



针对国人体型体质编制，减肥、塑身
人士首选，健康塑造完美曼妙的身形
针对人群：超重美人、局部肥胖者、因各
种原因身材走样的人群、肌肉松弛的人
群、过分消瘦者、希望拥有玲珑浮凸魔鬼
身材的时尚人

Shaping Yoga

景丽 塑身纤体

瑜伽

景丽 编著

成都时代出版社



Shaping Yoga

景
丽

塑

身

纤

体

瑜珈

景丽 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

塑身纤体瑜伽 / 景丽编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.2

ISBN 978-7-80705-894-6

I. 塑… II. 景… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 191980 号

塑身纤体瑜伽

SUSHEN QIANTI YUJIA

景丽 编著

出品人	秦明
责任编辑	廖高平
责任校对	周慧
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (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	889mm×1194mm 1/24
印 张	3
字 数	80千
版 次	2009年2月第1版
印 次	2009年2月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-894-6
定 价	22.00元

版权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

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

练出好身段

× TO SHAPE A GOOD FIGURE

爱美是人的天性。为了拥有曼妙身段、塑造苗条身形，许多人忍痛割爱，不得不抵制美食的诱惑，忍受运动的艰辛，顶住减肥药带来的不适，坚持穿塑形内衣，甚至不惜去抽脂。肥胖者努力减肥的结果却往往不那么理想，或者无效，或者体重反弹，或者出现闭经等严重后果。然而，瑜伽减肥方法会让你得到意想不到的效果。

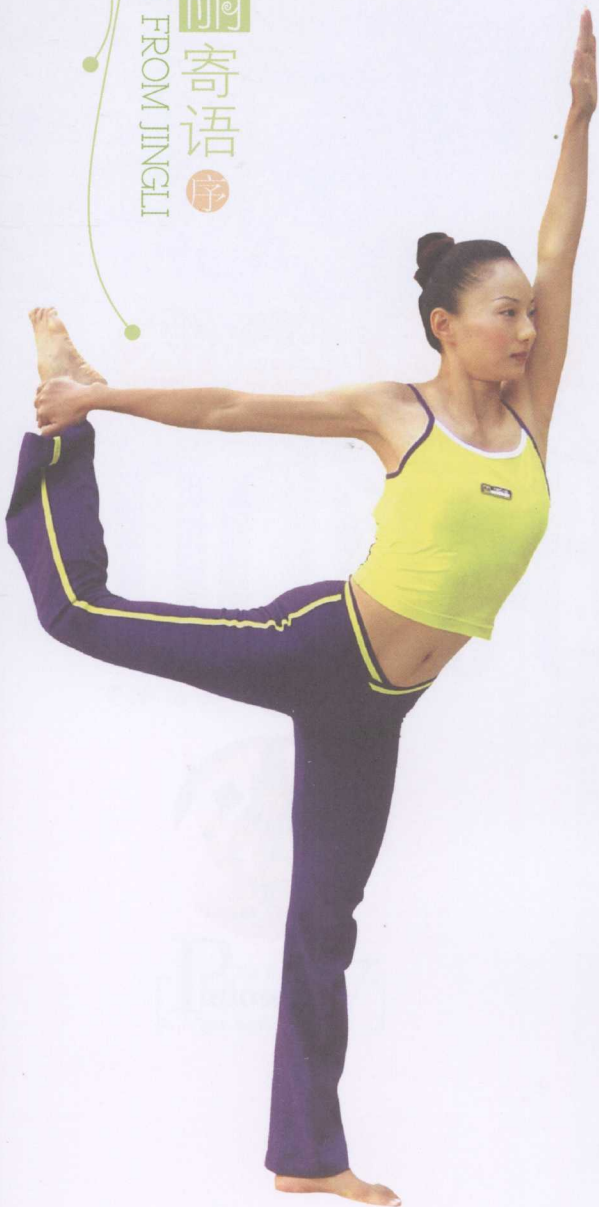
瑜伽可以减轻体重，它用两种方法达到这个目的。

第一，一些体位能刺激松弛的腺体增加分泌荷尔蒙。由于甲状腺与身体的新陈代谢有直接的关系，所以甲状腺受到刺激能影响体重。脂肪代谢速度会因瑜伽而增加，脂肪可能转换为肌肉与能量。这意味着在减少脂肪的同时，你也能练出坚实的肌肉与旺盛的精力。

第二，瑜伽的深呼吸运动能增加体内细胞的氧气吸收量，包括脂肪细胞，因氧化作用增加进而燃烧更多的脂肪细胞。

瑜伽提倡饮食适量、适度和营养的平衡，我们不应该吃得过饱，而应该让胃留下1/4的空间。在吃东西时，应该保持平静、放松的心情。

无论何种减肥方法，最终都是要人们养成良好的生活方式和科学健康的饮食习惯，这也是古老神秘的瑜伽倡导的养生之道。我还是那句话：能否战胜肥胖不是取决于别人而是取决于你自己。



PART 1 美体养生——瑜伽减肥 1

一、肥胖的起因 二、身体脂肪百分比等级标准 三、瑜伽减肥食谱

PART 2 充满生机的瑜伽呼吸 4

一、最基本的呼吸方法 二、消除饥饿感清凉调息法 三、瑜伽呼吸方式的减肥原理
四、缓慢的有氧运动 五、完全的放松休息

PART 3 塑身瑜伽操 9

10 一、瑜伽热身运动 ◆拜日式连续动作

12 二、美 臂 ◆海狗变化式 ◆牛脸式 ◆鹤式 ◆鹭变化式
◆鹭式 ◆蛇击式 ◆手腕的运动 ◆推举姿势

22 三、美 胸 ◆云雀式 ◆伸展式 ◆英雄式 ◆蛇伸展
◆跪式后弯成圈

28 四、美腰美腹 ◆膝立侧弯式 ◆滑翔式 ◆扫地式 ◆船头式
◆扭腰舒缓式 ◆单手骆驼式 ◆转躯触趾式 ◆推展式
◆扭身的姿势

39 五、美 臀 ◆单脚蝗虫式 ◆头顶轮式 ◆舞者之王
◆侧举腿式 ◆桥式变化式 ◆直角侧抬腿式

46 六、美 腿 ◆身印式 ◆虎式 ◆新月式 ◆牛脸变化式
◆踩单车式 ◆细腿式 ◆V字形平衡 ◆劈腿坐姿前扑
◆单腿旋转式 ◆鹭鹭式 ◆蹲式 ◆神猴式

58 七、瑜伽的放松运动 八、每天必做的九个纤体瑜伽动作

PART 4 瑜伽断食法 63

一、断食的心理功效 二、断食的生理功效 三、断食的生命能量功效 四、心轮
五、如何断食 六、断食警告 七、结束断食的复食 八、断食应注意事项

PART 5 景丽信箱 66

66 一、释疑解惑 二、塑身瑜伽练习心得



Slimming Yoga

PART 1

美体养生

Yoga Help You to keep fit

瑜伽减肥

一、肥胖的起因

Cause of being fat

要确切地找出肥胖产生的原因，是很困难的，不过追根究底，饮食过量是一主要因素。要是饮食不过量的话，一般而言，不会造成肥胖。

印度瑜伽研究所及美国华盛顿瑜伽研究所对肥胖者治疗的临床经验显示，所有肥胖的人都是一些共同的习惯：

- 惯于饮食过量
- 大部分时间都在吃东西
- 吃得很快
- 没有充分咀嚼
- 用餐过晚
- 劳动或运动时间太少

二、身体脂肪百分比等级标准

依据骨架大小、身高，可以得知理想体重，也可利用公式，计算出个人身体脂肪百分比。

1. 理想体重计算公式： $\text{身高}^2 (\text{米}) \times 22 = \text{体重} (\text{千克})$

例如：身高170厘米，理想体重就是 $(1.7)^2 \times 22 = 63.58$ (千克)

2. 身体脂肪百分比等级标准

男性适用公式： $\frac{\text{实际体重} - (0.88 \times \text{理想体重})}{\text{实际体重}} \times 100 = \text{身体脂肪百分比}$

女性适用公式： $\frac{\text{实际体重} - (0.82 \times \text{理想体重})}{\text{实际体重}} \times 100 = \text{身体脂肪百分比}$

等 级	女性 (%)	男性 (%)
瘦(脂肪非常少)	14.0~16.9	7.0~9.9
健美(脂肪少)	17.0~19.9	10.0~12.9
正常(脂肪适中)	20.0~23.9	13.0~16.9
略肥(脂肪略多)	24.0~26.9	17.0~19.9
肥胖(脂肪很多)	27.0~29.9	20.0~24.9
太肥(脂肪极多)	30.0以上	25.0以上

三、瑜伽减肥食谱

Yoga menu for fitness

每日早餐:

水果一个、蛋两个、不加糖的浓咖啡一杯



星期	午餐	晚餐
一	水果拼盘不限量,但不能过量。不含糖分,水分较多的水果均可。	蛋两个、蔬菜拼盘一小盘(小黄瓜、胡萝卜、豆芽菜、青椒均可)、全麦片吐司(烤过)一片、水果一个、咖啡一杯。
二	冷鸡翅膀、鸡胸肉任选一种(煮、蒸、卤均可,一定要去皮油)。番茄两个、水果一个。	瘦肉150克(煮、蒸均可),青菜、芹菜、小黄瓜一盘、咖啡一杯。
三	蛋两个、番茄两个、咖啡一杯。	瘦肉150克,芹菜、胡萝卜、生菜一小盘。
四	同星期一	同星期一
五	蛋两个,菠菜300克(只能煮或凉拌,加一滴麻油),咖啡一杯。	鱼肉一块(蒸、煮均可)、生菜一小盘、番茄两个、烤吐司一片、水果一个、咖啡一杯。
六	蛋两个、番茄两个、咖啡一杯。	同星期二
日	同星期一	鸡腿一个,胡萝卜、煮包心菜一小碗,番茄两个,水果一个,咖啡一杯。

注意事项

1. 禁食酒、糖、饮料、冰淇淋、蛋糕、瓜子、花生等一切零食,菜均不可用油炸炒;咖啡不能加糖,不能加牛奶;蛋、鸡肉、鱼,只能煮、蒸、卤,三餐禁食菜单以外的食物。
2. 两星期左右,一般人可轻7~11千克。
3. 每天要进行瑜伽的练习。
4. 咖啡可以用茶或白开水代替。可以喝白开水。
5. 若觉水果品种太少,可加香瓜、水梨等含糖分、水分较少的水果。若觉青菜品种太少,可增加泡菜、丝瓜及黄豆芽炒韭菜、凉拌茄子。
6. 蛋每日只可吃三个。
7. 本菜单实行两星期后,宜恢复普通饮食。

瘦身汤食谱

第一天	无糖饮料、任何水果、瘦身汤	别吃香蕉	瘦身汤: 材料: 六根葱、三个新鲜番茄、一棵包心菜、两个青椒、一小把芹菜、两个新鲜洋葱。 做法: 全部切块煮软即可(可加汤、调味料)。
第二天	任何生菜、瘦身汤、奶油烤马铃薯	别吃水果、豆类、玉米,多吃绿色蔬菜	
第三天	水果、生菜、瘦身汤	别吃马铃薯	
第四天	香蕉(三根)、脂肪牛奶、白开水、瘦身汤		
第五天	牛肉、番茄六个、白开水(6-8杯)、瘦身汤		
第六天	牛肉、蔬菜、瘦身汤		
第七天	糙米、无糖果汁、蔬菜、瘦身汤	别吃马铃薯	

瑜伽呼吸

要揭开瑜伽的神秘面纱，就不能不了解瑜伽的呼吸。具有悠久历史的瑜伽已编出上百种呼吸方法，它仿佛具有一种现代科学所不能解释的神秘力量。

呼吸是人的重要机能，呼吸方式可以准确地反映出人的情绪情感。当人生气、焦虑、紧张、不安、狂怒时，呼吸变得粗短、急促和混乱；当人抑郁、悲伤、痛苦时，呼吸会变得浅短、虚弱而没有规律。在此状态下我们的神经系统会受到损害，内分泌系统受阻碍而变得紊乱，起不到正常的作用。随着年龄的增长，呼吸越来越浅短，我们的体

质也越来越虚弱。人的呼吸量是有一定限度的，一个人如果经常呼吸急促，大量消耗身体的能量，寿命一定不会很长。与之相反，缓慢、深长的呼吸，极少消耗能量，从而可获得长寿和更多的快乐感觉。这种呼吸就像冬眠中的蛇一样，微呼吸。只有将自己的呼吸调整为有规律的、深长的呼吸，才能让我们感觉头脑灵活，体力充沛，充满朝气，从而终身受益。

瑜伽的呼吸方法正确与否，与它带给身心的损、益有直接的关系。本书中所介绍的呼吸方法，为瑜伽呼吸中最为常人所喜爱的，也是最容易正确掌握的基本方法。



（一、最基本的呼吸方法）



1. 胸式呼吸

气息的吸入，局限于胸腔区域，气息较浅，适宜做针对性较强的动作（如上背部和胸部动作）。

做法：

意识力集中于肺部，缓缓吸气，感觉自己的肋骨向外扩张，气息充满胸腔，保持腹部的平坦；缓缓呼气放松胸腔，将气呼尽。

2. 腹式呼吸

气息的吸入，局限于腹部的区域，气息较深，横膈膜下降得较为充分。

做法：

更多地关注腹部，缓缓吸气，感觉腹部被气息充分膨胀，向前推出，胸腔保持不动；缓缓呼气，横膈膜上升，腹部慢慢凹陷。

3. 自然完全呼吸（胸腹式呼吸）

自然完全呼吸，提供给身体最充足的氧气，并使血液得以净化。完全呼吸，将体内的浊气、废气、二氧化碳充分地排出体外。

完全呼吸，能够温和地按摩脏腑器官，促进其机能，增进体内循环，防止呼吸道的感染。更重要的是让心灵清澈而警醒。

做法：

缓缓吸气，感觉到由于横膈膜下降，腹部完全鼓起；随后，肋骨处向外扩张到最开，肺部继续吸气，胸腔完全扩张，胸部上提；吸气后，放松胸腔，将胸部的气缓缓呼出，随后温和地收紧腹部，腹部慢慢凹陷，感觉肚脐贴后背，将气完全呼尽。

● 呼吸时注意

- ① 意识力集中到一呼一吸上。
- ② 瑜伽呼吸只有在特殊情况下，才有口腔参与呼吸，一般只由鼻腔参与活动，因为，鼻腔对灰尘和细菌的防御措施较为完备。
- ③ 每一次吸气时，犹如在品尝空气一般，缓慢而深长地吸入。
- ④ 每一次呼气时，犹如蚕吐丝一般，细而悠长。意识中要将体内的废气统统排除。

（二、消除饥饿感清凉调息法）

效果:

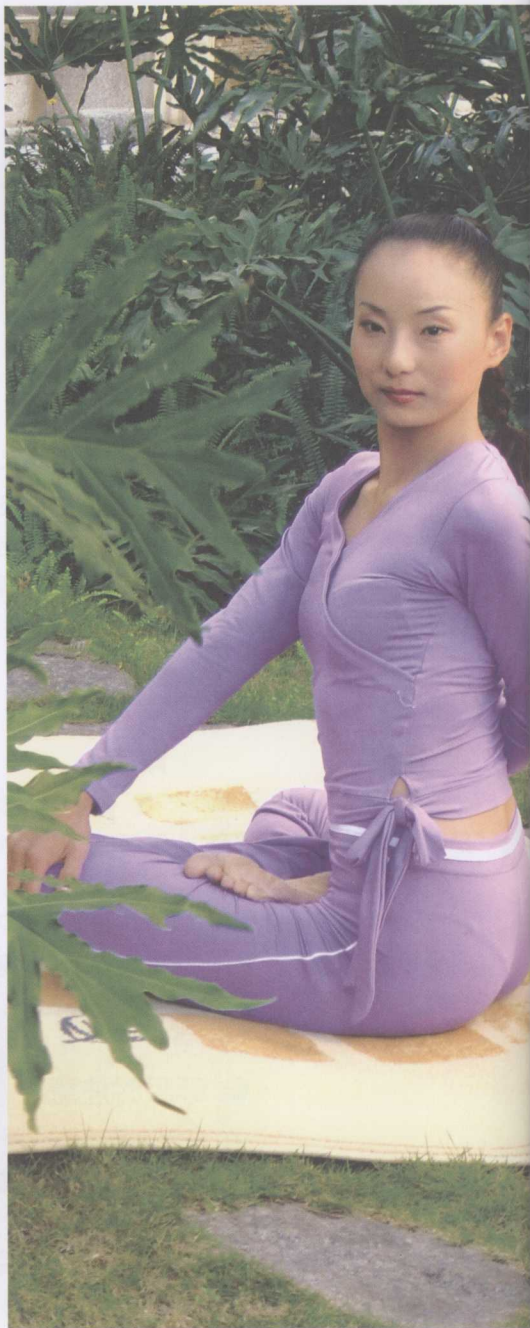
清凉肺部，洁净血液，同时，加强对胃部的按摩，消除饥饿感。

做法:

1. 采取任何一种坐姿准备，双手自然放在膝盖上。
2. 张开嘴巴，舌头中部下塌，舌的两边向上卷起，舌头卷成圆形，中间留出圆形小通道。
3. 缓缓地将气通过舌头吸入肺部，感觉到它的清凉，并听到吸气声。
4. 吸满气后，低头收紧下颌，屏息15~20秒钟，抬起头部，通过鼻腔缓缓呼气，将气呼尽。反复练习，直到消除饥饿感。

（三、瑜伽呼吸方式的减肥原理）

1. 对大脑皮层和皮层下中枢、植物神经系统及心血管系统起到良好的调节作用，使控制食欲的脑部（摄食中枢）功能正常化，防止过度摄食。
2. 按摩腹腔器官，实现内脏活动自我调节。如加强肠胃蠕动及增强胰脏功能，促进溶解脂肪的消化酵素分泌。
3. 可使肌肉放松，加速全身血液循环，有利脂肪分解。
4. 增强腹肌，祛除腹壁脂肪。



（四、缓慢的有氧运动）

瑜伽的体位练习是配合呼吸的韵律，围绕脊柱伸展身体完成各种姿势。方法上强调“动静结合”，练习过程中把人的神、形、气（精神、形体、气息）能动地结合起来，外练筋、骨、皮，内养精、气、神。瑜伽体位练习使脑细胞的电活动得到调整、改善和提高，有利于大脑控制、调

整各部脏器的功能，尤其是内分泌系统的功能调整，减肥效果不但明显而持久，同时还能美体（塑身、美姿）。瑜伽与健美操两者有所不同，健美操使肌肉和内脏处在极度紧张状态，而瑜伽可使生命体系放松，产生美容与美体的最大效果。

（五、完全的放松休息）

肥胖属于心身性疾病。由于体态的臃肿、活动不方便，许多人易产生自卑感及负面情绪，如紧张、焦躁、恐惧、缺乏自信等。紧张及焦躁之时用暴饮暴食，或使用镇静剂来使自己平静，不自觉地养成了生活上的坏习惯。瑜伽的冥想放松对肥胖者进行心理、生理上的调节，使其树立健康的人生观，能较好地了解自己、接受自己并把握自己；对自己生活中的不

良行为、习惯有一定的洞察力和自制力。各大医院用冥想的方法治疗精神焦虑、心脏病、高血压、糖尿病和肥胖等心身性疾病。据实验结果显示，冥想放松的效果是睡眠的三倍，该理论认为：“现代社会是弥漫压力的时代，如何使人体组织充分休息，应该与医疗有密切关系”。

● 冥想时大脑的生理生化活动表现

1. 脑电图上的 α 波活动增强，波幅增大，频率减慢，节律平稳，皮层各区域的 α 波趋向同步化。这是反映大脑皮层安静状态的波形，这种主动性内抑制状态有助于大脑功能的调节、恢复和改善，下丘脑垂体肾上腺系统会发生一系列效应性改变，从而显示出整体性的影响。
2. 大脑高级神经中枢某些神经介质的分泌增多，如5-羟色胺、内啡肽等物质可使人精神振奋，情绪愉悦。
3. 美国和德国科学家发现两种基因PL和PDK4可引发冬眠基因，控制或“开关”人体内部机制，让进入冬眠的身体停止依赖碳水化合物，改以燃烧脂肪。实验证明，冥想时呼吸、心跳减慢，血压降低，全身耗氧量降低、血氧饱和度达百分之百，大脑及内脏器官进入休息状态。可见，冥想类似“人工冬眠”，对肥胖及其并发症有治疗效果，养生美容美体的原理也在其中。



Slimming Yoga

PART 3

塑身

Slimming Yoga

瑜伽操

- 运动是否有减肥作用？在运动后，食欲会增加而吃更多的东西。
- 瑜伽可以针对不同部位进行减肥塑身，增强身体柔韧度，尽显身体曲线美。

++++++ 一、瑜伽热身 Surya Namaskar

严格说来，拜日式并不算一种体位法，而是一连串配合呼吸进行的缓和动作。因此在练习这些姿势时，也要注意呼吸的节奏。最好每天能重复做6~12次。

++++++

10 吐气，把左脚往前收，膝盖伸直，额头贴近膝盖。



9 吸气，跨出右脚并放在手中间，左膝着地，眼睛往上看（下次则改换左脚向前跨）。



8 吐气，手脚不动，臀部尽量往上推，成倒“V”姿势。



7 吸气，臀部往前推，头向后仰并扩胸，成眼镜蛇式。



12 吐气，回复站姿，两脚并拢，双手下垂于两侧。深吸一口气，回到动作1。

11 吸气，全身尽量向后伸展。





1 站立，一边吐气
一边把双手放到
胸前合掌。



2 吸气，手臂往后伸
直，放在耳朵两
侧，上半身向后
仰，臀部往前推。



3 吐气，双手抱住
小腿处。头尽量
贴近膝盖。



4 吸气，右腿尽量
往后伸，让右膝
着地（下次改换
左腿往后伸）。



6 吐气，膝盖弯曲，膝
盖、胸、额头着地。



5 憋气，把双腿往
后伸直，呈俯卧
撑姿势。

B二、美臂 Beautify Arms

上臂是很容易堆积脂肪的地方，有些人明明不胖，上臂却赘肉较多，或是好不容易减肥成功，手臂肌肉却仍然是松松垮垮。其实只要持之以恒地作练习，这些都是可以解决的问题，相信不久以后，无袖上衣将不再是你心头最大的遗憾。

海狗变化式

× Fur Seal

保持呼吸顺畅，此动作有前进弯又有后仰，这才不致造成头昏脑涨，同时双腿需稳定，才能做上半身的后仰与前弯。

1 坐正，腰背挺直，做深呼吸。



手指神功消
除手臂赘肉

做完瑜伽动作，再补上几分钟的穴道按摩，更能帮助手臂瘦下来！

臂臑穴：此穴在手叉腰时，置于肩头手臂三角肌下方一点的位置上，按压此穴可以消除手臂的赘肉，也可解除肩膀与手臂酸麻。

肱中穴：位在上臂内侧，腋下到手肘的中间近骨头处，按压时有疼痛感。