

时尚  瑜伽馆系列

超值赠送价值
18元
DVD

轻松做个时尚俏佳人
独家奉献瑜伽100变

15
Beauty
Slimming
Yoga 

分钟 脊 美 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

首次针对亚洲女性设计的
瑜伽保健套路
唤醒身体强大恢复能力
15分钟
健康美脊 强效塑身
美丽办公族必备



化学工业出版社

时尚  瑜伽馆系列

>> 15 分钟

脊美 瑜伽



化学工业出版社

· 北京 ·

正被腰酸、肩颈痛、背痛、小肚腩、身姿不正等问题困扰？也许，这是由腰和脊柱不健康引起的。腰身、脊柱有多柔软，人就有多年轻。

本书中，林老师精心设置了针对腰部、脊柱、肩颈等身体各部分的练习套路。每天15分钟脊美瑜伽练习，不但能纤细腰部、促进排毒，更可以强健脊柱、美姿美态，让您轻松获得健康、美丽。此外，加强版的纤腰瑜伽是快速纤腰的绝佳方法。

您可以结合本书的图书体式详解、大图阅览、瑜伽100变进行练习，让瑜伽练习更简单、有效，也更轻松。随书附赠光盘实景演示的DVD，方便您跟随专业老师的指导和语音轻松练习。

图书在版编目（CIP）数据

15分钟脊美瑜伽 / 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 978-7-122-06398-4

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131366号

责任编辑：李娜 马骄 肖志明

责任校对：徐贞珍

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 违者必究

瑜伽 YOGA

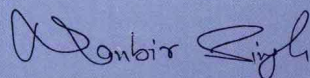
推荐序

“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。

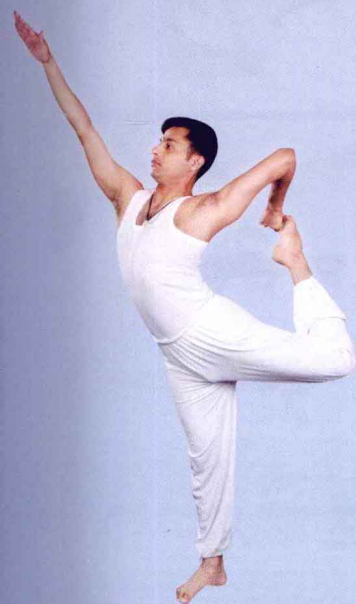
瑜伽，就是探求内心宁静的途径，如何让这条泥泞小路变成车马坦途，林小平老师已经做出了很多，并且一直在努力着。我经常与她在一起交流瑜伽的心得，很敬佩她对瑜伽的感悟和理解，也很敬佩她一丝不苟的工作态度。

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”，林小平老师在不断追求，愿她在瑜伽的道路上走得更远！Namaste。



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分钟的瑜伽练习能在短时间内让身体能量得到最大程度的聚集和发挥，您可以结合图书体式详解、碟片、大图阅览、瑜伽100变进行练习，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。

在本书中，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。

>> 瘦腹排毒瑜伽全程图

>> 功效
坚持这套体式练习，通过有效的脊柱运动，可以轻柔伸展、按摩腹部及内脏，排除体内毒素，由内至外，保持体内循环畅通，令肌肤富有光泽和弹性。

侧腰伸展 (P10) → 脊柱扭转 (P11) → 金字塔式 (P12) → 站立前屈 (P12) → 站立放松 (P15) → 站立腰部后弯 (P15) → 驴式 (P14) → 腰部侧转 (P13) → 三角扭转式 (P16) → 战士一式 (P17) → 三角式 (P16) → 侧腰伸展 (P10)

战士一式变式 (P17) → 战士式腰部扭转 (P18) → 双角式变式 (P19) → 下犬式 (P19) → 斜板式 (P20) → 眼镜蛇式 (P20) → 扭转蛇式 (P21) → 仰卧放松 (P21) → 脊柱扭转放松 (P22) → 挺尸式放松 (P22) → 战士一式变式 (P17)

练习前的重点注意事项

- ① 不要超过自己的极限，避免过度前弯和后弯体式。
- ② 腰部疼痛者避免练习前弯体式。
- ③ 颈椎病患者颈部动作只做后仰，不做前倾。在做后仰和抬起时，均需用手扶住颈部，以辅助颈部，减轻颈椎的压力；不要做环绕颈部的练习，慎做头倒立。
- ④ 做颈部后仰动作时，先将颈椎向上伸展，再慢慢向后仰。

>> 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，有超过一半的体式您都不能完成，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。

>> 时间选择方便

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练习诀窍。

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。

反方向练习图。

大图是主要动作。

对体式的补充，为初学者或有经验练习者准备，可以根据自己的身体需要选择适宜的难度。

>> 轻松瘦局部 美臀

侧板式

1. 侧卧，双腿伸直并拢，脚尖向上，下巴后缩。
2. 吸气时，上臂、双臀、双腿同时向上抬起，四肢伸直，骨盆中立，保持约3-5秒。呼气时，身体还原，骨盆放松。



侧抬式

1. 侧卧，双腿伸直并拢，脚尖向上，下巴后缩。
2. 吸气时，上臂、双臀、双腿同时向上抬起，骨盆中立，保持约3-5秒。呼气时，身体还原，骨盆放松。



侧式

1. 侧卧，双腿伸直并拢，脚尖向上，下巴后缩。
2. 吸气时，上臂、双臀、双腿同时向上抬起，骨盆中立，保持约3-5秒。呼气时，身体还原，骨盆放松。



侧抬式

1. 侧卧，双腿伸直并拢，脚尖向上，下巴后缩。
2. 吸气时，上臂、双臀、双腿同时向上抬起，骨盆中立，保持约3-5秒。呼气时，身体还原，骨盆放松。



>> 瑜伽100变，随时随地轻松练

如果没有足够的15分钟练习，或是想集中练习某一部位，Part6中为您温馨准备了“瑜伽100变，随时随地轻松练”环节。在这个篇章中，您可以根据自己的需要、场地条件，单独练习每一个动作。

>> 瑜伽讲堂/美丽讲堂

为让瑜伽练习更轻松，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，总结了练习者经常有的疑问，可以解决练习者的困惑，对瑜伽能够有进一步的理解。

>> 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进行练习，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！

· 声明 ·

本书示范及指导的瑜伽运动仅供参考，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及指导的瑜伽运动所引起的任何问题，本出版社不负任何责任。

目录 Contents



Part1 脊美瑜伽——医学结合运动的健康美丽新主张

写给初学者	2
脊柱有多柔软，人就有多年轻	3
享受纤腰，先要强脊	4
安全练习与瑜伽辅助	5
瑜伽的呼吸与冥想	6

Part2 15分钟 瘦腹排毒瑜伽——排除毒素，美丽身心

瘦腹排毒瑜伽全程图	8
瘦腹排毒瑜伽分步图解	10
美丽讲堂——瘦身，先来认识肥胖的原因	23
美丽讲堂——生活好习惯，帮您快速瘦	24

Part3 15分钟 加强瘦腹瑜伽——能量提升，迅速燃脂

加强瘦腹瑜伽全程图	26
加强瘦腹瑜伽分步图解	28
瑜伽讲堂——哪些食物可以让人变美	44

Part4 15分钟 脊美理疗瑜伽——健康的绝美体态由此而来

脊美理疗瑜伽全程图	46
脊美理疗瑜伽分步图解	48
瑜伽讲堂——生活中的颈椎病预防妙法	62

Part5 15分钟 肩颈理疗瑜伽——告别酸痛，美丽肩颈

肩颈理疗瑜伽全程图	64
肩颈理疗瑜伽分步图解	66
瑜伽讲堂——颈肩背，怎样的姿势才不会痛	80

Part6 瑜伽100变，随时随地轻松练

轻松瘦局部 瘦脸美颜	82
轻松瘦局部 丰胸	83
轻松瘦局部 细臂	84
轻松瘦局部 美臀	85
轻松瘦局部 美腿	86
瑜伽保健养护 增强循环系统	87
瑜伽保健养护 强健呼吸系统	88

附录

瑜伽讲堂——瑜伽常见问题解惑	89
瑜伽进食习惯	90



yoga

Part 1

脊美瑜伽——医学结合运动的 健康美丽新主张 >>

科学运动，符合医学要求是身姿健康的新主张。

15分钟纤腰强脊瑜伽，

有怎样的医学原理和注意事项？

本章为您一一说明。

健康瑜伽，由此开始……





>> 写给初学者



对于刚刚开始练习瑜伽的朋友来说，这本书的系列指导会让您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，要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您的进步更迅速。

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的每一个动作，恭喜您，这说明这本书对您是有用的，通过这本书的体式练习，可以让您的身体状况进一步提高。

从第一次接触瑜伽开始，就保持一份愉快的心境，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，甚至更久？那身体可能在1天或1周就能够柔软如初吗？对了，正确认识自己，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。

>> 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，在练习过程中，不必拘泥，选择适合您的时间，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、放松体式结束。

对初学瑜伽者最好的建议就是每天抽空练习。每天坚持才能让瑜伽循序渐进，让自己的身体及思想都得到提升。



>> 从简单的学起。

对于初次接触瑜伽的练习者，本书为您温馨地准备了“瑜伽100变，随时随地轻松练”环节（参见Part6），在这个环节中，您可以从每一个动作的熟悉开始，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，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。

>> 本书的健康提示

本书的系列体式，均围绕脊柱健康和纤腰练习设计，坚持练习本书的系列体式，对脊柱健康十分有益，但在练习之前，仍然要仔细看注意事项，谨慎对待身体的不良反应。

疾病的预防甚于治疗，瑜伽不是灵丹妙药，有病还是要找医生是正道。有疾病的人也一定要经过医生的允许才能够练习瑜伽。





>> 脊柱有多柔软，人就有多年轻

作为身体承重墙的脊柱，它的健康情况对人体有很大的影响，俗话说“脊柱有多柔软，人就有多年轻”。一个年轻人如果肢体僵硬、身体无力，看起来会比同龄人显得更为老态；但一个四肢灵活、柔韧性强的中老年人，看起来就会显得更为年轻。

>> 脊柱大解密

脊柱是缓冲身体压力、震荡和保护内脏的重要器官。脊柱骨骼会随着年龄的增长而逐渐磨损，但脊柱周围的肌肉和韧带对脊柱健康也有很大的影响。如果肌肉长期处于无力状态，承担脊柱的肌肉及周围韧带会逐渐松弛，脊柱会慢慢松动，不但会加速老化，更易引发各种脊柱疾病。



>> 都是不健康脊柱惹的祸

● 弯腰驼背

不健康的脊柱会产生弯腰驼背现象，这是由于脊柱关节排列发生了问题，从而使身体骨架发生改变。

● 腰酸背痛

久坐的生活方式，欠缺对后背、脊柱的锻炼，脊柱易产生障碍，极易引发腰肌劳损等病症，于是腰酸背痛常常伴随着“坐族”。



● 走路不稳，左右晃动

由于脊柱歪斜、骨盆韧带失去弹性，走起路来会双脚尖外撇，或左右晃动，没有平衡感。

● 下半身很胖

脊椎的不健康会影响骨盆，骨盆的歪扭会造成腹腔气血循环阻滞，导致脂肪更容易堆积在下腹部，使下半身看起来相对臃肿。



>> 瑜伽有益脊柱健康

瑜伽对脊柱健康有着积极的作用。瑜伽体式主要围绕脊柱进行，通过前弯、扭转、伸展等各个方位的运动，强化脊柱周围的肌肉及神经系统，梳理脊柱，使脊柱保持健康状态。强健的肌肉可以承托起骨骼，防止脊柱变形，避免由于脊柱引起的各种疼痛和不适，使身体保持青春状态。

注意：瑜伽练习必须建立在正确运用瑜伽体式的基础上，激进的练习、错误的体式等都会让脊柱受到伤害。因此，一本好的瑜伽指导书，一个好的瑜伽辅导师对个人练习瑜伽很重要。

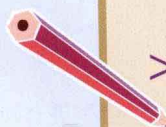


>> 享受纤腰，先要强脊

>>> 脊柱影响腰部的自我检测

从日常生活中一些不经意的习惯和动作来检查您的脊柱健康状况是否影响了腰部。请在您认为符合自己的项目上画钩。

- 腰部有很多层“游泳圈”
- 小肚子凸出
- 走路腆着肚子
- 身体很瘦，但腰部肉多
- 身体硬邦邦的，腰部柔韧性很差
- 伏案工作1小时会感到腰疼
- 经常做仰卧起坐，腰还是瘦不下来
- 曾经做过运动，但最近完全没有运动过
- 睡觉时喜欢侧卧或感觉侧卧比较舒适



>> 您画了几个钩呢？

0个：正常，您对自己的日常管理做得很到位。

1~3个：请加以注意日常脊柱保健。

4~7个：脊柱问题对您的腰部影响已经比较严重了。

8个以上：有必要认真地正脊健脊，否则会有严重的后果。

>>> 原因解析

想要纤腰，享受青春美态，首先要正脊健脊。脊柱健康，人看起来就自然挺拔，腰部也变得纤细。脊柱不健康，易导致盆骨变形，会引起腹腔内脏重心下移，气血循环阻滞，增加肠道毒素的积聚。经年累月，小肚子慢慢凸出，“游泳圈”一圈圈地增加，即使是四肢均瘦，也会出现腰部赘肉横生的现象。

>>> 日常强脊纤腰小贴士

享受纤腰要从美脊强脊入手，而良好的日常生活习惯，会让您不知不觉拥有健康，稍加锻炼，做纤腰美脊的人并不难。下面介绍日常强脊纤腰小贴士，只要在日常生活中坚持练习，美丽和健康即可轻松做出来。

● 端正坐姿

坐姿要端正，长坐之后要起身活动一下。另外，需要长时间坐的椅子，最好有靠背，并且不要选择太软、椅面太深或太高的椅子。

● 挺胸收腹过日子

平时要养成挺胸收腹的好习惯，不要贪图一时舒适腆着肚子。

● 不跷二郎腿

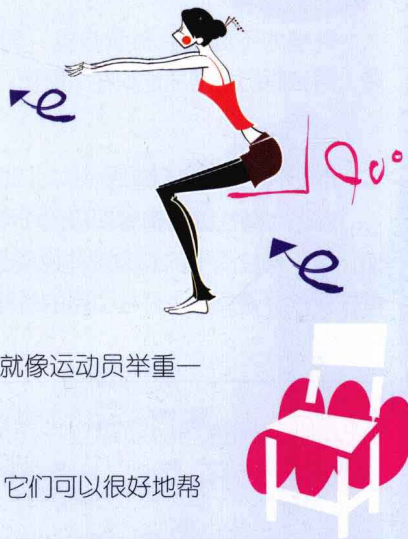
改掉跷二郎腿的习惯，因为它会让您的骨盆倾斜，使脊柱受到影响。

● 搬运重物需注意

避免单侧抱重物，取重物时应该避免弯腰直接用力，而应该先蹲下，就像运动员举重一样，主要通过膝盖的屈伸而不是脊柱的弯曲来用力，避免腰部、脊柱拉伤。

● 适量运动不可少

适量运动不可缺少，要尽量选择舒缓的运动，如瑜伽、游泳、散步等，它们可以很好地帮助您放松脊柱、锻炼腰部。





>> 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，也可借助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，当然也不一定非要营造仙风道骨的感觉，只要衣服舒适、宽松、适合舒展便可以。

脱去手表、腰带、眼镜、珠宝或其他饰物，这些东西可能会妨碍动作。

如果你的头发较长，那么最好先扎起来。

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

应选择一张薄厚合适，具备防滑功能的垫子。

购买地点：运动用品超市、瑜伽馆。

>> 音乐

练习时，可以保持安静；也可播放瑜伽音乐或舒缓的轻音乐，如班得瑞的《仙境》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，也可以准备一个毯子，以便做“放松术”时不会着凉。

>> 安全练习，您要注意的

- ① 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。
- ② 练习前仔细阅读所有瑜伽姿势要领。不要一开始就做高难度动作，以免造成运动伤害。
- ③ 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，请即时停止。
- ④ 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。
- ⑤ 注意肌肉的舒展和拉伤的区别。最初的几日内，你会感到肌肉酸痛，这是正常现象，几日后症状就会减缓甚至消失。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。
- ⑥ 颈椎疼痛，腰部疼痛的人，请避免颈椎前弯、腰部前弯的体式。高血压、哮喘患者避免高难度体式；高血压患者在初期避免倒立体式；孕妇有特殊的瑜伽体式，女性生理期不宜练高难度及倒立动作。
- ⑦ 初次练习，有的朋友会出现轻微的头晕、憋气、恶心等症状，是因为身体不能够协调好体式与呼吸的关系，练习2~3次后，症状会减缓。如身体持续出现严重不适者，一定马上停止，并咨询瑜伽师或遵循医嘱。
- ⑧ 做完瑜伽动作后，躺下来练习挺尸式休息会让身体轻松而舒适。





>> 瑜伽的呼吸与冥想



>> 关于呼吸

呼吸是瑜伽的灵魂，瑜伽体式要在配合缓慢呼吸的情况下完成，这里介绍瑜伽最根本的呼吸方法——腹式呼吸。

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，横膈膜会自然地升起。
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，横膈膜会自然地下降。



给初学者的建议

意识到呼吸的重要性是第一步，它可以让你关注到某一点以防受到日常其他事的干扰。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。

关于冥想

在瑜伽练习中，冥想占有非常重要的地位，一旦熟悉并且耐心完成，就能够让你达到内外和谐状态，会让我们的心理得到涤荡。

时间：固定的时间会让你有良好的冥想习惯，清晨和傍晚都是极佳时段。

环境：安静的角落可以为你创造出一个平和的气氛，可以点一根蜡烛，放一盆花或者放一张激发你练习的人物照片。

姿势：选择舒适的冥想姿势。建议初学者练习瑜伽简单盘坐，熟练者可以用莲花坐，或者跪在垫子上，采用英雄坐姿等。

方法：首先关注自己的呼吸。随着呼吸的深入，身体与思绪也逐渐变得平静。保持简单的呼吸，或者在内心盯住一个平静的画面，如果思绪分散，则尽量将思绪收回，继续冥想。

“你会因为冥想赐予你的一切而深深为之迷恋，让冥想成为你生命中不可或缺的一部分。”

Part 2

15分钟 瘦腹排毒瑜伽

排除毒素，美丽身心 >>

想要盈盈一握的小蛮腰吗？

先排除因饮食、生活习惯积累的毒素。

跟着瘦腹排毒瑜伽，

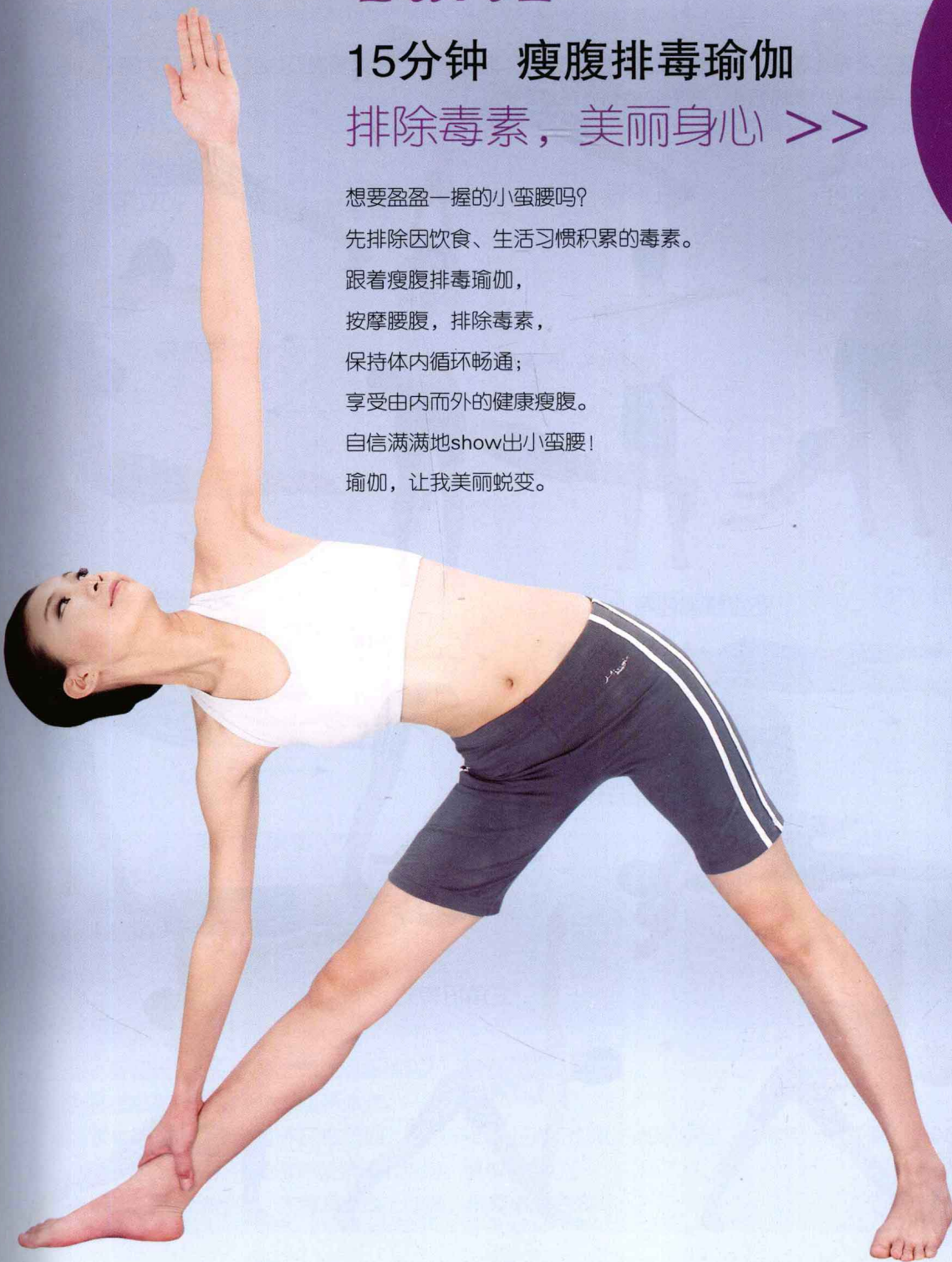
按摩腰腹，排除毒素，

保持体内循环畅通；

享受由内而外的健康瘦腹。

自信满满地show出小蛮腰！

瑜伽，让我美丽蜕变。





>> 瘦腹排毒瑜伽全程图

>> 功效

坚持这套体式练习，通过有效的脊柱运动，可以轻柔伸展、按摩腰腹及内脏，排除体内毒素，由内至外，保持体内循环畅通，令肌肤富有光泽和弹性。

侧腰伸展 P10



脊柱扭转 P11



金字塔式 P12



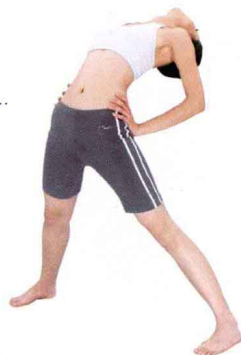
站立前屈 P12



站立放松 P15



站立腰部后弯 P15



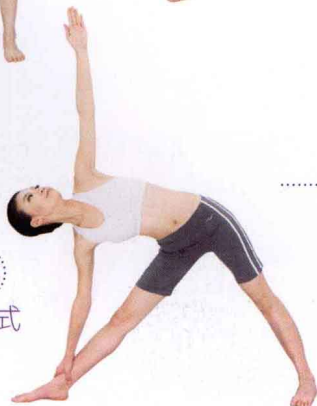
铲斗式 P14



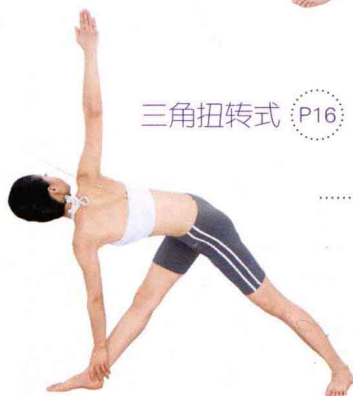
腰部侧转 P13



P16
三角式



三角扭转式 P16



P17
战士一式

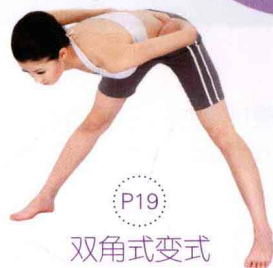




战士一式变式 P17



战士式腰部扭转 P18



P19

双角式变式

眼镜蛇式 P20

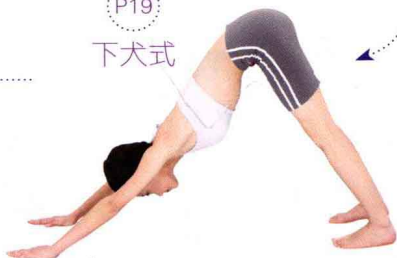


斜板式 P20



P19

下犬式



扭转蛇式 P21



俯卧放松 P21



挺尸式放松 P22



脊柱扭转放松 P22



练习前的重点注意事项

- ① 不要超过自己的极限，避免过度前弯和后弯体式。
- ② 腰部疼痛患者避免练习前弯体式。
- ③ 颈椎患者的颈部动作只做后仰，不做前倾。在做后仰和后仰还原时，均需用手扶住颈部，以辅助颈部，减轻颈椎的压力；不要做环绕颈部的练习，慎做头倒立。
- ④ 做颈部后仰动作时，先将颈椎向上伸展，再慢慢向后仰。



>> 侧腰伸展

1-a 站立，双手自然放于体侧，双脚分开与肩同宽。

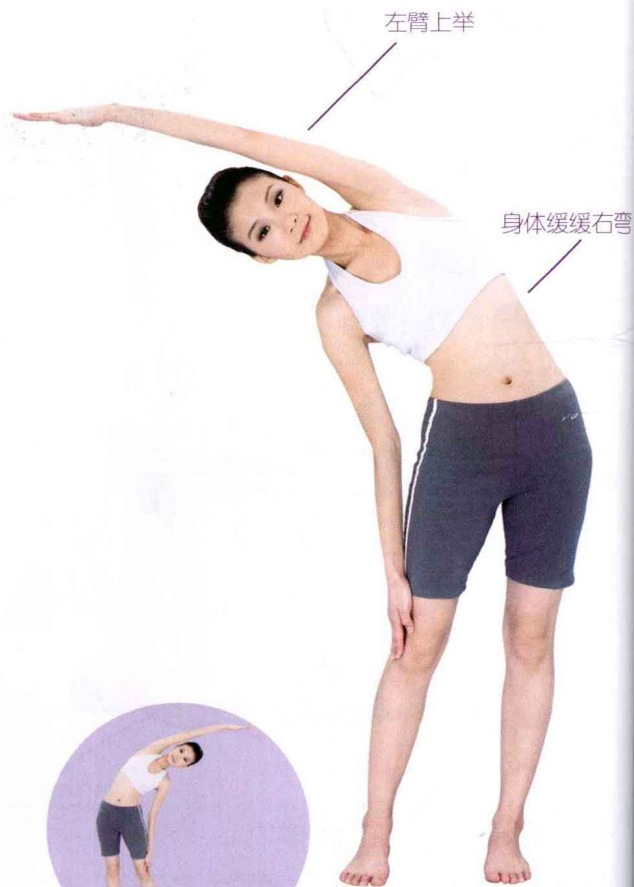


—— 双手放于体侧

—— 双脚分开与肩宽

1-b

吸气的同时，左臂自体侧上举；呼气的同时，身体缓缓向右侧弯，感觉左部侧腰肌肉的伸展，保持均匀呼吸3次。吸气的同时，上半身回正。



换另一侧做同样练习