



汉竹●白金女人系列

中国保护消费者基金会 中国劳动和社会保障部 共青团中央 推荐瑜伽项目



瑜伽

7日瘦身美体

韩俊 编著

禅悦瑜伽中华区教学总监
中国瑜伽式管理培训第一人



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽7日瘦身美体 / 汉竹主编 ; 韩俊编著 . — 北京 : 中国轻工业出版社 , 2010.4

(汉竹·白金女人系列)

ISBN 978-7-5019-7521-1

I . ①瑜… II . ①汉… ②韩… III . ①瑜伽术—基本知识 IV . ① R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 031463 号



汉竹图书

精彩阅读, 在汉竹
全案策划

责任编辑: 龙志丹 张 弘 责任终审: 张乃柬

责任监印: 胡 兵

封面设计: 李 婧

版式设计: 李 婧 苏 洋 胡永强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京地大彩印厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 5

字 数: 260 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7521-1 定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

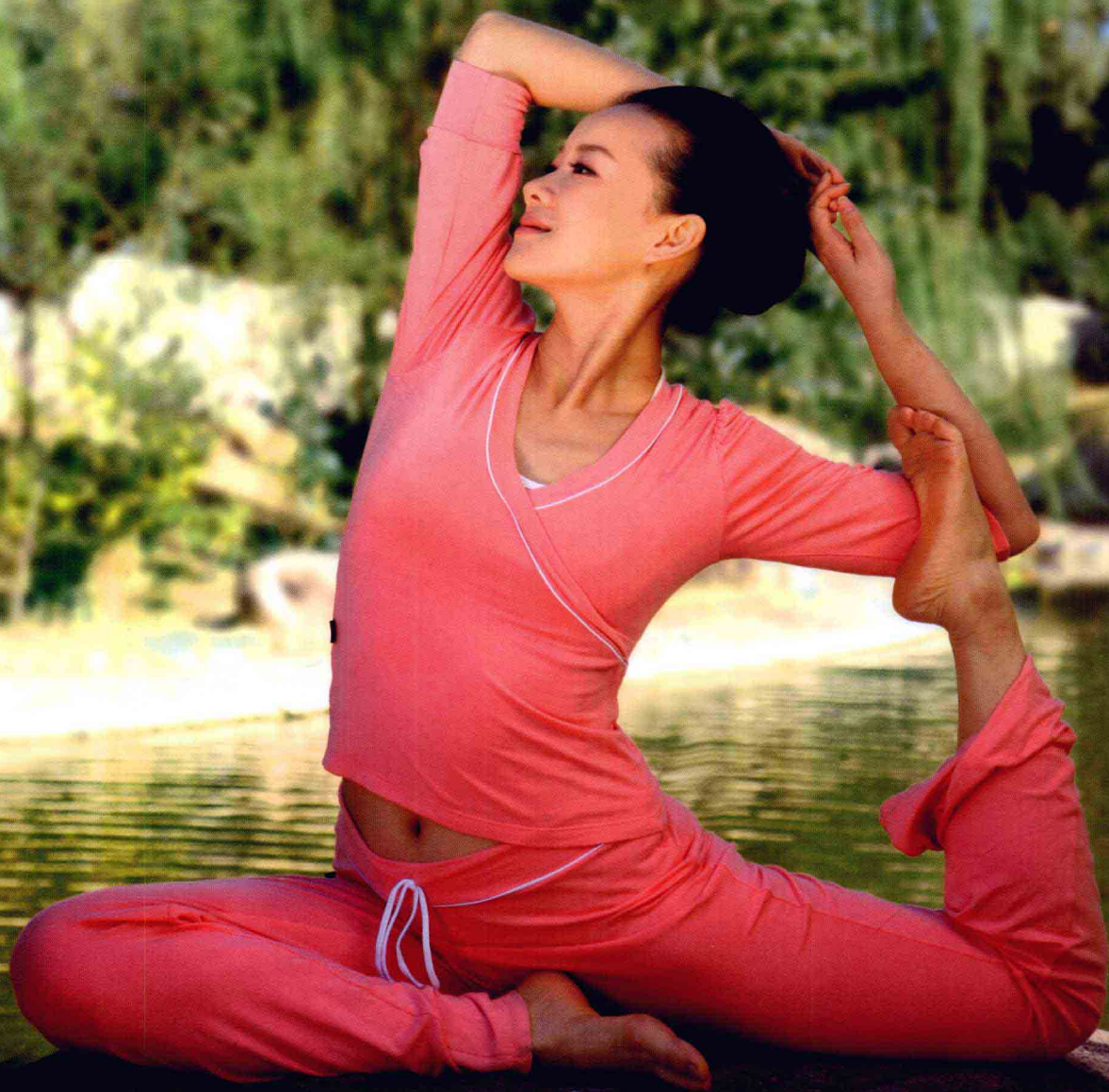
发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100010S7X101ZBW





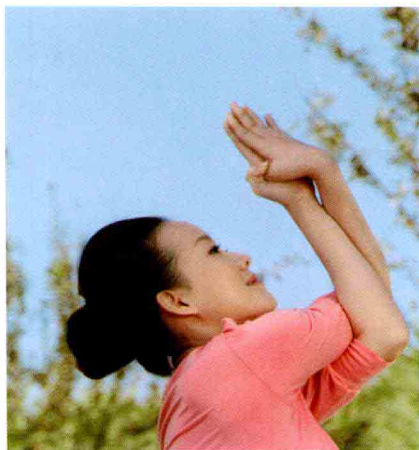


7日瘦身美体瑜伽

汉竹 主编 韩俊 编著

 中国轻工业出版社

瑜
伽
7
日
瘦
身
美
体





前言

世事纷扰，总是不请自来，能够准备的只有一个健康的身体和一颗坚忍的心。那么，有没有一种内外兼修的运动，能让女人轻松拥有这一切呢？

有这样一种方法起源于 8000 年前的印度，作为最神秘又自然的修炼方式之一，已经被无数人实践了几十个世纪，它就是瑜伽。它的舒缓优雅、宁静柔韧，似乎

就是为女性量身定做一般。每周 7 天，天天状态不同，心境不同，感悟不同，顺从瑜伽的引导，将细碎时间利用起来，在瑜伽的天地中去发现、去探索，只要你愿意开始，也许某一天清晨，你就会惊喜地发现：小脸更加精致，面若桃花，皮肤水润白皙，线条优雅，体态妩媚动人……最重要的是，身体由内而外的健康带给

你美丽和自信。

为女人提供最方便、最简洁的修习方法，给女人最贴心、最细致的呵护，是本书的编写初衷。希望每一位瑜伽练习者都能够发现一个更美好的自己，还有生活更深层的意义。

韩俊

2010 年 3 月

7日强效瘦身方案

第1天



山立式 79



颈功 (可站立练习) 36



肩旋转功 37



简易双角式 105



克尔史那姿势 104



腰转动功 91



怪异式 92



猫式 81



基础板式 49



俯卧抬腿 59



骨盆卷动 58



仰卧放松功 111

第2天



瑜伽眼功 31



拨云式 44



偶人式 41



简易扭拧式 82



单腿跪姿背部伸展 63



髋屈肌伸展 66



树式 74



三角式 75



蹲功 61



猫扭腰式 83



桥式平衡 53



鱼戏式 108

第3天



辐射式 39



喉按摩功 35



狮王式 33



简易牛面式 43



简易扭拧式 82



新月式 93



增延脊柱伸展式 80



简易舞王式 115



虎式 98



桥式平衡 53



蚌式 56



仰卧放松功 111

第4天



竖腿功 67



束角式 96



坐角式 95



新月式 93



叩首式 32



蛇击式 45



侧抬腿组合 64



仰卧放松功 111

第5天



单臂风吹树 48



树式 74



简易双角式 105



直角式 42



眼镜蛇式 99



蝗虫式 114



简易拱背功 110



仰卧放松功 111

第6天



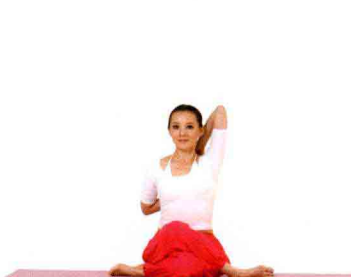
山式 107



肩胛提肌伸展 38



胸扩展功 (可以坐姿练习) 47



简易牛面式 43



双腿背部伸展式 97



脊柱扭动式 77



三角式 75



树式 74



虎式 98



蝗虫式 114



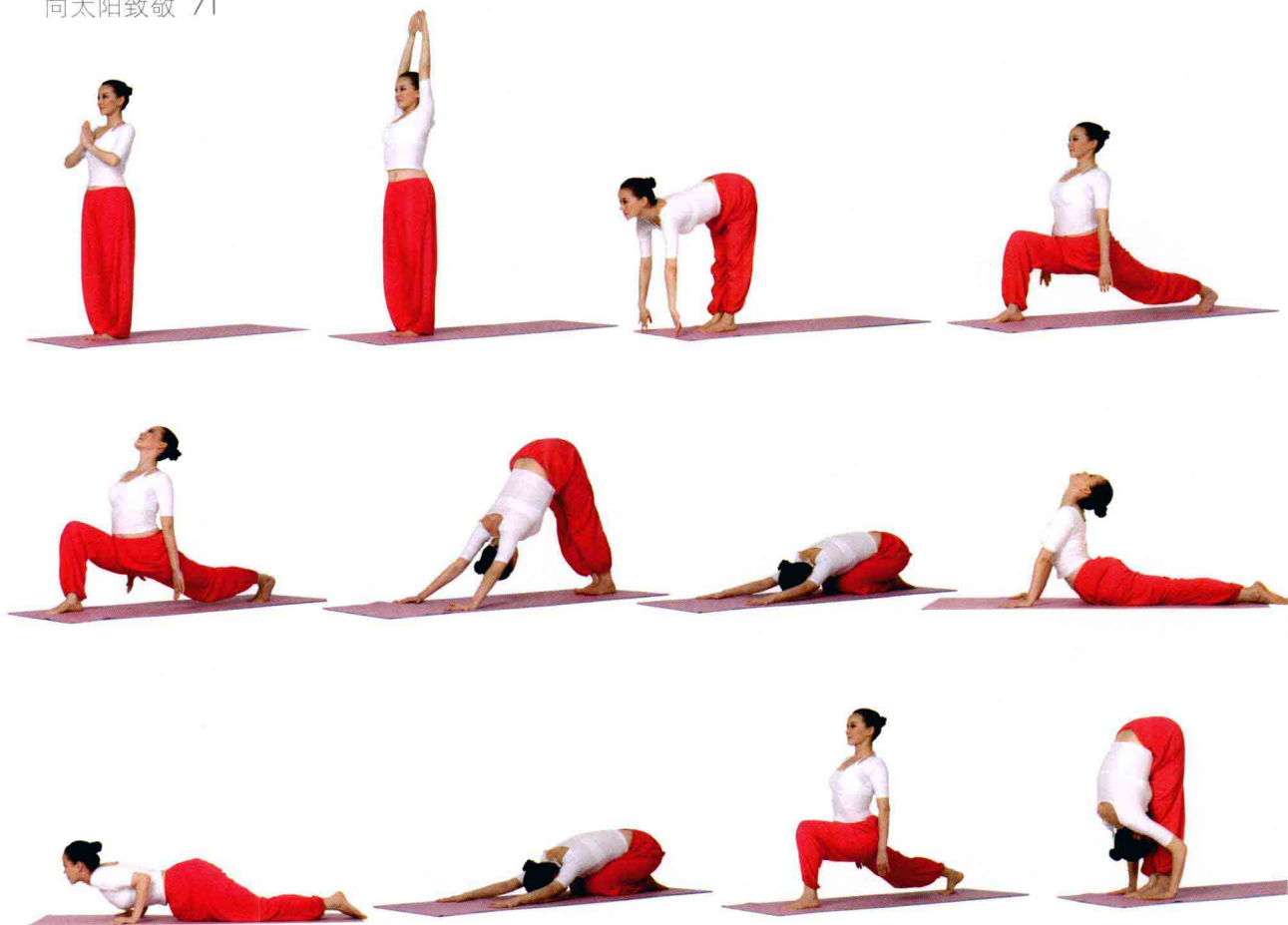
侧抬腿组合 64



仰卧放松功 111

第7天

向太阳致敬 71





战士三式 102



蹲功 61



三角式 75



飞翔式 52



桌子式 55



侧犁式 87



侧抬腿组合 64



竖腿功 67



仰卧放松功 111



目录

● 第一章 瑜伽是最好的“瘦身美容师” 21

章

- 一天一练, 瑜伽真瘦身 22
- 瑜伽达人, 越练越美 23
- 必要的准备 24
- 聪明选择瑜伽班 25
- 了解瑜伽宜忌, 美丽不受伤 26
- 充分了解自己, 避免“瑜伽病” 27

● 第二章 7天学会这几式, 一生从头瘦到脚 29

章

- 第1天: 自我修炼当个小脸美人 30
- 瑜伽眼功 31
- 叩首式 32
- 狮王式 33
- 第2天: 打造天鹅美颈 34
- 喉按摩功 35



颈功 36

肩旋转功 37

肩胛提肌伸展 38

辐射式 39

第3天：美肩细臂，雕塑第一眼的性感 40

偶人式 41

直角式 42

简易牛面式 43

拨云式 44

蛇击式 45

第4天：健美胸形，让胸部“挺挺”玉立 46

胸扩展功 47

单臂风吹树 48

基础板式 49

第5天：纤腰瘦腹，令你妖娆动人 50

船式 51

飞翔式 52

桥式平衡 53