

生理 The Yoga that
You can Do in the Menstrual Cycle

瑜伽



22~28天

减压

1~7天

调气血

15~21天

护卵巢

8~14天

瘦身

女性专属的美丽蜕变方程式

4

周唤醒身体最强自愈力

顺应自然节律周期·瑜伽健康养护法

附DVD

国际瑜伽教案
高级瑜伽导师

给女人最贴心的呵护

缓解生理疼痛，告别经期烦恼
舒缓情绪，消除压力
调节内分泌，强化生殖功能
柔润美体，滋养身心
每个女人都需要的私享瑜伽

黎英 编著
成都时代出版社



生理 The Yoga that
You can Do in the Menstrual Cycle

瑜伽

黎 英 编著

图书在版编目(CIP)数据

28天生理瑜伽 / 黎英编著. -- 成都: 成都时代出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5464-0900-9

I. ①2… II. ①黎… III. ①女性—瑜伽—基本知识
②月经—保健—基本知识 IV. ①R247.4②R711.51
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第117528号

28天生理瑜伽

28TIAN SHENGLI YUJIA

黎英 编著

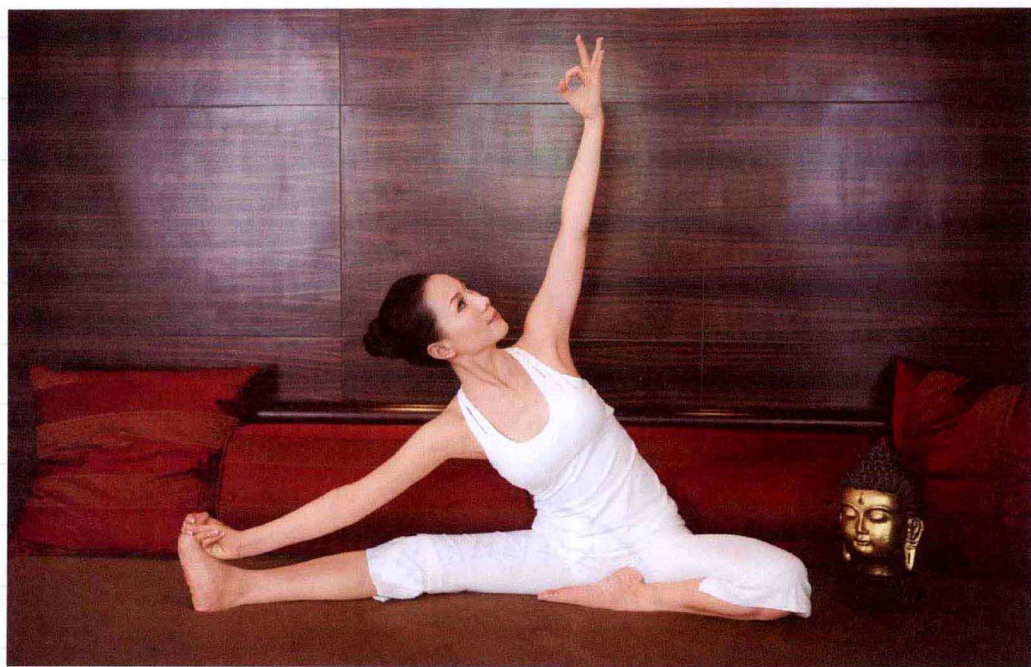
出品人	段后雷
责任编辑	张旭
责任校对	曲骥
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞

出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	167千
版 次	2013年9月第1版
印 次	2013年9月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0900-9
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

28天， 变美、变瘦、变健康！



总有那么几天，神经敏感、莫名低落？

总有那么几天，腹胀头疼、腰酸难耐？

总有那么几天，气弱无力、神色黯然？

.....

女

人的身体是一个复杂多变的生理结构，在中医看来，女性的每个月如同月亮周期一样，有盈有亏。只有看透女性身体的奥秘，读懂了身体的阴晴圆缺，才能使自己更加健康美丽。而古印度的自然医疗体系

Ayurveda认为，每个月的月经来潮，使得女性比男性的寿命长。

女人28天的生理周期分为月经期、卵泡期、排卵期、经前期四个阶段。由于女性体内雌激素的变化，生理周期的每个阶段都会面临不同的问题和烦恼；然而，这个奇妙的生理周期也同样给我们带来了美丽健康。通过正确的瑜伽运动，不仅可以帮助我们减轻这些烦恼，还能带来事半功倍的美丽与健康。可以说，生理瑜伽是最适合女性的运动之一，是女性专属的美丽蜕变法。

本书从关爱女性出发，结合瑜伽大师们多年瑜伽养生的经验，满怀呵护之心，精心编排了一整套自然、简单、有效的女性生理周期瑜伽保健方案，在难挨的月经期，瑜伽帮你缓解生理疼痛、全身冰冷、腰酸背痛等经期难题，助你轻松、安全地度过那几天；在最佳保健的卵泡期，瑜伽帮你雕塑身体线条，打造健康体质，获得完美身材；在关键的排卵期，瑜伽助你加强子宫卵巢功能，调节体内分泌，排毒美颜；在郁闷的经前期，瑜伽帮你排忧解难，舒缓不安情绪，快乐迎接“好朋友”！

现在，让我们遵循藏在自己身体里的“神秘月历”，跟着我们的专业导师，用最舒缓自然的方法，解决烦恼，优化机能，调理体质，获得平衡。

瑜伽，28天，让我们一起变美、变瘦、变健康！



目录

CONTENTS

生理瑜伽 PART1

女人专属的美丽蜕变

Metamorphosis for Women Only

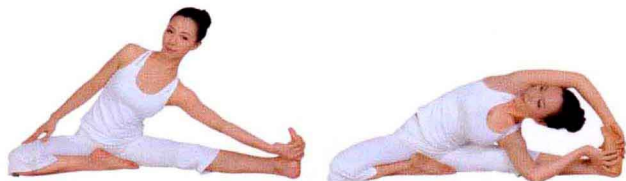


一、解读女性生理密码	2
1.藏在身体里的“月历”	2
2.生理周期护理，掌握身体“晴雨表”	3
二、瑜伽让你28天变瘦、变美、变健康	6
1.生理瑜伽，女性节律周期健康法	6
2.如何开始生理瑜伽练习	10

月经期 PART2

对抗痛经、腰酸背痛

Start a Fight with Pain



我的健康美丽日历	14
一、温和瑜伽，缓解经期疼痛	15
1.三角伸展式 2.单腿上斜板 3.天鹅式 4.儿童式	
二、细心呵护，减轻腰背不适感	22
1.猫伸展 2.单腿坐角侧弯 3.坐角式 4.坐姿手反扣式	
三、调理气血，“调”出健康好容颜	29
1.树式 2.风吹树式 3.神猴式 4.全脊柱扭转 5.毗湿奴式	
四、暖宫暖身，别让寒凉趁虚入	41
1.解救身体冰冷的火呼吸法	41
2.更为深层的暖身肋骨呼吸法	41
3.精力充沛的完全呼吸法	42

卵泡期 PART3

减肥、丰胸的黄金周

Prime Time to Lose Weight and Enlarge Breasts



我的健康美丽日历 ----- 46

一、经后瘦身，享受一场华丽转变 ----- 47

1.战士第三式 2.战士第二式 3.侧支架式 4.车轮式 5.侧卧上下摆腿 6.半卧蹬车式

二、紧实线条，做自己的身材塑形师 ----- 58

1.船式 2.屈肘虎式 3.鹭鸶式 4.幻椅式 5.铲斗式 6.单腿下犬式+扭转式

三、塑造美胸，丰挺迷人趁现在 ----- 68

1.斜板式 2.骆驼式 3.全莲花鱼式 4.狮子式

排卵期 PART4

由内而外调养关键周

Crucial Time to Restore Health from the Inside out



我的健康美丽日历 ----- 78

一、调节内分泌，让你容光焕发 ----- 79

1.单腿站立脊椎扭转 2.三角扭转 3.舞蹈式 4.肩倒立

二、排毒养颜，拥有好肤色 ----- 88

1.侧角扭转 2.鸽子式 3.云雀式 4.站立前屈式+卷动

三、保养子宫卵巢，才能娇美如花 ----- 96

1.门门扭转 2.半莲侧抬腿 3.弓式摇摆 4.眼镜蛇式

经前期 PART5

情绪调节的重要期

Important Time to Balance Your Emotions



我的健康美丽日历 ----- 106

一、纾解郁闷，和坏心情说再见 ----- 107

1.半脊椎扭转式 2.双腿背部伸展式 3.半莲体前屈

二、疏通经络，预防痛经不再来 ----- 113

1.拜日式

三、调整放松，迎接“好朋友” ----- 118

1.基本手背伸展 2.人面狮身 3.动物放松功

PART

1

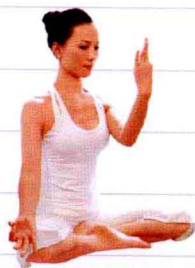
生理瑜伽

女人专属的 美丽蜕变

细心的你也许会发现，一个月当中的某些日子里，你的心情特别好，皮肤细腻、红润、有光泽；但到了某些日子，无论你怎么调整，情绪就是好不起来，皮肤也会变得特别糟糕。这究竟是什么原因呢？

其实这是女性的生理周期在起作用。生理周期是影响你美丽的关键因素，所以，想天天都美丽动人，就要掌握好自己的周期，细心护理，才能让自己在每个时期都能以一副美丽而精神的面孔示人。

*Physiological yoga:
Metamorphosis for
Women only*



Interpretation of Female Physiology Codes

1

one

CANGZAI SHENTILI DE "YUE LI"

在医学上，“月经”是指有规律的周期性的子宫出血，月信如期。因为月经是子宫内膜脱落流出的血，子宫内膜受卵巢分泌的影响，而卵巢内分泌又受到脑垂体分泌的激素的影响，所以月经来潮不只是反映卵巢、子宫好不好，还反映全身的健康状况。它不仅仅是针对女性生殖健康的问题，还是整个身体健康与否的信号。顺畅的月经会让女性身心愉悦，充满健康活力；而失调的月经会让女性的生活备受困扰，月经过多会让人坐立不安，月经过少则担心自己的内分泌是否正常，月经推迟、脸上长痘会让人心烦不已。





每个人的月经周期有很大差异，少的20天，多的甚至长达36天，在这个范围内都算正常。一般来说，月经周期分为4个不同的时期：月经期、卵泡期、排卵期、经前期。这四个不同时期的循环周而复始，形成了月经周期。月经各时期的阴阳变化及气血盈亏的变化，要求我们在不同时期有不同的健康饮食、运动调节的方法。方法运用得当，则事半功倍、月经顺畅、身体健康；反之，违背月经不同时期的生理要求，会造成身体受损，气血失和而生病。

2

two

生理周期护理，掌握身体“晴雨表”

SHENGLIZHOUQI HULI, ZHANGWO SHENTI “QINGYUBIAO”

女性的月经具有周期性、节律性，是女性生理过程中阴阳消长、气血盈亏变化的体现。在不同的阶段，身体各方面的表现也不一样，下面，我们就以28天为例，来看看生理周期的各个不同阶段。



月经期 01 ~ 07 天

身体的“晴雨表”

肌肤状态	美丽状态	减肥适应度	美丽周记	美丽TIPS	生活守则
	下降	下降			
生理期长的痘痘可能还没消除, 肌肤易出现浮肿、干燥、暗沉、敏感等状况, 黑眼圈明显		经期一般只会有水分滞留问题, 并不会囤积脂肪。由于经血的流失, 我们的身体元气大伤, 此时减肥身体肯定是吃不消的	这一周需要多休息, 而且一定要注意肌肤的补水	这一周肌肤敏感脆弱, 脸部和眼睛容易发生不同程度的浮肿。把湿毛巾放进微波炉加热后敷眼睛, 但毛巾不要太烫。毛巾变凉后放进微波炉加热, 再敷眼睛, 反复3次即可消肿	A. 经期身体抵抗力很弱, 不要吃生冷及盐重的食物 B. 尽量饮用柔和且促进血液循环的饮料, 例如姜茶 C. 多让肌肤休息, 选择低刺激低负担, 并能补充水分的保养品

卵泡期 08 ~ 14 天

身体的“晴雨表”

肌肤状态	美丽状态	减肥适应度	美丽周记	美丽TIPS	生活守则
	上升	上升			
这个时期内身体的新陈代谢最活跃, 毛孔最细, 肤色最有光泽, 同时, 影响胸部丰满的卵巢动情激素也是24小时疯狂而等量地分泌着, 变美变瘦就趁现在吧			可以试用新的护肤品, 每天坚持舒缓的运动	科学证明, 从女性月经开始日算起, 第11、12、13日, 以及第18~24日都是丰胸及瘦身的黄金时机。第11~13日为丰胸最佳黄金期; 第18日之后7天为次黄金期; 第8~15日则是瘦身的美好时光	A. 大胆试用新的护肤品吧, 因为此时皮肤状况好到不怕过敏, 面膜、精华液等高浓度产品尽量使用, 效果会更加明显 B. 换新保养品前, 先用试用包。倒出约一元硬币面积大小, 擦在肌肤最细嫩的手腕内侧, 24小时后, 观察它会不会出现变红、过敏现象

排卵期

15 ~ 21 天

身体的“晴雨表”

肌肤状态	美丽状态	减肥适应度	美丽周记	美丽TIPS	生活守则
	下降	上升			加强美白+注意防晒+有氧运动
开始进入排卵期，体温升高，容易因紫外线而产生黑斑，而且皮肤极易出油			集中美白+运动的一周	本周是丰胸的次黄金期，再坚持上周的锻炼和食谱之余，要加紧运动。前一周已对肌肉进行锻炼，身体已经进入高新陈代谢状态，此周宜加入有氧运动进行巩固和加强，例如游泳、有氧舞蹈、跑步、打球等	A.出门前一定要做好防晒措施，随身携带美白防晒粉饼补妆，预防黑斑，以清爽和控油配方为主 B.晚上擦清爽的美白品，阻断黑斑产生。注意这周油脂分泌量变多了，应选用有控油效果的保养品

经前期

22 ~ 28 天

身体的“晴雨表”

肌肤状态	美丽状态	减肥适应度	美丽周记	美丽TIPS	生活守则
	下降	上升			重视洗脸并让肌肤休息，控制油脂分泌
一个月里肌肤最糟糕的时候，油腻、痘痘、毛孔粗大、过敏，都会在这时出现			对付痘痘的一周	巩固前三周的瘦身成果，为下个月的美丽大作战养足精神。不要前功尽弃，好皮肤好身材就会在长期坚持中出现。坚持久一点，美丽就会多一点	A.不要熬夜，注意休息，皮肤才不会变得更糟 B.保养尽量选择控油+保湿的产品 C.做好饮食计划，为生理期做准备，尽量吃阴性食物，如番茄、小黄瓜、螃蟹、海带、牛肉、菠萝、西瓜等

二、瑜伽让你28天 变瘦、变美、变健康

Change Yourself in 28 Days with Yoga

在28天的生理周期中，女性体内的雌激素及黄体酮等的分泌，会影响身体及生理变化。如果生理周期有节律，便会身心平衡，健康美丽。生理周期的每个阶段女性都会面临不同的烦恼，而通过正确的瑜伽运动，不仅可以帮助我们减轻这些烦劳，还能带来事半功倍的美丽与健康。



1

one

生理瑜伽，女性节律周期健康法

SHENGLI YUJIA, NVXING JIELV ZHOUQI JIAN KANGFA

热爱瑜伽的人群中，无论是中国、美国，还是欧洲，都是以女性为主。为什么女性会对瑜伽情有独钟呢？因为瑜伽可以让你在每个不同的生理阶段都能健康美丽。在月经期，瑜伽帮你缓解生理疼痛；在卵泡期，瑜伽助你塑造优美体形；在排卵期，瑜伽帮你调节内分泌；在经前期，瑜伽帮你排解不良情绪，让你轻松克服生理周期的种种不适。可以说，瑜伽是最适合女性的运动之一。

● 月经期

月经期是女性生理周期中最重要的时刻。古印度的自然医疗体系Ayurveda相信，因为每个月的月经来潮，使得女性比男性的寿命长。因为生理周期的缘故，女性身体如月亮的圆缺一般，有休息和工作的周期。一个月一次的排经，会帮助身体把毒素和废物排出体外。这些毒素及废物可能是一些不洁的食物或不好的情绪累积而成的，经期就好像为身体做了一次大扫除一般，把不必要的垃圾排出体外。所以在经期以外的日子，我们要多多注意自己的饮食习惯和生活作息，甚至是我们的情绪，不然在月经来潮时，这些垃圾会不易排出，增加身体的负担。

许多女性因为压力或生活饮食，使得内分泌失调，月经紊乱，导致月经流量过少或过多，甚至产生闭经的现象。瑜伽通过培养最自然的饮食、最健康的生活习惯，以及相应的瑜伽体式，让你在生理期间做一个快乐的健康美人。

经期可以练习瑜伽吗？当然是可以的。练习一些特定的瑜伽体式可以帮你舒缓和减轻痛经及腰背酸痛等生理痛。有关的研究证明，瑜伽可以提高大脑分泌内啡肽的水平。内啡肽是指内源性的类似“吗啡”功能的物质，吗啡是我们现在所知道的最强的止痛剂，内啡肽就是我们身体产生的内源性止痛剂。练习瑜伽体式之后，血液中的内啡肽，尤其是作用最为强大的 β -内啡肽的成分有明显的升高。内啡肽除了止痛作用外，还有镇静作用，同时内啡肽还可以让人产生愉悦的感受，使人的精神振作。

但是，要达到舒缓疼痛的功能，一定要配合瑜伽的呼吸方法。通过瑜伽的呼吸，不但能使肌肉放松，也能让生理期前后的情绪更加稳定，所以经期时更要练习瑜伽，才能让经期轻松舒适。

需要注意的是，在经期不要做太过剧烈的瑜伽动作或是倒立体式，因为过于剧烈的动作会加速子宫收缩而使经血不易排出或大量出血。而常常经痛的女性，除了平常禁止食用生冷的食物外，月经来潮时可以热敷下腹部来舒缓子宫疼痛。





● 卵泡期

在女性的每个28天生理周期中，只要利用好不同时期激素变化的特征，就能事半功倍地调理好月经、使皮肤变好、打造不发胖的易瘦体质。

月经期过后，身体正在慢慢恢复正常生理状态，这时身体处于新陈代谢最旺盛的阶段，是减肥塑身最有效的时期。此时影响胸部丰满的卵巢动情激素正在大量分泌，选择适当的瑜伽动作可以让你的胸部丰挺迷人。同时身体肌肉此刻发挥着最大效力，坚持做瑜伽，可以达到减肥瘦身、紧实肌肉、美化线条的效果。

你或许会在刚开始体式锻炼时发现自己身体有很多局限，譬如髋关节很紧，脊柱不够柔软，肌肉力量不够等等。而在坚持不断的练习中，你会突然发现流出的汗水有了回报：你的身体变得轻盈，体态开始变得挺拔，原来失去的曲线重新变得优美动人；你的身体越来越健康，感冒、疲惫开始慢慢远离你；而且，瑜伽冥想还会让你拥有积极的生活理念，让你敢于积极的改变。

● 排卵期

人的身体每天都处于一种动态的过程中，在应对疾病的威胁、突发事件的发生等等过程中，内分泌系统常常会失去平衡。瑜伽通过身体各个部位的拉伸、扭转、倒立等等有效地刺激内分泌腺体的功能发挥，使得失去平衡的激素水平得到重建的机会。内分泌系统工作效率提高，激素之间相互影响相互制衡，这样使得许多由于激素的不平衡造成的疾病不再容易发生和发展。

卵巢被封为女性的“美丽之源、青春之本”，卵巢一旦出现功能衰退，就表示女性正逐步走向衰老。除了卵巢，人体任何器官都无法分泌雌激素，也就是说，卵巢是女性分泌雌激素的唯一器官。所以，卵巢功能的兴与衰，卵巢的饱满与萎缩，和女人的美丽有着直接的联系。排卵期是保养卵巢和子宫的最佳时期。

经过一周的调养，我们在月经期过后的第二周可以开始练习一些瑜伽动作来加强子宫及卵巢功能。这些动作能够促进腹腔气血循环、增强卵巢和子宫的功能，让你的生殖器官更加健康。



● 经前期

每次月经来的前几天，很多人会变得情绪不稳、焦虑紧张、胸部肿胀、头痛、睡不好，注意力也没办法集中。可是月经来潮，这些症状就消失了，这就是经前综合征，也是女人专属的情绪指标。

经前综合征产生的原因通常分为生理因素和心理因素。在身体方面，经前综合征的发生主要与激素分泌的不平衡和肝功能不完善有关。在心理方面，和经常性焦虑、工作压力大、精神紧张抑郁等有关。瑜伽在治疗经前综合征上有着举足轻重的作用。

瑜伽对经前综合征的治疗作用是多方面的。在身体方面，首先瑜伽动作能让肌肉放松、加强头部血液循环，减轻你的压力；其次，瑜伽还可以有效放松神经系统，帮助重建内分泌系统的平衡；此外瑜伽还能强化内脏器官的功能，增强各器官之间的连接和沟通，使得身体各系统的工作更加协调。

在心理方面，瑜伽可以减轻心理紧张、消除压力、改善焦虑、促进放松。瑜伽通过呼吸和身体的结合，通过调息和冥想，使得练习者能够最大程度地得到放松。瑜伽让练习者通过对呼吸的关注，而将心意集中在当下的感受中，使得日常生活和工作中的紧张因素得到控制，也使得练习者有更多的信心去面对和处理那些紧张因素。



●环境准备

通风：选一个干净、空气流通的场所来练习瑜伽。瑜伽的练习环境越接近自然越好。当然，在室内练习的瑜伽很难做到这一点，但是起码的通风条件是必备的。

清洁：包括场地清洁和瑜伽器具的清洁。良好的环境能给练习者带来平静愉快的心情。不要在坚硬的地板或过软的弹簧床上练习，理想的是在地上铺上瑜伽垫，或在地毯上铺一条大毛巾练习。在练习瑜伽时，由于体力消耗大，会出大量的汗，所以应及时清洁瑜伽垫或毛巾，以免导致瑜伽垫上细菌滋生繁殖。

光线：在练习瑜伽时，要求有适当而又柔和的光线。光线不能过强，否则不利于集中注意力。

安静：练习瑜伽一定要有一个安静舒适的环境。嘈杂的环境不利于进入冥想状态。练习时可以播放柔和的音乐作为背景音乐，有助于心绪放松、肢体柔软。

●心情准备

不勉强：做任何动作都要量力而行，顺其自然，不要勉强自己的身体。

不灰心：动作不标准，不要灰心，循序渐进，你会看到自己的进步。

不偷懒：生理周期通常会因内分泌变化，身体跟着变化而产生不适，当身体有不适的信号出现时，就更该动一动身体，不要偷懒。

不间断：瑜伽必须坚持锻炼才能真正有效。如果你是用“三天打鱼，两天晒网”的原则来练瑜伽，将永远感受不到它的惊人效果。瑜伽练习过程中身体的变化并不一定是立竿见影的，身体的调整涉及到身体的各个层面，这是需要一定时间的。

不皱眉：在练习过程中保持眉头舒展、嘴角上扬、始终微笑，心情就跟着愉悦起来了。在练习瑜伽时一定要保持愉悦的心情喔！

