



爱生活享健康丛书

简单易学

瑜伽 速效瘦身



一点通

张斌 姜庆 姚娇 编著

◎神奇瑜伽，最自然健康的瘦身术

◎轻松减肥，水肿妹瞬间变窈窕女

◎120个招式，瑜伽美人速成秘法

◎瘦身细腰平腹纤腿，打造S曲线



· 半脊式 ·

滋养强壮脊液循环与消背，使背部

让两侧手臂得到充分伸展和拉伸，紧实手臂肌肉，防止手臂肌肉松弛和下垂。

· 牛面式 ·

· 白鸽式 ·
拉伸背部和肩部，消除背部多余脂肪，缓解因长时间压迫造成的肩颈不适。



身体下蹲的动作，能让小腿充分受力，刺激下半身血液循环，消除腿部水肿。

· 半脚尖式 ·



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

HEILIAN PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

爱生活享健康丛书

瑜伽 速效瘦身



张斌 姜庆 姚娇◎编著
她品◎策划



海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
HEXIAI PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP FJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽速效瘦身一点通 / 张斌, 姜庆, 姚娇 编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2014.3

(爱生活享健康丛书)

ISBN 978-7-5335-4480-5

I . ①瑜… II . ①张…②姜…③姚… III . ①瑜伽 - 减肥 - 基本知识
IV . ① R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 003621 号

书 名	瑜伽速效瘦身一点通 爱生活享健康丛书
编 著	张斌 姜庆 姚娇
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/32
印 张	9
图 文	288 码
版 次	2014 年 3 月第 1 版
印 次	2014 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4480-5
定 价	19.90 元

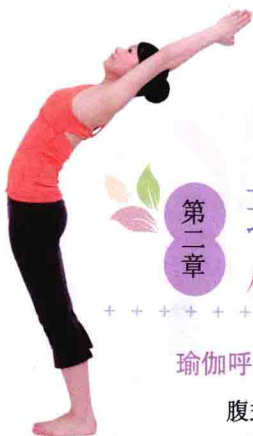
书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

第一章

美丽修炼， 不可不知的瑜伽常识

- 瑜伽，最自然的瘦身术/2
- 瑜伽练习前后应注意的事项/4
- 练习瑜伽必备小工具/5
- 把握瑜伽规则，做到零伤害/7
- 制定15天强效瘦身瑜伽计划/8



第二章

玩转瑜伽， 从零开始轻松入门

- 瑜伽呼吸，唤醒你的生命能量/12
 - 腹式呼吸/12
 - 胸式呼吸/13
 - 肩式呼吸/14
 - 完全式呼吸/15

瑜伽标准坐姿，沉稳你的身心/17

简易坐/17

雷电坐/18

吉祥坐/19

坐山式/20

半莲花坐/21

全莲花坐/22



瑜伽冥想，感受无尽的幸福/24

冥想让身体放松下来/24

语音冥想/25

超简单热身动作，奠定瑜伽基本功/27

腰腹部热身/27

肩部热身/28

手腕热身/30

腿部热身/32

头颈部热身/35

手臂热身/38

足部热身/41





第三章

魔力瑜伽， 水肿妹变身窈窕女



+++++

驱寒排毒，存储燃脂动力/44

半脊柱扭转式/44

蝴蝶式/46

直角式/48

踮脚蹲式/50

前屈式/52

畅通经络，杜绝赘肉横生/55

花环式/55

初级拜日式/57

中级拜日式/61

全蝗虫式/66

顶峰式/67

单腿交换伸展式/69

调理脏器，平衡脂肪代谢/72

V字式/72

眼镜蛇扭转式/74

三角伸展式/77

半莲花站立前屈式/79

束角式/80

反弓三角式/82

下半身摇动式/85





第四章

燃脂瑜伽， 从头到脚局部速瘦

消除局部赘肉：瘦脸/88

啄地式/88

曲弓式/90

鬼脸瑜伽/92

双角式/94

消除局部赘肉：拉伸肩颈/97

白鸽式/97

颈部旋转式/99

骆驼式/102

鱼式/104



消除局部赘肉：削背/106

蜘蛛式/106

交叉平衡式/108

展背式/110

椅上前屈式/112

消除局部赘肉：纤臂/114

八字扭转式/114

手臂回旋式/116

鹤蝉式/118

侧乌鸦式/119

牛面式/121

消除局部赘肉：细腰/124

风车式/124

加强侧伸展式/126

半鱼王式/128

门闩式/130

跪姿舞蹈式/131

风吹树式/133



消除局部赘肉：平腹/136

三角侧伸展式/136

弓式/138

拱桥式/140

炮弹式/142

磨豆式/144

消除局部赘肉：翘臀/147

虎式/147

跳水式/149

猫变式/150

毛毛虫式/152

幻椅式/153

消除局部赘肉：瘦大腿/155

半弓式/155

单腿抱膝式/157

鸵鸟式/158

坐角式/160

后抬腿式/161

剪刀式/162

消除局部赘肉：瘦小腿/165

半脚尖式/165

静缘式/167

靠椅式/169

鸭行式/171

鹭式/172



第五章

全瘦瑜伽， 强效甩肉打造美丽曲线

+++++

全身燃脂，强效瘦身/175

神猴哈努曼式/175

半月式变式/177

毗湿奴式/180

双手蛇式/181

单手蛇式/182

马面式/184



曲线雕塑，骨感+性感/186

单腿天鹅平衡式/186

孔雀式/188

轮式/190

鹰式/191

战士三式/194

上伸腿式/195

拒绝复胖，经典瑜伽体式天天换/197

猫伸展式/197

椅上双腿背部伸展式/199

斜板式/201

船式/202

抓脚趾站姿平衡式/204

卧英雄式/207

圣哲玛里琪第一式/209





第六章

内外兼修， 打造愉悦瑜伽生活

+++++

强健全身瑜伽：健脑明目/212

眼部按摩式/212

眼保健功/215

双手敷眼式/217

强健全身瑜伽：灵活肩颈/219

头部放松式/219

迎风展式/221

强健全身瑜伽：滋养脊背/225

背后祈祷式/225

上犬式/226

强健全身瑜伽：灵活关节/228

笨拙式/228

半月式/231

强健全身瑜伽：挺拔身姿/234

树式/234

战士一式/236

战士二式/239



快乐怡情瑜伽：振奋精神/242

凤凰飞翔式/242

快乐怡情瑜伽：舒缓压力/245

转躯触趾式/245

快乐怡情瑜伽：排解焦虑/248

单腿卧英雄式/248

快乐怡情瑜伽：消除疲倦/250

鳄鱼式/250

敬礼式/251

快乐怡情瑜伽：静心去躁/254

婴儿式/254

鱼戏式/255

缓解病痛不适：头痛/257

狮子第一式/257

后仰式/258

缓解病痛不适：坐骨神经痛/261

两侧摇摆式/261



缓解病痛不适：食欲不振/263

半蝗虫式/263

跪姿拉弓式/265

摩天式/267

缓解病痛不适：消化不良/269

侧犁式/269

蛙式/271





(第一章)

美丽修炼，

不可不知的瑜伽常识





❖ 动态瑜伽体位燃脂瘦身有方

瑜伽体位之所以能够减肥，是因为瑜伽中有84000多个动作姿势，这些动作姿势或需要弯曲身体，或需要牵拉折叠身体，通过不同程度的练习，不仅能灵活肢体，还能刺激人体各个腺体和组织的正常分泌，激活人体能量库，调理腹腔脏器，净化身心，促进体内废弃物快速代谢。此外，瑜伽体位在静止保持动作时，能加速局部脂肪的燃烧，增加体内细胞的含氧量，进而更快帮助升高体温，达到燃脂瘦身的目的。



❖ 瑜伽冥想，半梦半醒时减肥

在众多不良生活方式中，用暴饮暴食来舒缓压力便是其中一种。这样的结果自然是导致肥胖，令减肥受挫。那么如何能





平复情绪，控制暴饮暴食呢？用瑜伽冥想就可以。瑜伽冥想是一种自主神经训练法，表面上看起来像普通睡觉，但其实练习者并没有真正入睡，而是通过全身的放松，让精神和肉体得到安定，从而减少对饮食的依赖，进而从根本上管住嘴巴，助减肥一臂之力。

+++++

瑜伽练习前后 应注意的事项

瑜伽是一种低伤害、高功效的运动，但这并不表示可以胡乱练习。瑜伽也有其特殊的练习法则和禁忌，练习者想要做到快乐练瑜伽，应谨遵法则进行。

✦ 练习瑜伽前一定要进行暖身运动

练习瑜伽也应进行适当的暖身，因为暖身有助血液循环，帮助舒展关节，让人更顺利地完成瑜伽动作，降低练习瑜伽体式时受伤的可能性。瑜伽也可以作为其他运动的暖身练习，譬如参加长跑或跳远比赛，在赛前练习瑜伽能帮助提高体能，集中意识，减少因比赛造成的思想压力，同时提高身体灵活度。





❖ 练习瑜伽前后要注意清空腹部

在练习瑜伽前2小时和练习瑜伽完毕后的半小时，都不应该进食，因为瑜伽动作虽然轻柔舒缓，但姿势却千变万化，时而扭转身体，时而弯曲倒立，对肠胃会有不同程度的挤压和按摩。如果此时肠胃中的食物未及时消化，便会在练习瑜伽过程中增加肠胃负担，甚至引发头晕、恶心等不适感觉，从而影响练习效果。为保证体力，可在瑜伽练习前后适当补充水分，如豆浆、牛奶。

❖ 练习瑜伽完毕要有放松缓冲时间

经过一段时间的瑜伽练习，全身肌肉群、关节及韧带都会有拉伸感，所以练习完毕后应给予足够的放松时间，如练习十几分钟的冥想，让身心都得到休整。另外，瑜伽练习完后半小时内不要洗澡，因为经过瑜伽练习后，人的体温此时会有所增高，如果立刻洗澡，会破坏人体自身调温功能，令血管扩张，影响健康。

练习瑜伽 必备小工具

练习瑜伽不需要配备多么奢华的配件，只需准备一些小工具。它们不仅能增加瑜伽练习时的情趣，还能起到降低动作难度或辅助完成动作的作用，减少运动受伤的可能性。



❖ 瑜伽服

一款贴身而不紧绷的瑜伽服，是练习瑜伽的首要必备品。瑜伽体式中有很多需要扭转或伸展四肢的动作，舒适的瑜伽服能让身体自由活动。瑜伽服的材质可选择蚕丝棉+5%氨纶或涤纶。

❖ 瑜伽垫

在瑜伽垫上练习，可以防止脊椎、脚踝、髌骨、膝关节等部位的碰伤，能帮助身体保持平衡，避免滑倒。一般说来，初学者适宜选择6毫米厚的瑜伽垫，待到有经验后，可选择3.5~5毫米厚的瑜伽垫。

❖ 瑜伽球

瑜伽球是一种极具趣味性的瑜伽辅助小工具，可帮助降低难度，还能避免肌肉受伤，加强瑜伽锻炼效果。

❖ 瑜伽砖

瑜伽砖对于初学者或身体柔韧性不强的练习者来说，是绝佳的帮手。瑜伽砖可起到辅助用力的作用，调整身体和垫面之间的距离。例如做难度系数高一点的犁式、骆驼式时，瑜伽砖能帮助身体逐步变柔软、动作逐渐变精准。



❖ 瑜伽绳

瑜伽绳又称瑜伽伸展带，它有防滑和长度伸缩的功能，能