



每天 10 分钟



瘦身美容 瑜伽图解

犀文图书 编著

解密认知

瑜伽活力，唤醒隐藏能量
瑜伽人的锐性食物

清晰明了的动作图解，全面解析动作要点

轻松学会全方位瑜伽
变身窈窕气质美人

揭开瑜伽神秘的面纱，谁都能轻松掌握其中的奥秘
让你脱去平庸带来的束缚，拥有健康美丽的身体

 中国纺织出版社

瘦身美容瑜伽图解

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书主要突出女性在塑形和气质上的提升。特别针对女性瘦身、美背、瘦腿、排毒、紧肤、减压这几个方面,逐一给出适合的瑜伽动作,例如,瘦脸的马式,减少颈纹的颈部按摩,美背的吉祥式,祛痘的清凉呼吸法……在不使用美容产品的情况下,通过健康的运动方式解决现代女性五大身心问题:压力过大、职业劳损、长期久坐、光照不足、错误减肥,塑造美丽健康的新女性。全图解,提供由浅入深、循序渐进、细致详尽的练习提示,配以瑜伽饮食观,详细地介绍瑜伽人的饮食习惯,分享如何挑选食物、正确饮食、更有效地辅助练习瑜伽带来的身体健康和精神净化。

图书在版编目(CIP)数据

瘦身美容瑜伽图解 / 犀文图书编著. —北京:中国纺织出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5180-1821-5

I. ①瘦… II. ①犀… III. ①瑜伽—减肥—图解
IV. ①R247.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第156771号

策划编辑: 张程 李沁沁	责任编辑: 张程
责任校对: 楼旭红	责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 6

字数: 80千字 定价: 32.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS

Part 1 解密认知篇

- 7 01. 瑜伽风潮
- 9 02. 细数主流瑜伽
- 10 哈他瑜伽
- 11 阿斯汤加瑜伽
- 12 艾扬格瑜伽
- 13 阴瑜伽
- 14 热瑜伽
- 15 流瑜伽
- 16 王瑜伽
- 17 双人瑜伽
- 18 孕妇瑜伽
- 20 常见问题解答
- 21 03. 瑜伽的呼吸
- 22 自然呼吸法
- 22 腹式呼吸法
- 23 胸式呼吸法
- 23 火呼吸法
- 24 完全呼吸法
- 24 呼吸收束法
- 25 常见问题解答
- 26 04. 时尚装备
- 27 战衣选择
- 28 辅助工具

- 30 场地讲究
- 31 挑选音乐
- 32 常见问题解答
- 33 练习瑜伽必须注意事项

Part 2 瑜伽活力之旅 ——唤醒隐藏的能量

- 35 01. 热身的经典动作
- 36 肩颈部热身
- 37 手肘热身
- 38 扩胸运动
- 39 腰部运动
- 40 髋部热身
- 41 膝关节热身
- 42 脚踝热身
- 43 瑜伽坐姿
- 44 瑜伽站姿
- 45 常见问题解答
- 46 02. 轻松伸展——瘦身瑜伽
- 47 纤手瑜伽
- 47 固肩式
- 48 鹤禅式
- 49 细臂式
- 50 斜板式
- 51 侧斜板式
- 52 海豚式
- 53 蛇伸展式
- 54 牛面式

- 55 塑造腰线
- 55 仰卧扭转式
- 57 飞机式
- 58 仰卧起坐式
- 59 坐扭曲式
- 60 船式
- 61 腰扭曲式
- 62 三角式
- 63 鸽子式
- 64 美背瑜伽
- 64 轮式
- 65 趴喇狗变体式
- 66 猫伸展式
- 67 吉祥式
- 68 紧臀瑜伽
- 68 后抬腿式
- 69 下蹲式
- 70 舞蹈式
- 71 虎式
- 72 单腿桥式
- 73 门闩式变体
- 74 猫的变体式
- 75 瘦腿瑜伽
- 75 剪刀式
- 76 战士三式
- 77 侧三角伸展式
- 78 幻椅式
- 79 蹲式
- 80 踩单车式
- 81 树式

82 瘦脸瑜伽

82 犁式

83 叩首式

84 站立前屈式

85 双角式

86 办公室瘦身小瑜伽

86 全身运动

87 瘦腰

88 瘦手臂

88 瘦腿

89 美女妈妈产后瑜伽

89 腰

90 腹

90 腰腹

91 小腿

91 大腿

92 腰腿

93 常见问题解答

94 03. 有氧滋润——美肤瑜伽

95 清晨醒肤瑜伽

95 花环式

96 头倒立式

97 铲斗式

98 顶峰式

99 鱼式

100 紧致肌肤瑜伽

101 脸部按摩式

101 颈部按摩式

102 鼓腮式

102 抚脸式

103 嫩肤活血瑜伽

103 束角式

104 三角扭转式

105 轮式变体

106 腹式呼吸

107 肩倒立式

108 祛痘轻缓瑜伽

108 拜日式

112 清凉呼吸法

113 抗皱养颜瑜伽

113 鸵鸟式

114 倒立体式

115 人面狮身式

116 桥式

117 常见问题解答

118 04. 安眠排毒——健康瑜伽

119 傍晚排毒瑜伽

119 鹤禅式变体

120 眼镜蛇式

121 猫式变体

122 牛面式变体

123 夜间安眠瑜伽

123 婴儿放松式

124 猫式

125 坐角式

126 圣哲玛里琪式

127 炮弹式

128 美人鱼式

129 减压舒缓瑜伽

129 山式

130 虎式变体

131 单腿站立前屈式

132 半脊柱扭动式

133 双角第一式

134 摊尸式

135 单腿背部伸展式

136 蝴蝶式

Part 3 瑜伽人的悦性食物

138 瑜伽饮食观

138 现在开始调整你的饮食习惯

139 认识食物的属性

139 变性力量

139 情性力量

139 悦性力量

140 认识卡路里

140 主推食物

141 如何安排一日三餐

141 超级便利瘦身餐

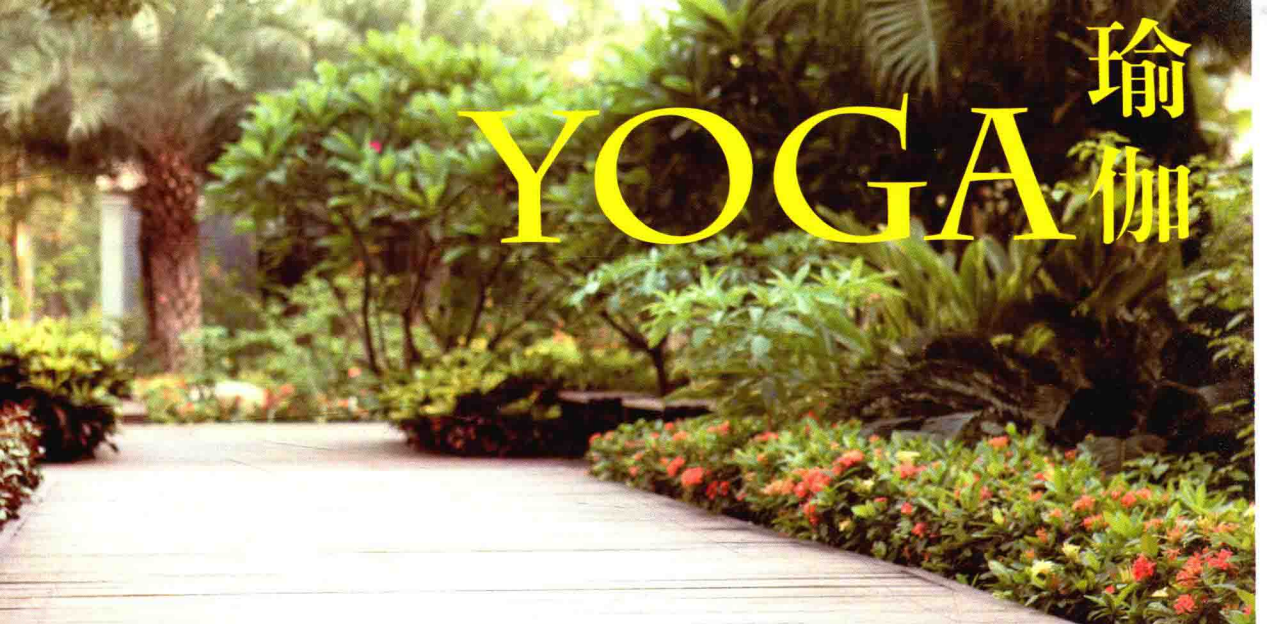
142 魔鬼身材餐

143 防老美白餐

瘦身美容瑜伽图解

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社



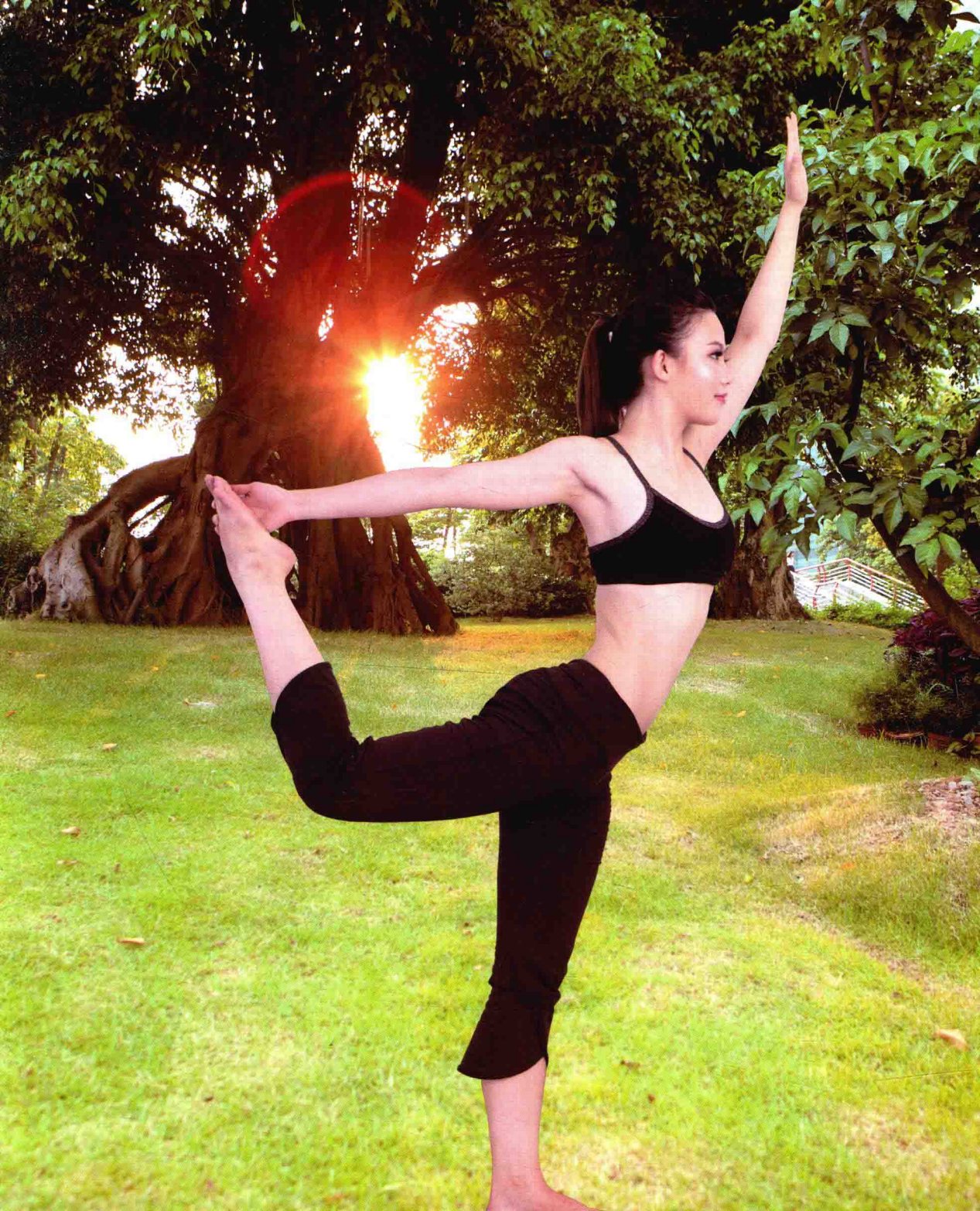
YOGA 瑜伽

前言

PREFACE

总是听到身边的朋友说要练瑜伽减肥，你知道瑜伽的减肥原理吗？作为一个瑜伽菜鸟，你是否时时被各种信息弄昏了头脑呢？身上的肥肉生生不息，是不是用错了方法？练完瑜伽食欲下降，要如何合理补充营养？不用花钱请瑜伽教练，翻开这本书，从瑜伽小解密到各部分的纤体招数，统统都有。

利用练习瑜伽的方法进行调理，这种调理如同给体内“洗涤”一样，不仅可以将体内的废物排出，促进新陈代谢，改善体质，还能让暗沉的皮肤变得亮丽。这时再配合补充营养素、放松休息、运动伸展以及注意生活上的小细节，就能让心情一直保持愉快与轻松，还能收获窈窕的身材和美丽的肌肤。



目录

CONTENTS

Part 1 解密认知篇

7 01. 瑜伽风潮

9 02. 细数主流瑜伽

- 10 哈他瑜伽
- 11 阿斯汤加瑜伽
- 12 艾扬格瑜伽
- 13 阴瑜伽
- 14 热瑜伽
- 15 流瑜伽
- 16 王瑜伽
- 17 双人瑜伽
- 18 孕妇瑜伽
- 20 常见问题解答

21 03. 瑜伽的呼吸

- 22 自然呼吸法
- 22 腹式呼吸法
- 23 胸式呼吸法
- 23 火呼吸法
- 24 完全呼吸法
- 24 呼吸收束法
- 25 常见问题解答

26 04. 时尚装备

- 27 战衣选择
- 28 辅助工具

- 30 场地讲究
- 31 挑选音乐
- 32 常见问题解答
- 33 练习瑜伽必须注意事项

Part 2 瑜伽活力之旅 ——唤醒隐藏的能量

35 01. 热身的经典动作

- 36 肩颈部热身
- 37 手肘热身
- 38 扩胸运动
- 39 腰部运动
- 40 髋部热身
- 41 膝关节热身
- 42 脚踝热身
- 43 瑜伽坐姿
- 44 瑜伽站姿
- 45 常见问题解答

46 02. 轻松伸展——瘦身瑜伽

47 纤手瑜伽

- 47 固肩式
- 48 鹤禅式
- 49 细臂式
- 50 斜板式
- 51 侧斜板式
- 52 海豚式
- 53 蛇伸展式
- 54 牛面式

55 塑造腰线

- 55 仰卧扭转式
- 57 飞机式
- 58 仰卧起坐式
- 59 坐扭曲式
- 60 船式
- 61 腰扭曲式
- 62 三角式
- 63 鸽子式

64 美背瑜伽

- 64 轮式
- 65 趴喇狗变体式
- 66 猫伸展式
- 67 吉祥式
- 68 紧臀瑜伽
- 68 后抬腿式
- 69 下蹲式
- 70 舞蹈式
- 71 虎式
- 72 单腿桥式

73 门门式变体

74 猫的变体式

75 瘦腿瑜伽

- 75 剪刀式
- 76 战士三式
- 77 侧三角伸展式
- 78 幻椅式
- 79 蹲式
- 80 踩单车式
- 81 树式

82 瘦脸瑜伽

82 犁式

83 叩首式

84 站立前屈式

85 双角式

86 办公室瘦身小瑜伽

86 全身运动

87 瘦腰

88 瘦手臂

88 瘦腿

89 美女妈妈产后瑜伽

89 腰

90 腹

90 腰腹

91 小腿

91 大腿

92 腰腿

93 常见问题解答

94 03. 有氧滋润——美肤瑜伽

95 清晨醒肤瑜伽

95 花环式

96 头倒立式

97 铲斗式

98 顶峰式

99 鱼式

100 紧致肌肤瑜伽

101 脸部按摩式

101 颈部按摩式

102 鼓腮式

102 抚脸式

103 嫩肤活血瑜伽

103 束角式

104 三角扭转式

105 轮式变体

106 腹式呼吸

107 肩倒立式

108 祛痘轻缓瑜伽

108 拜日式

112 清凉呼吸法

113 抗皱养颜瑜伽

113 鸵鸟式

114 倒立体式

115 人面狮身式

116 桥式

117 常见问题解答

118 04. 安眠排毒——健康瑜伽

119 傍晚排毒瑜伽

119 鹤禅式变体

120 眼镜蛇式

121 猫式变体

122 牛面式变体

123 夜间安眠瑜伽

123 婴儿放松式

124 猫式

125 坐角式

126 圣哲玛里琪式

127 炮弹式

128 美人鱼式

129 减压舒缓瑜伽

129 山式

130 虎式变体

131 单腿站立前屈式

132 半脊柱扭动式

133 双角第一式

134 摊尸式

135 单腿背部伸展式

136 蝴蝶式

Part 3 瑜伽人的悦性食物

138 瑜伽饮食观

138 现在开始调整你的饮食习惯

139 认识食物的属性

139 变性力量

139 情性力量

139 悦性力量

140 认识卡路里

140 主推食物

141 如何安排一日三餐

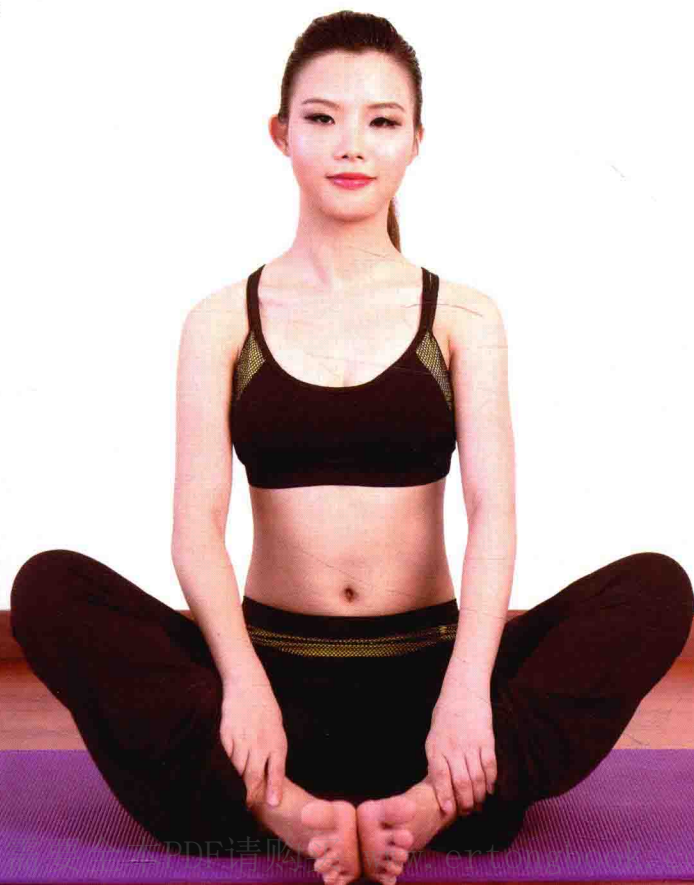
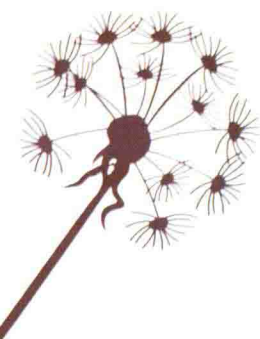
141 超级便利瘦身餐

142 魔鬼身材餐

143 防老美白餐

Part1 解密认知篇

Decryption Cognitive Discourse

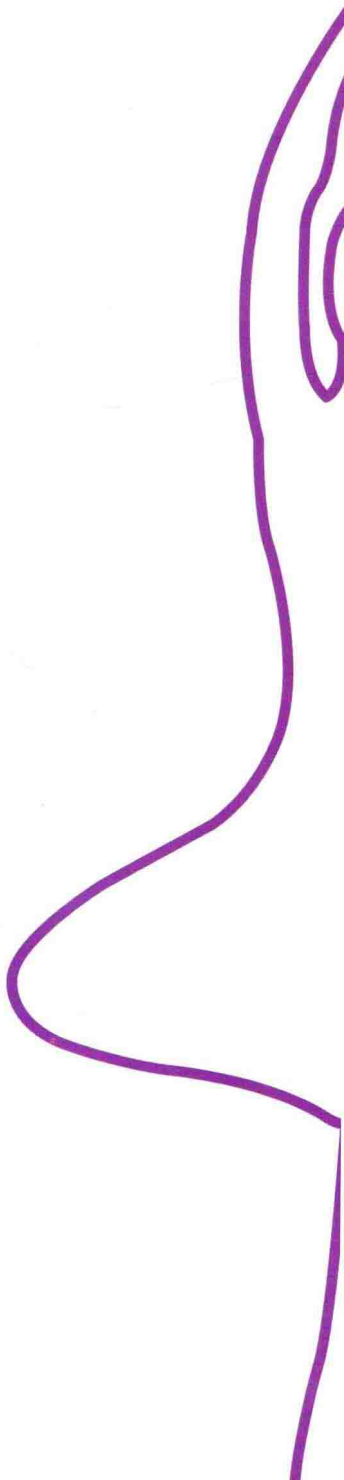


01.

瑜伽风潮

Yoga Wave

“瑜伽”这词来自梵文的译音（YOGA），意思是“连接、统一”。瑜伽是一门边缘学科，介于哲学和体育之间，把精神和肉体结合到最完美的状态就是瑜伽的最终目的。瑜伽的原意为“结合”，考究其语言发展，是从 YOKE（马车的套子）发展而来的，目的是提供一种可以控制自己内心的方法，让自己驾驭自己。瑜伽是一种生活方式，是一种结合身、心、灵的教导体系。蕴藏着人生许多哲理，让人们了解生命的真谛。



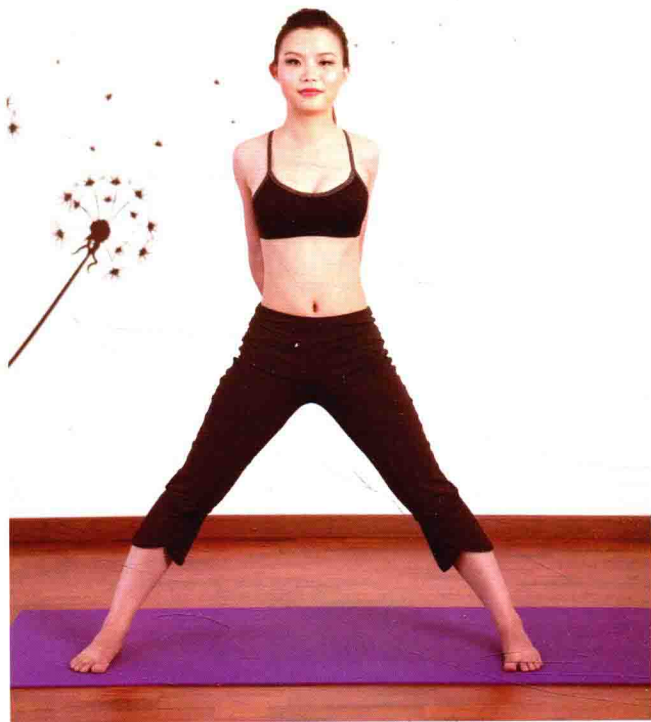


瑜伽起源于印度，距今有五千多年的历史，被人们称为“世界的瑰宝”。瑜伽发源于印度北部的喜马拉雅山麓地带，古印度瑜伽修行者在大自然中修炼身心时，无意中发现了各种动物或植物天生具有治疗、放松、睡眠、或保持清醒的方法，患病时能不经任何治疗而自然痊愈。于是古印度瑜伽修行者根据动物或植物的姿势观察、模仿并亲自体验，创立出一系列有益于身心的锻炼系统，也就是体位法。这些姿势历经了五千多年的锤炼，让世代的人从中获益。

在这缓慢的有保护性的有氧运动中，人们从繁忙的工作和生活中安静下来，一面聆听自己的“心声”，一面感觉自己的身体。瑜伽健身法是一种动（练筋、骨、皮）、静（练精、气、神）结合的养生健身法，适合于

各种年龄的人练习。当你从开始练习的那一天起，变异的基因就开始修复，全身的细胞就会活跃起来，从而达到保健、治疗、减肥等功效，使你不但拥有健美的身材、靓丽的肌肤，同时还有一种身心愉悦、积极向上、焕发青春活力的感觉，也就是一种时光倒流的感觉。

因此动作缓慢优雅、讲求身心灵平衡的瑜伽，近年来已成为全世界最流行的健康新风潮。

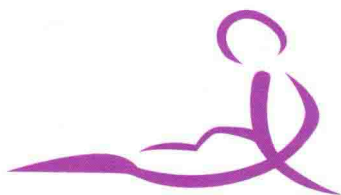


02.

细数主流瑜伽

The Breakdown of the
Mainstream Yoga

五千年的发展和演变，让瑜伽变得无比浩瀚、博大精深。年代久远，加上传播过程中的不确定性，使瑜伽产生了种类繁多的体系和流派。



【哈他瑜伽】

哈他瑜伽 (Hatha Yoga) 是所有瑜伽体系中最实用,也是最为人所知的种类。“哈(ha)”的意思是太阳,“他(tha)”的意思是月亮。这个名字代表了男与女,日与夜,阴与阳,冷与热,柔与刚,是相辅相成又互相对立的两面的平衡。哈他瑜伽认为,人体包括精神和肌体两个体系。人的平常思想活动大部分是无序骚乱的,是能力的浪费,比如:疲劳、兴奋、哀伤、激动,只有一小部分用于维持生命。在通常情况下,如果这种失调现象不太严重时,通过休息便可自然恢复平衡,但是如果不能主动地自我克制和调节,这种失调会日益加剧,最终导致精神和肌体上的疾病。体位法可以通过调息来清除体内神经系统的滞障,打破原有的骚乱,消除肌体不安定的因素,停止恶性循环的运动;通过调息来清除体内神经系统的滞障,通过庞达控制身体的能量并加以利用。

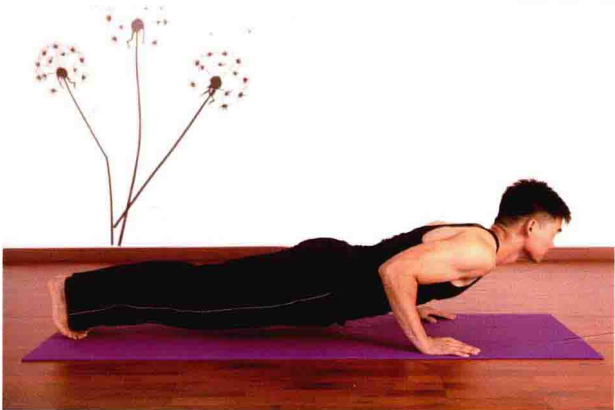
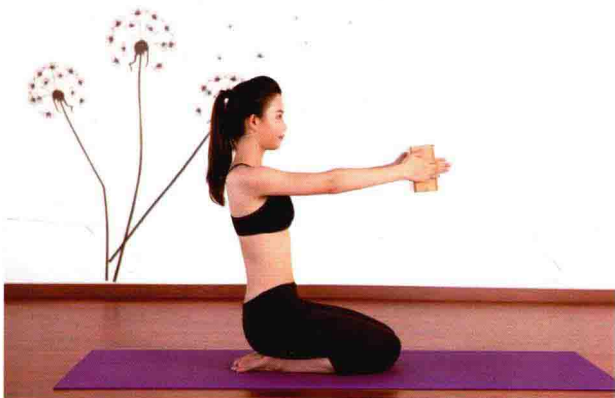
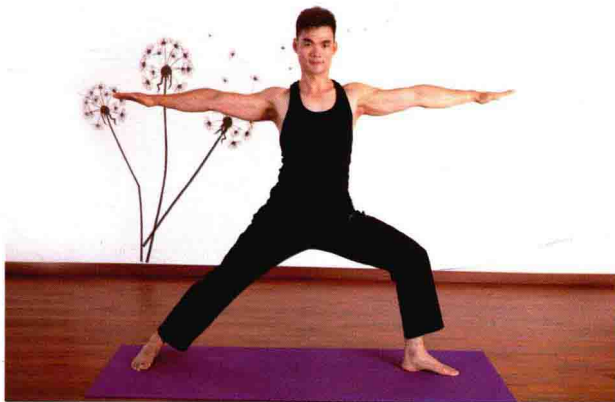
哈他瑜伽的创建者是印度现代瑜伽大师 Sivanada,主要练习如何控制身体和呼吸,更深一层的效果是使身体各机能有序运转,从而使心灵获得宁静,是目前世界上最盛行的健康美容法,被广泛应用。适合初学者、精神压力大的人和亚健康状态人群练习。



【阿斯汤加瑜伽】

阿斯汤加瑜伽 (Ashtanga Yoga) 流派于 1975 年由美国瑜伽练习者发扬, 传统教学法具有迈索尔风格 (一种自我监督管理的练习方式, 以阿斯汤加瑜伽发源地命名)。

阿斯汤加瑜伽以严谨和科学性著称, 有其固定的顺序, 不能随意改变和创新, 练习者必须掌握好前面的体位, 才能得到老师的允许继续其后的体位练习。这种充满挑战性的力量型瑜伽, 能快速地提高体力和专注能力, 注重动作与呼吸的同步性。由这种锻炼产生强烈的内热, 清洁身体的各个部位, 使身体远离病痛, 给练习者一个轻盈而强壮的体魄。阿斯汤加瑜伽需要每日练习或有规律、固定的练习时间。一节阿斯汤加瑜伽课程需要 1~2 小时, 这都取决于学生自己的学习进度, 但初学者可以进行较短时间的练习。





【艾扬格瑜伽】

艾扬格瑜伽 (Lyengar Yoga) 是由印度瑜伽大师艾扬格 (K.B.S. lyengar) 创立, 并以他的名字来命名的。它非常注重人体的正确的摆放、生理结构、骨骼肌肉的功能等, 强调体位动作的精准, 有矫正和恢复身体的效果。在练习过程中有时候需要借助工具完成相应的体位练习, 给人以安全感, 更适合入门学习者和身体僵硬的人练习。练习者通过实际的练习和亲身的实践与规律的自修, 来寻求体位法的意义。

练习艾扬格瑜伽, 需要特别关注身体各部位的细节, 善于利用各种辅助道具。这种课程的设置缓慢而有节制, 姿势的稳定能够促进呼吸的深长, 意识的专注集中可以提升精神力量。特别适合身体较硬和术后产后恢复的人群。

