

- 有针对性地局部塑形，想瘦哪就瘦哪
- 瘦脸，纤臂，美颈，丰胸，美背，收腹，纤腰，提臀，瘦腿……
- 健康瑜伽饮食全攻略，魔鬼身材吃出来



天天 瑜伽 局部瘦身

天天瑜伽，天天瘦身

汇思图书文化工作室◎编著

燃烧体内多余脂肪，从精神上消除**肥胖之源**

零基础教学，瑜伽教练**亲自示**



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位





局部瘦身

汇思图书文化工作室 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

天天瑜伽. 局部瘦身 / 汇思图书文化工作室编著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5436-8253-5

I. ①天… II. ①汇… III. ①瑜伽—减肥—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第076816号

天天
瑜伽

局部瘦身

书 名 天天瑜伽 局部瘦身
编 著 汇思图书文化工作室
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛
责任编辑 王 宁
设计制作 殷雪娇
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛嘉宝印刷有限公司
出版日期 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷
开 本 20开 (889毫米×1194毫米)
印 张 8
字 数 100千
书 号 ISBN 978-7-5436-8253-5
定 价 29.80元 (附赠教练演示光盘)
编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-68068629)

Part 1

瑜伽基础

开始瘦身之旅

- 08 什么是瑜伽
- 09 为什么瑜伽能减肥塑身
- 11 瑜伽练习安全手册
- 14 最基本的瑜伽呼吸方法
- 15 瑜伽腹式呼吸的减肥原理
- 16 三大瑜伽冥想法

Part 2

局部瘦身瑜伽

想瘦哪就瘦哪

瘦脸瑜伽

- 18 叩首式
- 19 狮子式
- 20 双角式
- 21 铲斗式
- 22 肩倒立式
- 23 站立前屈式
- 24 神奇DIY自制瘦脸面膜

美颈瑜伽

- 26 单臂颈部舒展式
- 27 颈部画圈式
- 28 鱼式
- 29 乌龟式





- 31 犁式
- 32 颈部拉伸式
- 33 天鹅式
- 34 居家自制护肤颈膜

美肩瑜伽

- 36 肩部延展
- 38 展臂后屈式
- 39 肩旋转式
- 40 塌式
- 42 蛇王式
- 43 仰卧腿夹球式
- 45 DIY肩部护理方案

丰胸瑜伽

- 46 牛面式
- 48 伸展式
- 50 英雄式
- 51 蛇伸展式
- 52 跪式后弯成圈
- 54 坐山式
- 55 战士第二式
- 57 倚靠伸展式
- 59 坐角式变形
- 61 瑜伽美人丰胸食谱

美背瑜伽

- 62 单腿背部伸展式
- 64 双腿背部伸展式
- 65 新月式
- 67 眼镜蛇式
- 68 脊椎前推式
- 69 八个小动作塑造迷人背部曲线

收腹瑜伽

- 70 加强上升腿式
- 72 上抬腿式
- 73 下半身摇动式
- 74 全骆驼式
- 76 骆驼式
- 77 鸭行式
- 78 虎式
- 80 鸟王式
- 81 轮式
- 82 半蹲推球式
- 84 坐球腹式呼吸
- 85 自制健康减肥茶喝出平坦腹部





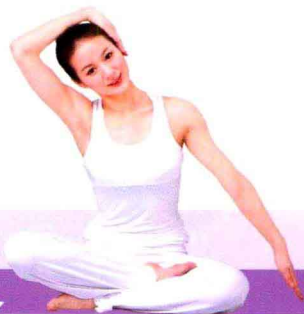
细腰瑜伽

- 86 反斜板式
- 88 简易脊柱扭转
- 89 幻椅式
- 90 束角式
- 91 喇叭狗扭转式
- 92 半月式
- 94 三角伸展式
- 95 鸽子式
- 96 肩倒立式
- 98 上轮式变体
- 100 坐球伸展式
- 101 消脂养颜汤教你喝出小蛮腰

纤臂瑜伽

- 102 手臂屈伸
- 103 海狗变化式
- 104 手臂推举姿势
- 105 手腕活动式
- 106 牛脸式
- 107 鹤式
- 108 鹭式
- 110 回控球式





- 111 站姿前推球式
- 113 转腰细臂式
- 114 居家毛巾操，轻松甩掉蝴蝶袖

塑臀瑜伽

- 116 蝗虫式
- 117 虎式
- 118 踮脚翘臀式
- 120 舞者之王
- 121 桥式
- 122 头顶轮式
- 124 直角侧抬腿式
- 125 抬臀内收式
- 127 天鹅潜水式
- 129 单腿离地式
- 131 五步美臀操，教你轻松拥有迷人翘臀

美腿瑜伽

- 132 下蹲脊柱扭转式
- 134 侧角伸展式
- 136 摩天式
- 137 虎式变体
- 138 俯卧腿屈伸式
- 139 身印式
- 140 新月式
- 141 踩单车式
- 142 V字形平衡式
- 143 鹭鸶式
- 144 跪姿舞蹈式
- 146 劈腿坐姿前扑式
- 147 神猴式
- 148 六个生活瘦腿妙招

Part 3

瑜伽饮食

苗条身材吃出来

- 150 瑜伽食物的三大属性
- 152 悦性食物一览
- 153 瑜伽减肥饮食法
- 154 健康饮食小窍门
- 155 瑜伽健康减肥食谱





局部瘦身

汇思图书文化工作室 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

天天瑜伽. 局部瘦身 / 汇思图书文化工作室编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5436-8253-5

I. ①天… II. ①汇… III. ①瑜伽—减肥—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第076816号

天天
瑜伽

局部瘦身

书 名 天天瑜伽 局部瘦身
编 著 汇思图书文化工作室
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛
责任编辑 王 宁
设计制作 殷雪娇
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛嘉宝印刷有限公司
出版日期 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷
开 本 20开 (889毫米×1194毫米)
印 张 8
字 数 100千
书 号 ISBN 978-7-5436-8253-5
定 价 29.80元 (附赠教练演示光盘)

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-68068629)

Part 1

瑜伽基础

开始瘦身之旅

- 08 什么是瑜伽
- 09 为什么瑜伽能减肥塑身
- 11 瑜伽练习安全手册
- 14 最基本的瑜伽呼吸方法
- 15 瑜伽腹式呼吸的减肥原理
- 16 三大瑜伽冥想法

Part 2

局部瘦身瑜伽

想瘦哪就瘦哪

瘦脸瑜伽

- 18 叩首式
- 19 狮子式
- 20 双角式
- 21 铲斗式
- 22 肩倒立式
- 23 站立前屈式
- 24 神奇DIY自制瘦脸面膜

美颈瑜伽

- 26 单臂颈部舒展式
- 27 颈部画圈式
- 28 鱼式
- 29 乌龟式





- 31 犁式
- 32 颈部拉伸式
- 33 天鹅式
- 34 居家自制护肤颈膜

美肩瑜伽

- 36 肩部延展
- 38 展臂后屈式
- 39 肩旋转式
- 40 塌式
- 42 蛇王式
- 43 仰卧腿夹球式
- 45 DIY肩部护理方案

丰胸瑜伽

- 46 牛面式
- 48 伸展式
- 50 英雄式
- 51 蛇伸展式
- 52 跪式后弯成圈
- 54 坐山式
- 55 战士第二式
- 57 倚靠伸展式
- 59 坐角式变形
- 61 瑜伽美人丰胸食谱

美背瑜伽

- 62 单腿背部伸展式
- 64 双腿背部伸展式
- 65 新月式
- 67 眼镜蛇式
- 68 脊椎前推式
- 69 八个小动作塑造迷人背部曲线

收腹瑜伽

- 70 加强上升腿式
- 72 上抬腿式
- 73 下半身摇动式
- 74 全骆驼式
- 76 骆驼式
- 77 鸭行式
- 78 虎式
- 80 鸟王式
- 81 轮式
- 82 半蹲推球式
- 84 坐球腹式呼吸
- 85 自制健康减肥茶喝出平坦腹部





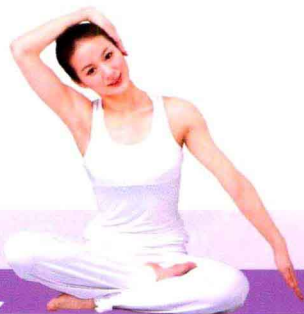
细腰瑜伽

- 86 反斜板式
- 88 简易脊柱扭转
- 89 幻椅式
- 90 束角式
- 91 喇叭狗扭转式
- 92 半月式
- 94 三角伸展式
- 95 鸽子式
- 96 肩倒立式
- 98 上轮式变体
- 100 坐球伸展式
- 101 消脂养颜汤教你喝出小蛮腰

纤臂瑜伽

- 102 手臂屈伸
- 103 海狗变化式
- 104 手臂推举姿势
- 105 手腕活动式
- 106 牛脸式
- 107 鹤式
- 108 鹭式
- 110 回控球式





- 111 站姿前推球式
- 113 转腰细臂式
- 114 居家毛巾操，轻松甩掉蝴蝶袖

塑臀瑜伽

- 116 蝗虫式
- 117 虎式
- 118 踮脚翘臀式
- 120 舞者之王
- 121 桥式
- 122 头顶轮式
- 124 直角侧抬腿式
- 125 抬臀内收式
- 127 天鹅潜水式
- 129 单腿离地式
- 131 五步美臀操，教你轻松拥有迷人翘臀

美腿瑜伽

- 132 下蹲脊柱扭转式
- 134 侧角伸展式
- 136 摩天式
- 137 虎式变体
- 138 俯卧腿屈伸式
- 139 身印式
- 140 新月式
- 141 踩单车式
- 142 V字形平衡式
- 143 鹭鸶式
- 144 跪姿舞蹈式
- 146 劈腿坐姿前扑式
- 147 神猴式
- 148 六个生活瘦腿妙招

Part 3

瑜伽饮食

苗条身材吃出来

- 150 瑜伽食物的三大属性
- 152 悦性食物一览
- 153 瑜伽减肥饮食法
- 154 健康饮食小窍门
- 155 瑜伽健康减肥食谱



Part 1

瑜伽 基础

开始瘦身
之旅



什么是瑜伽



在五千年前，印度高僧们为求融入心神合一的佛法最高境界，经常隐居于深山森林中，远离尘嚣，静坐参禅，冥思佛法。在长期单一宁静的生活中，僧人们从观察山林生命中领悟到了不少大自然的奥妙和生态法则，再将自然界的生态法则引用借鉴到人的身上，从而逐步地去感应身体由内而外发生的微妙变化，于是僧人们渐渐领悟并懂得了与自己的身体对话，从而明白如何探索自己身体的奥妙，以达到修身养性、清洁身心的境界。于是他们开始研究针对健康的维护和调理，以及对疾病、创痛的医治方法。经过几千年的钻研和归纳，人们逐步衍化整理出了一套完整、确切、实用的理论用于调节身体、清静心绪，这就是瑜伽。

瑜伽不仅是一种运动更是一种文化。Yoga一词，是从印度梵语yug或yuj而得，是一个发音，它的意思是“一致”、“结合”、“和谐”。而瑜伽就是一个通过自我提升意识修行和帮助人类充分发挥潜能的运动体系。瑜伽的姿势通常运用古朴而易于掌握的动作，帮助人们改善净化生理、心理、情感和精神上的能力，是一种让身体、心灵与精神达到谐统一的运动方式。古印度人讲究人可以于天合一，相信心灵能与上天的沟通，于是他们以各种的瑜伽修炼方法融入日常生活并奉行不渝：道德伦理、稳定清醒的头脑、宗教性的观念与责任、无欲无求的淡然、冥想。

近年在世界各地兴起练习瑜伽的热潮，并非只是一套时下流行或追求时髦的健身运动那么简单。瑜伽的基础构建在古印度哲学的基础上，经过数千年来的演化，从心理、生理和精神上的戒律修身已经成为古印度文化的重要组成部分。古代的瑜伽信徒发展完善了瑜伽体系，他们深信通过对身体的伸展同时调控呼吸，有助于控制心智和情感，并保持永远健康的身体！

瑜伽

为什么瑜伽能减肥塑身

长期坚持练习瑜伽，不仅有助于雕塑身材曲线，达到塑身、减肥的效果，而且能修身养性。



瑜伽

* 瑜伽能有效调节人体内分泌、促进新陈代谢

我们在练习瑜伽的过程中，通过对身体的扭转和挤压，能有效按摩腹部器官，同时也能有效按摩和刺激内分泌腺体，从而促进肠道蠕动，调节内分泌，加速脂肪消耗，减少身上多余赘肉。此外，由于甲状腺与身体的新陈代谢有着直接的关系，而瑜伽中的一些体位特别适合调整甲状腺分泌，从而起到减轻体重的效果。

练习瑜伽可以加速身体血液循环，从而促进新陈代谢。而且脂肪代谢也会随着瑜伽的练习而增加，所以脂肪会转换为肌肉与能量。也就是说，瑜伽让我们在减少脂肪的同时，能得到较好的肌肉质地与较高的活力水平。

* 瑜伽呼吸有助于燃烧体内多余脂肪

瑜伽中有许多动作可以练习呼吸，促进胸部肌肉扩张，使呼吸道畅通，帮助肺部吸入更多新鲜氧气。深呼吸运动能增加体内细胞的氧气吸收量，使得氧化作用增加而燃烧更多的脂肪细胞，提高肺部的清洁能力。还可以使受到过敏影响的鼻道、鼻窦、肺部等器官提高呼吸调控能力，从而清理身体的代谢废物，达到脂肪消耗的目的。

瑜伽的腹式呼吸能有效控制脑部摄食中枢，防止过度进食，以帮助练习者形成良好的饮食习惯。在坚持练习瑜伽之后，练习者在饮食方面会逐渐偏向于选择清淡的食物，这样能更有效地辅助塑身。



瑜伽

YOGA

✿ 瑜伽有助于释放压力，从精神上消除肥胖之源

瑜伽是一个通过提升意识，帮助人们充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，从而达到身体、心灵与精神的和谐统一。瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习，也是应用在每天的生活哲学。瑜伽的最终目标就是控制自己，驾驭肉身感官，以及驯服永无休止的内心。感官的集中点就是心意，能够驾驭心意，即代表能够驾驭感官。瑜伽通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，也能强化神经系统、内分泌腺体和主要器官的功能，通过激发人体潜在能量来促进身体健康。

人体的神经系统、内分泌腺体和主要器官的状况决定着一个人的健康程度。有规律的瑜伽练习有助于消除心理紧张，以及由于疏忽身体健康或提早衰老而造成的体能下降。因此练习瑜伽能保持大脑活力，令思维清晰。

现代生活节奏快，竞争激烈，压力较大。当压力超过我们所能承受的限度，身体就会感到紧张不适，导致自我免疫力下降和体力不支，有时还包括心理上的挫败感、肌肉紧张、疲累不堪、呼吸短促甚至神志不清等。

瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习，能协调整个机体的功能，促进身体健康的同时也增加了身体的活力，使身体更协调平衡，从而有效消解压力，从精神上消除肥胖之源。