

看视频轻松学瑜伽 美容养颜

张斌 / 石碧瑶 / 姜庆 著



零基础教学 瑜伽教练亲自示范 步骤详尽 塑形有道 一学就会

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

看视频轻松学瑜伽 美容养颜

张 斌 / 石碧瑶 / 姜 庆 ◎ 著



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

看视频轻松学瑜伽. 美容养颜 / 张斌, 石碧瑶, 姜庆著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5552-6919-9

I. ①看… II. ①张… ②石… ③姜… III. ①瑜伽—美容—基本知识 IV. ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第070668号



书 名 看视频轻松学瑜伽：美容养颜

著 者 张 斌 石碧瑶 姜 庆

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532- 68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 王 宁

装帧设计 她品文化

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

开 本 20开 (889毫米×1194毫米)

印 张 8

图 数 451

印 数 1-10000

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5552-6919-9

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

第一章



平衡之美

美容养颜瑜伽

- 8 瑜伽，来自古印度的神奇驻颜术
- 10 瑜伽习练要点
- 12 心息相依的瑜伽语音冥想
- 13 增加血液含氧量的瑜伽呼吸法
- 15 开启调理气血之门 瑜伽基础坐姿
- 18 平衡气血 瑜伽“三性”饮食观
- 20 零伤害运动 瑜伽习练小道具

第二章



开场瑜伽

9个养颜热身经典体式

- 22 拜日式
- 26 蝴蝶式
- 27 固肩式
- 28 颈部旋转式
- 31 手臂热身运动
- 32 腰躯转动式
- 34 手臂回旋式
- 36 树式
- 38 蜥蜴式



YOGA

第三章

美容养颜

瑜伽助你永葆年轻态

40 美白——轻松修炼白雪公主

40 鬼脸瑜伽

42 叩首式

43 鱼式

44 三角伸展式

46 炮弹式

48 祛斑——做无“斑”小美女

48 云雀式

50 毗湿奴式

52 门闩式

54 上犬式

55 下犬式

56 鸵鸟式

57 鹭式

59 祛痘——从根源甩掉痘痘

59 清凉呼吸法

60 狮子一式

61 狮子二式

62 眼镜蛇式

64 牛面式

66 抗皱——快速打造平滑“蛋肌”

66 弓式

68 花环式

70 三角扭转式

72 加强侧伸展式

74 双角式





75 斜板式

76 虎式

78 风车式

80 摩天式

82 前屈式

83 全蝗虫式

84 曲弓式

86 犁式

87 乌发——黑发飘飘

87 神猴哈努曼式

89 小桥式

90 身腿结合式

92 全莲花背部伸展式

93 猫伸展式

94 侧三角扭转式

96 坐姿脊柱扭转式

98 亮眼——提亮双眸

98 背后祈祷式

99 飞蝗虫式

100 磨豆式

102 牵拉手臂式

103 蛇变化式

104 伸臂后伸腿式

105 坐广角式



108 提升气质——强化腹腔脏器

- 108 圣哲玛里琪第一式
- 110 半莲花单腿背部伸展式
- 112 双腿背部伸展式
- 113 卧佛式
- 114 侧身敬礼式

115 打造优雅体态——伸展脊柱

- 115 鸽王式
- 117 祁阳式
- 118 飞鸟式
- 119 幻椅式

120 增加身体活力——舒展全身

- 120 躺姿脊柱扭转式
- 122 十字脊柱扭转式
- 123 上抬腿式
- 124 侧身脊柱扭转式

126 增强身体协调性——激活神经中枢

- 126 跪姿拉弓式
- 128 坐姿侧弯式
- 130 风吹树式
- 132 双升龙式

134 增强身体平衡力——控制肌肉

- 134 交叉平衡式
- 136 半月式
- 138 战士一式
- 140 战士二式
- 142 战士三式

144 延缓衰老——增加头部供氧量

- 144 轮式
- 146 半莲花单腿站立前屈式
- 148 铲斗式

149 提亮气色——全身排毒

- 149 束角式
- 150 后抬腿式
- 151 蛙式
- 152 鸽子式
- 154 舞王式
- 156 啄地式
- 158 V字式



第一章

平衡之美

美容养颜
瑜伽



瑜伽， 来自古印度的神奇驻颜术

瑜伽，一种兼具古老与时尚气息的运动，来自3000多年前的古印度，却风靡全世界，成为现代女性保持身材、修炼气质的健身方式。瑜伽理论认为宇宙万物皆平衡，因而通过瑜伽练习，人体的生理、心理也能达到高度和谐统一的状态。

瑜伽理论主要包括三方面内容：瑜伽呼吸法、瑜伽体式及瑜伽冥想。其中，瑜伽体式是初学者了解瑜伽的最佳方式。瑜伽体式千变万化，有84000多种，通过不同程度地挤压、拉伸、后仰、折叠身体，让原本僵硬的身体变得柔韧协调，同时纠正不良体态，散发优雅气质。而瑜伽呼吸法和瑜伽冥想的练习，能充分帮助人们释放压力，为体内深层次输送氧气，滋养腹腔内脏，达到净化血液、加速体内排毒的目的。

练习瑜伽，就是不断与身心对话，从而将自己调整到很好的状态。

♥ 瑜伽能调气血、驻容颜

从表面上看，人们通过瑜伽体式的练习，能让身姿变得更加挺拔、柔和；而从内在来看，瑜伽体式的练习能加速体内的血液循环，滋养脊柱和五脏六腑，并且有效地促进体内毒素排出，进而达到滋养容颜、嫩肤美白、活肤抗皱等功效。此外，瑜伽中的众多体式还能牵拉颈部及面部的细小肌肉群，一方面锻炼面部肌肉，能够预防女性面部的肌肤松弛，延缓衰老；另一方面还能够紧实面部的肌肉线条，让面部线条看起来更匀称、更紧致。因此，瑜伽对于调和气血、滋养容颜都是非常有好处的。



♥ 瑜伽能升体温、促排毒

众所周知，体内的毒素会导致人们健康出现危机，也会对身体带来由内而外的不利影响，例如肌肤的衰老、身材的变形等，因此，排毒对于女性的健康与美丽至关重要。从表面上看，瑜伽的动作舒缓又轻柔，但实际上，它却有着令人吃惊的排毒效果。在练习瑜伽时习练者尊重身体的指示，尽可能长时间地保持某体式的终极动作，这种保持看起来优雅缓慢，然而却能充分调动全身肌肉群及神经系统，帮助人们保持身体平衡的同时提高全身温度，从而促进全身气血循环，增强消化吸收功能，养成不易藏毒的良好体质。

♥ 瑜伽能促代谢、美形体

对于女性来说，美丽不仅体现在无可挑剔的肌肤容颜上，也体现具有曲线美的身材上。而在诸多运动类型中，瑜伽无疑是一个极佳的选择。瑜伽素来就有美体养身的效果，它通过各种体式，能够拉伸人体的肌肉，改善不良姿态，增强习练者自信心，也能促进身体的新陈代谢，对于那些由于脂肪和各种毒素囤积而肥胖的人，有着极佳的瘦身效果。此外，由于瑜伽动作能使人沉浸在优雅舒缓的状态之中，习练者在锻炼的过程中不会感觉枯燥，反而会觉得心灵平静，因此易于坚持，也更容易收到明显的效果。

♥ 瑜伽能修内气、升气质

在瑜伽练习的初期，通过对各种瑜伽体式的练习，人们能够借此矫正不良形态，使自己的身姿变得更加婀娜多姿；而随着瑜伽练习的深入，女性不仅能从外在获得身材的美丽，更能从内在获得气质上的提升。将瑜伽体式与瑜伽呼吸、瑜伽冥想相结合，能让人在身姿变美的同时，情绪变得平静，心灵更加空旷，思想更加乐观，进而真正做到保持年轻心态，同时散发出优雅而又亲切的气质。





瑜伽作为一项简单易学的平民运动，任何性别和年龄的人都可练习它。但它毕竟属于运动，所以也有一定的练习规则，练习者应遵守这些规则，才能让练习效果事半功倍。

❖ 饭前饭后1小时内不要练习瑜伽

瑜伽的动作很多，但大多不适合在饭前饭后练习，尤其是倒立或扭转身体的动作，很容易造成肠道内食物逆流，导致人体产生头晕、恶心、呕吐等不良反应。而饭前一小时练习瑜伽，会加速胃肠道的兴奋，进而让人不知不觉吃下比平时更多的食物，增加胃部负担。如果在瑜伽练习前后一小时感觉非常饥饿，可补充点流食，如豆奶、稀饭、水果等，以避免饥饿造成血糖偏低，不利于后续练习。

❖ 不要在全封闭的空调房内练习瑜伽

瑜伽是一种有氧运动，而在全封闭的房间里练习瑜伽，往往会因室内氧气不足而影响练习效果，容易引发头晕、供氧不足等不良现象。另外，瑜伽练习讲究自然、协调，而在瑜伽房中，受空调升温影响，人体毛孔都会处于完全张开状态，但这并不是人体自身温度升高导致的毛孔扩张，而是受外界环境影响的“被迫”扩张，这本身就不利人体自然能量的调节。而倘若在此时冷空气来袭，很容易感冒。

❖ 特殊人群练习瑜伽有特殊禁忌

瑜伽的体式众多，能从不同角度来锻炼身体，且不同的体式有不同的健康功效，因此在选择瑜伽体式时应因人而异，这样才能准确无误地提高锻炼效果。比如血管天生细小的人，就不适合练习肢体扭转及倒立的动作，否则容易导致末梢血流量减少，引发心血管疾病；而骨质疏松患者在练习瑜伽时，应尽量避免用单手或单脚来支撑身体重量的动

作，否则容易因手肘或脚腕力量不够导致骨折；腰椎及骶骨有问题的人，应避免腰部过度弯曲的动作；眼压过高或高度近视的人，最好不要做头朝下的倒立动作；经期女性则不要尝试扭转或牵拉腰腹部的动作，以免造成经期血流量加大，引发身体不适。

✧ 练完瑜伽不宜马上洗澡放松

前面说过，瑜伽讲究能量平衡。通过一段时间的瑜伽练习，人体温度会升高，习练者从内而外感觉燥热并出汗；而想要保持身体平衡，就要让身体温度自然地、缓慢地降低，而不是利用冷水澡冲洗让体温“被迫”快速恢复正常，否则容易打乱人体自身温度调节系统，同时容易导致体内湿气淤积。长此以往，人体健康就会遭到破坏，这就好比玻璃经过高温的炙烤，若突然遭遇冷水袭击就容易爆炸一样。

✧ 瑜伽练习讲究能量平衡，不只是追求体位

瑜伽的体式千变万化，有简单也有复杂之处，练习者不应一开始就迫切地尝试高难度动作，否则容易让自己受伤，也会在一定程度上挫伤积极性。另外，瑜伽不是单纯的舞蹈练习，它不要求人的身体有多么柔软，但要讲究能量平衡，在练习时应根据自己身体的舒适度，配合瑜伽呼吸带动身体去运动，呼吸越深可将身体越往外伸展。所以，不要盲目地让自己参与高难度瑜伽练习，只要在终极动作上做到自己的极限即可，经过长期练习，就会发现身体的柔韧性在不知不觉中提高了。



心♡息♡相♡依♡的♡

瑜伽语音冥想



从心理学角度来讲，我们所有行为的80%是在无意识状态下发生的。而瑜伽冥想，能够让我们快速进入半睡眠的无意识状态，并在这种无意识状态下了解自己、提升自己，通过放松身体、调整呼吸后慢慢达到心无杂念、内心平和的境界。

我们内心的动态主要包括三方面：新皮质的意识行动，旧皮质的无意识行动以及性格所产生的行动，而瑜伽冥想可对旧皮质的无意识行动及性格所产生的行动产生作用，从而矫正思想上的异常之处，让人说话做事变得更有条理，举止更加落落大方。

练习瑜伽冥想的环境，应该是安静且空气较新鲜的场地，练习时选用站姿、坐姿、跪姿、躺姿皆可，以感觉舒适为主，但从生理角度讲，躺姿和坐姿是最理想的瑜伽冥想姿势，更有助于气体流经体内，让身心更快进入半睡眠状态。

说到瑜伽冥想，效果最理想、使用最广泛的就是语音冥想了。它又被称为“曼特拉冥想”，在梵语里，“曼”是指心灵，“特拉”是指引开去。合起来的意思，就是抛弃心灵上的种种不良情绪或思想。语音冥想可以配合瑜伽呼吸法一起练习，会更有助于修炼者进入精神的最高境界。

练习语音冥想时，可以采用一种舒适的坐姿，挺直脊柱，调整几次呼吸。然后再一次深吸气时，用深沉的呻吟念诵“O—M—”音。在练习时要高度注意自己的呼吸，每次发出声音都要和呼气过程一样长，同时感受身体的每一个毛孔都在逐渐张开，声音也正逐步进入心身最深处，每次吸气都能感受身体中有一种平和、安静的力量。此外，要至少念诵50次以上。

最后，为了更好地练习瑜伽冥想，可在练习时配上轻柔舒缓的背景音乐或梵音。音量不要过大，以能听清为标准。



增♡加♡血♡液♡含♡氧♡量♡的

瑜伽呼吸法



瑜伽呼吸法是促进人体排毒的重要方式。我们在日常生活中，因为久坐、含胸等不正确方式，导致呼吸浅短且急促，这样不利于人体深层次的新废气交换；而瑜伽呼吸法强调均匀、细腻、绵长，练习时通过控制自身的呼吸，能为体内输送更多新鲜氧气，深层次滋养及按摩内脏，排除体内多余毒素。常见的瑜伽呼吸法有三种：腹式呼吸法、胸式呼吸法及完全式呼吸法。

I 腹式呼吸法

功效

■ 腹式呼吸法是最基本的呼吸法。这种呼吸法较深层，练习时应以肺的底端控制呼吸力度和频率。经常练习能有效帮助提高腹腔脏器的消化吸收功能。

步骤

- 第①步：取任意舒适的坐姿，将一只手轻轻放于腹部，手掌不要用力，轻轻贴住腹部即可。吸气时，感受腹部的变化，感觉到空气被深深地吸入肺的底部，手能感觉到腹部越抬越高。
- 第②步：呼气时，慢慢收缩腹部肌肉，肺部的废气慢慢排出体外。

贴心提示



练习腹式呼吸时，要注意保持脊背挺直，同时注意不要用胸腔蓄气。可以将意识集中在腹部，并用手尽量去感受腹部的动作。此外，用仰躺的姿势也可以练习腹式呼吸。

①



②





①



②

胸式呼吸法

功效

- 胸式呼吸法采用肺部的中上部分进行呼吸，是我们生活中常用的呼吸方法。经常有目的地练习可缓解精神压力，消除紧张情绪。

步骤

- 第①步：取任意舒适的坐姿坐在垫子上，双手轻轻托放在乳房下方肋骨处，大拇指与四指分开。吸气，感觉空气正慢慢进入胸部区域，双手感觉胸部的扩张，腹部保持不动。
- 第②步：呼气，双手感觉胸部在向内收缩。呼气到极致，直到完全吐出体内废气。



①



②

完全式呼吸法

功效

- 完全式呼吸法是集腹式呼吸和胸式呼吸为一体的呼吸方法，练习时常常要充分调动肺部及腹腔的全部力量。经常练习完全式呼吸法，能激活体内细胞活性，加速体内新陈代谢。

步骤

- 第①步：取任意舒适的坐姿坐在垫子上，将一只手轻轻放在胸部，另一只手轻轻放在腹部。吸气，感受腹部区域逐渐被气体充满，再感受胸部也逐渐被气体充满，双手先后有被向外推的感觉。
- 第②步：呼气，从肩膀、胸部到腹部依次放松，尽量向内收紧腹肌，双手感觉身体向内收，使得肺部气体大量排出体外。

开♡启♡调♡理♡气♡血♡之♡门

瑜伽基础坐姿



瑜伽的体式多种多样，其基本姿势有站姿、坐姿、躺姿及蹲姿等。在众多的体式中，瑜伽坐姿是最基本、最简单的入门体式，而且许多难度稍高的瑜伽体式，也都是经基础坐姿演变而来的。所以想要成为瑜伽高手，就必须先打好基本功，不仅增强髋部、膝盖及双足的力量，而且还要借此锻炼下半身的稳定性以及柔韧性，从而为接下来的瑜伽练习奠定良好的基础。



①



②



③

简易坐

功效

- 1.对人体神经系统有一定的调节作用，并能够平衡体内的气息，缓解失眠等不良症状。
- 2.加强对髋部、膝盖及脊柱的锻炼，矫正腿部不良姿势。

步骤

- 第①步：双腿并拢伸直，坐在垫子上，双手置于体侧，保持身体直立。
- 第②步：保持右腿伸直，将左腿弯曲向内收，左脚脚心尽量靠近右大腿的内侧。
- 第③步：弯曲右小腿，右脚尽量靠近左腿外侧，向上挺直脊柱，调整呼吸。

贴心提示

简易坐是瑜伽坐姿中较为简单的坐姿，比较适合在练习瑜伽冥想时使用。练习时注意腰部挺直，这样有助于气体顺畅流经体内。





雷电坐

功效

- 1.加快骨盆处血液循环速度，强化腰部及骶骨功能。
- 2.加强腹腔脏器功能，促进消化系统循环，对辅助治疗肠胃不适引起的便秘等症状非常有效。

步骤

- 第①步：跪立，小腿与脚背紧贴垫面，双手自然垂于体侧，挺直腰背，眼睛平视前方。
- 第②步：双膝并拢，双脚掌内侧边缘尽量靠拢，臀部落在双脚脚跟分开的空隙中，双手分别放在双大腿上。



坐山式

功效

- 1.能有效挺直脊柱，调节神经系统，稳定身心。
- 2.促进骨盆区域血液循环，辅助治疗月经不调。

步骤

- 第①步：端坐在垫子上，双腿向前伸直，挺直脊柱，感受背部逐渐挺拔的感觉。
- 第②步：为避免长时间保持坐姿后身体弯曲，可在臀部垫一块瑜伽砖，以更好地完成动作。

