

生活

10 minutes Yoga
Practice

阳光美人

随书附赠
面膜棒1支

1
[韩] 陈昭元◎编著 金善姬◎译



分钟

效能瑜伽

每天10分钟的美丽习惯：帮你排除体内毒素对抗慢性疲劳，
做个从内到外都精神的阳光美人
修身+修心的效能瑜伽让你的身心永远停留在20岁！



北京科学技术出版社

스무살 요가 阳光美人: 10分钟效能瑜伽
Copyright © 2009, Jin So-Won(陈昭元)
Chinese simplified translation rights © 2009 by Beijing Science and Technology Press
Chinese simplified translation rights arranged with Samsung Publishing Co., Ltd.
through Imprima Korea Agency

著作权合同登记号 图字: 01-2009-4115

图书在版编目(CIP)数据

阳光美人: 10分钟效能瑜伽/[韩]陈昭元编著; 金善姬译. —北京: 北京科学技术出版社, 2009. 11
(U品生活)

ISBN 978-7-5304-4354-5

I. 阳… II. ①陈…②金… III. 瑜伽术 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第184713号

阳光美人: 10分钟效能瑜伽(U品生活)

作 者: [韩] 陈昭元

译 者: 金善姬

责任编辑: 李 媛

责任印制: 杨 亮

封面设计: 水长流文化发展有限公司

图文制作: 青鸟意讯艺术设计

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子邮箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京地大彩印厂

开 本: 720mm×980mm 1/16

字 数: 120千

印 张: 9

版 次: 2009年11月第1版

印 次: 2009年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4354-5/R·1213

定价: 28.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

U品生活

阳光美人——10分钟 效能瑜伽

[韩] 陈昭元 编著
金善姬 译

 北京科学技术出版社

享受身体与心灵的愉快的变化

相信，健康的身体和苗条的身材是每个年轻女性梦寐以求的，所以出现了非常多的减肥方法，然而很多方法却又悄然消失。几年前第一次出现的瑜伽也被介绍成减肥方法之一，但是有别于稍纵即逝的其他减肥方法，瑜伽受到越来越多人的青睐。那么，瑜伽到底有什么魅力让那么多人喜爱呢？

来到瑜伽中心的人们常常问的第一句话就是“瑜伽能减肥吗？”是的，瑜伽不仅能减肥，还能去除多余的赘肉塑造美丽苗条的身材。但是，瑜伽受青睐的理由不只是其减肥效果。坚持瑜伽练习不仅有促进血液循环、增强身体内脏的功能，刺激身体每个部位的瑜伽动作还可以排除体内堆积的渣滓和毒素，从而预防身体老化和疾病的发生，起到清血清脑的作用。



瑜伽符合处于慢性疲劳的现代年轻人的身体需要，可以矫正平时不正确的姿势，有助于身体的拉长。因为即使没有剧烈的运动也可以出满身大汗，所以做完后也能体会到运动的舒畅感，得到运动的效果，因此很多人特别是女性为了得到身体与心灵的健康而选择瑜伽。

瑜伽练习的效果不是立竿见影的，毕竟瑜伽不是灵丹妙药。刚开始练习瑜伽时身体会发热，甚至会感觉到些许疼痛和气喘。这是失去平衡的身体恢复平衡的过程中出现的正常现象。

本书中的效能瑜伽主要介绍了使身体与心灵融为一体得到心里平静的动作。坚持练习书中介绍的动作可以改善睡眠质量，得到心灵的平静，从而从疲劳中解放出来；慢性头痛或者肩膀酸痛等症状也会逐渐好转。开始练习瑜伽吧！随着瑜伽动作你会在不知不觉中体会到身体和心灵的愉快变化。



作者介绍

陈昭元 毕业于韩国综合艺术学校舞蹈院，之后去印度瑞诗凯诗指导KBS-TV《维生素》和各种广告拍摄中的瑜伽动作。参与韩国肥胖协会瑜伽视频制作，现任“杰伊斯”瑜伽代表。

目录

- 2 享受身体与心灵的愉快的变化
- 6 本书的使用说明
- 8 瑜伽的四种效果
- 10 瑜伽的呼吸方法
- 12 准备动作&结束动作
- 14 提高瑜伽效果的用品

1 修身瑜伽

- 18 头痛时
- 22 便秘时
- 26 消化不良时
- 30 疲倦时
- 34 肩膀酸痛时
- 36 颈部僵硬时
- 42 后背酸软时
- 46 腰疼时
- 50 小腿肌肉凸出时
- 54 生理痛时
- 58 双眼昏花时
- 62 骨盆疼痛时
- 66 手脚浮肿时
- 70 头晕时



2 养心瑜伽

- 74 慢性疲劳时
- 76 早上起床困难时
- 80 经常腹泻时
- 82 骨头酸痛时
- 84 宿醉严重时
- 86 脸部浮肿时
- 88 脚踝和膝盖酸痛时
- 90 想消除小腹赘肉时
- 94 想消除手臂赘肉时
- 96 为下垂的臀部苦恼时
- 98 驼背时
- 100 长痘痘时
- 102 无精打采时
- 104 解除疲劳的情侣瑜伽
- 110 压力过大时
- 112 心情忧郁时
- 114 心情烦躁时
- 116 想节制食欲时
- 118 四肢无力没有活力时
- 120 失眠时
- 122 心情不安焦虑时
- 124 集中力下降时
- 126 缺乏自信心时
- 128 出现健忘时
- 130 心情烦闷时
- 132 心情复杂时
- 134 怒火冲天时
- 136 心情起伏过大时
- 138 产前、产后对产妇有益的瑜伽



本书的使用说明

核心动作

这是最重要的动作，坚持住这个动作，如果需要配合呼吸时另有提示。因为是整个动作中的核心所以一定要保证动作的正确性。

适合配套的动作

附加了一两套适合配套的动作。加上附加的动作一起练习效果会更明显。

错误

指出了容易出错的地方。

生理痛时 1

蝴蝶式

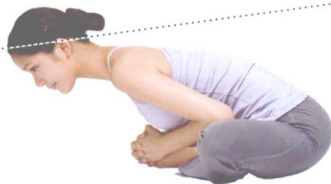
蝴蝶式动作能刺激和打开髋关节，从而消除生理痛，使卵巢功能正常化，调整非规律性生理周期。坚持练1个月其效果可持续两个月左右。

● 适合配套的动作

- ▶ 62页 半蝴蝶式
- ▶ 64页 半骆驼式



1 平坐于地面脚底相贴尽量使脚跟贴近身体。



错误 注意勿让膝盖翘起。



2

双手抱住脚，上身下弯使肚脐与后脚跟相贴。

动作顺序

为便于展示整个动作顺序，用剪影回放了整个过程。



核心动作

动作顺序

核心动作
坚持30秒

注意

绷紧后背和腰部、内臀部向外张，上身尽量向下弯。



如果是初学者

动作有难度的话可以改抓脚踝。



3 额头着地用腹式呼吸法呼吸，坚持30秒。



想提高效果

像蝴蝶挥动翅膀似的上下摇晃膝盖。重复30次。

4 身体弯成弧形慢慢起身。重复做5~10分钟效果会更好。



如果是初学者

介绍了容易学会动作的方法。初学者或者是身体协调性稍差的学员可以根据此说明练习。

注意

指出了做动作时的注意事项。

想提高效果

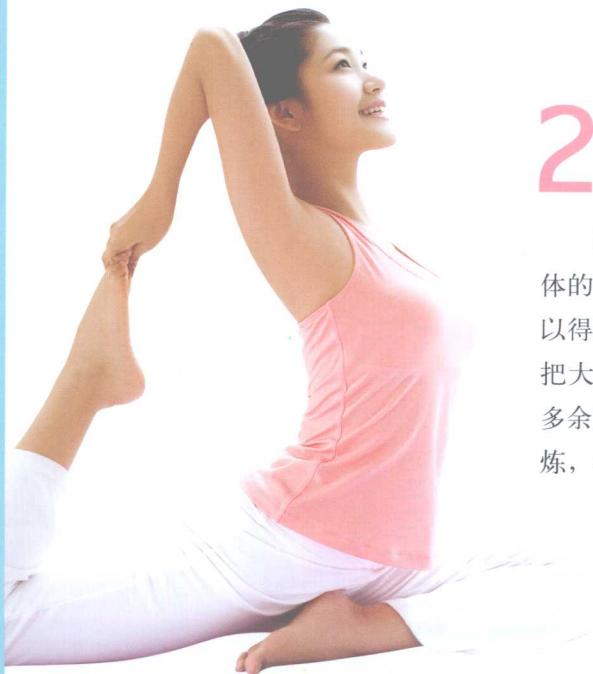
想短时间内取得效果或者经过练习可以做出高难度动作时，可采用此方式练习。



瑜伽的四种效果

1 身体健康

练瑜伽可以促进身体的新陈代谢和荷尔蒙分泌，帮助身体找回平衡，所以可能会出现身体发热、酸痛、气喘等不同于以往的症状。这是失衡的身体部位找回原位，堆积的压力消散，急促的呼吸趋于平稳时出现的自然现象。如果坚持练习一个月，软弱的肌肉会变得强健，错位的脏器和骨头会恢复原位，从而提高免疫力和抵抗力。浅睡眠、头痛或者肩膀酸痛也会随之消失，同时也能感觉到消化系统功能的好转。



2 减肥

瑜伽动作可以放松肌肉与关节，引导身体的每个部位持续运动，不做剧烈运动也可以得到显著的效果。通过瑜伽的深呼吸可以把大量的氧气输送到体内，消耗热量减掉多余的脂肪。平时不运动的肌肉也会得到锻炼，有助于减肥。

3 内心平静

瑜伽不仅仅是身体的运动，也是调节内心平衡的方式之一。练瑜伽前，深呼吸的同时开始冥想，把精神集中到一个地方，使自己进入完全集中的状态。身体轻轻移动时学会消除消极想法、调整愤怒和恐惧的方法。坚持练瑜伽不仅可以使僵硬的身体变得柔软，还可以得到心灵的安宁。



4 美化身材和皮肤

我们的身体里有肌肉和脂肪，肌肉与肌肉之间也有脂肪。坚持练瑜伽使平时不运动的肌肉得到锻炼，把肌肉和肌肉之间的脂肪燃烧掉，塑造出没有赘肉的身材，使肌肉富有弹力，提高身体的柔韧性。瑜伽能贯穿全身，疏通血液循环，使不畅通的部位消除淤滞，有助于血液循环把废物排除体外，得到血色红润、皮肤晶莹剔透的效果。



瑜伽的呼吸方法

瑜伽的呼吸方法和正确地完成动作一样重要。正确的呼吸方法可以把体内多余的二氧化碳等废气排除至体外，同时将清新的氧气填充到身体的各个部位，提高运动效果。错误的呼吸方法会令氧气供给不足，使身体失去均衡甚至会导致伤身。

呼吸时吸气和呼气的应时间相同。吸气时要把身体拉长使体内充满氧气，呼气时要把放松的身体部位变扁平把剩余的氧气全部吐掉。练瑜伽前，用5分钟的时间专注于呼吸，会使呼吸与动作更容易协调。做瑜伽动作呼吸时小腹不要用力鼓起要很自然地呼吸。小腹鼓起会妨碍腰部用力导致受伤。做核心动作时要专注于呼吸才能提高动作的效果，同时培养集中力和精神力。动作结束后休息时，要平稳呼吸，调整身体消除肌肉紧张。

呼吸时的姿势

简易坐，全莲花坐或是半莲花坐是有益于呼吸的坐姿。如果做这个姿势不习惯可以采取跪卧或是休息姿势。骨盆不平衡或是膝盖、脚背疼痛可以加垫靠垫或者坐垫。



1 腹式呼吸法

促进横膈膜运动，使氧气供给与二氧化碳排出更加畅通。因为使用腹肌，可以活跃大肠功能也有助于减肥。腹式呼吸法适合于兔子姿势、犁姿势、彩虹姿势、蝴蝶姿势等坐着或是躺着的不对腰部有压力的动作。



1 全莲花坐，手掌环于肚子上。这时双手中指相交。



2 全莲花坐，手掌置于肋骨。

2 胸式呼吸法

吸入的气息比呼出的气息长，因而肺部可以充分扩张使肺功能增强。吸气时心口会微痛，这是体内气息堵塞的现象，采取正确的呼吸方法痛症自然会消失。胸式呼吸法适合于英雄姿势、剪刀姿势、半月姿势等给肚子和腰造成压力，需要维持较长时间的姿势。



1 吸气，小腹像气球一样吹胀。呼气，双手按住肚子成扁平状。



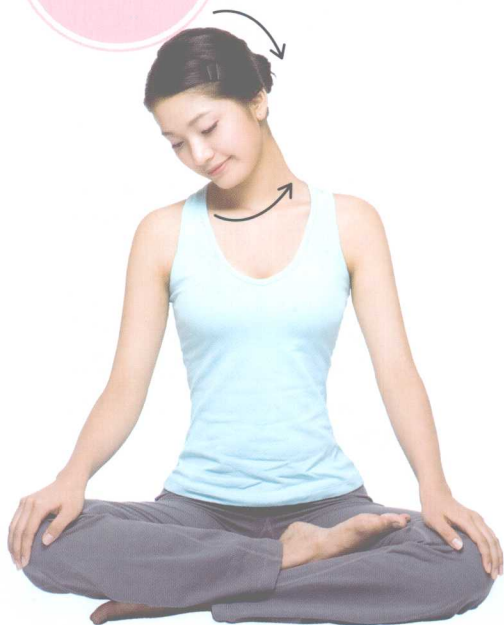
2 吸气，扩胸像是张开肋骨。呼气，肋骨恢复到自然状态。



准备动作&结束动作

练瑜伽前要做准备动作，以此来缓解肌肉的紧张使身体变暖，起到预防受伤的作用。瑜伽动作结束之后以扭曲姿势、犁姿势、休息姿势结尾，然后休息可提高运动效果。

准备动作



1 转动脖子

慢慢地吸气，头部向右画圆轻轻向上转动，呼气时向下转头。重复3次之后以同样方法做相反方向。



2 转动肩膀

弯臂把双手贴于双肩。吸气的同时双臂从前向上画圆抬起，呼气时双臂从后向下画圆垂下。重复3次之后以同样方法做相反方向。



3 转动手臂

吸气双臂向前伸然后向上抬起，呼气双臂往肩后方转动。重复3次后同样方法做相反方向。



4 缓解腰部和腿部的紧张

双腿微张，要宽于臀部的宽度。呼气的同时上身弯下双手握住脚掌，坚持5秒钟。身体重心在上身，左右摇晃身体。



5 伸腰

双手交叉双臂向上伸，呼气同时身体慢慢向左弯，吸气的同时起身。呼气的同时身体慢慢向右弯，吸气的同时起身。重复3次。

结束动作



1 像球一样滚动

躺在地上，膝盖曲于胸前，双手环住膝盖。然后身体前后摇晃做背部按摩。重复6次。



2 休息姿势

后背着地仰卧。手臂与双腿处于放松状态（不要用力），保持仰卧姿势。手掌向上，眼睛可闭可睁。坚持5分钟以上。

休息姿势需要注意的几点

休息姿势是瑜伽中最难的姿势之一。因为像是在躺着，但是在全身放松状态下仍要集中精神。不要纠结于所想起的事情或想法，也不要勉强自己忘记那些事情，要放松全身找回内心的平静、集中精神。在这种状态下深呼吸可以消除压力和紧张感得到身体与心灵的安宁。



提高瑜伽效果的用品



瑜伽服

瑜伽服要选择吸汗效果好，透气比较好的棉布衣服。上衣要覆盖肚子以防肚子受凉，裤子要避免腰绳过紧。



瑜伽皮带

肩膀过于僵硬，做动作时手臂够不到相应位置时可以使用瑜伽皮带。姿势弯曲时可以抓住皮带或者是用皮带捆绑。如果没有皮带可以用毛巾代替。



瑜伽垫块

瑜伽垫块用在弯腰时手够不着地面时补长度或者跪膝时垫于膝盖下。如果没有瑜伽垫块可以用厚书代替。

瑜伽垫

瑜伽垫在做站着的动作时可防止滑倒，确保动作的正确性。做躺着的动作时可以阻隔地面的凉气。一定要确定垫子是否可以防滑、柔软度的好坏之后再购买。



瑜伽音乐

练瑜伽时听轻音乐可以使我们心情平静下来，更好地完成瑜伽动作与呼吸。音量过大或者节奏过快的音乐会起反作用，因而要选择优美的、节奏舒缓的音乐。

1 张振进《starlight》

繁星点点，爱情与美好回忆为主旋律的新时代唱片，爱音斯数码。



2 《清脑降怒的轻音乐特辑》

鸟声，风声，大海之音等自然界的聲音为主旋律的专辑。附有3张CD。



3 《泉—泉水的故事》

树丛的声音和潺潺水声与音乐的节拍融为一体，带来轻快的心情。爱音斯数码。



4 Michael hooper《Melancolie》

口琴演奏与迈克尔的钢琴演奏巧妙地结合在了一起。专辑包括13首音乐。



5 依鲁玛《From The Yellow Room》

通过细腻的钢琴演奏能感受到感性的旋律。专辑中包括14首音乐。Stomp音乐。



瑜伽毛毯

做跪膝动作时脚跟和膝盖感到疼痛时，做躺卧动作时脊椎着地感觉不舒服时，都可以加垫瑜伽毛毯。脸部着地休息时也可以使用瑜伽毛毯。如果没有毛毯也可以用坐垫代替。

