好生活百事通系列

瑜伽初级入门必知 / 排毒是美容瘦身的第一步
享“瘦”美丽瑜伽术 / 瑜伽生活与饮食
不同“族类”人群的美容瘦身瑜伽
生活中的活学活用瑜伽 / 美容瘦身7日瑜伽计划

瑜伽
瘦身美容分步图解

Yoga

《好生活百事通》编委会 ◎编著



轻松打造完美体型

从简单的瘦身瑜伽体式入手
让您从瑜伽中练出美丽，轻松“享瘦”
不仅要瘦下来，还要瘦得有型

中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love …



Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love …

好生活百事通系列

瑜伽瘦身美容分步图解

《好生活百事通》编委会 编著

中国纺织出版社

目录

专题1 认识身体各个部位 10
专题2 认识自己的肌肉 11
专题3 身、心、灵全面扫描检测 12

第一章 古老神秘而时尚的瑜伽

全面系统地了解瑜伽 16
瑜伽词意解释 16
瑜伽的起源 16
瑜伽的功效 16
瑜伽与其他运动的区别 17
适宜练习瑜伽的族群 17
瑜伽的八支分法 18
第一支：持戒（Yama） 18
第二支：精进（Niyama） 18
第三支：调身（Asana） 18
第四支：调息（Pranayama） 18
第五支：摄心（Pratyahara） 18
第六支：凝神（Dharana） 18
第七支：冥想（Dhyana） 19
第八支：三摩地（Samadhi） 19
瑜伽七轮具体指什么 20
瑜伽体位法 21
瑜伽体位法的由来 21
瑜伽体位法与健康的关系 21
瑜伽呼吸法（瑜伽调息法） 22
腹式呼吸法 22
胸式呼吸法 22
肩式呼吸法 22
瑜伽式呼吸法 23
清理经络调息法 24
喉式调息法 24
风箱调息法 25
清凉调息法 26
蜜蜂调息法 26
瑜伽中的正念与冥想 27
正念是什么 27
冥想是什么 27
如何进行冥想 29
瑜伽的7种基本坐姿 31
莲花坐 31
简易坐 31
半莲花坐 32
至善坐 32
英雄坐 32
吉祥坐 32
悉达斯瓦鲁普坐 33
瑜伽手印有哪些 34
禅那手印 34
智慧手印 34

需要全本请访问 www.ertongbook.com

开放手印.....34
秦手印.....34
双手合十手印.....34
专题1 关于瑜伽的5大常见疑问.....35
专题2 瑜伽塑身新理念.....36
专题3 瑜伽的名人粉丝有哪些.....38

第二章 瑜伽入门必知

做好瑜伽前的准备工作.....40
正确搭配服饰.....40
你的装备是否齐全.....40
瑜伽前的必知事宜.....41
瑜伽初学者不得不知的6大要点.....42
最好先跟专业教练入门学习.....42
做瑜伽前先暖身.....42
练习瑜伽要慢慢开始.....42
注意控制呼吸.....42
体会内心感受.....42
不要忘记放松.....42
练习瑜伽的5大注意事项.....43
让自己完全解除束缚.....43
饭后3～4小时内不宜练习.....43
不要勉强自己.....43
不要太在乎动作是否完美.....43
请避开这些食物.....43
瑜伽练习中容易犯的10大错误姿势.....44
膝关节超过脚尖.....44
头颈与脊柱没成直线.....44
背部没有挺直.....44
肩部耸起来了.....44
脊柱弯曲了.....44
双臂和肩没成直线.....45
膝关节向前歪出.....45
髋关节离开地面了.....45
臀部向后翘起了.....45
外八字脚站立.....45
瑜伽的暖身运动有哪些.....46
颈部.....46
手指.....46
手腕.....47



肩.....47
腰背.....47
脊柱.....48
膝盖.....48
脚趾.....48
瑜伽中常用到的放松方法.....49
瑜伽有全面的放松功效.....49
伸位法放松.....50
呼吸法放松.....51
饮食法放松.....51
睡眠法放松.....51
专题1 瑜伽经典动作——拜日式.....52
专题2 教你选择瑜伽班和瑜伽教练.....56
专题3 用瑜伽拯救肌肤.....57

第三章 排毒是美容瘦身的第一步

排水毒之**战斗式**
加速水分代谢，缓解腿部浮肿 60
排水毒之**叭喇狗式**
消除脸部水肿 62
消化系统排毒之**猫伸展式**
有效清除宿便 64
消化系统排毒之**反转三角式**
纤腰收腹 66
淋巴排毒之**蛇击式**
打造纯净无毒的体质 68
淋巴排毒之**前屈伸展式**
增强体内免疫能力 69
呼吸系统排毒之**鱼式**
让呼吸顺畅又深长 70
肝脏排毒之**大三角式**
帮助肝脏进行代谢 72
肾脏排毒之**半月式**
减轻肾脏排泄负担 74
肾脏排毒之**金刚半月式**
增强肾脏的排毒功能 76

第四章 享“瘦”美丽瑜伽术

瘦脸之**花环式**
塑造精致美人脸 78
美臂之**伸展二式**
美化大臂线条 79
美臂之**伸展三式**
纤纤细臂不是梦 80
瘦上腹之**全骆驼式**
向腹部赘肉Say Goodbye 81
瘦下腹之**上抬腿式**
轻松勾勒玲珑腹部 83
瘦下腹之**下半身摇动式**
找回花季少女般的紧腹.....84
瘦腰之**腰躯转动式**
“腰”宠女孩就是你 85
瘦腰之**站立转动式**
拥有婀娜多姿的细腰 86
瘦大腿之**腿部舒展式**
让你骄傲地穿上小短裙.....87
瘦大腿之**下盘莲花变形式**
细腿美女你来做 88
瘦小腿之**V字式**
纤腿公主就是你 89
瘦小腿之**顶峰变形式**
远离“萝卜腿”的困扰.....90
翘臀之**踮脚翘臀式**
做一个翘臀美眉 91
美颈之**单臂颈部舒展**
拥有天鹅般的长颈 93

美肩之**肩部延展**
秀出美肩，靓丽一夏 94
美胸之**棍式**
拥有傲人“胸”姿 96
美背之**侧伸展式**
练出无可挑剔的背影 98
专题 **练瑜伽时，这些毛病你有吗** 100

第五章 练习瑜伽给你从内而外的美

活络气血之**大山式**
练出红润好气色 102
活络气血之**铲式**
让你神采焕发，活力四射 103
经期调养之**卧龟式**
赶走“好朋友”期间的烦恼 104
卵巢保养之**纽扣式**
让美丽如花绽放 106
缓解女性虚冷之**弹跳变化三式**
给女人需要的温暖 108
改善体质之**蝴蝶变形式**
让身体从里到外都健康 110
强化肝脏之**蝗虫式**
让肝脏运作更顺畅 112
强化肝脏之**蛇式拧转**
给你一个健康的肝脏 113
补养脊柱之**婴儿延展式**
铸造完美脊柱 114
滋养肾脏之**双莲花背部伸展**
秀出健康身形 116
调节内分泌之**跳水式**
跳一跳，远离内分泌失调困扰 118
调节内分泌之**半身摇动式**
改善内分泌失调的“良策” 119
缓解压力之**脊柱扭动式**
释放身心压力的动作 120
缓解压力之**单腿鸽子式**
练一练，缓解身心疲劳 121
祛斑活肤之**扣兔式**
打造陶瓷完美肌肤 122
祛斑活肤之**鼓吸美容式**
白里透红美出来 123
抗皱美白之**战士前屈式**
减少皱纹，嫩白肌肤 124
抗皱美白之**狮子式**
让肌肤永葆年轻 125
乌发美发之**钟表摇摆式**
还你乌黑飘逸的秀发 126
乌发美发之**倒V字式**
拒绝成为“白头翁” 127
专题 **如何避免练瑜伽时受伤** 128

第六章 不同族类达人的美容瘦身瑜伽

久站族瑜伽之**轮回式**
远离站出来的痛苦 130
久坐族瑜伽之**摩天式1**
改善久坐带来的疲劳 132
久坐族瑜伽之**摩天式2**
有效舒展身体的运动 133
水肿族瑜伽之**摇摆式**
摇摇摆摆消水肿 134
水肿族瑜伽之**叩首式**
远离水肿的“灵丹妙药” 135
肥胖族瑜伽之**上伸腿式**
肥妞的瘦身体验 136

肥胖族瑜伽之**杜鹃鸟式**
消脂减肥的法宝 137
电脑族瑜伽之**犁式**
加速身体新陈代谢 138
电脑族瑜伽之**桥式**
快速排出体内废气的方法 140
电脑族瑜伽之**单臂风吹树式**
减轻便秘困扰 141
夜猫族瑜伽之**乌龙戏珠**
重现水灵灵的双眸 142

第七章 瑜伽与生活息息相关

晨起瑜伽之**放气式**
练一练，让身体舒展开来 144
午间瑜伽之**胸部练习**
动起来，赶走瞌睡困扰 146
睡前瑜伽之**单腿跪伸展式**
还你一夜好眠 148
睡前瑜伽之**完全式呼吸**
安然入睡好自在 149
办公室瑜伽之**风吹树式**
累了，站起来练一练 150
办公室瑜伽之**站立牛面式**
忙中偷闲动一动 151
公车瑜伽之**绕腿式**
享受别样的上班时光 152
公车瑜伽之**手肘练习**
灵巧双手动起来 153
浴室瑜伽之**护持神第八化身式**
给你出水芙蓉之美 154
浴室瑜伽之**半莲花树式**
曼妙动人的倩影 155
利用物体的瑜伽之**手抓大脚趾式**
美化四肢曲线 156
边走边做瑜伽之**肩环绕式**
走出健康和时尚 157
边走边做瑜伽之**手臂强壮功**
时时刻刻瑜伽体验 158

第八章 美容瘦身7日瑜伽计划

第1日之**绕颈练习**
先从简单的体式开始 160
第2日之**蝴蝶式**
痛苦并快乐的一天 163
第3日之**弓式**
初步进入状态的一天 165
第4日之**展胸后望式**
深刻感受快乐瑜伽 167
第5日之**根轮式**
练习状态极佳的一天 169
第6日之**深情望月式**
心灵与身体完美结合 171
第7日之**背部伸展式**
体验精彩而充实的一天 173
专题 **瑜伽神奇魔力图解** 175



第九章 瑜伽生活与饮食

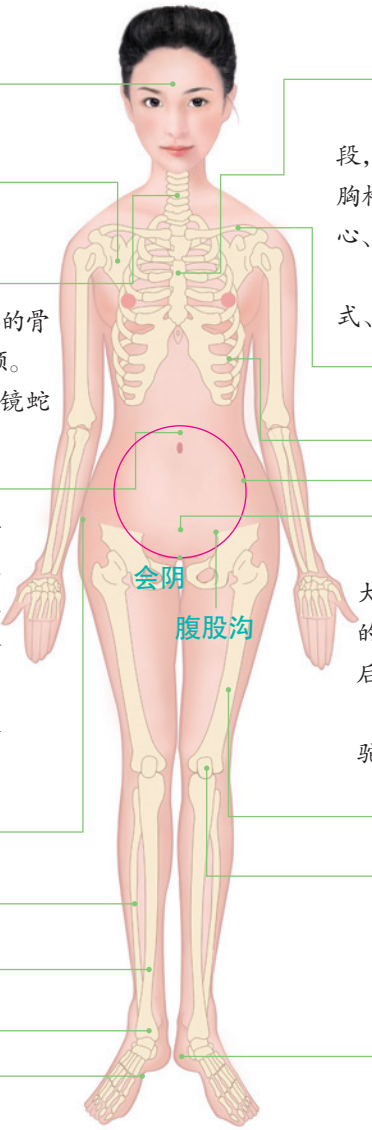
瑜伽沐浴法与洁净法.....178
沐浴法.....178
洁净法.....178
瑜伽的饮食原则是什么.....180
均衡全面摄取营养素.....180
选择应季、原生态的食物.....180
以清淡饮食为主.....180
6种最常见体质的对症饮食.....182
水肿型体质.....182
油脂型体质.....183
痰湿体质.....184
气虚体质.....185
湿热体质.....186
血淤体质.....187
神奇的瑜伽断食法.....188
对健康有什么影响.....188
对生命有什么益处.....188
断食与复食的方法.....188
素食法的好处.....189
有助于健康.....189
达到与自然和谐相处.....191
降低生存成本，有益于全人类.....193
瑜伽美肤纤体生活小窍门.....194
饮用柠檬水.....194
刮舌苔.....194
海盐浴.....195
干刷皮肤.....195
时时刻刻排毒的瑜伽生活.....196
用心打造水晶肌肤.....196
打造无毒“睡美人”.....197
由内而外进行排毒.....197
“白骨精”的美丽进行时.....198

附录1：怎样维持瑜伽体质.....200
运动篇.....200
生活篇.....201
工作篇.....202
附录2：一天良好的生活方案.....203
起床.....203
洗漱.....203
热身.....204
沐浴.....204
睡眠.....204
附录3：瑜伽误区图解.....205

索引1.....206
索引2.....208

专题 认识身体各个部位

瑜伽是全身性运动，每个姿势都会运动到相关部位，当中涉及到的骨骼、关节有很多。瑜伽练习者要想了解每个动作的塑身原理、准确地完成相关动作，就必须对身体的各部位有个大致的认识。



头骨

肩胛骨

颈椎

颈椎总共有7块，共同构成了颈部的骨骼支架。颈椎保护着脊髓，支撑着头颅。

锻炼颈椎的瑜伽体位法有：眼镜蛇式、头倒立式、猫伸展式、榻式等。

腰椎

腰椎共有5块，它的反射区从腰际、股四头肌、臀部一直延伸到大腿和小腿，当腰部受到压迫或脱位时，大肠、输卵管、膀胱等器官会受到影响，诱发多种疾病。

锻炼腰椎的瑜伽体位法有：眼镜蛇式、扭动式、风吹树式等。

髋

腓骨

胫骨

踝骨

脚弓

胸椎

胸椎共有12块，是脊椎中最长的一段，和五脏六腑息息相关。如果一个人胸椎出现问题的话，那么很可能出现心、肺、肝、胆、胰腺等方面的病症。

锻炼胸椎的瑜伽体位法有：轮式、弓式、鱼式等。

锁骨

肋骨

骨盆

尾椎

尾椎的反射区主要位于臀部、大腿后侧以及髋关节等处，不健康的尾椎容易诱发直肠、肛门、大腿后侧和前列腺等部位的疾病。

锻炼尾椎的瑜伽体位法有：骆驼式、轮式、蝗虫式等。

股骨

髌骨

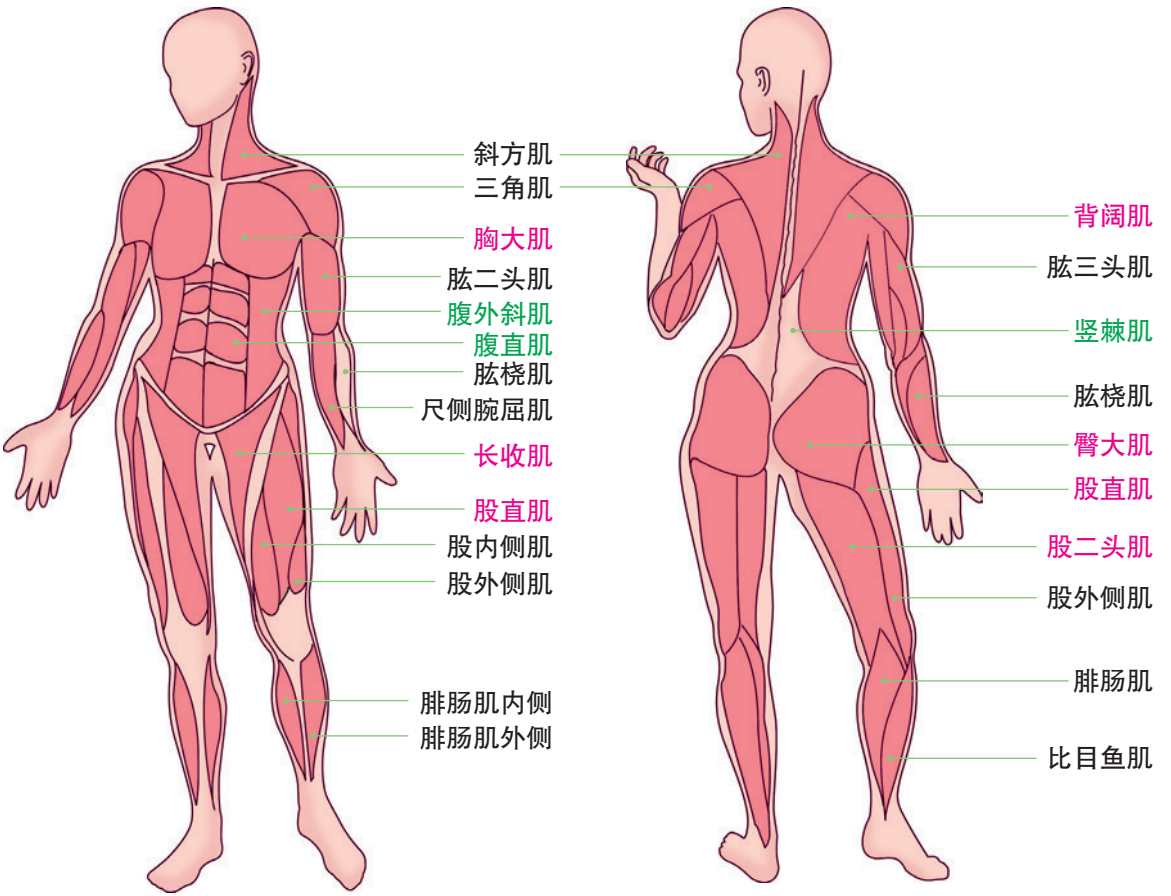
脚跟

需要全本请访问 www.ertongbook.com

专题2

认识自己的肌肉

身体几乎一半以上由肌肉构成，其中有超过660种不同肌肉，即使在休息时，也要比脂肪消耗的能量多得多。在激烈运动中，更可以增加至100倍的能量消耗。运动越激烈，肌肉消耗的能量越多。



注：腹直肌其实只有一整块肌肉，不过因为各人的体质不同，因肌腱膜的分隔呈现出4、6或8块肌型。

绿色文字标注的肌肉属于核心肌肉群；粉色文字标注的肌肉属于大肌肉群；黑色文字标注的肌肉属于小肌肉群。

专题3 身、心、灵全面扫描检测

练习瑜伽前，除了要进行生理、心理健康的自我诊测外，还应在动作姿势上自我测试一下，看看肌肉、关节是否老化，身体的柔韧性和平衡性如何以及身体状态是否与年龄相符等。如果情况不是很好，建议练习的量和时间相对多一些；如果情况还不错，可通过练瑜伽保持下去。

1 测试动作 双臂上下背后相握

动作描述 | DONGZUO MIAOSHU

1.站立，背部挺直，右手贴耳上举、伸直，手肘向颈后方弯曲，手心向内。

2.左臂从后背下方向上弯曲，手心向外，与右手交握（下图）。

3.换另一侧进行同样的测试。

测试关键 | CESHI GUANJIAN

双手能否互相接触以及接触的程度，状况良好的人能双手完全握住。

测试目的 | CESHI MUDI

◎了解自己的肩部肌肉群、大臂肌肉群、上背部肌肉群的活动能力。

◎了解自己的肩关节以及肩胛骨的活动范围。

◎了解自己驼背的程度（只有胸腔充分扩张才能双手互触，而驼背往往会压迫胸腔，导致不能完成此动作）。



2 测试动作 反握手腕胸前翻转

动作描述 | DONGZUO MIAOSHU

1.双手在体前平举，手背相对后手腕上下交叉，使掌心相对，十指相握（图1）。

2.屈肘，将交叉相握的双手由下向胸部进行翻转（图2）。

3.再将交叉相握的双手由胸部向上、向外翻转，然后伸直（图3）。

测试关键 | CESHI GUANJIAN

在翻转后，双肘是否能伸直，双手掌心是否还能紧紧相贴。

测试目的 | CESHI MUDI

◎了解自己的肩部肌肉群、大臂肌肉群、小臂肌肉群的活动能力。

◎了解自己腕关节、肘关节以及相关韧带的活动范围。

◎了解自己上肢的老化程度。







3 测试动作 燕式平衡

动作描述 | DONGZUO MIAOSHU

1.站立，双腿并拢，双臂侧平举至与地面平行。
2.呼气，上半身前倾至与双腿成90度角，同时抬高左腿至与地面平行，抬头，目视前方（下图）。
3.保持一段时间后，换另一侧进行同样的测试。

测试关键 | CESHI GUANJIAN

上身躯干与抬起的腿是否能成一条直线并平行于地面；在完成式上能坚持多长时间，对于普通人来说坚持50～60秒就算不错了，超过1分钟属于优良。

测试目的 | CESHI MUDI

◎了解自己的核心肌肉群的力量、稳定性。有趣的是，这个动作看起来与腰腹部一点关系也没有，但你可以试试，腹部在放松状态下是无法完成这个动作的，只有腰、腹、下背部都充分收紧才能完成。
◎了解自己的平衡能力、内耳前庭老化程度及肌体协调能力。
◎了解自己的下肢力量。



4 测试动作 闭眼单腿站立

动作描述 | DONGZUO MIAOSHU

1.站立，双腿并拢，双臂自然放于身体两侧，闭上双眼，同时将左腿抬至离地约20厘米处，脚尖绷直（下图）。
2.保持一段时间后，换另一侧进行同样的测试。

测试关键 | CESHI GUANJIAN

保持单腿站立，如果出现身体倾斜超过45度角、站立腿移动了或抬起的那条腿触地等情况，立刻停止计时。平衡性强的人可以双臂交叉放于胸前。一般人超过30秒算及格。

测试目的 | CESHI MUDI

◎可以了解自己足底的本体感受器以及内耳前庭的衰老程度。
◎与衰老相伴而生的肌肉无力、反应迟钝等也会影响平衡感，所以，通过这个测试也能很好地了解自己的肌肉力量和反应能力。



5 测试动作 手臂体前平举放纸测试

动作描述 | DONGZUO MIAOSHU

站立，双腿并拢，双臂在体前平举，双臂保持平行，掌心向下，将一张白纸平放在左臂或右臂上（下图）。

测试关键 | CESHI GUANJIAN

看白纸抖动的程度。抖动得越厉害，说明健康状况越差。

测试目的 | CESHI MUDI

◎了解自己的自律神经系统的健康状况。

◎了解自己的某些疾病，如神经系统疾病、代谢性疾病、甲亢、震颤麻痹等。



6 测试动作 垫高站立前俯

动作描述 | DONGZUO MIAOSHU

1.在小凳上站直，脚趾与凳边平齐，双腿并拢、伸直。

2.呼气，上半身向前弯曲，手臂向脚趾方向尽量伸展（下图）。

另外，坐式体前屈也能达到相同的测试效果。即坐在地上，双腿向前伸直、并拢，双臂贴耳上举，手掌朝前。呼气，上半身前屈，使胸腹部与大腿相贴，手臂向脚尖方向伸展。

测试关键 | CESHI GUANJIAN

测试前应先做10分钟轻缓的有氧热身运动。膝盖全程不能弯曲，测试手指尖所能触到的最远距离，普通年轻人若不能触到自己的脚尖算不及格。

测试目的 | CESHI MUDI

◎可以了解自己的腰背部、股二头肌等肌肉的硬化程度。

◎可以了解自己腿后侧韧带、膝关节、髋关节的老化程度。



第一章 古老神秘而时尚的瑜伽

瑜伽是一种古老而神秘的文化，它能通过强化人的意识，帮助人类充分发挥自身的潜能。瑜伽体位法比较容易被人掌握，可有效改善人们的生理、心理、精神方面的问题，从而使人的身、心、灵得到和谐、统一。现代人把练习瑜伽当成一种时尚。本章重点介绍瑜伽的起源、发展、派别、呼吸法、正念与冥想等基本概念。



全面系统地了解瑜伽

瑜伽词意解释

瑜伽，梵文为YOGA，词根为YUJ，指一种被称为“轭”的工具，用于驾驭牛马。由此延伸出瑜伽的含义是连结、控制、稳定、和谐、统一、平衡等。现代人所称的瑜伽主要是一系列修身养性的方法，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等。

瑜伽的起源

据印度民间传说记载，几千年之前，圣人在古印度的圣母山上修行，他们将修炼的秘技，也就是最早的瑜伽传授给后来的追随者。随着修习者的不断增多，瑜伽也逐步在印度普通人中间流传开来。

瑜伽的功效

促进血液循环，提高免疫力

姿势不良、筋骨僵硬，血液就无法顺畅流动，细胞得不到血液滋养就会渐渐衰老，从而引发一系列的疾病。而瑜伽的调息法可以让身体充分吸收氧气，增加体内含氧量，促使血液顺畅地流到身体各部位，以达到活化细胞、提高人体免疫力的目的。

调理五脏六腑、骨骼经脉

脊柱对人体健康相当重要，对内可影响五脏六腑的健康、对外可影响肢体的形态。瑜伽的体位法通过伸展、扭曲、前俯、后仰等动作，刺激按摩内脏器官和腺体，调整内分泌，让自律神经机能顺畅，从而平衡肌肉、强化内脏。

缓解病痛，保持活力

瑜伽不仅可以刺激副交感神经，减少压力并让人体自身去应对疾病，而且瑜伽练习还可以增强人体与生俱来的自愈能力。

倒立的、扭动的和挤压的瑜伽体式都可以加速血液和体液的循环，这种循环的加速不仅可以加快把需要的物质运输到病变的部位从而保证了人体的自愈，还可以刺激淋巴系统使人体维持正常的免疫功能和炎症反应。

瑜伽练习还鼓励人们通过提高自我意识和加强自律来修正自己的行为，从而保持一种健康的生活方式。



★瑜伽能调节人的情绪，非常适宜上班族闲暇练习。

需要全本请访问 www.ertongbook.com