

一招一式分析要领

难易程度分类指导

超值瑜伽自学DVD

日 YOGA

瑜伽美体塑形

王楠楠◎主编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

附赠：
瑜伽美体
超值DVD

Sun.
Mon.
Tues.
Wed.
Thurs.
Fri.
Sat.

白

YOGA

瑜伽美体塑形

主 编 王楠楠
瑜伽指导 林 静
图文采编 朱 宁 王慧韬 康 昊
赵小学 韩梦洁 李剑波
卢海波 冷本金
摄影摄像 杨劲楠 朱献珍 朱 甲

 海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

7 日瑜伽美体塑形/王楠楠主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2010. 3

ISBN 978-7-5335-3535-3

I. ①7… II. ①王… III. ①瑜伽术—基本知识
IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 029157 号

书 名	7 日瑜伽美体塑形
主 编	王楠楠
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/24
印 张	5
字 数	80 千字
版 次	2010 年 3 月第 1 版
印 次	2010 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-3535-3
定 价	25.00 元 (附赠 1DVD)

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

CONTENTS

走进美体瑜伽

- 美体和瘦身是一个概念吗 / 2
- 确定自己的美体目标 / 4
- 了解自己, 使美体更快见效 / 5
- 制定切实可行的瑜伽美体计划 / 6
- 最关心的美体瑜伽Q&A / 8
- 练习美体瑜伽的注意事项 / 10
- 练习瑜伽的辅助用具 / 12

第①天 简单入门! 基本美体瑜伽

- 瑜伽呼吸基本法则 / 14
- 瑜伽腹式呼吸 / 15
- 轮式 / 16
- 三角伸展式 / 18
- 战士第一式 / 20
- 拜日式 / 22

第②天 胸部急速上挺! 丰胸瑜伽

- 眼镜蛇式 / 26
- 鱼式 / 28
- 箭式 / 30
- 反桌式 / 32
- 侧鸽式 / 34
- 牛面式 / 36
- 公主美体日记 / 38

第③天 快速美臀! 臀部瑜伽

- 猫式 / 40
- 卧英雄变形 / 42
- 舞蹈式 / 44
- 虎式 / 46
- 半弓式 / 48
- 海鸥式 / 50
- 双角第一式 / 51
- 公主美体日记 / 52

CONTENTS.

第4天 轻松除赘肉! 匀称双腿瑜伽

- 手枕式 / 54
- 莲花坐 / 56
- 伸展背部式 / 58
- 单腿左右伸展式 / 60
- 树式 / 62
- 下犬式 / 64
- 双角式 / 66
- 英雄式 / 68
- 单腿站立伸展式 / 70
- 坐角式 / 72
- 光泽式 / 74
- 公主美体日记 / 76

第5天 平衡美人! 平衡瑜伽

- 门闾式 / 78
- 哈努曼式 / 80
- 战士第三式 / 82
- 木板式 / 84
- 三角式 / 86
- 直角式 / 88
- 蝗虫式 / 90
- 公主美体日记 / 92

第6天 激效挺拔身姿! 塑形瑜伽

- 脊柱伸展式 / 94
- 蜥蜴式 / 96
- 腰转动式 / 98
- 骆驼式 / 100
- 站立前屈变形式 / 102
- 手臂伸展式 / 104
- 幻椅式 / 106
- 前屈变形二式 / 108
- 公主美体日记 / 110

第7天 修身养性! 沉淀气质瑜伽

- 做个气质美人 / 112
- 瑜伽可以修身养性 / 113
- 冥想与胡想 / 114
- 瑜伽音乐的选择 / 115
- 增添魅力的冥想瑜伽 / 116



走进美体瑜伽



美体和瘦身是一个概念吗

美体与瘦身不能画等号

毫不夸张地说，十个女人九个有减肥的经历，随便翻开一本时尚杂志或浏览女性网站，映入眼帘的最醒目的内容就是教大家如何瘦身，比如，吃什么能瘦身，喝什么能减肥，还有许多稀奇古怪的减肥方法，其内容完全让人瞠目结舌。各种号称“美体塑身”的调整型内衣也全都把人勒得紧紧的，甚至透不过气来。这些都是当今社会在“以瘦为美”观念深入人心时，MM们追求美丽时有失偏颇的做法。

其实，美体和瘦身并不是一个概念，美丽不是一味地瘦。在遥远的战国时代，“楚王好细腰，宫中多饿死”，但在后来的改朝换代中，人们的思想有了进步，承认“环肥燕瘦”都是美。到21世纪的今天，如果你还一味追求并且只认同纤瘦是美，把“美体”与“瘦身”画等号，可就跟不上这个时代的前进步伐了。

作为一个时髦的女孩，你对美丽的要求一定要苛刻，要让自己的身材好得像优秀的雕刻家雕过一样，前凸后翘、削肩蜂腰、玉腿修长。而做到这一切，你需要的是美体，而不是纯粹的瘦身。

很多MM为了减肥“前仆后继”，甚至忽略了健康。其实，只要不是胖得连门都走不出去，或者坐不下剧院里的座位，都可以在运动中达到美体的效果。瑜伽就是一项极好的美体运动。练习瑜伽能够改善血液循环，净化肉体，调节人的体重，有效地消除多余脂肪；瑜伽的许多姿势还能有效地协调体形，帮助你纠正不完美的体态、仪态，塑造完美身材。虽然有的人因为遗传因素，再怎么苦练也不会很苗条，但是美体的效果能做到身体匀称、活动灵便，看上去照样是个精致美人。



练瑜伽是为瘦身还是美体

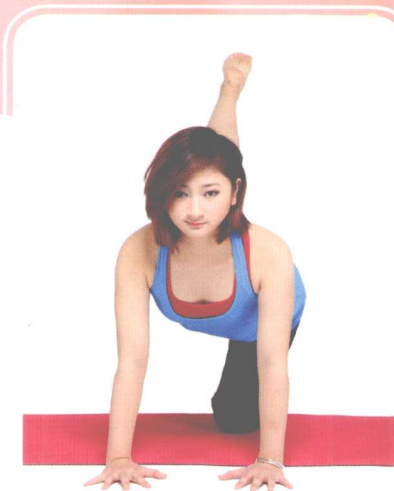
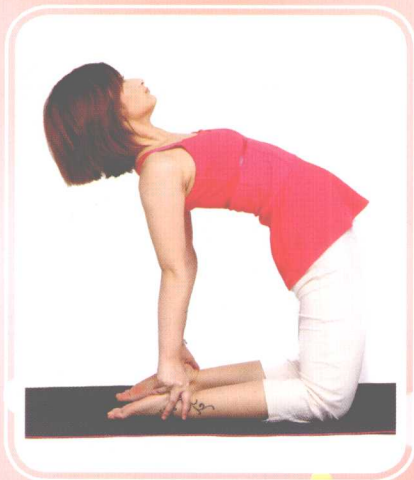
很多MM为了追求外在的完美，曾经有过很疯狂的减肥行为，将健康置之度外。让人欣慰的是，现在更多的MM除了崇尚身材美之外，也越来越有健康的意识，喜欢一种“健美”的生活状态。

这显然是正确的。“瘦身”和“美体”并不是同一个概念，如果不能分清楚这两者的区别，很有可能就达不到你的期望，让你白费了力气、倍感挫折。

瑜伽可以减肥，但那决不是练习瑜伽的终极目标。随着年龄的增长，身体难免会走形变样。或许你的体重不再增加，但背有点儿驼，腹有点儿凸，上臂有点儿臃肿……那样即使你达到了“瘦身”的目的，但拥有“S”形身材的梦也将变成空想。

因此，在练习瑜伽的时候要记住：如果你是需要美体的同时纤体，那么一定要建立一个综合的减肥方案，才能让你在身体围度减小、皮肤紧致、身材更加玲珑有致的同时，获得体重数字下降的成就感。

瑜伽能让你的身体吐故纳新、凹凸有致，在不知不觉中保持优雅紧致的身形、轻盈灵动的姿态。不管你是胖还是瘦，正确地练习瑜伽都能给你自然的身体、健康的身体、美丽的身体、年轻的身体。



确定自己的美体目标

水桶腰、麒麟臂、大象臀、萝卜腿、小腹婆……如果哪天突然发现身上多了这些可恶的特征，再也不能穿清凉的吊带背心、可爱的短裙短裤，甚至还会被误认为是孕妈咪而遭遇好心人让座……

这种境况多么尴尬多么可怕，就算身材很好的MM也不要以为这些离你很遥远，随着年龄的增长，稍微不注意，这些可恶的特征就悄悄找上门来。

与其出现问题再来补救，还不如赶紧跟瑜伽教练一起行动起来，向着“S”形身材的目标前进。

有目标才有动力，设定一个目标无疑可以帮助你更好地坚持下来，那么你的目标到底是什么呢？是想一天减掉1斤，还是想只将水桶腰变成小蛮腰就OK了呢？

目标要具体，但不要具体到某个点上，比如，想一周达到怎样的效果，或是一个月减去多少肉，等等。这些都是不够现实的目标，定得越多，失望也就越多，慢慢地会让你对“美体”失去信心，更别说动力了。

目标要高，但也不能高不可攀，一定要在你的能力范围之内。比如，认为哪个体式能对身体的哪个部位产生作用，就强迫自己练习，这样不仅达不到预想的效果，反而可能受伤。另外，练习瑜伽不可操之过急，否则动力将会变成阻力。

简单地说，你的目标就是通过练习瑜伽达到一个平衡值：身体的平衡值、心理的平衡值，让自己越活越自信。把这个作为练习瑜伽的目标，并坚持下去，相信你一定会越来越有兴趣和动力练习瑜伽。



了解自己，使美体更快见效

拥有“S”形的健美身材是一种美丽时尚的生活态度，因为这不仅是对美的追求，也是关注健康的表现。怎样才能拥有“S”形的曼妙身材呢？你对自己的身体有足够的了解吗？

只有了解了自己身体的优缺点，才能达到你想要的结果。到底自己身体哪里偏离了正常“轨道”，哪部分的肉在“偷懒”，哪里成了“柳树”的象征。MM们都要一一知晓，这样才能逐个“整顿”。

比如，手臂和大腿内侧的皮肤薄，随着年龄增加，皮肤更容易松弛，很容易出现“蝴蝶袖”的现象，大腿线条也不再明显；腹部和腰部比较容易囤积脂肪，平时不注意饮食，或是长期不运动，很容易导致皮肤松弛，从而出现一圈圈的面包圈（游泳圈）；髋部、臀部也非常容易囤积脂肪，最容易发生坑窝、凹陷，也是最容易发生皮肤松弛的部位。

你可不要小看了这些小赘肉，它们可是阻止你拥有“S”形身材的罪魁祸首哦。其实这些小赘肉，是MM们普遍存在的问题，不管胖瘦，一生中各处的皮肤，或多或少都会出现凹凸不平的现象。尽管如此，只要你了解了自己身体的这些不良之处，通过瑜伽练习也能局部改善。

瑜伽体式针对身体各个部位，针对这些弱点你只需要找到对应的瑜伽体式，就能帮自己调理出理想的身形，想“补”哪就“补”哪，想“去”哪就“去”哪，想“抬”哪就“抬”哪，绝对还你紧致均匀的“S”形身材。



制定切实可行的瑜伽美体计划

练习美体瑜伽必须知道的

有计划的瑜伽锻炼才能让你的美体大计事半功倍，因此，在你满怀热情地开始瑜伽美体之旅时，不妨先了解一下，制定自己的美体瑜伽计划的必知前提。只有了解了这些前提条件，才能更好地制定出完美的美体计划。

1 瑜伽美体最少在3个月之后才会开始出现效果，因为初学MM需要一定的时间去适应它。就算起效很慢，也不要焦急，要耐心地观察自身的细微变化。但也有些人半个月，甚至1周就达到了预想的效果。越是单纯、没有脾气的人，越是可能更快收到效果。

2 必须要有规律地进行练习。

3 最好是在空腹状态下进行，饭后需待2~3个小时才可练习瑜伽。刚刚洗完澡也不宜进行练习，而且做完瑜伽之后不可以马上进行沐浴或者洗脸、洗头。

4 如果体弱多病或者身体某部位正感不适，最好提前与教练商讨。

5 不要一边修炼，一边就完成情况或者效果和别人进行比较。就像每个人都会有各自不同的性格一样，修炼的结果也会因人而异。就算自己的进度有所落后，也一定要随遇而安，不要过分逞强。

6 要经常肯定自己，保持平和的心态。如果心里感到不安和慌乱，那将或多或少影响美体的效果。



瑜伽美体计划

还等什么呢，马上进行我们的美体计划吧！

1 最好找一个对美体健身有计划的伙伴。跟朋友或者和家人一起练习瑜伽，有助于更好地执行你的美体瑜伽计划，两个人能够相互支持、相互鼓励，通过交流练习中的心得体会，从而坚持下去。

2 人对于某种健身运动的热情可能会在几个月内消退，我们应该学会驾驭自己的运动热情，学会坚持。

3 制订备用方案。应预先考虑到一些可能会影响瑜伽练习的因素，如假期和工作安排。你也许会这样想：我今天没时间去练习，并且周末也去不了，所以干脆停下来算了，下周一再开始。其实你大可不必因为错过了一两次瑜伽课程就选择放弃，错过就错过了，只要明天更努力继续就行。

4 给瑜伽练习留出时间。这是非常重要的，可以在你觉得较明显的地方贴上时间安排表，或设定闹钟，让它每天提醒你在固定的时间开始练习，慢慢地就能逐渐养成习惯。

5 记下自己的些许进步并且不要着急。注意记下练习时间、强度、距离、燃掉的热量和练习地点，以及你的心理状态、体能水平、饮食情况和前晚睡眠情况。着急是练习瑜伽的最大障碍，见效慢并不意味着浪费时间，每天一点点，让自己感受得到，而不是让别人看得到——生活中也常有“欲速则不达”的教训，要在恒心中潜移默化。

6 定期给努力按计划练习的自己进行奖励，比如去做个美容、泡个温泉或者上街购物都是不错的方式！



最关心的美体瑜伽 Q&A

Q : 练瑜伽真的可以使身材变好吗?

A : 当然可以。通过练习柔软、温和、循序渐进的瑜伽体位法,可促进身体新陈代谢、血液循环,并平衡内分泌,将身体不需要的废物排出体外;借助瑜伽动作的伸展,能紧缩肌肉,燃烧脂肪,达到瘦身美体的效果。所以,定时、定量的规律运动,一定能使身材变好。

Q : 为什么有人练瑜伽后反而长肉了?

A : 因为很多人长期处于紧张的工作压力下,导致精神性的胃肠病,借助练习瑜伽的体位法,通常可以缓解压力,强化肠胃功能,促进吸收,因而自然就会长肉。通过瑜伽练习可以慢慢地消除你身体的赘肉,或许有时候体重增加了,但是由于肌肉变得更紧致,你的围度反而会变得更小,达到健康减肥的效果。

练习者平时应控制饮食,尽量选择有营养的食品,在练习后1个小时再进食。

Q : 是不是练习的瑜伽姿势难度更高些,美体效果就更明显?

A : 答案是否定的。练习瑜伽的精髓是修身养性。通过基本的体位法练习,可增强身体平衡性,并配合呼吸,获得内心的平静与稳定。不要把追求身体的灵活性和减肥当作你练习瑜伽的最终目的,不要以为只要自己能做好高难度动作,就能很快达到美体的效果。MM们不用担心自己的动作难度系数是不是够高、是不是够完美,只要你在练习的时候内心宁静,练习完之后你能够感受到舒适与快乐,然后长期坚持,你就会获得很好的美体效果。



Q : 我们的身体很僵硬, 可以练习瑜伽吗?

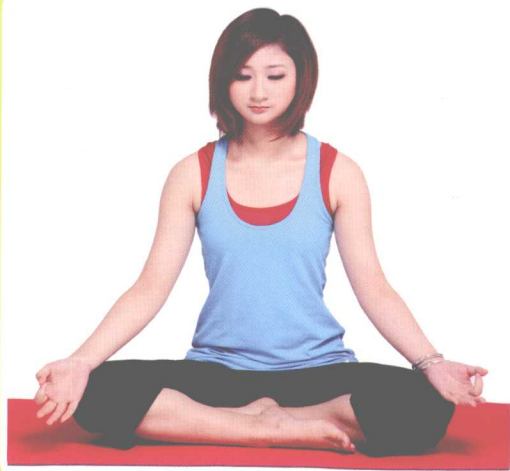
A : 很多人认为只有身体柔软才可以练习瑜伽, 其实这是错误的想法。我们要通过练习瑜伽使身体变得柔软! 身体僵硬说明我们处于亚健康状态, 我们更加需要练习。在瑜伽练习的时候要注意, 瑜伽不单是单纯的肢体练习, 还包括呼吸与心灵的练习。在练习的过程中, 身体僵硬不是问题, 只要将每个姿势做到自身的最大限度, 掌握正确的动作要领, 配合正确的呼吸方式, 你就成功了!

Q : 瘦下来还能保有胸部吗?

A : 身体变瘦, 胸部却不显小是有可能的, 因为一般人大多有胸部下垂的问题, 瑜伽运动可以让胸部集中。另外, 肥胖时背部的脂肪太多, 瘦下来时缩小的是背围, 胸部反而看起来更大。胸围或许会因为你的背部变瘦而缩小一点, 但是罩杯却不会缩小。

Q : 运动会让脂肪变成肌肉吗?

A : 脂肪和肌肉是不一样的东西, 肌肉属于蛋白质, 多余的脂肪是赘肉。通过瑜伽运动, 如果配合力量训练, 便可能产生肌肉。因为女生缺乏雄性激素, 除非体质和遗传影响, 养出满身肌肉的概率微乎其微。脂肪也只会通过体育锻炼减少或消除, 绝不可能变成肌肉。瑜伽运动和别的运动不同, 它能帮助你燃烧掉脂肪, 消除身体的赘肉, 使你的肌肤更紧致, 看起来更健美, 但是绝对不会长上一块一块明显的肌肉。



练习美体瑜伽的注意事项

环境

宜在安静、通风良好的房间内练习，室内空气要新鲜。

也可以在室外练习，但环境要宜人，比如花园、森林，不要在大风、寒冷或不洁的、有烟味的环境中练习。

热身

练习瑜伽前最好先做一些瑜伽热身动作，循序渐进，避免身体受到损伤。

意念

将注意力集中在每一个动作对肢体产生的感觉上。动作的每一步骤一定要分明，身体保持放松，意识要清晰。心情也要尽量放松，思绪不要被“过去”和“将来”干扰，而忽视最珍贵的现在。

动作

动作要正确。所谓正确，就是伸展或扭曲到自己的限度为止，并非要达到瑜伽教练或者瑜伽师的那种程度。瑜伽练习的进度比较超常，只要不断推展自己的限度就行，可容许身体有一点点酸痛，但不要过度用力或勉强做动作，也不要太在意动作是否完美到位。

平衡

瑜伽练习时，左右要平衡，如果因左边用力过多而受到了伤害，这种有意的伤害，同时也可能无意中伤害到右边，因为右边没有进行充分运动。这个道理就如同生活中也要注意平衡，注意避免有意、无意的伤害。

 呼吸

呼吸要平衡、专注，不要大笑或说话。当吸气时，意识中把新鲜的氧气尽多地吸入身体、注入血液；呼气时，意识中把体内的污浊之气、心中的杂恶之念统统排除。生活中也要不断地调整自己，不断地吐故纳新。

 练习瑜伽不一定非要素食

瑜伽饮食观提倡食物适量、适度和营养的平衡。练习者完全没必要一开始就强迫自己素食，否则会适得其反。刚开始时，你只需要按照本来的习惯进食即可，随着练习时间的延长，你会在不知不觉中发现自己饮食结构上的变化，而这种变化是自然而然发生的，不用刻意去改变。

 不是出汗就达到了效果

一节瑜伽课后，应该有身心合一的良好感觉，如果只是身体的某一部分感觉好，出了一身大汗或者觉得头痛酸胀和过度兴奋，都是一种身体受伤的信号。应在每节课程结束以后给自己列一个问卷，问问自己身体的感受，看是否超过极限，以此来制定、调整练习计划才能达到最佳效果。

 练完瑜伽后不宜马上洗澡

刚练完瑜伽就洗澡，不仅会使练习效果大打折扣，还会对身体造成不必要的损伤。刚结束练习时，身体往往处于兴奋的状态，此时如果马上洗热水澡，会使血管急速扩张，加大心脏的压力，而且忽冷忽热的刺激会伤害身体。什么时候洗澡比较合适呢？一般提倡练习者，尤其是患有关节炎的人，最好在瑜伽练习前洗个澡，然后休息20~30分钟，这样可以增加人体洁净和轻松的感觉，提高身体的温度，减少肌肉紧张，帮助舒展身体，并打开各个关节。清晨起床后就进行练习的人，练前则不必洗澡。

 休息

做完一个完整瑜伽动作后，记得躺下来大休息。

练习瑜伽的辅助用具

1 瑜伽服

市面上有出售专门的瑜伽服，但是价格都不便宜。其实不需要选择那么专业的瑜伽服，一般情况下，MM们只需要准备两套宽松、合适的服装就可以。服装的质地一般以吸汗和透气性较好的棉或麻织品为主。款式上应该简洁、大方、利落，休闲服、运动服与宽松T恤都是不错的选择。

这些服装可以让身体自由活动，避免你的身体、呼吸受到限制，让身心放松，更快地进入瑜伽状态。

2 瑜伽垫

练习瑜伽时要求赤脚，因为赤脚练习时可以按摩脚掌的神经末梢，能更好地稳住身体，而且很多练习是在地面进行，所以，在练习时就需要一块很好的防滑垫子，这就是我们的瑜伽专用垫。瑜伽垫一般由彩色橡塑材料制成，防水、防火、防尘。表面花纹经过防滑处理，可以防止练习者在动作过程中滑倒，身体拥有较好的稳定性，让我们练习起来感觉自然且舒适，动作更到位，入门更快速。

3 瑜伽砖

瑜伽砖一般由彩色泡沫塑料制作，瑜伽的体位法中有很多动作需完全伸展手臂或弯曲上身触碰地面。这对很多初学者来说是一件比较困难的事情，但有瑜伽砖的辅助，就能变得很容易。

例如在做前屈式时，就可以在地面上放两块瑜伽砖，以前因柔韧性不好而够不着地面时，你会弯曲双腿，但如果有了瑜伽砖，你完全可以伸直双腿，将双手落在砖上。瑜伽砖可以帮助初学者伸展身体，达到练习要求的姿势，这样做效果很好，进步也快。如果没有买到瑜伽砖，也可以用一摞书来代替。

4 瑜伽绳

瑜伽绳一般由纯棉纱织造，两头配有塑料扣及金属封头，在瑜伽用品专卖店均有出售。也可以用纯棉的长毛巾代替。

初学者在练习瑜伽的时候，往往有很多动作做不到位，瑜伽绳是很好的瑜伽练习辅助用品，练习腰部弯曲度或脚部伸展动作时，可以利用它来提脚或辅助支撑腰部力量。有了瑜伽绳，你不仅可以舒适地进行动作练习，同时也能完全按照动作的要求来做，把动作做到位，让你进步神速。

