

完美瑜伽

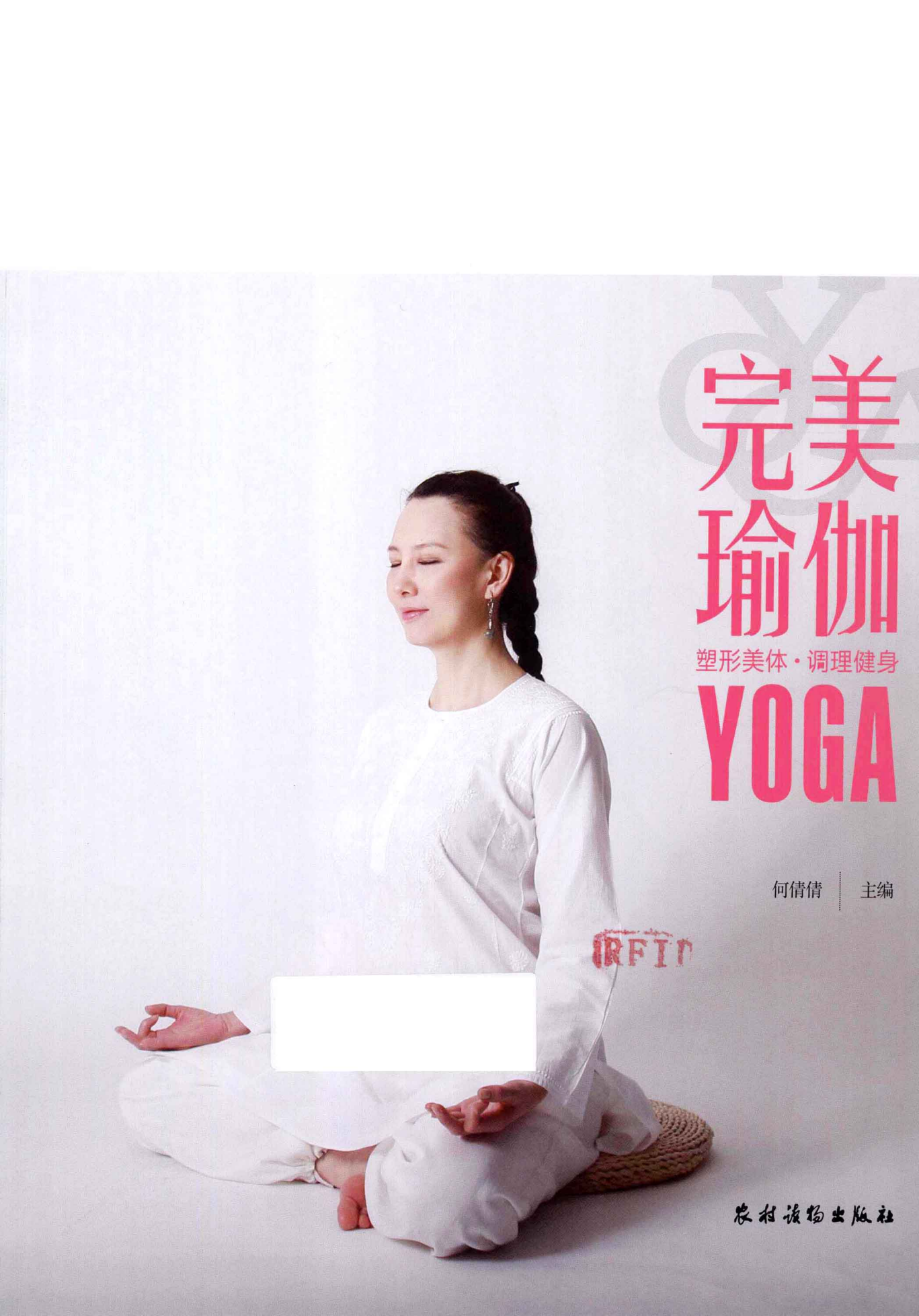
塑形美体·调理健身

YOGA

何倩倩

主编

农村读物出版社



完美瑜伽

塑形美体·调理健身

YOGA

何倩倩 | 主编

IRFID

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

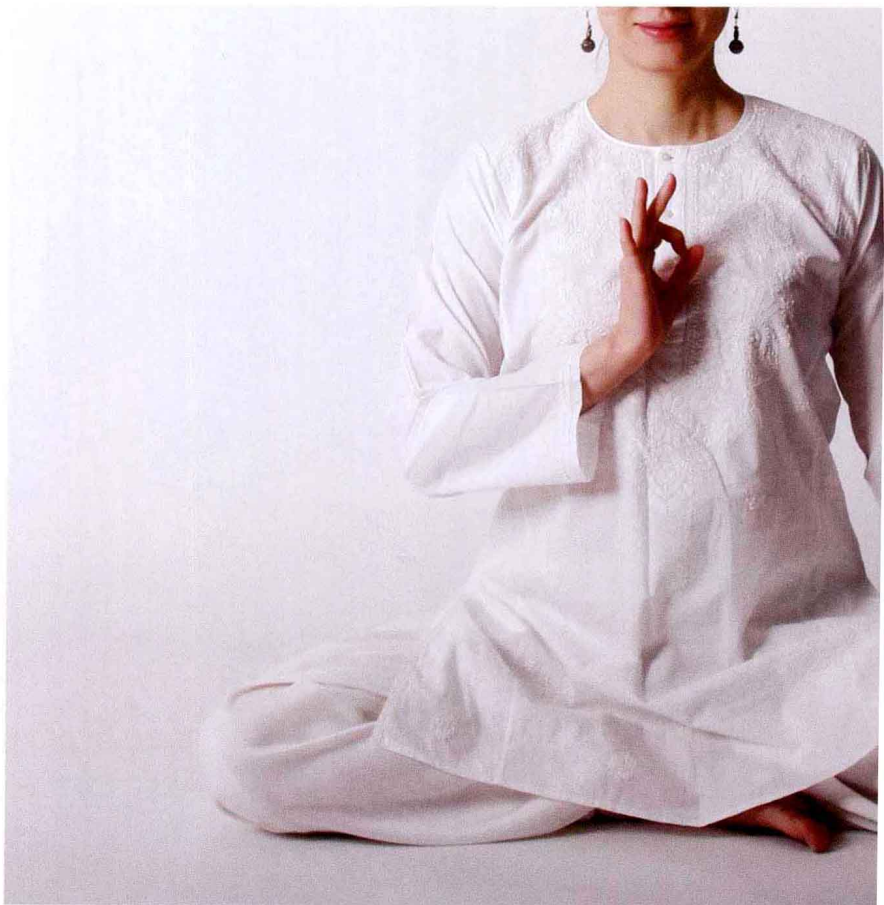
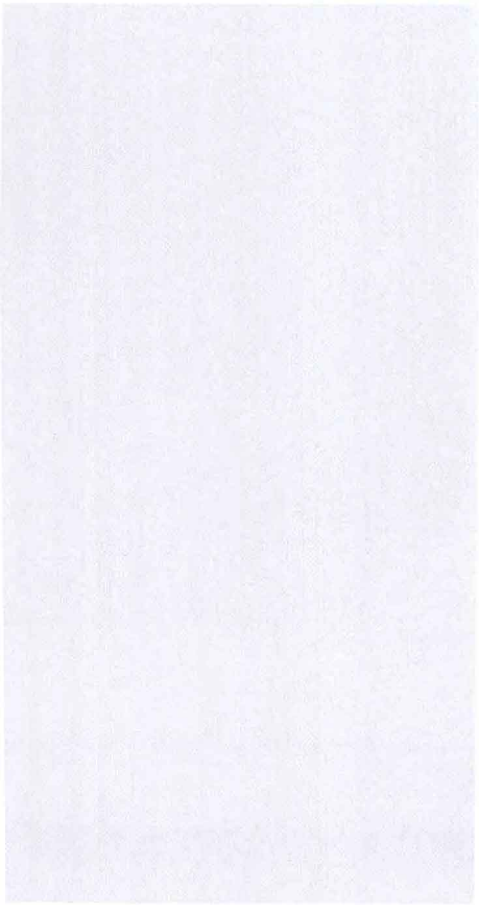
完美瑜伽：塑形美体 调理健身 / 何倩倩主编. —
北京：农村读物出版社，2013.1
ISBN 978-7-5048-5644-9

I. ①完… II. ①何… III. ①瑜伽-基本知识 IV.
①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第304735号

责任编辑	杨桂华
出版	农村读物出版社（北京市朝阳区农展馆北路2号 100125）
发行	新华书店北京发行所
印刷	中国农业出版社印刷厂
开本	787mm × 1092mm 1/16
印张	13.75
字数	260千
版次	2013年6月第1版 2013年6月北京第1次印刷
印数	1 ~ 10 000册
定价	58.00元

（凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换）





编写人员名单

主 编：何倩倩

副主编：蔡忠俭 蔡忠勤

其他编写人员：陈宣华 张家敏 刘有华 王力鹏 何 淼 等

摄 影：北京洋紫荆概念摄影（香港）有限责任公司

化 妆：炜梵造型

特别鸣谢：北京市健美协会秘书长郭庆红先生

北京市健美协会副主席徐铁先生

著名瑜伽健身导师何冬女士





作者感言

我与瑜伽结缘

从1984年开始，我从师于京城两位著名的健美专家徐铁老师和刘利群老师，练习力量健美和健美操。此后，我的体质渐渐得到改善，摆脱了体位性低血压和过敏症的困扰。早在健美训练之前，我已患有腰椎间盘突出轻度膨出症，但还没有影响到健美操的训练和比赛。1987年，我开始担任教练的助理，从事健美操教学工作。

因腰伤作怪，我很快对健美操教学力不从心了，腰椎间盘突出已从轻度膨出发展到了突出的程度。腰伤开始妨碍教练工作，就连完成拉丁有氧操的扭胯动作都很困难，脊椎的后屈和侧屈幅度非常受限，两条腿的坐骨神经受到压迫，又麻又疼。每天清晨起床后，身体僵得像老妪，弯腰叠被子都很困难。我求医过北京几大医院的骨科，各种保守疗法几乎都尝试过，但疗效不佳。我决定提前结束教练生涯，换个轻松点的工作。

1990年我进修了服装设计，随后转行做了饭店工装设计和制作，业余时间兼任模特形体教练，偶尔也在某单位教健美操。没想到这份服装工作使我的生活很不规律，体质也越来越差，经常犯胃痉挛等病。为了自己的健康着想，从1997年又开始从事健美操教学工作。这期间，我的一位好朋友——资深健身教练何冬，劝我在健美操教学中糅合瑜伽的伸展动作，她认为瑜伽会对我的腰伤复原有益。



何冬是一位肯刻苦钻研并具有敏锐直觉力的教练，1994年，她就已经把瑜伽和中国传统养生法贯穿到健身教学当中。我上了何冬教练的一节瑜伽体验课，舒缓的节奏，循序渐进的体式教学方法，让我感觉非常舒服。最后做瑜伽松弛功时，我很快进入到半催眠的状态，耳边还能听见教练的引导词，可身体已经进入深度放松的状态。何冬教练这节美妙的体验课，让我与瑜伽结缘。

在何冬的鼓励下，我尝试着在健美操教学中糅合瑜伽的伸展动作。那个年代，90分钟的健美操实际上是综合训练，包括热身操、有氧操、垫上肌力练习和伸展练习等5个部分。我把瑜伽伸展练习的时间慢慢从15分钟延长到30分钟。学员们都很喜欢，觉得瑜伽伸展动作能够抵消掉1小时跳操和肌力练习产生的疲劳感。

腰椎间盘突出症往往会伴随着腰肌劳损，经过3年的瑜伽教学和练习，我的腰肌劳损症状在减轻，感觉腰肌变得有力，并且舒张了；腰椎间盘突出压迫坐骨神经的麻痛感消失了。我从瑜伽中真正受了益，而且觉得瑜伽比有氧健美操舒缓得多，可以作为伴随我一生的运动方式。终于，在2000年我由健美操教学过渡到了瑜伽教学。

一直到现在，我的腰椎间盘突出症都控制在无自觉症状的状态下。主要是通过自己编排的瑜伽动作，一点一点地牵引开腰椎的间隙，并且强化了保护腰椎的腰背肌。是瑜伽让我远离了腰部的伤痛和不适。我认为：突出的腰椎间盘突出或髓核不可能完全复位和痊愈，但是通过瑜伽伸展动作，可以将腰椎病高发伤区的第4腰椎——第5腰椎——第1尾椎这两个区域的间隙牵引开一点，突出的椎间盘或髓核会往回收进一点，就不会压迫坐骨神经，两条腿也就不会有麻痛的自觉症状了。



YOGA

再次感谢引领我进入瑜伽世界的何冬教练。在瑜伽的备课过程中，无论有什么样的问题，我都会去请教何冬教练；有什么心得，都与她分享。何冬以她大度无私的胸怀，给予了我直接的启迪，是我的瑜伽恩师和精神挚友。

在学习瑜伽的过程中，我还要感谢一位重要人物就是我的健美启蒙恩师——徐铁老师，他也给予了我精神和技术上的指导和教诲，我将永生铭记。

瑜伽改变了我和学员们

通过瑜伽练习不仅缓解了我的腰伤，还改善了许多学员的体质，消除了病痛并改变了心态。我很幸运，从事了这样一个于己、于人都有益处的行业。

最初几年，我主要是在美容院开设的瑜伽馆里教瑜伽。舒适私密的环境，使学员们能够很快进入到瑜伽要求的意识专注、感官内敛的状态中去。我感觉在专门的瑜伽场馆练习，比在健身场馆里效果要强很多，而且一般来这里的会员只练习瑜伽，她们身心变化也直接来源于瑜伽，作为教练也就有了第一手的反馈信息。

我的教学风格以舒缓的古典瑜伽为主，而且每次都有一个调理身体的主题。同时，再教一些配合这个主题的养生方法。比如，滋养颜面的主题，配合一些面部的穴位按摩和保养知识。

有的美容院一周有5次瑜伽课，都由我一个人教。这样，使得我跟学员们的关系很密切。我给大家建立档案、记考勤，静观着大家身心的变化。同时也体会着瑜伽给我的生理和心理带来的

点滴变化。在有的瑜伽馆和企业里，我已经教了10余年瑜伽了。这些年来，我和我的学员们在瑜伽之路上一同练习，一同成长。

我的学员们，有的只练了个把月，就收获了瑜伽的果实。其中，反映最多的是瑜伽治愈了许多女学员的痛经。

许多女性痛经的原因是由于小腹寒凉，气血循环和经络不通造成的经血运行不畅。通常在练过几次瑜伽后，经前的坠痛感就会消失。当然，子宫内膜异位症等器质性疾病造成的痛经还需到医院就医。

还有一些女学员，生理期前一周会有焦虑和紧张的症状，如胸闷、气短，莫名的烦躁，情绪波动大等。这是典型的经前期综合征（EMS）。通过几个月的瑜伽练习，她们身心越来越放松，心绪平和了，激素的波动就会平稳得多，经前紧张症状越来越轻，家庭关系也更和睦了。

还有位在报社工作的女学员，每到换季时过敏性鼻炎就发作，通过3个月，每周2次的瑜伽练习，此后没再发作。

有位在医院放射科工作的女医生，脸上长满棕黑斑，经过半年的瑜伽练习和美容按摩，她脸上所有的黑斑都神奇地消退了。美容师也很惊讶，谁也说不准，到底是瑜伽还是美容的功效，还是两者完美结合后产生的作用呢？

虽然瑜伽的治疗效果在许多方面都没有得到科学论证，在这点上，中医和中药的治疗效果也是如此，但是作为一种辅助疗法，瑜伽确实有其独特的作用。



我和学员们都感觉到，长期地、有规律地练习瑜伽，不仅能让自己的身体健康，形体健美，四肢敏捷，还有更多来自于心理、创造力、思维意识上的变化。

大家的心性比以前平静、和善多了，越来越能调整与掌控自己的情绪。大脑变得更加机敏，创造力和灵感倍增。这是因为身心合一的瑜伽练习使我们的身体放松，关节舒展，经络血脉畅通；还会使大脑的供血、供氧增加，头脑会更加警醒，思维意识也就更清晰了。

创造力丧失和灵感枯竭是文化领域工作者最头痛的事，绞尽脑汁地冥思苦想，其结果就是殚精竭虑。灵感与正念一样，都是在放松平静的状态下，源源不断涌出的。一些文化人练习一段时间的瑜伽后，感觉非常好，他们对生活，对生命的感悟力更加敏锐，瑜伽让他们捕捉到了灵感。另外，瑜伽也使他们的悟性提高到了新的层次，对人、对己、对环境的看法和态度都有了升华。

在自我认知方面，我和学员们都感觉到了自身的变化，经常觉得自我的一部分开始从身体中抽离出来，从外部来观察自己在一个环境中的言行举止。自我反省的次数增加，不太在意外界对自己的评价和看法，越来越了解“我是谁”了，自我安全感和自我尊重感逐步地建立起来，这些全得益于瑜伽的意识内守训练。

练习瑜伽给学员们带来了诸多益处，使得许多真正喜欢瑜伽的人将瑜伽视为生活中的一部分。有的学员索性就改行做了瑜伽教练。

Contents

目录



作者感言

一、瑜伽解惑

... 1

瑜伽的基本知识

... 2

二、瑜伽入门

... 17

(一) 瑜伽的坐式

... 18

1. 简易式

... 19

2. 半莲花式

... 19

3. 莲花式

... 20

4. 至善式

... 21

5. 雷电式

... 22

(二) 瑜伽的手印契合法

... 23

(三) 瑜伽的正确呼吸法

... 24

(四) 瑜伽的松弛功体式

——挺尸式

... 25

(五) 瑜伽的正确站姿

——山立式

... 25

(六) 拜日12式

... 26

(七) 瑜伽的洁净功和调息法

... 30

(八) 瑜伽的饮食

... 35

三、塑形美体

... 37

关于塑形美体

... 38

关于序列安排

... 38

细臂20式

... 40

1. 手指热身练习

... 42

2. 手腕屈伸练习

... 42

3. 绕腕练习

... 43

4. 肘屈伸练习

... 43

5. 开肩练习

... 44

6. 绕肩练习

... 44

7. 角斗式

... 45

8. 大汉式

... 46

9. 鹰式

... 47

10. 鸟王简式(伸展体式)

... 48

11. 鸟王变体式(伸展体式)

... 48

12. 反台式

... 49

13. 反台变体式

... 49

14. 前伸展式

... 50

15. 前伸展变体式

... 50

16. 瑜伽身印式(伸展体式)

... 51

17. 莲花平衡式

... 51

18. 双手蛇式

... 52

19. 开腿伸臂式(伸展体式)

... 52

20. 双腿背伸展式(伸展体式)

... 53

瘦腰20式

- | | |
|------------------|------|
| 1. 动态弯腰式 | … 54 |
| 2. 单臂风吹树式 | … 56 |
| 3. 双臂风吹树式 | … 57 |
| 4. 双臂风吹树式加强式 | … 58 |
| 5. 三角伸展式简式 | … 59 |
| 6. 钟摆式（缓和体式） | … 60 |
| 7. 腰躯转动Ⅰ式 | … 61 |
| 8. 腰躯转动Ⅱ式 | … 61 |
| 9. 三角扭转式简式 | … 62 |
| 10. 铲斗式（缓和体式） | … 64 |
| 11. 克尔史那式 | … 65 |
| 12. 树式变化式 | … 66 |
| 13. 蹬车式 | … 67 |
| 14. 手枕式 | … 68 |
| 15. 侧板式 | … 68 |
| 16. 下半身摇摆式（缓和体式） | … 69 |
| 17. 眼镜蛇式 | … 70 |
| 18. 猫式（缓和体式） | … 71 |
| 19. 转躯触趾式 | … 72 |
| 20. 双腿背伸展式（缓和体式） | … 73 |

紧腹20式

- | | |
|------------------|------|
| 1. 平板式 | … 74 |
| 2. 虎式平衡 | … 76 |
| 3. 摇椅式 | … 76 |
| 4. 上抬腿简式 | … 77 |
| 5. 船式 | … 78 |
| 6. 半船式 | … 79 |
| 7. 完全船式 | … 80 |
| 8. 完全船式简式（手支撑船式） | … 81 |
| 9. 船头式 | … 82 |

- | | |
|--------------------|------|
| 10. 大舒展式（缓和体式） | … 83 |
| 11. 滚动式（缓和体式） | … 83 |
| 12. 划船式 | … 84 |
| 13. 上抬腿式 | … 85 |
| 14. 转躯扭腰式 | … 86 |
| 15. 仰卧下半身摆动式（缓和体式） | … 87 |
| 16. 推展式 | … 88 |
| 17. 弓式滚动 | … 89 |
| 18. 拱背伸腿式 | … 90 |
| 19. 直膝拱桥式（伸展腹肌体式） | … 91 |
| 20. 轮式（伸展腹肌体式） | … 92 |

塑臀20式

- | | |
|----------------|-------|
| 1. 印度蹲式 | … 94 |
| 2. 下犬式 | … 96 |
| 3. 跳跃下犬式 | … 97 |
| 4. 下犬抬腿式 | … 98 |
| 5. 侧角扭转式 | … 99 |
| 6. 斜板式 | … 100 |
| 7. 单腿斜板式 | … 102 |
| 8. 斜板抬腿式 | … 103 |
| 9. 斜板式 | … 104 |
| 10. 斜面式 | … 105 |
| 11. 斜面抬腿式 | … 105 |
| 12. 拱桥式 | … 106 |
| 13. 拱桥抬腿式 | … 107 |
| 14. 舞者之王式 | … 108 |
| 15. 站立手抱膝式 | … 109 |
| 16. 单蝗虫式 | … 110 |
| 17. 半蝗虫式 | … 110 |
| 18. 虎式变体式 | … 111 |
| 19. 侧虎式 | … 111 |
| 20. 韦史努式（伸展体式） | … 112 |
| 21. 穿针式（伸展体式） | … 113 |

美腿12式	… 114
1. 蝴蝶式	… 116
2. 单腿跪伸展式	… 117
3. 双腿背伸展式	… 118
4. 单腿上举式	… 119
5. 绕腿式	… 119
6. 扭转半月式	… 120
7. 单腿康迪亚简式	… 121
8. 毗奢蜜多罗式	… 121
9. 卧手抓脚趾腿（后侧）伸展式	… 122
10. 卧手抓脚趾腿（内侧）伸展式	… 123
11. 卧手抓脚趾腿（外侧）伸展式	… 124
12. 跪手抓脚趾腿（前侧）伸展式	… 125

四、调理健身70式 … 127

（一）放松大脑6式	… 128
1. 金字塔式	… 130
2. 莲花式	… 132
3. 瑜伽身印	… 133
4. 鱼式	… 134
5. 下犬式	… 136
6. 动物松弛式	… 136
（二）滋养颜面8式	… 137
1. 双角式	… 138
2. 三角伸展式	… 139
3. 狮子第一式	… 140
4. 叩首式	… 141
5. 头倒立简式	… 142
6. 单腿垂直伸展式	… 143

7. 肩立式	… 144
8. 头倒立式	… 145

（三）活络颈椎8式 … 146

1. 颈部练习	… 147
2. 敬礼式	… 148
3. 鸢鸟式	… 148
4. 花环式	… 149
5. 眼镜蛇扭转式	… 150
6. 上犬扭转式	… 151
7. 半脊椎扭动式	… 152
8. 双腿背伸展式（舒展体式）	… 153

（四）活化肩关节11式 … 154

1. 提沉肩练习	… 155
2. 开合肩练习	… 155
3. 绕肩练习	… 156
4. 耸肩练习	… 156
5. 角斗式	… 157
6. 三角侧伸展变体式	… 158
7. 山式	… 159
8. 扭转扣手式	… 160
9. 牛面式	… 161
10. 圣哲玛里琪第一式	… 162
11. 弓式	… 163

（五）活化脊椎8式 … 164

1. 门闩式	… 165
2. 三角扭转式	… 166
3. 树式	… 167
4. 简易脊椎扭动式	… 168
5. 脊椎扭动式	… 169
6. 蛇击式	… 170

Contents

- 7. 全蝗虫式 ... 171
- 8. 弹簧式 ... 172

(六) 强胃10式 ... 174

- 1. 摩天式 ... 176
- 2. 放气式 ... 176
- 3. 鸵鸟式 ... 177
- 4. 战士二式 ... 178
- 5. 半月式 ... 179
- 6. 雷电式 ... 180
- 7. 完全船式 ... 181
- 8. 鸭步式 ... 182
- 9. 锁腿式 ... 183
- 10. 伸背式 ... 184

(七) 清肠功5式 ... 185

- 1. 摩天式 ... 187
- 2. 双臂风吹树式 ... 188
- 3. 腰转动式 ... 189
- 4. 眼镜蛇扭转式 ... 190
- 5. 腹部按摩功 ... 191

(八) 调理女性生理6式 ... 192

- 1. 蹲式 ... 193
- 2. 猫伸展式 ... 194
- 3. 虎式 ... 194
- 4. 束角式 ... 195
- 5. 神猴哈努曼式 ... 196
- 6. 坐角式 ... 197

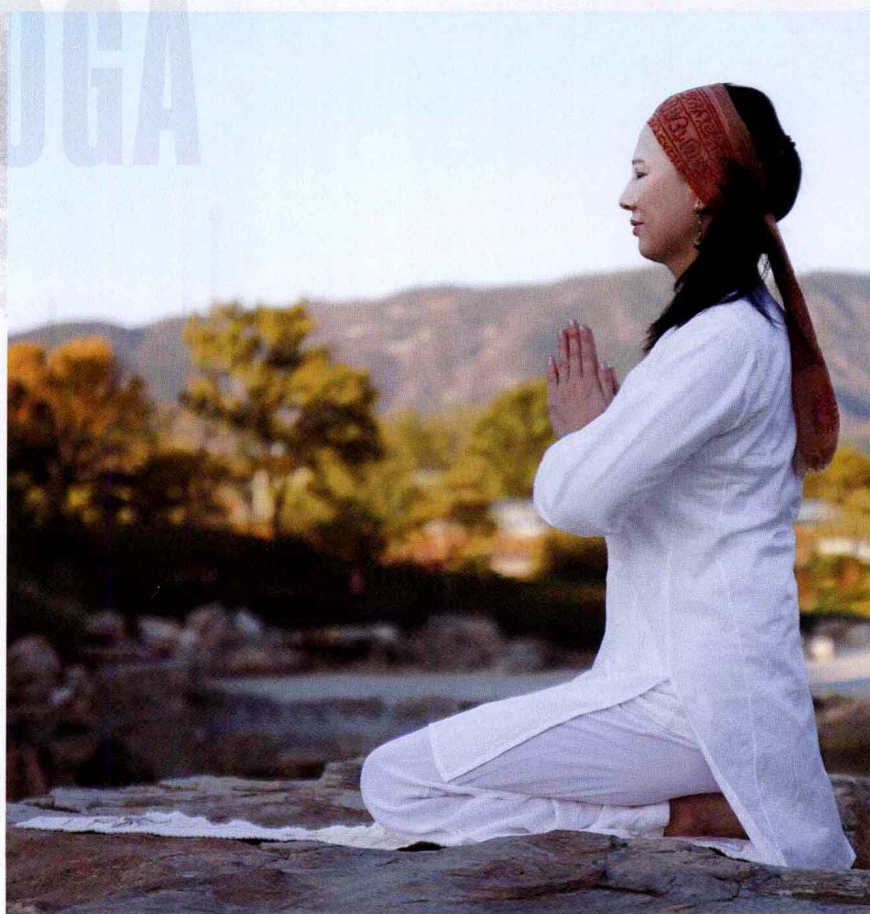
(九) 活络腿关节8式 ... 198

- 1. 腿关节热身练习 ... 199
- 2. 葫芦式 ... 201

- 3. 双脚趾尖式 ... 201
- 4. 单脚趾尖式 ... 202
- 5. 半莲花前屈伸展式 ... 203
- 6. 英雄坐式 ... 204
- 7. 榻式 ... 205
- 8. 圣哲玛里琪第二式 ... 206



一、瑜伽解惑



瑜伽的基本知识

1. 瑜伽的含义是什么

答：瑜伽是梵文Yoga一词的音译，这个词最早出现在印度最古老的吠陀典籍《梨俱吠陀》和《阿闍婆吠陀》中，本义是给牛马等牲畜“装上套具”，引申义有“一致、结合”等意义。后来，“一致、结合”已超出普遍的意义，特指通过一系列对身心活动的制约，即瑜伽八支行法修持，从而达到个人意识与宇宙意识的一致或结合，即肉体和精神



的结合，身与心的结合。其目的是超越自我的束缚，摆脱一切痛苦以达到启迪、觉知和解脱，就像中国人所推崇的“天人合一”的境界。

帕坦伽利在《瑜伽经》中是这样阐述瑜伽的：“约束心灵的变化就是瑜伽”。

古印度典籍《石氏奥义》中写道：“当五识和心意停息，思维不再启动。这才达至高境，此境被称为瑜伽。诸感官被牢牢地抑制住，此时再不分心，瑜伽是其始，也是其终”。

有的瑜伽大师喜欢用湖水比喻心灵，形象地解释了瑜伽的含义：如果人能约束心灵不起涟漪，心灵就好似一泓平静的湖水，那么湖面就会像镜子一样映照出你沉在湖底的灵魂，即真我。这样的经验就是瑜伽。瑜伽实际上是指这种由控制心灵变化而得到的瑜伽体验。

现代人所练习的瑜伽体式，调息法等都属于瑜伽修持中的一个阶段。

瑜伽虽然与印度教、佛教、耆那教、密教等宗教有紧密的联系，但瑜伽还应被视为是身、心、灵的整合修炼，是自我的真实体验，而不仅仅是某种信仰或宗教的练习。瑜伽不是为满足小我的需求而祈祷、修持，而是要超越小我，奉献小我，以获得更大的觉知。任何人，无论有无信仰都可以练习瑜伽。