

YOGA

纤体活颜瑜伽

矫林江 编著

本书附赠光盘1张
(内容是书中看不到的哦!)



中国纺织出版社

纤体活颜瑜伽

矫林江 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

长期练习瑜伽的人之中,几乎没有体重超标、身材走样的。无论体位练习还是精神修习,都包含许多有利于减肥塑身的元素,它们被全世界众多明星付诸实践并且行之有效。从现在开始,瑜伽瘦身不再是明星、模特们的专属!本书能让你收获满意的外形及放松的心情。为便于读者掌握,本书附赠体位法演示光盘1张。

图书在版编目(CIP)数据

纤体活颜瑜伽/矫林江编著. —北京:中国纺织出版社,
2008.4

ISBN 978-7-5064-4906-9

I. 纤… II. 矫… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第034776号

策划编辑:胡成洁 责任编辑:向 隽

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市东直门南大街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

北京国彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年4月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/24 印张:4.5

字数:83千字 定价:25.00元(附光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



序言	5
第一章 预备工作及全程注意事项	7
第二章 瑜伽纤体基础动作	8
一、呼吸练习	8
① 胸式呼吸——日常生活中的自然呼吸	9
② 腹式呼吸——在瑜伽体位练习时最常用到的呼吸法	9
③ 完全式呼吸——胸式呼吸与腹式呼吸的结合	9
二、美颈练习	10
① 颈部按摩功	10
② 颈部拉伸	12
③ 颈部转动	14
三、背部练习	16
① 肩旋转式 刺激背部肌肉，消除肩部酸痛	16
② 向阳式 改善脊柱状态，紧实背部肌肉	18
③ 直角式 塑造优雅挺拔的背部线条	20
④ 上犬式 修饰迷人的后背	21
四、纤臂练习	23
① 手臂旋转式 彻底告别手臂赘肉	23
② 臂部伸展式 快速拥有柔软顺滑双肩	25
③ 牛面式 紧实臂部肌肉	27
④ 鹭变化式 塑造迷人纤细的手臂	29
五、塑胸练习	31
① 仰山式 让胸部更丰润	31
② 山式 提升胸部线条，增加自信心	33
③ 云雀式 使上身挺拔，塑造迷人气质	35



- ④骆驼式 促进胸部血液循环 ————— 37
- ⑤鱼式 恢复胸部弹性 ————— 39

六、细腰练习 ————— 41

- ①坐立旋转 柔软脊骨 ————— 41
- ②侧腰伸展 收紧侧腰肌 ————— 43
- ③扭脊式 打造优雅挺拔的后腰线条 ————— 44
- ④三角式 美化腰部曲线 ————— 47
- ⑤风吹树式 消除腰肌紧张 ————— 48
- ⑥半月式 减少腰部脂肪 ————— 50

七、紧腹练习 ————— 53

- ①船式 恢复平坦小腹 ————— 53
- ②竖腿画圈 摆脱“大肚腩” ————— 55
- ③吊桥式 消除腹部深层脂肪 ————— 57
- ④蹬车式 使腹部紧致而有弹性 ————— 59
- ⑤剪刀式 强化腹肌 ————— 61



八、塑臀练习 ————— 64

- ①站立美臀式 站姿塑造美臀 ————— 64
- ②猫式 打造挺翘性感美臀 ————— 67
- ③顶峰式 拥有圆润结实的臀型 ————— 68
- ④桥式 提升臀部线条 ————— 70
- ⑤舞者式 塑造魅翘臀 ————— 72

九、美腿练习 ————— 74

- ①回望式 修饰完美腿部线条 ————— 74
- ②直挂云帆 塑造修长迷人的腿部曲线 ————— 77
- ③战士一式 纤细小腿 ————— 80
- ④蹲式 塑造紧实有型的双腿 ————— 84
- ⑤笨拙式 加强腿部力量 ————— 86

十、瑜伽休息术 ————— 90

第三章 俏脸瑜伽 ————— 92

一、眼部按摩功 ————— 92

- ①减少眼部细小皱纹 ————— 92
- ②改善眼皮松弛现象 ————— 92
- ③消除黑眼圈 ————— 93
- ④眼部放松功 ————— 93

二、面部按摩功 ————— 95

- ①促进面部血液循环 ————— 95
- ②增加面部肌肤弹性 ————— 95
- ③提升面部轮廓 ————— 96
- ④紧实面部肌肉 ————— 96
- ⑤消除“抬头纹” ————— 96

第四章 一周的局部强化塑身计划 ————— 97

一、星期一 ————— 98

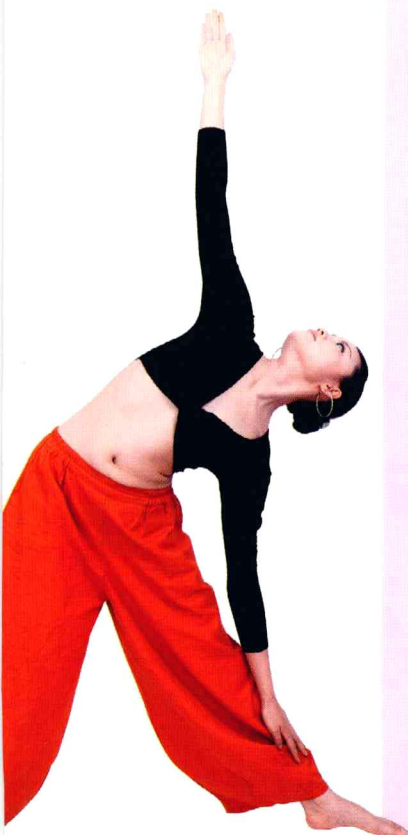
二、星期二 ————— 100

三、星期三 ————— 103

四、星期四 ————— 104

五、星期五 ————— 106

六、周末 ————— 107



序言



● 瑜伽——纤体活颜的健康运动

瑜伽，古老而时尚，不仅具有出色的舒缓、减压效果，更被誉为“最健康最有效的塑身减肥方法”。在身心平和的同时实现纤体活颜，已成为现代人，尤其是年轻女士梦寐以求的愿望。

繁重的工作循环往复，让人感觉自己像机器一样，长期下去，让人透不过气来。再加上久坐不动等原因，烦人的脂肪悄悄地在不该出现的部位逐渐显现。从前的很多漂亮衣服，如今只能成为摆设，形象气质也大打折扣……

我们必须学会让自己动起来！哪怕在忙碌的工作间隙练上几个动作。那么，采取什么形式动起来呢？当然首推瑜伽。瑜伽倡导的呼吸和意识理念有助于全身体态的均衡发展，它的体位练习又能促进体内腺体正常分泌激素，使得新陈代谢旺盛，全身血液循环更加舒畅，加速脂肪代谢，让你容光焕发。同时，瑜伽体位中有大量拉、伸、弯曲等独有的姿势，这些姿势有助于使其他运动难以顾及的身体部位得到锻炼，塑造出更为苗条纤秀的体形。这些就是瑜伽让你动起来的秘密——不仅让身体部位动起来，也让全身细胞动起来。





● 瑜伽——纤体活颜的健康运动

在很多人心目中，练习瑜伽需要在专门的场地、穿上专门的服装、配上柔和的音乐才能进行，这无疑是把很多腾不出大块时间练习瑜伽的爱好者挡在门外了。凭海听风瑜伽专门针对今天的中国人，尤其是上班族而设计出一套练习方案，通过本书奉献给大家。它可以在室内或者室外的场地练习，几乎不受时间与空间的限制。有时只需几分钟的时间，轻松伸展全身的筋骨，调整身体与精神状态，工作再忙也不会妨碍你塑造完美体型。

从现在开始，学会好好爱自己，让瑜伽带给你更赏心悦目的仪表和平和博大的内心。



第一章

预备工作及全程注意事项

练习前1~2小时不要进食，尽量在空腹的状态下进行，以免给胃部增加负担，建议最佳练习时间是进餐前的1~2小时（午餐前或下午茶前）。

穿着舒适宽松易伸展的衣服练习。若在办公室练习，请尽量穿裤子（而不是裙子）练习并解开西装的纽扣，这样便于舒展；避免穿高跟鞋练习，否则会容易受伤，最好在办公室准备一双平底鞋，练习前换上。

练习之前要排空大小便。

整个练习过程中要坚持用鼻子呼吸，鼻腔中的鼻毛可以有效地过滤空气中的有害物质（灰尘，病菌等），还能预防呼吸道干燥。

尽自己的所能去完成动作，千万不要急躁与勉强，防止肌肉拉伤。

身边的桌子、椅子、墙壁、书本等都可以用来作瑜伽练习的道具。运用这些道具可以帮助锻炼身体平衡，增加运动的乐趣，同时提高练习的安全系数，避免在练习过程中受伤。



第二章

瑜伽纤体基础动作

现代人修习的瑜伽通常是指瑜伽的体位法，即在某一个舒展的动作或姿势上维持一段时间，来充分调整身心的平和，达到最放松最自然的状态。

体位法练习配合呼吸，通过扭转、弯曲、伸展等动作，刺激松弛的腺体，快速地增加甲状腺激素的释放，而甲状腺与身体的新陈代谢是有着直接的关系，能影响我们的体重。

体位法练习配合着呼吸，能使身体的各个不同部位扭动挤压，按摩、刺激及激活身体的脂肪和肌肉，改善体质，加快脂肪的燃烧。

瑜伽的塑身效果不仅明显而且持久，同时能柔软全身的肌肉美化身体的线条，提升我们的气质。通过一些动作的练习，对大脑的皮层和神经系统也能起到很好地调节作用，帮助有效地控制食欲，避免我们因过量饮食而导致肥胖。

塑身瑜伽看上去动作舒缓，速度比较缓慢；但所有的瑜伽体位动作不仅仅是单一对身体某个部位进行练习，恰恰相反，每个动作都需要我们能够很好地集中精神，顺畅地呼吸，尽量将整个身体协调起来。当我们通过瑜伽体位法练习来塑身时，同样不应该只想着要减掉身体某一部分的脂肪，减肥最大的敌人其实是你的生活习惯，逐渐改变你的生活习惯，让身体逐渐进入一个良性循环才是最重要的。让我们选取最科学、最直接、最具有塑身效果的瑜伽，有针对性地塑造任何你想瘦的地方。暂时放下手中的工作吧，好好地来享“瘦”一下！

一、呼吸练习

改变你的呼吸，就改变了你的身体；改变你的呼吸，就改变了你的心灵；改变你的呼吸，也将改变你的命运。

瑜伽的呼吸法于瑜伽而言就像心脏之于人体，没有正确的呼吸就没有真正意义上的瑜伽，因此，掌握正确的呼吸法对于瑜伽修炼来说是极其重要的。不同的呼吸法练习能增加身体内氧气的吸收，使得氧化作用增加而燃烧身体内更多的脂肪细胞，按摩内脏器官，加速胃肠蠕动，同时燃烧腹部深层的脂肪。



练习瑜伽时最需要注意的是呼吸绝不能停止，持续的呼吸，可以提高身体代谢水平及脂肪的燃烧率。呼吸法练习原则上采用的是鼻式，也就是用鼻子吸气，再用鼻子呼气(如不习惯用鼻子呼气的友，可先选择用嘴呼气)。在习惯之前无论是采用胸式呼吸、腹式呼吸，还是完全式呼吸，都不要刻意或过度地去做，那样会导致身体缺氧，造成头部及胃部的疼痛，这是不可取的，只要注意时刻保持深长而缓慢的呼吸即可。

至于姿势，你可以选择坐姿或站姿，甚至躺着练习都可以！



① 胸式呼吸——日常生活中的自然呼吸

将双手轻轻搭放在肋骨上，深深地吸气时胸部区域扩张，同时肋骨向上向外打开；但不要让腹部扩张，而应保持平坦。呼气时，肋骨向下向内收缩。



② 腹式呼吸——在瑜伽体位练习时最常用到的呼吸法

手轻轻搭放在腹部（肚脐的下方，丹田的位置）。当你吸气时，直接把气深吸到腹部，你的手会随着气体的吸入而向上被抬起，吸气越深，腹部就会隆起得越高，随着腹部扩张，横膈膜就会下降；接着呼气，腹部朝脊柱方向收缩，尽量收缩腹部，将体内所有的空气全部呼出，这时横膈膜会自然地升起。



③ 完全式呼吸——胸式呼吸与腹式呼吸的结合

左手搭放在肋骨上方，右手轻轻放于小腹处。吸气时，首先将气体吸到你的腹部区域，腹部隆起，气息继续向上，尽量将胸部吸满空气而扩张到最大程度，此时腹部向内收紧。你的双肩可能会略微升起，你已经吸气吸到肺部最大容量。再按相反顺序呼气，首先放松胸部，然后用收缩腹部肌肉的方法结束呼气。等确保已经从肺部呼出大量的空气后，再慢慢吸气。如此循环。



二、美颈练习

颈部是体现性感的部位，不仅是增添女人魅力的不可或缺之处，还是充分展现女人优雅气质的部位。多数肥胖者颈部都会赘肉堆叠，即使原本有着令人满意的长度，也会因为脂肪堆积形成不雅观的“水桶式”颈部。对于颈部又胖又短的人来说，不仅在身高上稍逊人一筹，还要在穿衣的方面躲避温暖的高领衫。有的人颈部修长而纤细，却依旧要靠围巾等饰物掩饰，因为颈部肌肤粗糙多皱。瑜伽为你带来了专为美颈而设计的练习方法，还等什么？赶紧开始练习吧！

1



颈部按摩功

减少颈部细小皱纹

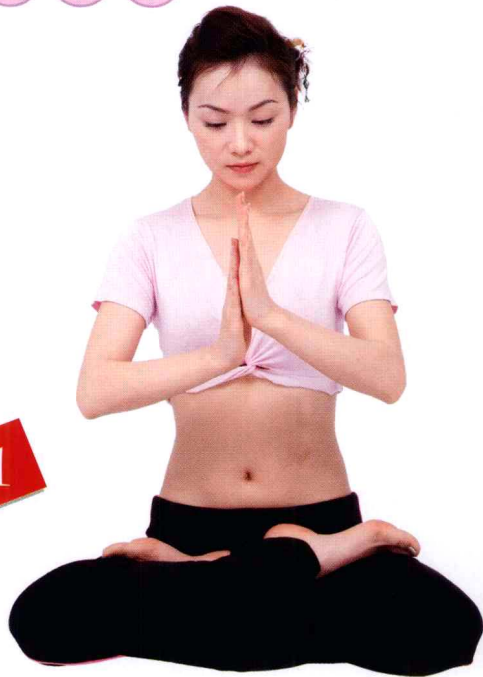
主要步骤

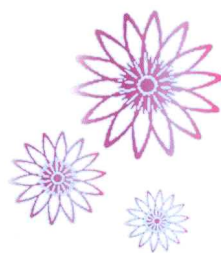
第一步：选择坐姿或者站姿，将你双手的掌心在胸前快速地搓热（图1，图2）。

第二步：用已搓热的手掌按照由下而上、由里到外的顺序按摩颈部（图3，图4）。

功效

- ① 滋养颈部皮肤，预防及减少细纹的产生，时刻保持颈部的顺滑。





2



颈部拉伸

恢复颈部肌肤弹性

主要步骤

第一步：选择坐姿或站姿，背部挺直(图1)。

第二步：呼气，头部向右侧转动，眼睛尽量看向右前方；吸气，头部回到正中，原地调整顺畅的呼吸。

第三步：再呼气，头转向左侧，眼睛看向左前方(图2)；吸气，头部回正。第二步和第三步重复3次。

第四步：再次呼气时，低头向下，尽量让下巴贴近锁骨的位置(图3)。

第五步：吸气，将头部回到正直。

第六步：呼气，头部后仰，下巴指向天花板方向(图4)，吸气，头部回正。反复练习3次。



步

骤

演

示



塑身提示

将所有的意识放在颈部拉伸的感觉上，练习时要做得缓慢而轻柔，不要让颈部肌肉过于用力而劳累。尽量保持双肩的放松。

功效

- 伸拉颈部肌肉和韧带，活跃颈部的肌肤，使之恢复弹性。



3



颈部转动

去除颈部赘肉

主

要

步

骤

第一步：选择坐姿或站姿，保持后背的挺直(图1，图2)。

第二步：呼气时，慢慢地低头向下，顺畅地呼吸(图3)。

第三步：吸气，让颈部向右、向后转动(图4，图5)。

第四步：呼气，颈部向左、向前转(图6)。如此循环地顺时针转动颈部5圈。反方向练习，逆时针旋转5圈。

功

效

- 缓解颈椎疲劳，有助于消除紧张和头痛的现象。

塑

身

提

示

要缓慢轻柔地练习，颈部转到两旁时尽量贴近肩膀，但是不要耸肩。当颈部发出“咯咯”的响声时，不必紧张，那表明颈部正在慢慢变得灵活。



步

骤

演

示





三、背部练习

背部是否挺拔优美，是一个人气质的充分显现。长期久坐导致的脊柱弯曲，含胸驼背，使你的形象大打折扣。这组专门针对背部的瑜伽练习就能帮你解决烦恼，快速地恢复挺拔的后背，提升自信心，使你时刻展现优美挺拔的傲人气质！

1



肩旋转式

刺激背部肌肉，消除肩部酸痛

主

要

步

骤

第一步：选择坐姿或者站立准备(图1，图2)。

第二步：将双手的指尖轻轻搭放在肩部上方(图3)。

第三步：吸气时，由双手肘尖带动整个臂部向前向上运动，手背贴近双耳(图4)。

第四步：呼气，双手肘尖带动双臂向后向下转动，至大臂贴紧身体(图5)。如此循环地环绕双肩3圈。

第五步：调整自然呼吸，反方向练习3圈。



步

骤

演

示



功

效

- ④ 锻炼背部肌肉，补养加强背部，特别是肩胛骨区域。放松两肩关节，消除肩部酸疼的现象，减少肩膀处脂肪的堆积。

