

● 瑜伽轻松学系列 ●

女人专属

瑜伽

修习计划

天悦国际瑜伽

杨杏 编著



- 让瑜伽帮你解决皮肤粗糙、肌肉松弛、黯淡无光、脱发、斑斑点点与皱纹……
- 让瑜伽成为青春活力的源泉
- 让瑜伽成就你的魅力



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人专属瑜伽修习计划 / 天悦国际瑜伽 杨杏编著. —北京: 中国纺织出版社, 2009.8
(瑜伽轻松学系列)

ISBN 978-7-5064-5765-1

I. 女… II. 天… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第108005号

责任编辑: 胡成洁 责任印制: 刘 强

装帧设计: 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: 8

字数: 89千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

女人专属

天悦国际瑜伽 杨杏◎编著

瑜伽 修习计划



版社

目录 Contents



与瑜伽结缘，成就脱俗魅力 Page 6

- 7» 一、身心灵结合，你会感觉更和谐
- 7» 二、瑜伽开练关键词
 - 7» 1.场地
 - 7» 2.时间
 - 7» 3.服饰
 - 8» 4.器物
 - 8» 5.呼吸
 - 8» 6.注意
 - 8» 7.意识



瑜伽心灵减压篇 Page 9

- 10» 一、清理经络调息
- 12» 二、喉呼吸

- 14» 三、背部伸展减压
- 17» 四、脊柱扭动式
- 18» 五、海鸥式——收获平衡
- 20» 六、婴儿式



瑜伽排毒养颜篇 Page 21

- 22» 一、左侧鼻孔调息
- 23» 二、腹部按摩功
- 25» 三、顶峰式
- 27» 四、磨豆功
- 29» 五、眼睛蛇转动式
- 31» 六、放气式
- 34» 七、炮弹式



瑜伽纤体篇 Page 35

- 36» 一、右侧鼻孔调息
- 37» 二、美颈练习
- 39» 三、手臂体展式
- 41» 四、简易拱背式
- 43» 五、三角式

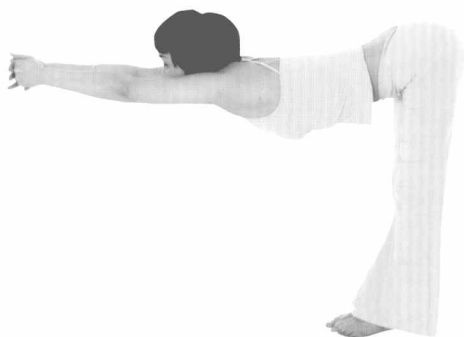


- 46» 六、弓式
48» 七、蹬自行车式



女人专属生理调节瑜伽 Page 50

- 51» 一、猫式
53» 二、花环式
55» 三、骆驼式
57» 四、眼镜蛇式
59» 五、犁式
61» 六、束角式
63» 七、轮式



美容瑜伽 Page 65

- 66» 一、美化面部肌肤的练习
67» 二、狮子式
68» 三、头倒立
71» 四、双角式



头部瑜伽 Page 73

- 74» 一、叩首式
76» 二、鱼式



生活中随时可进行的瑜伽

Page 78



79» 一、15分钟瑜伽

79» 1.呼吸冥想

80» 2.扩胸呼吸

80» 3.扭转动作

82» 4.伸展动作

83» 5.后仰动作

84» 6.屈身动作

85» 7.平衡动作

86» 二、办公室久坐族对症瑜伽

87» 1.椅上压头式

90» 2.椅上肩背式

91» 3.椅上松脊式

93» 4.椅上抬腿式

94» 三、失眠族瑜伽

94» 1.蜂鸣式调息

95» 2.烛光冥想





Part 1

与瑜伽结缘，成就脱俗魅力

女人不一定都练瑜伽，但练瑜伽经的女人肯定会对生活多一分理解。任凭岁月增长，少女般的体态和明朗美丽的心情始终伴随你！





身心灵结合，你会感觉更和谐

瑜伽，按《现代汉语词典》的释义，是“结合”的意思。人是身体、心理、灵性三位一体的结合，我们看得见的是自己的身体，体会得到的是自己的内心，需要去感悟的是灵性——即所谓“修行”——这是在最权威的工具书中也不避讳的用语。

需要强调的是，尽管瑜伽意味着修行，尽管它与印度的古代文明和宗教存在历史渊源，但它却不是宗教，也拒绝打着瑜伽的幌子去进行一些欺骗性的活动。瑜伽的真正魅力在于，它对人的身、心、灵带来的改善你能真切地体会到，不需要粉饰，不需要蒙蔽。走近它并坚持下去，你就能由衷地体会到多方面的益处。

女人不一定练瑜伽，但练瑜伽的女人肯定会对生活多一分理解。



瑜伽开练关键词

1. 场地

优雅，空气流通、清新，安静的场所均可，比如一个让你能完全伸展的宽敞房间里。也可以走到户外练瑜伽，比如花园、草地、树林等地方，感受一下在美丽大自然中的放松。怡人的环境更有利于身体的放松。

2. 时间

练习瑜伽的时间宜在早上或晚上，早上，除了空气清新，还可以为一整天的活动打好坚实的基础，让你一天精力充沛。晚上，可以消除一天的疲劳和紧张感，有助进入睡眠。

饱餐后应隔2小时再练瑜伽，半饱后隔1小时。

3. 服饰

市面上有大量的瑜伽服饰品牌存在，但其实练瑜伽对服饰并没有固定的要求，只要是宽松、有一定的弹性、柔软透气，能够让身体足够伸展的服装都可以。练习时以赤脚为佳。处于生理期的练习者可穿上棉袜，以免着凉。

练习时要除去身上所有的束缚，以免影响动作伸展，如胸罩等。项链、手镯、耳环、眼镜、隐形眼镜也要拿掉（长时间练习时会损坏眼角膜）。





瑜伽垫



瑜伽砖



瑜伽带

4. 器物

准备好专业的瑜伽垫或者柔软的毛毯，不要在地板上练习，以免身体受伤。

初学者可以选择瑜伽砖或是瑜伽带来辅助完成体位，降低练习难度，保护身体免受伤害。

备一个播放设备（mp3、录音机等），练习时放些自己喜欢的舒缓的音乐，帮助身心快速安静下来。背景音乐不一定是专门的瑜伽音乐，只要是轻柔舒缓的都可以。

还可根据自己的爱好选择一些精油，点上香熏灯，随着一吸一呼将芳香吸入你体内，调理身体，美美地享受香熏瑜伽。

5. 呼吸

只要我们生命存在，每时每刻都在进行呼吸，但瑜伽呼吸练习是一个漫长的过程，就像每天都走路的人不一定能成为竞走选手一样。呼吸在梵语里也称生命之气，所以正确的呼吸方法能给你生命的能量，帮你在短时间里充满活力。呼吸法是需要长时间练习的，由于我们大多数人都是初学者，所以，先在练习中注意以下原则吧：

在整个练习过程中始终保持顺畅的呼吸，进行体位动作练习时如果没有特殊说明，均用鼻腔呼吸。

不要有任何的屏息，要始终保持顺畅的呼吸。

感觉动作困难时马上停下来，调整呼吸后再开始练习。

做完任何一项练习后一定要调整呼吸，每次练习结束以后一定要仰卧放松，让身体、呼吸意识恢复平静。

6. 注意

生理期时尽量少做体位或是不做，可以做一些调息，如清理经络调息、蜂式调息，让身体很好地得到休息。

在你生气，愤怒，情绪低落，生病的时候请不要做任何练习，放松身体即可。

在练习的整个过程中尽量不要喝水。练习前排空大小便。

7. 意识

瑜伽是一个感受和体验的过程，不要抱有任何目的去练习，只需把所有的意识放在这个练习带给你身体的感觉上，慢慢地，你会感觉到它带给你的无限快乐。





Part 2

瑜伽心灵减压篇

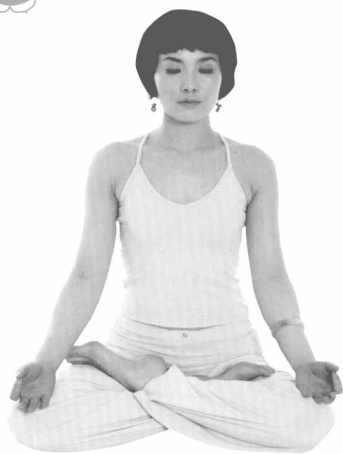
让你放松、平衡、获得宁静，对恢复体力、消除紧张、促进睡眠均有益。瑜伽的放松不仅仅是身体放松，更是精神的放松。带着愉悦、心无旁骛的你，由内而外地自然美丽。



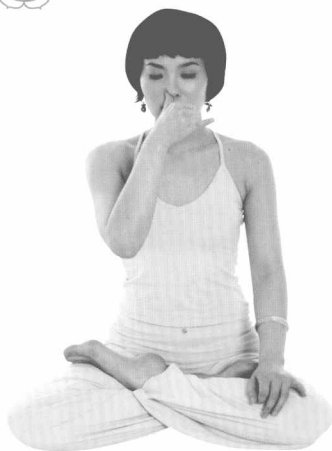


清理经络调息

1



3



- ① 双腿盘坐，背部立直，双肩放松，双手轻触放于双膝上，闭上双眼，收回所有的感观意识，把精神集中在呼吸上。
- ② 慢慢地吸气，轻轻地呼气，将身体内的浊气全部吐出。如可以的话，尽量以腹式呼吸进行；如感觉困难，保持自己自然顺畅的呼吸即可。放弃所有的杂念，只去关注你的呼吸，练习3分钟左右。
- ③ 伸出右手，大拇指和小拇指伸展，其他手指自然弯曲，放于鼻翼两侧。用双鼻孔吸气，然后以大拇指轻轻堵住右侧鼻孔，用左侧鼻孔缓慢地呼出。



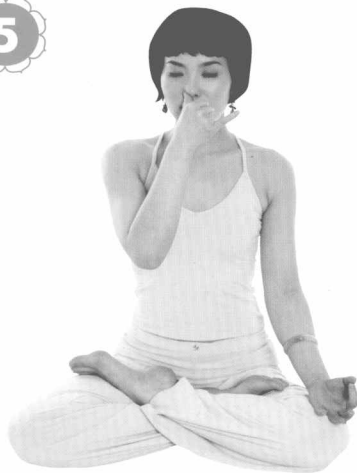
这是一个非常好的练习，可以让人得到深入的平静和休息。左侧鼻孔代表着阴，右侧鼻孔代表着阳，左右鼻道的交替使用能很好地调理身体的阴阳平衡。此时的呼吸比平时更深，增加血液里的含氧量，使你感到神清气爽，心境平和。长期进行这种练习，能让女性朋友更健康、美丽、自信、快乐。



4



5



- ④ 慢慢用左侧鼻孔吸气，然后用小拇指轻轻堵住左侧鼻孔，右侧鼻孔呼气。
- ⑤ 用右侧鼻孔慢慢吸气，然后用大拇指轻轻堵住右侧鼻孔，从左侧鼻孔呼出。
- ⑥ 连续做这个练习5~7分钟，不要去数呼吸，只要感受呼吸带给身体的感觉就好。
练习结束后仰卧放松5分钟左右。



美人伴侣 * 精油百科

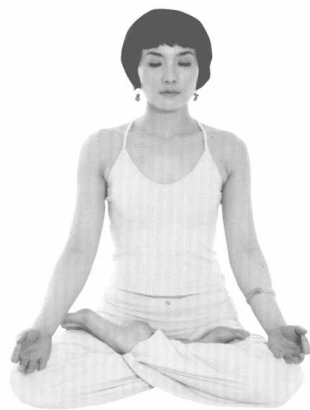
乳香 (Frankincense) 精油：提取自卡氏乳香树的树脂。可预防皱纹，紧实肌肤，改善阻塞肌肤，保湿，促进细胞再生，淡化肤色、黑斑、疤痕、妊娠纹，消除黑眼圈，并可预防晒伤、疮伤、溃伤及发炎。乳香精油具有温和放松和镇定的作用，能消除疲劳、抗忧郁、改善睡眠、集中注意力。





喉呼吸

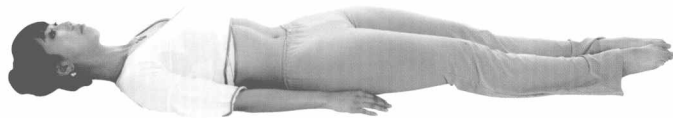
- ① 以舒适的盘坐姿势坐下，脊背保持直立，感受头顶牵引身体向上无限伸展。展开双肩，双手拇指和食指指尖相触，其他手指伸展。手部的这个姿势叫做智慧手印，是学问和知识的象征。食指代表着个体的精神和灵魂，而大拇指代表着宇宙的灵魂，两者结合是智慧的象征。
- ② 闭上眼睛，将所有的意识放在呼吸上。慢慢用腹式呼吸调整。吸气，腹部向外扩张，呼气，腹部内收。



智慧手印



注意腹部的起伏



- ③ 舌根下沉，收紧喉头，声门半开。
- ④ 通过双鼻孔缓慢而又深长的吸气，练习者的上颚应该感觉到空气的吸入，气体慢慢经过收紧的喉头时会发出‘萨’的声音。
- ⑤ 气体充盈肺部，慢慢下沉至腹部。不要用力鼓胀腹部。
- ⑥ 缓慢而又深长地呼气时，气体经过收紧的喉头时会发出‘哈’的声音，上颚应该感受到气体向外流出。
- ⑦ 调整好呼吸，重复前述动作，做5~10分钟。
- ⑧ 结束后，仰卧在垫子上，双手双脚打开，分开腋窝，闭眼调整5分钟。



喉呼吸练习非常随意，任何时间、任何地点、任何姿势都可以进行。喉呼吸可以很好地舒缓神经系统，释放压力。躺下练习效果更佳。

美人伴侣 * 精油百科

丝柏（Cypress）精油：提取自丝柏的针叶和球果。可收敛及舒缓肌肤、调节油脂分泌、紧缩毛孔，是皮肤保湿的上佳选择；对女性月经方面的问题及更年期综合征效果较好。

禁忌：孕妇禁用。





背部伸展减压



① 长坐在垫子中间，感受头部牵引脊柱向上伸展。



② 吸气，双臂由体侧向上无限伸展，掌心向前，展开双肩，大臂夹住双耳，伸直手臂，感受整个身体向上伸展。



③ 呼气，双臂带动身体向前向下伸展到自己的极限。



4



- ④ 吸气，抬头，下颌牵引脊柱向前伸展。脚尖内扣，脚跟向外蹬出，感受大腿后侧的拉伸。

5



- ⑤ 呼气，身体慢慢向前向下伸展，用腹、胸、下颌依次贴向腿部。注意保持脊背伸直，眼睛一直看向前方，贴不到的做到自己的极限即可，保持5次呼吸。



6



- ⑥ 吸气，双臂牵引身体向前向上伸展。



可以很好地锻炼腹部器官，使其保持活力。腹部器官的健康对于长寿、心灵愉悦以及精神的安宁至关重要。伸展的过程有助于活跃脊柱，可以调理神经系统、释放压力。由于骨盆区域充分外展，更多的氧血被输送到这个区域，性腺可以从这些血液吸收充足的营养，使之增加活力，让女性朋友增强性魅力。

