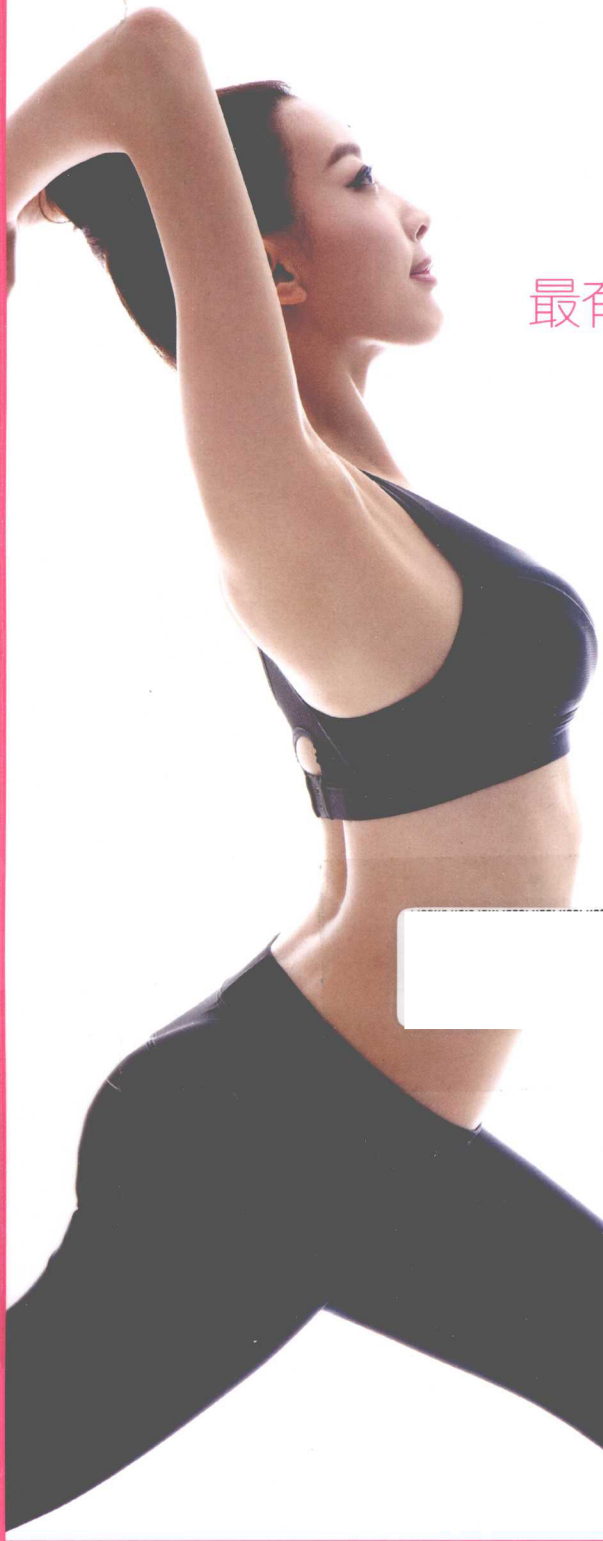

AN EASY
YOGA
GUIDE FOR BEGINNERS

最有效的塑身瑜伽书

这样练你就能成为女神

[韩] 安是炫 著 钱卓 译

苗条 ≠ 漂亮
体重轻 ≠ 身材好

让韩国 超人气模特 成为你的私人教练，
告别臃肿，塑造最适合自己的 完美体态！

横扫韩国网络书店的女神进阶指南

中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

最有效的塑身瑜伽书

这样练你就能成为女神

[韩] 安是炫 著 钱卓 译

中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

什么样的身材算是好身材？单纯的苗条并不等于身材好，关键是体形要优美。先天优势固然重要，但后天的自我管理才是打造好身材的不二诀窍。作为韩国家喻户晓的模特，本书作者将和大家分享保持体形匀称、打造好身材的秘诀——通过简单的瑜伽动作矫正不良姿势，向一味追求苗条说“不”。每天坚持练习十分钟，一不小心就会变女神！

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2013-9123 号

태요가
Copyright © 2013 by Ahn Sihyeon(安是炫)
All rights reserved.
Originally published in Korea by KPI Publishing Group
Simplified Chinese copyright © 2015 by China WaterPower Press
This Simplified Chinese edition was published by arrangement with KPI Publishing Group through Agency Liang

图书在版编目（CIP）数据

最有效的塑身瑜伽书 ：这样练，你就能成为女神 / (韩) 安是炫著 ；钱卓译. -- 北京 ：中国水利水电出版社，2015.6
ISBN 978-7-5170-3117-8

Ⅰ. ①最… Ⅱ. ①安… ②钱… Ⅲ. ①女性－瑜伽－基本知识 Ⅳ. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第083107号

策划编辑：杨庆川 余棋婷　　责任编辑：余棋婷　　封面设计：梁 燕

书　　名	**最有效的塑身瑜伽书：这样练，你就能成为女神**
作　　者	[韩] 安是炫　著　钱卓　译
出版发行	中国水利水电出版社 （北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038） 网　址：www.waterpub.com.cn E-mail：mchannel@263.net（万水） sales@waterpub.com.cn 电　话：（010）68367658（发行部）、82562819（万水）
经　　售	北京科水图书销售中心（零售） 电　话：（010）88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排　　版	北京万水电子信息有限公司
印　　刷	联城印刷（北京）有限公司
规　　格	175mm × 220mm　16开本　10.25印张　106千字
版　　次	2015年6月第1版　2015年6月第1次印刷
印　　数	0001-6000册
定　　价	39.80元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社发行部负责调换
版权所有 · 侵权必究

前言

好身材的标准是什么?

现代人认为，只有高挑苗条的身材才称得上是好身材。在这种错误观念的引导下，许多人顶着巨大的压力胡乱瘦身。难道就必须用某些固定的条件和数值定义好身材吗？不，我认为好身材和那些衡量标准无关，它取决于正确的运动方法和优雅的仪态，最重要的，是有一颗爱惜自己的心。

我曾经做过许多女演员的人体模特替身，多年的经验让我领悟出一个道理。那就是：无论拥有多么得天独厚的先天条件，只有知道如何去保持，如何去管理，才能让一副好身材散发出恒久的光彩。先天的优势固然重要，但后天的自我管理才是打造好身材的不二诀窍。形象再美好，如果不好好管理，也很快就会被毁掉，因此即使再忙，我们也要用心去塑造和维护它。

其实，我们追求美丽的外表不仅仅是为了用它去迷惑谁，而是想通过正确的姿势和运动方法为自己的健康打下良好的基础。既能保持体形的匀称，又能保证心情的开朗，这正是我们恢复日常活力的先决条件。

古人曾经说过，正确的思想源于正确的姿态。是的，只有身心都健康了，我们的生活才会健康。若想一箭双雕，我们就必须通过良好的运动习惯先找回健康的身体，而不是极度迫切地只想让自己的体形看上去漂亮。也许有人认为，只要练习了瑜伽，就会变得漂亮，其实不然。瑜伽没有大家想象的那么简单，它是一项慢运动，我们必须留给它充分的闲暇，才能通过循序渐进的练习达到理想的效果。

最近，社会上掀起了一股瑜伽热潮，因此很多人都接触过它。不过可惜的是，他们中的大部分人都有头无尾，没有坚持到最后。他们迫切地希望能在短时间内看到效果，却又说自己没有那么多时间去练习。瑜伽是一项任何人都能轻易接触的运动，因此，我想在这里将打造好身材，保持体形匀称的秘诀和大家分享。当然首先我们得明白，单纯的苗条并不等于美丽，而美丽的关键其实是体形要好。我们的身体可分为正面、背面和侧面，在这本书中，我们就从这三个部分入手，通过不同的瑜伽体式对我们身体进行大改造。

如果你认为瑜伽其实很容易，或者你对瑜伽的效果表示怀疑，就请试着打开这本书吧。

许多人在第一次练习时，就流露出迷茫的神情。姿势到底应该怎样摆？身体的哪个部位对应哪种体式？其实，很多正在练习瑜伽的人也有着同样的困惑。相信这本书会替大家将这些谜团一一解开。我们能够通过简单的瑜伽动作矫正不良的姿势，塑造健康的体形，使自己更加自信，更有活力。还有比这更愉快的事情吗？

最后，我要向在写书过程中给予我帮助的郑慧静、赞助CAZAL BEYONGD瑜伽服的安慧美、最优秀的瑜伽教师袁润熙，以及支持我的各位表示衷心的感谢。

安是炫

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

做个体态出众的女人！

为什么称其为“塑身瑜伽”？

无论是20～30岁的年轻女子，还是40多岁的中年女性，她们都有一个共同的愿望，那就是：希望自己无论穿什么衣服、无论从哪个角度看，都很完美匀称。只要看看艺人的报道，我们就会发现，在“正面”、“背影”之前用得最多的修饰语就是性感、妖娆等词。无论是演员还是歌手，都一样渴望别人说她们有出众的体态。当然，出众的“体态”不等于无计划的瘦、模特一般的高，它指的是肌肤有弹性、曲线凹凸有致、圆润柔美，自身的体重符合自己的身高。其实，即使没有模特或演员那么苗条，胸部或臀部也没有她们那么丰满，我们依然可以通过书中的瑜伽动作塑造出适合自己的、与众不同的迷人体态。正因为如此，“塑身瑜伽”才会如此受女性朋友们的青睐。

什么才是最好的？塑身瑜伽的重点和效果！

1. 找回自己的健康与平衡。

我们常常因为不恰当的坐姿、不良的生活习惯导致身体的平衡被打破。

例如有的人常常将腿蜷缩着坐在椅子上，有的人痴迷于穿高跟鞋，结果，身体某些特定部位的肌肉慢慢出现劳损、增生，某些关节也开始弯曲，变形。紧接着，血液循环开始受到阻滞，身体常常酸胀肿痛，而且还极易产生疲劳感。不止如此，这些坏习惯还会导致体内新陈代谢率下降，脂肪堆积。因此，本书介绍了一套瑜伽动作来帮助大家矫正自己的体形，恢复身体的平衡。相信只要下定决心坚持不懈地练习，我们很快就能找到适合自己身体的平衡，找回久违的匀称美。

目录

004 前言

006 做个体态出众的女人！

010 塑身瑜伽开始前，先让身体变柔软

part 01

迷人的背影，诱惑男人的心！

018 连艺人都极度向往的平滑后背

兔子式/猫式变形Ⅰ

鳄鱼式/弓式/蚂蚱式

028 消除手臂蝴蝶肉

牛脸式手臂运动/站立扭转式

蝗虫式/蝗虫式变形

036 塑造迷人背影的关键——水蛇腰

猫伸懒腰式/下犬式

坐立前屈式/平躺扭转式

044 打造性感美臀

猫式变形Ⅱ/后屈式

桥式/鸽式

052 打造强健的大腿（内侧）

平躺抬腿式/脊柱延伸式

站立前屈式/幻椅式

060 打造平滑匀称的小腿

苍鹭式/踮脚式/木偶式

part 02

风情万种的侧身，让其他女人羡慕嫉妒恨！

070 打造凸显胸部的可乐瓶细腰（侧边）

下半身扭转式/人鱼式Ⅱ/猫式变形Ⅲ

侧板式/合剪式/半月式变形

082 打造极富女人味的纤长手臂

扭臂式Ⅰ、Ⅱ/手臂伸展式/手臂后弯延伸式

板式/尼泊尔棍式

090 打造肌肉分布均匀的大腿（侧边）

三角式/战士二式/剪刀式

part 03

意气风发的正面，吸引众人的视线！

100 **提拉下垂的胸部！打造挺拔的胸脯**

开肩式 I/鹭式肩部运动 I

鹭式肩部运动 II/幻椅式变形 I

眼镜蛇式/人鱼式变形 I

112 **打造结实苗条的腹部**

上半身扭转式/船式/海豚式

“11”字腹肌式/扇式/下半身扭转式

124 **打造弹性十足的美腿（正面）**

蝴蝶式/英雄式/蝙蝠式

新月式变形 I/新月式变形 II

part 04

单靠行走就能轻松瘦，让形体大变身的3·3行走法则！

136 **为了我们的健康美丽，请用正确的姿势行走！**

138 **正确行走的伸展运动＆基本步骤**

140 **改变你的生活！3·3行走法则**

行走法则之打造弹性的肩膀

行走法则之打造丰满的胸部

行走法则之打造纤细的腰身

行走法则之打造紧致的小腹

行走法则之打造性感的美臀

行走法则之打造健美的大腿

行走法则之打造优雅的脖颈

行走法则之打造健康的膝盖

行走法则之打造柔美的腰线

行走法则之打造平衡的小腿

最有效的塑身瑜伽书

这样练你就能成为女神

[韩] 安是炫 著 钱卓 译

中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

目录

004 前言

006 做个体态出众的女人！

010 塑身瑜伽开始前，先让身体变柔软

part 01

迷人的背影，诱惑男人的心！

018 **连艺人都极度向往的平滑后背**

兔子式/猫式变形Ⅰ

鳄鱼式/弓式/蚂蚱式

028 **消除手臂蝴蝶肉**

牛脸式手臂运动/站立扭转式

蝗虫式/蝗虫式变形

036 **塑造迷人背影的关键——水蛇腰**

猫伸懒腰式/下犬式

坐立前屈式/平躺扭转式

044 **打造性感美臀**

猫式变形Ⅱ/后屈式

桥式/鸽式

052 **打造强健的大腿（内侧）**

平躺抬腿式/脊柱延伸式

站立前屈式/幻椅式

060 **打造平滑匀称的小腿**

苍鹭式/踮脚式/木偶式

part 02

风情万种的侧身，让其他女人羡慕嫉妒恨！

070 **打造凸显胸部的可乐瓶细腰（侧边）**

下半身扭转式/人鱼式Ⅱ/猫式变形Ⅲ

侧板式/合剪式/半月式变形

082 **打造极富女人味的纤长手臂**

扭臂式Ⅰ、Ⅱ/手臂伸展式/手臂后弯延伸式

板式/尼泊尔棍式

090 **打造肌肉分布均匀的大腿（侧边）**

三角式/战士二式/剪刀式

part 03

意气风发的正面，吸引众人的视线！

100 提拉下垂的胸部！打造挺拔的胸脯

开肩式 I/鹭式肩部运动 I

鹭式肩部运动 II/幻椅式变形 I

眼镜蛇式/人鱼式变形 I

112 打造结实苗条的腹部

上半身扭转式/船式/海豚式

“11”字腹肌式/扇式/下半身扭转式

124 打造弹性十足的美腿（正面）

蝴蝶式/英雄式/蝙蝠式

新月式变形 I/新月式变形 II

part 04

单靠行走就能轻松瘦，让形体大变身的3·3行走法则！

136 为了我们的健康美丽，请用正确的姿势行走！

138 正确行走的伸展运动＆基本步骤

140 改变你的生活！3·3行走法则

行走法则之打造弹性的肩膀

行走法则之打造丰满的胸部

行走法则之打造纤细的腰身

行走法则之打造紧致的小腹

行走法则之打造性感的美臀

行走法则之打造健美的大腿

行走法则之打造优雅的脖颈

行走法则之打造健康的膝盖

行走法则之打造柔美的腰线

行走法则之打造平衡的小腿

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言

好身材的标准是什么？

现代人认为，只有高挑苗条的身材才称得上是好身材。在这种错误观念的引导下，许多人顶着巨大的压力胡乱瘦身。难道就必须用某些固定的条件和数值定义好身材吗？不，我认为好身材和那些衡量标准无关，它取决于正确的运动方法和优雅的仪态，最重要的，是有一颗爱惜自己的心。

我曾经做过许多女演员的人体模特替身，多年的经验让我领悟出一个道理。那就是：无论拥有多么得天独厚的先天条件，只有知道如何去保持，如何去管理，才能让一副好身材散发出恒久的光彩。先天的优势固然重要，但后天的自我管理才是打造好身材的不二诀窍。形象再美好，如果不好好管理，也很快就会被毁掉，因此即使再忙，我们也要用心去塑造和维护它。

其实，我们追求美丽的外表不仅仅是为了用它去迷惑谁，而是想通过正确的姿势和运动方法为自己的健康打下良好的基础。既能保持体形的匀称，又能保证心情的开朗，这正是我们恢复日常活力的先决条件。

古人曾经说过，正确的思想源于正确的姿态。是的，只有身心都健康了，我们的生活才会健康。若想一箭双雕，我们就必须通过良好的运动习惯先找回健康的身体，而不是极度迫切地只想让自己的体形看上去漂亮。也许有人认为，只要练习了瑜伽，就会变得漂亮，其实不然。瑜伽没有大家想象的那么简单，它是一项慢运动，我们必须留给它充分的闲暇，才能通过循序渐进的练习达到理想的效果。

最近，社会上掀起了一股瑜伽热潮，因此很多人都接触过它。不过可惜的是，他们中的大部分人都有头无尾，没有坚持到最后。他们迫切地希望能在短时间内看到效果，却又说自己没有那么多时间去练习。瑜伽是一项任何人都能轻易接触的运动，因此，我想在这里将打造好身材，保持体形匀称的秘诀和大家分享。当然首先我们得明白，单纯的苗条并不等于美丽，而美丽的关键其实是体形要好。我们的身体可分为正面、背面和侧面，在这本书中，我们就从这三个部分入手，通过不同的瑜伽体式对我们身体进行大改造。

如果你认为瑜伽其实很容易，或者你对瑜伽的效果表示怀疑，就请试着打开这本书吧。

许多人在第一次练习时，就流露出迷茫的神情。姿势到底应该怎样摆？身体的哪个部位对应哪种体式？其实，很多正在练习瑜伽的人也有着同样的困惑。相信这本书会替大家将这些谜团一一解开。我们能够通过简单的瑜伽动作矫正不良的姿势，塑造健康的体形，使自己更加自信，更有活力。还有比这更愉快的事情吗？

最后，我要向在写书过程中给予我帮助的郑慧静、赞助CAZAL BEYONGD瑜伽服的安慧美、最优秀的瑜伽教师袁润熙，以及支持我的各位表示衷心的感谢。

安是炫

做个体态出众的女人！

为什么称其为“塑身瑜伽”？

无论是20～30岁的年轻女子，还是40多岁的中年女性，她们都有一个共同的愿望，那就是：希望自己无论穿什么衣服、无论从哪个角度看，都很完美匀称。只要看看艺人的报道，我们就会发现，在“正面”、“背影”之前用得最多的修饰语就是性感、妖娆等词。无论是演员还是歌手，都一样渴望别人说她们有出众的体态。当然，出众的“体态”不等于无计划的瘦、模特一般的高，它指的是肌肤有弹性、曲线凹凸有致、圆润柔美，自身的体重符合自己的身高。其实，即使没有模特或演员那么苗条，胸部或臀部也没有她们那么丰满，我们依然可以通过书中的瑜伽动作塑造出适合自己的、与众不同的迷人体态。正因为如此，“塑身瑜伽”才会如此受女性朋友们的青睐。

什么才是最好的？塑身瑜伽的重点和效果！

1. 找回自己的健康与平衡。

我们常常因为不恰当的坐姿、不良的生活习惯导致身体的平衡被打破。

例如有的人常常将腿蜷缩着坐在椅子上，有的人痴迷于穿高跟鞋，结果，身体某些特定部位的肌肉慢慢出现劳损、增生，某些关节也开始弯曲，变形。紧接着，血液循环开始受到阻滞，身体常常酸胀肿痛，而且还极易产生疲劳感。不止如此，这些坏习惯还会导致体内新陈代谢率下降，脂肪堆积。因此，本书介绍了一套瑜伽动作来帮助大家矫正自己的体形，恢复身体的平衡。相信只要下定决心坚持不懈地练习，我们很快就能找到适合自己身体的平衡，找回久违的匀称美。

2. 塑造平滑有弹性的身体曲线。

瑜伽有很多锻炼肌肉和关节的动作，尽管这些动作并不激烈，但随着肌肉的反复收缩和舒张，我们的身体会因此变得柔软起来，肌肤也会因此产生弹性，松垮的皮肤也开始变紧致。与此同时，我们身体里那些平日不常用的肌肉也通过运动转化成了热量被消耗掉。此外，由于腹式呼吸的频率高于其他运动形式，因此我们在练习瑜伽的过程中，得以吸入更多的氧气去消耗那些堆积在体内的卡路里，燃烧多余的脂肪。久而久之，我们的身体曲线就会越来越美丽。

3. 找到健康的秘密——身体与心灵的双重安宁。

瑜伽能使荷尔蒙分泌更活跃，使肌肉变得更柔软，它能通过对肌肉和筋骨的刺激，使变形的肩膀、骨盆、脊椎和小腿等顺利归位，还能促进血液循环并有效改善轻微头痛、肩膀酸胀、消化不良、失眠等症状。不止如此，瑜伽对忧郁情绪的缓解也具有奇效。在2010年的国际学术期刊《替代和补充医学杂志》上，有篇论文曾提到，临床试验结果表明，经常感到焦虑的人如果每天练习1小时或每周练习3小时瑜伽，心情就会变得愉快许多。这是因为瑜伽会使人体内一种简称“GABA”的天然非蛋白质氨基酸含量增加。研究表明，人体内GABA含量越高，人的焦虑感就越小，精神就会越愉悦。此外，塑身瑜伽十分重视呼吸和冥想，腹式呼吸能够帮助我们吸入更多的氧气，而冥想对调节我们内心的不良情绪也有很大帮助。如果我们一直将不安、痛苦和压力藏在心里，对健康百害无益。因此，我们可以每天抽出5分钟进行冥想，将那些使我们困扰不堪的杂念清除，留一个纯净的空间给自

己。其实，当我们练习瑜伽时，我们的精神就会集中在如何做动作上，这样一来，那些积压在我们心头愤怒或不安的激烈情绪自然无暇顾及。所以说，我们的糟糕心情会在练习瑜伽的过程中不知不觉平复，我们的杂乱思绪也会因练习瑜伽而得到片刻的安宁。

4. 每个简单的瑜伽动作都能起到刺激全身的运动效果。

我们身体的各个部位都是互相连接，互相影响的，因此，塑身瑜伽的每个动作也同样不会局限在身体的某一个部位。例如，针对胸部曲线设计的动作对肩膀和背部同样有帮助，而为增强腹部弹性而设计的动作也同样能够强健背部和腰身。每个简单的瑜伽动作都能起到刺激全身的运动效果，因此，最重要的不是练习了多少动作，而是要看自己能否坚持将哪怕一个动作按照规则反复练习8周以上。

5. 既简单又方便。

书中的大部分瑜伽动作都十分简单，也很适合初学者。瑜伽动作具有拉伸肌肉的效果，即使是难度不大的动作，只要姿势正确，并且长期坚持，肌肉就会变紧实，线条就会被拉长。因此，与其尝试高难度动作，然后觉得太难半途而废，倒不如从适合自己的简单动作开始。也许你会问：“这么简单，会有效果吗？”。其实，本书已提前考虑到所有的因素，才设计出这套完备的方案。因此，无论感觉它多简单，都请坚持不懈地练下去。慢慢地，我们的身体就会在不知不觉中找到平衡感，体态也会越来越优雅。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com