会自然地升起。

喉呼吸

本书瑜伽练习中，除了腹式呼吸，还有一种新的呼吸方式——喉呼吸。所谓喉呼吸，也叫英雄呼吸法。即在呼气时紧锁喉咙，练习者能听到自己强劲的呼气声。与腹式呼吸相比，喉呼吸呼气的时间会长一些。当练习瑜伽时，如果出现体力不支、呼吸急促的情况，通过喉呼吸，可以迅速地增加身体的氧气和能量，缓解疲劳。

从传统的腹式呼吸学会适应喉呼吸都有一个不短的过程。往往练习得汗流浹背、身体发颤时，也想不起来采用喉呼吸。可以先采用腹式呼吸，当体式熟练后，再慢慢过渡到喉呼吸。持之以恒地练习和不断地积累是瑜伽练习成功的不二法门。

>> 给初学者的建议

意识到呼吸的重要性是第一步。但作为初学者不要尝试去控制呼吸，如果你的呼吸沉重或者颤抖那么你就练得太过了。

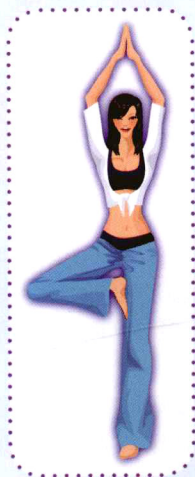
感受呼吸是练习中一种很好的监督方式，它可以让你关注到某一点以防受到日常其他事的干扰。你的呼吸能够让你的思想成为你身体的一部分，经过一段时间的练习，你就能感受到呼吸与体式的结合，可以让身体更加放松，体式更加到位，并且学会通过呼吸的帮助去减轻压力和紧张。





>> 提高效果的关键词

一旦接触瑜伽，你就会被瑜伽的神奇所吸引。瑜伽的最终目的是达到身体的、精神的平衡。很多时候，精神上心态的调整会让你的身体随之发生变化，在练习中，如果稍稍注意以下几点，您的瑜伽之路会更加宽广和快乐。



●TOP1 不要勉强

规定自己“每天必须做N次”会造成不必要的压力。虽然我们也推荐每天坚持，但练习者还是要结合自己的身体状况，顺其自然地进行才能实现真正的持之以恒。每天即使只运动很短的时间，只要持之以恒效果也会不同凡响。

●TOP2 做好准备运动和运动后的调养

虽然不需要做很多激烈的动作，但始终要集中活动部分肌肉。所以在运动前，为了便于运动和提高效果需要做准备活动，运动后为了让肌肉充分的放松还要做运动后的调养。

●TOP3 不要灰心

当我们初次接触这本书的体式时，我们发现自己并不能完成书中所说的每一个动作，恭喜你，这说明这本书对你是有用的。请在练习过程中，越过不能完成的体式，继续坚持练习其他连续体式，几个回合下来，你一定会有惊喜。

●TOP4 关注呼吸

呼吸是瑜伽的灵魂。在瑜伽练习的过程中，与其痛苦地将注意力放在与身体的“搏斗”上，不如将注意力放在体会呼吸的流畅，带给身体的放松与舒展，获得瑜伽带给身体的美好。

瑜伽中除特别要求外，基本的呼吸方式是用鼻子呼吸，呼吸时要慢慢地深呼吸。

●TOP5 鼓励自己的每一点进步

不要强迫自己，让自己舒适放松，你会发现，惊喜离你越来越近。





Part 2

15分钟，清晨排毒瑜伽 >> ——唤醒活力，重现苗条

一日之计在于晨，
清晨是排毒纤体的最好时刻。
唤醒沉睡的躯体，
用15分钟的伸展，
赢取一天的精神饱满，
享受排毒纤体的快感。



>> 清晨排毒瑜伽全程图

功效

清晨练习瑜伽注意力更加容易集中，并且会为一天的工作带来充沛精力以及美好的心境。清晨喝过一杯淡盐水后练习此系列，会有更好的效果。这套系列体式能有效缓解清晨的身体僵硬状态，排走多余水分及废物，减退浮肿，通过洁净身体的毒素，让心、灵得到洁净、轻灵。

祈祷式P10



站立半月式P10



站立前屈P11



上犬式P13



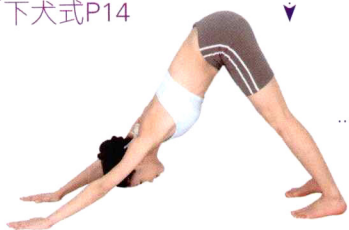
拜地式P13



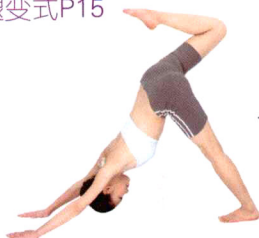
斜板式P12



下犬式P14



上伸腿变式P15



起跑式P15



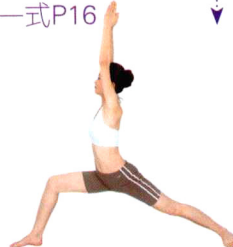
战士扭转P17



战士一式变式P17



战士一式P16





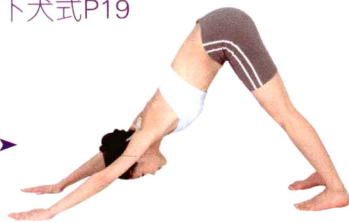
战士扭转变式
P18



斜板式P19



下犬式P19



双脚跳回P20



上身前屈扭转P21



身体直立P22



站立半月式P23



俯卧式完全放松P23



练习前的重点注意事项

- ☆ 练习过程中要配合均匀的呼吸。
- ☆ 初学者切忌超出自己的能力去强求完成某一体式。
- ☆ 如果一系列体式不能一气呵成，可以越过不能完成的体式，继续完成其他连续体式，尽量不要中断。
- ☆ 颈椎疼痛，腰部疼痛的人，请避免颈椎前弯、腰部前弯的体式。
- ☆ 初次练习，会有轻微的头晕、憋气、恶心等症状，这是因为身体不能够协调好体式与呼吸的关系的缘故，当练习2~3次后，症状会自行减缓。如果身体持续出现严重不适，一定要马上停止；并咨询瑜伽师或遵循医嘱。
- ☆ 心脏病、高血压患者避免将头部低于心脏部位。
- ☆ 适合希望排毒、减肥、纤体的人群，修习哈他瑜伽较熟练者。不建议体弱多病者练习。

>> 祈祷式/站立半月式



1-a

山式站立于垫子一侧。

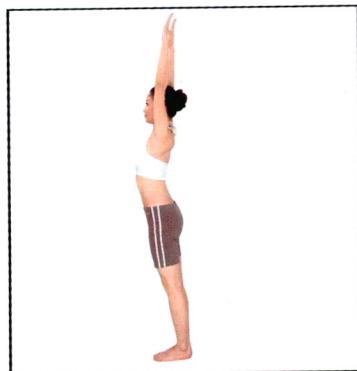
呼气

掌心相对

胸前合十

1-b

双脚并拢，吸气的同时，双臂自体侧平行上举，呼气的同时，双手相对，慢慢向下，双手于胸前合十。



2-a

吸气的同时，双臂上举，大臂夹耳，掌心向前，感受双臂、身体无限向上延伸，全身完全伸展。

呼气

髋部前推

双腿伸直

2-b

呼气的同时，脊柱后弯，髋部前推，保持双腿伸直，感受腹部肌肉的拉伸，继续均匀呼吸。