

附赠80分钟

超高清

DVD教程

重塑巴掌脸，紧致天鹅颈，

打造性感美胸，抚平小肚腩，雕塑修长美腿

瑜伽让你 瘦全身

亚洲最具影响力的瑜伽导师

曲影 著

最有效的完美身材管理全揭秘



PERFECT SLIMMING
YOGA

瑜伽让你 瘦全身

曲影 著

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽让你瘦全身 / 曲影著. -- 南京 : 江苏科学技术出版社, 2014.7

(含章 · 品尚生活系列)

ISBN 978-7-5537-3070-7

I. ①瑜… II. ①曲… III. ①瑜伽 - 减肥 - 基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第074707号

瑜伽让你瘦全身

著 者 曲 影
责任编辑 樊 明 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718 mm × 1000 mm 1/12
印 张 12.5
字 数 204 千字
版 次 2014 年 7 月第 1 版
印 次 2014 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3070-7
定 价 36.00 元 (含光盘)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

瑜伽让你 瘦全身

曲影著

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽让你瘦全身 / 曲影著. -- 南京 : 江苏科学技术出版社, 2014.7

(含章·品尚生活系列)

ISBN 978-7-5537-3070-7

I. ①瑜… II. ①曲… III. ①瑜伽 - 减肥 - 基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第074707号

瑜伽让你瘦全身

著 者 曲 影
责任编辑 樊 明 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718 mm × 1000 mm 1/12
印 张 12.5
字 数 204 千字
版 次 2014 年 7 月第 1 版
印 次 2014 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3070-7
定 价 36.00 元 (含光盘)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

瑜伽， 揭开你身体的“自瘦”密码

瘦身的第一步，是一定要懂得爱惜自己的身体。但现代女性为了“美”，往往无所不用其极，盲目跟风把自己的身体当成试验品。疯狂尝试各种可怕减肥方法的已不只是年少无知的小女生，越来越多的成年女性也成为“减肥白老鼠”中的主力军。

但是，谁又都了解现代女性的种种难处：上班族必须肩负着跟男性几乎同样的工作压力，下班时往往已经身心俱疲；若是已婚的熟女，还得要维持家计，照顾先生及小孩，调节家庭与自我的关系。此时困扰现代女性的，往往已不只是日渐飙升的体重，还有挥之不去的压力与烦恼。试问，要保持身材，没有时间运动，却被无穷无尽的烦心事儿牵绊，这样的恶性循环，能不在“瘦身”的这条路上走弯路吗？

众所周知，练习瑜伽，已是处于社会压力“集中营”中的娱乐圈女星们保

持窈窕身材、维持健康的养生美容秘方。瑜伽之所以能让众多绝代佳人为之着迷，主要是因为瑜伽提倡“身心合一”的生命哲理，练习它所塑造出的美丽是平衡之美、自然之美、健康之美。再简单一点来说，瑜伽是生理上的动态运动和心灵上的静态练习，也是应用在每天生活中的哲学，渐渐地由内而外激发隐藏在每个人体内的“自瘦”能力。练习瑜伽的最终目的就是控制自己，驾驭身体器官，以及驯服似乎永无休止的内心。

瑜伽能瘦身纤体，已经不再是什么秘密，但不是每个人都清楚地知道“为什么瑜伽能减肥”。要知道，瑜伽并不是魔法，瑜伽之所以能减肥，在医学上是有其理由存在的。



●瑜伽体位法能促进体内多种腺体的正常分泌。

比如，人体的喉咙正下方有一甲状腺器官。甲状腺主司身体的新陈代谢和调节功能，由该部位分泌出来的激素被称为甲状腺激素，它的分泌正常与否直接关系到人体的脂肪含量正常与否，当然这是一个十分复杂而又精密的生理过程，我们在此不作深入探讨。

基于这个原理，市面上出售的各种减肥药多半掺有促甲状腺激素。但是，服用这类药物后，人体的新陈代谢得不到正常提高，食物的分解功能转劣，反而对身体造成不良影响。所以这类减肥药还是少吃为妙。

瑜伽体位法中有许多“肩膀倒立的姿势”，它能刺激松弛的甲状腺增加释放激素，让体内新陈代谢功能旺盛，血液循环顺畅，更能提高心脏及肺脏功能。脂肪代谢也因练习瑜伽而增强，体内的脂肪会转换为肌肉与能量。这意味着在减少脂肪的同时，你也能得到较好的肌肉质地与较高的活力水平。

●瑜伽体位法中有大量拉、伸、弯、扭、叠、倒立等独特的姿势，并强调在练习时每个姿势要保持一定长的时间，再配合深度的呼吸，能充分锻炼其他运动不可能锻炼到的部位。而整个看似静态的运动过程实际上已消耗了大量的热量和脂肪。

●瑜伽体位法还能挤压并按摩内脏，使人体的五脏六腑能够和谐运作，如果肠胃消化、肝肾排毒功能都正常，体内就不会累积毒素和多余的水分，“水肿性肥胖”就与你无缘。人的各种新陈代谢正常了，体内的热量能有效地消耗，热量就不会转化成脂肪，而堆积成赘肉了，你就能彻底改变易胖体质。

●瑜伽体位练习是一种静力运动，它不会像跑步、跳绳或搏击操那样，在运动过后让人处于疲劳甚至虚脱的状态，反而让人感觉周身舒泰、全身微微发热，真是越练越想练。所以，你很容易就能将瑜伽长期坚持下去，从而稳住瘦身成果。很快，你会发现皮肤紧实了，腰围变小了，整个人变得容光焕发了！

●美国和德国科学家研究发现，冥想时人的呼吸、心跳减慢，血压降低，全身耗氧量降低，血氧饱和度达百分之百，大脑及内脏器官进入休息状态。PL和PDK-4两种基因引发的冬眠基因可控制人体内部机制，让进入冬眠的身体停止依赖碳水化合物，改以大量燃烧脂肪来产生能量。可见，冥想类似“人工冬眠”，对肥胖及其并发症的治疗功效令人惊叹。

01

Chapter

揭开瑜伽让你健康变瘦的秘密

YOGA WAY TO MAKE YOU HEALTHY AND SLENDER

014 一 瑜伽，最自然、健康、温和的有氧运动

Aerobic Exercises

014 • 女人不易做，爱美的女人更不易做。

016 二 瑜伽体位法，女人雕琢完美身型的千年魔法

Yoga Asana

016 • 高效燃脂，慢运动有快道理

017 • 关照全身，打击顽固脂肪

017 • 刺激腺体，调整内分泌

017 • 排出毒素，绝缘水肿性肥胖

017 • 心灵解压，摆脱食物的诱惑

018 三 瑜伽呼吸+冥想，让你坐着就能享“瘦”

Yoga Breathing + Meditation

020 四 瑜伽饮食，塑造不反弹的永瘦体质

Detoxification Functions of Yoga

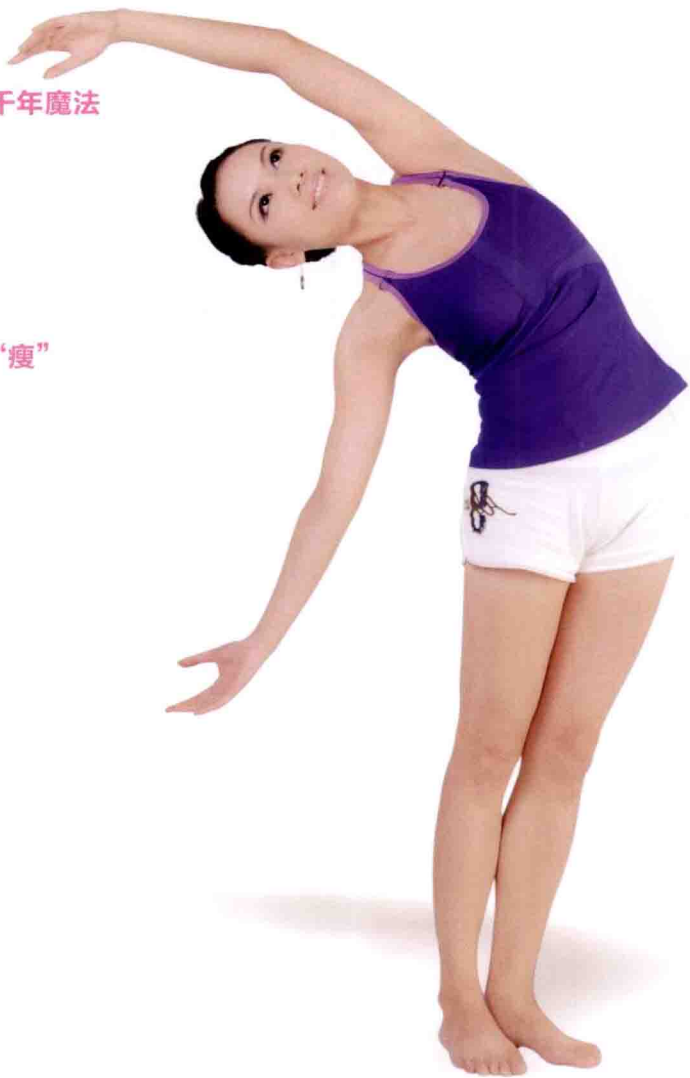
020 • 变瘦，从选择悦性食物开始

021 • 更瘦，你需要科学的饮食方法

021 • 永瘦，瑜伽排毒让你永不复胖

022 五 瑜伽美人教你养成良好习惯

Good Yoga Habits



02
Chapter

超简单的瑜伽瘦身入门基础课

SIMPLE BASIC COURSES

- 026 一 每天必做的热身练习——初级拜日式
Primary Salute to the Sun
- 029 二 肥胖的天敌——瑜伽呼吸法
Yoga Breathing
- 029 • 腹式呼吸法
- 030 • 胸式呼吸法
- 031 • 完全式呼吸法
- 032 三 想一想就能瘦？
瑜伽坐姿+手印，引领你进入神秘的冥想境界
Yoga Sitting + Fingerprints
- 032 • 至善坐
- 033 • 半莲花坐
- 033 • 全莲花坐
- 034 • 束脚坐
- 036 • 智慧手印
- 036 • 生命手印
- 037 • 能量手印
- 037 • 结定手印
- 038 四 持续瘦身的绝佳时机——运动后的瑜伽放松术
Yoga Relaxation
- 038 • 仰卧放松式
- 039 • 鱼戏式
- 039 • 婴儿式



03
Chapter

从头到脚的完美瘦身瑜伽

BECOMING TOTALLY SLENDER

- 042 **一 瘦脸7式 养成巴掌小脸美人**
Seven Yoga Poses for the Face
- 042 拒绝大饼脸，增强面部立体感
——面部狮子式、穴位按压式
- 044 消除双下巴，练成明星级小脸——面部瑜伽3式
- 045 告别大小脸，让脸部左右对称——面部瑜伽2式
- 046 **二 美颈3式 紧致天鹅美颈的诱惑**
Three Yoga Poses for the Neck
- 046 让脖子更颀长——天线式
- 048 预防松弛，去颈纹——颈部按摩功
- 049 瘦出性感锁骨——鱼式
- 050 **三 舒肩5式 极力打造美人肩**
Five Yoga Poses for the Shoulders
- 050 调整肩部线条，摆脱宽肩烦恼
——半月式+手触趾式
- 052 拒绝魁梧，打造瘦削美人肩
——加强站立背部伸展式+加强侧角扭转式
- 054 预防“五十肩”，灵活肩关节——牛面式
- 056 **四 美背4式 最是背影摇曳的风情**
Four Yoga Poses for the Back
- 056 燃烧后背脂肪，不再虎背熊腰——起飞式
- 058 锻造美丽“蝴蝶骨”——鸟王式
- 059 美化背部线条——幻椅式
- 060 强壮脊柱，美丽背部要挺直——战士式组合
- 062 **五 纤臂4式 雕塑第一眼性感**
Four Yoga Poses for the Arms
- 062 纤细双臂——直角式
- 064 赶走“蝴蝶袖”——摩天式
- 065 美化手臂线条——跪立侧伸展式
- 066 促进腋下淋巴循环——鹤禅式
- 067 **六 美胸4式 魅力酥胸UPUPUP**
Four Yoga Poses for the Breasts
- 067 使胸部丰满——小云雀式
- 069 矫正胸型，预防下垂——坐山式
- 070 预防胸部外扩——鸟王式变体
- 071 消灭副乳——卧英雄式



072 七 瘦腰4式 “小妖精”速成

Four Yoga Poses for the Waist

072 舒展腰部肌肉——猫式

074 努力修炼小蛮腰——三角伸展式

076 减去腰部两侧赘肉——坐立扭转式

077 使腰部柔韧、灵活——单手骆驼式

078 八 平腹4式 小肚腩BYEBYE

Four Yoga Poses for the Belly

078 快速燃脂，消减小肚腩——仰卧双腿抬立式

080 让腹部肌肉更柔韧——步步莲花

081 按摩腹部器官，增强腹部功能——船式

082 加速肠胃排毒，预防便秘——仰卧单腿除气式

083 九 塑臀4式 轻松拥有小翘臀

Four Yoga Poses for the Buttocks

083 击碎臀部肥厚的噩梦——飞蝗虫式

084 均衡骨盆，告别扁平臀——坐角扭转式

085 对抗地心引力，让臀部上翘——虎式

086 紧致臀围，提高臀位线——全蝗虫式

087 十 美腿4式 秀出修长圆润大腿

Four Yoga Poses for the Thigh

087 美化腿部线条——平衡组合式

089 拉伸腿后侧肌肉韧带——毗湿奴休息式

090 消除大腿内侧脂肪——蹲式

091 纤细大腿前侧肌肉——笨拙式

093 十一 纤腿4式，塑造修长结实小腿

Four Yoga Poses for the Calves

093 美化腿部线条——趾尖式

095 燃烧小腿前侧脂肪——跪立侧伸展式

096 消除小腿肚的脂肪——山式踮脚伸展式

097 打造纤细脚踝——灵活脚踝式

04 Chapter 不同阶段，选择不同的纤体瑜伽

CHOOSING THE RIGHT KIND OF SLIMMING YOGA

100 一 全身塑型的瑜伽组合 ——给初学者预备的全面纤体方案

The Whole Body-shaping Yoga Poses

—for Beginners

- 100 金刚坐风吹树式
- 101 虎式平衡式
- 101 站立单腿平衡式
- 102 双角腰部转动式
- 103 门闩式
- 104 眼镜蛇式
- 104 半蝗虫式
- 105 仰卧剪刀式

107 二 强效瘦身的瑜伽组合 ——给熟练者推荐的增强瘦身方案

Powerful Weight-loss Yoga Poses—for Veterans

- 107 风吹树式
- 108 三角转动式
- 109 起跑式
- 109 斜板式
- 109 下犬式
- 110 全莲手臂支持式
- 110 英雄式
- 111 头肘倒立式



05 Chapter 随时随地，开始你的瘦身瑜伽

SLIMMING YOGA! LET'S GO!

114 一 晨起瘦身瑜伽组合——唤醒活力+燃烧脂肪

Morning Slimming—Yoga Poses

- 114 颈部练习
- 116 半脊柱扭动式
- 117 单腿背部伸展式
- 118 战士二式
- 118 侧角伸展式
- 119 战士一式
- 119 站立手抓脚拇指平衡式

120 二 傍晚瘦身瑜伽组合——缓解压力+瘦身加倍

Evening Slimming—Yoga Poses

- 120 摩天组合式
- 122 加强三角扭转式
- 123 反祈祷双角式
- 124 猫式
- 125 蛇式组合式
- 126 肩倒立犁式



06 Chapter 瑜伽美人瘦身7日谈

SEVEN-DAY-TALK ABOUT SLIMMING

130 第一天 下定决心塑造出魔鬼身材128

Day1 Making a Decision

131 第二天 塑身，从了解自己的体型开始129

Day2 Knowing Your Own Body Type

- 131 A 下半身肥胖型
- 131 B 中广肥胖型
- 132 C 产后肥胖型
- 132 D 压力型肥胖
- 133 E 粗壮肥胖型
- 134 F 水肿肥胖型
- 134 G 松垮肥胖型

135 第三天 戒除一切影响你变瘦的观念及饮食习惯

Day3 Removing the Wrong Ideas and Diet Habits

- 135 NG1 一天只吃1~2餐, 少吃就能瘦
- 135 NG2 水果都是低热量, 可以随便吃
- 135 NG3 不吃淀粉类, 不然减不了
- 136 NG4 立即拒绝零食类, 完全碰不得
- 136 NG5 运动太累太累, 先休息一会儿
- 136 NG6 完全相信体重计, 会越减越胖
- 136 NG7 进食之后不漱口, 好像没吃饱
- 136 NG8 “绝对不行”法则, 越禁越想

137 第四天 提高新陈代谢, 让你又瘦又够劲

Day4 Speeding Metabolism

- 137 提高新陈代谢之运动篇
- 138 提高新陈代谢之饮食篇

140 第五天 你可以相信的9大瘦身捷径

Day5 Nine Shortcuts to Lose Weight

- 140 1. 简单的往往是最有效的
- 140 2. 有规律地练习, 准时开始
- 140 3. 小目标, 让我们更早尝到成功的快乐
- 141 4. 慷慨地奖励自己
- 141 5. 顺便运动顺便瘦身
- 141 6. 吃得讲究, 才能瘦得漂亮
- 142 7. 记录能让我们多点理性
- 142 8. 每周给自己专门放纵的时间
- 142 9. 给自己找帮手

143 第六天 让外表的华丽感成为你变瘦的最大动力

Day6 Never Forget Your Pursuit

144 第七天 小穴位藏着大秘密, 加速瘦身的美丽任务

Day7 Magic Acupoints's Functions

- 144 1. 按一按, 重塑迷人脸蛋
- 144 2. 按一按, 消除肩颈背部赘肉
- 145 3. 按一按, 美化手臂曲线
- 145 4. 按一按, 塑造纤细腰围
- 146 5. 按一按, 消除小腹赘肉
- 146 6. 按一按, 消除臀部松垮浮肉
- 146 7. 按一按, 消除萝卜腿





01

揭开瑜伽让你健康变瘦的秘密

Yoga way to make you healthy and slender

抛开瑜伽起源的准确日期不谈，有一点我们可以确定：
与其花时间探究瑜伽有多古老、瑜伽是什么，不如着手练习瑜伽！
在举手投足间获得柔韧、均匀和优雅，在一呼一吸间燃烧脂肪，
在冥想、吃饭、睡觉、洗澡时轻松“享瘦”……
在瑜伽瘦身狂潮势不可当地席卷全球的今天，
想要纤细、想要苗条的你，
还在等什么？

瑜伽， 最自然、健康、温和的有氧运动

Aerobic Exercises

怎么都不满意自己的体形，瘦！瘦！瘦！是我们生活的一大永恒主题。可尝遍百草、历尽千辛万苦，还是不能瘦下来。难道我们从发胖的那一刻起，就与苗条绝缘了？都说运动好处多，可怎样的运动才有效，我们又应该怎样把握运动的尺度，怎样才能找到一剂真正适合我们的良方呢？那么，你需要练习瑜伽。



女人不易做，爱美的女人更不易做。

想想看，为了美丽、为了苗条，我们吃过多少苦：千奇百怪的减肥法、节食法、束身法，五花八门的减肥药、减肥霜……结果呢？差点饿死还是瘦不下来，脸上还长满了小痘痘，内分泌都失调了；吃药吧，最初瘦得是挺快，可一旦停药，反弹速度那叫一个“动物凶猛”啊！咬咬牙，吃更昂贵的药，一点用处也没有不说，心悸、呕吐、烦躁……各种副作用都扑了上来。

干脆去美容医院，将这一身赘肉卸个干干净净？别打这主意！就算一刀下去不留疤，去掉的也只是皮肤表层的脂肪，内脏里的脂肪和毒素呢？继续囤积，装作不知道？

运动能减肥，这是众所周知的道理。不能再懒了，站起来开始运动吧！

“我知道运动的重要性，”有学员向我们的教练抱怨，“我每天晚上都会陪我上初中的小侄子练习百米冲刺跑、睡前还坚持练习仰卧起坐呢，可为什么还是不见瘦呢？”其实道理很简单，这是因为她一直在做无氧运动，根本没能触及脂肪的根本，损失的只是水分而已。

我们需要更新一个概念：并非所有运动都能减肥，只有有氧运动才能减肥。汽车需要通过燃油来产生动力，人类在运动中也要燃烧燃料，人类的“燃料”是糖类、蛋白质和脂肪，这些“燃料”都储存在人体的细胞中，当你运动时，就会消耗这些“燃料”以获得动力。与发动机燃烧汽油一样，人类在燃烧“燃料”的时候需要氧气助燃。人们在长时间的运动时，氧气通过