

瘦身
纤体

减肥瑜伽

减肥！看看瑜伽怎么做！

最科学、有效、实用的塑身法。

促进脂肪转化
从根本上改变易胖体质，
从头到脚，全方位塑造S曲线！
瑜伽帮你轻松纤体，
并拥有健康的体魄！



伽舞 矫林江◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

瘦身纤体减肥瑜伽 / 伽舞, 矫林江编著. -- 南京:
江苏美术出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5344-5717-3

I. ①瘦… II. ①伽… ②矫… 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 (2013) 第 050368 号

出 品 人 周海歌

策划编辑 刘晓娟

责任编辑 曹昌虹

樊旭颖

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社 (南京市中央路 165 号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 10.5

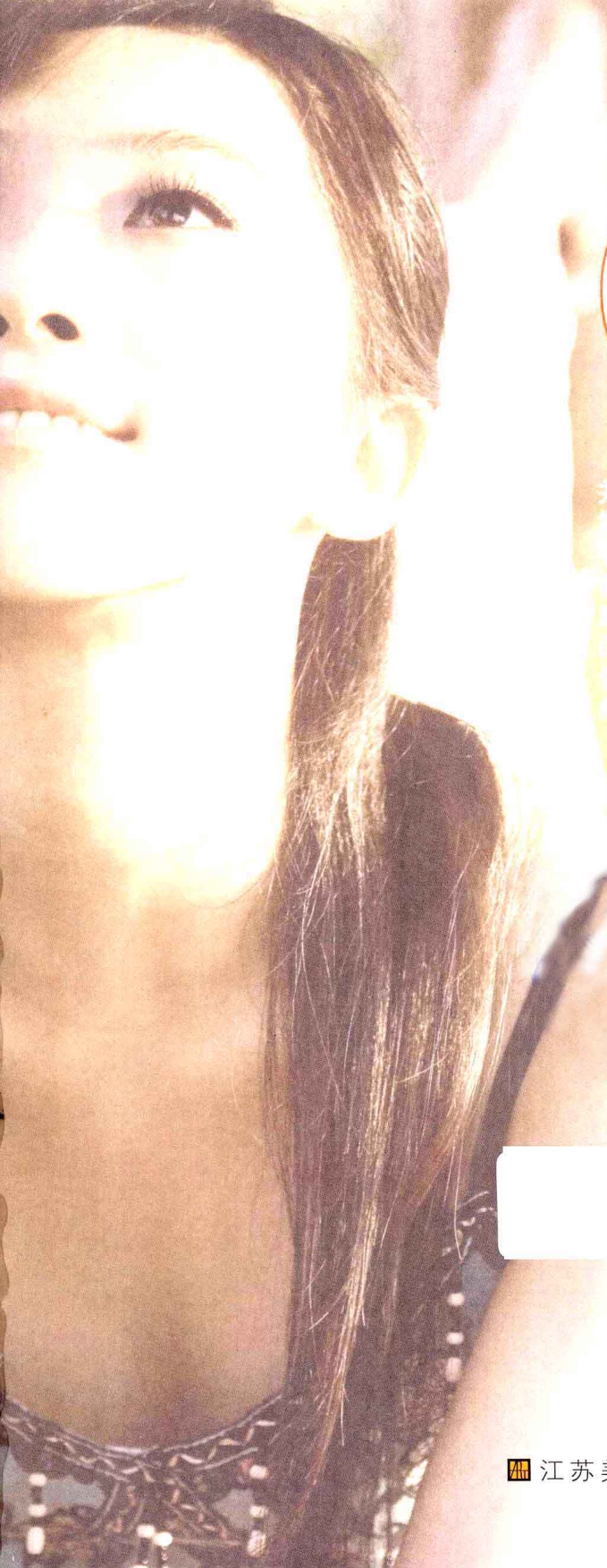
版 次 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5717-3

定 价 36.00 元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532



瘦身
纤体

减肥瑜伽

减肥！看看瑜伽怎么做！



伽舞 矫林江◎编著

 江苏美术出版社

目录

Part1 瘦身纤体减肥瑜伽，成就终生美丽

快速认识瑜伽	008	瑜伽练习的注意事项 ...	011
瑜伽的减肥塑身功效 ...	009	瑜伽健康饮食原则	012
瑜伽练习必备物品	010	瑜伽瘦身减肥食谱	014

Part2 瑜伽的呼吸与冥想

瑜伽的基本呼吸方法 ...	016
瑜伽冥想法	017

Part3 瑜伽热身，塑形前奏十分钟

基础坐姿

简易坐姿	020	莲花式坐姿	022
半莲花坐姿	021	英雄式坐姿	023

基础热身

颈部运动	024	腰部运动	028
肩部运动	025	腿部运动	029
手臂运动	026	膝部运动	030
扩胸运动	027		

Part4 瘦脸瑜伽·按摩，轻松拥有V形小脸

叩首式	032	花环式	036
站立前屈式	033	肩倒立式	037
铲斗式	034	狮子式	038
双角式	035		



瘦脸穴位按摩 1- 消除双下巴	039
瘦脸穴位按摩 2- 消除脸部浮肿	041
瘦脸穴位按摩 3- 减少脸颊赘肉	042
瘦脸穴位按摩 4- 塑造鹅蛋形小脸	043
瘦脸穴位按摩 5- 使脸部皮肤变得紧致	044

Part5 美颈瑜伽 · 按摩，颈部护理必修课

鱼式	046	犁式	049
颈部画圈式	047	乌龟式	050
鸵鸟式	048	单臂颈部舒展	051

美颈穴位按摩 1- 塑造纤细颈部曲线	052
美颈穴位按摩 2- 消除颈部细纹	053
美颈穴位按摩 3- 美化颈部曲线	054

Part6 肩部瑜伽 · 按摩，缓解疲劳又美肩

祈祷式	056	肩旋转式	061
榻式	057	前伸展式	062
变异眼镜式	059	肩部延展式	063
展臂后屈式	060		

美肩穴位按摩 1- 塑造肩部曲线	064
美肩穴位按摩 2- 塑造肩部曲线	065
美肩穴位按摩 3- 美化肩部曲线	066

Part7 丰胸瑜伽 · 按摩，塑造优美的胸形曲线

云雀式	068	蛇伸展	073
牛面式	070	英雄式	074
坐角式变形	071	鸽子式	075
伸展式	072	坐山式	076

丰胸穴位按摩 1- 塑造丰满胸部	077
丰胸穴位按摩 2- 疏通乳腺，理气活血	077
丰胸穴位按摩 3- 全面美胸按摩法	078

Part8 背部瑜伽 · 按摩，秀出娇嫩美背

新月式	080	蜥蜴式	084	下蹲美背式	089
吉祥式	082	跪式背部舒展	085	单腿背部舒展	091
加强侧伸展式	083	坐姿美背式	087	双腿背部舒展式	093

瘦背穴位按摩 1- 美化背部曲线	094
瘦背穴位按摩 2- 塑造纤瘦背部	095
瘦背穴位按摩 3- 塑造平直背部曲线	096

Part9 瘦臂瑜伽 · 按摩，迷人手臂练出来

鹤式	098	手臂屈伸	102	固肩式	108
牛脸式	099	鹭式	103	鸟王式	109
侧乌鸦式	100	鹭变化式	105	手腕的活动	110
海狗变化式	101	蛇击式	106	手臂推举运动	111

瘦臂穴位按摩 1- 减少手臂赘肉	112
瘦臂穴位按摩 2- 消除手臂多余脂肪	113
瘦臂穴位按摩 3- 美化手臂曲线	114

Part10 纤腹瑜伽 · 按摩，减脂瘦腹超给力

全骆驼式	116	上抬腿式	120	加强上升腿式	124
骆驼式	117	加强侧伸展式	121	步步莲花式	125
眼镜蛇式	118	站立前屈伸展式	122		
下半身摇动式	119	鸭行式	123		

纤腹穴位按摩 1- 减少腹部赘肉	126
纤腹穴位按摩 2- 坚实腹部肌肉	126
纤腹穴位按摩 3- 美化腹部曲线	127
纤腹穴位按摩 4- 促进消化，健美减肥	127
纤腹穴位按摩 5- 帮助排便，消除小腹赘肉	128
纤腹穴位按摩 6- 消除腹部赘肉	128



Part11 细腰瑜伽 · 按摩，打造完美体态

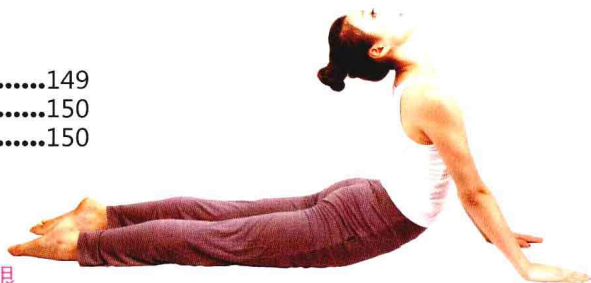
三角伸展式	130	半月式	134
舞王式	131	上轮式变体	135
脊柱扭转式	132	仰卧腿旋转	137
侧腰伸展式	133	反斜板式	138

细腰穴位按摩 1- 紧实腰部肌肉	139
细腰穴位按摩 2- 重塑腰部曲线	139
细腰穴位按摩 3- 纤细腰部	140

Part12 美臀瑜伽 · 按摩，修炼魅惑 S 身段

头顶轮式	142	蝗虫式	146
侧举腿式	144	踮脚翘臀式	147
单腿舞式	144	直角侧抬腿式	148
桥式	145		

美臀穴位按摩 1- 收紧臀部肌肉	149
美臀穴位按摩 2- 减少臀部赘肉	150
美臀穴位按摩 3- 塑造臀部曲线	150



Part13 瘦腿瑜伽 · 按摩，塑造修长美腿

摩天式	152	顶峰变形式	156
踩单车式	153	俯卧腿屈伸	157
蝴蝶式变体	154	下蹲脊柱扭转	158
半脚尖式	155	双腿交叉摆动式	160

纤腿穴位按摩 1- 减少腿部脂肪	161
纤腿穴位按摩 2- 美化腿部曲线	161
纤腿穴位按摩 3- 紧实大腿肌肉	162
纤腿穴位按摩 4- 改善小腿水肿现象	162

Part14 美足瑜伽 · 按摩，保持纤细玉足

脚部练习	164	美足穴位按摩 - 足部护理按摩 ...	166
侧角伸展式	165		

Part
1

瘦身纤体减肥瑜伽，
成就终生美丽

快速认识瑜伽

瑜伽是一种起源于印度的古老运动，如今已经风靡全球。瑜伽的魅力在于通过练习，能很好地调节身体和心理，使身心达到高度和谐的状态。

“瑜伽”一词，是从印度梵语“yug”或“yuj”而来，其含意为“一致”“结合”或“和谐”。瑜伽是一个通过提升意识，帮助人们充分发挥潜能的哲学体系及其指导下的运动体系。瑜伽是一个运用古老而易于掌握的方法，提高人们生理和心理方面的能力，是一种达到身体和心理和谐统一的运动形式。古印度人相信人可以与天合一，他们将不同的瑜伽修炼方法融入日常生活而奉行不渝：道德、忘我的动作、清醒的头脑、宗教性的责任、无欲无求、冥想和宇宙的自然和创造。

瑜伽是一门成熟的生命科学，是东方最古老的强身术之一，是人类智慧的结晶。它探索在不断的习练中人与自然、精神与身体达到完全的和谐和统一。

现代人工作繁忙，生活压力巨大，身心都得不到释放，而瑜伽的体位练习能舒缓地伸展、扭转肌肉、筋骨，有效地强健并放松全身，消除身体的紧张与疲劳，减轻身心的压力，有助于释放不良情绪。所以瑜伽是非常适合现代人练习的一种运动，只需一些简单的肢体动作，就可以达到强健身体和放松心情功效。

瑜伽的呼吸法、冥想法和体位法不仅能使练习者达到调息、调心、调体、通畅经络的效果，还能使人体态优美，血液循环畅通，增强力量和忍耐力。长期坚持练习，可以使练习者的思维变得更加清晰有条理，同时对人的气质、风度以及自信心的培养也颇有裨益。



- ◆ **瑜伽**练习，对增强肌力、平静情绪、提高注意力均有很好的效能。瑜伽不仅能防病治病、强身健美，更具有减肥塑身的功效。
- ◆ **瑜伽**减肥包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习，以促进身体健康、协调整个机体的功能为目的，学习如何使身体健康运作的同时也增加身体的活力。此外，通过培养心灵和谐和情感稳定的状态，引导你改善自身的生理、感情、心理和精神状态，使身体协调平衡，保持身心健康。
- ◆ **瑜伽**减肥是一种和缓的运动，注重全身性以及身体平衡，而一般运动着重于体能的强弱以及爆发力，然而并不是每个人都适合慢跑、打球等一般性运动，反而有可能因为运动的不平衡，长期下来对身体带来负面影响。再者，瑜伽减肥体位法以及特殊的呼吸法，能让身心达到一种平衡的状态，是其他运动所无法达到的境界。
- ◆ **瑜伽**减肥最基本的便是“腹式呼吸”，深层的呼吸能够帮助代谢出身体的废物。因为人的肺部可以储存约 5 升的空气，可是一般人呼吸过浅，只呼吸到 3 升，剩下的 2 升沉淀于肺底，久而久之便滋生细菌而导致许多疾病的产生。瑜伽的腹式呼吸可将体内空气与体外的空气充分交流，同时也促进身体新陈代谢。瑜伽减肥体位法强调身心整合的概念，帮助身体伸展、放松。每个缓和的动作搭配呼吸训练，能按摩内脏器官。专注地呼吸很重要，因为控制呼吸，能使筋骨适当伸展，并使身体平衡，身体的各个部位也就自然而然地纤瘦下来了。
- ◆ **瑜伽**的体位法能通过动作练习按摩身体的各个部位，加速脂肪的消耗，从而减少身体各个部位的赘肉，起到减肥塑身之功效。瑜伽还可以加速身体的血液循环，从而促进新陈代谢。身体的脂肪代谢也会随着练习而加快，从而使脂肪通过瑜伽练习转化为肌肉与能量。
- ◆ 越来越多的人感受到瑜伽减肥的好处，纷纷加入瑜伽减肥的热潮，期待经由瑜伽练习维持美丽身段。瑜伽减肥之所以成为各国最热门的健身养生运动，就是因为瑜伽减肥能够将身心维持在一种活化有氧的平衡状态中，让人在肢体伸展与呼吸的吐纳之间，维持健康与美化身体曲线。

|| 瑜伽练习必备物品

瑜伽这项流传了五千年的古老健身运动，正因为它的时尚、健康而被更多的年轻人所接受。那么练习瑜伽都需要准备哪些物品呢？下面就让我们一起来看看吧。

瑜伽服

瑜伽练习时一定要穿宽松的服装，否则会影响动作的舒展。另外，练习瑜伽很容易出汗，所以应选择吸湿排汗性好的面料。

瑜伽垫

练习者以卧姿或坐姿完成各个瑜伽动作时，借助瑜伽垫可以达到更好的效果。

干净毛巾

毛巾不但可用于擦汗以保持身体清洁，还可以辅助我们完成一些瑜伽的练习动作。



瑜伽球

一种多用途的瑜伽辅助工具，通常用来支撑身体的某个部位，以完成特定的瑜伽动作。与瑜伽砖不同的是，它并不强调支撑作用，而是用来协助身体的平衡。

瑜伽伸展带

一般用来锻炼肌力，稳定姿势及控制伸展距离，可根据练习需要选择弹性不同的伸展带。

瑜伽砖

做瑜伽动作时的辅助用具，主要用以防止做高难动作时拉伤。砖的等级以硬度来分，硬度越硬，支撑性就越好，重量也越重。



瑜伽练习的注意事项

瑜伽体位法有上万个动作，包括弯、叠、折、俯、扭、抑、屈、伸、提、压等，不正确的练习会损害健康，扰乱心神。所以，一定要了解瑜伽练习的注意事项：

1. 饮食避免油腻、辛辣。练习前至少 3 小时内不能进食，练习后 1 小时进食比较科学。
2. 练习前需尽量解完大、小便。
3. 在练习完瑜伽至少 15 分钟后再沐浴。
4. 避免在烈日下做瑜伽。
5. 做上体倒立的姿势时，高血压、低血压患者、头部受过伤的人、晕眩病人、心衰的人不要做，经期妇女也不要做，以免头部充血而发生危险。
6. 不用担心自己筋骨硬，承受不了各种姿势的折磨，其实只要按照练习程序，再配合正确的呼吸和伸展身体的技巧，顺其自然、慢慢进展即可。
7. 练习瑜伽要尽可能穿着简单、宽松。练习时最好光着脚，并摘掉手表、项链、腰带等所有饰物。
8. 争取每天都在同一个时间练习。
9. 做调息练习时，保持空气流通很重要。
10. 练习瑜伽时，为了防止脚下打滑摔伤，请选择有支撑性的垫子，太软或太硬都不好，初学者最好选用相对厚一些的垫子。

瑜伽健康饮食原则

练习瑜伽是为了身心健康，除了姿势正确之外，饮食方面也要有所重视。那吃什么、怎样吃才能达到瑜伽所要求的境界？下面就让我们来了解一下瑜伽的健康饮食原则。

瑜伽推崇的是素食主义，而在瑜伽理论当中，把食物分为了三种形式：悦性食物、变性食物和惰性食物。练习瑜伽的人要多吃悦性食物，少吃或不吃惰性食物，这样才能真正享受到瑜伽带来的健身塑身效果。

悦性食物

最适合瑜伽练习者的饮食可使身体变得健康、纯洁、轻松、精力充沛，使心灵宁静而又愉快，达到身心平衡的境界。这类饮食包括水果、坚果、温和香料和适度绿茶、谷类制品等。一切悦性食物如加上许多辛辣或其他刺激性的调料就会变成变性食物，而成为不健康食品。所以这类食物要尽可能少选用香料和调料，烹饪方法简单。经常有人对悦性食物的营养产生质疑，实际上，悦性食物极其健康，并能提供身体所需要的所有蛋白质、矿物质和维生素等。而且，相对来说素食者抗病能力更强，患心脏病、癌症等疾病的比例要比食肉者低得多。

变性食物

变性食物是指味道浓重的食品。它们可破坏身心平衡，消耗脑力。经常食用，身心会浮躁不安。变性食物包括辣椒、刺激性调味品、咖啡、浓茶、巧克力、食盐等，凡喜爱这类食物的人，大部分性格粗鲁、脾气暴躁、喜好争斗、固执己见。这类食物不适合瑜伽者食用。过快的进食也是变相食用变性事物。

惰性食物

惰性食物是容易引起怠慢、疾病和心灵迟钝的食物。此类食物对心灵有害无益。这些菜的烹饪是经过煎炸、烘烤的，有些使用了咖喱粉做调料，味道很浓，这些对瑜伽练习者是极不合适的，因为肌体的抗病体受到损害，身体会感到积滞怠惰，大脑也容易产生很多负面情绪，性情易于激动暴躁。惰性食物包括：肉类食品、洋葱、芥末、葱、蒜及麻醉型饮料、烟草、毒品等。暴饮暴食也是变相地食用惰性食物。过多的食肉易引起癌症、高血压和心脏病等顽症。

多食用水果

瑜伽练习者最欣赏的食物是水果。他们认为水果含有的生命力量最高。水果也富含营养，可以生食，未经处理，易于消化，而且能提供不含毒素的快而持久的能量。

多食用蔬菜

瑜伽认为诸如圆生菜、菜花、西兰花等植物在蔬菜中含有最高的生命力量。因此，多食用此类蔬菜可清肠排毒。

选择新鲜食物

瑜伽强调食物要尽可能新鲜。这是说，我们应该多吃新鲜水果，少吃冷冻与罐装的食物。冷冻食物不太糟，因为酵素仍被保存着，可适当食用，但是罐装食物已经加热过，破坏了许多维他命、矿物质与酶，不建议食用。

尽量食用生食

瑜伽练习者也指出，我们应该多吃生的食物，例如果、沙拉、坚果。他们认为，烹调令食物失去大多数生命力量及其原味。由于失去原味，我们就会加上盐、香料等调味品，而这些添加物往往会带来更多的问题。现代科学完全同意这个观点。

食物温度应适宜

瑜伽练习者表示，食物不应该太烫或太冷。他们认为太烫或太冷的食物与饮料会伤害喉咙组织。现代科学也同意此观点，并认为饮食太烫或太冷可能刺激喉咙至患癌症的程度。

远离酒精

瑜伽练习者滴酒不沾，因为他们认为酒会降低他们那微妙的身体的振动。这样便违背了瑜伽的目的，因为瑜伽的目的在于增加振动水平，以便慢慢发掘高级自我。

冬瓜木耳瘦身汤

材料：冬瓜 500 克，木耳 10 克，生姜、盐、蘑菇精、香油各适量。

做法：

1. 冬瓜去皮、瓢及籽，切片；木耳放水中泡好，撕成小朵；生姜洗净，拍松。
2. 锅中倒入适量水，放入冬瓜，煮 3 ~ 5 分钟，再放入木耳，煮约 3 分钟，再加入生姜，最后用蘑菇精、盐调味。
3. 将汤盛入汤碗中，淋入香油即可食用。

美味鲜蔬炒

材料：胡萝卜 1 根，荷兰豆 80 克，圆白菜小半个，青甜椒 1 个，紫甘蓝少许，盐适量。

做法：

1. 将胡萝卜、圆白菜、紫甘蓝洗净，切片；荷兰豆择洗干净；青甜椒去蒂和籽后洗净，切片。
2. 锅置火上，倒入适量油烧热，放入胡萝卜、圆白菜翻炒一下，再放入荷兰豆、青甜椒、紫甘蓝翻炒至熟，出锅前放入盐调味即可。

提示：你也可以根据自己的喜爱选择蔬菜，这样的做法既简单又有营养，而且还很可口。

南瓜炒甜椒

材料：花皮小南瓜 1 个，红甜椒少许，盐适量。

做法：

1. 南瓜洗净，去瓢及籽，切小块；红甜椒去蒂和籽后，洗净，切与南瓜相仿的块。
 2. 锅置火上，倒入适量油烧热，放入南瓜翻炒至八成熟，放入红甜椒块、盐，炒熟即可。
- 提示南瓜是阳性食物，体寒的人可以多食，它可以提供给人体的热量，是很好的暖胃食品。南瓜的烹调方法也很简单，可以选择自己喜爱的方式，蒸、煮都适合。

木耳拌银耳

材料：木耳 400 克，银耳 15 克，盐、醋、香油各适量。

做法：

1. 将木耳择洗干净，放入煮开的水中焯烫，直到菜色变得鲜亮，立即盛出，过凉，切长段；银耳泡发后洗净，撕成小朵。
2. 将木耳盛入盘中，加入银耳，拌上调料拌匀即可食用。

素炒鸡腿菇

材料：鸡腿菇 200 克，胡萝卜 50 克，盐、鸡精、色拉油、淀粉、葱油适量。

做法：

1. 鸡腿菇、胡萝卜洗净，切成片，用沸水焯一下。
2. 锅内放少许油，下入鸡腿菇和胡萝卜翻炒，调味后勾芡，起锅时撒几滴葱油即可。

Part
2

瑜伽的呼吸与冥想