

完美



女人书系

塑身 瑜伽

林晓海 ◎ 主编

功效卓越的瑜伽塑身教程

蝉舟瑜伽倾情打造，资深教练全新演绎

让你快速拥有魔鬼身材的神奇塑身瑜伽书

你想知道呼吸、体位、坐姿与塑身的关系吗

你想知道怎么吃既美容又瘦身吗

你想简简单单、轻轻松松就拥有迷人身材吗

翻开本书，丰胸、美腰、纤腹、翘臀……一切尽在掌握



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



完美  女人书系

塑身瑜伽

主编 林晓海

青 岛 出 版 社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

塑身瑜伽 / 林晓海主编. -青岛: 青岛出版社, 2009.7

(完美女人)

ISBN 978-7-5436-5543-0

I. 塑… II. 林… III. 女性 - 瑜伽术 - 基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第107004号

- | | |
|------|-------------------------------|
| 书 名 | 塑身瑜伽 |
| 名誉主编 | 蝉舟瑜伽馆馆长、创始人 刘旻 |
| 主 编 | 蝉舟瑜伽馆总经理兼教学总监 林晓海 |
| 编 委 | 蝉舟瑜伽馆主教练 刘成瑶
蝉舟瑜伽馆资深教练 唐丽丽 |
| 编写示范 | 刘成瑶 唐丽丽 |
| 策 划 | 蝉舟瑜伽 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路77号(266071) |
| 策划编辑 | 张化新 |
| 责任编辑 | 纪承志 |
| 特邀编辑 | 田 磊 |
| 装帧设计 | 范 桥 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版有限公司 |
| 印 刷 | 青岛海尔丰彩印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷 |
| 开 本 | 20开(889×1194毫米) |
| 印 张 | 5 |
| 字 数 | 100千字 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-5543-0 |
| 定 价 | 25.00元 (赠光盘) |

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826)

建议陈列类别: 美容美体类

YOGA

作者简介



林晓海 (Ram Lin)，国家一级瑜伽健身指导员、资深瑜伽导师，蝉舟瑜伽灵性导师，蝉舟瑜伽馆总经理兼教学总监，国内专业瑜伽教练员培训认证课程主讲老师，国际专业瑜伽教练员培训认证课程中方授课老师，《健与美》杂志瑜伽专栏顾问。2005年当选sohu网“十佳健身教练员”，是其中唯一一位瑜伽教练，由于在瑜伽领域的突出贡献，2007年11月应邀担任中印友好协会理事，中国瑜伽体位法大赛总评委。

专门研究运动康复医学，对中国传统医学与西方医学都有深入的了解；多次访学印度，先后师从Drugh、Krishna、Chand、Arya、Hazarika等大师修习瑜伽。历经9年，系统研习印度古典的八支分法瑜伽，目前致力于印度瑜伽在人体康复医学上的应用。

参与编著、示范的出版物有：《瑜伽自学百科全书》、《瑜伽健康法》、《瑜伽简单学》、《瑜伽经典教程》、《瑜伽减肥4周计划》、《热瑜伽》、《懒人族瑜伽》、《从0开始学瑜伽》、《瑜伽瘦身美人》以及《瑜伽标准体式分步图解全书》等专业瑜伽书籍。

编写出版示范的音像制品包括：《蝉舟瑜伽系列教程》、《瑜伽系列调理教学光盘》（共七张）等。

唐丽丽，蝉舟瑜伽馆资深教练。多年前因练习瑜伽而找到了快乐，毅然放弃时尚而赚钱的工作，投身于瑜伽教学。通过不断地实践和深入地研究，成为优秀的瑜伽教练员。2002年前往印度更加深入地学习瑜伽理论知识，回国后致力于国内教练员的培训工作。





Contents

Part1 瑜伽呼吸塑身

坐姿

- 008 简易坐
 - 009 半莲花坐
 - 010 至善坐
 - 010 手印的介绍
- ### 呼吸法
- 011 自然式呼吸
 - 011 腹式呼吸
 - 012 完全式呼吸

014

Part2 瑜伽整体塑身

拜日式

020

022

023

024

025

Part3 瑜伽体位分部练习

面部练习

叭喇狗式

叩首式

狮子式

拱背升腿式

颈部练习

颈部活动练习

028

029

030

031

033

034

036

037

038

三角伸展式

塌式

扭头及膝式

肩部练习

肩膀活动练习

双角式

加强侧伸展式

敬礼式

转躯触趾式

手臂练习

手臂伸展式

039	直角式	🌈
040	牛面式	
041	猫力量式	
042	狗伸展式	🌈
	胸部练习	
044	扩胸运动	
047	山式	
049	骆驼式	🌈
051	猫放松式	
052	蛇伸展式	🌈
053	丰胸、美容小贴士	
	腰、腹部练习	
054	侧角伸展式	
056	腰转动式	🌈
058	增延脊柱伸展式	🌈
059	门闩式	🌈
060	半脊柱扭动式	
061	猫伸展式	🌈

	背部练习	
062	双腿背部伸展式	🌈
064	前伸展式	
065	桥式	🌈
066	轮式	🌈
068	弓式	🌈
069	眼镜蛇扭动式	🌈
	髋、臀部练习	
072	幻椅式	
074	束角式	
075	坐角式	
076	虎式	🌈
077	韦氏努式	
079	蝗虫式	🌈
	腿部练习	
080	战士第一式	🌈
083	鸟王式	🌈
084	蹲式	

086	神猴哈努曼式	🌈
088	蹬自行车式	
089	肩倒立式	🌈
	脚踝练习	
091	脚踝活动练习	
093	英雄坐	
094	树式	
095	椅子式	

Part4 瑜伽饮食塑身

098	认识卡路里
098	6种常见的低卡路里
	瘦身美容食物
099	一周健康食谱
099	家常菜“素做方法”
100	传统的印度素食
	做法及选材



Tips

标记 🌈 符号的瑜伽动作可以在VCD光盘中找到哦!

前言

蝉鸣静于心 道合驶方舟

作为中国瑜伽行业从无到有的奠基者，蝉舟已迈入了第八个年头。

蝉舟名称的文化含义：

“蝉文化”是中国传统文化漫长积淀的结果，栖高饮露的蝉，在中国历代均被寓以一种高洁、超脱的高尚品格，是隐者高士的象征。

▲蝉——幼虫要忍受黑暗的环境和恶劣潮湿的气候，在泥土之中经历四五年的漫长孕育，才最终破土而出金蝉脱壳，挥舞翅膀跃身而起，一鸣惊人。蝉舟建馆之初，国内瑜伽行业还未起步，在得不到任何可借鉴经验、还必须面对各方面的困难和压力前，蝉舟视自己为幼年时期的“蝉”，这象征了为了实现最终理想，要坚持、忍受、探索、开拓、创新的一种坚韧不拔的意志品质和积极向上的乐观精神。

蝉——据考古学家介绍，蝉作为远古时期人们所敬拜的一种动物，充满了灵性。

蝉——意寓“持续的第一”（如蝉联），标志着蝉舟人所拥有的自信。

蝉——音同“禅”，瑜伽终极追求宁静致远、天然合一的最高境界——禅定。这表明蝉舟对5000年古老印度瑜伽文化的深刻理解，表明蝉舟建馆之初即明确普及和传播专业正宗的瑜伽文化理念。

▲舟——于茫茫大海波涛汹涌之时，可载人们到达向往中的目的地。这展示出在众人对瑜伽的追求旅程中，会经历诸多的波折、磨难，甚至迷失前行的方向，而蝉舟愿承担起这份责任，甘作一叶小舟，帮助人们抵达健康、快乐、幸福的彼岸。

编者
2009年6月

YOGA
PART 1 瑜伽呼吸塑身



坐姿



简易坐



01

简易坐坐姿：双腿向前伸直。



02

双腿在脚踝处交叉，身体成三角形，头、颈、肩、背保持在一条直线上，双肩放松，两膝放松下沉。

03

双手结手印置于膝上，也可在臀部下方垫个软垫，有助于稳固、舒适。



04

另一种，平坐在椅子上，头、颈、肩、背保持在一条直线上，两肩、双腿放松，双手轻放在大腿上。



半莲花坐

01

半莲花坐坐姿：两腿向前伸直。



02

弯曲右腿，右脚顶在左大腿内侧。



03

左腿弯曲，将左脚放在右大腿上。



04

可交换双腿上下位置。

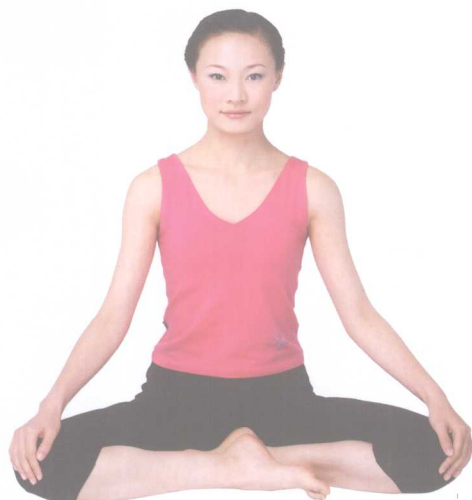


至善坐



01

至善坐坐姿：
伸直双腿。



02

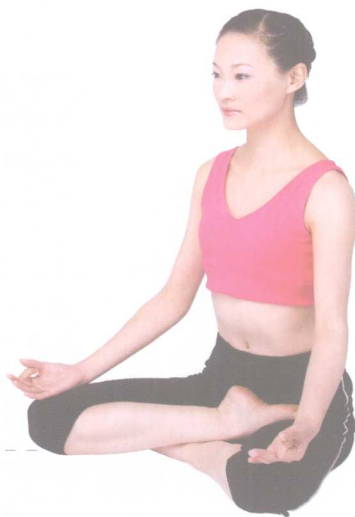
曲双膝，将左脚脚跟抵在大腿根部，右脚直接放在地板上，双脚脚跟尽量靠拢。双脚可交替前后位置。

手印的介绍

练习呼吸时，双手采用特定的手势——手印，以使沉思静坐时，能量流转全身。最常用的手势叫智慧印（Gyan）。

01

在拇指之下曲食指，食指指尖抵在大拇指根部，其余三指自然伸展开。



呼吸法



自然式呼吸



自然式呼吸：采用任何一种姿势。在练习呼吸前，先让自己平静下来，全身随之放松。轻闭双眼，整个面部也松弛下来，松开牙齿。身体觉得冷时不易放松，可加盖或披上毛巾。

01

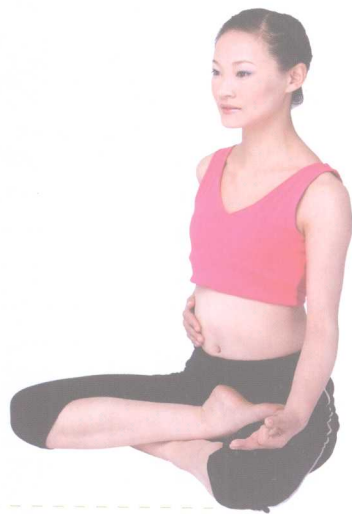
将注意力集中在鼻尖，感受萦绕在它周围的空气，然后轻轻地用鼻腔吸气，想象外界新鲜、纯净的空气缓缓注入体内；呼气时，将全身的紧张、压力一一排空。从头部开始，双肩、背部、两腿，直到两脚，每一处身体都是放松的，充满活力的。多做几次，静静地感受呼吸，呼吸逐渐变得细长、轻柔。意识也被收拢到呼吸上。

腹式呼吸

腹式呼吸：在掌握了自然呼吸法之后，我们可以进行腹式呼吸练习，依然轻松地进行，不要用力。

01

简易坐。将一只手放在小腹上。手不用紧张，这只是检查我们的呼吸方法是否正确。下面轻轻地开始：缓缓吸气，胸膛不要浮动，让气流直达小腹，腹部慢慢鼓胀，扩充至最大限度，此时上身像一只膨胀的气球，充满了新鲜的氧气。而后徐徐吐出，腹部向内朝脊柱方向回收，至最大限度。通过鼻腔让气呼出体外，而横膈膜此时自然升起，整个过程不要屏气，或刻意延长呼吸时间，让氧气源源不断地供给身体。



02

也可采用卧姿。同样的，将一只手放在小腹上，呼吸法同坐姿。

完全式呼吸

完全式呼吸：在掌握了前两种呼吸法之后，再进行此式呼吸练习。完全式呼吸会更加充分地为我们的身体注入能量。

01

先做腹式呼吸，将外界的空气慢慢注满腹腔，直至吸满；再吸气，双肩略微升起，此时腹部会自动向内紧收；呼气时，依然缓慢有序，放松开双肩、胸部、横膈膜、腹部，腹部向脊柱方向收回，充分地呼出体内气体。同样不要屏气或延长呼吸时间。这样我们通过三次呼吸，使氧气最大限度地充盈在全身。

练习呼吸的过程中要做到完全地放松，过程自然平静，不要用力地吸气与呼气。刚开始练习时，呼气的环节、节奏可能过快，使整个呼吸过程不均匀，频繁换气，可能会致使血压不稳定，会有头晕眼花的感觉。但是只要耐心并放松地练习，就会越来越熟练，慢慢地形成正确且规律的呼吸过程。你可以随时练习，让它融入到生活之中。

通过呼吸练习，可促进全身的血液循环，加快体内新陈代谢，堆积在体内的毒素、油脂会渐渐排除。通过改善体质，得到健康的身体，而身材也会倍感轻盈。



YOGA PART2 瑜伽整体塑身

人体就像一部精密的仪器，每个部位都密切关联着。一个小循环的异常，就会使全身机能随之变化，而我们日渐丰盈的身体，也会变得内在不够协调了，该慢则快，该快的则慢了。我们要将它们调整过来，使全身充满活力，身体健美。

拜日式

01

直立，两腿并拢，双手合掌于胸前，做深呼吸调整。



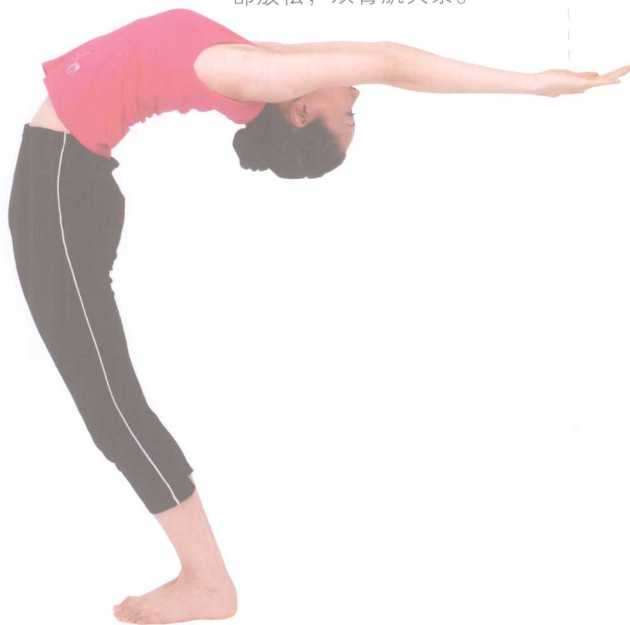
02

吸气，手臂经体前向上伸展。



03

呼气，上半身向后弯曲，颈部放松，双臀肌夹紧。



04

吸气，身体回正；呼气，腰部向前弯曲，手掌触地放脚旁，头尽量靠近双腿。



初学者若身体无法贴近双腿，只要做到最大极限即可。

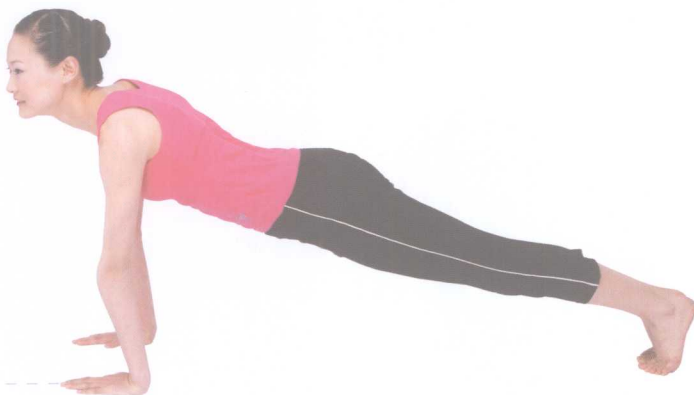
05

吸气，向后伸直右腿，左膝弯曲，左脚置于双手之间，头颈尽量向上仰起。初学者双脚掌若不能落在地板上，可用脚尖着地。



06

呼气，低头，吸气向后伸直左腿，双腿并拢，用双手、脚尖撑地，身体呈一条直线。



07

呼气，双膝、胸膛、下颚放于地上，双手肘弯曲。



08

吸气，伸直双臂，自腹部以下至脚背放于地上，头、颈尽量向上仰起。

