

特效调理养颜&修炼由内而外 让女人焕发水润光彩



赵向华
编著

调理养颜 瑜伽

瑜伽,

特效 调理养颜

轻松美肌N体式

内调外修

细致光泽

健 · 康 · 红 · 润

就是你

Yoga



ARTIME
时代出版

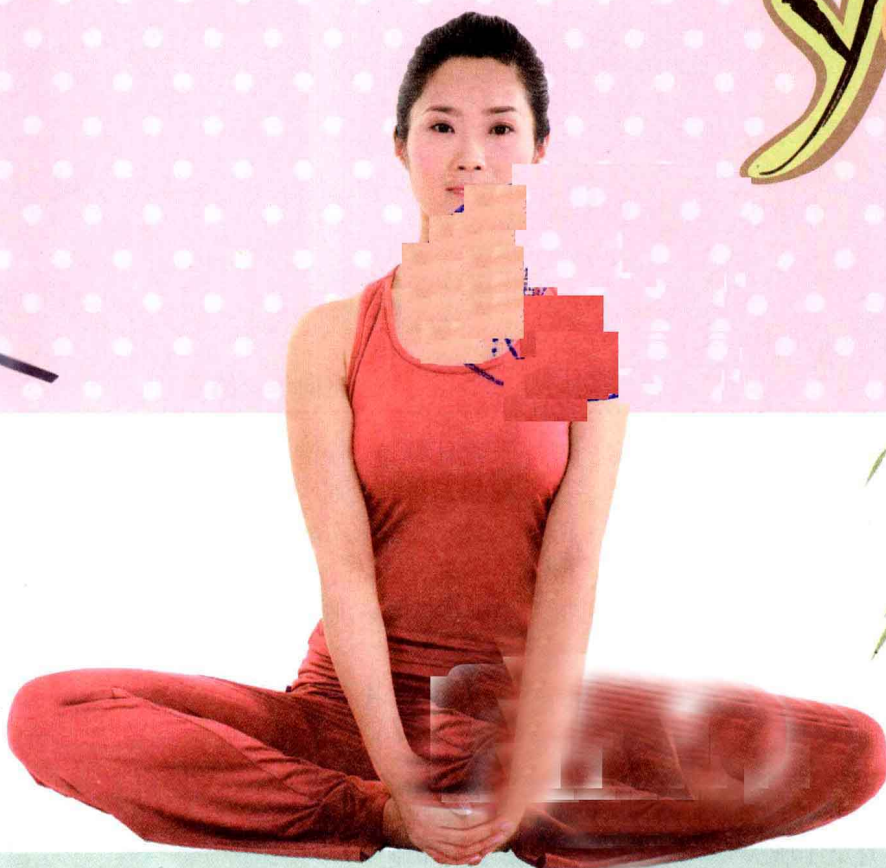
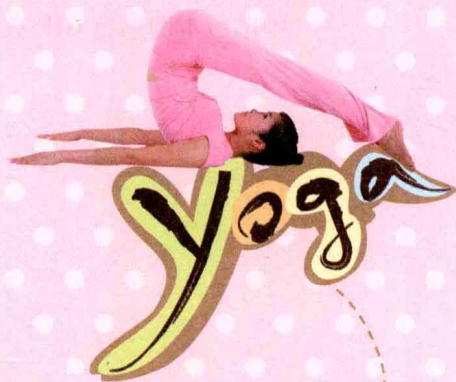
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

TIAOLI YANGYAN YUJIA

调理养颜 瑜伽



赵向华 编著



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

调理养颜瑜伽/赵向华编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5337-4794-7

I. ①调… II. ①赵… 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 167505 号

调理养颜瑜伽

赵向华 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 徐浩瀚 陈军 责任编辑: 徐浩瀚 陈军

责任校对: 盛东 责任印制: 廖小青 封面设计: 刘娟

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)3533330

印制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)3418899

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16

印张: 7.5

字数: 125 千

版次: 2011 年 1 月第 1 版

2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4794-7

定价: 23.00 元(含光盘)

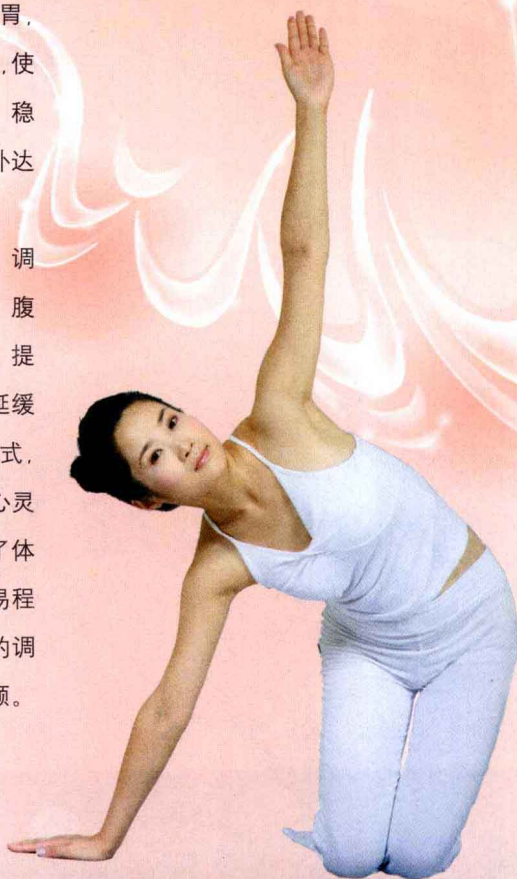
版权所有, 侵权必究

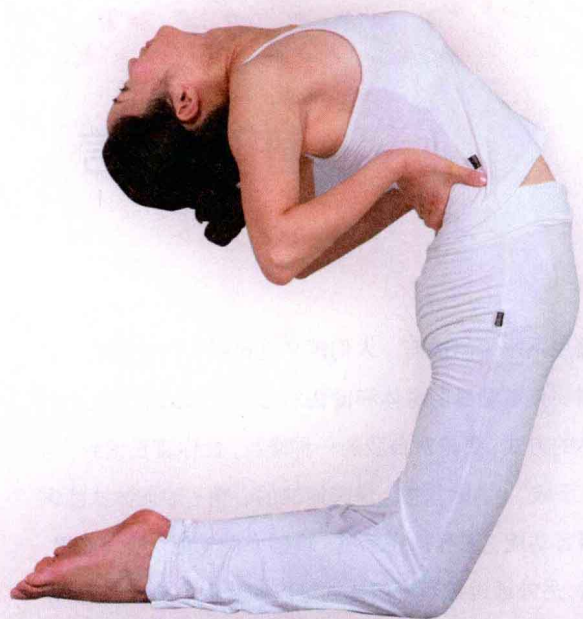
Preface

前言

随着生活水平的提高，人们越来越重视生活的品质，好的生活需要具备健康的身体和愉快的心情。瑜伽不仅是一种强身健体的方式，更是对自我的一种修行，让你真正做到“当下有，当下破”，消除烦恼，保持愉快的心情。瑜伽体式能调节内脏器官功能，滋养神经系统，增强心肺功能，清理肠胃，排除毒素。另外通过练习专门体式可以使我们的容颜美丽，使皮肤细腻、红润、有光泽。同时练习瑜伽也能减轻压力，稳定情绪，消除烦恼，使人内心平和安宁。当身体真正内外达到平衡时，才是真正的健康，才是高品质生活的开始！

本书专门为想通过瑜伽练习来调理养颜的人所准备。调理养颜瑜伽以内分泌和神经的调节为主，针对脊柱神经、腹内脏器、骨盆区域进行锻炼，从而滋养神经，调节内分泌，提高身体免疫力，预防和缓解疾病，加快人体的新陈代谢，延缓衰老等，特别适合体质较弱的人群。本书共介绍 46 个体式，针对身体和心灵两方面进行调理，即身体的内调外修和心灵的净化。每个体式除配有清晰的示意图外，更清楚说明了体式的练习步骤、易犯错误、练习注意事项以及体式的难易程度。身体的调理不仅需要内在的调理，也需要注意饮食的调理，书中还配有瑜伽饮食介绍，以帮助你调理出美丽容颜。





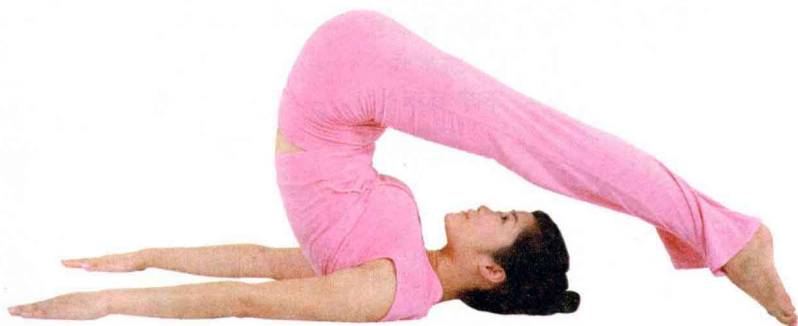
Content

目录

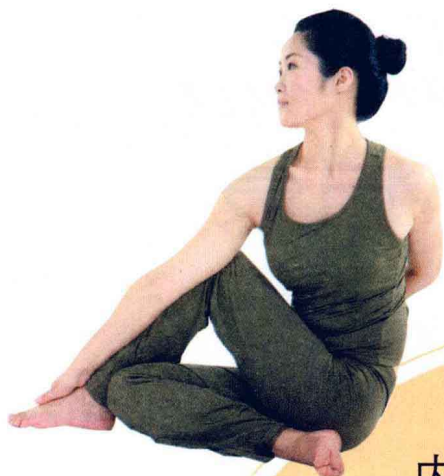


前言

练习瑜伽必读	1
瑜伽常用姿势介绍	2
瑜伽呼吸法	6
瑜伽冥想与调理养颜	8
瑜伽饮食与调理养颜	9
练习瑜伽注意事项	12
练习瑜伽基本原则	13
避免瑜伽伤害	14
颈部热身	15
肩部热身	17
手腕热身	18
手指热身	19
腰部热身	20
膝盖热身	22
脚踝热身	23



Content 目录



第一部分

内调外修 24

(一) 内调 26

摩天式 26

前倾旋转式 28

放气式 30

半莲花坐单腿背部伸展式 31

束角式 33

虎式 35

圣哲玛里琪第二式 36

脊柱扭动式 38

蜜蜂式 40

转躯触趾式 42

鸳鸯式 44

云雀式 46

眼镜蛇式 48

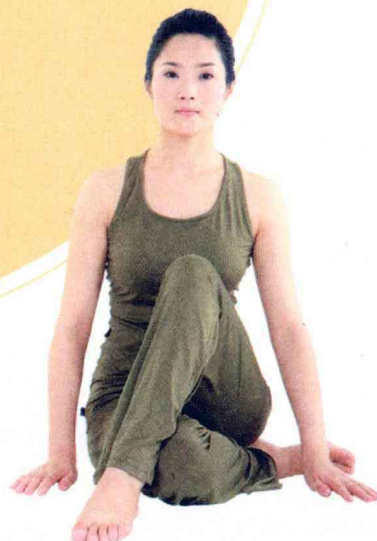
摇篮式 50

罐头开启式 52

跳水式 54

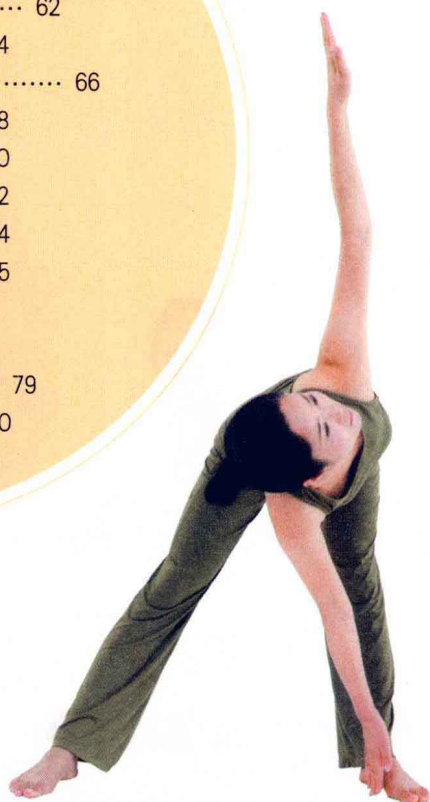
下半身摇动式 55

摇摆式 56





(二)外修	58
手臂伸展式	58
叩首式	59
三角侧角伸展式	60
三角侧角转动式	62
鸵鸟式	64
半莲花单腿独立伸展式	66
飞鱼式	68
牛面式	70
骆驼式	72
花环式	74
顶峰式	75
榻式	76
鱼式	78
拱背伸腿式	79
卧角式	80
桥式	82



第二部分

心灵净化 84

舞蹈式 86

加强前伸展式 87

增延脊柱伸展式 90

双腿背部伸展式 92

脊柱式 93

全蝗虫式 94

船式 95

后抬腿屈腿式 96

轮式 98

鳄鱼扭转式第一式 99

肩倒立式 100

犁式 102



体式编排推荐 103

第一周体式编排解读 104

第二周体式编排解读 105

第三周体式编排解读 106

第四周体式编排解读 107

第五周体式编排解读 108

第六周体式编排解读 109

第七周体式编排解读 110

第八周体式编排解读 111



瑜珈放松功 112

Y

O

G

A

练习瑜伽必读



一节完整的瑜伽课主要包括静心、热身、瑜伽体式练习、瑜伽放松功四个步骤。在宽敞舒适的环境中,伴随悠扬轻松的音乐,慢慢使自己劳累烦躁的心灵平静下来,渐渐进入瑜伽空灵洁净的世界。

热身是进行瑜伽练习必不可少的一部分,全身上下的关节、肌肉都要进行热身,防止在瑜伽体位法练习过程中关节、肌肉、韧带受伤。

热身进行完毕后,正式开始练习瑜伽体式。练习瑜伽体式时,除了需要清楚了解瑜伽练习需要注意的事项外,一般练习从站姿开始,然后是蹲、跪、坐、仰卧、俯卧。俯卧结束后就直接进入瑜伽放松功。

每练习完一个体式后,需要进行适当的调息,消除身体疲劳,帮助身体在短时间内恢复精力。进行调息时,闭上双眼,放松全身,配合瑜伽的腹式呼吸,慢慢地吸气呼气放松全身,调整身心,准备进入下一个体式。

每次练习时间的控制可以根据自己的需要,可以是半小时也可以是一小时,或更长时间。一般每周至少进行2次,一个月进行10次,有条件者也可以每天都进行练习。

一般每次练习的体式控制在8~10个,从站、蹲、跪、坐、俯卧、仰卧各瑜伽体位法中有选择的进行,遵循有上必有下、有下必有上、有左必有右、有右必有左、有前必有后、有后必有前的原则,将全身上下的各个关节、肌肉、韧带均伸展到。

练习瑜伽后的第二天,特别是瑜伽初习者,身体的某些部位会出现酸疼的感觉。遇到这种情况,不必惊慌,那是正常的身体反应,说明你的身体因为练习瑜伽而正在发生微妙的变化。



J

基本站姿



双腿伸直，双膝合拢，将身体的重量平均分布于两脚底。臀部收缩，膝盖骨和大腿肌肉均往上提，收腹挺胸，脊柱、颈部尽量向上伸展。



J

全莲花坐姿



在直角坐姿基础上，弯曲右腿，右脚放于左大腿上，脚心向上，脚跟靠近肚脐处，弯曲左腿，左脚放于右大腿上，脚心向上，双膝尽量贴地，腰背部挺直，双手放于双膝上。



B

半莲花坐姿



在直角坐姿基础上，弯曲右腿，脚心抵在左大腿内侧，弯曲左腿，将左脚放于右大腿上方，腰背部挺直，双手放于双膝上。



Y

O

G

A

Z



直角坐姿



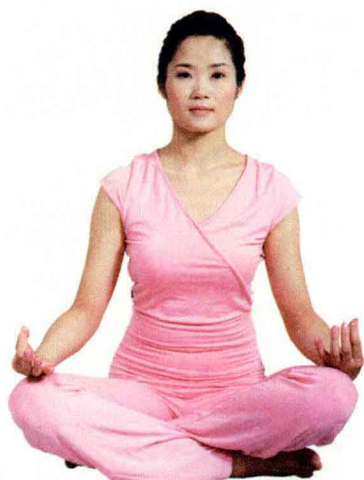
双腿向前伸直，双膝合拢，腰背部挺直，与双腿垂直，双臂自然放于体侧。

J

简易坐姿



在直角坐姿基础上，弯曲右腿，放于左大腿下方，弯曲左腿，放于右大腿下方，腰背部挺直，双手放于双膝上。



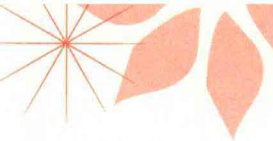
Z

至善坐姿



在直角坐姿基础上，弯曲右腿，脚心低在左大腿内侧，脚跟靠近会阴处，弯曲左腿，左脚放于右脚上，双脚跟重叠，腰背部挺直，双手放于双膝上。





J

吉祥坐姿



在直角坐姿基础上，弯曲右腿，脚心抵在左大腿内侧，弯曲左腿，左脚放于右大腿和右小腿肚之间，两脚应都放于大腿和小腿肚之间，腰背部挺直，双手放于双膝上。



L

雷电坐姿（金刚坐姿）



双膝跪地，膝盖、小腿合拢，两大脚趾相交，脚跟朝外，脚背贴地，臀部落在两脚上，背部挺直，双手掌心向上，放于两大腿部。





Y

仰卧



面部朝上，双膝合拢，双腿向前伸直，双臂自然放于体侧。



F

俯卧



面部朝下，双膝合拢，双腿向前伸直，脚背贴于垫子上，双臂自然放于体侧。





呼吸是瑜伽练习中的一个重要环节,瑜伽的呼吸方法主要有三种——胸式呼吸、腹式呼吸、完全呼吸。这三种呼吸方法都通过鼻子进行呼吸,而不使用嘴巴。

呼吸过程应缓慢、渐进、顺畅,而不急促。正确的瑜伽练习必须先从呼吸的练习开始,而不是先从体式开始。

胸式呼吸法



将氧气直接吸入并充满胸部,肋骨向外向上扩张。慢慢呼气,肋骨向内向下还原。注意在吸气时,腹部不向外鼓起,保持平坦,吸气越深,腹部越向脊柱方向靠近。

腹式呼吸法



深深吸气,腹部慢慢向外鼓起,氧气充满腹部,横膈膜随之下沉;呼气,腹部慢慢向内凹陷,横膈膜升起。吸气呼气时,横膈膜自然而然地随着呼吸上升和下沉。

完全呼吸法



完全呼吸法是胸式呼吸和腹式呼吸相结合的一种呼吸法。吸气时,氧气首先慢慢进入腹部,充满腹部,然后再充满胸部。呼气时,首先排出胸部的二氧化碳,然后再排出腹部的,直至腹部肌肉收缩结束整个呼吸过程。

Y

O

G

A

为什么使用鼻子进行呼吸?

鼻孔中的鼻毛可以过滤和湿润空气,用鼻子呼吸可以帮助平衡经脉,调节神经系统,稳定情绪。用嘴呼吸会使体内水分流失过快,且不均匀。

在瑜伽练习中如何正确吸气、呼气?

呼吸是瑜伽练习中的一个重要环节,正确的吸气、呼气更为重要。展开的动作请吸气,收缩、扭转时请呼气。体式保持停留时,配合进行数个深呼吸。困难的动作呼吸可较快,强调平衡的姿势呼吸较深沉。





冥想练习是一种感知,重新使身体和心灵相结合。通过冥想使你的内心平和安宁,并释放聚积的压力,使身心真正的完全放松,充满精力。可以通过多种方式进行冥想,如静坐冥想、语音冥想、呼吸冥想、烛光冥想、蓝图冥想等。

冥想的作用



1.

使我们的心灵更加健康、美丽和洁净。

2.

能让人冷静地面对自己的心理,理顺杂乱无章的思绪,使忙碌的大脑获得宁静和休息,摆脱忧郁、失眠,从而精力充沛。

3.

能使思想意识平静与放松,倾听内心。

冥想如何帮助调理养颜



1.

可以产生积极的思维方法,消除负面情绪,调节神经系统、内分泌系统。

2.

能使脑神经放松,加快全身血液流动量,滋养各组织器官,使脸部皮肤内层的水分充足、营养增加,使我们的容颜美丽。

3.

当冥想达到一种状态时,全身放松,心跳减慢,呼吸呈一种龟息状态,机体代谢降低,大脑及组织器官处于休息中,耗氧量减至最低水平,有效延缓衰老。

冥想与放松的区别



1.

放松不需要大脑保持警觉或注意力集中。它与睡眠的状态非常接近,而且持续的放松状态会让你入睡。

2.

冥想通过把注意力集中在当前的时刻,如特定的物体、图像、词语、短语或情绪上,训练大脑进入一种更高的意识和警觉状态。冥想是一种清醒而又警觉、平静而又专注的状态。