



曲影—高级健康形体专家

- 愉快享“瘦”极速消脂
- 神奇瑜伽极速消脂术
- 千年美丽智慧
- 印度燃脂美体秘技

DVD升级版

7日速效瘦身瑜伽

Qiyang

is an extremely effective way to cleanse and purify the body and mind. A fast allows the entire digestive system time to usually use to digest and absorb food is instead used to repair and strengthen all of your body systems. In addition, they feel particularly alert and clear-headed, enabling them to focus better and achieve longer of concentration. Fasting is an act of self-discipline that should be carefully managed. Although austerity and self-control are important for spiritual evolution, a fast should be used only to cleanse your system and restore balance to your body. Fasting should not be used for weight loss, breastfeeding or taking prescribed medication, unless under strict supervision. Fasting should not be held too long (usually 7 days is sufficient).

ing should not be considered a quick way to lose weight. A weight-loss diet involves a long-term plan of caloric restriction. During a fast, your food intake is restricted for a few days only, and this does not make the body fat. A fast can last between one and three days. A one-day fast can rest the digestive system, but a longer fast is necessary for deeper cleansing. If you want to fast for more than a day, seek the advice of a herbalist or naturopath. A fasting involves some degree of discomfort. plan to fast during a period when you don't have to work and are able to devote your time to rest.

仅需7日，
就有惊喜!!!
BOOK+示范DVD+瑜伽音乐
燃脂呼吸术/强力激瘦体位组合
魔鬼瑜伽瘦身餐/瑜伽生活戒律

YO

7 速效瘦身瑜伽

曲影编著

Chuying

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

7日速效瘦身瑜伽 / 曲影编著. —成都: 成都时代出版社, 2008.8

ISBN 978-7-80705-808-3

I. 7… II. 曲… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 087814 号

7日速效瘦身瑜伽

7RI SUXIAO SHOUSHEN YUJIA

曲影 编著

出品人	秦明
责任编辑	都玲玲
责任校对	张旭
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年8月第1版
印 次	2008年8月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-808-3
定 价	26.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)28650886



PROLOGUE

享瘦主义入门



曲影话你知
Quying tells you

“你是否做好了**减肥**的准备？”

“你敢发誓，

如果你瘦下来，

就不会让自己再胖回去吗？”

为了穿上那件漂亮的晚礼服，

为了从天而降的真命天子，

为了一个新的工作机会……

就如同明星们为了剧情需要，

或是一周后要走奥斯卡颁奖礼的星光大道一样，

很多时候我们需要快速瘦身，

但却害怕失去健康。

总是听说谁谁快速瘦身后复胖，

这还是小事，更可怕的是，

服用药物快速瘦身后的齿摇发落，

皮肤满是皱纹……最惨的是有人为此失去生育能力，
有人为此丧失了生命。

速效式的瘦身法，真的会导致如此多的不测后果吗？为什么苦苦追寻来的各种各样的速效瘦身法，到头来得到的还是减了又肥、赔了夫人又折兵的结果呢？问题的关键是：你没有好的瘦身方法，减的是水分，而不是脂肪，真正的瘦身效果是“瘦身美体”。

同时，你也没有好的激励方式。在偶像日剧《恋爱奇迹》中，叶月里绪菜饰演一个个性可爱的胖女孩，不幸的是，胖胖的她永远只能做帅哥的干妹妹，直到她减肥成功，才开始真正的爱情人生。相对来说，我们是否常常都只把减肥当成一种赎罪，却没有正视它对你人生的意义？如果你没有身体自主权，你认为你还可以掌握自己的人生吗？除却健康的因素，如果你的人生因为肥胖，而陷入种种不利境地，那么为什么不下定决心改变自己的形象呢？不要把减肥只看成是消除赘肉，要知道减肥是从魔鬼的欲望中，夺回你身体自主权的战争。就像许多人努力工作，有着强烈的事业心一样，请将减肥当作你的事业，因为只有让自己不再为身材问题而去扭曲个性的时候，你的人生才真正地开始。

回想一下，你的身体形象是否是靠高热量食物创造出来的？每一公斤的体重，是靠31.35千焦热量累积成型，洋芋片形成你肥厚的胸背，水桶腰则是甜食造成的，至于大腿与臀部，都是一边看演唱会录像带，一边吃披萨和可乐堆积出来的。想要减一公斤，听起来简单，做起来难，只有靠饮食控制与运动双管齐下，才能达到你的完美标准。

我为大家带来的这套具有突破性的“速效瘦身瑜伽”一周便可以急速减重，是一种对身心都有很大益处的奇特自然瘦身法。它以独特的瑜伽体位法配合严格的瑜伽饮食戒律，其特点是：快速、安全又不辛苦；易学易练容易坚持；当七天瘦身取得阶段性的成功之后，保持战果不反弹也是轻而易举就可办到的，是想瘦又追求健康人士的最佳选择！





CONTENTS

目录

4 第一章 神奇瑜伽消脂术, 7日后带给你惊喜

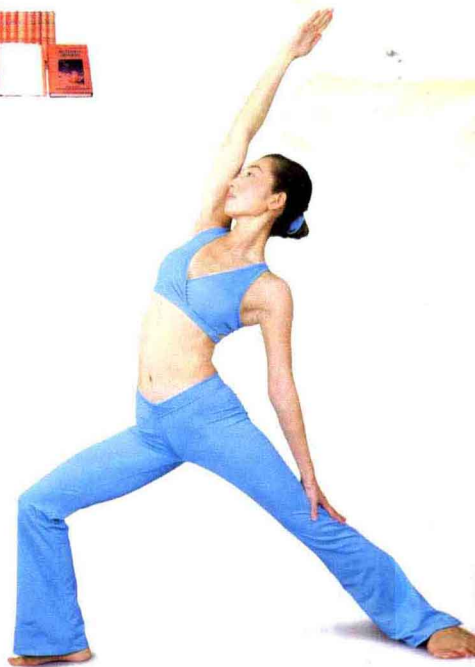
MIRACULOUS YOGA SURPRIING YOU AFTER 7 DAYS

- 5 什么是瑜伽? What is Yoga?
- 6 不用怀疑, 瑜伽也能速效瘦身! Don't Hesitate! Yoga Can Keep Fitness
 - 燃脂呼吸法 ● 冥想 ● 瑜伽体位法
- 10 速效瘦身呼吸法 Breathing to Lose Weight Fast
- 11 我的瑜伽瘦身七大戒律 My Seven Weight Losing Rules of Yoga Fitness

16 第二章 7日激动体验, 强效瑜伽体位激瘦锻炼

SEVEN DAYS EXCITING EXPERIENCE, YOGA ASANAS FOR FITNESS

- 17 速效瘦身瑜伽组合 Fast Fitness Yoga Fabrication
- 17 热身运动 Warming Up
 - 拜日式
- 23 手臂消脂术 Arms Lovely Curve
 - 固肩式 ● 鹤蝉式 ● 环绕肩部 ● 细臂式 ● 天线式
 - 蛇伸展 ● 手部运动 ● 树木式
- 36 紧急瘦腰法 Imminence Reducing Grease
 - 飞机式 ● 腰转动式 ● 滑翔式 ● 手枕式 ● 英雄式
 - 仰卧起坐式 ● 鸽子式 ● 扭转腰式
- 46 魔力塑翘臀 Magical Warping Hips
 - 抬臂式 ● 后抬腿式 ● 下蹲式 ● 舞王式
 - 侧提腿式 ● 猫的变形 ● 式桥式 ● 蝗虫式
- 58 玉腿减脂招 Fitness Legs & Plan
 - 剪刀式 ● 踩单车式 ● 收腹举腿式 ● T平衡式
 - 跪姿举腿式 ● 仰卧举腿式 ● 牵引腿肚式 ● 半蹲式



- 70 配合瑜伽的最佳塑形运动组合 The Best Set Of Acrobatics Matching Yoga
- 71 美腿消脂瘦身运动组合 Fitness Sports to Turn Grease
- 76 摆脱“西洋梨”塑体运动组合 Fitness Sports To Get Rid Of “western Pear”
- 85 紧急恢复! 全身综合锻炼 Emergency and Synthetic Sports

93 第三章 曲影瑜伽食疗馆

QUYING S' YOGA FOOD THERAPEUTICS



- 98 认识卡路里 Recognizing Calorie
- 99 贪嘴时的水果及甜点 Fruits And Cookies For Greed
- 水果蛋糕寿司
 - 西红柿柠檬蜜
 - 水果玛璃
 - 黄瓜苹果汁
- 102 新鲜美味蔬菜篇 Delicious Vegetables
- 五小福
 - 黄炒韭菜花
 - 香橙沙拉
 - 油醋沙拉
- 105 爱惜自己的好汤 Restorative Soup
- 海带瘦肉汤
 - 山药枸杞粥
 - 田七除斑瘦身汤
 - 薏仁雪莲汤
- 108 一日瘦一斤魔鬼瘦身餐区 One Day One Jin ,Lunch With Low Calorie
- 一日瘦一斤超级便利7.11瘦身餐
 - 一日瘦一斤回春防老美白餐
 - 一日瘦一斤再造瘦脸餐
 - 一日瘦一斤瘦腰美腿餐

110 第四章 曲影瘦身堂——突破瓶颈，减磅新发现

QUYING FITNESS ROOM

- 体重停滞期该怎么办?
- 运动之后最忌讳吃的食物
- 感到酸疼时仍要继续运动
- 我认真地进行减重计划，怎么反而重了?
- 我瘦是瘦了，但局部还是肉肉的不够匀称，有什么办法?



我与曲影的美丽天使契约书

A Perfect Angel Contract Of Quying And Me

本人 ，愿奉献所学瘦身资讯并带领各领域之专业人士与读者分享，一同成长

本人 _____ 立志打造一个全新亮丽的自己

我立志将全身上下不满意的



- ☐ 1松松手臂 ☐ 2厚厚背部 ☐ 3圆圆腰围 ☐ 4肥肥臀部
☐ 5粗粗大腿 ☐ 6壮壮小腿 ☐ 7身心健康 ☐ 8皮肤光泽

从 _____ 年 _____ 月 _____ 日起跟曲影老师一起努力瘦身，加入快乐健康的瘦身美人族。

我的身体现状		我的美丽目标	
体重	公斤	体重	公斤
上手臂	公分/寸	上手臂	公分/寸
臂围	公分/寸	臂围	公分/寸
小腿	公分/寸	大腿	公分/寸
年龄	岁	小腿	公分/寸
身高	公分/寸	年龄	岁（外表看起来不像）
健康情况 () 不佳 () 普通 () 良好		身高	公分/寸
肤色、气色 () 不佳 () 普通 () 良好		健康情况 () 不佳 () 普通 () 良好	
精神状态 () 不佳 () 普通 () 良好		肤色、气色 () 不佳 () 普通 () 良好	
食量状况 () 暴食 () 正常 () 厌食		精神状态 () 不佳 () 普通 () 良好	
睡眠状况 () 不佳 () 普通 () 良好		食量状况 () 暴食 () 正常 () 厌食	
		睡眠状况 () 不佳 () 普通 () 良好	

你的体重标不标准：要减肥，必须知道自已的体重标不标准，常用的算法包括：

标准体重

成年男性标准体重（公斤）= [（身高cm-80）×0.7] +/-10%

成年女性标准体重（公斤）= [（身高cm-70）×0.6] +/-10%

WHR指数（腰臀围比）

最小腰围除以最大臀围，男性超过1.0，女性超过0.8，即属肥胖一族。

BMI指数

体重除以身高的平方，数值在18.5~24之间为正常，低于18.5就是过瘦，超过24即过重。

什么样的身体最完美最性感

How is the perfect and sexiest body like?

什么样的眼睛最性感?

韩风如此盛行,却仍有32%的被调查男性心仪双眼皮女人,还有29%的男性则更看重睫毛的长短。当然,相对于硬件条件,还是眼睛中的内容更加重要,因为女人的风情全赖眉眼流转。

什么样的颈部最性感?

精致的和服虽然把日本女人裹得严严实实,却仍旧通过低开的后领,让脖子成为欲望的宣泄口。参与投票的75%的男人称很在意女人的颈部风光,并以光洁紧致为最美。

什么样的肩膀最性感?

尽管女人不必追求男人般紧实的肩膀,却也不该显得太过羸弱。肩膀的形状直接影响整个人体的视觉效果。西班牙设计大师Balenciaga为女人发明了圆滚滚的肩膀,而上世纪80年代,全世界的服装设计师则都要为女装加上宽大的垫肩。此次调查中有39%的男人认为“宽而瘦”的肩膀最性感。

什么样的头发最性感?

中国男人对长发美女向来是无防备的,有参与此次调查的38%的男性为证。清爽的味道紧随其后,远胜过女人常常一掷千金、孜孜以求的发型、潮流。而一头略显凌乱的头发,则因牵引出小睡乱枕后的情色意味而在所有发型中独占鳌头,实在令人大跌眼镜。



什么样的鼻子最性感?

鼻子像个横梁,一旦立了起来,便可撑起整幢锦庐。君不见,各式整容最重要的一项便是鼻子,整张脸的精气神绝对不能让鼻子给败坏了下去。61%的男性认为高鼻梁的女人最性感,还有18%独爱肉感的小鼻子。

什么样的嘴唇最性感?

男人喜欢舒淇般的丰厚唇形(24%),也喜欢周迅式的小巧嘴唇(25%)。更有41%的男人认为微微张开的嘴唇最挑逗。

什么样的胸部最性感?

是男人就无不渴望一对美丽双峰的袭击。调查中发现有34%的男人喜欢大胸,还有33%的男人更在意形状而不是尺寸。曾经,每个女人都希望自己能“做个一手无法掌握的女人”,但“越大越好”是不良男人们私下乱吼的,真正的巨乳往往不受欢迎。胸形则是比尺寸更重要的事。

什么样的锁骨最性感？

V领的发明，便是让锁骨出来见人。锁骨与脖子间凹陷部分的形状也是男人们的死穴。千万别小看这个小小的细节，它要是完美了，便是整个人体的胜利。38%参与调查的男人承认自己更喜欢V形锁骨的风流韵致。

什么样的臀部最性感？

69%的男人表示翘臀最具吸引力。“大屁股女人好生养”的观念太俗，如今女性已不再是生育的象征物。东方女性的臀部大多扁平，更不能荒疏了运动。拥有翘臀的幸运女子一定是爱运动的。

什么样的大腿最性感？

59%的男人认为腿型修长是性感的要项，如果再加上皮肤光洁，就能实现女人性感的最高境界。男人们想象，如此美腿的拥有者，在床上必定可以气象万千，颠倒凤地化被动为主动。

什么样的脚最性感？

调查发现34%的男人喜欢女人纤巧的双足。一对靛足应当像一把如意，足弓清晰，脚趾修长而无异相。顶顶要紧的是必须紧实，那盈盈一握时的质感，最能销魂蚀骨。

什么样的皮肤最性感？

相信没有男人会对不清爽的肌肤产生欲望，“吹弹即破”则是种病态的极端。尽管中国女人以白为美，甚至片面地认为“一白遮百丑”，却仍旧让人觉得“死鱼”般的无趣。古铜色的肌肤则更受男人的欢迎，那种日头里晒出来的肤色，让人联想起健康的生活方式，以及充沛的体力。难怪有29%的被调查者认为女人的皮肤质感最重要。

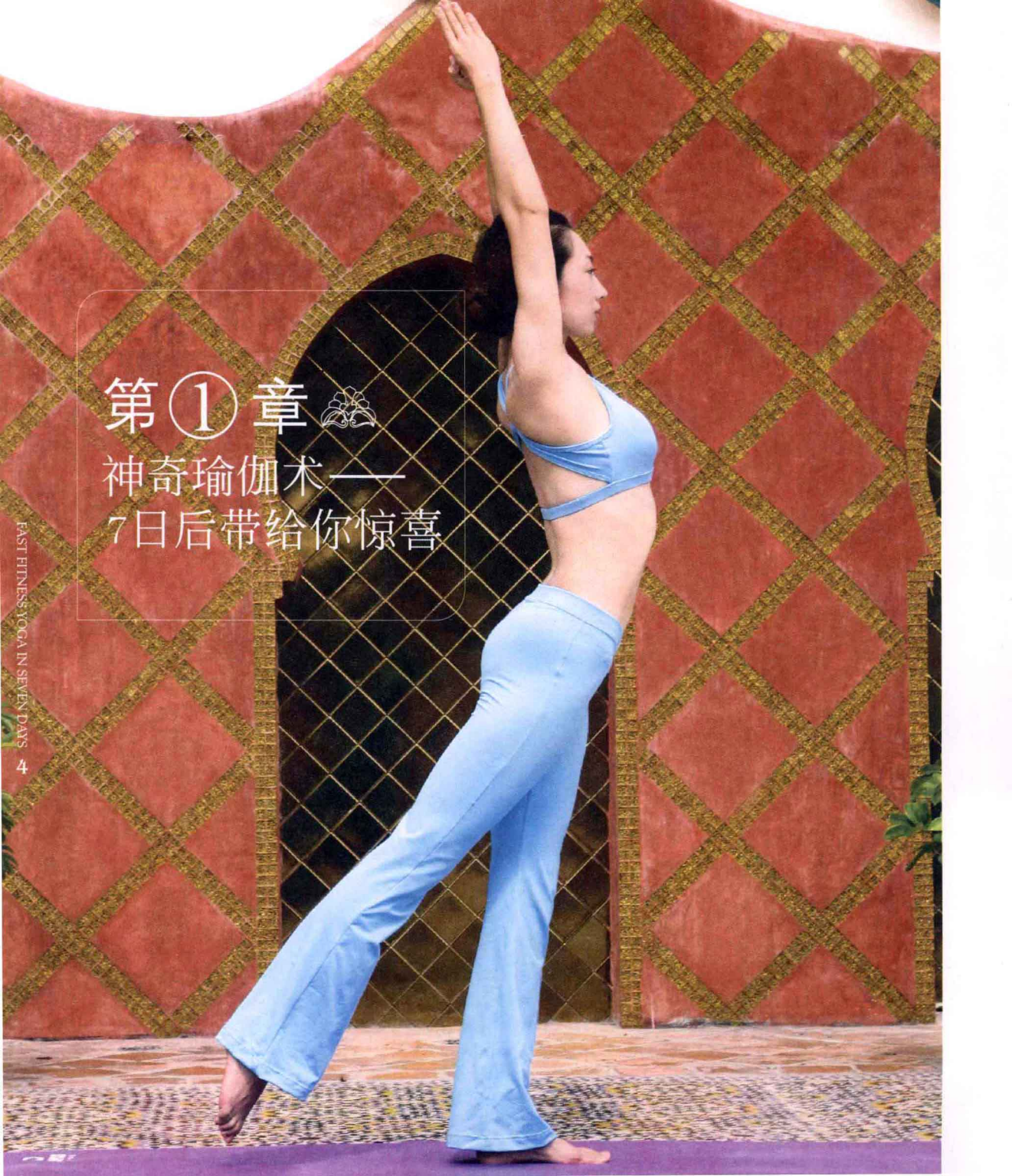
什么样的手最性感？

50%参与调查的男性表示十指纤纤的一对玉手最能撩拨他们的心弦。擅长拨弄乐器的手，往往是最美丽的，若是双手能在弦上上下下翻动，灵巧拨弄，又怎会在爱抚恋人时僵硬无趣呢？若是更加高标准、严要求一些，温热双手更是极品。32%的男人最爱拥有温热双手的女人。

什么样的腹部最性感？

66%的男人喜欢平坦结实的小腹，因为颜面上的事，女人不见得敢懒，可腹部却能暴露一个懒女人。四体不勤者，腹部日积月累的脂肪，便可挂在皮带上。古人爱“小蛮腰”，女人可以手无缚鸡之力，却不能腰上无力，床上的好坏全看腰腹上的劲道。也有13%的宽容男子更喜欢小有肚腩的女人。





第①章

神奇瑜伽术—— 7日后带给你惊喜



一 什么是瑜伽?

瑜伽，起源于6000多年前的“古印度”，是世界四大文明古国之一的印度传统文化的重要组成部分。是一门源远流长、历史悠久、内容丰富的练功方法。在“古印度”的那个乐园里，圣贤们通过特定的实施原则，在自己的身、心系统中导入天地生命系统，整合成天地人生命系统过程中悟出：地球上的人类，身、心系统只是为维持生命最低功能而结合着，人体功能的绝大部分以睡眠形式潜伏在体内，并破解出其直接原因在于常人身、心大部分处于分割的状态，换言之：人的身体，感情、头脑及精神都是处于要求实现各自的需求和愿望而运作的无序状况。伴随生命的发展，这种身、心分离状况日趋严重，并使得每个人无法将身、心能量序化成整体一样起作用。而瑜伽体系认为，只有把身、心能量高纯度序化才是充分挖掘潜能赖以实现的平台。

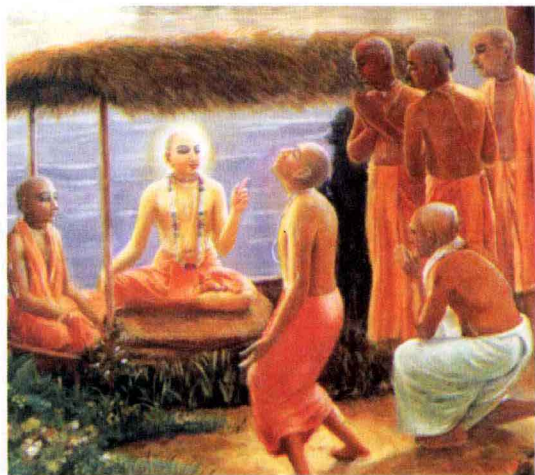
“瑜伽”意旨躯体与心念在稳定、安静和舒适的状态下达到和谐统一。

印度的帕谭佳里的《瑜伽经》中对瑜伽有非常精确的定义：最稳定最舒适的姿势。

瑜伽的体位练习是配合呼吸的韵律，围绕脊柱伸展身体完成各种姿势。方法上强调“动静结合”，练习过程中把人的神、形、气（精神、形体、气息）能动的结合起来，

外练筋、骨、皮，内养精、气、神。藉着瑜伽体位练习使脑细胞的电活动得到调整、改善和提高，有利于大脑控制、调整各部脏器的功能，尤其是内分泌系统的功能调整，减肥效果不但明显而持久，同时还能美体（塑身、美姿）。

瑜伽与健美操两者有所不同：健美操使肌肉和内脏处在极度紧张状态，而瑜伽可使新陈代谢低缓，使生命体系放松，产生增进美容与美体的最大功效。神奇的瑜伽有助于你：集中精力，创造良好的感觉和平和的心态，增强自我价值和信心；改善身体内部机能，使身体的能量与活力得到全面的恢复；使肌肉与骨骼得到强化训练，全方位促使脂肪分解，加速体重下降。



Fitness:

Don't hesitate! Yoga can keep fitness!

不用怀疑，瑜伽也能瘦身！

瑜伽由伸展动作和呼吸方法组成，也属柔韧性运动，能改善脊椎柔软度，它藉由扭转、弯曲、伸展的静态动作及动作间的止息时间，直接刺激神经和肌肉系统。

印度瑜伽研究所及美国华盛顿瑜伽研究所对肥胖者治疗的临床经验显示，所有肥胖的人都有

一些共同习惯，都有下列共同的特性：1. 惯于饮食过量。2. 大部分时间都在吃东西。

3. 吃得很快，没有充分咀嚼。4. 用过晚餐，很快睡觉。5. 缺乏劳动或没时间做运动。

我在培训和教学中用现代医学的理论对瑜伽减肥、塑身从心理、生理、生化几方面进行探析，现总结出瑜伽养生瘦体的方法和原理。



正确的呼吸方法

在现代生活中，因紧张或兴奋我们的呼吸常会感到急促。瑜伽提倡横隔膜式（胸、腹式）呼吸，速度愈慢愈好。

瑜伽呼吸方式的减肥原理：瑜伽的深呼吸运动能增加体内细胞的氧气吸收量，包括脂肪细胞，使得氧化作用增加而燃烧更多的脂肪细胞。

- ① 对大脑皮层和皮层下中枢、植物神经系统及心血管系统起到良好的调节作用，使控制食欲的脑部（摄食中枢）功能正常化，防止过度摄食。
- ② 按摩腹腔器官，实现对内脏活动的自我调节。如加强胃肠的蠕动及增强胰脏功能促进溶解脂肪的消化酵素分泌。
- ③ 可使肌肉放松，加速全身血液循环，有利脂肪分解。
- ④ 增强腹肌，祛除腹壁脂肪。

冥想

瑜伽是一种最自然的减肥良方，想吃就吃，想睡就睡，体力如常又快乐享瘦的减肥方式舍瑜伽之外无它。练习瑜伽之后感到艰辛的人我未曾听说过，而经过瑜伽的洗礼后获得身心平衡者甚多。因此，尝试过其他减肥方法或是美容体操无效后改练瑜伽的人一天比一天多。

说来瑜伽的减肥效果真是异常神奇，它是在练习者本身的自我“减肥方法”督促下配合体位法才得以成功，因此练习者的自我心理因素相当重要。

肥胖属身心性疾病。由于体态的臃肿、活动不方便、不美观，许多人易产生自卑感及负面情绪，如紧张、焦躁、恐惧、缺乏自信等。紧张及焦躁之时用进食、饮酒或使用镇静剂来使自己平静，不自觉地养成生活上的坏习惯。

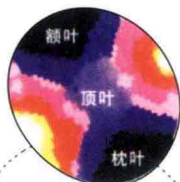


瑜伽冥想法通过对精神的修炼令人学会控制自己的思想与行为，控制任何可能破坏减肥计划因素的产生：负面情绪、对食物的欲望、惰性……从心灵开始调节，从而从根本上克服减肥的天敌。

美国密歇根医科大学与加州大学共同研究发表的资料，曾掀起冥想风潮。各大医院用冥想的方法治疗精神焦虑、心脏病、高血压、糖尿病和肥胖等心身性疾病。据实验结果显示，冥想放松的效果是睡眠的三倍，并下结论说：“现代社会是弥漫压力的时代，如何使人体组织充分休息，应该与医疗有密切关系。”

冥想时大脑的生理生化活动表现：

脑电图上的 α 波活动增强，波幅增大，频率减慢，节律平稳，皮层各区域的 α 波趋向同步化。这是反映大脑皮层安静状态的波形，这种主动性内抑制状态有助于大脑功能的调节、恢复和改善，下丘脑垂体肾上腺轴系统会发生一系列效应性改变，从而显出整体性的影响。



●冥想之前



●冥想之后

大脑高级神经中枢的某些神经介质的分泌增多，如5羟色胺、内啡肽等物质可使人精神振奋，情绪愉悦。

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PDK4两种基因引发的冬眠基因可控制或“开关”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。

瑜伽体位法

瑜伽为什么能够快速减肥呢？它并非魔术，瑜伽减肥在医学上是有其理由存在的。

瑜伽讲求全身的紧张和松弛相辅相成，而其呼吸及精神的集中有助于全身的均衡发展，这些是构成减肥的原动力，当然，不可忽视的另一要素是促成体内多种腺体的正常分泌机能。

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荷尔蒙被称为甲状腺荷尔蒙，它的分泌正常与否直接关系到人体的脂含量正常与否，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甲状腺荷尔蒙促进物。但是，服用这类药物后，人体的新陈代谢不正常地提高，食物的分解功能转劣，反而会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荷尔蒙，让体内新陈代谢机能旺盛，血液循环顺畅，更能提高心脏及肺脏机能。脂肪代谢也因练习瑜伽而增加，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，并强调每个姿势要保持一定长的时间，再配合深度的呼吸，所以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大量的热量和脂肪。

瑜伽体位练习是一种静力运动，它不会像其他运动那样，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，很容易你就能将瑜伽坚持下去，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！

瑜伽是集医学、科学、哲学之大成。我们不仅是知性地、感性地而且要理性地去实践“它”。“健美”不单是指锻炼出一个好身材，它还应当包括靓丽的肌肤、健康的体魄、充沛的精力等。瑜伽就是通过精神的修炼与身体的锻炼，配合正确的饮食及生活习惯来达到养生美体的目的。尝试用瑜伽的生活方式去照顾你的身体，聆听它、喜欢它、尊敬它、呵护它，它会以良好的运作来回报你。

