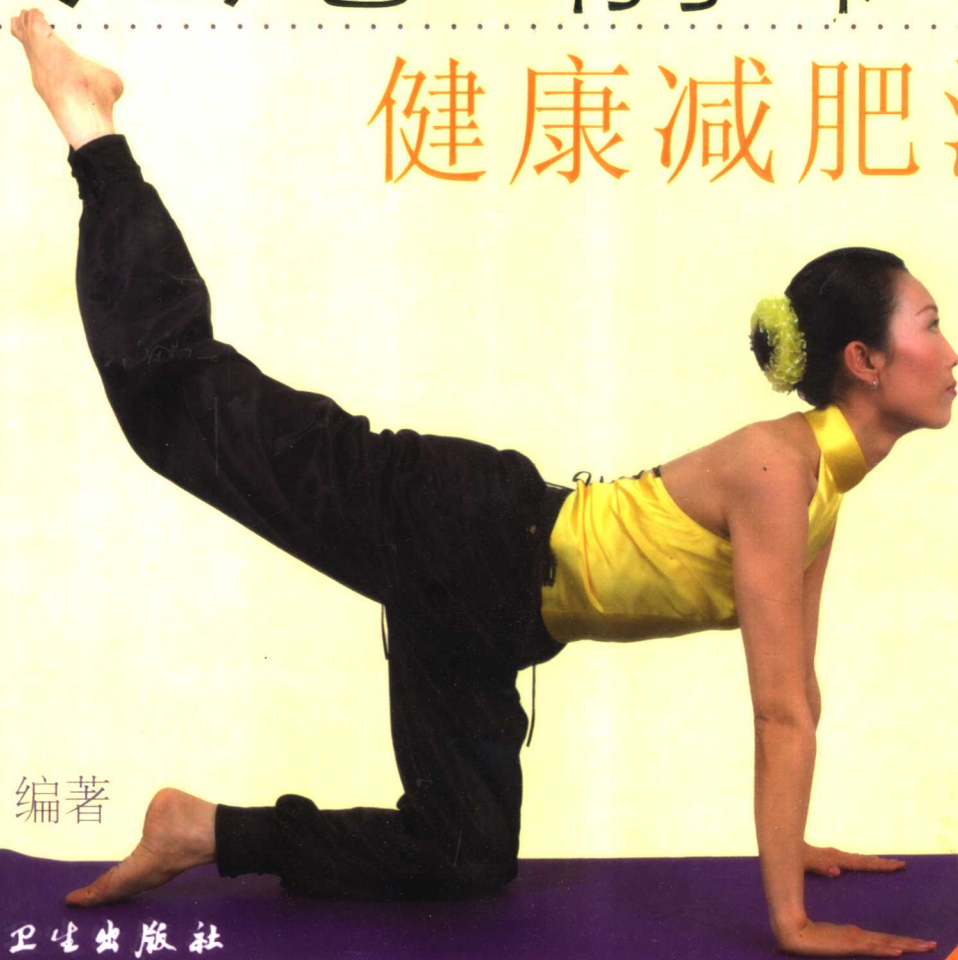


ANNIE YOGA

安妮瑜伽

系列

健康减肥法



安妮 编著

人民卫生出版社

随书赠送
DVD
VIDEO

安 妮 瑜 伽 系 列



编著 安妮

人民卫生出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健康减肥法 / 安妮编著. — 北京:

人民卫生出版社, 2006.1

(安妮瑜伽系列)

ISBN 7-117-07187-7

I. 健... II. 安... III. ①瑜伽术②减肥—方法

IV. ① R214 ② R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 128223 号

安妮瑜伽系列

健康减肥法

编 著: 安 妮

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京人卫印刷厂 (宏达)

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3

字 数: 45 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07187-7/R · 7188

定 价: 24.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

作者简介



作者安妮，长期从事瑜伽、营养学及经络学的研究和教学工作。2000年创建“安妮水中瑜伽健康体系”；2001年创立“安妮经络瑜伽健康体系”。随后担任BTV-6《每日健身》瑜伽教练等职。至今已接受国内数十家主流媒体采访。在教授不同人群学习瑜伽的同时，推广顺应自然的四季养生知识，造福人类。

出版说明

安妮瑜伽系列包括《健康减肥法》、《中老年养生保健法》、《职场减压法》三本书。以特定人群的不同需要和取向为出书的主旨，将瑜伽融入现代人的生活，融入健康时尚的潮流。任何人都可以练习瑜伽，选择适合自己练习的瑜伽，并通过孜孜不倦、持之以恒的练习，达到防病强身，调理身心的保健作用。

本书作者从1984年开始研习瑜伽，对瑜伽的思想和理念有着较为深刻的感悟和体会。从长期教授瑜伽的实践中，不断学习和钻研有关饮食、营养及中医经络学方面的知识，积累了丰富的经验。本书就是她多年来经验和体会的总结。用简朴、通俗、大众化的语言写给读者，介绍给大家，以帮助所有喜欢瑜伽的人们，并通过出书让更多的人认识瑜伽，正确地练习瑜伽，用科学的方法防病治病，获取健康。

愿人们为了自己的健康，习练瑜伽，愉悦身心，享受生活！

前言

近年来肥胖人口大量增加,除了影响外貌的美观外,很容易引起心脏病、高血压、糖尿病、不孕症等疾病,还可能成为阻碍您事业发展的绊脚石。

爱美是人的天性,当您为肥胖的问题所困扰时,一定想寻求一种有效而且无害的方式。以往您可能尝试过一些减肥方法,或许因为这些方法过于复杂,自己缺乏恒心,常常无法达到预期的目标,甚至还因此损害了身体健康。其实减肥并不难,培养良好的饮食习惯,就等于成功了一半。

安妮瑜伽《健康减肥法》首先从了解导致肥胖的原因开始,再从日常生活中的饮食、行为、体势加以改进。您不必禁食也不会出现任何虚弱无力的感觉。安妮瑜伽减肥的一个最大优点是循序渐进地减去身体过多的脂肪,而面部组织、皮肤和肌肉不会因减肥而松弛。在整个过程中,体重的减少与身体的消瘦几乎是同步的。因此体重一旦恢复正常,身体的其他部位也会变得匀称,让您拥有苗条和健康的身体。

编者

2005年10月

目录 Contents

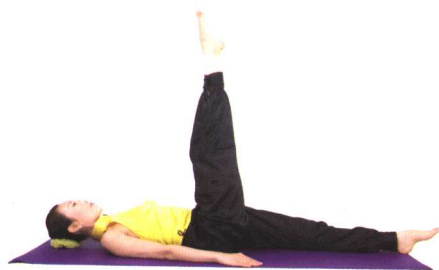
健康减肥法



引言 自然和谐之美的追求	01
第一章 拥有自然和谐的身心	03
了解肥胖	04
肥胖的种类	04
从赘肉的分布了解身体的异常	05
健康减肥之道	06
第二章 安妮瑜伽实践法	07
练习须知	08
呼吸的方法	09
饮食原则和要求	09
第一周练习	12
一、单侧仰卧式	12
二、船式	14
三、放松休息术	15

CONTENTS

03 目录



第二周练习 16

- 一、蛇式 16
- 二、蝗虫式 18
- 三、放松休息术 19



第三周练习 20

- 一、平衡式 20
- 二、大船式 22
- 三、放松休息术 23



第四周练习 24

- 一、祈阳式 24
- 二、虎式 26
- 三、放松休息术 27

第五周练习 28

- 一、前屈式 28
- 二、扭转身体式 30
- 三、放松休息术 31



第六周练习 32

- 一、侧角伸展式 32

CONTENTS

二、反弓式

34

三、放松休息术

35

第三章 饮食训练日记

37

第四章 食物与营养

45

瑜伽倡导的饮食观念

46

平衡饮食的功效

48

食物的种类与营养

49

营养过剩与生命力低下

56

第五章 始于冥想 终于冥想

59

身心异常的调整

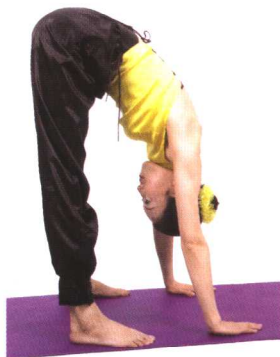
60

冥想的方法

60

随后语

63



引言

自然和谐之美的追求

.....

随着社会的进步，人民生活水平的提高，人们已经不满足于“日求三餐，夜求一宿”的简单生活，逐步追求生活的多样化，尽情享受人类社会进步所带来的精神、文化和物质文明。正所谓“衣食足而后知荣辱，仓廩实而后知礼节”，这是国家兴旺发达的表现。此时人们更加注重自身形象的塑造，希望在社会交往、在亲戚朋友之间展示一个富有朝气、精力充沛、容光焕发、青春健康的形象。

古色盎然的神秘瑜伽从1999年开始在京城的一个

为数不多的高档俱乐部悄然兴起，如今“瑜伽”这两个字仿佛变成了时尚的代名词，并且也演变成为商业界广为流传的一种美体和美容法。瑜伽讲求心灵的修养，若是忽略其自然的理论与方法，就不能称其为是瑜伽了。

瑜伽在印度语中是统一、调和、安定的意思，是世界上最古老的修行哲学之一。所谓瑜伽，就是悟道后所付出的修行，是与我们现实生活的一举手、一投足打成一片的。统一、调和、安定的作用，可极大地提升人身体本能所具有的自然性，这种自然性帮助身心排除不自然的产物，恢复身心的协调，达到您想拥有的减肥目的。不论是谁，只要在健康的生活方式上下功夫，用开朗、自然的方式使身心健全地发展，谁都能够拥有自然和谐之美。

YOGA

第一章

Chapter 1

拥有自然和谐的身心

- 04 | 了解肥胖
- 04 | 肥胖的种类
- 05 | 从赘肉的分布了解身体的异常
- 06 | 健康减肥之道

现代人的物质享受日益充裕，减肥应尽量做到调心、静神。减肥首先要在心灵上减肥，祛除焦躁、沮丧、紧张、孤僻等不良情绪。心灵减肥的最好医生就是自己。这就要改变以往的生活方式，从自我的空间中解脱出来，与社会群体合一。改变饮食习惯，用积极主动的心态投入到健康减肥的生活中，寻找机会多参加户外活动，在享受大自然美景的同时，理顺心绪脉络，塑造健康身心。

了解肥胖

肥胖对健康的危害，已经广为人知。越来越多的人，不管是男女老幼，都在承受着他们本不应该负担的过量体重。

那么，什么样的身体才叫做“肥胖”呢？所谓“肥胖”，就是不必要的脂肪残留在体内容易造成疾病的状态。

有的人外表看起来很瘦，体内却积存了不必要的脂肪，那就是“肥胖”。相反，有的人看起来很壮，但却不是“肥胖”，那是经过训练积存的良质脂肪。

肥胖的种类

1. 水肿 吃了不适合身体需要的饮食，虽然身体的排泄系统会将自己身体不需要的成分排除掉，但往往无法完全排出而堆积于皮下，造成水肿现象。从排泄物中，能够加以判断。便秘或大便不成形，就

是吃了不适合于身体的食物，形成的水肿。

2. 脂肪堆积 即使吃了适合于身体需要的饮食，但因饮食过量而缺乏运动，吸收高于消耗，造成脂肪堆积于皮下。由此便会造成脂肪堆积的现象。

3. 废物蓄积 当身体的排泄功能降低时，应该排泄出去的东西，反而积存下来，结果就会造成废物蓄积。

看看自己是属于哪一种呢？

● 从赘肉的分布了解身体的异常

在减肥的过程中，经常会遇到这样的情况，努力做运动，而赘肉一点也不见减少。这就说明身体出现了异常状况，如果不找到造成异常的原因，不管你多么努力，都将白费力气。让我们一同来了解造成身体异常的原因：

1. 小腿有赘肉 第四、第五腰椎以及大肠、膀胱、前列腺等部位有异常现象。

2. 大腿有赘肉 第一、第二腰椎与膀胱、胃肠、肝脏有异常现象。

3. 手臂有赘肉 肩膀、颈部、头部有异常现象。

4. 上背部有赘肉 肝脏、胃不良。

5. 下背部有赘肉 显示肠部异常。

6. 腹部有赘肉 显示内脏全体松弛、淤血及内脏下垂。

健康减肥之道

肥胖是现代文明的产物。如今人们所吃的食物与前几个世纪相比，无论花样和品种都越来越丰富，越来越精美。此外，科学的发展与现代设备的更新，也使人们的生活变得异常舒适，致使人们不必为了生活而从事过于繁重的体力劳动。体力劳动的减少，食品的极大丰富和高营养，势必导致体重的额外增加。当一个人习惯于他所无法摆脱的生活方式时，久而久之，他自己便成为安逸生活的牺牲品。

另一个与肥胖有关的问题是，大多数的肥胖者很容易产生一种自卑感，缺乏自信。他们不愿与人交往，不愿参加社会活动，以致出现某些精神方面的问题，例如神经质、易紧张、忧虑、恐惧等等。这样一来，使他们逐步陷于一种恶性循环之中，进一步恶化了自己的不良生活方式。

安妮瑜伽健康减肥法，提醒您首先要知道是何种原因使得这些不必要的脂肪储存于身体内。通常人们只考虑要如何使自己变瘦，即所谓的瘦身，但是这会产生不健康的状态，会给身体造成危害。安妮瑜伽健康减肥法向人们诠释出“人类的某些疾病和苦恼，都源于不良的生活方式，应该纠正和改变的是生活方式，不是疾病也不是烦恼，拥有健康成功的人生，便是取得平衡的生活方式。”

健康减肥小贴士

1. 不必禁食，保持均衡而得当的饮食。
2. 每天坚持瑜伽练习。
3. 每天记饮食训练日记。

YOGA

第二章

Chapter 2

安妮瑜伽实践法

08 | 练习须知

09 | 呼吸的方法

09 | 饮食原则和要求

12 | 第一周练习

一、单侧仰卧式 二、船式 三、放松休息术

16 | 第二周练习

一、蛇式 二、蝗虫式 三、放松休息术

20 | 第三周练习

一、平衡式 二、大船式 三、放松休息术

24 | 第四周练习

一、祈阳式 二、虎式 三、放松休息术

28 | 第五周练习

一、前屈式 二、扭转身体式 三、放松休息术

32 | 第六周练习

一、侧角伸展式 二、反弓式 三、放松休息术

在练习瑜伽之前，需要了解有关瑜伽练习的时间、地点、身体状况、衣着等方面的问题。

练习须知

1. **时间** 早餐前一直被视为练习瑜伽的最理想的时间，其实在其他时间也可以练习瑜伽。但要注意一定在空腹时练习，最好是每天坚持，且定时进行。
2. **场地** 要在地板上铺上垫子或毯子练习，不要在弹簧床上练习。练习的场地要清洁、通风。
3. **环境** 应尽量保持安静，在寂静的氛围中练习，可保存精力和养成心神专一的习惯，尤其对初学者更为重要。
4. **休息** 每一体式完成后要做6~8秒钟的短暂休息。做完所有的体式练习后要做放松休息术。
5. **衣着** 练习时穿着应轻便、宽松、舒适，不得穿胸罩、腹带等紧身内衣，须赤脚练习。
6. **沐浴** 练习前最好先沐浴，这样可以使人感觉更清爽和更纯洁。沐浴与练习时间应间隔15分钟为宜。练习结束后30分钟可进食和洗澡。
7. **心态** 不要过度紧张和勉强用力，绝不可超过体能的限度去做动作，只要尽力做即可。体式练习不必要求做到尽善尽美，达到完全的标准。