

瑜伽 全方位 瘦身指南

• 瑜伽轻松学系列 •



天悦国际瑜伽

崔海涛

编著

魅力教练气质修炼秘笈独家放送!



中国纺织出版社



瑜伽

全方位 瘦身指南

中国美术学院美术考级教材

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽全方位瘦身指南 / 天悦国际瑜伽 崔海涛编著. —北京: 中国纺织出版社, 2009.8

(瑜伽轻松学系列)

ISBN 978-7-5064-5768-2

I.瑜… II.天… III.瑜伽术—减肥—指南 IV.R214-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第108000号

责任编辑: 胡成洁 责任印制: 刘 强

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年8月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 6

字数: 95千字 定价: 22.80元 (附赠光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

瑜伽

全方位

瘦身指南

天悦国际瑜伽 崔海涛◎编著



 中国纺织出版社

前言

人生其实是一个不断修正、不断完善的过程。拿魅力和心态来说，通常，很多人会觉得那些有魅力的人天生吸引人，心态则是自己难以控制的。

过去不了解瑜伽的时候，觉得它就是一种普通的运动，看起来运动量不算大，并不剧烈的运动，能有很好的锻炼效果吗？当然，那时瑜伽还远未到流行的程度，数年之后，瑜伽在全国如火如荼，几乎成为都市白领的首选锻炼方式。瑜伽练习为她们带来了更理想的身材曲线、更平和的心态、更健康的生活方式。我目睹了一些原本其貌不扬的女士越来越漂亮，原本脾气很大的娇小姐变得越来越平和，正应了“后天美女”这个词。我发现，一旦接触瑜伽并且用心练习，就能够体会到它给你的身心带来的改善，这种改善往往是多方面的、综合的。这大概要从瑜伽的起源及发展说起。早在5000年前的古印度，就有了瑜伽的实践，在5000年的历史长河中不断地吸收和传承，数不清的智者完善着它，成为印度文明乃至整个东方文化中的一朵奇葩。

但是我们今天所练习的瑜伽，与历史上的瑜伽有所不同，瑜伽的本意是修行，强调心灵层面的修炼，肢体练习是其次的；在印度主要由男人来练习。但在我们国家，女性绝对是瑜伽界的主角，练习的目的也更多地停留在肢体练习的层面。这可能是各国不同的文化和环境所致吧，在其他国家，人们所理解和练习的瑜伽与中国、印度的又有所不同，甚至在瑜伽的基础上强化力量训练，演绎出普拉提这一运动门类。不过不管枝叶有多少，根却只有一条，瑜伽核心理念中的有益成分，在全世界都是得到认可的。

近年来，随着国内瑜伽练习者数量的增加，众多培训机构应运而生，想学习瑜伽的人们有了更多更好的选择。同时在瑜伽的理论方面也有了较强的本土化色彩，不再“唯印度马首是瞻”，中国化的瑜伽已得到了广泛的认同，这是一个令人欣喜的现象，说明瑜伽已经摆脱了历史的桎梏，可以更好地为大众所用了！

目录 Contents

2» 前言



瑜伽燃脂呼吸术 Page 6

7» 一、学会呼吸，让摄食神经安静下来

7» 1.呼吸与调息

7» 2.呼吸法练习要领

9» 二、腹式呼吸——最重要的瑜伽呼吸法

10» 三、胸式呼吸

11» 四、完全呼吸

11» 五、风箱式呼吸

13» 六、圣光呼吸





强力激瘦优美体位组合

Page | 4

15» 一、激瘦热身练习

15» 二、美脸养成计——促进面部气血循环具有美容功效的练习

16» 1.三角展臂式——刺激腹腔，促进循环，改善粉刺、过度出油

19» 2.三角转动式——强化面部肌肉，改善松弛和下垂，祛除暗疮、色斑

20» 3.顶峰式变式——面色红润，祛除色斑和细纹

22» 三、颈部美化练习——消除横纹，改善曲线

22» 1.纤腕头颈部练习——缓解酸胀，消除赘肉

23» 2.坐姿侧伸展——塑造优美侧线

25» 3.触膝头颈功——灵活颈椎，塑造高贵颈线

27» 4.脊柱强健功——消除双下巴，滋养脊神经

28» 四、肩、背、臂梳理——灵活肩背，修长双臂

28» 1.肩臂部放松练习

35» 2.曲单腿转躯式

36» 3.牛面式

37» 4.仕女式

40» 5.穿云式

41» 6.翱翔式

42» 五、腿部体位——拉伸肌肉群，塑造修长靓丽双腿

42» 1.单腿背部伸展

43» 2.坐鹰式

44» 3.鹭鹭式

44» 4.抱婴式

45» 5.脊柱扭动式

46» 6.旁控腿式

46» 7.四脚拉弓式



47» 六、让体态更优雅的站姿体位组合

48» 1.直角式

49» 2.鸟王式

50» 3.鹰王式

51» 4.单臂鹤式

52» 5.海鸥式

53» 6.树式

53» 7.直挂云帆式

55» 七、瘦腰紧腹体位组合

55» 1.金刚侧展

57» 2.跪姿海鸥

57» 3.古筝式

58» 4.金刚鹰式

59» 八、跪三角体位组合——活化脊柱区域，身体更灵动

59» 1.扶胯门闾式

60» 2.扶胯门闾转动式

61» 3.立膝风帆式

62» 4.门闾式

63» 5.门闾转动式

63» 6.反闾式

64» 7.反闾伸展式

65» 九、特效丰胸体位组合

65» 1.扶颈后侧弯

67» 2.半骆驼式

68» 3.雄鹰展翅式

69» 4.单臂新月式



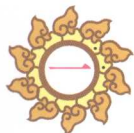


Part 1

瑜伽燃脂呼吸术

呼吸改变心灵，让摄食神经安定下来，从根本上解决恼人肉肉。

关注、控制，惊喜就在一呼一吸之间。



学会呼吸，让摄食神经安静下来

瑜伽呼吸法所讲的呼吸和我们平常的呼吸不同，瑜伽呼吸法强调与呼吸时的意识相结合，具有一定的目的和多种功效。表现在减肥方面，呼吸时腹部的波浪式运动可按摩腹内器官，加强胃肠蠕动及增强胰脏的功能，促进溶解脂肪的消化酶分泌；使人体获得更多氧气，净化血液，加速人体血液循环，促进脂肪分解；促进脑细胞活性化，同时燃烧身体多余的热量和脂肪！

瑜伽呼吸法还具有镇定和调节的作用，可以让我们的身体安静下来。练习瑜伽一段时间之后，很多人会发现自己不那么贪吃了，这就是因为瑜伽对摄食神经起到了调理之效。



1.呼吸与调息 ●●●

呼吸法练习是控制与延长呼吸的艺术。呼吸让我们接收生命之气，这种奇妙的生命的力量使世间万物生机勃勃。

调息法是通过呼吸净化体内组织的方式，它能使神经系统安静下来，让大脑的注意力更加集中，使人产生宁静和宽阔的感觉。在冥想前进行调息练习，能够大大提高冥想练习的效果，因为它能创造一个由内而外的宁静环境，增加脑细胞的活力。

呼吸练习能够让肺活量增加，让肺进行更为完整地呼吸。它具有巨大的镇定作用，能补充身体的氧气，增加体能和活力。这项技巧会在你的瑜伽练习中发挥很大作用，还能调理呼吸系统的肌肉，并在紧张时刻帮助你放松。夜晚进行呼吸练习，则能帮助你更快地入睡。



2.呼吸法练习要领 ●●●

在没有准备好或者没有教练的情况下不宜练习调息，并且，控制呼吸不要超过自己的能力，练习过程中不应紧张，请在正确的指导下放松地练习。除非练习有特殊要求，否则不要进行激烈的吸入和呼出，也不要屏息。

参照瑜伽体位法的注意事项来练习呼吸法，如空腹状态，宽松服饰，极限边缘，清静而空气流通的场地等。

练习过程中始终用鼻子呼吸。

呼吸首先要自然顺畅，渐进地练习会使呼吸深长而缓慢。当你能够控制呼吸后，试看让吸、呼保持一样长时间，能够很自由地控制呼吸后再让呼气稍长于吸气。

呼吸作为一种净化肌体的技巧，练习初期应更为关注呼气呼净、小腹内收并上提。

练习呼吸过程中如果出现气促的感觉，这说明你的吸气太长而呼气不够彻底。如此，你需要减少吸气量并彻底地呼气。

如果呼吸出现了紊乱，应立即停止练习。这说明身体已经疲惫或紧张了，不适合练习。

瑜伽认为，人们得病主要是身体内生命之气的流通发生了紊乱或障碍所引起的。左右两脉的起点在左右鼻道，空气的流通影响着生命之气的供给，所以顺畅的呼吸十分重要。

贴心叮咛

如果你：

患有偏头痛
患有癫痫症
腹部手术正在恢复过程中
正在用药或处于慢性疾病的恢复期
——请避免过度吸气

如果你：

患有心脏病
患有高血压
精神过度紧张
——请避免过度呼气

如果你：

患有低血压
患有抑郁症
血糖低
——请仅进行简单舒缓的呼吸练习

如果你：

已经怀孕
初学瑜伽
——请不要屏息





腹式呼吸——最重要的瑜伽呼吸法

腹式呼吸可锻炼横膈膜，有效去除腹部多余的脂肪，促进消化，缓解便秘，是对爱美女性十分有益的练习。

这是一个最为基础的瑜伽呼吸法，也是回归自然放松的一种呼吸方式，可以调节神经系统，从而为身心减压，还有助于调节循环和呼吸，使腹部器官得到按摩和加强，调理内脏功能！

练习方法：

- ① 选择仰卧姿态或者让你觉得舒适的坐姿，双手放在腹部。
- ② 吸气时，感受小腹微微地外扩。

1



2



3



- ③ 呼气，小腹自然内收，呼出所有的浊气。



冥想每一个瞬间以及它们构成的连续的时间，可使人得到辨别的能力。

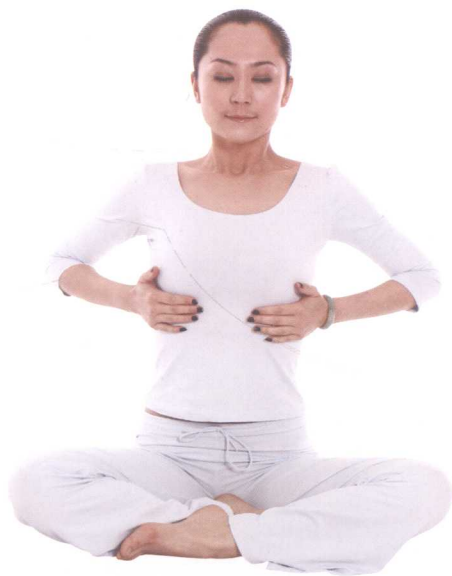


胸式呼吸

胸式呼吸可增强心肺功能，提高免疫力，有效地排出体内的浊气。还可刺激胸腺，起到丰胸的作用。

练习方法：

- ① 选择能让你感觉舒适的任何坐姿，或者仰卧、站姿，将双手放于肋骨两侧。吸气，感觉肋骨和胸骨的外扩。
- ② 呼气，感觉胸廓在回落。





四 完全呼吸

完全呼吸是腹式呼吸和胸式呼吸这两种呼吸方式的结合。它可增加血液含氧量，提高免疫力和抵抗能力，净化血液，排除体内毒素，使人活力、耐力增强，神经系统镇静，心率平缓，身心平静安详。

练习方法：

- ① 将腹式和胸式呼吸技巧结合起来就形成了完全呼吸，两者衔接流畅如稳定渐进的波浪滑过胸腹。吸气，气沉丹田，小腹扩张，继续吸入气体，直至肋骨扩张、锁骨上推、肩稍耸起。
- ② 呼气，肩放平，锁骨下移，肋骨放松，呼出胸部所有浊气，再将腹部内收并上提，呼出腹内气体。



瑜伽经 Yoga
优先考虑的是信心、力量、勇气、记忆、全神贯注和知识。



五 风箱式呼吸

在这个练习中，空气被用力地呼出和吸入，如同铁匠的风箱一样，因此而得名。风箱式呼吸可刺激并活跃肝脏、脾脏、胰脏和腹部肌肉；使消化功能得到改善，鼻窦变得通畅，眼睛感觉清凉。练习者会感到精神振奋。

练习方法：

- ① 以任何你觉得舒适的姿势坐于垫子上，保持后背挺直，低头，下巴放在锁骨之间的凹陷处，锁定下巴。这个步骤被称为收颌收束法。



- ② 快速而活跃地吸气，然后快速有力地呼气，这样一吸一呼就完成了1次风箱式呼吸控制法循环，呼吸时发出的声音就如同气流通过风箱的声音。



- ③ 10~12次循环为一组，然后缓慢而深长地吸气，屏息，屏息的同时做会阴收束法，然后再缓慢而深长地呼气。
- ④ 这样缓慢而深长的呼吸可以使肺和横膈都得到休息，为新一轮的呼吸练习做好准备。
- ⑤ 重复3~4次风箱式呼吸，每个循环之间可以穿插深长的呼吸练习，如果气流的声音降低，力量减弱，那么就减少重复的次数。完成后，以摊尸式仰卧放松。

贴心叮咛

如同机动车发动机填满煤一样，风箱式呼吸产生的气息能活跃整个身体，添过多的煤会使锅炉过热，因此长时间的练习会使身体吃不消。因而体质较弱，肺活量不大的人不宜尝试此呼吸。患有耳疾和眼疾（和耳朵发炎化脓、视网膜脱落和青光眼）、高血压和低血压的人不应该做此练习。练习风箱式呼吸过程中若出现鼻子出血、耳膜颤动或疼痛等症状，应该立即停止练习。





圣光呼吸

圣光呼吸也称圣光呼吸控制法，是风箱式呼吸控制法的一种更为温和的方式。在圣光呼吸控制法中，吸气很缓慢，但是呼气很有力，每次呼气后都有几秒钟的屏息，如果风箱式呼吸法对你而言过于吃力，那就用圣光呼吸来代替风箱式呼吸，完成后仍然用摊尸式躺下，放松。



在思虑感知对象诸般事物的过程中，一个人滋生出对这些事物的执着心会产生欲念，欲念又产生愤怒，愤怒会产生错觉妄想，错觉妄想又产生记忆迷乱。当记忆发生迷乱时，智力就失去了，而智力失去了，人就倒下了。





Part 2

强力激瘦优美体位组合

功效卓著的燃脂体位组合，加上崔老师的精心设计和改进，如行云流水般一气呵成。调理、排毒、减脂、塑形，尽在一举一动之中。

