

最健康

最持久

永不反弹的神奇**瘦身**术

爱上瑜伽

青春、健康和美丽

非你莫属

古老东方的智慧

风靡世界的时尚

ZERO BASIS
THE LITTLE BOOK OF
YOGA

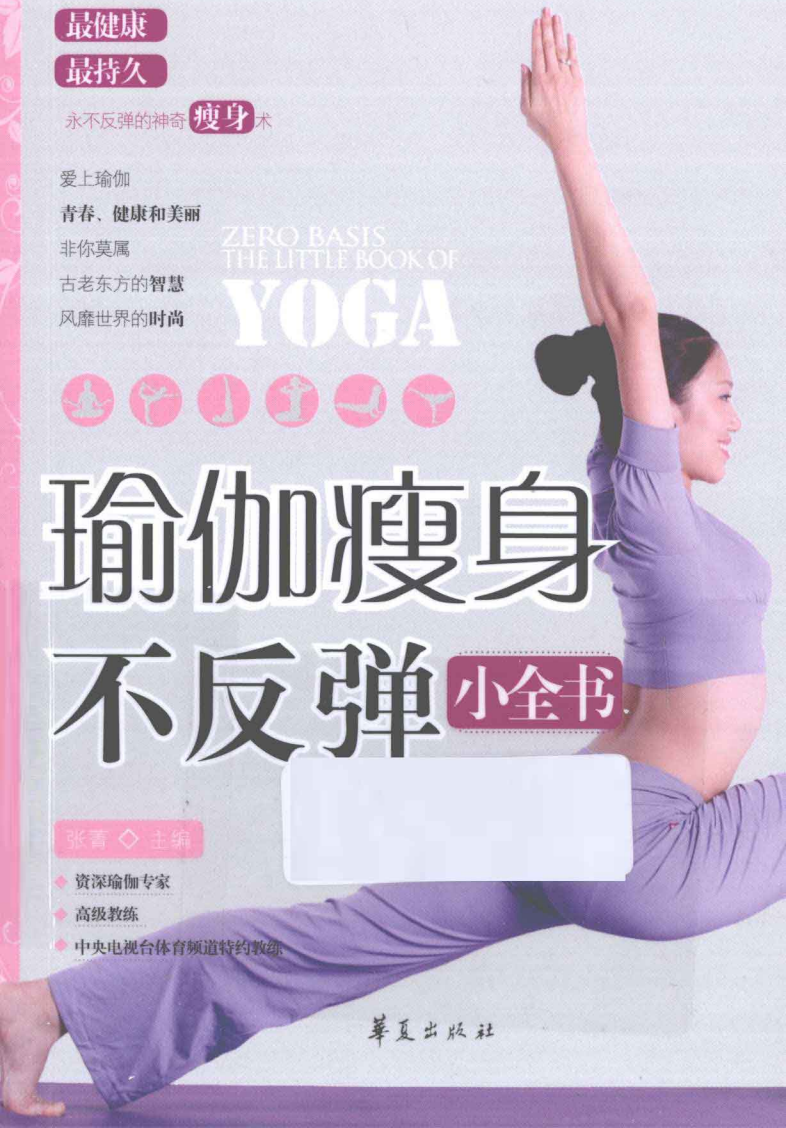


瑜伽瘦身 不反弹**小全书**

张菁 ◇ 主编

- ◆ 资深瑜伽专家
- ◆ 高级教练
- ◆ 中央电视台体育频道特约教练

华夏出版社





随时 / 随地 / 随心

阅读可以静心、充电、启迪智慧



瑜伽瘦身 不反弹

小全书

健美 1 一书

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽瘦身不反弹小全书: MBook随身读 / 张菁主编
— 北京: 华夏出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5080-7380-4

I. ①瑜… II. ①张… III. ①瑜伽 - 女性读物 IV.
①R247.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第309922号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

瑜伽瘦身不反弹小全书

作 者 张 菁

责任编辑 黄珊珊

策 划 三门映画

封面设计 蒋宏工作室

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 6

字 数 100千字

版 次 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-7380-4

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

主编推荐

对于女性朋友而言，拥有曼妙的身材不仅可以让自己看上去更美丽，也会让自己更加自信。为此，健身房成为许多女性朋友最钟爱的场所之一。有些女性朋友在健身后取得了明显的效果，不但身材更性感，曲线更完美，身体也更加健康，也有些人健身后效果却并不明显。其实，这与是否坚持科学的锻炼方式有关。只有坚持正确的锻炼，才可以美丽、健康两者兼得。

目前健身的方式很多，常见的如瑜伽、普拉提、拉丁舞、街舞等，经常会让初次踏入健身房的人感到眼花缭乱。如果跟风学一种不适合自己的健身运动，不但难以取得应有的健身效果，还会让自己蒙受不小的经济损失。

对于一些没有时间去健身房的上班族而言，是否可以自己在家就“将减肥进行到底”呢？本书就是本着这个目的来编写的。这本书讲述了瑜伽姿势、呼吸以及相关饮食控制的知识，并制订了科学的健身计划，是一部为你量身打造的瑜伽瘦身宝典。只要你用心学习，长期坚持，就可以取得令人满意的健身效果。现在，就让我们一起走入书中，领略瑜伽的神奇魅力吧！

张菁

主编推荐 / 5

正确使用本书的方法 / 10

练习瑜伽前要知道的事 / 11

寻找为你量身定做的瑜伽练习方法 / 13

PART 1 瑜伽瘦身，健康时尚最佳选择 / 15

瑜伽，谁在练习？ / 16

体型对号入座 重新认识肥胖 / 19

神奇瘦身魔力 / 22

PART 2 走进瑜伽世界 / 27

瑜伽的呼吸 / 28

腹式呼吸 / 29

胸式呼吸 / 30

完全（瑜伽）呼吸 / 31

瑜伽的冥想姿势 / 33

半莲花坐 / 33

莲花坐 / 34

雷电坐 / 35

至善坐 / 36

瑜伽的暖身组合——简易拜日式 / 37

瑜伽的放松动作 / 48

仰卧放松功 / 48

俯卧放松功 / 49

婴儿式 / 50

鱼戏式 / 51

卧英雄式 / 52

鳄鱼式 / 54

**第一阶段 减压排毒，
靓丽肌肤 / 58**

- 第一阶段指导手册 / 58
七日瑜伽学习计划（第一周）/ 62
七日瘦身食谱（第一周）/ 63
拜日式（变化）/ 64
蝴蝶式 / 78
前屈伸展式 / 80
坐广角式 / 82
飞鸟式 / 84
半鱼王式 / 86
巴拉瓦伽第一式 / 88
放气式 / 89
下犬式 / 90
肩部环绕 / 91
鱼式 / 92
兔子式 / 94
三角式 / 95
三角加强式 / 97
犁式 / 98
猫伸展式 / 100
有益于排毒的食物 / 101
第一阶段小结 / 103

**第二阶段 全身减脂，
赶走赘肉 / 104**

- 第二阶段指导手册 / 104
七日瑜伽学习计划（第二周）/ 107
七日瘦身食谱（第二周）/ 108
风吹树式 / 109
船式 / 110
平板式 / 112
前伸展式 / 113
蝗虫式 / 114
交换腿式 / 115
蹬自行车式 / 116
摩天式一 / 118
幻椅式 / 119
门闩式 / 121
蹲式 / 123
增延脊柱伸展式 / 124
钟摆式 / 125
树式 / 127
鸟王式 / 129
单腿脊柱前屈伸展式 / 130
舞王式 / 131
侧脚伸展式 / 133

眼镜蛇式 / 134

叭喇狗扭转式 / 135

有益于瘦身的食物 / 137

第二阶段小结 / 139

第三阶段 重塑曲线， 惊现绝世瘦美人 / 140

第三阶段指导手册 / 140

七日瑜伽学习计划（第三周） / 142

七日瘦身食谱（第三周） / 143

颈 部 / 144

下颌上扬 / 144

左右转动颈部 / 145

肩背部 / 146

上犬式 / 147

蛇伸展式 / 148

直角式 / 149

手 臂 / 151

纤臂式 / 151

手臂练习 / 153

双臂前平举 / 154

金鸡独立式 / 155

胸 部 / 156

双角式 / 157

双臂环绕式 / 158

腰 腹 / 159

侧撑式 / 160

侧弓式 / 161

转腰式 / 163

半鱼王准备式一 / 164

美 臀 / 166

肩桥式 / 166

虎式 / 168

反船式准备式 / 169

美 腿 / 171

手碰脚前屈伸展式 / 171

加强侧伸展式 / 173

叭喇狗式 / 175

有益于丰胸的食物 / 177

第三阶段小结 / 179

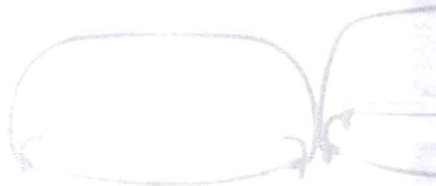
PART 4 健康生活 快乐瑜伽 / 181

瑜伽的饮食提倡 / 182

瑜伽生活方式 / 184

练习瑜伽须注意的事项 / 186

瑜伽练习常见误区 / 189



正确使用本书的方法

1. 参考第13页的瑜伽练习指导，选择适合自己的练习目的和方法。

2. 参考每章的实战七日瑜伽运动计划表和饮食计划表，每天严格按照上面的时间表进行瑜伽练习和饮食调理。

3. 每周最好要保证进行5天的训练，才能达到减肥瘦身的效果，一定要坚持，不能松懈。

4. 尽量按照书中标明的次数进行练习，减少次数就会影响练习效果，如果需要加大练习，也要参照计划表中给出的加强练习时间，不要自己盲目加大练习量。

5. 在每日瑜伽练习时，练习姿势一定要准确，刚开始练习，可能姿势的准确程度不能够达到和教练的一样，只要努力去做就可以了，因为每个人的身体条件不一样，不要和自己的身体对抗。

6. 做练习的时候，一定要注意配合呼吸，瑜伽的呼吸在练习中的作用很大，可以帮助排毒，平心静气。

7. 练习本书的动作时，要先看看动作旁边的“小贴士”和“导师特别提示”，以免练习自己身体不能承受的动作，使身体受伤。

8. 按照本书练习，一定要持之以恒。瑜伽学习是一个循序渐进的过程，与其每周集中练习一整天，还不如每天练习两个小时的效果好，所以练习时，一定要调整好自己的时间，做好练习计划，切忌三天打鱼，两天晒网。

注意事项

1. 正餐两小时后方可练习。
 2. 练习后一小时方可用餐。
 3. 穿着宽松，摘去饰物，赤脚练习。
 4. 鼻子呼吸，缓慢悠长，不要屏息。
 5. 缓慢进行，做到极限，循序渐进，持之以恒。
 6. 瑜伽时间表：早晨——洗漱之后、早餐之前，在时间允许的前提下，练习10~60分钟。
- 晚上——睡前两小时，练习30~60分钟，最后做冥想。

练习瑜伽前要知道的事

(1) 穿着柔软舒适的衣物

练习瑜伽时穿的衣物一定要是柔软舒适的，以便于身体伸展、提拉和弯曲。练习时，最好赤脚，注意不要戴饰物在瑜伽垫上完成动作。

(2) 瑜伽垫或瑜伽砖等辅助用品

瑜伽练习者在练习时的服装要求舒适没有复杂的装饰，同时要求练习者赤脚，因为赤脚可以在练习时按摩脚掌的神经末梢，但是赤脚与地面接触时容易滑倒，因此，我们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。瑜伽垫可以防止我们在练习时滑倒，有很好的稳定性，让我们练习起来感觉自然且舒适，动作更到位，入门更快速。这是练习瑜伽必备的用品。

瑜伽练习中你也许会用到瑜伽绳、瑜伽砖等辅助性的用

品。练习前，应准备好放置在练习场地附近。在做瑜伽冥想和瑜伽休息术等练习时可以用瑜伽毛毯，具有保暖的作用，让我们在做冥想时可以更快地进入状态。

(3) 一定要热身

热身很重要，做任何运动前都要热身，瑜伽也不例外，为了身体不受到损伤，一定要进行热身运动。循序渐进是关键，做完热身后再做有难度的动作。

(4) 要有合适的练习环境

瑜伽宜在安静、空气新鲜的空间练习。可以在通风良好的室内，也可以在幽静的花园绿地。大风、寒冷、污浊的环境是会影响练习的，练习的空间最好空旷宽敞，没有障碍物，最好不要开空调。练习时，最好垫上专用的瑜伽垫，以免光滑的地面扭伤身体。

(5) 开始练习前要了解自己的身体状况

练习瑜伽前必须要清楚自己的身体状况，如果身体某部位有疾病，或者是孕妇、女子经期等，做瑜伽时一定要注意相关的禁忌，最好咨询专业的瑜伽教练后再做练习。

(6) 要准备足够的饮用水

在做瑜伽练习时，会因身体出汗而失去很多水分，所以一定要注意补水，但注意不要饮用过冷或者过热的水，最好是常温。

(7) 身旁放一个软毛巾

运动中会流许多汗，所以旁边最好准备一条毛巾来及时擦拭。

寻找为你量身定做的瑜伽练习方法

(1) 如果你身材较胖，想集中减肥

请练习到PART3第二阶段的时候（参见104页）再重复第一阶段的瘦身练习。（参见58页）

通过全身协调的锻炼和减少高热量食物的摄入，以最快速度减掉体内的多余脂肪，让你达到正常体重。但是，要想让效果更明显，一定要每天坚持练习，保证练习时间，并且最好把这个部分练习2~3周。

(2) 如果你想先清理身体、平静身心，再进行减肥塑形

请进入PART3中第一阶段的排毒减压练习。（参见58页）

肥胖有很大程度是由毒素淤积引起的，清除体内毒素，减轻身心的压力，对加快减肥的速率很有帮助。如果你想加强排毒功效，可以单独进行第一阶段的循环练习。这个阶段的练习结束后，再进行全身减脂和局部塑形的练习。

(3) 如果你体重适当，只是对身体某个部位不满意

请直接进入PART3中第三阶段的练习。（参见140页）

通过这个阶段的七天针对性瑜伽体式练习和饮食调理，把你对身材的不满意之处各个击破，精雕细琢你的颈、肩、臂、腰、臀、腿，每天练习，2~3周后，就会让你的身体凸凹有致，完美绝伦。

(4) 如果你是初学者

请将练习周期放长，在进行PART3的练习时，把每章的练习分别重复进行两周，再进行下一章的练习。





PART 1

瑜伽瘦身，
健康时尚最佳选择



PART 1

瑜伽瘦身，健康时尚最佳选择

瑜伽（Yoga），一个来自古印度的梵语词汇，一种古老的东方修炼方法。瑜伽运用古老而易于掌握的方法，缓解人们生理、心理、情感和精神方面的压力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动形式。目前，瑜伽在世界各地广为流传，受到各类人群的欢迎，因此，可以说瑜伽是健康时尚的最佳选择。

瑜伽，谁在练习？

古老而圣洁的瑜伽当下正在成为人们的热宠，瑜伽素食、和平、健康的修养理念正在传播，神秘的瑜伽哲学正在逐步走进现代的新健康主义。瑜伽不仅可以调养心性，还能提升魅力，更能塑造完美身形，而且动作优美舒适，练习场所宜选，时间也可以随自己调整，是一种不可多得的健康瘦身法宝。

