

4周瑜伽

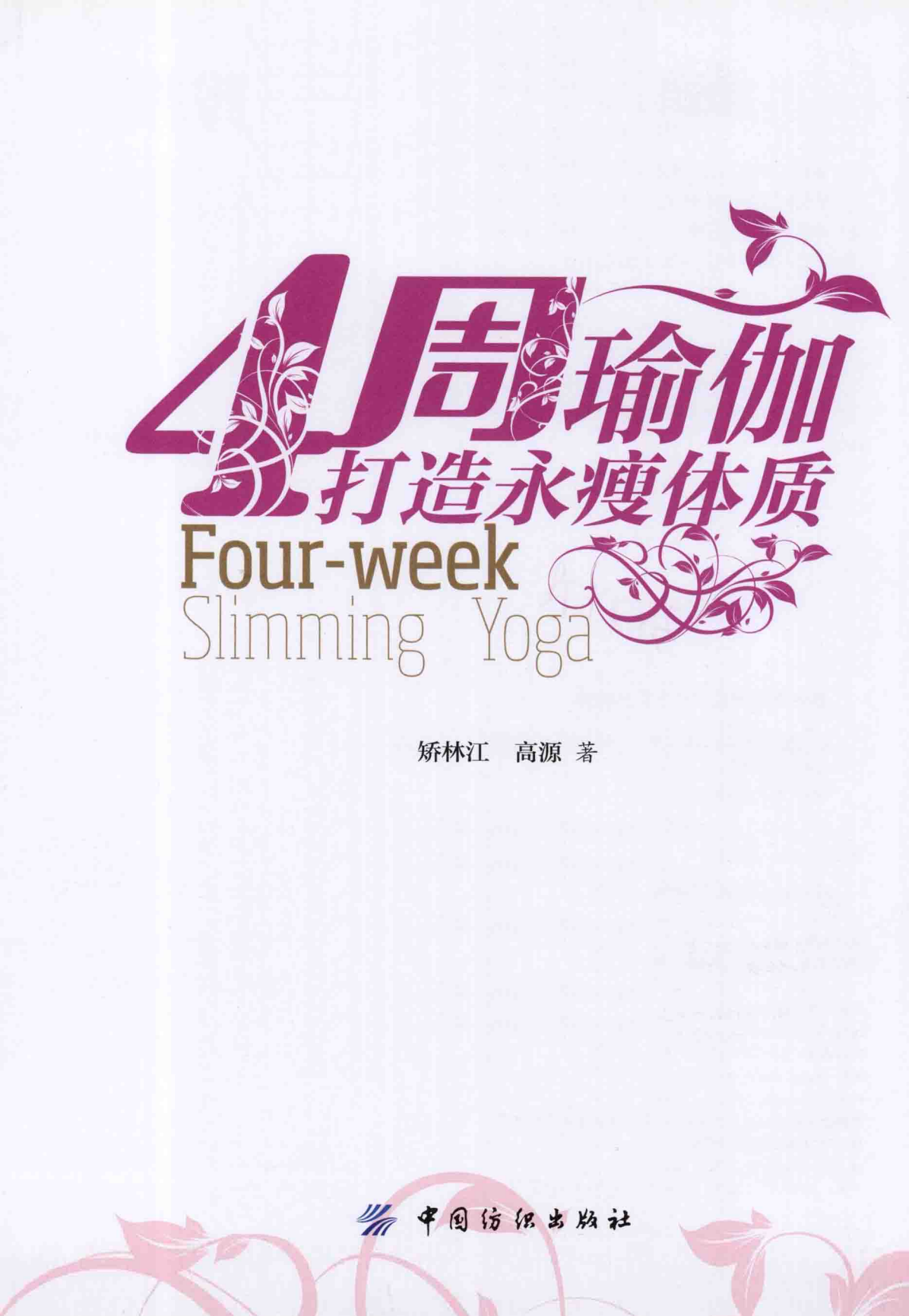
打造永瘦体质

Four-week
Slimming Yoga

◆ 矫林江 高源 / 著

短短4周
瑜伽帮你全身瘦
“秒杀”赘肉，轻盈体态
提升气质
打造令人羡慕的不复胖体质





4周瑜伽

打造永瘦体质

Four-week
Slimming Yoga

矫林江 高源 著



中国纺织出版社

内 容 提 要

真正的瑜伽不仅能够燃脂瘦身、排毒养颜,而且能够让生活变得更加健康和精彩。本书从心理、生理两方面对瑜伽纤体和塑身进行探析,分重点、科学地编排了有效的瑜伽体式,精心设计了相应的瑜伽瘦身计划,让读者在短短的4周内“脱胎换骨”——曲线一天比一天窈窕,轻松打造出永瘦体质,做个彻底的美人儿!本书还附有4周瘦身食谱和各种美容、营养、保健小妙招,一书在手就能给您变瘦、变美所需的一切必要资讯。全书图文并茂,随书附赠光盘,让您在家也能成功不复胖,时时刻刻保持健康好身材!

图书在版编目(CIP)数据

4周瑜伽打造永瘦体质 / 矫林江, 高源著. — 北京: 中国纺织出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5064-8548-7

I. ①4… II. ①矫… ②高… III. ①瑜伽—减肥—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第072037号

策划编辑: 曲小月 王 慧	责任编辑: 赵福华
特约编辑: 朱凌琳 李乐盈 赵纯爱	责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing @ c-textilep. com

深圳市天邦印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 144千字 定价: 29.90元(附DVD光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



4 周实现美丽、轻盈的蜕变之旅

追求美是女人孜孜不倦的永恒事业，每一个女人都有自己的美丽梦想——拥有和煦春风般的灿烂笑颜、吹弹可破的光滑肌肤、清新脱俗的玉女气质和婀娜多姿的苗条身段。然而现实生活中许多人都被“橘皮”、水肿、顽固脂肪、“蝴蝶袖”、“游泳圈”等问题困扰。加上容颜难以抵挡时间的“侵蚀”，许多人唯恐美人迟暮与人老珠黄。部分女性尝试了许多减肥方法，却因为徒劳无功而深感受挫，放弃了美丽之梦，这令人感到遗憾和惋惜。我们不求倾国倾城的容颜，不求有玛丽莲·梦露的性感身材，只求通过行动和努力获得自信、健康、美丽，而不是整天不停地唉声叹气、无动于衷或是放纵肥胖。知道吗？最好的瘦身方式一直在我们身边——风靡全球的瑜伽！它的神奇之处在于它是一种自然、安全、有效的减肥方式，不用每天累到崩溃，也不用刻意节食，更不用担心反弹，就能获得令人赞不绝口、羡慕至极的好身材、好气质！

快快行动起来吧！一起踏上瑜伽瘦身之旅，细心体会瑜伽带来的神奇！瑜伽醇厚滋养，帮助您把喝水都发胖的易胖体质改造为永瘦体质；瑜伽强化脊椎，帮助您缔造健康活力、自律舒缓的柔韧身体；瑜伽打击全身顽固脂肪功效卓著，让您想瘦哪里就瘦哪里；瑜伽雕琢神韵，给您的不仅仅是完美身材；瑜伽引导膳食取向，让您偏爱绿色食品，瘦身后吃出健康，再也不用担心反弹；瑜伽锻炼身体的同时，也升级脑力……

是不是跃跃欲试了？在通往瘦身的美丽旅程中，我们将为您打开瑜伽瘦身的魔幻宝盒：

第一周，先介绍 3 种让您变得芳香、轻盈而美丽的享“瘦”呼吸法，在一呼一吸间按摩腹部、促进排毒；继而推荐 8 种让您身体自然排毒、摆脱易胖体质的瑜伽体式；再奉上让您排毒更彻底的七天瘦身食谱；最后一起分享排毒纤体心得。练习瑜伽，最有利于吐故纳新，排出体内的浊质，保持新陈代谢的平衡，促进血液循环，使精神饱满。

第二周，在拥有轻盈、纯净的身身后，一起来练习让您轻松摆脱橘皮组织、水肿、顽固脂肪的瘦身瑜伽体位 16 式和印度瑜伽中神秘的收腹收束法。只有腰、腹、臀肌肉线条流畅了，“S”形曲线才会呼之欲出！收腹收束法是印度美人们“享瘦”了 6000 年的法宝，您一旦学会，那可是受益终生！接着为您精心搭配一周强效瘦身食谱和专门针对下半身减肥的实用减肥餐单，与您分享各种瘦身诀窍——按摩、泡澡、茶饮、果汁等。聪明的女人懂得用瑜伽的方式生活，与肥胖绝缘，让身体变成永瘦体质。



第三周，减肥初见成效，还有注重美丽细节的完美 11 式等着您来学，从脸、颈、肩、手臂、背影等女人不可忽视的细节入手，让细节为您的美丽加分。对全身每个部位都精雕细琢，女人就要对自己狠一点儿！而减肥成功的关键，就是突破瓶颈期，我们特意设计了功能强大的瘦身体位法，让您轻松突破瓶颈，继续瘦身。反弹更是减肥路上的“恶魔”，如果您是毅力不够坚定的美眉，我们还为您提供了一些自我激励的办法，让您从日常良好习惯的培养中逐渐获益；更有帮您放松身心的神奇瑜伽放松术为您加油、充电，让您把美丽蜕变的旅程永远坚持下去！通过本周练习，让您有信心挑战下周更高级的体式，您也会发现能很轻松完成前两周的体式了。

第四周，我们的目标是运动全身、整体塑型，让体型接近完美。先练习强效的拜日式，它由 12 个体式构成，动作连贯流畅，能够舒活全身关节筋骨，对雕塑全身肌肉线条有卓越的功效。接着，练习瑜伽中最优美的平衡体式，进一步打造柔美、修长、紧实的肌肉线条，矫正长期不良姿势造成的体态失衡，让您告别斜肩、含胸、驼背、塌腰。姿势端正了会让您看起来高 5 厘米、瘦 10 斤！本周还着重培养您的优雅气质，让您犹如芙蓉般恬静而优美。一周食谱是必不可少的，继续让您吃出红润好气色。而本周最大的惊喜是：教您几种最容易掌握的冥想方法，通过意念让自己获得苗条的身段。我们从“心”开始，事半功倍的秘籍绝不容错过！

最后，我们还极力推荐生理周期瘦身法。瘦身、纤体也需要智慧，掌握瘦身的黄金时间才能获得事半功倍的效果。只需根据自己的生理周期，实行相应的饮食、瘦身、护肤计划，就可以做个名副其实的窈窕美人！

您会发现整个减肥过程原来充满了乐趣，比想象中要轻松许多，而且富有成效。其实纤体的过程就像一次化蝶的过程，当您因为成功地挑战了自己而感到高兴的时候，您会发现：在不知不觉中您已经破茧而出，幻化成一只轻盈而优雅的蝶了。





Chapter 01 神奇的瑜伽，帮你4周成功打造完美身材和永瘦体质 Magical Yoga Creating Your Perfect Body in Four Weeks

一、瑜伽，来自古印度的神话……002

Yoga: A Myth from Ancient India

1. 美丽的瑜伽神话……002
2. 揭开瑜伽的神秘面纱……003

二、解开瑜伽的享“瘦”密码……005

Yoga Way to Body-Shaping

1. 瑜伽掀起瘦身狂潮……005
2. 瑜伽，自然、健康的瘦身运动……006
3. 瑜伽让你拥有不复胖体质和完美身材……008

三、练习前准备，进入奇妙的瑜伽天地……010

Preparation Exercises

1. 安安全全练习瑜伽，你要做好6项准备……010
2. 舒舒服服享“瘦”瑜伽，你要选择11件装备……012

四、怎么吃都不复胖的瑜伽饮食秘籍……016

Yoga Diet

1. 吃什么？怎么吃？这样吃就能变身苗条美人……016
2. 瑜伽净化体质的饮食秘诀——印度美人保持身形的千年魔法……017
3. 女明星都在学——瑜伽健康瘦饮食法则……019





Chapter 02 第一周排毒清肠是重点，从源头上杜绝肥胖

The First Week: **Detoxification and Intestines Clearing**

一、学习瑜伽享“瘦”呼吸法，在一呼一吸间拥有美丽和健康……024

Yoga Pranayama

1. 腹式呼吸法……025
2. 胸式呼吸法……025
3. 完全式呼吸法……026

二、排毒清肠体位法，让你轻松瘦到底……027

Yoga Asanas

1. 清理经络调息……029
2. 风吹树式……030
3. 仰卧单腿除气式……031
4. 磨豆功……032
5. 双腿背部伸展式……033
6. 骆驼式……034
7. 铲斗式……035
8. 婴儿放松式……036

三、排毒清肠全攻略，为肠道减龄……037

The Right Eating

1. 排毒清肠七日瘦身食谱……037
2. 瑜伽美人享瘦心得：轻身排毒，澄净心灵……038

Chapter 03 第二周塑造下半身完美曲线，腰腹臀腿瘦不停

The Second Week: **Lower Body Reshaping**

一、逐个击破，告别下半身顽固脂肪体位法……042

Yoga Asanas

1. 纤腰——眼镜蛇式……044
2. 纤腰——三角伸展式……045
3. 纤腰——毗湿奴式……046
4. 纤腰——门闾式……047
5. 平腹——步步莲花式……048
6. 平腹——仰卧双腿抬立式……049
7. 平腹——扫地式……050
8. 平腹——简易船式……051
9. 翘臀——飞蝗虫式……052
10. 翘臀——虎式……053
11. 翘臀——战士一式……054
12. 翘臀——双角式……055
13. 瘦腿——蹲式……056
14. 瘦腿——笨拙式……057
15. 瘦腿——单手弓式……058
16. 瘦腿——趾尖式……059

二、学习瑜伽窈窕收束法，击退腹部恼人脂肪……060

Yoga Bandhas

1. 站式收腹收束法……061
2. 坐式收腹收束法……062

三、完美曲线这样造就……063

The Right Eating

1. 告别顽固脂肪一周瘦身食谱……063
2. 瑜伽美人享瘦心得：橘皮赘肉，一网打尽……064



Chapter 04 第三周从细节着手根除肥胖因子，永葆不复胖体质
The Third Week: **Fat Reducing with Details**

一、完美细节体位法，注重细节的女人最美丽……068

Yoga Asanas

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. 瘦脸——面部狮子式……069 | 2. 瘦脸——兔式……070 |
| 3. 美颈——天线式……071 | 4. 美颈——颈部按摩功……072 |
| 5. 舒肩——顶礼式……073 | 6. 舒肩——牛面式……074 |
| 7. 纤臂——起飞式……075 | 8. 纤臂——摩天式……076 |
| 9. 美背——站立背部伸展式……077 | 10. 美背——幻椅式……078 |
| 11. 美足——脚踝练习……079 | |

二、不能错过的不反弹体位法，轻松度过瘦身瓶颈期……080

Yoga Asanas

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 鸽子式……082 | 2. 乾坤扭转……083 |
| 3. 加强侧伸展式……084 | 4. 全莲花鱼式……085 |

5. 拉弓式……086

6. 前伸展式……087

三、瑜伽轻身放松术，增进身心健康的捷径……088

Yoga Relaxation

1. 大拜式……089

2. 鱼戏式……089

3. 摊尸式……090

4. 动物放松式……090

四、好习惯造就不复胖体质……091

The Right Eating

1. 模特身材不反弹七日瘦身食谱……091

2. 瑜伽美人享瘦心得：超越自我，接近完美……092

Chapter 05 第四周全身雕塑，练就气质美人

The Fourth Week: **The Whole Body Shaping**

一、全身雕塑体位法，气质满满就这么简单……096

Yoga Asanas

二、力量、平衡体位法，身材匀称才是王道……100

Yoga Asanas

1. 树式……102

2. 屈膝平衡式……103

3. 战士三式……104

4. 鸟王式……105

5. 虎平衡式……106

6. 舞蹈式……107

三、瑜伽修身冥想，给你最纯净的气质……108

Yoga Meditation

1. 呼吸冥想法……110

2. 七轮冥想……111

四、健康全身瘦，由内而外提升气场……113

The Right Eating

1. 整体塑形七日瘦身食谱……113

2. 瑜伽美人享瘦心得：修身养性，雕琢神韵……114



Chapter 06 生理周期瘦身塑形法，月月美丽大变身 Body-shaping **During Physical Period**

一、全面了解生理周期，把握瘦身关键时刻……118

Understanding Physical Period

1. 了解对你至关重要的激素，做一个大赢家……118
2. 吃透生理周期身心变化，把握每月的美丽变身机会……119

二、生理期，身心舒适最重要……125

Yoga Poses for Physical Period

1. 下犬式……125
2. 金刚伸展式……126

三、滤泡期，趁热打铁轻松全身瘦……127

Yoga Poses for Follicular Phase

1. 肩桥式……127
2. 仰卧扭转式……128

四、排卵期，加强肌肉训练保持成果……129

Yoga Poses for Ovulatory Phase

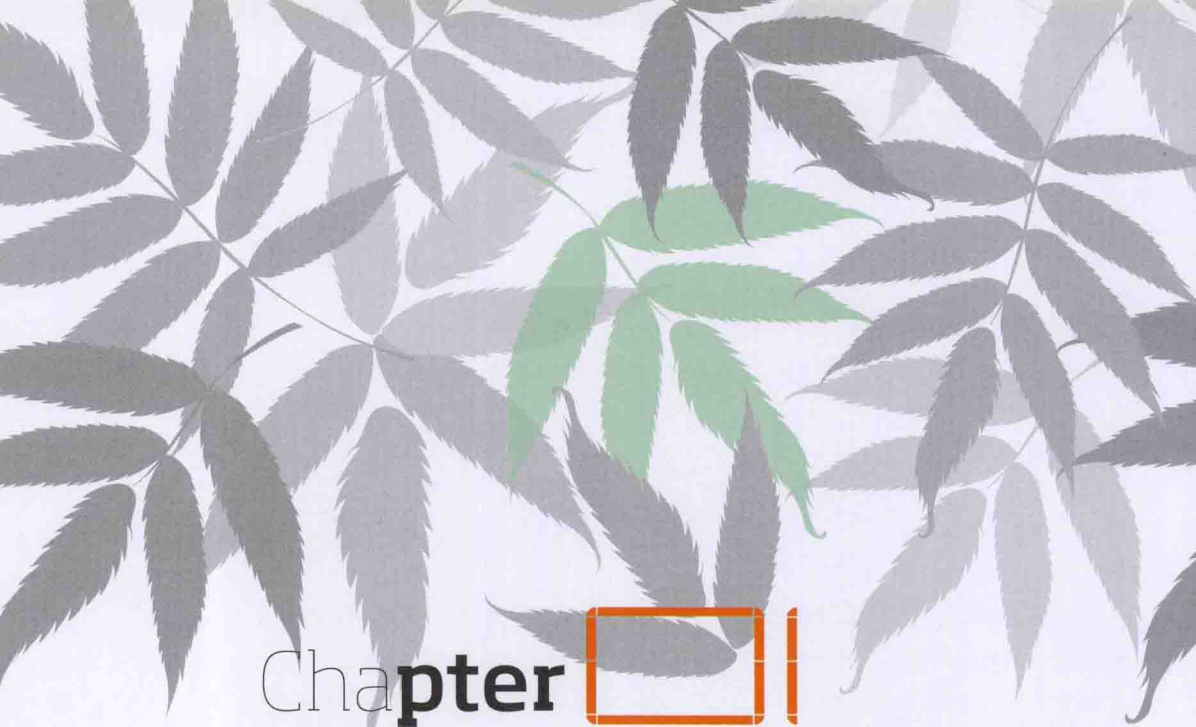
1. 半蝗虫式……129
2. 站立鸽子式……130

五、黄体期，伸展运动缓解瘦身停滞……131

Yoga Poses for Luteal Phase

1. 蝴蝶式……131
2. 鸭行式……132





Chapter

神奇的瑜伽，帮你4周成功 打造完美身材和永瘦体质

Magical Yoga

Creating Your Perfect Body in Four Weeks



瑜伽，来自印度的上古神话，
它的魅力席卷全球，
它的神秘让人向往！

想瘦的美眉快过来，
触摸瑜伽纯真的脸，
与身体、心灵的美来个亲密接触。

心动不如行动，
准备好了吗？
跟我们一起进入神奇的瑜伽天地吧！



一、瑜伽，来自古印度的神话

Yoga: A Myth from Ancient India

天生丽质的美离不开身心健康。失去了健康，美也就枯萎了。源自印度密教的哈他瑜伽（Hatha Yoga），是瑜伽修行者的无上法门，同时也是世界上最古老、最神奇的健身术。“哈他”一词源于梵文，“哈”（Ha）代表太阳，“他”（Tha）代表月亮，“哈他瑜伽”融合了我们自身所拥有的太阳（男性与动能）和月亮（女性与静能）。

1. 美丽的瑜伽神话

印度教是印度文化的正统和主流，其信仰者崇拜宇宙精神的化身——印度三大主神：宇宙创造之神梵天（Brahmā）、宇宙保护之神毗湿奴（Vishnu）与宇宙毁灭之神湿婆（Shiva）。

在形式上，印度三大主神受尊敬的程度相同，但在很多神话中，湿婆被认为是力量最强大的神，同时他又作为生殖之神的化身受到歌颂。

湿婆（Shiva）被认为是兼具生殖与毁灭、创造与毁灭双重性格的神，他的力量来自苦行的修炼——瑜伽（Yoga），同时，他也是心灵之神以及瑜伽的至高统治者。湿婆有极大的威力，印度教的湿婆派信徒将他奉为宇宙众神之首。湿婆性情暴躁，很容易动怒，但有时又显得非常温和、慈祥。他



的肤色是深蓝色，有三只眼睛，骑一头白牛。他手中常持三叉戟，身背弓箭，头上以新月为饰物，颈上缠着蛇。他的第三只眼曾经将前来引诱他的爱神烧成灰烬。

密教权威著作认为，湿婆神创造了所有的瑜伽姿势，然后把它们教给第一个门徒——他的妻子雪山神女。雪山神女有两个化身：一个是难近母，一个是迦利女神。迦利女神有非常强大的降魔本领，印度一年一度的“杜尔迦节”就是因为崇拜她而设的。湿婆和雪山神女有两个儿子：战神塞健陀和象头神群主。象头神群主是印度人民非常喜爱的一位神，他不但形象滑稽可爱，而且是吉祥如意的象征。

雪山神女被尊为宇宙之母，她是知识与智慧的象征。如果受了她的恩宠，就能得到解脱，并获得无上的觉悟。据说，出于对所有孩子们的爱和怜悯，她把秘密的知识以坦多罗的形式传给孩子们。她的母爱代表了潜伏在我们所有人身上的巨大能量。

2. 揭开瑜伽的神秘面纱

瑜伽，梵文 Yoga，这个词出现于最早的印度吠陀文献里的《梨俱吠陀》（Rig Veda），吠陀又译“韦达”，是知识和思想的意思，是整个印度文化的起源和基石。Yoga 在当时的意思是驾驭或给牛马等牲畜套上用具，后来根据这个本义，引申为联系、结合等意义。但当时它还是一个普通的词汇，只有后来通过无数思想者和修行者赋予它更多的内涵，瑜伽才真正成为通过一系列对身心活动的协调和练习，特别是对心理心态的制约与引导，达到与世界本原的联系和沟通的过程和方法。

神秘的印度瑜伽，从广义上讲是一种哲学，从狭义上讲是一种精神和肉体结合的运动。在所有的瑜伽姿势中，每个招式都能唤醒自然的精华和力量，每个动作都来自自然生物优美的剪影。但修习瑜伽的目的不在于招式本身，而是为进入更高形式的冥想做准备工作。瑜伽修行的方式是由外而内，表现的结果是由内而外，最终引领修习者进入心灵的幸福家园。

最早的吠陀文献仅有四部，而随后又产生了一系列补充和思想更为完善的书籍，如《本集》、梵书、森林书、奥义书等。随着这些内容更为详细、涉及更为广泛的丛书出现，瑜伽的具体练习方法和终极目标也就更加清晰起来。特别是在近两百多本不同内容的奥义书中，瑜伽的各种概念和练习形式渐渐成型，这直接成为了后来瑜伽经典《薄伽梵歌》和《瑜伽经》的基础。

在奥义书里，直接将瑜伽的练习目的定义为：梵我一如。意思即是作为世界主宰的“梵”和个体灵魂的“我”在本质上的统一和结合。对于初学者来说，这也许很难理解，但巧合的是东方文明有相通之处，中国文化里有个词，其义与这个概念



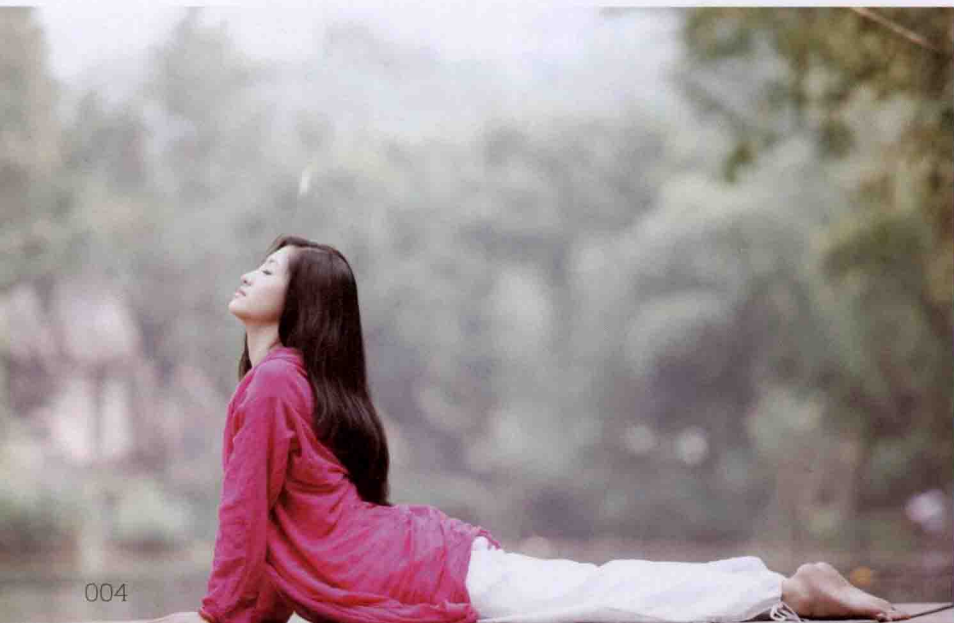
相近，那就是道家思想里的“天人合一”。

这两个词义代表了东方文化里的核心哲学——灵魂永恒与精神不灭的观念。虽然在具体的解析上它们有所不同，但它们同样表达了人类对自由的理解和对天与地茫茫宇宙的解读。

据说，瑜伽原来有 840 万种不同的姿势，要想从生死轮回中求得解脱，每个人都必须修炼这些姿势。这些姿势代表着人类从最简单的生物到如今全新的智人这一渐进性的演变过程。几个世纪以来，伟大的瑜伽信奉者们对这些姿势做了调整和精简，以至于现在所知的姿势只剩下数百种。而且，在这些姿势中，只有 84 种有详细的说明。

历史上记载，人类第一位瑜伽灵性导师是伟大的瑜伽信奉者哥拉克那斯（Coraknath）。但在他那个时代，瑜伽学并不盛行。哥拉克那斯把所有的姿势都传给了他信任的门徒。

那个时代的瑜伽信奉者远离社会，居住在深山老林，过着一种隐居和简朴的生活。野兽等自然界生物是这些瑜伽信奉者的良师。这些生物过着一种纯自然的生活，它们没有医生或药物来治病，却没有疾病的困扰，大自然是它们唯一的底佑。因此，瑜伽信奉者非常仔细地观察和模仿自然界的生物，瑜伽中的许多技法就是从学习森林中的生物而发展起来的。许多瑜伽姿势是从花朵、动物和其他生物那里得到灵感而命名的（例如莲花姿势、狮子姿势及蛇姿势），练习起来如行云流水一样自然、流畅、轻缓、优美，如传说中的印度女神一样圣洁、飘逸。



二、解开瑜伽的享“瘦”密码

Yoga Way to Body-Shaping

撇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！什么样的人需要瑜伽？我们从瑜伽里又能得到什么样的馈赠？充沛的能量、年轻优雅的身体、优质的生活、真实的快乐……一切皆因瑜伽而生。

1. 瑜伽掀起瘦身狂潮

美国著名的《时代》杂志曾以瑜伽做封面，长篇累牍地介绍这股席卷欧美的健身、瘦身风潮。在美国，有 1500 万人练习瑜伽，四分之三的健身房开设了瑜伽课程。在英国也有超过 50 万人学习瑜伽。80 多岁高龄的英国女王伊丽莎白、英国王子查尔斯，都是瑜伽爱好者。

瑜伽并非是近年才在西方兴起的。早在 20 世纪 60~70 年代，瑜伽已被西方人认识和接受。当时欧美掀起了一场惊天动地的嬉皮士文化（Hippies）。一些追求个人自由、渴望释放自我的年轻人被神秘的东方文化深深吸引，接触到瑜伽后，一部分人就做了瑜伽修行者（Yogi / Yogini），从此过着归隐的灵性生活。练习瑜伽时，他们会颂唱（Chanting）、念经（Mantra）。披头士也会漂洋过海前赴印度寻求灵性的启蒙。





相比之下，20 世纪 90 年代兴起的瑜伽热比较注重人体的健美、身形和柔韧度。经过好莱坞明星如麦当娜、克里斯蒂·特灵顿、奥普拉·温弗瑞等的“以身试瑜伽”和商业宣传后，瑜伽再一次在欧美大行其道，席卷各大小健身室，一时间成为健美瘦身界的新宠儿。这一瑜伽热很快又吹回东方，形成现今一股世界性的瘦身健美浪潮。

不少美眉们对瑜伽感兴趣，是从受明星影响开始的。瑜伽纤体、塑身的卓著功效，在明星的身体力行下得到了证实。但瑜伽不是明星的专属运动，它也是属于你的健康享“瘦”之道！通过瑜伽，你也能拥有明星般的骄人身材和出众气质！

明星代表——麦当娜

瘦身完美指数：★★★★★

歌坛皇后麦当娜虽然已是两个孩子的母亲，但其身材依然完美动人，具有超强杀伤力。这位已过不惑之年的巨星从不隐瞒她自己在练习瑜伽，而且每天都练习。麦当娜在“Sticky & Sweet Tour”巡回演唱会上，将一些高难度的瑜伽动作加入到表演中，玩得惊心动魄，让人看得目瞪口呆。年逾 50 岁的麦姐坦言，若不是瑜伽，自己的状态肯定不如今天这般。

明星代表——妮可·基德曼

瘦身完美指数：★★★★★

妮可的拿手好戏便是瑜伽肩倒立！她每周都要和奥姆瑜伽中心的教练一起做两次瑜伽练习。作为瑜伽中心一名中级班的学生，她做温雅莎运动式的练习，这个持续 100 分钟的练习过程从深呼吸开始，然后练习呼吸、屈体、手倒立和头倒立。加上饮食方面的控制——拒绝白糖、面粉、油炸食品，妮可终于“修成正果”，服装设计师弗莱迪蕾芭曾说过：“她是衣服的梦想。”



2. 瑜伽，自然、健康的瘦身运动

一些肥胖的女性总是四处打听能变苗条的方法，并拿出“神农尝百草”的精神，逐个尝试这些减肥方法——拼命节食，勒紧裤带饿肚子，结果差点儿饿晕还是瘦不下来，脸上还长满了痘痘，最惨的是连月事也不如期来“报到”了；花钱买电视广告中功效神奇的减肥药，吃了好不容易瘦个四五斤，一停药就大大反弹，更别提吃药后的心悸、烦躁、呕吐等副作用；运动能减肥，这是人所皆知的，可每天挥汗如雨，跑步、跳操、

跳街舞，胃口却越来越好，吃的比消耗的要好几倍……

这也不行，那也没用，体重忽高忽低，干脆忍受皮肉之苦，寄希望于美容医院，幻想着一刀下去，就能卸下一身赘肉，还我纤美原形……殊不知，最好的减肥方式原来一直就在你身边！没错，就是现在大热的瑜伽！为什么现在人人都在练习瑜伽？它的神奇之处在于它是最自然、最安全的减肥方式，你不用每天累到崩溃，也不用刻意节食，更不用担心反弹。只要开始练习瑜伽，你会发现瘦身其实是件很容易的事！

看似静态的运动，消耗的热量惊人

你一定在想，为什么整个看似静态的运动过程，能够消耗大量的热量和脂肪？为什么说一堂瑜伽课下来，你所消耗的热量竟不亚于打一场网球？

因为，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，它反而让人感觉周身舒泰，全身微微发热，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、围度变小了，整个人变得容光焕发！

想瘦哪儿就瘦哪儿，打击全身顽固脂肪功效卓著

瑜伽中有许多姿势是模仿自然界生物而产生，如眼镜蛇式、猫式、鱼式、骆驼式、犬式、蝗虫式、狮子式、孔雀式、龟式、蝙蝠式、鹤式等，因而以动物名称来命名。这些独特姿势称为“瑜伽体位法”。

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都要保持一定长的时间，再配合深度的呼吸，这样就能充分锻炼其他运动不可能锻炼到的“死角”部位，打击全身顽固脂肪，功效卓著！

按摩内脏，排出毒素，绝缘“水肿性肥胖”

现代人身处在充满污染的环境中，穿的衣物、住的环境、饮用的水，甚至呼吸的空气，都难免有各种各样的毒素存在，更不用说我们还要吃进各种各样非天然的食物了。因此，人们的身体里常常累积了许许多多的废弃物，也就是所谓的毒素。毒素留存在我们体内，重者会让我们生病，轻者会让我们皮肤粗糙，最常见的表现方式就是让我们水肿、虚胖！

瑜伽体位法能挤压并按摩内脏，使人体的五脏六腑和谐运作。当肠胃消化功能、肝肾排毒功能都正常时，体内就不会累积毒素和多余的水分，“水肿性肥胖”也就彻底与你无缘了。同时，人的各种新陈代谢正常了，体内的热量能有效地消耗掉，就不会转化成脂肪，堆积成赘肉了。