



三围塑体瑜伽

王韵 著

北京体育大学出版社

三围塑体瑜伽

王韵 著



北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 温 文 马凤霞
审稿编辑 李 飞
装帧设计 海航文化艺术公司
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

三围塑体瑜伽 / 王韵著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2004.5
ISBN 7-81100-104-7

I. 三… II. 王… III. 瑜伽术 - 基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 005783 号

三围塑体瑜伽

王 韵 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司印刷
开 本 889 × 1194 毫米 1/24
印 张 4

2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-104-7/G · 95

定 价 24.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

王韵

中国大陆第一位撰写，并撰写多部瑜伽专业书籍的人，北京电视台瑜伽教练。

接触瑜伽十年有余，曾从师印度、美国瑜伽师。

曾在青鸟、中体倍力、浩沙等专业健身俱乐部及许多五星级饭店俱乐部任瑜伽教练。

教学经验丰富，教学风格独特，创始“迦韵特色瑜伽”及“瑜迦韵舞”。

建立迦韵瑜伽工作室，培训专业瑜伽教练，致力于推广瑜伽，免费爱心服务老年人。

由北京体育大学出版社出版发行《减肥瑜伽》、《健身瑜伽》，畅销全国，深受瑜伽爱好者的喜爱。

最新推出“瑜伽宝典系列”：《三围瑜伽入门》、《三围塑体瑜伽》、《美肤减压瑜伽》、《办公室瑜伽》、《能量瑜伽》。

yoga_yun@yahoo.com.cn & zjyuner@163.net

Tel: 010-86428753

目录

凹凸有致塑体瑜伽	6
如何使用此书?	7
课程表	9
A组练习 “三围”整体塑型提高课程	12
星期一	
使胸部上扬——隆胸的姿势 A.1.1	12
美丽的腹部——收缩四肢的姿势 A.1.2	14
内收侧腰线条——侧展仰视的姿势 A.1.3	16
吸引人的后背线条——眼镜蛇的姿势 A.1.4	17
成为受人爱慕的女性——飞翔的姿势 A.1.5	19
令人放松、愉悦的瑜伽休息术	21

星期二

丰盈胸部——猫的姿势 A.2.1	23
平坦的腹部——吊桥的姿势 A.2.2	25
培养美丽的体侧线条——B.W.H. (胸、腰、臀) A.2.3	27
去除背部的赘肉——半弓的姿势 A.2.4	29
塑造魅力臀部——扭髋的姿势 A.2.5	30

星期三

使胸部丰满、上提——牛面的姿势 A.3.1	33
消除孕妇肚——直角延伸的姿势 A.3.2	35
美化侧腰线条——光泽的姿势 A.3.3	37
造就吸引目光的后腰曲线——弓的姿势 A.3.4	39
预防臀部下垂——仰脸狗的姿势 A.3.5	41



星期四

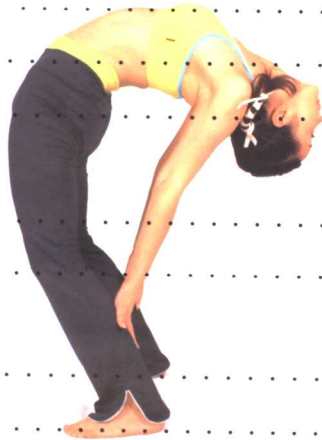
胸部更富弹性——双角伸展的姿势 A.4.1	43
塑造弹性、紧绷的腹部——直立开启的姿势 A.4.2	46
美人鱼似的侧腰线条——腰部侧摆的姿势 A.4.3	48
优雅、挺拔的后腰——后桥的姿势 A.4.4	50
塑出曼妙臀线——舞蹈的姿势 A.4.5	52

星期五

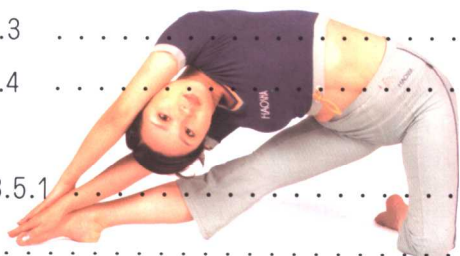
A.5. 自选	53
B组练习 “三围”局部强化塑型课程	54

星期一 胸部

使胸部上扬——隆胸的姿势 B.1.1	55
丰盈胸部——猫的姿势 B.1.2	57



使胸部丰满、上提——牛面的姿势 B.1.3	.59
胸部更富弹性——双角伸展的姿势 B.1.4	.62
星期二 前腹部	
美丽的腹部——收缩四肢的姿势 B.2.1	.65
平坦的腹部——吊桥的姿势 B.2.2	.67
消除孕妇肚——直角延伸的姿势 B.2.3	.69
塑造弹性、紧绷的腹部——直立开启的姿势 B.2.4	.72
学习掌握腹肌，形成平坦、紧绷的漂亮腹部	.74
星期三 侧腰	
内收侧腰线条——侧展仰视的姿势 B.3.1	.76
培养美丽的体侧线条——B.W.H.（胸、腰、臀） B.3.2	.78
美化侧腰线条——光泽的姿势 B.3.3	.80
美人鱼似的侧腰线条——腰部侧摆的姿势 B.3.4	.82
星期四 后腰	
吸引人的后背线条——眼镜蛇的姿势 B.4.1	.84
去除背部的赘肉——半弓的姿势 B.4.2	.85
造就吸引目光的后腰——弓的姿势 B.4.3	.86
优雅、挺拔的后腰——后桥的姿势 B.4.4	.87
星期五 臀部	
成为受人爱慕的女性——飞翔的姿势 B.5.1	.89
塑造魅力臀部——扭髋的姿势 B.5.2	.91
预防臀部下垂——仰脸狗的姿势 B.5.3	.93
塑出曼妙臀线——舞蹈的姿势 B.5.4	.95
致谢	.96



凹凸有致塑体瑜伽

瑜伽是调身、调息、调心三调合一，最终达到塑体、健身、修养身心为目的的有效方法。瑜伽通过特有的呼吸来配合完成调身的姿势体位练习，此过程可修身，再结合冥想等心灵修习，达到养性，提升智慧的目的。需要强调的是，塑体、健身、减肥在练习瑜伽过程中均能一一实现，这也是为什么经历了几千年历史，瑜伽依然被认可并且盛行全世界的原因吧！但它们都不是练习瑜伽的终极目标，只有寻找发自内心的幸福感，运用智慧以静悦的心态对待现实，才是最为重要的。

几乎每一个人都可以修习瑜伽，但需要注意的是，并非每一个瑜伽动作都适合您。因此，必须有瑜伽教练给您专业的指导才行，尤其是针对性越强的计划，就越是需要有优秀的专业教练员给您量身定做“内容”。此书便是满足追求在良好的健康基础上，希望“三围”进一步凹凸有致、前突后翘的爱美女性朋友们！

练习完本书，您将看到自身有更多的美妙变化：日渐挺拔、丰满的胸部；纤细、柔美的小蛮腰；圆润、上翘、结实的臀部。这就是本书将为您提供最为安全、有效的方法。来吧！不必迟疑，让我们一起进入雕塑“三围”的塑体瑜伽练习，为能快速见效，请根据合理的课程安排施行。



如何使用此书?

A组整体塑型

星期四

第5个姿势



让您明晰此姿势的实效和功用。

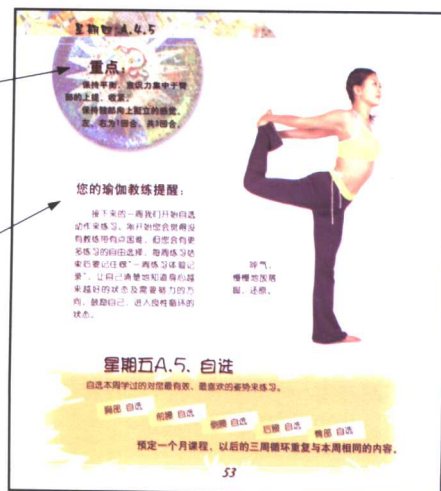
按照数码顺序依次练习，文字说明贴近图片。

安全的。所有的瑜伽姿势都必须左、右对称完成，而本书中的姿势讲解都以身体右侧为主，希望读者不忘记完成身体左侧的练习，以使肌体均衡发展。

每个姿势的要点以及重复的次数。

每次练习，您的教练与您分享瑜伽常识。

本书的塑体内容分A、B两部分，这两部分的姿势难度、强度和要求都是逐步递增的。需要注意的是A、B组的具体要求和练习次数都会有所变化，需要练习者仔细阅读，以便达到练习的最佳效果。书中不同的姿势对于不同的人都会有达不到标准的问题，这是件自然的事，尤其是对初学者。练习中不必特别介意，是否与示范者一模一样，只要记住：按照要求，做到自己的极限范围就可以了。因为只有这样的练习，对您来说才是最有效、最



A.1.3 A是A组练习的内容； 1是星期一； 3是第三个姿势。

B.5.1 B是B组练习的内容； 5是星期五； 1是第一个姿势。

当B组练习有疑惑处可参见A组。

A组“三围”整体塑型提高

适合人群：体质较强，并且已完成《三围塑体瑜伽入门》的练习者。

塑体要求：在目前体形的基础上加以美化，使胸、腰、臀的线条呈现朝气、流畅、性感。

特点：每天针对胸部、前腹、侧腰、后腰和臀部五个部位练习五个姿势。“三围”整体塑型效果较明显，每天练习的内容涉及“三围”的每个部位，练习感受较为丰富，总活动量较强。不便记忆的内容，须看书练习。

建议：按此种方案练习者，总活动量较大，肌体和精神在充分紧张后需要得到全面的放松，休息术可以帮您做到这一点。注意每周末两天时间可以综合复习本周内容，也可以为自己放假。

B组“三围”局部塑型强化

适合人群：有一定基础的瑜伽爱好者，并且已完成本书A组课程的练习者。

塑体要求：美化“三围”线条，呈现女性特有的魅力，使胸腰臀更具吸引力。

特点：针对性极强。例如：胸部，一天练习的内容是四个均针对胸部的姿势，练习感受很集中，“三围”的局部塑型效果较显著。

建议：

1. 按此种方案练习者，局部受到的刺激较大，尤其在练习之后，及时进行完全放松，以免乳酸堆积，形成疲劳。注意每周休息两天。

2. 依然以胸部为例，今天练习完胸部的四个姿势，这组姿势要间隔一周时间才轮到。只要您愿意，在其它姿势练习过程中，不妨将您喜欢练习的胸部姿势，加入进去。这也是巩固练习的好方法。

课程表

A组练习 课程表

A组动作一月课程, 让您终身受益并塑造有型体线。课程安排如下:

星期一	自我评定
胸部——隆胸的姿势 A.1.1	  
前腰——收缩四肢的姿势 A.1.2	  
侧腰——侧展仰视的姿势 A.1.3	  
后腰——眼镜蛇的姿势 A.1.4	  
臀部——飞翔的姿势 A.1.5	  

星期四	自我评定
胸部——双角伸展的姿势 A.4.1	  
前腰——直立开启的姿势 A.4.2	  
侧腰——腰部侧摆的姿势 A.4.3	  
后腰——后桥的姿势 A.4.4	  
臀部——舞蹈的姿势 A.4.5	  

星期二	自我评定
胸部——猫的姿势 A.2.1	  
前腰——吊桥的姿势 A.2.2	  
侧腰——A. W. H. (胸、腰、臀) A.2.3	  
后腰——半弓形的姿势 A.2.4	  
臀部——扭髋的姿势 A.2.5	  

星期三	自我评定
胸部——牛面的姿势 A.3.1	  
前腰——直角延伸的姿势 A.3.2	  
侧腰——光泽的姿势 A.3.3	  
后腰——弓的姿势 A.3.4	  
臀部——仰脸狗的姿势 A.3.5	  

星期五
自选本周学过的对您最有效、最喜欢的姿势来练习。
胸部 自选
前腰 自选
侧腰 自选
后腰 自选
臀部 自选

B组动作一月课程,让您终身受益并塑造形体,使您的仪态大方美丽。课程安排如下:

B组练习 课程表

星期一 胸部

隆胸的姿势 B.1.1

猫的姿势 B.1.2

牛面的姿势 B.1.3

双角伸展的姿势 B.1.4

自我评定



星期二 前腰

收缩四肢的姿势 B.2.1

吊桥的姿势 B.2.2

直角延伸的姿势 B.2.3

直立开启的姿势 B.2.4



星期三 侧腰

侧展仰视的姿势 B.3.1

B. W. H. (胸、腰、臀) B.3.2

光泽的姿势 B.3.3

腰部侧摆的姿势 B.3.4



星期四 后腰

眼镜蛇的姿势 B.4.1

半弓形的姿势 B.4.2

弓的姿势 B.4.3

后桥的姿势 B.4.4



星期五 臀部

飞翔的姿势 B.5.1

扭髋的姿势 B.5.2

仰脸狗的姿势 B.5.3

舞蹈的姿势 B.5.4



制定一个
月课程,课程
表上为一周练
习安排以后的
三周循环重复
与本周相同的
内容。

三
围
塑
体
瑜
伽

A
组



本书所有图片由阿原春天摄影拍摄

星期一

使胸部上扬——隆胸的姿势 A.1.1



跪坐准备

1 挺胸，直臂，手心向上，收下颌，眼看胸部，自然呼吸保持12秒钟。



瑜伽塑
体效果

帮您：刺激促进胸大肌的发达、挺拔胸部，矫正胸椎的不正，消除肩、颈酸胀，缓解颈椎病症状，纠正含胸、驼背等不良体态。



重点：

不要憋气；
肺部充分运动，
以胸式呼吸为主；
意识力集中于胸部。

2 十指交叉于
体后，手心向下，
伸直手臂，正视前
方保持8秒钟。



3 吸气，慢慢仰头，手心接近
脚心，带动胸部上扬，将胸廓充分
扩展，深长地呼吸保持16秒钟。

吸气，将头回正，手还原。



美丽的腹部——收缩四肢的姿势 A.1.2

瑜伽塑 体效果

帮您：大量消耗腹部的深层脂肪，形成平坦的腹部，加强腹肌的力量；调节肾上腺，促进血液循环，增强皮肤细胞活力，还可淡化色斑。

仰卧准备



1 呼气，仰起上体，两臂屈于体前。



2 直腿离地30度。

重点：

严重贫血、腰椎错位患者可以避免这个姿势。

避免憋气，背部挺直。

反复推、收动作16次为1回合，做3回合。

3 呼气，手臂向前推直。



4 吸气，手脚配合同时收回。呼气，手臂和腿再次同时伸直向前推远。



内收侧腰线条——侧展仰视的姿势 A.1.3



自然盘坐准备

1 右手背于腰后，左手触地。

2 呼气，左臂向远处延伸至最远，左耳贴近左膝，深长地呼吸，保持8秒钟。



3 吸气，左手离地，用侧腰的力量将身体回正。



重点：

重感冒患者，避免这个姿势。

上体侧展时，避免前倾，更不要低头。

用侧腰力量直立上体，尽量不用手臂支撑地面，

左、右为1回合，共做2回合。

瑜伽塑体效果

帮您：消耗两侧腰部多余的脂肪，美化侧腰的线条，使腰围变细；充分舒展一侧的内脏器官及腰部肌肉群，使其快速消除疲劳。