

一招二式分析要领

难易程度分类指导

超值瑜伽自学DVD

7 日 YOGA 瑜伽瘦身

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

王楠楠◎主编

行集团 | 福建科学技术出版社
TRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

附赠：
瑜伽瘦身
超值DVD



白

YOGA

瑜伽瘦身

主 编 王楠楠
瑜伽指导 林 静
图文采编 赵红霞 朱 宁 王慧韬
郭小丽 王 茜 徐 洁
黄文强 卢海波
摄影摄像 杨劲楠 朱献珍 朱 甲



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

7 日瑜伽瘦身/王楠楠主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2010. 3

ISBN 978-7-5335-3531-5

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 002501 号

书 名	7 日瑜伽瘦身
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 978-7-5335-3531-5
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

走进瘦身瑜伽

- 神奇的瘦身瑜伽 / 2
- 选择瑜伽瘦身的理由 / 4
- 瑜伽瘦身最想知道的Q&A / 6
- 练习瑜伽的辅助用具 / 10
- 瘦身瑜伽练习注意事项 / 12

第①天 调息、舒压， 基本瘦身瑜伽

- 了解瑜伽呼吸法 / 14
- 瑜伽练习时的呼吸 / 18
- 瑜伽的拉伸运动 / 20
- 瑜伽的进阶拉伸运动 / 22

第②天 开始习惯， 整体瘦身的瑜伽

- 蛙式 / 24
- 脊椎半扭转式 / 26
- 蝗虫式 / 28
- 树式 / 30
- 推磨式 / 32

第③天 强效激瘦！ 纤细手臂的瑜伽

- 牛面式 / 34
- 鸟王变形式 / 36
- 前臂旋转式 / 38
- 桥式 / 40
- 虎式 / 42
- 鹤的变形式 / 44
- 反桌式 / 46
- 瑜伽身印 / 48



第4天 快速见效! 细腰美背的瑜伽

- 脊柱扭转式 / 50
- 蜥蜴式 / 52
- 站立前屈变形式 / 54
- 三角伸展式 / 56
- 双角式 / 58
- 战士第一式 / 60
- 三角侧伸展式 / 62
- 左右扭腰式 / 64
- 腰转动式 / 66
- 风吹树式 / 68
- 战士第三式 / 70
- 山式 / 72

第5天 燃烧脂肪! 纤直美腿的瑜伽

- 幻椅式 / 74
- 坐角式 / 76
- 单手斜板式 / 78
- 韦史努式 / 80
- 鹰式 / 82
- 前屈式 / 84
- 下犬式 / 86
- 蹬自行车式 / 88

第6天 勾勒曲线! 紧致腹部的瑜伽

- 侧鸽式 / 90
- 骆驼式 / 92
- 眼镜蛇式 / 94
- 船式 / 96

第7天 调养身心! 恢复体力和精神的 瑜伽

- 金刚坐 / 98
- 仰卧放松式 / 99
- 象征式 / 100
- 龟式 / 102
- 鱼式 / 104
- 站立前屈式 / 106
- 舒缓全身的按摩 / 108



走进 瘦身瑜伽



神奇的瘦身瑜伽

瑜伽和一般的运动有什么不同

瑜伽起源于五千年前古老的印度，是印度高僧在最深沉的观想和静定状态下，从直觉了悟生命的认知，是东方最古老的强身术之一。

瑜伽意为“结合”、“平衡”、“统一”，能够结合身体、灵魂和心灵，瑜伽不仅是知性的、感性的，而且要理性地去实践。瑜伽是一种让我们去身体力行的运动，更是一种生活状态。

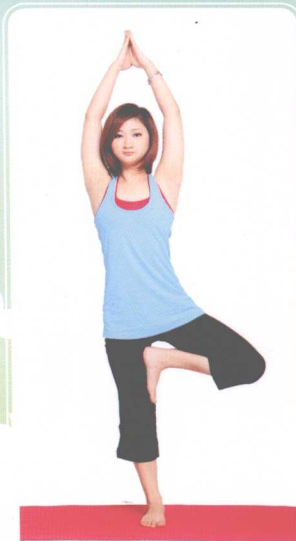
当然了，MM们别以为热衷瑜伽的人都向往印度的古老文明，都想借助瑜伽探索高深的宗教思想，其实，练习瑜伽的好处固然很多，但对于喜爱漂亮的女孩子来说，它最直接的功效就是减肥。这也是瑜伽备受影视明星青睐的原因。

很多运动也都有减肥功效，但是瑜伽与一般运动有很多不同之处，其中最大的不同是，一般运动只是使身体机械式不停地动，无需用意识，而练习瑜伽时必须集中意识，使身体在某种姿势下静止一段时间，达到身、心、灵的统一。它正是通过正确的姿势（即体位法）、呼吸与调息、冥想、放松，把散乱的精神集中，控制身体活动及情绪。而且，瑜伽对人体没有特殊的要求，男女老幼都可以练习。

练习瑜伽，还可以通过各种扭转姿势，矫正我们被日常坏习惯弄错位了的脊椎，使身体中平时不太运动的部位也能动起来；瑜伽的扭转还可以按摩到内脏，从而改善内分泌，达到由内至外焕然一新的境界。

就减肥功效来说，瑜伽的神奇之处就在于不用每天为减肥运动到崩溃，也不用刻意节食，只需要每天坚持练习简单的瑜伽招式，就可以轻松瘦身而不用担心反弹。

不过，练习瑜伽并不仅仅是每天拿出一段时间来进行体位的训练或冥想，更重要的是将瑜伽的思想贯穿你的生活，这样才能从根本上改善你的状态、平衡你的身心。



❧ 神奇的瑜伽帮你打造不发胖的体质

很多肥胖MM都有这样的不满：“为什么有的人怎么吃都不胖，而自己拼命节食却连喝水都会长肉呢？太不公平了！”

其实这是因为每个人的体质不一样。

很多人以为体质是天生注定、无法改变的。其实不然，体质是可以改变的，练习瑜伽就是一种很好的改变人体体质的方法，只要方法正确，并能够持之以恒，完全可以把种种不健康的体质改造成健康体质。

那么，神奇的瑜伽又是如何实现改善我们体质的目的呢？

其实瑜伽运动对体质的改变主要是通过调整新陈代谢来实现的。瑜伽具有令腺体活动正常化的功能，能够调节新陈代谢与储存能量两大系统的状态，让两者趋于平衡，从而创造出理想的身体体重。

举个例子，如果你的新陈代谢很缓慢，体内热量得不到有效消耗，必定会造成脂肪堆积而肥胖。瑜伽动作却可以积极地活化细胞，使人体内部新陈代谢变活跃，让代谢和存储稳定、均衡，从而把你的易胖体质成功改造成为不易发胖的体质。

如果你并未超重，那么瑜伽会让你的体重维持原状，也会让你的健康永远保持下去。

而如果你体重不足，瑜伽还会让你的体重增加——请放心，瑜伽让你增加的只是健康坚实的身体组织，而绝非脂肪。

瑜伽不是简简单单的运动，它通过促进新陈代谢来改善你的内分泌、帮你打造一个不易发胖的体质。只要短短一周，你就可以感受到瑜伽带来的全新变化，告别“喝水都长肉”的郁闷时期，轻松实现瘦身的目的。赶紧行动吧！



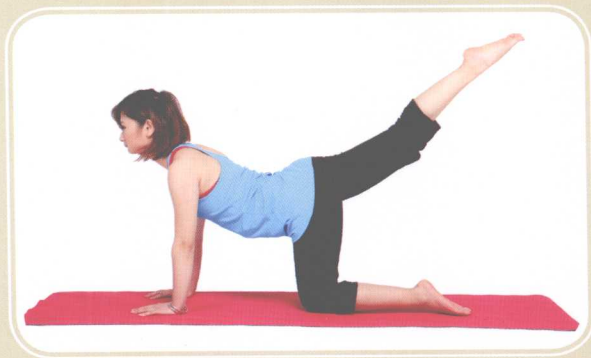
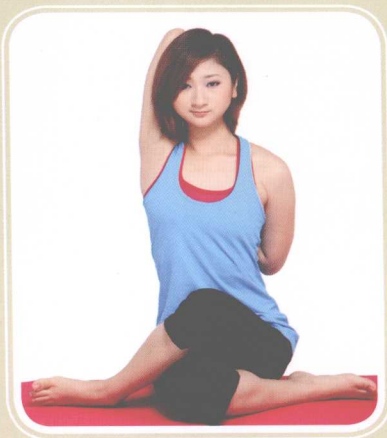
选择瑜伽瘦身的理由

🌀 瑜伽的呼吸、冥想、体位训练，可消耗热量与多余脂肪

修习瑜伽时通过呼吸对腹腔内的器官做波浪式运动按摩，可以促进胃肠蠕动及增强胰脏的功能，促进溶解脂肪的消化酶分泌；深呼吸运动使人体摄取更多氧气，增加了体内细胞的含氧量，从而净化血液，加快人体血液循环，使得氧化作用增加而燃烧更多的脂肪细胞。瑜伽冥想可使呼吸、心跳减慢，血压降低，全身耗氧量降低，五脏六腑进入到休息状态，为了提供能量，就会消耗体内储存的脂肪。

瑜伽姿势是节能的静态有氧形体训练，可不要小看瑜伽体位法，虽然是静态运动，但也是剧烈的有氧运动，可有效地帮你燃烧掉身体的多余脂肪，塑造健康体质与迷人曲线。

瑜伽的一些体位能积极地活化细胞，使人体内部新陈代谢特别是脂肪代谢快速增加，这意味着在减少脂肪的同时，你也能得到较好的肌肉质地与较高的活力水平，塑造出不易发胖的体质。持续的瑜伽练习更能增强身体柔韧性，使身体线条变得修长匀称，而且能有效防止反弹，持久保持塑身成果。



🌀 瑜伽修习注重饮食，巧妙地控制了肥胖的成因

瑜伽把食物分成悦性食物、变性食物和惰性食物3种。

悦性食物富有营养，很少选用香料和调料，烹饪简单，包括蔬菜、水果、五谷杂粮、豆制品、牛奶以及少调料的食品，这些食物可以使身体变得健康、纯洁、精力充沛，使心灵宁静而又愉快，也不会造成脂肪堆积。



变性食物是能够提供能量，有益身体但不利心灵的食物，如添加过量调料的食物，经常食用会引起身心浮躁不安。



惰性食物是容易引起疾病和心灵迟钝的食物，包括肉食、油腻食物、炸烤食物，大都含有很高的热量，过食对身心无益，更是减肥的大敌，MM们还是少吃为妙。



另外，瑜伽提倡素食，素食的热量和饱和脂肪含量很低，可降低血压和机体胆固醇含量，还可促使人体血液变成微碱性，使身体的新陈代谢活跃起来，得以把蓄积于体内的脂肪分解，达成自然减肥的效果。素食配合瑜伽体位法练习，能激活人体的消化系统，若饮食合理，就不用担心会缺乏某种营养素。

瑜伽瘦身最想知道的 Q&A

Q : 哪些MM属于易胖体质呢?

A : 在前面我们说到了体质, 很多MM减肥总不见效的原因不外乎有两种, 一方面是没有选对减肥方法, 甚至不科学; 另一方面可能是你恰好属于易胖的体质。

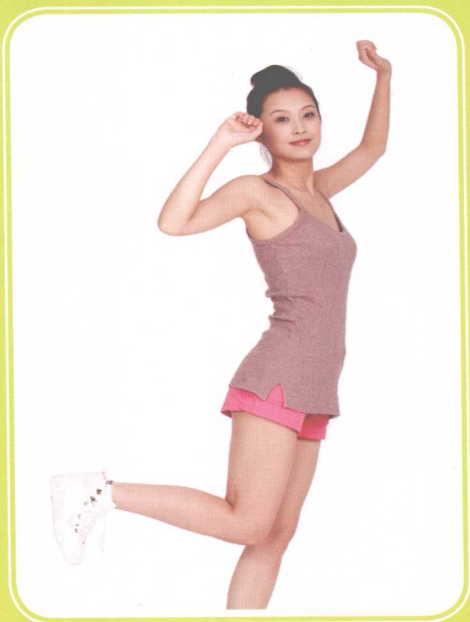
一般而言, 造成年轻MM肥胖的体质有3种。

胃热型: 食欲很好特别能吃, 而且容易饿, 脉搏跳动速度较快, 年轻MM的肥胖大都属于这种类型。

脾虚型: 食欲并没有显得特别好, 但是容易腹泻及发胖, 脉象沉缓无力, 很多女性在产后发胖大多属于脾虚。

肝郁型: 暴饮暴食, 容易气郁, 血液循环差。工作生活压力较大、饮食不正常的人多属于这个类型。

有些肥胖者会合并以上 2 种症状, 例如食欲好却又容易腹泻, 这就属于胃热脾虚型。一般而言, 减肥效果最好的是胃热型, 其次为肝郁型, 脾虚型效果较差。



Q : 是什么导致我们变成易胖体质?

A : 要弄懂什么是易胖体质、易瘦体质, 首先要了解一下体内神秘的激素, 因为正是它在影响着我们的胖瘦。激素可以简单地分成新陈代谢与储存能量两大系统, 其中肾上腺素与甲状腺素属于主掌新陈代谢的, 也是瘦的激素。而会让人肥胖的激素只有胰岛素。如果体内肾上腺素与甲状腺素的含量高于胰岛素, 你就属于易瘦体质; 反之, 当体

内储存能量的激素水平高于新陈代谢的激素时，你就会偏向易胖体质。

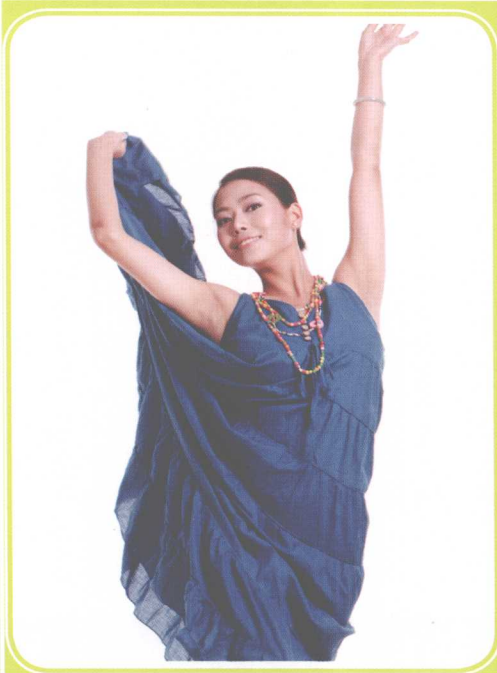
因此，改变体质的关键就在于调节我们体内的激素分泌，让掌管新陈代谢的肾上腺素、甲状腺素战胜导致肥胖的胰岛素！

Q：瑜伽和易瘦体质有什么关系呢？

A：瑜伽具有令腺体活动正常化的功能，调节新陈代谢与储存能量两大系统的状态，让两者趋于平衡，从而创造出理想的体重。

瑜伽神奇之处在于，通过呼吸、放松以及运动，不仅打造出完美的形体，还能对你的身体产生潜移默化的效果，让你的身体比别人更容易消耗脂肪，让你的减肥大业事半功倍！

Q：身体柔韧性很差的人也可以练瑜伽吗？



A：看到瑜伽大师所展示出的高难度动作之后，任何初学者心中或多或少都有这样的疑惑：瑜伽动作难度这么大，我们的身体硬邦邦的，可以练习吗？

其实，瑜伽的练习和身体的柔韧性没有必然关系。

修习瑜伽的目的不是单纯地去做出各种高难度的动作，瑜伽更注重的其实是心灵的放松。如果练习者只注重动作是否到位、身体是否可以扭曲到足够幅度，那只能看做是杂技表演，而不是瑜伽！所以说瑜伽并不是一定要身体柔韧性特别好的人才能练习的，那些所谓的“瑜伽是软体运动”、“没有足够好的身体柔韧性就练不好瑜伽”的观点，都是片面的、错误的，是舍本逐末的观点。

瑜伽应该是感觉很舒服的运动，练习者



要清楚自己身体的状态，从而决定做哪些练习。在练习瑜伽中如果弄疼了，那意味着你敏锐而高效的神经系统在告诉你什么地方错了，你即将伤到自己，或已经受了伤。如果你在一个姿势中感到疼痛，可能意味着这个姿势不适合你、你对自己要求太高或是重复太多次了。

所以，千万不要盲目追求瑜伽动作是否到位。

不过，通过长期练习瑜伽，我们身体的柔韧性和弹性都会得到很好的改善。久而久之，你就可以像高级别的瑜伽修习者一样做出有一定难度的瑜伽动作。

Q：练习瑜伽时该怎样喝水？

A：瑜伽练习是一个对身体进行自我按摩、排毒的过程，所以，在练习瑜伽前半小时左右适当喝点温开水，对促进身体循环大有好处，也非常利于排除体内毒素。练习瑜伽期间最好不要喝水。练习结束后也不要马上饮大量的水，因为急速饮水不仅会对胃肠道造成影响，还会加重心脏的负担。

Q：瑜伽减肥多久可以见效呢？会反弹吗？

A：肥胖的MM都有过这样的经历，譬如为了发泄某种不安情绪，没有节制地吃东西，这样做的后果是导致胃口大，变得肥胖。与其他减肥方法不同，瑜伽瘦身时，你的体重是呈螺旋式下降的过程，体重不会一下子减去很多，而且可能今天是58公斤，明天是58.5公斤，后天就是57.5公斤了。

因为瑜伽并不单纯机械地要求减少能量摄入或增加能量消耗，而是一种全面的调节，包括心理上的调适。当进入瑜伽那种宁静的状态后，很多人的心理压力就会得到释放，饮食习惯也会慢慢改变，不用刻意节食，更不会大量地进食，因此，只要你坚持练习，体重肯定会下降，而且不会反弹。



Q : 练习瑜伽前后多长时间内不能吃东西?

A : 如果吃素, 练习瑜伽前3个小时内都不要进餐; 如果吃荤, 那么最好等进餐3.5小时后再开始练习瑜伽。但练习瑜伽前吃一点水果或者喝一杯牛奶都无大碍, 特别是对于血糖偏低的练习者来说, 练习前更是需要补充一点糖分。

练完瑜伽之后最好等30分钟再进食。



Q : 在家练习瑜伽需要注意哪些问题?

A : 1. 要注意动作是否到位。不少初学者由于没有基础, 很难把瑜伽动作做到位。这时最好能找专业的瑜伽教练指导下(长期练习错误动作, 很可能造成扭伤或者拉伤), 等自己掌握了动作的要领, 就可以自己在家练习了。练习时还可以找面大镜子来观察自己的动作, 随时纠正错误姿势。

2. 给自己定个每周练习计划, 监督自己天天练习瑜伽, 不然一个人很容易偷懒懈怠。

3. 跟在瑜伽馆练习一样, 给自己放点轻柔的音乐, 打开窗户, 保持通风。练习瑜伽要求安静, 所以最好一个人在自己房间练习。

Q : 练习瑜伽有什么禁忌?

A : 瑜伽动作体位变化大, 特别是头朝下、人倒立和做弓形动作时, 都会使血液倒流, 容易因供血不足、缺血而导致休克。所以, 高血压、心脏病患者, 以及晚上休息不好、白天感到头晕的人, 还有月经期的女性, 都应该咨询教练哪些动作可以练习、哪些不可以练习, 或者在瑜伽教练的指导下进行练习。

练习瑜伽的辅助用具

在修习瑜伽时，很多人都会用到一些辅助用品，最常见的有瑜伽服、瑜伽垫、瑜伽绳、瑜伽砖，比较时尚的还有瑜伽音乐、精油、抗力球等，那么，这些东西怎么用、对瑜伽练习有哪些帮助呢？

1 瑜伽服



市面上有出售专门的瑜伽服，但是价格都不便宜。其实瑜伽服的选择不需要那么专业，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。

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。

例如在做站立前屈式时，就可以在地面上放两块瑜伽砖，以前够不着地面时，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。



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，使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。



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。

初学者在练习瑜伽时，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，同时也能完全按照姿势的要求进行，把动作做到位，让你进步神速。

练习瑜伽时，舒缓、轻柔的音乐可以让自己放松。比较适合瑜伽练习时播放的轻音乐有Calling Wisdom、May it be、Road to Doneghal等。

瑜伽音乐既能作为瑜伽练习时的背景音乐，更能用于日常放松与休息。可以借助音乐，让无形的大自然能量净化繁杂的思绪，进而舒展、放松肌肉，使内心达到宁静、祥和。

在精油的选择方面，也无须大费周章，只要选择一两种常见的、可让自己放松的香味即可，如薰衣草精油、茉莉花精油。练习瑜伽时使用芳香疗法或只是简单地在房间滴几滴精油，可以帮助你静心思考，慢慢沉淀，然后抛去杂念，使身心恢复到宁静健康的状态。你可以慢慢地进行深呼吸，让精油的气味进入到体内以帮助心灵放松。



瘦身瑜伽练习注意事项

练习瑜伽是一种内外兼修的生活方式，正确的练习方法能让人更好地体会到瑜伽的精髓，达到身体与心灵的统一，但如果方法错误，反而会损伤身体。

选择适合的练习环境

不管在室内还是在室外练习瑜伽，周围的环境都一定要安静、舒适、温暖，空气清新。地面要平坦且不能太硬，周围的空间足够容你向各个方向伸展身体。

除掉身体的束缚

练习瑜伽前女性宜去掉胸衣、束腹带等，男士宜去掉皮带，摘掉手表，光脚练习。

把握练习的程度

每个人身体的状况各异，练习时不要操之过急、过分勉强，否则反而可能造成运动伤害。做瑜伽动作时将每一种姿势重复做3~6遍，每个姿势保持20~30秒，呼吸4~7次即可。如果状态不好或不习惯这种练习，时间可以稍短一些。每次练习时间短一些，练习次数多一些，比偶尔的长时间练习对你更有好处。

呼吸要自然

呼吸贯穿了瑜伽练习的始终。一说到呼吸，许多人往往就会下意识地紧张起来，很难做到呼吸自如。其实瑜伽呼吸是可以练出来的，慢慢控制思维，别刻意呼吸，将潜意识里的呼吸还原到自由、自然的状态。

注重自我感受

练习瑜伽的过程应该是一个轻松、舒服的过程。瑜伽很重要的一点就是注重自我感受。如果在练习时发现自己很难受，要么脖子绷得很紧，要么胸口很闷，若无法忍受，最好马上停下来调整。只要身体能协调、舒服地完成动作，就会和规范的动作一样达到锻炼的效果。