




# 美容养颜减肥瑜伽

❁ 全图解 ❁



**张斌** 主编

世界瑜伽协会中国总部主席  
元泉瑜伽创办人

 吉林出版集团有限责任公司

七彩生活

# 美容养颜减肥瑜伽

全图解

张斌 主编



## 图书在版编目 (CIP) 数据

美容养颜减肥瑜伽全图解 / 张斌主编. — 长春:  
吉林出版集团有限责任公司, 2010.11

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4035-7

I. ①美… II. ①张… III. ①瑜伽术—图解

IV. ①R214-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第210219号



# 美容养颜减肥瑜伽 全图解

出版策划: 孙亚飞

封面设计: 桃子 孙阳阳

责任编辑: 杨冬絮 赵晓星

版式设计: 桃子

文图编辑: 冷寒风

---

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 ([www.jlpg.cn/yiwen](http://www.jlpg.cn/yiwen))  
(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司  
(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  ([www.rzbook.com](http://www.rzbook.com))

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/16

印 张: 12

字 数: 150千字

版 次: 2010年12月第1版

印 次: 2010年12月第1次印刷

定 价: 19.80元

---

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



瑜伽这项运动源自5000多年前的古印度，传统、古老而神秘。经过岁月的洗礼，新时代的瑜伽已是历久弥新，它不仅仅是一项风靡全球的健身运动，更是时尚女性的美丽代名词。在坚持练习瑜伽的过程中，每个人都会不断感受到内在与外在的双重美化。

作为一项经典有氧运动，瑜伽非常安全与无副作用，它带来的强效瘦身不言而喻。瑜伽通过各种体式，有效减少各部位多余脂肪，帮你塑造优美身体曲线，打造完美身材。瑜伽的动作虽然缓慢柔和，却能大量消耗体内热量，燃烧多余脂肪；同时它可以充分拉伸肌肉线条，打造持久的塑身效果。此外，正确的瑜伽呼吸法也有很好的瘦身效果。一呼一吸之间可以调节人体的神经系统，调节摄食中枢，控制食欲，改善消化吸收功能，避免过量食物的摄入。

瑜伽具有天然的护肤功效。瑜伽理论认为，色斑、痘痘以及肌肤老化这些问题都与内分泌及内脏器官有很大的关联。因此，许多瑜伽体式都有助于调整内脏器官，调节内分泌系统，从而自然达到嫩肤美白、祛斑除痘、活肤抗皱以及排毒等多种功效。坚持瑜伽练习，能轻松使女性全身肌肤持久年轻。

本书严格遵循人体生理原理和运动规律，按照合理的运动规律，悉心安排针对全身不同部位的瘦身和美容瑜伽式，让练习者快速成为美丽的“瑜”美人。

## 前言

Foreword

世界瑜伽协会中国总部主席  
元泉瑜伽创办人



## PART 01

### 爱上瑜伽 做窈窕“瑜”美人

#### chapter 01

#### 瑜伽——全球最火的美容减肥运动 / 8

- 快速了解瑜伽 / 8
- 瑜伽练习必知的宜与忌 / 10

#### chapter 02

#### 与瑜伽的第一次亲密接触 / 11

- 瑜伽呼吸 / 11
- 瑜伽冥想 / 12
- 瑜伽热身 / 12

## PART 02

### 特效减肥瑜伽 “恋”上就会瘦

#### chapter 01

#### 2周瑜伽瘦身大行动 / 14

- 制定减肥目标 / 14
- 测定肥胖部位 / 15

#### chapter 02

#### 静态瑜伽，不动也减肥 / 16

- 瑜伽坐姿 / 16
  - 简易坐 / 16
  - 金刚坐 / 17

- 吉祥坐 / 18
- 至善坐 / 19
- 半莲花坐 / 20
- 全莲花坐 / 21

#### ● 瑜伽躺姿 / 22

- 躺卧式 / 22
- 仰卧扭腰式 / 24

#### chapter 03

#### 消除全身赘肉，瞬间变瘦 / 26

#### ● 集中燃脂8式 / 26

- 拜日式 / 26
- 骆驼式 / 30
- 风吹树式 / 32
- 腰躯转动式 / 33
- 头倒立式 / 34
- 蝗虫式 / 35
- 圣哲玛里琪一式 / 36
- 肩倒立式 / 38

#### ● 塑造曲线7式 / 40

- 跪式背部舒展 / 40
- 扭背单腿背部伸展式 / 42
- 下半身摇动式 / 43
- 跪姿舞蹈式 / 44
- 展臂后屈式 / 46
- 毗湿奴式 / 47
- 舞王式 / 48



#### chapter 04

#### 局部练习，完美身材无极限 / 50

#### ● 脸部 / 50

- 犁式 / 50
- 叭喇狗式 / 52
- 狮子式 / 54
- 叩首式 / 55
- 站立前屈式 / 56
- 双角式 / 57

#### ● 颈、肩部 / 58

- 塌式 / 58
- 鱼式 / 60

肩旋转式 / 62

前伸展式 / 63

鸵鸟式 / 64

蛇王式 / 65

● **胸部** / 66

鸽子式 / 66

坐山式 / 68

展胸后仰式 / 69

云雀式 / 70

● **背部** / 72

吉祥式 / 72

蜥蜴式 / 73

眼镜蛇式 / 74

球上车轮式 / 75

单腿背部伸展式 / 76

● **手臂** / 78

牛面式 / 78

固肩式 / 79

鸟王式 / 80

鹤禅式 / 82

前臂旋转式 / 83

● **腰部** / 84

三角扭转式 / 84

三角伸展式 / 85

加强侧伸展式 / 86

两侧摇摆式 / 87

● **腹部** / 88

磨豆式 / 88

战士三式 / 90

船式 / 92

球上仰卧起坐 / 93

弓式 / 94

V字式 / 95

● **臀部** / 96

后抬腿式 / 96

跪立式 / 98

虎式 / 99

桥式 / 100

猫变式 / 102

狗变式 / 103



● **大腿** / 104

踩单车式 / 104

鹭式 / 105

坐角式 / 106

树式 / 108

半弓式 / 109

剪刀式 / 110

卧蝶式 / 111

神猴哈努曼式 / 112

新月式 / 113

● **膝盖** / 114

半莲花站立前屈式 / 114

站立单腿抱膝式 / 116

幻椅式 / 117

● **小腿** / 118

靠椅式 / 118

顶峰式 / 120

半脚尖式 / 121

● **足部与踝部** / 122

脚部练习 / 122

八字扭转式 / 124



美容养颜排毒

修炼瑜伽美人

chapter 01



外排内养, 美肤养发 / 126

● **祛斑除痘** / 126

狮子第一式 / 126

狮子第二式 / 127

● **美白抗皱** / 128

鬼脸瑜伽 / 128

肩倒立式 / 130

防皱按摩式 / 132

● **消除水肿** / 134

叭喇狗变式 / 134

清凉呼吸法 / 137

- 乌发 / 138
- 轮式 / 138
- 倒立三角式 / 140

## chapter 02

### 调养身心，打造优雅气质 / 142

- 优雅体态 / 142
- 鸽子式 / 142
- 毗湿奴式 / 144
- 蛇伸展式 / 145
- 骆驼式 / 146
- 眼镜蛇式 / 148
- 坐山式 / 149
- 加强侧伸展式 / 150
- 树式 / 152
- 后仰式 / 154
- 舞者式 / 155
- 静心安神 / 156
- 烛光冥想法 / 156
- 母胎契合法 / 157
- 增加活力 / 158
- 下犬式 / 158
- 头倒立式 / 160
- 摊尸放松式 / 162

## chapter 03

### 对症调理，远离亚健康 / 164

- 补气活血 / 164
- 站立直角式 / 164
- 反弓三角式 / 165
- 缓解压力 / 166
- 卧英雄式 / 166

- 棍式平衡 / 168
- 倒箭式 / 169
- 敬礼式 / 170

- 消除疲劳 / 172
- 两侧摇摆式 / 172
- 铲斗式 / 174
- 鳄鱼式 / 175
- 调节内分泌 / 176
- 眼镜蛇扭转式 / 176
- 祈阳式 / 178
- 猫变式 / 179
- 卵巢保养 / 180
- 束角式 / 180
- 蝴蝶式 / 181
- 调节经期不适 / 182
- 磨豆式 / 182
- 花环式 / 183
- 舒筋活骨，  
打败办公室综合征 / 184
- 风车式 / 184
- 骑马式 / 186
- 摩天式 / 187

一日一道瑜伽美食不节食也超瘦 / 188



# YOGA

PART

01



## 爱上瑜伽 做窈窕“瑜”美人

瑜伽是一种时髦的健身运动，它能够强健身体，窈窕身姿，还能让人的心灵和精神得到慰藉。让我们走进瑜伽、感悟瑜伽，用瑜伽来尽情宠爱我们的身体吧！



## 全球最火的美容减肥运动

### 1 快速了解瑜伽

瑜伽，是一种起源于印度的古老运动。古印度人通过瑜伽修行，很好地调节了生理、心理和精神，使身心达到高度和谐的状态。作为现代女性，我们同样可以通过瑜伽来调理自己。

#### 1 调理养生，防慢性病养容颜

人的身体是一个大系统，系统中的各个部分时刻保持良好状态，身体才能健康。练习瑜伽能够帮助我们拉伸僵硬的肌肉，灵活关节，按摩内脏器官，促进血液循环，平衡腺体分泌，使身体各部分保持平衡，远离各种慢性病。远离了慢性病，女人也就亲近了美丽。

#### 2 调节情绪，让女人更优雅平和

现代女性面临各种压力，常常有许多烦恼。要想生活得快乐，就要学会减压，学会调节情绪。瑜伽就有这样的作用，比如瑜伽呼吸法、打坐和各种体位法，有助于调节人体神经系统，净化心灵，消除紧张、焦虑、不安等坏情绪，让我们的内心恢复平和安宁，使我们保持健康良好的心态。

#### 3 修心养性，自信的女人才美丽

经常练习瑜伽的女性，内心世界会变得格外丰富。因为瑜伽具有修心养性的作用，它让女人的精神世界变得丰富多彩。另外，瑜伽可以使人增强自信，让人变得更加乐观开朗。



## List 瑜伽装备 采购单

**练**习瑜伽，需要准备一些基础装备，比如服装、垫子、毛巾等，这会保证我们在练习过程中的舒适性。另外，我们还可以准备一种有减肥特效的辅助工具——精油，它有助于提高瑜伽的瘦身功效。

### \* 瑜伽练习基础装备

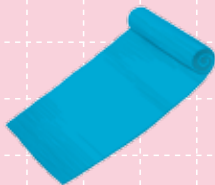
#### A 瑜伽服

瑜伽练习时一定要穿宽松的服装，否则会影响动作的伸展性。另外，练习瑜伽很容易出汗，所以还要选择吸湿排汗性好的布料。



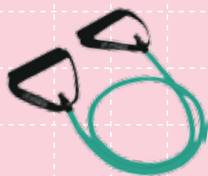
#### B 瑜伽垫

瑜伽垫可以防滑，还能保护膝盖、手和脚，防止我们在练习时受伤。初练瑜伽的人最好选择6毫米厚的垫子。



#### C 瑜伽伸展带

瑜伽伸展带，又称为瑜伽绳。它可以帮助初学者将动作做到位，还能紧紧地扣住身体，让双手空出来做延伸动作。



#### D 干净毛巾

毛巾不但可以用于擦汗以保持身体清洁，还可以在工具不全的情况下，辅助我们练习一些瑜伽动作。



#### E 运动水壶

练瑜伽时最好装满一壶水放在身边，渴时喝一点，但注意不要喝太多，这样既能防止口干舌燥，也避免猛灌水对身体造成伤害。



#### F 瑜伽砖

瑜伽砖是练习瑜伽的辅助用具，可以帮助初学者将动作做到位。比如，当你做站立前屈式时，如果双手够不到地面，就可以在地上放一块瑜伽砖，先用双手去碰触瑜伽砖，再慢慢去碰触地面。



## 2 瑜伽练习必知的宜与忌

瑜伽之所以能如此风行，是因为它有着让人无法抗拒的吸引力。它具有多种神奇功效，让我们变得更加完美。

### 1 练习瑜伽必须安排热身运动

瑜伽运动看起来柔和而缓慢，但身体耗能却非常大，所以在练习之前一定要进行热身运动，让身体慢慢过渡到运动状态。这样可以缓解身体的僵硬感，避免运动受伤，还能加快全身血液循环，提高练习效果。

### 2 挺拔身姿，塑造曲线

由于日常劳累或不良的坐姿，我们的脊柱很容易变形，身姿变得不再挺拔。练习瑜伽则能有效纠正脊柱形状，改善不良体态，恢复挺拔身姿。同时，瑜伽姿势还能拉伸肌肉，减少赘肉，为我们塑造完美的曲线。

### 3 修心养性，增强自信

经常练习瑜伽的人会形成一种健康的生活态度，自然而然就能改掉吸烟、酗酒等不良习惯。此外，瑜伽还能使人增强自信，让我们变得更加乐观开朗。

### 4 放松身心，赶走疲劳

瑜伽的动作非常缓慢，它不像一些剧烈运动那样容易让人产生疲劳。每一堂瑜伽课的最后部分都会安排完全式放松，这有助于放松身心，赶走疲劳。瑜伽给我们带来的是前所未有的轻松与舒服。

## 5 瑜伽的饮食习惯，让你吃出健康

在瑜伽理论中，食物一共分为三类：悦性食物、变性食物和惰性食物。

瑜伽提倡多吃悦性食物，少吃变性食物，完全不吃惰性食物。



## 6 瑜伽的起居方式，让你整天充满活力

练习瑜伽让我们慢慢养成早睡早起的好习惯。晚上在10点左右睡觉，睡前可以练一些有放松作用的瑜伽体位，有助于提高睡眠质量。早上在7点左右起床，起床后可练一些有提神醒脑作用的瑜伽体位，让你拥有良好的精神状态。

瑜伽，就这样完全融入我们的生活，坚持每天练习瑜伽，我们的心态和处事方式都会发生很大改变。你会发现，已与瑜伽完全融为一体，血脉相连，不可分割。

## 7 瑜伽的生活态度，由内而外修养身心

练习瑜伽可提高我们的忍耐力。你会发现不仅能忍耐艰苦本身，更能忍耐生活中的各种磨难。

练习瑜伽更可以增强自信心。初练瑜伽的人往往动作不怎么到位，练习时感觉困难，而坚持练习一段时间后，动作会越来越标准，这样从难到易，从“我不行”到“我可以”，在练习瑜伽进程中我们不断挑战自我，不断超越自我，自信心当然就越来越足。

# 与瑜伽的第一次亲密接触

## 1 瑜伽呼吸

### 腹式呼吸法

**功效** 使大量氧气进入肺部，并排出肺部的废气，使内心平和，消除不良情绪。

#### 练习步骤

1. 盘坐在垫子上，将注意力集中到肚脐上，可以将左手或右手轻轻放在肚脐上，感受腹部的起伏变化。
2. 吸气时，将空气深深地吸入肺的底部，随着吸气的加深，胸部和腹部之间的横膈膜跟着下降，你的小腹会像气球一样向外鼓起。
3. 呼气时，小腹朝着脊柱方向收紧，横膈膜便会升高，肺部的废气也就排出体外。

### 胸式呼吸法

**功效** 有助于增强胸腔的活力与耐力，增大供氧量，使体内血液得到净化。同时，减轻压力，稳定情绪。

#### 练习步骤

1. 盘坐在垫子上，用鼻子慢慢将空气吸入

整个胸部区域，感觉肋骨向外扩张并向上提升，腹部则保持平坦。

2. 呼气时，慢慢将体内的废气呼出体外，肋骨向下回落并向内收。

### 腹式呼吸法

**功效** 使大量氧气进入肺部，并排出肺部的废气，使内心平和，消除不良情绪。

#### 练习步骤

1. 盘坐在垫子上，用鼻子慢慢将空气吸入整个胸部区域，感觉肋骨向外扩张并向上提升，腹部则保持平坦。
2. 呼气时，慢慢将体内的废气呼出体外，肋骨向下回落并向内收。



## 2 瑜伽冥想

### 语音冥想

**功效** 语音冥想功效最直接，不断重复念诵冥想语音，能让人获得强大的精神力量。

#### 练习步骤

1. 盘坐在垫子上，将注意力集中到肚脐上，可以将左手或右手轻轻放在肚脐上，感受腹部的起伏变化。
2. 吸气时，将空气深深地吸入肺的底部，随着吸气的加深，胸部和腹部之间的横膈膜跟着下降，你的小腹会像气球一样向外鼓起。
3. 呼气时，小腹朝着脊柱方向收紧，横膈膜便会升高，肺部的废气也就排出体外。

### 烛光冥想

**功效** 烛光冥想是放松身心的最好方式，有静心安神的作用。

#### 练习步骤

1. 点燃一支蜡烛，放于眼前一尺左右的位置，高与眼齐。盘腿而坐，闭上双眼，随着均匀的呼吸，不断向上伸展脊柱。
2. 当感觉自己完全沉静下来时，稍微张开双眼，凝视烛光最明亮的部分，并将意识专注于烛光上。注意不要眨眼睛，当感到眼睛疲劳快要流泪时，立刻闭上双眼。闭上双眼时，集中精力去想烛光的樣子，待双眼放松后，再次睁开眼睛凝视烛光。



### 睡眠呼吸法

**功效** 睡眠冥想可最大限度地放松大脑和身体，使人进入深层睡眠。

#### 练习步骤

仰卧在垫子上，放松全身各个部位，保持匀速呼吸。闭上双眼，从脚趾开始，慢慢观想至头顶，再观想整个背部。如此反复进行，观想全身11次。

## 3 瑜伽热身

### 三角伸展式

**功效** 促进血液循环，使肌肤充满光泽，减少面部皱纹；纤腰收腹，增强身体的柔韧性和灵活性。

#### 练习步骤

1. 自然站立在垫子上，双臂垂放于身体两侧，双脚打开，约两肩宽。
2. 两臂侧平举，上半身向左侧慢慢倒下，左手手掌触地。右臂伸直，指向天空，扭转头部，眼睛看向右手指尖的方向。上半身慢慢回到正中，开始另一侧的练习。

### 瑜伽简易坐

**功效** 能加强髌关节、膝关节和踝关节的强度和韧性；能滋养神经系统，使心灵安定，内心平和。

#### 练习步骤

1. 坐在垫子上，挺直腰背部，两腿向前伸直，头部放正，双手分放在两腿上。
2. 弯曲双腿，将左脚压在右大腿下，右脚压在左大腿下，双手呈莲花指。

# YOGA

PART

02



## 特效减肥瑜伽 “恋”上就会瘦

瑜伽是一种最健康、最有效的减肥运动，它会让你在较短的时间内减少身上的赘肉，让身体曲线变得越来越优美。还等什么，赶快练习吧！



# 2周瑜伽瘦身大行动

## 制定减肥目标



制订一个明确的减肥目标是有效瘦身的第一步。那么怎样制订减肥目标呢？最重要的是要先弄清自己有多胖，哪里胖，需要减多少，重点减哪里，然后仔细设计一份有针对性的减肥计划。当然，制订出的减肥计划也要呈阶梯状。如在减肥初期，不要为了达到期望的瘦身效果，而尽挑难度较大的动作，否则很可能适得其反。相反，许多简单的动作，像腹式呼吸、语音冥想等，对于控制体重和调整身体状况都有非常明显的效果。

要弄清自己有多胖，有一个最简单的测量方法——BMI算法。它是一种测量体内脂肪率的计算方法，计算公式为：

$$\text{BMI} = \text{体重 (千克)} / \text{身高的平方 (米}^2\text{)}$$

男性身材与BMI指数	BMI指数	身材
	19~24	正常
	24~30	超重，但不是很胖
	30以上	肥胖

女性身材与BMI指数	BMI指数	身材
	20~25	正常
	25~30	超重，但不是很胖
	30以上	肥胖



## ▶ 测定肥胖部位

要弄清自己哪里胖，可以用软尺测量身体各部位的围度，围度超过一定的数值，则表明该部位过胖，需要重点锻炼。

### \* 测量胸围

从腋下开始将软尺绕过胸部上方最丰满处测量胸围。正常情况下，男性和女性的胸围都应身高的一半。如一个人身高是164厘米，则最佳胸围应是82厘米。

### \* 测量上臂围

双臂自然下垂，用软尺测量上臂最丰满处。一般来说，上臂围等于大腿围的一半。

### \* 测量腰围

微微弯曲手臂，手肘所在处就是腰部最细的地方。用软尺测量此处就能知道自己的腰围大小。对于男性来说，腰围大于90厘米，说明腰部过于肥胖，需要重点减腰；对于女性来说，腰围大于85厘米，表示腰部肥胖。

### \* 测量腹围

用软尺测量肚脐以下3指的地方。男性腹围超过102厘米，表明腹部偏胖；女性腹围超过88厘米，表明腹部偏胖。

### \* 测量臀围

自然站立于地面，将软尺放在臀部

隆起最高处，水平绕臀一周就能知道自己的臀围。男性的标准臀围尺寸=身高 $\times$ 0.55，女性的标准臀围尺寸=身高 $\times$ 0.51。如果臀围超过这个尺寸，就表明臀部上赘肉偏多。

### \* 测量大腿围度

两腿分开站立，与肩同宽，用软尺在大腿根下3厘米处水平测量。正常情况下，男性和女性的腿围度都应比腰围小10厘米。

### \* 测量小腿围度

将软尺放在小腿最丰满处水平绕一周，就能测出小腿的围度。正常情况下，男性和女性的小腿围度都应比大腿围度小20厘米。





# 静态瑜伽， 不动也减肥

## \* 瑜伽坐姿

生活中有一类人易发胖，如文秘、职员和编辑等“坐”家。由于长期伏案，习惯性地塌着腰，久而久之会导致下半身血液循环不良，脂肪易堆积在腹部、臀部，形成难看的大肚腩。

而瑜伽对坐姿是很有讲究的，许多体式都是从坐姿上演变而来。从生理上讲，练习瑜伽坐姿能保持身体稳定，缓解肌肉紧张，降低血压，使练习者进入冥想状态。在冥想过程中，人的身心舒展，体内能量就会加速流动，从而使体内大量脂肪被燃烧。

### 简易坐

#### ◆ 减肥功效

1. 这个姿势使血液得以在腰部和腹部循环，从而强化了脊柱下部区域和腹部器官。
2. 能帮助收紧大腿内侧肌，柔软腿部筋骨，减轻大腿沉重感，消除腿部水肿。

重复次数 1次~3次。

Keep 10分钟



坐在垫子上，弯曲双腿，使左脚脚心贴在右大腿内侧，右脚脚心贴在左大腿内侧。双手拇指与食指相接（莲花指样），手心向上。保持平稳的呼吸10分钟，然后松开双脚，重复练习。