

欧阳夏丹 颜芳
强力推荐

养颜 养心 塑形
唤醒身体潜能
提高优雅气质

4周练成 瑜美人

中国权威瑜伽教练培训导师
中国第一位瑜伽专著作家

王 韵 著

著名瑜伽教练实拍48种动作
4周打造完美S曲线、美丽容颜
香熏+饮食调理+瑜伽=美容塑形效果超赞

精美图书+赠送DVD



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

4周练成 瑞美人

中国权威瑜伽教练培训导师
中国第一位瑜伽专著作家

王 韵 著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

4 周练成瑜美人 / 王韵著. — 北京: 中国人口出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5101-2594-2

I. ① 4… II. ① 王… III. ① 女性—减肥—基本知识 IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 122625 号

4 周练成瑜美人

王韵 著

出版发行	中国人口出版社
印刷	小森印刷 (北京) 有限公司
开本	880 毫米 × 1230 毫米 1/20
印张	9.5 印张
字数	200 千字
版次	2014 年 8 月第 1 版
印次	2014 年 8 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2594-2
定价	35.00 元

社长	中国人口出版社
网 址	www.rkbs.net
电子信箱	rkebs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83514662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

作
者
简
介



王 韵

亚洲资深、著名的瑜伽导师；被国际业界誉为中国瑜伽第一人、中国权威瑜伽教练培训导师、国际专业瑜伽教练培训认证导师、中国第一位瑜伽专著作家。工商管理硕士 MBA、十佳杰出青年、青联委员、全国舞蹈大赛银奖、优秀教师。

师从印度、美国、加拿大知名瑜伽导师，并在欧洲多国修习瑜伽，精习瑜伽文化。从事瑜伽推广教学研究 14 年，是全国第一批瑜伽教练专业培训机构迦韵瑜伽创始人。在全国设立迦韵瑜伽连锁机构，旗下已拥有直营馆、加盟馆共 7 家。亲自教授教练上千人，会员上万人，教学风格独特，教学经验丰富。具有全国行业领先的品牌形象和影响力。

北京电视台特邀瑜伽教练，多家电视、杂志媒体的特邀嘉宾，时尚杂志健康专栏作家，诸多健身俱乐部的首席瑜伽导师，著名企业的瑜伽健康顾问。

中国第一位出版专业瑜伽著作的人。所出版的图书《减肥瑜伽》、《健身瑜伽》、《能量瑜伽》、《三围塑体瑜伽入门》、《办公室瑜伽》、《美肤减压瑜伽》、《三围塑体瑜伽》等，全国畅销，蝉联销售冠军，并销往国外，均被国家图书馆收藏。系列专著已成为专业教练培训机构及众多瑜伽会所的必备教程。受国家体育总局特邀作为十运会签售嘉宾，并作为“健美健身大赛”专业评委。

序

PREFACE

令人赞叹，瑜伽那份夺天地造化之神奇的智慧，历经千年发展积淀的文化瑰宝。有人在瑜伽中找到生命的意义，有人在瑜伽中排忧解难，一些艺术家靠瑜伽寻求创作的灵感，更有一些企业家靠瑜伽寻找生意的启示。风姿绰约、才华横溢的王韵是中国著名瑜伽导师，中国大陆首位编著瑜伽专业书籍专家，同时，也是中国权威的瑜伽教练培训导师，她可以给你开启这扇大门的金钥匙。

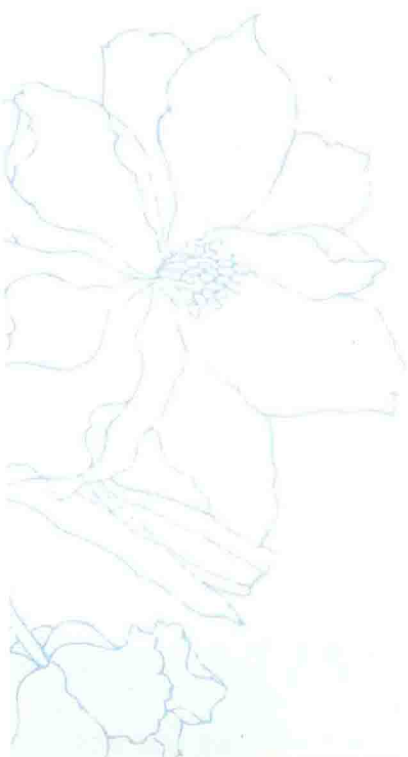
几年前，一个芳草萋萋的时节，在亲友的沙龙上，我见到了这个神奇的女子。她温文尔雅的风度，嫣然一笑的神态，使我想起神话中的人物。原来她就是曾师从于印度、美国等诸多著名瑜伽大师的王韵，正宗王瑜伽的推广专家，全国首批瑜伽教练专业培训机构迦韵瑜伽的创始人。瑜伽精神的领悟，功能的操练，使她焕然一新。她就像一株刚刚沐浴雨露的白玉兰，亭亭玉立。真是“王从瑜伽出，韵香袭沙龙。快弦读默语，乐在一身轻。”

王韵结缘瑜伽、推广瑜伽教学已有十余年，她从不懈怠学习，热忱推广瑜伽，严于律己，注重全方位地提高自身的学识和修养，教学严谨，追求完美。同时，注重发展和创新，这一点非常可贵，对瑜伽事业在国内的发展起到了积极的推动作用。她引导瑜伽练习者，使之保持身心年轻、

健康愉悦、容颜靓丽、充满活力。不论年龄和健康状态，在其最佳心灵的平衡及乐观的态度，最大限度地发挥个人的潜能等方面都会产生积极影响。让瑜伽成为更多人每时每刻生命的实践，使人的身体、心灵和灵魂融为一体，完美地结合，带来无限的愉悦……

目前，她的瑜伽专著已有许多，但此书的撰写编排非常有特色，我想，阅读此书会让你青春洋溢，光彩照人。

汪国真



强力推荐

几年前曾尝试过瑜伽，但因为工作忙碌和找不到乐趣而放弃了。但随着年龄的增长和工作压力的增大，越来越感受到瑜伽这项运动的可贵。王韵用心写的书简明易懂，又好记，是在用自己这些年来一点一滴的体会告诉你我他，瑜伽不仅仅是拉筋和伸展这么简单，而是触及心灵深处的放松、平衡与自省。

——中央电视台《第一时间》主持人



欧阳夏丹

一直很羡慕王韵的职业，既能让自己健康美丽，又可以作为一项事业来经营。其实自己很早以前就开始接触瑜伽，却总是因为不能坚持而时断时续，练瑜伽的好处却时常惦记在心里。当遇到了美丽的王韵，则又一次燃起了要好好练习瑜伽的强烈愿望，原来练瑜伽可以让人如此美丽，为什么不赶紧练呢？

——中央电视台《证券时间》主持人



颜芳

王韵是我见过最资深，最优雅、甜美、温柔的瑜伽老师。相信见过她的人，包括我在内都会意识到瑜伽是一项内外兼修的好运动。美丽发自内心，健康的生活方式才是美丽的基础。瑜伽塑身美颜，塑造优雅气质，身边有这样一本精悍实用的瑜伽书籍，可以使枯燥、艰苦的减肥过程变得轻松健康，真正达到由内到外的转变。

王韵像美丽的天使，以瑜伽的形式将美丽带给我们。作为她的挚友，除祝愿此书能取得成功外，也祝愿所有热爱生活、热爱瑜伽的读者们更加健康美丽！！

——中央电视台主持人



陈晓男

强力推荐

跟王韵学习瑜伽三年，不仅身心受益，更是一种美的享受！

——中央电视台主持人

陈怡



没有内心的定力和淡然，无法应对多变快速发展的社会环境。

于是，身边越来越多的朋友自主地踏上了禅修、瑜伽路。

王韵和大家在静谧和历练中梳理内心，积聚能量，在救赎和超越中寻找生命的价值。

——北京交通广播主持人

刘月

王韵天生丽质聪慧过人，她把青春和生命都融入心爱的瑜伽事业之中，真是天颠独立思佳境，一片飘虹踏浪来。我衷心祝愿她心想事成，也希望读者能喜欢这部书。

——金蔷薇文化沙龙主席、手抄本《一只绣花鞋》原创作者

张宝瑞



CONTENTS

目录

瑜伽准备 02

Part 1 4周打造完美S曲线

第一周 THE FIRST WEEK

颈 / 肩 / 背的速瘦 丰胸方案

紧致颈项 08

打造如天鹅般紧致、细腻、光滑的颈项

速瘦颈背 11

漂亮颈背是可爱脸蛋的最好衬托

舒展肩背 14

找回轻松、灵巧、柔美的肩背

丰盈胸部 18

让人羡慕的挺拔丰满胸型

提升胸型 21

丰满的胸部让女人更有女人味

结实酥胸 23

挺拔、有弹性的胸部成就自信的你



第二周 THE SECOND WEEK

胃 / 腹 / 腰速瘦方案

收缩大胃 28

和圆鼓鼓的大胃说拜拜

消减大肚囊 31

平坦紧实的美腹，“孕妇肚”不见了

紧致前腹 34

甩掉腰上“游泳圈”，和层层肉告别

平坦小腹 36

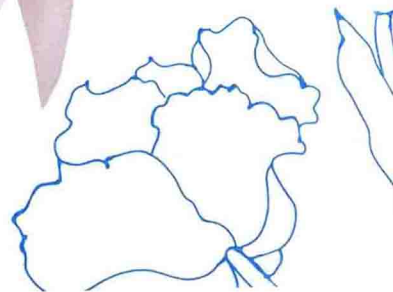
一扫松弛的腹部细纹褶皱

收窄侧腰 38

很快呈现梦想中美人鱼似的侧腰线条

迷人后腰 41

显现优雅、柔软、舒展的S形后腰



第三周 THE THIRD WEEK

背 / 臀 / 胯速瘦方案

削薄后背 46

轻盈、舒展的后背，迷人的肩胛骨线条

迷人脊背 49

极富弹性、凹形的脊骨线条

弹力臀肌 52

圆润美臀，婀娜臀线

上提臀位 55

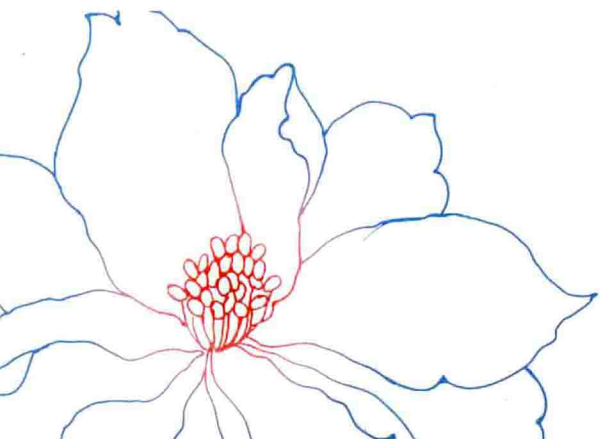
臀位上提更显修长美腿

翘收臀线 57

拥有名模般上翘、圆润的臀形

灵活瘦胯 60

展现灵巧、紧致、凸显骨感的美胯



第 四 周 THE FOURTH WEEK

臂 / 腿 / 玉指速瘦方案

纤细上肢 66

线条柔美、纤细、修长的美臂

紧实玉臂 69

柔韧、极富弹性、紧实美臂

紧实美腿 73

美丽、纵向延伸的腿部柔韧线条

纤细下肢 76

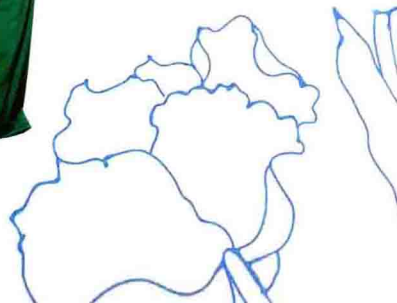
拥有修长、笔直的美腿，和大象腿说拜拜

纤细腿部 79

玉腿纤直柔韧，魅力挡不住

柔细玉指 83

纤纤玉指，美女MM的第二张脸



Part 2

4周打造美丽容颜

第一周 THE FIRST WEEK

快速洁净肌肤、肠胃方案

调整内分泌 90

现在就开始拥有光彩夺目的透亮肌肤

排除毒素 93

令MM们羡慕的靓丽、洁净的肌肤

消除肌肤大色斑 97

娇嫩、柔美、毫无瑕疵的皮肤

解决便秘 101

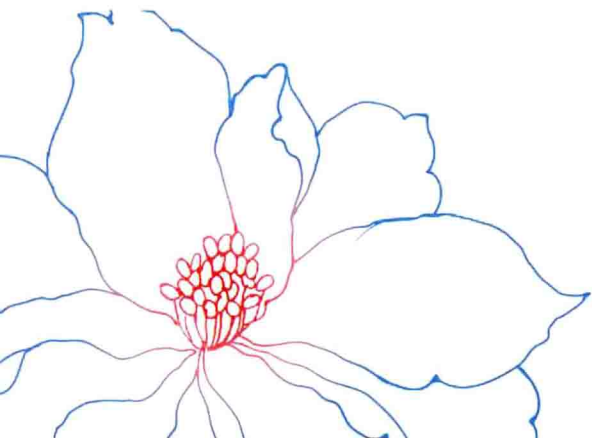
痘痘跑光，浑身轻松又舒畅

祛除虚冷 104

浑身充满能量，元气十足再不怕寒

消除肤色暗沉 108

晦暗的皮肤很快靓起来



第二周 THE SECOND WEEK

护理子宫、卵巢，活络气血， 调经方案

卵巢调理 114

精致女人的完美保养法

子宫护理 116

拥有不老娇颜的非凡感受

通畅血气 119

温暖红润好气色，拒绝再做冷美人

活络气血 123

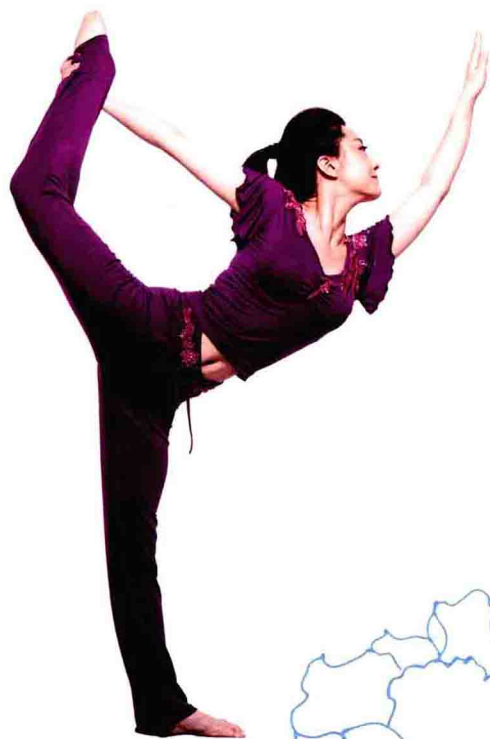
做气血女人，娇媚如花

消除痛经 126

滋养生殖区，令女人绽如莲花

调节经期不适 129

消除紧张不安，纯美笑容绽放



第三周 THE THIRD WEEK

消除痘痘、粉刺、色斑， 快速提靓美肤方案

祛除痘痘 134

拥有细腻、光泽的无痘雪肌

祛除粉刺 138

尽情展现瓷肌，洁净、细腻靓出来

祛除色斑 141

原来我也可以拥有白瓷雪肌哦

美白水嫩肌肤 145

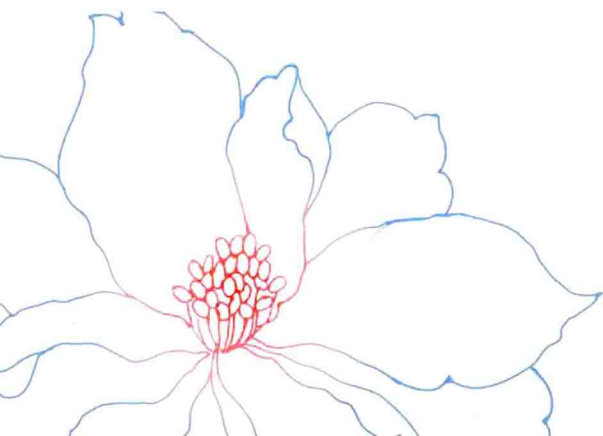
精致完美的肌肤宛如新生

红润光泽肌肤 148

重现粉嘟嘟的笑脸，依然青春无敌

乌黑浓密亮发 151

柔软光泽如缎的秀发，随身的丝滑感受





第 四 周 THE FOURTH WEEK

快速祛皱、消肿、紧致肌肤方案

消除皱纹 156

轻轻抚平皱纹，让女人永葆青春

紧致肌肤 159

活力肌肤紧绷绷

消除水肿 162

美丽达人健康轻盈不求人

纤细光滑玉腿 165

腿部肌肤不松弛，萝卜腿不见啦

上提脸部肌肤 167

紧致肌肤弹起来

精致瘦脸 171

巧妙的练习，打造精致明星小脸