

韩国生活健康类 | NO.1
大神级畅销书

百日瑜伽

韩国瑜伽教母
打造魔鬼身材的百日教程

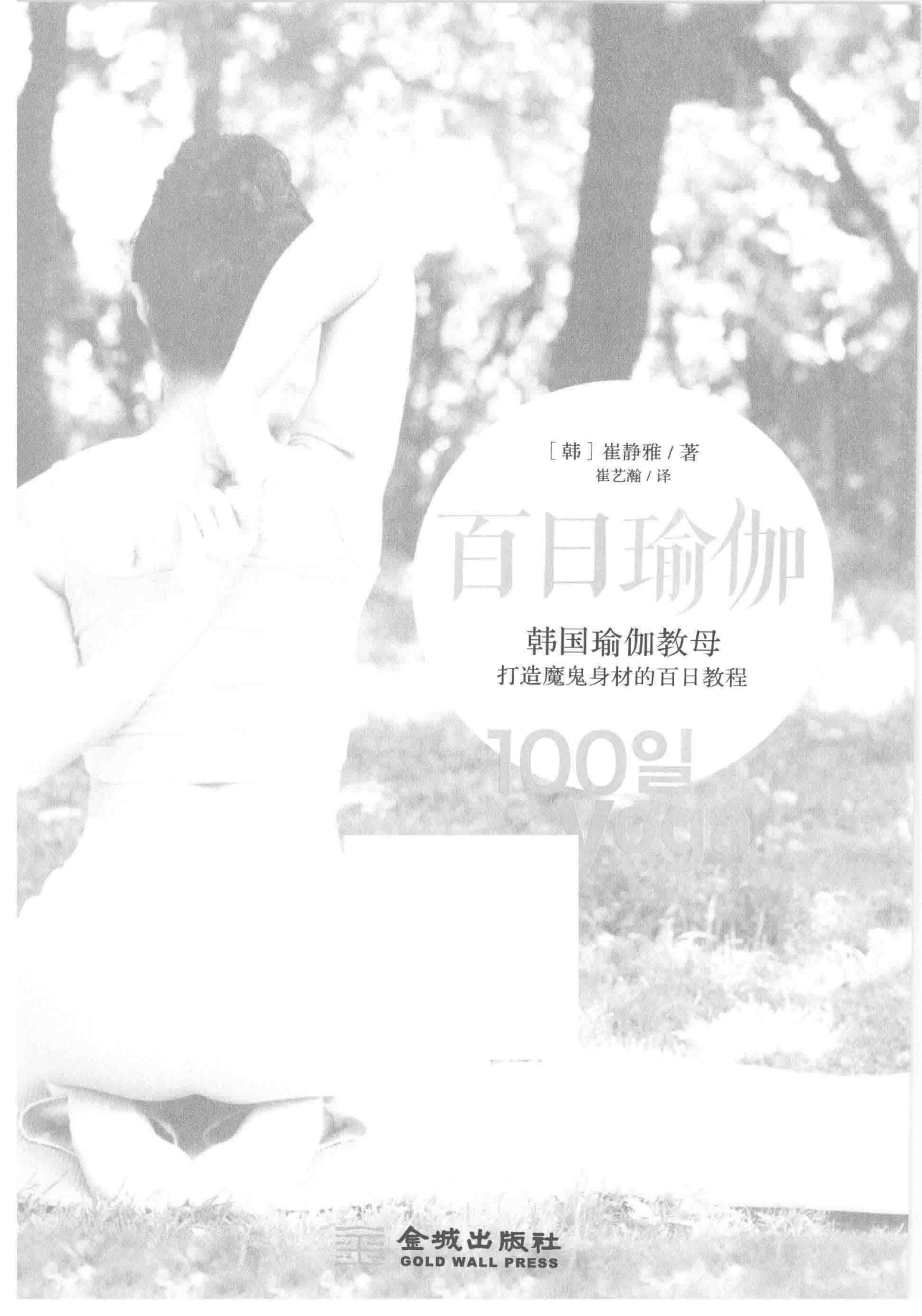
[韩] 崔静雅 / 著
崔艺瀚 / 译

100일 yoga

100天，2尺8水桶腰变成1尺6小蛮腰，
不是神话，是现实！



金城出版社
GOLD WALL PRESS



[韩] 崔静雅 / 著
崔艺瀚 / 译

百日瑜伽

韩国瑜伽教母
打造魔鬼身材的百日教程

100일
yoga



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

百日瑜伽 : 韩国瑜伽教母打造魔鬼身材的百日教程 / (韩) 崔静雅著 ; 崔艺瀚译. — 北京 : 金城出版社, 2014.10

书名原文: 100 day yoga

ISBN 978-7-5155-1139-9

I. ①百… II. ①崔… ②崔… III. ①女性-瑜伽-教材 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第193653号

100일 요가 by 최경아

Copyright ©2010 by Choi, Kyung-A

All rights reserved.

Simplified Chinese translation edition ©2014 by Gold Wall Press

This simplified Chinese edition was published by The DONG-A Ilbo, arrangement with through Youbook Agency.

百日瑜伽 : 韩国瑜伽教母打造魔鬼身材的百日教程

作 者	(韩) 崔静雅
译 者	崔艺瀚
责任编辑	李 健
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	12
字 数	50千字
版 次	2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷
印 刷	三河市腾飞印务有限公司
书 号	ISBN 978-7-5155-1139-9
定 价	45.00元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区广泽路2号院 (东区) 14号楼 邮编: 100102

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64210080

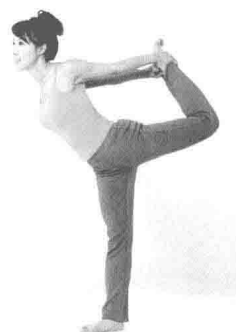
总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501





序言

谁都可以 100天塑造 健康 完美身姿

“100天内，如果按照本书认真地练习，身体还没有变化的话，可以来找我。”即使不是家庭购物频道的主持人我也敢说这样的话，是因为我对这套已如生命般的瑜伽有着深深的信任。

我第一次接触瑜伽，是在小学四年级。瑜伽这项运动，很早以前便传入我国。在我家，爷爷、爸爸、妈妈、兄弟姐妹、还有比较近的亲戚们中，从小就被视为“天才”的高智商人虽然很多，但我却成为例外，不仅学习成绩很差，而且无限散漫。所以，我有时间在韩医外公那里学习瑜伽。不曾想，随着我的身体柔韧性变好、注意力集中之后，学习成绩也得到显著提高（和优等生无缘的我，中学三年级时居然得了“班级第一，全校第二”。至今我还保留着那张成绩单）。除此之外，我虽然长着一张中学生的脸，身体却已经非常丰满了。所以，学生时代就不断有人问我：“你怎么会有那样的蜂腰？”

让我痴迷瑜伽的第二契机，是大四的时候。有一次，我去参加联谊会时，对坐在面前的男孩一见钟情。他就是我理想中的白马王子。我知道，那时候男孩子心目中的女神，几乎都是“纤腰如握，曲线曼妙”的女孩子。

从那时起，我为了吸引他再次练习瑜伽。经过3个月的饮食调节、认真练习瑜伽，使我的腰围变成1尺6寸。我现在的先生，就是我那时通过汗洒瑜伽练习场而俘获的“那个男孩”。

但是结婚后，作为衣食无忧的妻子，我的身体和心理得到无限的放松，

身体渐渐发福。到了怀孕最后阶段，我的体重又增加了20公斤。我对此熟视无睹，抱着“生完孩子体重自然会降下去”的想法，依然大吃特吃。

我如此毫无节制，是因为我和所有孕妇一样，怀着“什么都可以亏，就是不能亏了孩子”的想法。谁料想，我生完孩子，体重下降10公斤后便戛然而止，还因过度肥胖出现小便失禁的现象，甚至到了咳嗽一下内裤就会湿一片的程度。

那时候，我明显感觉到，曾经视我为心肝宝贝的丈夫，似乎对我很厌恶，故意找各种借口，回避与我一起外出。我不敢照镜子，不敢直视自己已经变形走样的身体。曾经开朗的我，开始变得很“宅”。

我甚至认为，自己的女孩时代彻底结束。我把自己在二十几岁就变成惨不忍睹的胖子，全部归咎于生孩子。因此，别说百般呵护孩子，就连孩子正常的饮食，我都懒得去管。

在正常人看来，我患上了严重的“产后忧郁症”。事实上，我只是对自己违章建筑般的身材感到绝望而已，并不是什么忧郁症。并且，我清醒地意识到，再这样继续下去的话，我和孩子之间，必定会死掉一个。这绝对不是我想看到的结果。

为了避免惨剧上演，我决定再次练习瑜伽，并确立了“100天后恢复孕前身材”的目标。第一天，我不间断地练习瑜伽，第二天比第一天再多练一点，第三天比第二天更努力一些……

在饮食方面，我尽可能的不吃方便食品，对三餐以外的零食加以节制。100天后，我真的实现了自己的目标。

即便如此，我并没有满足于现状，接着树立了第二个目标——恢复到少女身材。

于是，我坚持不懈地练瑜伽，实行饮食疗法。200多天过后，我的腰围不仅奇迹般地恢复到1尺6寸，小便失禁的现象也彻底消失，“抑郁症”不治而愈。这就是我的第三次瑜伽挑战记，让我再次见证了瑜伽的魔力。

“教授，练瑜伽真的会减肥吗？是真的吗？”“是不是因为您是专家，所以练起来比一般人更简单更有效？”“我已经有两个孩子了，还能达到和您一样的腰围吗？”

这些是我听得最多的问题。每当有人问我，我都这样回答：“练瑜伽只能使您更健康、更快乐，此外，还能赠送您曼妙的身材！”

大概在我准备硕士答辩论文并认真研究瑜伽的时候，国内开始兴起瑜伽热，并且在眨眼间，似乎不练瑜伽就好像与青春决裂似的。全民练瑜伽，使其蔚然成风，让我偶尔都会产生瑜伽是不是已经沦为减肥手段的疑问。

据说，有一种瑜伽必须在38℃~40℃的高温下练习。这样做的理由是，瑜伽起源于印度，印度的平均温度就是38℃~40℃。要想获得瑜伽的真正效果，练习环境必须与印度相似。此外，对于喜欢蒸桑拿的韩国人来说，让人爽快出汗的瑜伽在减肥方面，似乎也是有效果的。但是，在高温下练瑜伽，对于习惯了四季分明的韩国人，是否科学有效，还是存有疑问的。

瑜伽绝对不是剧烈的运动。任何运动，都是应该结合自身的条件循序渐进的，坚持不懈地练习才会产生效果。如果像印度人一样把瑜伽视为生命，生搬硬套地练习，可能会引起脱水或腰肌劳损等不良症状，那就得不偿失了。

本书中，从不知瑜伽为何物的人都能做的简单动作，到复杂多变的高难度动作，都进行了详细的介绍。细心的读者会发现，本书会出现其他瑜伽书介绍过的动作，会出现略有变化的动作，当然还会出现您从未见过的动作。

我从数以千计的瑜伽动作中，通过研究和实践，选择了自己认为行之有效的动作。其中我还研发了很多动作。西方女子分娩后就洗冷水浴，这对她们来说习以为常，对我们来说却无法想。任何一种运动或者习惯，必须与自身的身体条件及所在环境科学匹配、完美融合，否则，盲目地搬照和模仿只能适得其反。

瑜伽本身就是为了维护人体健康而产生的一种运动。练习瑜伽，会促使血液循环顺畅，治疗便秘，预防脊椎侧弯症、高血压等各种职业病。所以，本

书从头至尾，一直将瑜伽的特点与练习瑜伽的目的相结合，有针对性地设计动作和姿势。

通过练习瑜伽，彻底治愈了我的小便失禁和产后“抑郁症”。现在，因腰腹部赘肉难以控制而苦闷的人比比皆是。随着肚子上的“游泳圈”不断扩大，即便我们对穿衣打扮不在乎，但是，因腹部和内脏脂肪堆积诱发的各种疾病，我们还是无法做到视而不见的。腰围的长度和寿命的长度成反比，即便腰围减少1厘米，也许都能让我们的寿命延长几年。因此，在本书中，我对减掉腰腹部赘肉的动作倾注了很多心血。

另外，练习瑜伽可以凝神平心。练瑜伽并且冥想时，会产生叫做Serotonin和Didorphin的荷尔蒙，因此，练习瑜伽可以治疗忧郁症是有科学依据的。另外，为了健康，为了预防疾病而坚持不懈地练瑜伽的同时，还能减肥、塑造身体曲线，可谓一举多得。因此，把类似“我真的行吗”这类想法，干净利落地丢掉，立即从最简单的动作开始，从自身最没有自信的部位认真练习。只要你想，只要你坚持，一定会获得意想不到的惊喜。

相对于其他部位而言，腰腹部比较肥胖的人，在第31~45天的动作更要多加练习。你想要得到理想的效果，那么你第一天练第一天的瑜伽动作，第二天练第一天和第二天的瑜伽动作，第三天练第一天、第二天和第三天的瑜伽动作，以此类推，直至练完一个部分的完整动作。但是，凡事不能过度，欲速则不达。练习瑜伽，必须控制在不过量、不厌烦的限度。我确信，只要科学、适度地练习这套瑜伽，无论男女老少，都会变得健康、年轻，精力充沛，活力四射。

如果你想拥有健康的身心，曼妙的身材，那么就专心、热诚地用100天的业余时间，进行一次神秘的瑜伽之旅吧！

希望通过《百日瑜伽》这本书，使天下爱美之人都能拥有健康的生活及幸福的人生。

崔静雅

2010年7月

Contents (目录)

为什么需要100天-1

“百日瑜伽”有如此效果-3

正确、有效地练习“百日瑜伽”的方法-4



PART1 塑造柔韧的身体

下身伸展运动

1天_腿部、膝盖、脚趾放松-8；2天_脚背、脚底、脚踝放松-10；

3天_膝盖下压后送-12；4天_举腿提拉及侧举腿-14；

5天_锻炼髋关节及恢复胯部匀称的动作-16；

6天_脊椎全屈姿势-18；7天_仰卧抬腿及侧抬腿-20；

8天_双手合十动作应用-22；

9天_阔步姿势-24；10天_四肢配合动作-26；

Try More! _为下身肥胖人群准备的特殊瑜伽-28；

上身伸展运动

11天_梳理手指及放松手腕-30；12天_跪坐背后双掌合十-32；

13天_肘部向内放松肌肉-34；14天_翻肘-36；

15天_双臂伸展翻转-38；16天_侧肩后转-39；

17天_背后十指交叉-40；18天_夹臂拉伸肩关节-42；

19天_颈部运动-44；20天_上下伸腰-46；

Try More! _为上身比下身胖的人群准备的特殊瑜伽-47；

21~45天



PART2 塑造有弹性的上身

缓解脊椎疲劳

21天_脊椎伸展运动-50; 22天_婴儿姿势-52;
23天_脊椎摆动姿势-53; 24天_卧式压胯-54;
25天_提胯伸腰-56; 26天_缓解腰部及肋下肌肉疲劳-58;
27天_坐姿转腰-60; 28天_蝙蝠式扭转上身全屈式-62;
29天_眼镜蛇式变形及脊椎扭转-64; 30天_站立式上身倾斜-65;
Try More! _为脊椎脆弱人群准备的特殊瑜伽-66

减掉腹部赘肉

31天_腹部呼吸-68; 32天_卧式控腿-69;
33天_卧式抬腿画圈-70; 34天_卧姿鳄鱼式-72;
35天_仰卧起坐I-74; 36天_仰卧起坐II-75;
37天_V字形静止-76; 38天_全屈用拳刺激丹田-77;
39天_猫式-78; 40天_猫式应用-79; 41天_爬行式全屈-80;
42天_全屈式应用-81; 43天_牛头式转腹-82;
44天_三角式应用-84; 45天_缓解腹部疲劳-85

46~70天



PART3 塑造S形曲线

减掉腰部赘肉

46天_托下颚俯卧交换抬腿-88；47天_劈腿俯卧转体-89；
48天_背后十指交叉两头起-90；49天_俯卧式对角线抬起-91；
50天_双臂上伸两头起-92；51天_俯卧式转腰拍臀-93；
52天_仰卧式扭膝摆腿-94；53天_眼镜蛇式应用-95；
54天_骆驼式应用-96；55天_坐式转腰-98；
56天_猫式转腰-100；57天_半弓式及弓式-102；
58天_桥形式-103；59天_上下身扭转-104；
60天_站立式转胯-106

减掉肋下赘肉

61天_坐姿鳄鱼式-108；62天_盘腿拉伸肋下-110；
63天_肋下收缩运动-112；64天_鸽式-113；
65天_桥式扭膝-114；66天_仰卧式侧倾-116；
67天_叉腿仰卧转上身-118；68天_俯卧转胯-120；
69天_侧卧踢腿-122；70天_侧卧抬上身-124

46~70天



PART4 塑造曲线身姿

塑造美腿

71天_单腿站立-128; 72天_单腿倾斜-130; 73天_静止弓步式-132;
74天_大腿夹球做凯格尔健肌法-134; 75天_蝙蝠式-136; 76天_牛头
式-138; 77天_全身伸展运动-139; 78天_三角式踮脚站立-140;
79天_侧卧摆腿运动-142; 80天_倒立式-144; Try More! _O形腿变
直的特殊瑜伽-146; Try More! _X形腿变直的特殊瑜伽-147

塑造美臀

81天_猫式托下颚抬腿-148; 82天_爬行式对角线抬腿-149;
83天_爬行式后蹬踢抬腿-150; 84天_半桥式-151;
85天_仰卧提臀抬单腿-152; 86天_鳄鱼式爬行-154; 87天_蚱蜢
式-156; 88天_燕式双手抱腿-157; 89天_站立合掌后仰式-158;
90天_用球做凯格尔健肌法并左右扭转-159

91~100天



PART5 塑造曼妙身姿

塑造坚挺乳房

91天_合掌互推-162; 92天_鱼式-163; 93天_伸展驼背-164;
94天_俯卧撑-166; 95天_眼镜蛇式应用-168;
Try More! _为乳房过大人准备的特殊瑜伽-169;
为乳房下垂或平胸人群准备的特殊瑜伽-170

塑造小脸

96天_前后屈颈-172; 97天_左右转颈对角线注视-173;
98天_鼓腮转颈-174; 99天_向上推脸按摩面部肌肉-175;
100天_练习美丽微笑-176

为什么 需要100天

僵硬的身体自然地发生转变，需要的生理学时间 +
希望健康完美身材的心理时间

塑造曼妙身材需要100天的原因

我们的身体由骨骼、肌肉、肌腱、关节和韧带构成。但是，如果不经常参加体育锻炼或生活习惯不好，从事需要久站或久坐的工作，必然导致我们的身体某些部位容易出现问題，比如肌肉僵硬，身材走形。100天，是让出现此类问题的身体自然恢复的生理学时间。不知道已经习惯使用快捷键的现代人，是否感觉100天很长。“没有一个月就能完成的方法吗？”“一个星期不行吗？”想在短时间内就见效的人，不胜枚举。但是，以速成速效的急躁心情练习瑜伽，或者练习其他任何运动，结果只能有一个——欲速则不达。

有一些耗时短的运动好像可以达到减肥的效果，但是运动一旦停止，身材便反弹到原来的状态，必然会增加我们的挫败感，结果便是放任自流，破罐子破摔。我们回想一下，身边很多人为了减肥而刻意节食，但是稍有放松就会反弹。这么做，是否就是由急于求成的心理所致呢？

100天，有着“完美”“完成”的象征意义。而且，在韩国人的心目中，“100”这个数字，具有特殊的意义。孩子出生100天，我们会为孩子办“百岁”，亲朋好友到场祝贺。类似与“100”有关的仪式、活动还有很多，譬如相恋的人会有相爱百日纪念等。

为了获得曼妙的身材和愉悦的心情，我们花费100天的业余时间，结果会怎么样呢？我相信，只要坚持不懈地经过100天的练习，你的身材和心理就会出现与100天前截然不同的变化。

将你想减肥的各种部位确定下来，做针对性的训练。我们要知道，肥胖就是因为

人体各部位运转状况不均衡所致。只要我们恢复了整体均衡后，身体状态自然就会好起来，能量消耗效率也会随之增高，从内到外都会出现显著的效果。在身体内部，血液循环得到改善，新陈代谢顺畅自然；在身体外部，我们也会看到活力四射的精神面貌和优美的身材曲线。

忍耐是痛苦的，但是结果是甜蜜的。相信我，只要忍耐100天，就一定会看到瑜伽这棵神秘的树上结出的累累硕果。

哪些人需要练习这种百日瑜伽？

2010年4月28日播放的SBS《新闻追踪》节目“减肥的虚与实”中，心脏与体重相同的两个人，经常运动的一位作家和完全不运动的一位管理者，都做了腹部CT造影检查。结果显示，练过许久瑜伽的作家，体内脂肪和内脏脂肪比不运动的管理者明显少很多，肌肉却多很多。事实证明，即使体重与心脏相同的人，运动与否，会直接导致他们皮下脂肪、内脏脂肪以及肌肉量的不同。本套瑜伽，适用于慢性疲劳和精神压力巨大的职场人、减肥一再反弹的女性、注意力无法集中的学生等人群。

以下人群都适合练习本套瑜伽。对照一下，你属于哪类人？

1. 没有时间运动的人。
2. 没有运动素质或不适合剧烈运动的人。
3. 长期伏案工作或长期站立工作的职场人。
4. 即使参加其他运动也没有明显效果的人。
5. 需要预防成人疾病、病愈或术后需要康复的人。
6. 想减掉某部位赘肉的人。
7. 希望拥有S形身材的人。
8. 容貌看上去比实际年龄苍老的人。

“百日瑜伽” 有如此效果



1 塑造匀称的 身材

我们大部分人的身体，都有向一侧倾斜的习惯。一只鞋的鞋跟磨损严重或者站立时一条腿感到难受等现象，就是直接的证据。如果不注意矫正，任身体向一侧倾斜的话，身材就会出现不匀称的现象，还会致使新陈代谢不顺畅。新陈代谢不顺畅，就会导致能量消耗低而无法减轻体重。瑜伽是一种静态运动，通过练习，会使你的身材变得匀称。

2 达到实实在在的 减肥效果

练习本套瑜伽，不需要人为提高温度也会出汗，不做剧烈运动也会反复拉伸肌肉，使肌肉富有弹性，塑造出身材的曲线，还会使腰腹部变得平坦、柔软和光滑。总之，坚持练习本套瑜伽，不仅可以减轻体重，还可以塑造出理想的身材。

3 身体和心理获得 舒适感

本套瑜伽，对于现在压力较大的职场人来说，是再合适不过的运动了。它不但能锻炼身体，而且还会使心理得到修炼。做腹部呼吸时，静静的冥想会使焦虑的内心变得平静，使消极的心态变得积极。

4 具有治愈效果

练习本套瑜伽，会使僵硬的肌肉得到软化，促进血液循环，还能治疗轻微头痛和消化不良等病症。长期练习本套瑜伽，对预防成人疾病，如男子排尿不畅、前列腺炎，女子的骨盆变形、小便失禁等。

正确、有效地练习

“百日瑜伽”的方法

1. 坚持锻炼

最理想的方法是每天早晚各练习30分钟。但在忙碌的早上和疲劳的晚上，坚持不断地做两次运动是件不太现实的事。那么，每天早上或晚上练习1个小时左右如何？如果这也比较困难的话，也可以每两天练习一次。本套瑜伽，做饥一顿饱一顿似的练习，效果远不如每天都坚持，只有那样才会保持匀称的身材。

2. 根据个人能力

开始就尝试太多较难的动作或复杂的动作是不可以的。练习本套瑜伽不能勉强，过度地练习反而会使身体变得僵硬。一旦出现这种情况，反而需要更长的时间来恢复。由易到难，从简单、舒适及轻松的感觉开始，循序渐进，等身体柔软后，再慢慢尝试练习较难的动作。

3. 高难动作需要多练习

练习本套瑜伽，一定要对复杂或者难度较高的动作多加练习，才会保持匀称的身材。

4. 重复练习自身感觉舒服的动作

从第一天到第一百天为止，按顺序练习。此外，重复练习自身感觉舒服的动作会有更好的效果。例如，练习到第四十天的动作时，你感觉脚格外疲惫。出现这种情况，就应该先练习第四十天的猫式应用动作，接下来再练习脚背、脚底、脚踝放松的动作。