

瑜伽生活馆

YOGA

瑜伽享瘦 看得见

布 梵◎主编

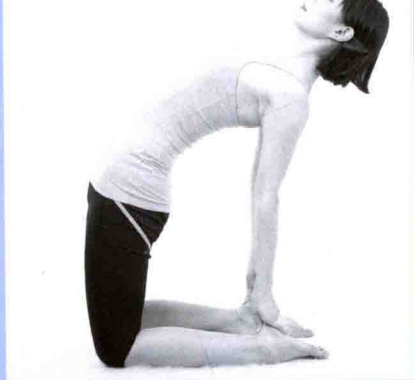
全彩分步图解，带你感受瑜伽的纯净世界。

燃脂纤体 + 排毒养颜 + 柔韧平衡

一本纤体瘦身的权威瑜伽自学宝典

 中国纺织出版社





瑜伽生活馆

瑜伽享瘦 看得见



布梵◎主 编

图书在版编目 (C I P) 数据

瑜伽享瘦看得见 / 布梵主编. — 北京 : 中国纺织出版社, 2015.5

(瑜伽生活馆)

ISBN 978-7-5180-1499-6

I. ①瑜… II. ①布… III. ①瑜伽—减肥—基本知识
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第067608号

瑜伽享瘦看得见

责任编辑: 韩 婧

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博: <http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 9

字数: 82千字 定价: 35.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

PART 1 认识瑜伽1

身、心、灵合一的古老瑜伽2

瑜伽，神奇的清洁术5

瑜伽的瘦身功效9

瑜伽与饮食11

瑜伽练习的常见误区12

瑜伽练习的注意事项13

特殊人群的禁忌14

PART 2 了解自己15

你真的很胖吗16

你属于哪种体质17

关于瘦身你知道多少19

减肥道路上的常见误区21

你知道减肥瘦身的黄金阶段吗23

抓住关键时段成为瘦美人26

PART 3 变身苗条性感小魔女27

基础呼吸法28

腹式呼吸28

胸式呼吸30

完全式呼吸31

基础坐姿32

简易坐32

半莲花坐33

金刚坐34

至善坐35

放松休息式36

鳄鱼式36

YOGA
目录



排气式37

婴儿式38

鱼戏式39

瘦美人从头开始 40

头颈功40

眼镜蛇式42

鱼式43

肩倒立式44

叩首式46

顶峰式47

蝴蝶式48

束角式49

狮子式50

颈部瘦身组合：40 分钟串联动作 51

塑造性感美人肩 52

肩部延展52

肩旋转式54

祈祷式56

手臂伸展式58

下半身摇摆式59

蛇伸展式60

肩背修复组合：20 分钟串联动作 61

丰盈紧实的胸部 62

云雀式62

坐角式变形64

骆驼式66

美胸组合：40 分钟串联动作 67

告别水桶腰 68

树式68

风吹树式70

船式71

YOGA 目录

- 蹬自行车式72
- 眼镜蛇扭转式74
- 三角伸展式75
- 腰扭转式76
- 直角式78
- 猫式79
- 幻椅式80

腰腹部瘦身组合：40 分钟串联动作 81

性感美背秀出来 82

- 单腿背部伸展式82
- 双腿背部伸展式84
- 半英雄前屈伸展式86
- 半脊柱扭动式87
- 加强侧伸展式88
- 新月式90
- 坐姿扭转92

背部修复组合：40 分钟串联动作93

打造纤细手臂94

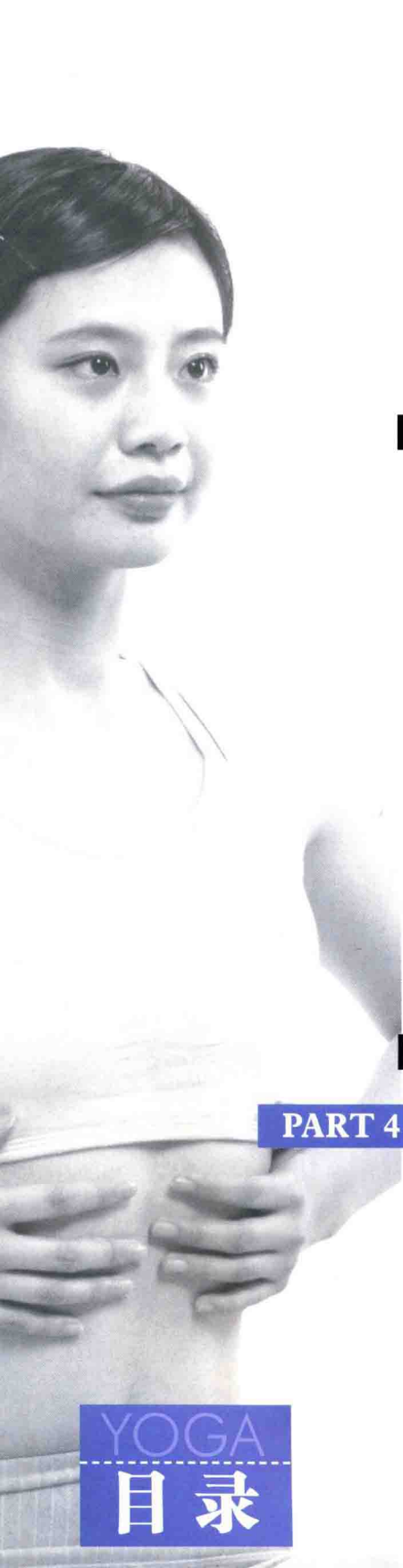
- 牛面坐94
- 坐山式95
- 手臂屈伸96
- 转躯触趾式98
- 卧英雄式100
- 门闩式102
- 半舰式104

上半身瘦身组合：40 分钟串联动作105

魔鬼臀部翘起来106

- 全蝗虫式106
- 单腿蝗虫式107
- 虎式108





上轮式109

踮脚翘臀式110

舞蹈式112

摇篮式114

弓式116

臀部瘦身组合：40 分钟串联动作 117

塑造修长美腿 118

侧角伸展式118

战士一式119

摩天式120

鸟王式121

单腿顶峰式122

蝴蝶式变体124

下盘莲花变形式126

增延脊柱伸展式127

半箭式128

虎式变体129

上伸腿式130

腿部瘦身组合：40 分钟串联动作 132

PART 4 享受瑜伽带来的安静133

前伸展式134

V 字式135

站立拉弓式136

双莲花鱼式138

PART 1

认识瑜伽

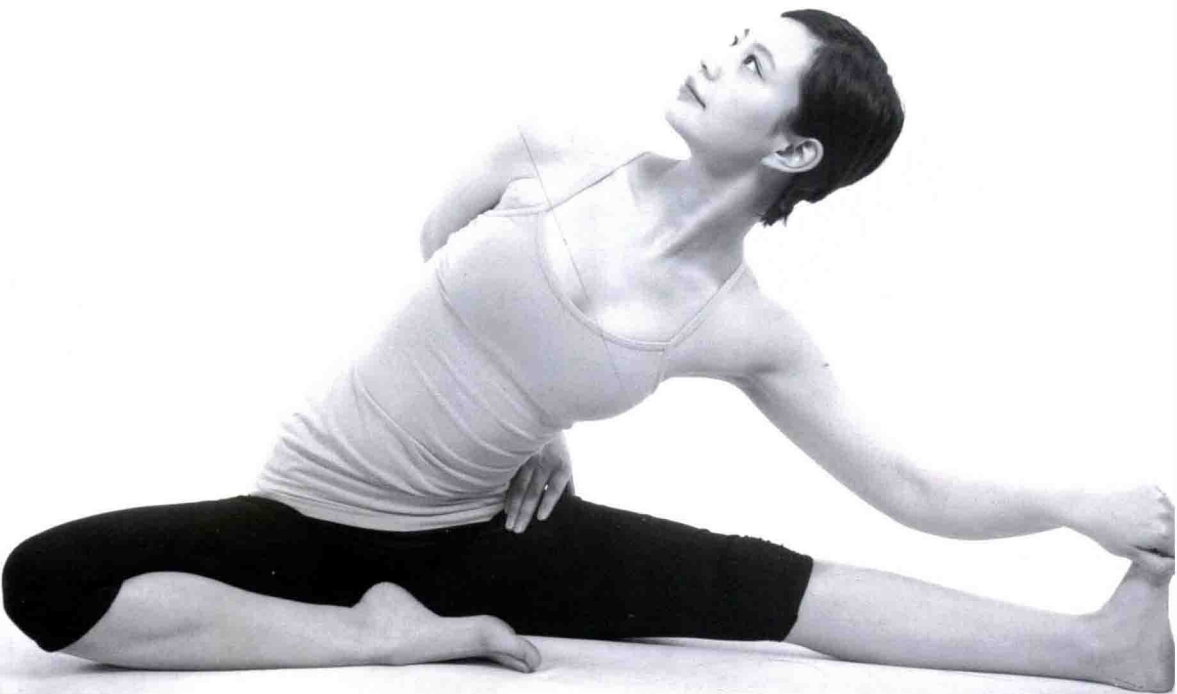


身、心、灵合一的古老瑜伽

在瑜伽课堂中，总免不了听到各种各样的抱怨，有人抱怨太无聊，有人抱怨动作难度太大，有人抱怨运动量太小，有人抱怨总是跟不上节拍，又有人会觉得瑜伽并没有那么显著的效果。如果练习者属于上述中的一种，那就说明练习者正在练习的这种瑜伽并不适合其自身体质。只有在了解瑜伽的种类之后，再根据自身的体质，选择适合自己的瑜伽种类和瑜伽动作，这样练习瑜伽才能达到自己想要的效果。

瑜伽经过几千年的发展演变，已经衍生出很多派别。印度古典瑜伽由哈他瑜伽、冥想瑜伽、智瑜伽、业瑜伽、王瑜伽、昆达里尼瑜伽六大流派组成。古典瑜伽是所有瑜伽之源，也是最系统最全面的基础课程。任何一种瑜伽，对于修习者来说都是通往精神世界的工具，而因使用的工具不同，所以练习方法自然也会有许多不同。

在现代生活中，人们主要利用的是瑜伽强身健体的这个方面优势。而目前，我们所接触和学习的大多属于哈他瑜伽体系。根据练习的方法和特点，在这里介绍一些流行的风格给大家。



一. 哈他瑜伽

哈他瑜伽，主要通过调整身体的姿势，掌握呼吸和放松的技巧，以达到维持健康的目的。哈他瑜伽以呼吸和姿势的练习为主，以冥想和收束法为辅。

特点 在练习中，动作较缓慢、轻柔、舒适、安静，通过长期持续练习可以增强练习者的身体柔韧性和耐力，对集中注意力也有一定帮助。

适合人群 初学者、精神压力大的人、亚健康状态人群。

二. 流瑜伽

流瑜伽，也有人称其为“流程瑜伽”，是因为动作固定，对培养耐心很有帮助。流瑜伽传自西方，是哈他瑜伽与阿斯汤嘎瑜伽的混合体。它的教义和难度介于两者之间。

流瑜伽每个级别的初始动作是从太阳祈祷式 A 和 B 开始，练习数次，而后进行单个动作练习，最后以倒立和休息术结束。流瑜伽在欧美国家较为盛行，国内也有不少瑜伽馆教授流瑜伽，主要是考虑到国人的身体素质比较一般，这种瑜伽形式便于接受。流瑜伽的动作编排连绵而流畅，体力不好的人可以在中途做短暂休息，以保存体力。

特点 流瑜伽的初级类似哈他瑜伽，适合普通人练习。等级在中级以上的动作难度会逐渐增加，这是为以后练习阿斯汤嘎瑜伽做准备。因此，并不建议初学者练习这种瑜伽。

适合人群 健康的年轻人，想减肥排毒的人，哈他瑜伽修炼经历在半年以上。不建议体弱多病者练习。

三. 热瑜伽

热瑜伽又称为高温瑜伽或热力瑜伽，顾名思义就是在 38 ~ 40℃ 的高温环境中练习的瑜伽，对于减肥、塑身和排毒都有着良好的效果。热瑜伽由 26 种伸展姿势组成，属于柔韧性运动。

特点 在练习中，会大量出汗，且因为是在高温环境下的练习，所以身体柔韧度会很好，从而会让练习者对自己的身体产生前所未有的信心。

适合人群 身体健康、没有大病或患病隐患的人，想减肥的人。

四. 艾扬格瑜伽

艾扬格瑜伽注重严谨的身体定位、安全而循序渐进的练习程序，以及瑜伽辅助工具的使用。

特点 在练习中，可以借助各种各样的瑜伽辅助工具来练习各种体位，如砖块、绑带、长凳、椅子、毯子和沙袋等，让练习者可以长时间保持一个姿势，而且在练习的时候，练习者还可借助这些工具加大动作幅度。

适合人群 初学者、身体较硬的人、患者、术后恢复的人、中老年人。

五. 阿斯汤嘎瑜伽

阿斯汤嘎瑜伽以严谨著称，有固定的顺序，不能随意改变和创新，练习者必须掌握前面的体位，才能得到老师的允许继续后面的体位练习，是充满挑战性的力量型瑜伽。

特点 动作严谨、流畅，在练习体位时注重呼吸、姿势和意识的完美结合，注意保持力量、柔韧性与稳定性的平衡统一。

适合人群 年轻人、经常练习瑜伽的人、有瑜伽练习基础的人。

六. 阴瑜伽

阴瑜伽是在瑜伽的基础结上，融合医学方面的优势，糅合中国道教和武术的精髓而形成的。

特点 强调的是利用瑜伽特殊的体位，伸拉身体骨骼的连接组织以及骨头之间韧带、润滑液和骨膜。练习每个动作时均需静止 3 ~ 5 分钟，有时甚至可达 10 分钟，主要锻炼的身体部位是骨盆和下背部。

适合人群 普通男女老幼皆可，骨骼受伤的练习者需要咨询医生后方可练习。

七. 孕瑜伽

孕瑜伽可以增强体力和肌肉的张力，增强身体的平衡感，提高整个肌肉组织的柔韧度和灵活性，同时刺激控制荷尔蒙分泌的腺体，加速血液循环，还能够很好地控制呼吸，改善孕妇的睡眠，使孕妇保持愉快的心情和安宁的心境。此外，针对腹部练习的瑜伽还可以帮助产后重塑身材。

特点 强调瑜伽静心和呼吸力的练习。在练习过程中，动作较轻柔舒缓，重点在于腰腹部。

适合人群 孕妇。但一定要结合自身情况练习，注意安全。

YOGA
瑜伽，神奇的清洁术

瑜伽，让人可以通过对特有的体位、方式等的长期练习，来重组、改变、调理人体的内部机理，排出人体内的废物、废气、毒素等，使人体恢复体内平衡和谐。

一. 瑜伽涅涕功（清洁鼻腔）

步骤

用具：脸盆、小毛巾、盐水、洗鼻壶。

在练习涅涕功之前，要通过练习圣光调息，来帮助鼻道畅通。

① 把四分之一茶匙的海盐或无碘盐与一鼻壶的温水混合，要注意使用过滤后的水，水不可太烫也不可太冷。

② 右手拿好洗鼻壶，头倾向右侧，用壶嘴对准左鼻孔，用手指将右鼻孔封住，使壶中的水流入左鼻孔。此时，将嘴张开，用口呼吸，保证壶内水的位置高于鼻孔，水通过左鼻孔流入，经右鼻孔留出，保持 20 秒左右，将壶拿开，适度用力经鼻孔呼气。

③ 另一侧重复上述动作。

④ 洗完鼻子后可以擤鼻涕，两手放在鼻子两侧，轻轻擤，不要太用力，以两个鼻孔同时出气的方式来擤，这样水才不会进入耳朵中。

目的 清洁鼻腔污垢，可以湿润鼻黏膜，防止鼻腔过于干燥。

对鼻炎和感冒具有预防和辅助治疗的效果。

二. 圣光调息法（清洁脑）

步骤

① 开始时，以一种舒适的瑜伽坐姿打坐，合上双眼。

② 把呼吸调整成腹式呼吸，然后，开始慢慢地加快呼与吸的速度。

③ 轻轻平稳地做呼与吸的动作，交替进行。

④ 在呼吸 50 次之后，再做最后 1 次呼气时，需要尽量呼出肺部的空气，之后再做一次完全式呼吸。

按顺序做完上面四个步骤，就完成了 1 个回合，然后重复做 2 ~ 5 个回合。

目的

- ① 强健腹部肌肉，帮助消除腹部的赘肉；
- ② 帮助清除体内的毒素及二氧化碳；
- ③ 帮助清除肺部、呼吸道、鼻窦通道的废物；
- ④ 强化整个呼吸系统的肌肉群、胸肌、横膈膜及腹肌。

三. 瑜伽清洁术 (清洁胃肠道)

首先，练习者需身穿上宽松的衣服；然后，练习时需选择在一个离厕所较近的位置；最后，快速、大口地喝下 1000 毫升温盐水。上述准备工作完成后，练习者请严格按照以下描述的五种瑜伽体式进行轮番练习。

步骤

① 摩天式

直立，保持双脚与肩同宽。吸气时，双臂慢慢高举过头部伸直，保持双手十指交叉，转动手腕，掌心向上。呼气时，双臂带动上身慢慢向前弯下，直到身体与地面平行。再次吸气时，双臂带动上身慢慢恢复，同时双手慢慢举起，呼气时双手分开，在体侧落下。

目的 刺激胃和肠道运动。

② 风吹树式

直立，保持双脚并拢，两臂呈放松状放在身体两侧。吸气时，双手慢慢高举过头部，在头顶合掌，同时提起脚后跟。呼气时，上身朝前从腰部倾向右侧弯曲。保持几秒，吸气时，上身收正。呼气时，换向左侧弯曲，吸气时收正。

目的 刺激小肠和结肠。可以使盐水在体内横向冲刷，带走消化道壁上沉积的污垢。

③ 腰扭转式

直立，保持双脚分开，略小于肩宽。吸气时，两臂高举过头，保持双手十指交叉，转动手腕，掌心向上。呼气时，双臂带动上身慢慢向前弯下，保持身体与地面平行，两眼注视两手。吸气时，双手带动身体尽量水平转向右侧方，呼气时，则尽量水平转向左侧。

目的 按摩小肠。加强体内盐水流动时的冲刷力度和速度。



④ 眼镜蛇扭转式

俯卧地上，保持手掌着地，平放在胸膛两侧的地板上。吸气时，双手撑地将上身抬起，直至两臂完全伸直的状态。呼气时尽量保持一段时间。吸气时，头带动身体转向右侧；呼气时，眼睛看着左脚跟。该姿势需尽量保持几秒钟。吸气时，头带动身体转向左侧，呼气时，双腿看向右脚跟。身体柔韧度较好的练习者，可以尝试着看向自己的背部。

目的 清洁盲肠、结肠和直肠。

⑤ 腹部按摩功

下蹲，两手放在两膝上。弯曲左膝，将膝盖置于地上。吸气时，将身体转向右侧，呼气时，把下巴放在肩头上，双眼注视身后。吸气时，恢复下蹲的姿势。呼气时，弯曲右膝，在另一侧进行重复练习。

目的 清洁升结肠内壁，刺激直肠括约肌反射使之产生便意。

四. 一点凝视法 (清洁眼和大脑)

“一点凝视法”可以加快眼部的血液循环,而随着眼泪的流出又可以排出眼睛中的杂质,以起到清洁眼部的作用。“一点凝视法”的练习对于凝视的物体没有特殊的要求,如花朵、雕塑等。但因为人眼对烛光的敏感度较高,凝视时很容易集中精力,“凝视烛光”因此得名。但需注意患有抑郁症的人不可以进行烛光凝视。

步骤

① 准备一支点燃的蜡烛

蜡烛火苗的高度要和眼睛保持水平,保持身体与蜡烛富有一臂半左右的距离。视力较弱的练习者对烛光的刺激比较敏感,所以要稍微远离烛光,以近视的练习者为例,如果单眼的度数高于400度,那么,距离要保持在2米左右。在练习过程中,可以戴框架眼镜,但不能戴隐形眼镜,因为练习中会流泪,而眼泪会使隐形眼镜移动,刺激眼角膜,使之无法达到练习的目的。

保持盘坐或跪坐的姿势均可,背部要挺直。如果是盘坐,要让膝盖低于髋关节,柔韧性差的练习者可以用垫子作为道具将臀部垫高。练习的过程中要求练习者始终保持瑜伽的自然呼吸法,不要屏息。

② 眼部热身

在做烛光冥想前,要先让眼球分别向上、下、左、右方向看,然后顺时针、逆时针交替旋转,每个方向10~15次,然后,闭上眼睛稍作休息。

③ 凝视烛光

在整个烛光冥想的过程中,一共凝视烛光3次,前两次都要缓慢地睁开眼睛,由低向高逐渐抬升视线,视线最后与烛光持平。需要注意的是,在凝视烛光的过程中,要尽量地减少眨眼的次数,眼睛要保持放松状态,不要眯眼,也不要用力睁大眼睛。凝视保持3分钟左右,能感觉到热泪盈眶或有眼泪流出,再慢慢收回视线,闭上眼睛。闭眼3分钟左右,然后进行最后一次练习。最后一次时,睁开和闭眼都要很迅速。从眼部热身到凝视烛光,整个过程时间控制在30分钟左右。

目的 一是在做冥想时保证精神集中的辅助手段,起到清除大脑中的杂念的作用,让人更易集中注意力;二是凝视法能促进眼部血液循环,刺激泪腺,清洁眼部。

值得注意的是,任何清洁法都应该严格地在有长期经验的教练指导下练习。只有在练习者非常熟练地掌握并能很有效地解决可能出现的问题时,才可以自己单独练习。

YOGA
瑜伽的瘦身功效

瑜伽是一种最自然的瘦身法，它的瘦身效果非常持久，几乎不用担心会反弹。主要是因为瑜伽是分别针对身体局部及整体，全面塑造健康的、完美的体形的运动方式，并通过这些简单、专业而饶有趣味的体位练习，不仅可以进一步激发身体潜能，增强身体内部力量，提高身体柔韧性、平衡性，还可有效减缓精神压力，帮助体内的废物、废气等的排出，都会随时随地让练习者感到精力充沛，心情舒畅！



一. 瑜伽能帮助身体消耗热量

瑜伽的动作虽然很平缓，但消耗的热量却很惊人，依照每个体位的练习强度不同，每10分钟的瑜伽练习约能消耗70卡的热量，这70卡的热量相当于1碗米饭和2块威化饼干的热量。如果每周坚持进行2~3次，每次练习30分钟左右的瑜伽练习，体内多余的热量就会被消耗掉。除此之外，长期练习瑜伽还能帮助美化肌肉线条，让练习者拥有修长、紧致、傲人的好身材。

二. 瑜伽能帮助调节内分泌

内分泌系统，主要是调节身体的生长、发育、代谢的，而瑜伽的各种不同体位法、呼吸法和冥想都有调节神经的作用，并且能间接影响内分泌系统。除此之外，瑜伽体式中的各种弯曲、伸展、扭转、挤压等体位，也能直接按摩和滋养内分泌腺，使人体内分泌系统恢复并保持正常。因此，坚持长期练习瑜伽的人常常会感觉自己的食欲逐渐减弱，不喜欢吃太多的东西，饮食习惯发生相应的改变。不仅可以改变饮食习惯，瑜伽还能使女生的皮肤更富有光泽，月经也趋于正常，等等，让练习者看上去比同龄人更年轻有活力，而这也与内分泌系统有很大的关系。

三. 瑜伽能引导练习者注意膳食

当练习者坚持练习瑜伽一段时间后，便会发现自己不怎么喜欢油腻、高热量的食物了，转而倾向于蔬菜、水果等绿色食品，而这些蔬菜、水果都是瑜伽饮食中常常倡导的“悦性食物”，这些“悦性食物”不仅营养丰富，而且热量低，不仅能帮助瘦身，还能为身体的健康奠定稳定的基石。

四. 瑜伽能稳定神经系统，并调理女性内分泌系统

瑜伽中有很多调节、舒缓情绪等体位，能帮助妇女稳定神经系统；还有一些体位能按摩女性的腰腹部，不仅可以补养和加强女性生殖系统，预防及治疗妇科疾病，而且这些都能促进雌激素、荷尔蒙的正常分泌，加强淋巴排毒功能，使女性看上去身材更加苗条、匀称，更加年轻有活力。

五. 对于中年妇女，瑜伽能促进血液循环，滋养皮肤，减少皱纹

令皮肤和肌肉富有弹性，延缓衰老的过程，推迟更年期的到来，这也是瑜伽练习人群中中年女性增多的一个重要原因。