

脂肪各个击破&重塑身体曲线 享“瘦”健康美丽瑜伽



瑜伽 瘦身58式

张斌

张斌 董静 主编

世界瑜伽协会中国总部主席
元泉瑜伽创始人
中国胎息瑜伽理疗第一人



瑜伽帮你瘦

掌握关键

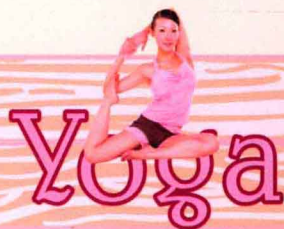
——呼吸法

必学正确坐姿

全方位 热身准备

各部位紧致塑形

再造骄人曲线



ARTIME
时代出版

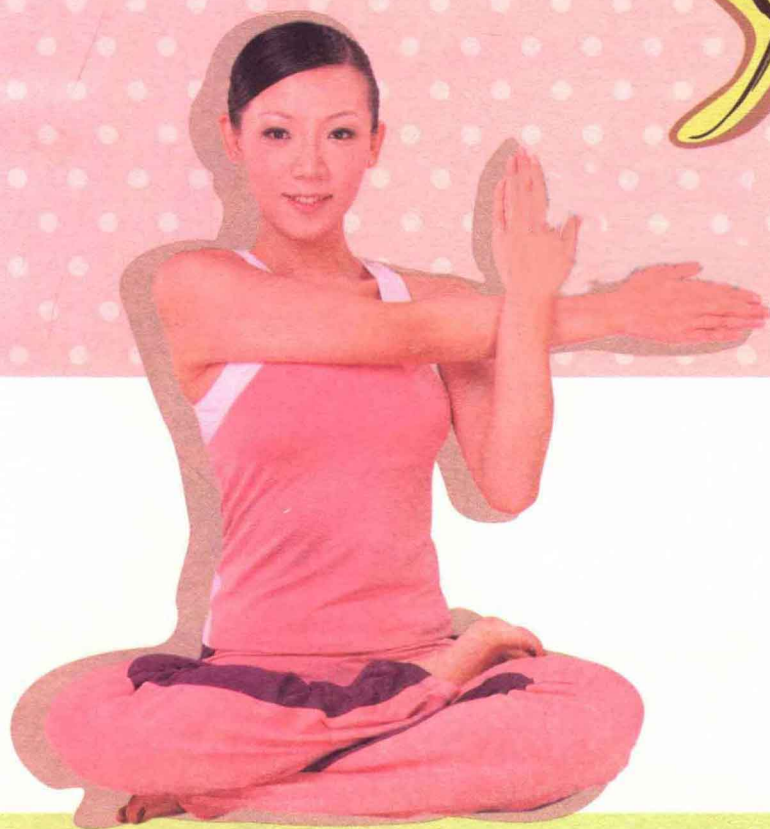
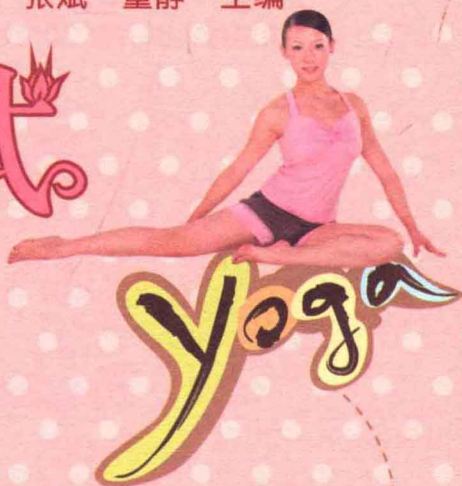
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

YUJIA SHOUSHEN 58 SHI

瑜伽

张斌 董静 主编

瘦身58式



时代出版
APCTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽瘦身 58 式/张斌,董静主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2011. 1

ISBN 978-7-5337-4779-4

I. ①瑜… II. ①张…②董… III. ①瑜伽术-减肥
IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 152382 号

瑜伽瘦身 58 式

张 斌 董 静 主 编

出 版 人: 黄和平 选题策划: 徐浩瀚 陈 军 责任编辑: 徐浩瀚 陈 军

责任校对: 李 茜 责任印制: 廖小青 封面设计: 刘 娟

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)3533330

印 制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)3418899

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16

印张: 9

字数: 150 千

版次: 2011 年 1 月第 1 版

2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4779-4

定价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究

目录



01 | 瘦身主义新主张 ——瑜伽

→ 解密瑜伽入门/2

瑜伽，源自印度的智慧魔法/2

带你进入瑜伽冥想境界/4

认识瑜伽好帮手——道具篇/5

安全练习四大法则/6

→ 瑜伽这样帮你瘦/8

瑜伽改变发胖体质，消除多余脂肪/8

制定合理瘦身目标/10

瘦身瑜伽小窍门/11



02 | 享“瘦”瑜伽基础课程

→ 瘦身关键——呼吸法/14

腹式呼吸法/15

胸式呼吸法/16

完全式呼吸法/17

→ 瑜伽必学——正确坐姿/18

简易坐/18

金刚坐/19

吉祥坐/20

至善坐/20

半莲花坐/21

全莲花坐/21

→ 前期准备——各部位热身练习/22

头颈部热身练习/22

肩部热身练习/24

手臂热身练习/25

腰部热身练习/26

腿足部热身练习/27



瑜伽——全方位瘦身， 多余脂肪各个击破

→ 重塑紧致巴掌脸/30

叩首式/30

叭喇狗式/32

铲斗式/34

花环式/36

狮子式/38

→ 轻松打造天鹅颈肩/40

乌龟式/40

鸵鸟式/42

鱼式/44

摩天式/46

塌式/48

→ 塑造骨感美背/50

蜥蜴式/50

眼镜蛇式/52

半莲花坐单腿背部伸展式/54

猫伸展式/56

蝗虫式/57

圣哲玛里琪第一式/58

→ 恢复纤细玉臂/60

手臂回旋式/60

天线式/62

牛面式/64

固肩式/66

鹰式/68

→ 勾勒丰盈胸部/70

坐山式/70

云雀式/72

蛇击式/74

骆驼式/75

→ 变身小“腰”精/77

三角扭转式/77

风吹树式/79

加强侧伸展式/80

风车式/82





半月式/84

孔雀式/86

门闾式/87

→拒做大“腹”婆/89

磨豆式/89

炮弹式/91

船式/92

战士第三式/93

轮式/95

→浑圆翘臀似天成/97

后抬腿式/97

舞王式/99

虎式/101

鸽子式/102

腿夹球式/104

→纤腿美足计划/106

神猴哈努曼式/106

鸭行式/108

树式/110

踩单车式/112

V字式/113

双腿背部伸展式/115

幻椅式/116

半莲花站立前屈式/117

→完美曲线整体塑形/118

拜日式/118

头倒立式/123

犁式/125

侧斜板式/127

敬礼式/128

弓式/130

韦史努式/132

前伸展式/134

04 | 瑜伽美人， 怎么吃也不胖

正确认识食物性质/136

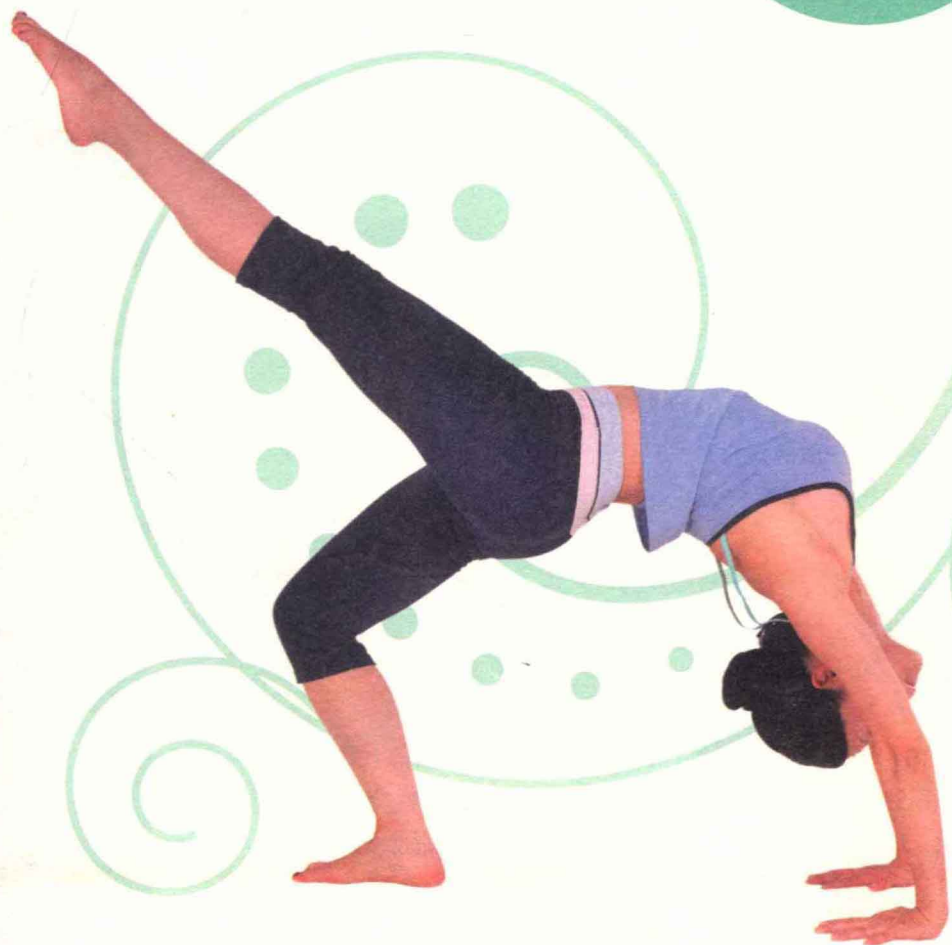
养成良好饮食习惯/137

经典瑜伽美食推荐/138

瘦身主义新主张

—— 瑜珈

01





解密瑜伽入门



瑜伽，源自印度的智慧魔法

瑜伽(yoga)，源自印度梵语，意为“一致”“结合”或“和谐”，是古印度人民智慧的结晶。五千多年前，古印度的高僧们常常在原始森林僻居，经过长时间的静坐冥想后，他们逐渐达到了身心合一的境界，悟到了生命的真谛，从而总结出了一套修行的方法——瑜伽。

瑜伽不同于一般的健身方式。它是一种倡导“身心合一”的生命哲理，既可以得到身体各方面机能的协调和健康，还能培养人们专注平和、冷静客观的良好心态。瑜伽大多数的体式均模仿自然界中的动物和植物，经常练习有助于舒缓压力与焦虑，平和心境，调整人们的自律神经。此外，瑜伽修行能帮助平衡腺体分泌，辅助治疗身体的各种病痛不适，如平衡皮脂分泌可以治疗脱发，平衡内分泌可以治疗过度肥胖、月经不调等。

瑜伽对形体有很好的修饰作用，它能加快脂肪新陈代谢、控制饮食，从而达到减脂的效果；瑜伽有助于纠正不良姿势、塑造优雅形体。因此，瑜伽不仅是一种运动，同时还是一种健康的生活方式。







带你进入瑜伽冥想境界

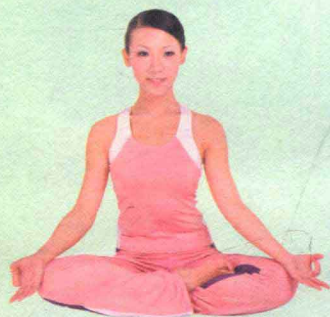
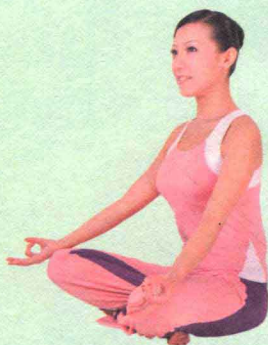
瑜伽以冥想、呼吸、体位法为核心内容。其中冥想是修炼瑜伽的基础，只有通过冥想练习，才能真正达到心无杂念、身心合一的瑜伽境界。练习瑜伽冥想也有助于身体健康，实践证明，瑜伽冥想可以缓解练习者的紧张与压抑，减轻烦恼和压力，可以用来防治心理疾病和辅助治疗心脏病、高血压、癌症等疾病。

常用的瑜伽冥想法有三种：呼吸意识冥想、语音冥想和图景冥想。

呼吸意识冥想是学习瑜伽冥想法的基础，适合初学者练习。练习时首先要选择一个舒适的姿势，让自己全身放松下来，把注意力集中到自己的呼吸上，让呼吸逐渐变得平稳而有节奏。吸气时，想象大自然的气体被吸入体内；呼气时，想象体内的污浊之气全部排出体外，感觉到内心正逐渐被净化。刚开始练习时可控制冥想时间在5分钟左右，以后慢慢增加至10分钟、20分钟，但千万不要勉强自己。

语音冥想是功效最直接、方法最简单的冥想练习。通过不断重复念诵冥想语音，可以使练习者获得强大的精神力量。练习时选择一种自己感到舒适的坐姿，让全身放松。调整呼吸，先深深地吸气，然后再缓缓地呼气，双唇微张，开始唱诵“O、M”音。发声时，可以在心中想象“O”音自然地腹部发出，经由胸部最后到达头部，然后再慢慢闭嘴转到“M”音上。语音冥想的时间不限制，可先从5分钟开始练习，逐步增加到10分钟、20分钟或更长的时间。

图景冥想是指运用自己丰富的想象力，在脑海中编织各种美丽、愉悦图景的一种冥想方式。你可以想象自己正躺在草长莺飞的湖边，金色的阳光透过树缝照射在你身上，柔柔的微风掠过湖面吹拂你的脸庞，感觉自己正逐步和大自然合二为一，身心格外轻松、安宁。



认识瑜伽好帮手——道具篇

工欲善其事，必先利其器。练习瑜伽也需要一些必备的道具，才能使动作更到位，同时避免受伤。

● 瑜伽服

瑜伽体式中许多动作需要扭转和伸展四肢，所以瑜伽服一定要宽松舒适，不能太紧身，否则不利于动作伸展。

挑选建议：选择棉或粘纤的质地，因为棉或粘纤的透气性、吸汗性很好，且质地柔软，不会让身体感到紧张束缚。尽量挑选简洁大方的款式，衣服上不要有太多的饰物、带或结，避免造成不必要的伤害。在颜色上可选择清爽、淡雅的色彩，以纯色为最佳，这样可让练习者的视觉神经放松，能快速进入瑜伽状态。

● 瑜伽垫

瑜伽垫是做瑜伽练习时必不可少的用具。在瑜伽垫上练习，可以防止脊椎、脚踝、髌骨、膝关节等部位的碰伤。对于初学者而言，更是要挑选一款质量好的瑜伽垫。

挑选建议：购买时可以先用大拇指和食指捏一捏垫面，试试耐压性如何，弹性好的瑜伽垫保护作用更强。再用橡皮擦擦一擦，看看其材质是否容易断裂。最后用手掌轻推垫子表面，要有一种干涩的感觉。如果垫子表面发泡剂残留过多，会有湿滑的感觉，那么练习时容易打滑、摔伤。

初学者可以选择6~8毫米厚的垫子，有经验者可以选择3.5~5毫米厚的瑜伽垫。



► 瑜伽砖

对于一些初学者来说，很多动作无法完成时，可以选用一定的辅助工具，如瑜伽砖。瑜伽砖能帮助你调整手与地面的距离，循序渐进地完成自我柔软、延伸等完美动作。还可以帮助支撑身体的不同部位，避免初学者因为柔软度不够造成的身体紧张。



► 瑜伽绳

也叫做瑜伽带，有防滑与长度伸缩的功能，能帮助练习者做一些拉伸或延展动作。



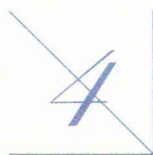
► 瑜伽球

瑜伽球也称为瑜伽健身球，由柔软的PVC材料制成，充气后即可使用。瑜伽球有多种用途，可以用来举、骑、卧、拍、压、踢等，可作为瑜伽辅助练习工具，还能加强瑜伽锻炼效果。瑜伽球有各种尺寸，一般而言，男性应选择稍大一点为宜，女性应选择稍小一点为宜。



► 水壶、毛巾

水壶和毛巾是瑜伽练习时必须携带的。练习过程中如果出汗较多，可以用毛巾擦一擦，同时喝点水，补充流失的水分。不过要注意一次不要喝太多水，以免运动受伤。



安全练习 四大法则

1 不同人群练习瑜伽禁忌

虽说瑜伽运动老少皆宜，但不同人群练习时，也有要注意的不同事项。如果是患有慢性疾病，或者是手术过后仍处于恢复期的人群，在练习瑜伽之前，应咨询瑜伽教练或医生的意见。高血压、低血压患者，头部或者颈部受过伤害的人，不适合练习上半身倒立的姿势。孕妇练习瑜伽时必须在教练指导下进行，凡压迫到腹部的姿势都要避免，并

且在产前三个月要停止练习。经期练习瑜伽有助于情绪稳定，减缓痛经，但在经期头两天最好只做些静坐和冥想呼吸的练习。经期后期也不要做大幅度的动作，而且要注意避免倒立、伸展腹部的动作和反转性动作。

2 最佳练习时间

在瑜伽修行者看来，清晨4~6点是练习瑜伽的最佳时刻，因为此时周围万籁俱寂，大气最为纯净，肠胃活动基本停止，容易进入瑜伽的深层练习状态。事实上，只要保持空腹的状态，中午、黄昏、睡前等都可以练习。一般说来，瑜伽练习前两个小时不宜进食，否则身体扭转时会引起肠胃不适。如果身体实在有所需求，可在练习前半小时内补充一些流质的饮品，如酸奶、蜂蜜、果汁、温水等。

3 最佳练习场地

瑜伽练习者一般选择室内练习，选择空间足够、干净舒适的房间，便于全身伸展。同时应保证房间内空气清新、流通，保证呼吸顺畅。可以播放一些轻柔的音乐来帮助松弛神经（如班得瑞的钢琴曲、轻音乐等）。此外，也可以选择露天场所练习，如花园、草坪等。不过，一定不要在大风、寒冷时或有污染的空气中练习，也不要太阳直射下练习。

要注意的是，空调房内不适合练习。因为练习过程中，练习者全身的毛孔处于张开状态，如果吸入空调的冷风，很容易引起感冒。同时，皮肤在空调房内会呈现缺水状态，时间长了会减弱其排汗功能，不能达到排毒功效。

4 不可急于求成，要量力而行

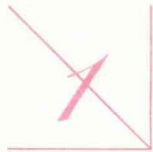
瑜伽是一个长期的运动体系，要坚持长期不懈地锻炼才行，练习者不可急于求成，妄想一次锻炼达到效果。同时要学会适可而止，每个体式练习的时间过长，物极必反，反而容易使身体受伤。

练习瑜伽最好不要和别人攀比，更不要一开始就想达到教练的水平。每个人体质不同，所以量力而行就好，做到自己的极限就是最佳效果。如果某个动作难度大，练习时感到体力不支，一定不要勉强继续，可以先做些简单动作，循序渐进地锻炼。





瑜伽这样帮你瘦



瑜伽改变发胖体质，消除多余脂肪

瑜伽是一项较为静态的运动，它不像跑步、球类等运动，对肌肉的运动量比较大，消耗的热量较多。但对于瘦身效果而言，瑜伽一点也不逊色于其他运动方式。

瑜伽认为，导致肥胖的主要原因是由于人体内分泌系统、消化吸收系统紊乱引起的，也就是体质的问题。所以不少人即使运动再剧烈、进食再少，依然无法成功瘦下来。而通过练习瑜伽体式，不仅可以减少皮下脂肪，而且有按摩身体各个腺体，起到激活腺体功能的作用，有益身体各个器官。身体消化吸收、排泄的功能正常了，体质变好了，瘦身目的自然也能更快实现。

除了体式练习之外，瑜伽呼吸法也有很好的瘦身作用。或许不少人会怀疑，呼吸练习又不消耗热量，怎么可能减肥呢？事实上，正确的瑜伽呼吸法可以调节人体的神经系统，调节摄食中枢，控制食欲，改善消化吸收功能，避免过量食物的摄入，从而自然瘦身。

瑜伽中的洁肠法、断食法也是消除身体多余脂肪、排出毒素的特有方法。不过它并不是简单的绝食、饥饿减肥法，而是通过特定的饮食规律，排出肠道内堆积的毒素，从而达到减肥的目的。

但要注意，练习洁肠法、断食法应有专业人士指导。





制定合理瘦身目标

凡事预则立，不预则废，制定合理的瘦身目标才是瑜伽瘦身的关键。

第一步： 明确自己的瘦身目标

1. 计算自己的理想体重。

男性理想体重 (kg) = [身高 (厘米) - 170] × 0.6 + 62

女性理想体重 (kg) = [身高 (厘米) - 158] × 0.5 + 52

注意：被测者实际体重在理想体重的 ± 10% 内，属于正常范围，但是超过 20% 就属于肥胖了，需要进行瘦身运动。

2. 计算自己的理想三围。

三围是确定身材比例是否协调的重要因素，即使你体重正常，但是如果三围有很大差异，体形也不算完美。

理想胸围：身高 (厘米) × 0.53。例如，身高 160 厘米，则胸围为 160 × 0.53 = 84.8 (厘米)，约等于 34 英寸。

理想腰围：身高 (厘米) × 0.37。例如，身高 160 厘米，则腰围为 160 × 0.37 = 59.2 (厘米)，约等于 24 英寸。

理想臀围：身高 (厘米) × 0.55。例如，身高 160 厘米，则臀围为 160 × 0.55 = 88 (厘米)，约等于 35 英寸。

注意：1 厘米 = 0.4 英寸，如果三围指数都不理想，或者其中一项数值偏高，则表示练习者的减肥重心所在。

3. 计算自己的腰臀比例。

腰臀比 (WHR) 是一项重要的参考数据，测量腰臀围可以判断脂肪在腰腹部堆积的程度，同时它也是完美体态的重要标准。

WHR = 腰部 / 臀部，最理想的数值为 0.7 以下。若数值高于 0.7，则腹部堆积脂肪过多，需要加强瘦身锻炼。

