



·重塑美丽·

轻松减肥，快速瘦身  
定格青春，美肤养颜

由内而外 养颜瘦身

- \* 快速甩肉不反弹，打造永瘦体质
- \* 美容养颜去毒素，拥有无瑕美肤

最快速、健康的瘦身法

# 美容减肥特效瑜伽

张斌 主编

世界瑜伽协会中国总部主席  
元泉瑜伽创办人



TS974.14  
J921

阅 览

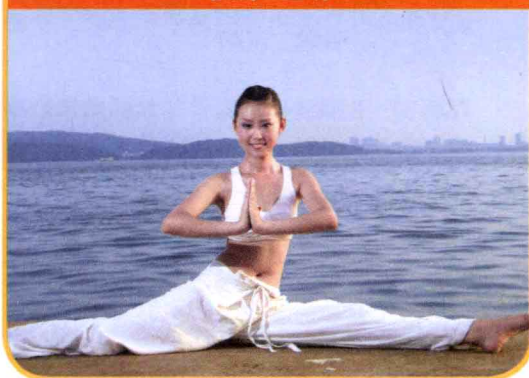
图说生活

畅销升级版

YOGA

# 美容减肥特效瑜伽

张斌 主编



浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

美容减肥特效瑜伽 / 张斌主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5341-4474-5

I. ①美… II. ①张… III. ①瑜伽—减肥—基本知识  
②瑜伽—美容—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第079445号



# 美容减肥特效瑜伽

张斌 主编

责任编辑: 刘丹 赵新宇 李骁睿

特约编辑: 冷寒风

责任校对: 宋东 王群 王巧玲

特约美编: 王道琴

责任美编: 金晖

封面设计: 张雪娇

责任印务: 徐忠雷

版式设计: 桃子

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300转61704

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 180千字

印 张: 12

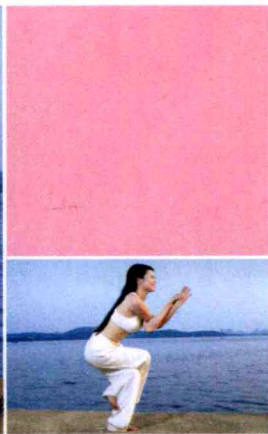
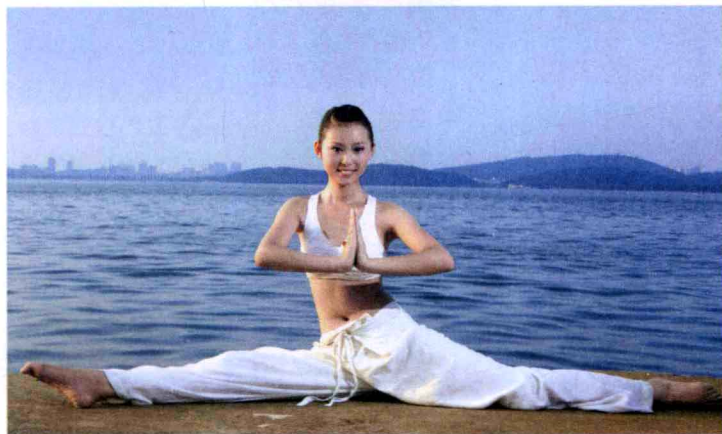
版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-4474-5

定 价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



瑜伽这项运动源自5000多年前的古印度，传统、古老而神秘。经过岁月的洗礼，新时代的瑜伽历久弥新，它不仅仅是一项风靡全球的健身运动，更是时尚女性的美丽代名词。在坚持练习瑜伽的过程中，每个人都会不断感受到内在与外在的双重美化。

作为一项经典有氧运动，瑜伽非常安全与无副作用，它带来的强效瘦身不言而喻。瑜伽通过各种体式，有效减少各部位多余脂肪，帮你塑造优美身体曲线，打造完美身材。瑜伽的动作虽然缓慢柔和，却能大量消耗体内热量，燃烧多余脂肪；同时它可以充分拉伸肌肉线条，打造持久的塑身效果。此外，正确的瑜伽呼吸法也有很好的瘦身效果。一呼一吸之间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。

瑜伽具有天然的护肤功效。瑜伽理论认为，色斑、痘痘以及肌肤老化这些问题都与内分泌及内脏器官有很大的关联。因此，许多瑜伽体式都有助于调整内脏器官，调节内分泌系统，从而自然达到嫩肤美白、祛斑除痘、活肤抗皱以及排毒等多种功效。坚持瑜伽练习，能轻松使女性全身肌肤持久年轻。

本书严格遵循人体生理原理和运动规律，按照合理的运动规律，悉心安排针对全身不同部位的瘦身和美容瑜伽式，让练习者快速成为美丽的“瑜”美人。

## 前言

Foreword

世界瑜伽协会中国总部主席  
元泉瑜伽创办人



## 爱上瑜伽 做窈窕“瑜”美人

### Chapter 01

瑜伽，全球最火的美容减肥运动 / 8

- ◆ 快速了解瑜伽 / 8
- ◆ 瑜伽练习必知的宜与忌 / 10

### Chapter 02

与瑜伽的第一次亲密接触 / 11

- ◆ 瑜伽呼吸 / 11
- ◆ 瑜伽冥想 / 12
- ◆ 瑜伽热身 / 12



## 美容养颜排毒 修炼瑜伽美人

### Chapter 01

外排内养，美肤养发 / 14

- \* 祛斑除痘 / 14
  - 狮子第一式 / 14
  - 狮子第二式 / 15
- \* 美白抗皱 / 16
  - 鬼脸瑜伽 / 16
  - 肩倒立式 / 18
  - 防皱按摩式 / 20

- \* 消除水肿 / 22
  - 叭喇狗变式 / 22
  - 清凉呼吸法 / 25
- \* 乌发 / 26
  - 轮式 / 26
  - 倒立三角式 / 28

### Chapter 02

调养身心，打造优雅气质 / 30

- \* 优雅体态 / 30
  - 鸽子式 / 30
  - 毗湿奴式 / 32
  - 蛇伸展式 / 33
  - 骆驼式 / 34
  - 眼镜蛇式 / 36
  - 坐山式 / 37
  - 加强侧伸展式 / 38
  - 树式 / 40
  - 后仰式 / 42
  - 舞者式 / 43



- \* 静心安神 / 44
  - 烛光冥想 / 44
  - 母胎契合法 / 45
- \* 增加活力 / 46
  - 下犬式 / 46
  - 头倒立式 / 48
  - 摊尸放松式 / 50

### Chapter 03

对症调理，远离亚健康 / 52

- \* 补气活血 / 52
  - 站立直角式 / 52
  - 反弓三角式 / 53
- \* 缓解压力 / 54
  - 卧英雄式 / 54
  - 棍式平衡 / 56
  - 倒箭式 / 57
  - 敬礼式 / 58
- \* 消除疲劳 / 60
  - 两侧摇摆式 / 60

铲斗式 / 62

鳄鱼式 / 63

### \* 调节内分泌 / 64

眼镜蛇扭转式 / 64

祈阳式 / 66

猫变式 / 67

### \* 卵巢保养 / 68

束角式 / 68

蝴蝶式 / 69

### \* 调节经期不适 / 70

磨豆式 / 70

花环式 / 71

### \* 舒筋活骨,

打败办公室综合征 / 72

风车式 / 72

摩天式 / 74



## Chapter 03

### 消除全身赘肉, 瞬间变瘦 / 88

#### \* 集中燃脂8式 / 88

拜日式 / 88

骆驼式 / 92

风吹树式 / 94

腰躯转动式 / 95

头倒立式 / 96

蝗虫式 / 97

圣哲玛里琪一式 / 98

肩倒立式 / 100

#### \* 塑造曲线7式 / 102

跪式背部舒展 / 102

扭背单腿背部伸展式 / 104

下半身摇动式 / 105

跪姿舞蹈式 / 106

展臂后屈式 / 108

毗湿奴式 / 109

舞王式 / 110

PART 03

## 特效减肥瑜伽 “恋”上就会瘦

### Chapter 01

#### 2周瑜伽瘦身大行动 / 76

制定减肥目标 / 76

测定肥胖部位 / 77

### Chapter 02

#### 静态瑜伽, 不动也减肥 / 78

#### \* 瑜伽坐姿 / 78

简易坐 / 78

金刚坐 / 79

吉祥坐 / 80

至善坐 / 81

半莲花坐 / 82

全莲花坐 / 83

#### \* 瑜伽躺姿 / 84

躺卧式 / 84

仰卧扭腰式 / 86

## Chapter 04

### 局部练习, 完美身材无极限 / 112

#### \* 脸部 / 112

犁式 / 112

叭喇狗式 / 114

狮子式 / 116

叩首式 / 117

站立前屈式 / 118

双角式 / 119

#### \* 颈、肩部 / 120

塌式 / 120

鱼式 / 122

肩旋转式 / 124

前伸展式 / 125

鸵鸟式 / 126

蛇王式 / 127

#### \* 胸部 / 128

鸽子式 / 128

坐山式 / 130

展胸后仰式 / 131



云雀式 / 132

**\*背部 / 134**

吉祥式 / 134

蜥蜴式 / 135

眼镜蛇式 / 136

球上车轮式 / 137

单腿背部伸展式 / 138

**\*手臂 / 140**

牛面式 / 140

固肩式 / 141

鸟王式 / 142

鹤禅式 / 144

前臂旋转式 / 145

**\*腰部 / 146**

三角扭转式 / 146

三角伸展式 / 147

加强侧伸展式 / 148

两侧摇摆式 / 149

**\*腹部 / 150**

磨豆式 / 150

战士三式 / 152

船式 / 154

球上仰卧起坐 / 155

弓式 / 156

V字式 / 157

**\*臀部 / 158**

后抬腿式 / 158

跪立式 / 160

虎式 / 161

桥式 / 162

猫变式 / 164

狗变式 / 165

**\*大腿 / 166**

踩单车式 / 166

鹭式 / 167

坐角式 / 168

树式 / 170

半弓式 / 171

剪刀式 / 172

卧蝶式 / 173

神猴哈努曼式 / 174

新月式 / 175

**\*膝盖 / 176**

半莲花站立前屈式 / 176

站立单腿抱膝式 / 178

幻椅式 / 179

**\*小腿 / 180**

靠椅式 / 180

顶峰式 / 182

半脚尖式 / 183

**\*足部与踝部 / 184**

脚部练习 / 184

八字扭转式 / 186

鸭行式 / 187

一日一道瑜伽美食不节食也超瘦 / 188



# YOGA

PART

01



## 爱上瑜伽 做窈窕“瑜”美人

瑜伽是一种时髦的健身运动，它能够强健身体，窈窕身姿，还能让人的心灵和精神得到慰藉。让我们走进瑜伽、感悟瑜伽，用瑜伽来尽情宠爱我们的身体吧！



# 瑜伽， 全球最火的美容减肥运动

## 1 快速了解瑜伽

瑜伽，是一种起源于印度的古老运动。古印度人通过瑜伽修行，很好地调节了生理、心理和精神，使身心达到高度和谐的状态。作为现代女性，我们同样可以通过瑜伽来调理自己。

### 1 调理养生，防慢性病养容颜

人的身体是一个大系统，系统中的各个部分时刻保持良好状态，身体才能健康。练习瑜伽能够帮助我们拉伸僵硬的肌肉，灵活关节，按摩内脏器官，促进血液循环，平衡腺体分泌，使身体各部分保持平衡，远离各种慢性病。远离了慢性病，女人也就亲近了美丽。

### 2 调节情绪，让女人更优雅平和

现代女性面临各种压力，常常有许多烦恼。要想生活得快乐，就要学会减压，学会调节情绪。瑜伽就有这样的作用，比如瑜伽呼吸法、打坐和各种体位法，有助于调节人体神经系统，净化心灵，消除紧张、焦虑、不安等坏情绪，让我们的内心恢复平和安宁，使我们保持健康良好的心态。

### 3 修身养性，自信的女人才美丽

经常练习瑜伽的女性，内心世界会变得格外丰富。因为瑜伽具有修身养性的作用，它让女人的精神世界变得丰富多彩。另外，瑜伽可以使人增强自信，让人变得更加乐观开朗。



## List 瑜伽装备 采购单

**练**习瑜伽，需要准备一些基础装备，比如服装、垫子、毛巾等，这会保证我们在练习过程中的舒适性。另外，我们还可以准备一种有减肥特效的辅助工具——精油，它有助于提高瑜伽的瘦身功效。

### \* 瑜伽练习基础装备

#### A 瑜伽服

瑜伽练习时一定要穿宽松的服装，否则会影响动作的伸展性。另外，练习瑜伽很容易出汗，所以还要选择吸湿排汗性好的布料。



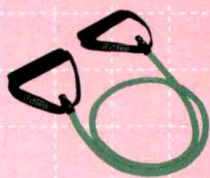
#### B 瑜伽垫

瑜伽垫可以防滑，还能保护膝盖、手和脚，防止我们在练习时受伤。初练瑜伽的人最好选择6毫米厚的垫子。



#### C 瑜伽伸展带

瑜伽伸展带，又称为瑜伽绳。它可以帮助初学者将动作做到位，还能紧实地扣住身体，让双手空出来做延伸动作。



#### D 干净毛巾

毛巾不但可以用于擦汗以保持身体清洁，还可以在工具不全的情况下，辅助我们练习一些瑜伽动作。



#### E 运动水壶

练瑜伽时最好装满一壶水放在身边，渴时喝一点，但注意不要喝太多，这样既能防止口干舌燥，也避免猛灌水对身体造成伤害。



#### F 瑜伽砖

瑜伽砖是练习瑜伽的辅助用具，可以帮助初学者将动作做到位。比如，当你做站立前屈式时，如果双手够不到地面，就可以在地上放一块瑜伽砖，先用双手去碰触瑜伽砖，再慢慢去碰触地面。



## 2 瑜伽练习必知的宜与忌

瑜伽之所以能如此风行，是因为它有着让人无法抗拒的吸引力。它具有多种神奇功效，让我们变得更加完美。

### 1 练习瑜伽必须安排热身运动

瑜伽运动看起来柔和而缓慢，但身体耗能却非常大，所以在练习之前一定要进行热身运动，让身体慢慢过渡到运动状态。这样可以缓解身体的僵硬感，避免运动受伤，还能加快全身血液循环，提高练习效果。

### 2 挺拔身姿，塑造曲线

由于日常劳累或不良的坐姿，我们的脊柱很容易变形，身姿变得不再挺拔。练习瑜伽则能有效纠正脊柱形状，改善不良体态，恢复挺拔身姿。同时，瑜伽姿势还能拉伸肌肉，减少赘肉，为我们塑造完美的曲线。

### 3 修身养性，增强自信

经常练习瑜伽的人会形成一种健康的生活态度，自然而然就能改掉吸烟、酗酒等不良习惯。此外，瑜伽还能使人增强自信，让我们变得更加乐观开朗。

### 4 放松身心，赶走疲劳

瑜伽的动作非常缓慢，它不像一些剧烈运动那样容易让人产生疲劳。每一堂瑜伽课的最后部分都会安排完全式放松，这有助于放松身心，赶走疲劳。瑜伽给我们带来的是前所未有的轻松与舒服。

## 5 瑜伽的饮食习惯，让你吃出健康

在瑜伽理论中，食物一共分为三类：悦性食物、变性食物和惰性食物。

瑜伽提倡多吃悦性食物，少吃变性食物，完全不吃惰性食物。



## 6 瑜伽的起居方式，让你整天充满活力

练习瑜伽让我们慢慢养成早睡早起的好习惯。晚上在10点左右睡觉，睡前可以练一些有放松作用的瑜伽体位，有助于提高睡眠质量。早上在7点左右起床，起床后可练一些有提神醒脑作用的瑜伽体位，让你拥有良好的精神状态。

瑜伽，就这样完全融入我们的生活，坚持每天练习瑜伽，我们的心态和处事方式都会发生很大改变。你会发现，已与瑜伽完全融为一体，血脉相连，不可分割。

## 7 瑜伽的生活态度，由内而外修养身心

练习瑜伽可提高我们的忍耐力。你会发现不仅能忍耐艰苦本身，更能忍耐生活中的各种磨难。

练习瑜伽更可以增强自信心。初练瑜伽的人往往动作不怎么到位，练习时感觉困难，而坚持练习一段时间后，动作会越来越标准，这样从难到易，从“我不行”到“我可以”，在练习瑜伽进程中我们不断挑战自我，不断超越自我，自信心当然就越来越足。

# 与瑜伽的第一次亲密接触

## 1 瑜伽呼吸

### 腹式呼吸法

**功效** 使大量氧气进入肺部，并排出肺部的废气，使内心平和，消除不良情绪。

#### 练习步骤

1. 盘坐在垫子上，将注意力集中到肚脐上，可以将左手或右手轻轻放在肚脐上，感受腹部的起伏变化。
2. 吸气时，将空气深深地吸入肺的底部，随着吸气的加深，胸部和腹部之间的横膈膜跟着下降，你的小腹会像气球一样向外鼓起。
3. 呼气时，小腹朝着脊柱方向收紧，横膈膜便会升高，肺部的废气也就排出体外。

### 胸式呼吸法

**功效** 有助于增强胸腔的活力与耐力，增大供氧量，使体内血液得到净化。同时，减轻压力，稳定情绪。

#### 练习步骤

1. 盘坐在垫子上，用鼻子慢慢将空气吸入

整个胸部区域，感觉肋骨向外扩张并向上提升，腹部则保持平坦。

2. 呼气时，慢慢将体内的废气呼出体外，肋骨向下回落并向内收。

### 完全式呼吸法

**功效** 增强肺部功能，提高人体免疫力，增强体力。

#### 练习步骤

1. 盘坐在垫子上，先轻轻吸气，腹部向外鼓起，接着从腹式呼吸法过渡到胸式呼吸法。
2. 呼气，先放松胸部，再放松腹部，尽量向内收紧腹肌，使肺部的气体能够大量排出体外。



## 2 瑜伽冥想

### 语音冥想

**功效** 语音冥想功效最直接，不断重复念诵冥想语音，能让人获得强大的精神力量。

#### 练习步骤

1. 采用盘坐的姿势，闭上双眼，做几次深呼吸。
2. 密切关注自己的呼吸，呼气时用深沉的声音念“噢姆”语音。
3. 进入冥想状态后，吸气时在心里默念“噢姆”，呼气时出声念“噢姆”。

### 烛光冥想

**功效** 烛光冥想是放松身心的最好方式，有静心安神的作用。

#### 练习步骤

1. 点燃一支蜡烛，放于眼前30厘米左右的位置，高与眼齐。盘腿而坐，闭上双眼，随着均匀的呼吸，不断向上伸展脊柱。
2. 当感觉自己完全沉静下来时，稍微张开双眼，凝视烛光最明亮的部分，并将意识专注于烛光上。注意不要眨眼睛，当感到眼睛疲劳快要流泪时，立刻闭上双眼。闭上双眼时，集中精力去想烛光的样子，待双眼放松后，再次睁开眼睛凝视烛光。



### 睡眠呼吸法

**功效** 睡眠冥想可最大限度地放松大脑和身体，使人进入深层睡眠。

#### 练习步骤

仰卧在垫子上，放松全身各个部位，保持匀速呼吸。闭上双眼，从脚趾开始，慢慢观想至头顶，再观想整个背部。如此反复进行，观想全身11次。

## 3 瑜伽热身

### 三角伸展式

**功效** 促进血液循环，使肌肤充满光泽，减少面部皱纹；纤腰收腹，增强身体的柔韧性和灵活性。

#### 练习步骤

1. 自然站立在垫子上，双臂垂放于身体两侧，双脚打开，约两肩宽。
2. 两臂侧平举，上半身向左侧慢慢倒下，左手手掌触地。右臂伸直，指向天空，扭转头部，眼睛看向右手指尖的方向。上半身慢慢回到正中，开始另一侧的练习。

### 瑜伽简易坐

**功效** 能加强髋关节、膝关节和踝关节的强度和韧性；能滋养神经系统，使心灵安定，内心平和。

#### 练习步骤

1. 坐在垫子上，挺直腰背部，两腿向前伸直，头部放正，双手分放在两腿上。
2. 弯曲双腿，将左脚压在右大腿下，右脚压在左大腿下，双手呈莲花指。

# YOGA

PART

02



## 美容养颜排毒 修炼瑜伽美人

瑜伽是公认的最佳排毒养颜方式之一，它能够有效调节身体内部循环，  
帮助练习者排除体内毒素，修炼姣好容颜！





# 外排内养， 美肤养发

## \* 祛斑除痘

瑜伽是很好的美容保养方式。比如瑜伽呼吸法能增强面部血液循环，帮助排毒，从而消除痘痘或斑点。瑜伽有助于按摩内脏器官，从内到外改善身体功能，起到美肤作用。

### 狮子第一式



#### ◆ 美丽功效

1. 排出体内堆积的毒素，使皮肤光洁而有弹性。
2. 延缓衰老，预防皮肤松弛下垂，减少面部皱纹。

重复次数 3次。

吸气，上身慢慢向前倾，双手五指张开，撑住垫子。双膝着地，双小腿向后抬起。

step 1



采用金刚坐姿，双手自然地放在大腿上，上身直立，眼睛平视前方。

step 2



Keep 30秒

step 3



像威猛的狮子一样圆睁双眼，同时向外伸出舌头，尽可能伸得长一些。然后呼气，抬头，塌腰，眼睛注视着两眉之间的中点，喉咙里发出“啊啊”的狮吼声，保持这个姿势30秒。

## ◆ 美丽功效

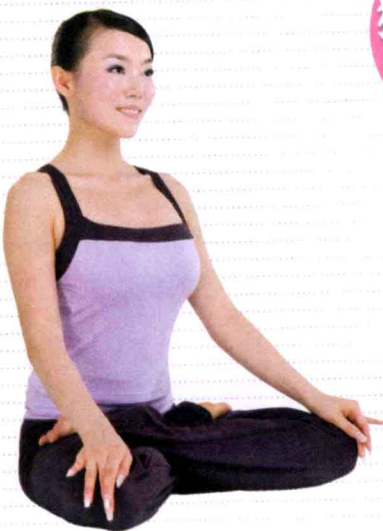
1. 具有与狮子第一式相同的功效。
2. 使双腿和骨盆变得更柔软。

重复次数 2次。

## 狮子第二式

step 1

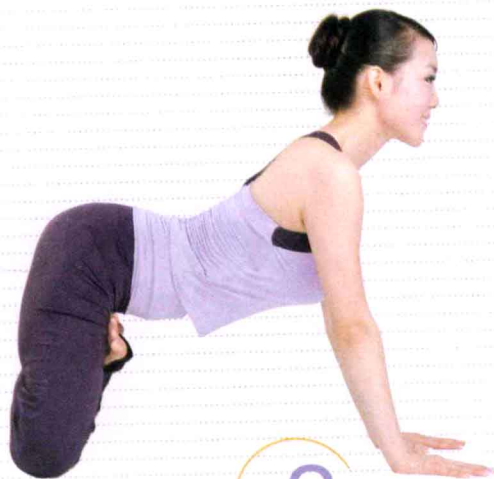
采用全莲花式坐姿，双手放在膝部，上身直立，眼睛平视前方。



Keep 30秒

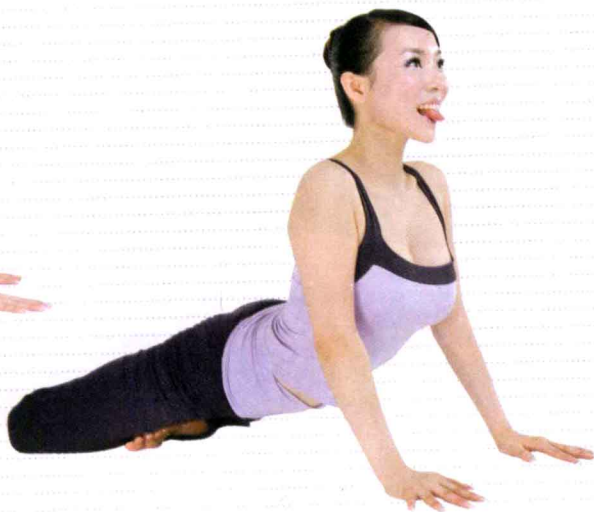
step 2

吸气，双腿保持全莲花式，身体向前倾，双膝跪地，双手手掌撑在垫子上。臀部夹紧，髋部向下压，背部向上伸展。



step 3

头部向上抬起，张大嘴巴，舌头尽量向外伸长。眼睛尽量睁大，看向两眉之间的中点。保持这个姿势30秒左右。



## \* 美白抗皱

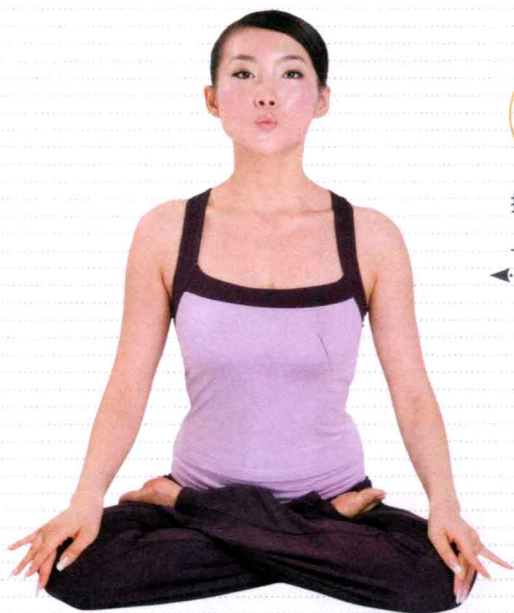
一白遮百丑，瑜伽体式通过对身体各部位的伸展，刺激某些穴位，有助于调理气血，使肌肤呈现白里透红的健康状态；脸部肌肤最容易老化下垂，通过强化脸部训练，活化脸部细胞，刺激胶原蛋白生成，使肌肤逐渐紧实，恢复吹弹可破的年轻肌肤。

### 鬼脸瑜伽

#### ◆ 美丽功效

充分拉伸面部肌肉，保持肌肤弹性，减少面部皱纹。

重复次数 15次。



step 1

掀起双唇，反复做飞吻动作，可防止出现嘴角纹。

step 2

头向后仰，掀起双唇，作亲吻天花板状，可减少嘴角纹，预防双下巴。

