



瑜伽瘦身 经典体位



陈露◎主编

上海科学技术文献出版社

为什么瑜伽能够从古老的印度迅速风行于时尚的欧美、日韩？
为什么瑜伽如今使全球女性为之着迷，视为瘦身经典？

瑜伽瘦身术到底有多神奇？还要你亲自做一做

YOGA

图解

瑜伽

伽

瘦身
经典
体位

陈露 主编

上海科学技术文献出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

图解瑜伽瘦身经典体位 / 陈露主编. —上海: 上海
科学技术文献出版社, 2012. 1
ISBN 978 - 7 - 5439 - 5009 - 2

I . ①图… II . ①陈… III . ①瑜伽 - 图解 IV .
①R247.4 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 215595 号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 钱 祯

图解瑜伽瘦身经典体位

陈 露 主编

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 昆山市亭林印刷有限责任公司

开 本: 787 × 1020 1/16

印 张: 8

字 数: 140 000

版 次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 3 000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5439 - 5009 - 2

定 价: 39.80 元

<http://www.sstlp.com>



目录

CONTENTS

PART 1 初识瘦身瑜伽	001	热身	008
瘦身瑜伽体位法的由来	002	选择适当的瑜伽动作	009
瑜伽的神奇功效	002	注意自身的感受	010
练习初期的不良反应	003	注意呼吸的顺畅性	010
初练瑜伽不要过分依赖光盘	004	注意关节的动静	010
		注意韧带反应	011
PART 2 瘦身瑜伽练习须知	005	注意肌肉感觉	012
必备工具	006	不可急于求成	012
地点	006	特殊情况要“特殊”练习	013
时间、时段	007	放松精神、身体	013
服饰	007	练习结束不可立即洗澡及进食	015
不要进食	008		



PART 3 瑜伽呼吸法	016	PART 5 瑜伽瘦身——胸部健美	040
一切从呼吸开始	017	前屈、扭转体位	041
瑜伽呼吸法一般原则	018	瑜伽攻略一：劈柴式	041
完全式	020	瑜伽攻略二：英雄扭转式	042
经络调息	021	后弯体位	043
蜂鸣式	023	瑜伽攻略：后仰弯弓姿式	043
清凉式	024	站立体位	044
腹式	025	瑜伽攻略一：侧伸展式	044
PART 4 瑜伽瘦身——平衡脂肪	026	瑜伽攻略二：椅子骆驼式	045
前屈体位	027	坐位体位	046
瑜伽攻略一：鸵鸟式	027	瑜伽攻略一：榻式	046
瑜伽攻略二：铲斗式	028	瑜伽攻略二：坐角式	047
扭转体位	029	跪立体位	048
瑜伽攻略一：反弓三角形	029	瑜伽攻略一：蜥蜴式	048
瑜伽攻略二：眼镜蛇扭转式	030	瑜伽攻略二：猫式	049
站立体位	031	仰卧体位	050
瑜伽攻略一：鸟王式	031	瑜伽攻略：简易鱼式	050
瑜伽攻略二：拜日式	032	PART 6 瑜伽瘦身——瘦腰腹	051
坐位体位	035	前屈、后弯体位	052
瑜伽攻略：磨豆式	035	瑜伽攻略一：钟摆式	052
仰卧体位	036	瑜伽攻略二：圣人玛里琪一式	053
瑜伽攻略一：划船式	036	扭转体位	054
瑜伽攻略二：双腿旋转式	037	瑜伽攻略一：半侧式	054
俯卧体位	038	瑜伽攻略二：腰转动式	055
瑜伽攻略一：蛇伸展式	038	瑜伽攻略三：三角伸展式	056
瑜伽攻略二：蛙式	039		

站立体位	057	坐位体位	075
瑜伽攻略：上帝之舞式	057	瑜伽攻略一：直角延伸式	075
坐位体位	058	瑜伽攻略二：雀式	077
瑜伽攻略：V字式	058	仰卧体位	078
仰卧体位	059	瑜伽攻略：滚动式	078
瑜伽攻略一：半舰式	059	跪立体位	079
瑜伽攻略二：半肩倒立	060	瑜伽攻略：骆驼式	079
瑜伽攻略三：炮弹式	061	PART 8 瑜伽瘦身——瘦臂	080
瑜伽攻略四：犁式	062	前屈体位	081
俯卧体位	063	瑜伽攻略一：顶峰式	081
瑜伽攻略：天鹅式	063	瑜伽攻略二：前伸展式	082
跪立体位	064	侧卧体位	083
瑜伽攻略一：月亮式	064	瑜伽攻略一：侧撑一式	083
瑜伽攻略二：门闩式	065	瑜伽攻略二：侧撑二式	084
PART 7 瑜伽瘦身——瘦肩背	066	站立体位	085
前屈体位	067	瑜伽攻略一：祈祷式	085
瑜伽攻略一：花环式	067	瑜伽攻略二：交叉合掌式	086
瑜伽攻略二：塔式	069	坐位体位	087
瑜伽攻略三：双角式	071	瑜伽攻略一：牛面式	087
扭转体位	072	瑜伽攻略二：坐山式	088
瑜伽攻略：身躯转动一式	072	瑜伽攻略三：鹭变化式	089
站立体位	073	俯卧、跪坐体位	090
瑜伽攻略一：强化三角伸展式	073	瑜伽攻略一：反手婴孩式	090
瑜伽攻略二：直角式	074	瑜伽攻略二：半龟式	091
		瑜伽攻略三：蛇击式	092



PART 9 瑜伽瘦身——提臀 093

前屈、后弯体位 094

 瑜伽攻略：下犬式 094

站立体位 095

 瑜伽攻略一：站立拉弓式 095

 瑜伽攻略二：蹲姿式 096

坐位体位 097

 瑜伽攻略一：后支撑式 097

 瑜伽攻略二：海狗式 098

仰卧、侧卧体位 099

 瑜伽攻略一：下轮式 099

 瑜伽攻略二：毗湿奴式 100

 瑜伽攻略三：倒箭式 101

 瑜伽攻略四：鱼戏式 102

俯卧体位 103

 瑜伽攻略一：蝗虫式 103

 瑜伽攻略二：蜻蜓式 104

跪立体位 105

 瑜伽攻略一：虎式 105

 瑜伽攻略二：海鸟式 106

PART 10 瑜伽瘦身——瘦腿 107

前屈体位 108

 瑜伽攻略一：前屈伸展式 108

 瑜伽攻略二：放气式 109

 瑜伽攻略三：束角式 110

平衡体位 111

 瑜伽攻略：劈腿式 111

站立体位 112

 瑜伽攻略：摩天式 112

坐位体位 113

 瑜伽攻略一：蝴蝶式 113

 瑜伽攻略二：苍鹭式 114

仰卧体位 115

 瑜伽攻略一：桥变式 115

 瑜伽攻略二：上抬腿式 116

俯卧体位 117

 瑜伽攻略：摇篮式 117

蹲位体位 118

 瑜伽攻略一：鸭行式 118

 瑜伽攻略二：幻椅式 119

前弓、跪立体位 120

 瑜伽攻略一：战士一式 120

 瑜伽攻略二：战士二式 121

 瑜伽攻略三：小鸟式 122



PART

初识瘦身瑜伽

1





瘦身瑜伽体位法的由来

瑜伽的原意是在舒适的体位上维持一段时间，它起源于数千年前。当时的瑜伽修行者在森林中冥想静坐时观察野生动物，发现不同动物的姿势各有特色，可提高自身的警觉性和灵敏性，还能进行自我治疗。瑜伽修行者经过长期的观察、练习后，模仿各种动物的姿势创造了相关体位，这些体位有的是以动物的名称命名，如猫式、虎式、眼镜蛇式、蝴蝶式、蜘蛛式等。

除了动物外，修行者还非常留意观察大自然及生活中的细节，从植物、星体、人甚至是家具中发现了独特的奥义，创造了树式、半月式、战士式、榻式等体位，人体在练习这些体位时能够与周围环境相结合，使心灵、肉体和精神结合到最和谐的状态。

瑜伽的神奇功效

瑜伽不是包治百病的灵丹妙药，但是通过不同姿势的变化，配合呼吸，能够对人体穴位、经络及腺体进行刺激，促进血液循环，增强人体自愈能力，从而为内脏器官提供充足的能量，使其正常运作，保证新陈代谢的顺利进行，为瘦身计划提供强大的保障。具体来说，瑜伽有如下功能。

- (1) 有利于调节荷尔蒙分泌，保证身体各部位及组织健康。
- (2) 有利于控制个人习性及心理平衡，起到使头脑冷静、情绪稳定的作用。
- (3) 加强神经的兴奋功能，让头脑保持清晰稳定，恢复良好状态。
- (4) 激活神经系统及内分泌系统，起到放松和静心作用，有助于保持人体温度、心率和血压水平的稳定，增强人体自愈能力。
- (5) 活络肌肉和神经系统，改善僵硬的韧带与肌腱，增强柔韧性，并缓解关节和肌肉疼痛，

放松僵硬肌肉。

(6) 排除毒素,消减多余脂肪,保养皮肤。

(7) 提高注意力和身体灵敏度。

温馨提示: 瑜伽可追溯的历史比较久远,其中最具权威也最受欢迎的是《瑜伽经》。《瑜伽经》也被称为“八支瑜伽”,具体包括以下内容。

(1) 自我控制(Yama): 讲求慈悲、不贪婪、正直、纯净、不受欲望束缚等。

(2) 遵行(Niyama): 包括洁净身心、知足、克制、修习圣贤古训,以及对天地保持虔敬的心。

(3) 瑜伽姿势,或体位法(Asana): 稳定和舒服的姿势。

(4) 调息法(Pranayama): 呼吸的控制和能量的处理。

(5) 控制感官(Pratyahara): 进行练习语音冥想,收敛感觉,是练习专注力前的预备功。

(6) 执持(Dharana): 集中专注力以提升生命之气,是冥想前的预备功。

(7) 禅定(Dhyana): 即冥想,以提升生命之气。

(8) 入定,或三摩地(Samadhi): 超越意识的境界。当身体和感官静止时,看似在睡眠,但头脑仍保持警惕,是清醒的。

练习初期的不良反应

在练习瑜伽的第一个星期,很多初学者都会在练习过程中或结束后出现头痛、肌肉痉挛甚至恶心呕吐的现象,这些不良反应并非是瑜伽惹的祸,而是另有缘由。

(1) 在练习瑜伽的过程中,为了锻炼身体某一部分,通常会将身体力量都集中在该处,从而使身体局部无法适应某个动作或过于疲倦而产生痉挛、抽搐等不良反应。如果无视这一异常反应,坚持完成整套动作,极易造成肌肉拉伤、肌肉神经受损。受损的肌肉神经还会牵连到头部神经,引发头痛等不适。

(2) 不少初学者只重视姿势的练习,忽略了呼吸的重要性,极易在变换体位或固定姿势时



不自觉地咬紧牙关,屏住呼吸。当人体屏气时,往往身体变得非常紧张,在这种状态下做各种抻拉和伸展运动,很容易导致大脑缺血等身体不适,引起头痛、肌肉痉挛等不良反应。

- (3) 有许多练习者为了能够快速减肥,往往急于求成,将运动量加大,原本只需要做20遍的挥臂动作一口气做上几十遍,甚至上百遍,这样做的结果就是过度消耗能量,如果再加上呼吸不顺畅,就更容易引起头痛、恶心等症状。

初练瑜伽不要过分依赖光盘

对于初学者而言,如果光盘中的动作节奏过快,自己无法跟上教学的节拍,说明选择的光盘并不适合初学者使用,或者没有学习的价值。如果一味强求光盘教学中动作的速度与力度,即使无法完成动作也要使劲抻拉,就会对肌肉及关节造成损害,从而违背了练习瑜伽的初衷,即练习后应该感觉到心灵愉悦而不是肢体酸累,甚至痛苦不堪。

一定要注意,不要一边看光盘学习一边练习动作,这样不仅会分散注意力,还会使练习者只留意动作的标准与否,却无法将每个动作顺畅地连接在一起,从而享受不到变换体位给身心带来的愉悦与幸福。仿佛一个急匆匆赶路的人,即使第一个到达终点,但错过了路边最美丽的风景,这并不是练习瑜伽的最终目的。

因此,在练习瑜伽时,并不一定要完全按照光盘或者书本的动作完成,练习者可以根据自己的理解选择适合自己的动作,动作的顺序也不是一成不变的,只要保持平和的心态与平稳的呼吸,用自己的节奏使身体慢慢恢复平衡,就能够从心所欲地感受到接下来将要完成的动作,达到身心合一的最高境界。



PART

瘦身瑜伽练习须知

2





必备工具

瑜伽并不是一个人在“孤军奋战”，在它的背后有很多强大的“同盟军”，每一个“同盟军”都能够帮助人体更好地完成瑜伽练习，还可以对人体起到保护的作用。

1. 瑜伽垫

过软或过硬的场地都会影响瑜伽的练习效果，并损害关节，所以柔软适度的瑜伽垫是瑜伽练习者必不可少的工具。除此之外，瑜伽垫还可以起到防滑作用，避免在练习过程中出现意外。

2. 瑜伽枕

很多初学者由于肢体柔软度不够或肌力不足，无法将动作做到位。如果此时勉强抻拉，容易损伤肌肉和关节。借助瑜伽枕可以避免肌肉过度抻拉，还可以帮助身体保持平稳。

3. 瑜伽绳

瑜伽绳具有拉筋与延展两大作用，例如，在练习腰部弯曲度或腿部伸展动作时，如果关节较僵硬，就可以使用瑜伽绳协助提升或用拉紧瑜伽绳来代替直接触摸身体。

地点

瑜伽练习场所宜安静优雅，空气流通，明亮开放，要求地面必须是结实和稳固的，且有足够的空间伸展手足肢体。

房间的温度应当保持在适当的范围内,适宜的温度有助于表皮血液循环,增强经络按摩的传感力度。一般来说,室内温度应保持在26℃左右。

房间内还应保持良好的通风,但不要使冷风直接对着人体,以免使身体受凉。

房间应宽敞、整洁,不宜摆放过多的杂物或较硬的家具。

如果是晚上练习瑜伽,应避免刺眼的灯光,尽量使周围看上去柔和一些,一支蜡烛,一盏台灯,就是不错的选择。也可以播放一些轻柔的音乐,这类音乐能够使人完全放松,使身心得到双重调节。

时间、时段

严格来说,在一天之中,练习瑜伽的最佳时间段有4个,分别是太阳升起时、正午时分、太阳落山时和午夜时。不过对于忙碌的现代人来说,遵循这4个时间段显然比较困难,为此现代瑜伽放宽了标准,将时间定为早晚2次,但练习的时间应当固定,例如,第1次是在早晨7点半练习,那么以后的练习时间也都应定在7点半。

在确定练习时间段后,每次练习瑜伽的时间长短也应把握好。一般来说,时间在30~40分钟即可,其中前15~20分钟是热身练习,剩下时间可根据自身情况进行安排。初学者隔日1次,熟练后或身体状态增强后可改为每日1次,每次时间也可相应延长。

服饰

瑜伽服十分重视穿着的舒适性,衣服以宽松、长短适中为宜。这种款式可以避免在做较大幅度动作时影响身体的延展性或露出肚脐,使呼吸受限、身体着凉。除了宽松外,瑜伽服的面料还应具有吸汗、散热功能,使身体在练习过程中保持清爽的舒适感,同样也可以避免受凉感冒。



为了保证身体的平稳性,也为了能够从大地中汲取更多的能量,练习瑜伽时最好赤脚,并且将所有可能造成活动不灵活的饰物都摘掉。

不要进食

瑜伽体位动作大多以前后伸展为主,容易使腹部受到不同程度的挤压,如果进餐后立刻练习瑜伽,装满食物的胃部就会由于过度扭挤而出现恶心、呕吐等不适,甚至诱发胃病。因此,用餐后2~3小时内不宜练习瑜伽。即使进食量较小,如1个苹果、1碗粥或1杯水,也要等到30分钟后,将肠胃完全排空后再练习。

热身

由于瑜伽的动作变换幅度较大,事先不进行热身放松的准备活动,肌肉和关节仍然处于僵硬状态,极易造成血液循环不畅,引发运动伤害,如迟发性肌肉酸痛、全身僵硬、身体发麻。因此,正式练习前应做10分钟简单的预热活动。

● 屈膝摸脚

双腿微屈,上身向前弯曲,放松背部和肩膀,用手尽量触摸脚趾,保持此姿势10~15秒,然后放松身体,重复3次。

● 单腿后拉

用左手扶墙或桌子,右手抓住右脚踝,慢慢向臀部拉,直到感觉到大腿前侧肌肉绷紧,保持此姿势10~15秒,然后放松,换另一侧重复相同动作,各做3次。

● 侧卧屈膝转体

左侧卧，双腿并拢，屈膝 90° ，在双膝之间夹一条毛巾，双臂平伸。保持膝盖和臀部不动，将右臂和上身向右旋转，尽量使右肩着地。呼气，保持此姿势2秒，身体回正，换另一侧重复相同动作，两侧各转动10次。

● 直立踏步

背部挺直，双臂垂于身体两侧。向前踏步，膝盖提到腰部高度，同时双臂轮流向前抬至胸前高度，每次向前走20步。休息1分钟，重复练习2次。

● 抬臂起落

站姿，双手自然垂直于身体两侧，将双臂肘部分别向外侧弯曲，然后将前臂提拉至胸前，两拳相对呈一条直线，掌心向下。保持这个姿势3秒，然后将手臂慢慢平落，继续重复“抬起—落下”的步骤，共20次。

选择适当的瑜伽动作

瑜伽体位较多，根据难易程度可分为初级、中级和高级3个阶段，初学者一开始应选择初级体位，初级体位对身体柔韧性要求相对较低，一般来说大多数人都可以轻松完成。中级和高级体位多适合身体柔韧性较好及练习时间较长者，与初级体位相比瘦身效果更好。

除了动作难易外，特殊人群，如经期女性、孕妇在选择瑜伽动作时，也应当考虑自己的身体情况。

女性在经期1~2天不宜练习体位法，可以练习静坐和冥想呼吸。经期后期可以做一些站立向前伸展、仰卧的体式，简单的向前伸展的体式，以及坐的体式，但应当注意避免倒立、伸展腹部的动作和反转性动作。

怀孕前期3个月的女性不宜练习瑜伽体位法，可以做呼吸、静坐和温和伸展的动作，孕中期和孕后期可在专业教练指导下选择适合自己的体位动作。



注意自身的感受

有人说,瑜伽是一种自恋的运动,这种形容再贴切不过了,瑜伽要求练习者将注意力要绝对集中在自己的动作与需要瘦的部位上,用心去感知接下来要做的动作。

这种感觉非常奇妙,就像是身体对你的倾诉,它会告诉你现在很舒服、很放松,或者感觉不适,从而使动作的完成更加流畅,并能及时排除身体不适症状,顺利完成相关动作。

注意呼吸的顺畅性

有些初学者只重视姿势的练习,却忽略了呼吸的重要性,往往会放松对呼吸的注意而不自觉地咬紧牙关,屏住呼吸,这种做法容易导致大脑缺血等身体不适,引起头痛、肌肉痉挛等不良反应。

呼吸是瑜伽练习的重要组成部分,通过“深吸气——深呼气”的呼吸方式能够调节身体逐渐放慢节奏,让身心都沉浸在悠扬与静谧的气氛之中,从而使动作更加流畅自然。在练习瑜伽过程中,一般采用的是腹式呼吸,也就是吸气时腹部鼓起,呼气时腹部回收,尽量让呼吸深长而缓慢,使身体也随着呼吸而逐渐放慢节奏,以免被快速、激烈、不连贯的动作伤害到。如果因为动作有难度,不自觉地屏住了呼吸,这时就要有意识地调整,适当地降低动作的难度,以保证呼吸的均匀。

注意关节的动静

关节发出响声主要分为3种情况。