

● 中华全国工商业联合会瑜伽专业委员会重点推荐

爱上瑜伽系列 YOGA



郭健

纤体瘦身瑜伽——

时下最健康有效的塑身、健身方法，
好好来享“瘦”一下吧。

瑜伽

纤体瘦身

主编 郭健

副主编 尹海燕

示范老师 胡海燕



湖南科学技术出版社

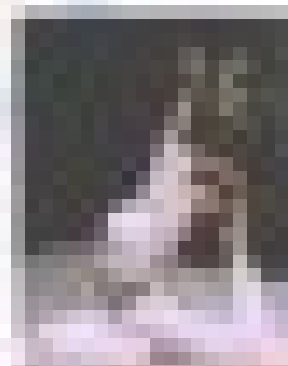


— 中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册 —

中国书画函授大学

CHINA CORRESPONDENCE
UNIVERSITY OF PAINTING AND CALLIGRAPHY

肇庆分校建校二十周年纪念册



图书在版编目 (C I P) 数据

纤体瘦身瑜伽 / 郭健主编. 尹海燕副主编—长沙 :
湖南科学技术出版社, 2010. 4

(爱上瑜伽系列)

ISBN 978-7-5357-6132-3

I. ①纤… II. ①郭…②尹… III. ①瑜伽术—减肥
—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 054943 号

免责声明

本书示范之瑜伽运动纯作参考及资料用途, 读者在练习前请先咨询专业
医师或瑜伽导师, 因引用本书示范或指导引致的任何问题, 本出版社和作者不
负任何责任。

爱上瑜伽系列

纤体瘦身瑜伽

主 编: 郭 健

副 主 编: 尹海燕

总 策 划: 黄一九

责任编辑: 郑 英 王 燕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭芙蓉北路新码头 6 号

邮 编: 410008

出版日期: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 8

书 号: ISBN 978-7-5357-6132-3

定 价: 36.00 元

(版权所有·翻印必究)

我出生于军人家庭，从小深受父母的宠爱，童年的我胆小、多病、娇气、任性。1968年我才14岁就参军了，之后当过卫生兵、护士、军医，转业到地方医院后，从事临床眼科及医学整形，经营过自己的保健品公司。几十年的人生历练，锻炼了我坚强、肯干、努力、刻苦、不服输、喜欢挑战的性格，无论工作、学习和生活都追求完美。由于工作上的劳累、生活上的压力，体力、心力长期透支，患上了风湿性关节炎、颈椎增生、腰椎间盘突出、慢性胃炎、神经衰弱等疾病。

在工作的过程中，发现很多人刻意地追求外在美的背后，实质是心理上对自己的不接受、不认可、不自信，对生命和美缺乏正确的认知。我越来越意识到人特别需要的是生命的关爱和心灵的美容。

我有缘接触到瑜伽，开始研究宗教、哲学、心理学和养生，同时以瑜伽作为探索自我、身心实修的工具，心灵不断地得到洗涤，意识逐渐地转换，不但使身体的疾病及症状得到缓解，而且有些慢性病神奇地消失了，恢复了青春活力，这让我真正体会到一种时光倒流的感觉。我生命中的那份感恩、爱与接纳在不断地升起！于是我决定要做一件事，就是填补瑜伽传统生命科学教育和文化传播在中国的空白。1997年我开始了我的瑜伽事业，从此我的生命与瑜伽连在了一起。传播瑜伽成了我的乐趣、我的使命、我的事业、我的生活，甚至成了我的一切！

2003年我将跨入50岁的时候发现自己患了乳癌，在患病期间，瑜伽深深地走进了我的生命，在生命的幽谷中体验并接纳病痛。我把疾病这样一个特殊的体验当成上苍赐给我的一次考验和自我反省的机会。在体验中我感悟到疾病的原因很复杂，一个根本的原因是思维模式和生活方式上出现偏差，身心是分离的，我们的意识和潜意识需要连接；过度地使用了内在的宽容和责任，忽略和压抑了内在的人性需求……疾病给我们一个机会走进自己，学会放下，学会接纳和包容，学会示弱和改变……疾病让我们在痛苦中渴望健康，我们会更爱护自己；让我们的心变得像水一样柔软，不再一味理性和坚强；让我们懂得顺应，学会一切随缘；让我们感受生不如死的无助，我们才能积极地向死而生……总之，疾病让我们更深层地去理解生命、理解瑜伽、理解人的美的最高境界，通往完整之路，获得重生，活出全新的更加完整和真实的自我。

这些年我运用瑜伽作为自我疗愈的工具，把瑜伽的灵性的修炼融入了工作、生活，融入到生命关怀教育事业当中，更加积极和投入地以专业的瑜伽培训课程、身心灵工作坊、公益讲座和活动的形式传播瑜伽的文化。

21世纪是生命科学世纪，是养生的世纪，瑜伽健身运动已风靡全球。各国的医学家、心理学家对瑜伽健身、减肥、美容、美体及瑜伽自然疗法的原理进行了深入的研究，给予了高

纤体瘦身瑜伽

YOGA



如果说人生的目的是掌握知识和学会爱，
瑜伽带给我们的就是智慧与爱的能力。

郭健

度的评价，并发表和出版了大量的论文和书籍。

近年来中国瑜伽健身行业的发展逐渐走向产业化，但是瑜伽文化在养生、身心疗愈、康复保健、潜能开发等方面还需要更好地宣传和推广！

这些年我在学习、研究、修炼瑜伽的过程中有许多的感悟和心得，很想与更多的朋友分享。比如，如何从医学、心理等科学的角度去认识瑜伽；作为一个瑜伽老师应该如何教学员掌握简单方便的瑜伽练习方法并运用在生活中；如何将瑜伽的饮食营养观运用在养生当中；如何通过瑜伽的冥想培养正确的思维方式、保持良好的心态；如何通过瑜伽的灵性的提升让自己的生命变得更加的觉知，走向真实和完整。

非常感谢湖南科学技术出版社为我们出版发行这一套《爱上瑜伽系列丛书》，希望能够让更多朋友用最简单的理论和方法认识和走进瑜伽。

感恩郭健瑜伽团队共同的努力，尤其是全国瑜伽专业委员会秘书长尹海燕老师，郭健瑜伽教练胡海燕、蒋健、马翠老师，她们多年来在我的身边，努力地学习和工作，不断地在进步和成长。在完成编写这套书籍的过程中，从文字到动作示范做了大量的工作，你们辛苦了！

感恩10多年来在郭健瑜伽工作过的伙伴！正是因为有了你们的共同付出，郭健瑜伽才能够有今天的成长！

感恩我的儿子刘锐，很欣慰的是有他分担我在经营和管理上的工作，我可以更加安心地把精力放在研究、演讲及公益的事业中！

感恩多年来各行各业朋友的厚爱与支持，我希望与你们一起把瑜伽传统的生命科学与对现代人文生命关怀教育相结合，更好地推广和运用在健身美容、心理咨询、养生保健、企业文化、康复医疗、素质教育、死亡教育、临终关怀等方面。让我们共同传播健康和美丽，共创社会和谐与吉祥！

YOGA前言

并从瑜伽中获得更多的收获与启发。

真诚希望本书能给您的生活带来轻松和愉悦，让您更了解瑜伽，

快乐享瘦瑜伽



爱美是人的天性。女人更是为了能拥有曼妙身段、苗条身形，而不得不抵制美食的诱惑，忍受运动的艰辛和减肥药带来的不适，甚至不惜去抽脂。终日努力减肥结果却收效甚微。不但效果不佳，反而扰乱内分泌导致失眠、肤色暗沉、月经失调等，甚至危害身体健康。真是得不偿失！其实，纤体瑜伽就能够让你同时拥有健康和美丽。

纤体瑜伽是时下最健康有效的塑身、健身方法。对于因姿势不正确导致的脂肪分布不均，因新陈代谢不良导致的脂肪囤积，因年龄增长而造成的身材走样等都有非常明显的功效。纤体瑜伽讲究全身协调的运动、均衡的呼吸以及内部经络的疏通。经常练习可以调节人体增加荷尔蒙的分泌，从而加快体内新陈代谢，促进血液循环，同时强化各个肌肉群的力量，促使多余脂肪转化为柔韧的肌肉。

从心所欲不逾矩



此外，瑜伽是一项讲究呼吸的运动方式，深呼吸能够增加体内脂肪细胞的含氧量，加快氧化作用。这里强调的氧化其实是氧气燃烧脂肪的一个过程。随着呼吸的加深，氧气量的增多，能够更快、更多地燃烧体内多余的脂肪细胞。

纤体瑜伽体位法通过身体四肢的伸展、扭动、折叠，使得闭塞的淋巴管道得以畅通。因为人体的淋巴系统除了肩负免疫功能外，另一个主要作用是运送脂肪及水分。也就是说，瑜伽练习能够加快淋巴系统对脂肪和水分的运送，使表层组织中的水分和脂肪及时有效地排出体外，达到瘦身的目的。

伸展组合、胸部组合、减肥组合、胯部组合、强力平衡组合、倒流组合等这些组合是结合人体生理结构精心编排的。通过一整套固定姿势的练习，不仅能够减掉身上多余的脂肪，长期练习更能让你拥有性感迷人的S形曲线身材。这也是纤体瑜伽有别于其他减肥方法最令人满意的一点。不仅瘦，而且瘦得有曲线，瘦得美丽玲珑。

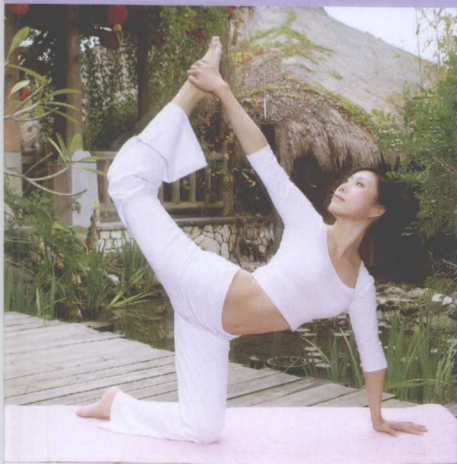
其实，纤体瑜伽不仅是一种瘦身的方法，它同时也是改变人们生活习惯的一项运动。通过练习慢慢让你的身体逐渐进入一个良性循环。

让我们选取最科学、最直接有效的纤体瑜伽，从头到脚、从前到后塑造自己每一个部位，让自己变得更完美。好好来享“瘦”一下吧，做一个时尚健康的瘦美人儿。

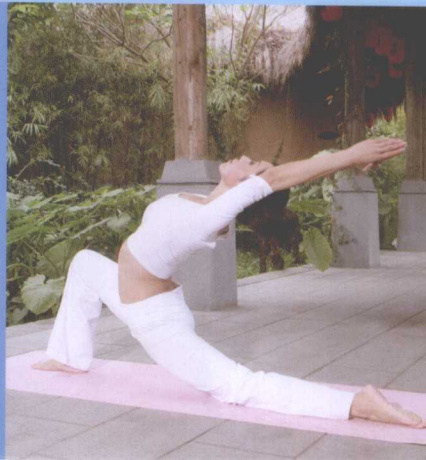
[纤体瘦身瑜伽]

YOGA





目录 *Contents*



Part 1

瑜伽让你轻松瘦身 003



纤体瘦身的必要性	004
瑜伽纤体瘦身的原理	005
充满生机的瑜伽呼吸	006
练习前的热身运动	009

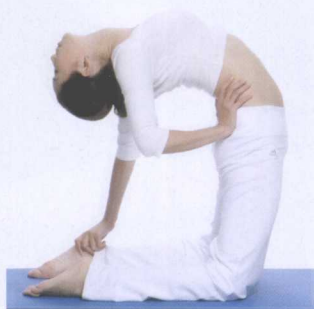
Part 2

美臂瑜伽10式 015



手臂伸展式	016
前伸展式	017
压肩式	018
前伸展扭转式	020
斜版支架式	022
鹭变化式	024
牛面式	026
鸽子式	028
拉肩式	030
瑜伽身印式	032

Part ③ 美胸瑜伽6式 035



扩胸式	036
骆驼式	038
两手对压式	041
鱼式	042
高跟鞋式	044
蛇伸展式	045

Part ④ 美腰收腹瑜伽14式 047



风吹树式	048
屈膝转体式	050
脊柱扭动式	052
拉腿扭转式	054
下半身转动式	056
美人鱼式	058
船式	059
上升抬腿式	060
侧角伸展变化式	062
直角转动式	064
推展式	066
金刚坐腰侧弯式	067
上起坐式	068
蹬自行车式	069

Part 5

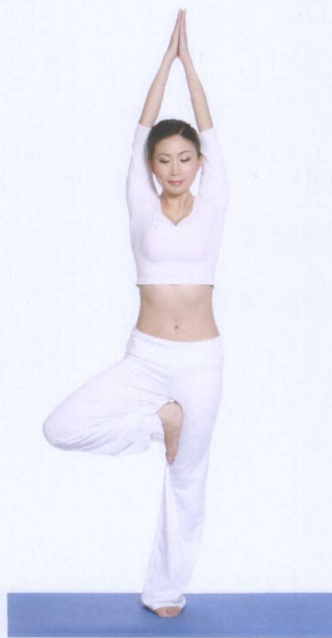
美臀瑜伽7式 073



虎式	074
猫式变形	076
游泳式	078
壮美式	080
弓形	081
斜式	082
蛇伸展变化式	083

Part 6

美腿瑜伽17式 085



双角式变形	086
鹭鸟式	088
侧角伸展转动式	090
树式	092
战士二式	094
腿伸展平衡式	095
神猴式	096
侧抬腿式	098
斜抬腿式	100
战士一式	102
站立脊柱伸展式	104
坐角式	107
鹭鹭式	108
T字平衡组合	110
站立拉腿式	112
门闩式	114
半英雄前曲伸展式	116

纤瘦 体身

瑜 伽

郭健 主编 尹海燕 副主编 胡

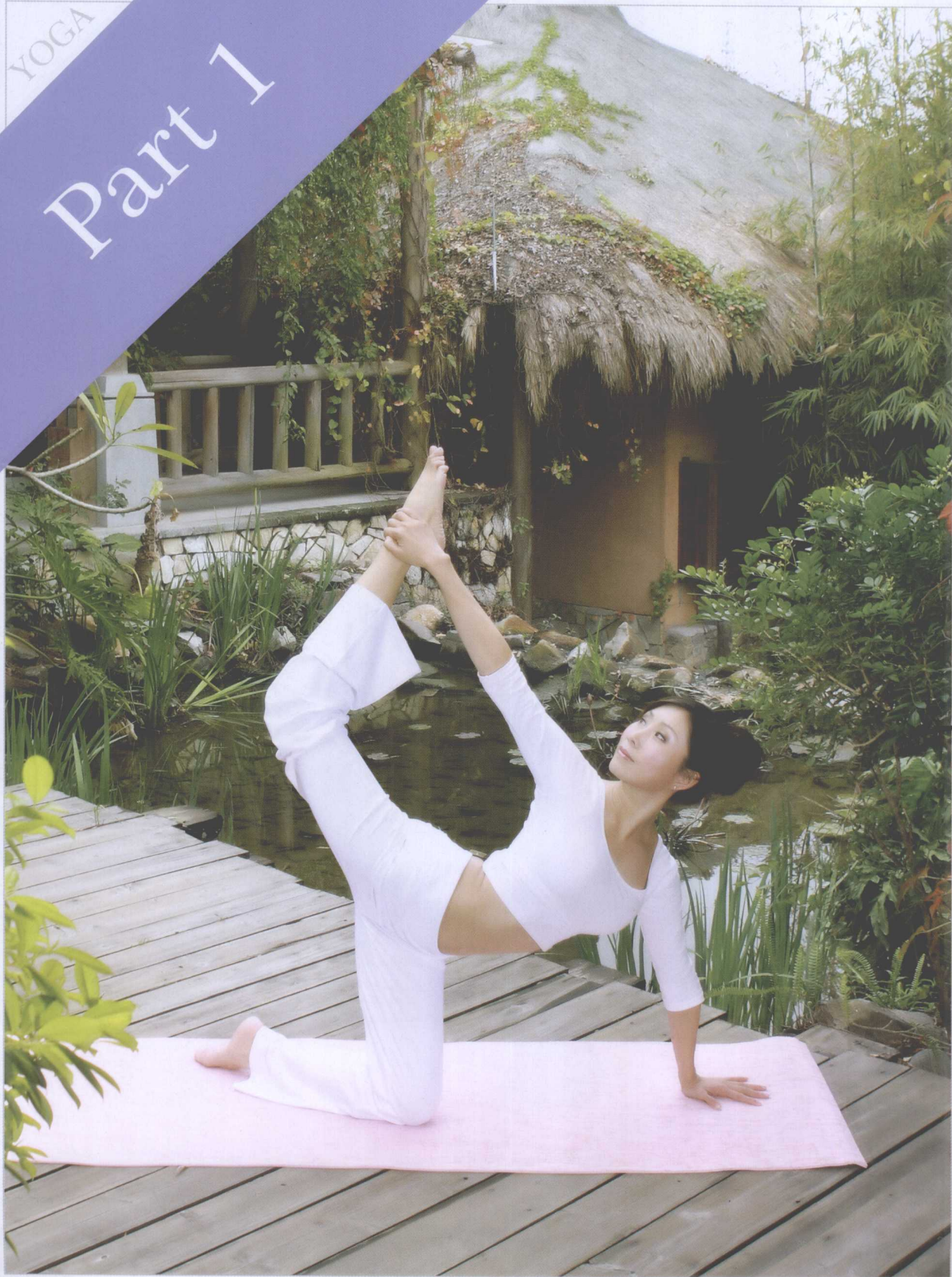
示范老师

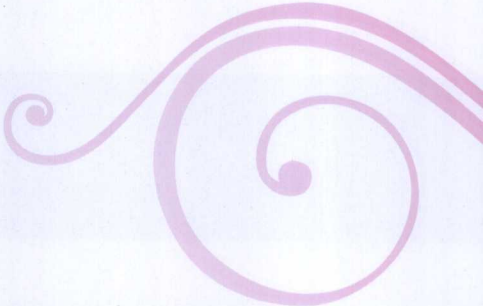


 湖南科学技术出版社

YOGA

Part 1





YOGA



瑜伽 让你轻松瘦身

美丽的线条是女人的财富，保持青春健康的体形则是每个人的追求。体形不仅影响人的仪态举止、精神面貌，还关系到人们的健康。坚持每天配合瑜伽呼吸、体位练习，不仅可以保持健美的体形，还可以让你腰更细、胸更挺、臀更翘，更有女人魅力！

纤体瘦身的必要性

随着现代人的生活水平提高，吃得越来越好，营养过剩，再加上环境污染、缺乏运动等诸多因素，越来越多的人面临肥胖问题，肥胖不仅影响外形美观，更可怕的是，还会给健康的身体带来各种各样的隐患。

就这样，“减肥、排毒、养颜”，成了女人关心的话题，只有及时排除体内的有害物质及过剩营养，保持内循环的清洁，才能保持健康青春的身材和皮肤。

传统的减肥方法主要是药物减肥，大部分药物要么催吐，要么催泻，破坏了人体的自然代谢平衡，很轻易伤及身体，但是很多爱美的朋友明知会伤害身体，也还是默默地承受减肥排毒之苦，因为自己找不到更好的办法而宁愿受肠胃之苦。

其实，运动才是健康绿色的减肥方法，而瑜伽就是最健康的运动减肥方法之一。

纤体瘦身瑜伽可帮助你摆脱肥胖带来的痛苦。瑜伽有成百上千种姿势，可以使身体的各个部位得

到舒展，促进新陈代谢，改善脑细胞的活动，使其对各个脏器进行有效的支配，有针对性地消除脂肪，重新塑造健康、曼妙的身材。



瑜伽纤体瘦身的原理

瑜伽可以促进血液循环和新陈代谢，排除体内毒素，增强身体柔韧性，纤体塑身，提升自身气质和自信心，对肥胖症及其并发症有治疗意义。瑜伽的纤体瘦身作用主要通过以下原理达到：

❀ 瑜伽呼吸

在现代生活中，因紧张或兴奋，我们常会感到呼吸急促。瑜伽提倡呼吸速度愈慢愈好。瑜伽呼吸的纤体瘦身作用原理如下：

- ❶ 对大脑皮质和皮质下中枢、自主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。
- ❷ 通过呼吸时腹部波浪式的运动，按摩腹腔内的器官，加强胃肠蠕动及增强胰腺的功能，促进溶解脂肪的消化酶分泌。
- ❸ 使肌肉放松，加速全身血液循环，有利脂肪分解。
- ❹ 增强人体的肌肉，加快新陈代谢。

❀ 瑜伽冥想

瑜伽冥想可使呼吸、心跳减慢，血压降低，血氧饱和度达百分之百，全身氧耗量减少，人体五脏六腑进入休息状态，类似于动物冬眠，靠消耗体内储存的脂肪提供能量。

❀ 瑜伽姿势

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。通过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、调整各器官的功能，尤其是对内分泌系统的功能调整，使减肥效果不但明显而持久，同时还能美体（塑身、美姿）。

充满生机的瑜伽呼吸

腹式呼吸

所谓的呼吸运动，并非我们熟悉的胸式呼吸，而是能运动到横膈膜的腹式呼吸。研究显示，80%的人都习惯用胸式呼吸法，只使用到1/3甚至1/6的肺活量，所以下腹肌肉容易松弛变形。如果能有意识地改变呼吸方式，每天不间断地练习腹式呼吸，可说是最简单省钱的减肥方式，尤其对有“啤酒肚”的朋友，效果会更明显。可以选择山立功、任何瑜伽坐姿或仰卧放松功来开始这个练习。具体动作顺序如下：



采取仰卧的姿势，两腿微分，身体完全放松，将右手放在腹部上，闭上眼睛，注意力集中在自己呼吸和腹部的变化上。吸气的时候，将腹部放松，像气球一样，慢慢地向外扩张，呼气的时候，腹部缓缓下沉，肚脐去贴向脊柱。