



亚洲瑜伽美人  
ASIAN YOGA BEAUTY



# 景丽 塑身 纤体

# 瑜伽



根据国人体型研制  
**瑜伽塑身秘笈**

美胸：美胸：美臀（腹）：美臀：美腿：

**书+2VCD**

瑜伽断食减肥法  
每天必做的九个  
纤体瑜伽动作

重量级投资拍摄  
名家演示 逐步分解示范  
300式打造完美



# YOGA

## SPIRIT OF PEACE

景丽，亚洲第一瑜伽美人，贴身教授指导。  
世界技巧比赛全能冠军，全国技巧锦标赛全能冠军。  
获国家体育总局健将称号，国际瑜伽协会高级瑜伽教练。

来自古老印度的健康哲学

The health philosophy from ancient india

针对人群：超重美人、局部肥胖者、身材走样、肌肉松弛的人群，希望拥有玲珑浮凸魔鬼身材的时尚人





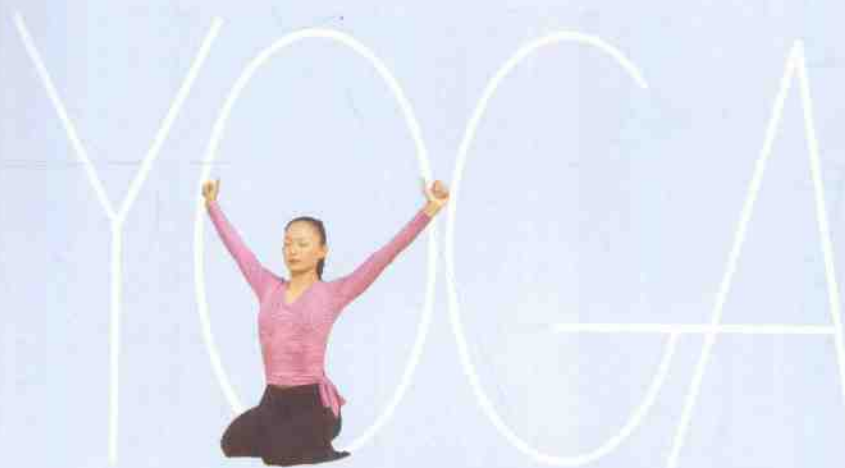
## 编者的话：

景丽很小就接受了瑜伽运动的启蒙，并一直坚持修习，还凭着练习瑜伽而造就的优美体魄成为了一名专业技巧运动员，并在1991年远东国际技巧比赛荣获全能冠军，第一套冠军，第二套冠军；和全国技巧锦标赛获得团体冠军，全能亚军，并被国家体委授予国家级运动健将称号。但在从事技巧运动的同时，景丽却从没停止过练习瑜伽，她也无法解释是什么力量吸引她坚持不懈地练习下去。她只是觉得每次练习完瑜伽，运动后的疲劳很快就消失了，因训练比赛造成的身体创伤也恢复得特别快，整个人感到轻盈柔韧，特别在每次比赛前练一练，更是神清气爽，什么紧张感都不见了。岁月流转，现年已三十六岁的景丽，已有了一个七岁的女儿，可她的身材容貌仍保持在少女般的最佳状态，而保持青春活力的妙方，正是瑜伽。

为了让更多的人都能来练习这种青春不老的运动，景丽决定转做一名专业的瑜伽教练，把自己多年练习瑜伽的心得传授给更多的人，让更多的人像她拥有健康、美丽、平和的身心。现在，已是国际有氧运动学院的瑜伽教练的景丽，除了教授瑜伽课程之外，也经常与世界各地的瑜伽大师交流心得，互学增益。经过多年的潜心研究，景丽针对不同的练习人群的不同需求编辑了一系列简单有效的瑜伽动作。

- 出品人：梁 凌    ■ 策划：东映文化
- 设计制作：东映文化 EAST DRAGON    ■ 中英文编辑：卓文工作室
- 垂询电话：0755-26740758 020-86375069
- 网址：WWW.EASTDCD.COM（东映文化）
- 电子邮箱：SZdongying@21cn.net

- 人民币定价：¥25.00元
- 港币定价：HK\$ 68.00元



CREATING THE SLIM BEAUTY OF E THE TIME

打造 **e** 时代的窈窕丽人!

# CONTENTS

目录



## 01 第一部分：景丽寄语：练出好身段

## 03 第二部分：养生美体的塑身瑜伽

肥胖的起因

身体脂肪百分比等级标准

瑜伽减肥食谱

## 07 第三部分：充满生机的瑜伽呼吸

充满生机的呼吸

消除饥饿感清凉调息法

瑜伽呼吸方式的减肥原理

缓慢的有氧运动

完全的放松休息

## 11 第四部分：瑜伽热身运动

拜日式连续动作

## 13 第五部分：塑身瑜伽操

### 美臀 15

海狗变化式  
牛脸式  
鹤式  
鹭变化式

鹭式  
蛇击式  
手腕的运动  
推举姿势

### 美胸 27

云雀式  
伸展式  
英雄式  
蛇伸展  
跪式后弯成圈



### 美腰美腹 35

膝立侧弯式  
滑翔式  
扫地式  
船头式  
扭腰舒缓式  
单手骆驼式  
转躯触趾式  
推展式  
扭转的姿势

### 美臀 51

单脚蝗虫式  
头顶轮式  
舞者之王  
侧举腿式  
桥式变化式  
直角侧抬腿式  
**美腿 59**  
身印式  
虎式  
新月式

牛面变化式  
踩单车式  
细腿式  
V字平衡  
劈腿坐姿前弯  
单腿旋转式  
鹭鹭丝  
蹲式  
神猴式

### 瑜伽的放松运动 77



## 79 第六部分：瑜伽断食法

断食的心理功效  
断食的生理功效  
如何断食  
断食警告

结束断食  
断食须知  
复食更重要



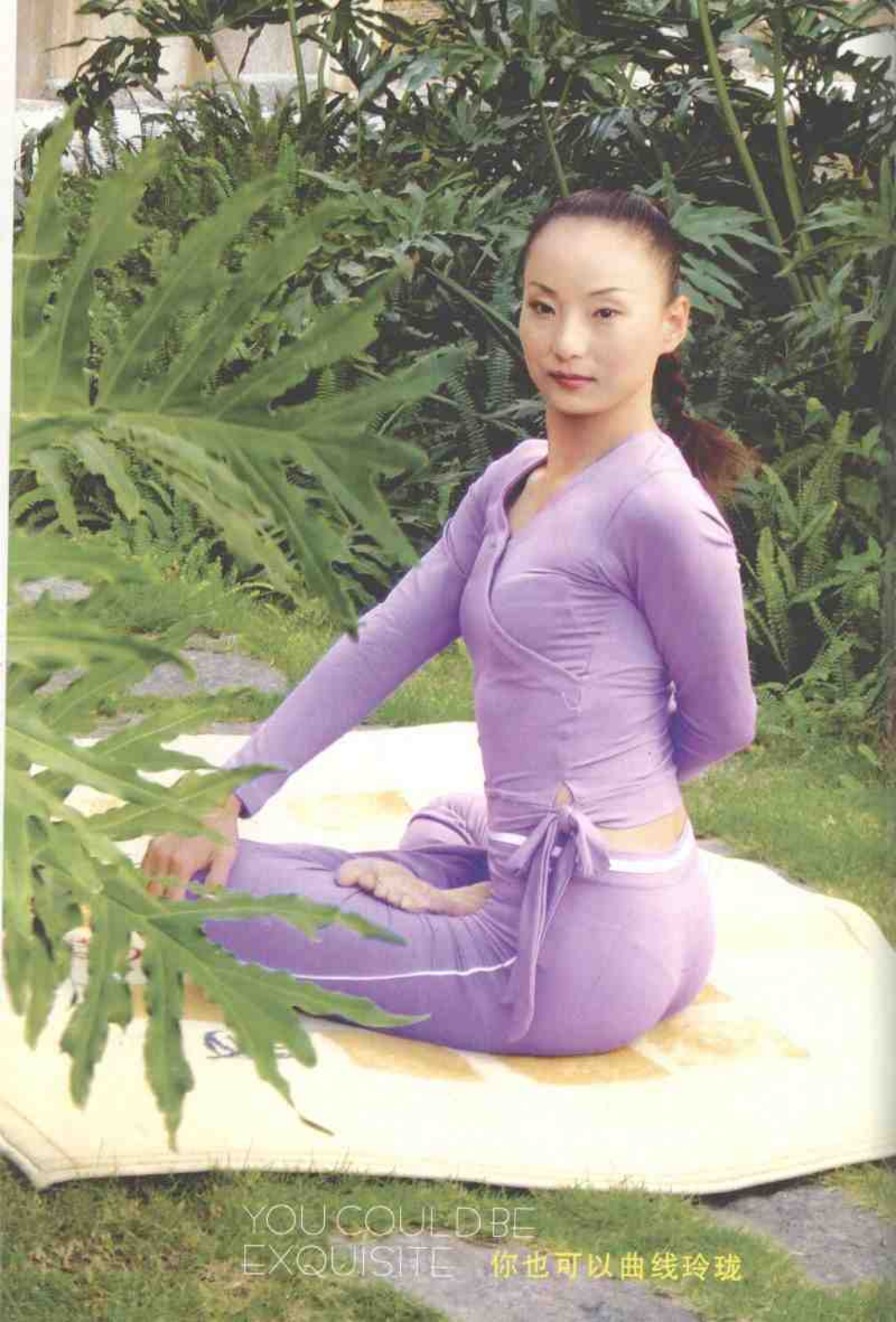
## 83 第七部分：瑜伽减肥的原理

## 85 第八部分：每天必做的九个塑身瑜伽动作

## 89 第九部分：景丽 Q&A

男士可否练瑜伽  
瑜伽减肥多久才有成效  
瑜伽能消除身上的桔皮吗？  
瑜伽呼吸也可以减肥吗？  
瑜伽减肥会不会反弹  
**塑身瑜伽练习心得**





YOU COULD BE  
EXQUISITE 你也可以曲线玲珑

# PART 1. 景丽寄语

## WORDS FROM JINGLI

### 练出好身段 ▶▶

#### SHAPING UP TO BE SLIM

爱美是人特有的天性。为了健美身段，塑造苗条身形这一宏伟目标，许多人忍痛割爱，不得不抵制美食的诱惑、忍受运动的艰辛、顶住减肥药带来的不适、坚持穿着塑形内衣、甚至不惜去做抽脂。肥胖者努力减肥的结果却往往不那么完美，或者无效，或者体重反弹，或者出现闭经等严重后果。然而，瑜伽减肥方法可让你得到惊喜。

瑜伽可以减轻体重，它用两种方法达到这个目的。

○ 第一，一些体位能刺激松弛的腺体增加释放荷尔蒙。由于甲状腺与身体的新陈代谢有直接的关系，所以能影响体重。脂肪代谢也因瑜伽而增加，所以脂肪会转换为肌肉与能量。这意味着在减少脂肪的同时，你也能得到较好的肌肉质地与较高的活力水平。

○ 第二，瑜伽的深呼吸运动能增加体内细胞的氧气吸收量，包括了脂肪细胞，使得氧化作用增加而燃烧更多的脂肪细胞。

瑜伽饮食提倡食物适量、适度和营养的平衡，我们不应该吃得过饱，而应该让胃留下1/4的空间。在吃东西时，应该保持平静和放松心情。

无论是何种减肥方法，最终都是要人们养成良好的生活方式和科学健康的饮食习惯，这也是古老神秘的瑜伽倡导的养生之道。我还是那句话：最后战胜肥胖的不是别人而是你自己。



# PART 2

养生美体的塑身瑜伽

YOGA  
KEEPING FIT





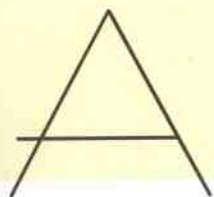
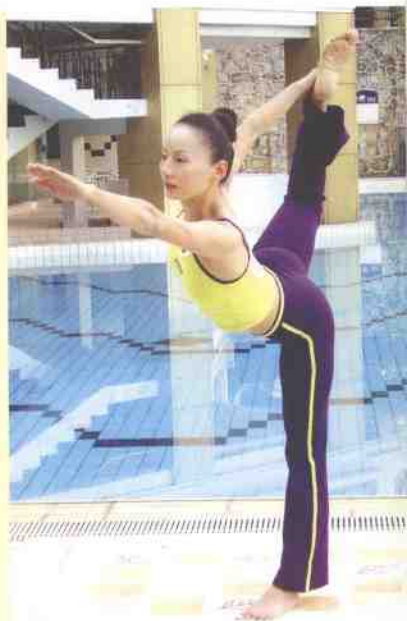
# 肥胖的起因

REASON OF BEING  
FIT

**要** 确切地指出肥胖发生的原因，虽然困难，不过追根究底，确实是由饮食过量的结果。纵然不能排除其他因素，然而要是饮食不过量的话，一般而言，不会造成肥胖。

印度瑜伽研究所及美国华盛顿研究所对肥胖者治疗的临床经验显示，所有肥胖的人都有一些共同的习惯：

- 1 惯于饮食过量
- 2 大部分时间都在吃东西
- 3 吃得很快，没有充分咀嚼
- 4 用餐过晚，很快睡觉
- 5 他们都尽量避免劳动或没有时间运动



身体脂肪 % 比等级标准

依据骨架大小、身高，可以得知理想体重，也可利用公式，计算出个人身体脂肪百分比的预测值。

# 1. 理想体重计算公式:

身高<sup>2</sup>(公尺)×22=体重(公斤)

例如: 身高170公分, 理想体重就是  $(1.7)^2 \times 22 = 63.58$  (公斤)

2. 男性适用的公式  $\frac{\text{实际体重} - (0.88 \times \text{理想体重})}{\text{实际体重}} \times 100 = \text{身体脂肪百分比}$

3. 女性适用的公式  $\frac{\text{实际体重} - (0.82 \times \text{理想体重})}{\text{实际体重}} \times 100 = \text{身体脂肪百分比}$

## 4. 身体脂肪百分比等级标准

| 等 级    | 女性(%)     | 男性(%)     |
|--------|-----------|-----------|
| 瘦脂肪非常少 | 14.0~16.9 | 7.0~9.9   |
| 健美脂肪少  | 17.0~19.9 | 10.0~12.9 |
| 正常脂肪适中 | 20.0~23.9 | 13.0~16.9 |
| 略肥脂肪略多 | 24.0~26.9 | 17.0~19.9 |
| 肥胖脂肪很多 | 27.0~29.9 | 20.0~24.9 |
| 太肥脂肪极多 | 30.0以上    | 25.0以上    |



## YOGA menu 瑜伽 for fitness 减肥食谱

每日早餐: 芭乐或番茄一个、蛋二个及不加糖浓咖啡一杯

| 星期 | 午 餐                                         | 晚 餐                                                  |
|----|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 一  | 水果拼盘不限量, 但不能过量, 芭乐、番茄、葡萄十几粒或不含糖份、水份过多之水果均可。 | 蛋二个、蔬菜拼盘(小黄瓜、胡萝卜、豆芽菜、青椒均可)一小盘、全麦片土司(烤过)一片、芭乐一个、咖啡一杯。 |
| 二  | 冷鸡翅膀、胸肉任选一种(煮、蒸、卤均可, 一定要去皮油)。番茄二个、芭乐一个。     | 瘦肉三两(煮、蒸均可)、青菜、芹菜、小黄瓜一盘、咖啡一杯。                        |
| 三  | 蛋二个、番茄二个、咖啡一杯。                              | 瘦肉三两、芹菜、胡萝卜、生菜一小盘。                                   |
| 四  | 同星期一                                        | 同星期一                                                 |
| 五  | 蛋二个、菠菜半斤(只能煮或凉拌, 加一滴麻油)咖啡一杯。                | 鱼一块(蒸、煮均可), 生菜一小盘、番茄二个、烤土司一片、芭乐一个、咖啡一杯。              |
| 六  | 同星期三                                        | 瘦肉三两、(芹菜、小黄瓜)一小盘、番茄二个、咖啡一杯。                          |
| 日  | 同星期一                                        | 鸡腿一个、胡萝卜、煮包心菜一小碗、番茄二个、芭乐一个、咖啡一杯。                     |

## 注意事项：

1 禁食酒、糖、饮料、冰淇淋、蛋糕、瓜子、花生等一切零食。菜均不可用油炸；咖啡不能加糖，不能加牛奶；蛋、鸡肉、鱼，只能煮、蒸、卤，三餐禁食菜单以外的食物。

2 约两星期左右，一般人可轻七~十一公斤。

3 每天要进行瑜伽的练习。

4 可以喝白开水。

5 咖啡可以茶或白开水代替。

6 若觉水果品种太少，可加香瓜、水梨等含糖份、水份较少的水果。若觉青菜品种太少，可增加泡菜、丝瓜、佛手瓜及黄豆芽炒韭菜、凉拌茄子。

7 蛋每日只可吃三个（即早餐减少一个）。

8 本菜单实行为期二个星期后，宜恢复普通饮食。



## 瘦身汤食谱

SUP FOR FITNESS

|     |                       |                   |                                                                                                     |
|-----|-----------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第一天 | 无糖饮料、任何水果、瘦身汤         | 别吃香蕉              | <b>瘦身汤：</b><br><b>1 材料：</b> 六支葱、三粒新鲜番茄、一个包心菜、二个青椒、一小把芹菜、二粒新鲜洋葱。<br><b>2 作法：</b> 全部切块煮软即可。（可加汤、调味料）。 |
| 第二天 | 任何生菜、瘦身汤、奶油烤马铃薯       | 别吃水果、豆类、玉米、多吃绿色蔬菜 |                                                                                                     |
| 第三天 | 水果、生菜、瘦身汤             | 别吃马铃薯             |                                                                                                     |
| 第四天 | 香蕉（三根）、脂肪牛奶、多喝水、瘦身汤   |                   |                                                                                                     |
| 第五天 | 牛肉、番茄六个、多喝水（6~8杯）、瘦身汤 |                   |                                                                                                     |
| 第六天 | 牛肉、蔬菜、瘦身汤             | 别吃马铃薯             |                                                                                                     |
| 第七天 | 糙米、无糖果汁、蔬菜、瘦身汤        |                   |                                                                                                     |



# PART 3 充满生机的 瑜伽呼吸

## ENERGETIC BREATH MAGIC YOGA

瑜伽一直笼罩着神秘的色彩，当然不能不提及瑜伽式的呼吸方法所带来的影响，具有五千年历史的瑜伽已创编出了上百种呼吸的方法，这象是一种现代常识所不能解释的神秘力量。

呼吸是人的重要机能，呼吸方式可以高度地反映出人的情绪情感。当人生气、焦虑、紧张、不安、狂怒时，呼吸变得粗短、急促和混乱；当人抑郁、悲伤、痛苦时，呼吸会变得表浅、虚弱而没有规律。在此状态下我们的神经系统会受到损害，内分泌系统受阻碍而变得紊乱，起不到正常的作用。随着年龄的增长，呼吸越来越浅短，我们的体质也越来越虚弱。人的呼吸量是有一定限度的。一个人如果经常呼吸急促，大量消耗身体的能量，寿命一定不会很长。与之相反，缓慢、深长地呼吸，极少消耗能量，从而可获得长寿和更多的快乐感觉。这种呼吸就象龟和冬眠中的蛇一样，微呼微吸，只有这样才能将自己的呼吸调整为有规律地、深长地呼吸，它会让我们感觉头脑灵活，体力充沛，年轻朝气，从而终身受益。



呼吸时注意：

瑜伽的呼吸方法正确与否，与它带给身心的损益有直接的影响。本书中所介绍的呼吸方法，为瑜伽呼吸中最为常人所喜爱的，也是最容易正确掌握的基本方法。

最基本的呼吸方法有三种，分别是：

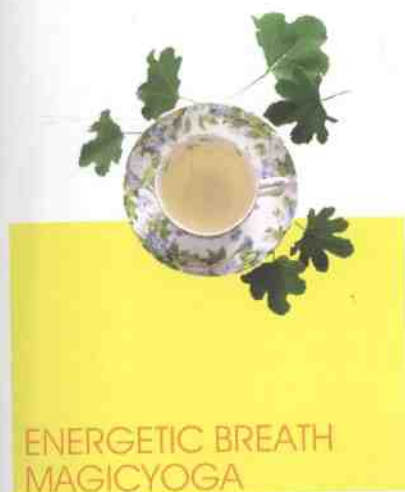
- 1 胸式呼吸
- 2 腹式呼吸
- 3 胸腹式完全呼吸

1 意识力集中到一呼一吸上。

2 瑜伽呼吸只有在特殊情况和要求下，才有口腔参与呼吸，一般只由鼻腔参与活动，因为，鼻腔对灰尘和细菌的防御措施较为完备。

3 每一次吸气时，犹如在品尝空气一般，缓慢而深长地吸入。

4 每一次呼气时，犹如蚕吐丝一般，细而幽长。意识中要将体内的废气统统排除。



## 1 胸式呼吸：

气息的吸入，局限于胸腔的区域，气息较浅，这种呼吸适宜做针对性较强的动作（比如：上背部和胸部的动作）。

做法：

意识力集中于肺部，缓缓吸气，感觉自己的肋骨向外扩张，气息充满胸腔，保持腹部的平坦；缓缓呼气放松胸腔，将气呼尽。

## 2 腹式呼吸：

气息的吸入，局限于腹部的区域，气息较深，横膈膜下降得较为充分。

做法：

更多的关注腹部，缓缓吸气，感觉腹部被气息充分膨胀，向前推出，胸腔保持不动；缓缓呼气，横膈膜上升，腹部慢慢向内瘪进。

## 3 自然完全的呼吸（胸腹式呼吸）：

自然完全的呼吸，提供给身体最充足的氧气，并使血液得以净化。

完全的呼吸，将体内的浊气、废气、二氧化碳最充分地排出体外。

完全的呼吸，能够温和地按摩腹腔器官，促进其机能，增进体内循环；防止呼吸道的感染。更重要的是让心灵清澈而警醒。

做法：

缓缓吸入气息，感觉到由于横膈膜下降，腹部完全鼓起；随后，肋骨处向外扩张到最开的状态，肺部继续吸入氧气，胸腔完全扩张，胸部上提；吸满气后，缓缓地呼出，放松胸腔，将胸部的气呼出，随后温和地收紧腹部，腹部向内瘪进去，感觉肚脐去贴后背，将气完全呼尽为止。

## 消除饥饿感清凉调息法 Dispel hunger

效果：

清凉肺部，洁净血液，同时，加强对胃部的按摩，消除饥饿感。

做法：

采取任何一种坐姿准备，双手自然放在膝盖上。

张开嘴巴，舌头中部下塌，舌的两边向上卷起，舌头卷成圆形，中间留出圆形小通道。

缓缓地将气通过舌头吸入肺部，感觉到它的清凉，并听到吸气声。

吸满气后，低头收紧下颌，屏息15~20秒钟，抬起头部，通过鼻腔缓缓呼气，将气呼尽。通过，反复地练习，直到消除饥饿感。

## 减肥原理: Fitness theory of breathing

1 对大脑皮层和皮层下中枢、植物神经系统及心血管系统起到好的调节作用,使控制食欲的脑部(摄食中枢)功能正常化,防止过度摄食。

2 按摩腹腔器官,实现对内脏活动的自我调节。如加强胃肠的蠕动及增强胰脏功能,促进溶解脂肪的消化酵素分泌。

3 可使肌肉放松,加速全身血液循环,有利脂肪分解。

4 增强腹肌,祛除腹壁脂肪。

## 缓慢的有氧运动 Slow sport

瑜伽的体位练习是配合呼吸的韵律围绕脊柱伸展身体完成各种姿势。方法上强调动静结合,练习过程中把人的神、形、气(精神、形体、气息)能动的结合起来,外练筋、骨、皮内养精、气、神。瑜伽体位练习使脑细胞的电活动得到调整、改善和提高,有利于大脑控制、调整各部脏器的功能,尤其是内分泌系统的功能调整,减肥效果不但明显而持久,同还能美体(塑身、美姿)。瑜伽与健美操两者有所不同。健美操使肌肉和内脏处在极度紧张状态,而瑜伽可使新陈代谢减缓,使生命体系放松,产生增进美容与美体的最大效果。

## 完全的放松休息 Complete relaxing

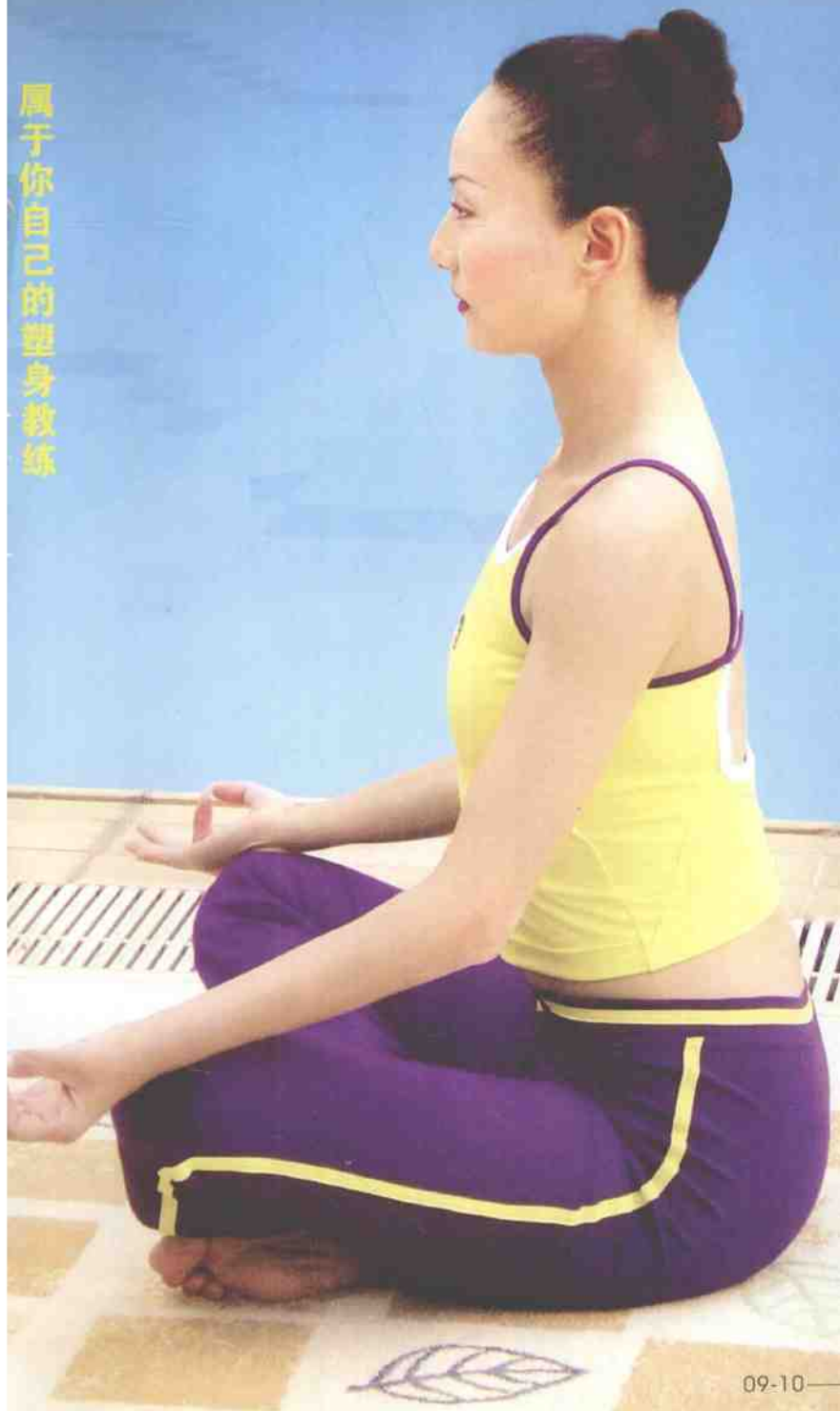
肥胖属于心身性疾病。由于体态的臃肿、活动不方便、不美观,许多人易产生自卑感及负面情绪,如紧张、焦躁、恐惧、缺乏自信等。紧张及焦躁之时用吃、饮酒或使用镇静剂来使自己平静,不自觉地养成了生活上的坏习惯。瑜伽的冥想放松的法对肥胖者进行心理、生理的调节,使其树立健康的人生观,能较好的了解自己、受自己并把握自己;对自己生活中的不良行为、习惯有一定的洞察力和自制力。美国密西根医科大学与加州大学共同研究发表的资料,曾掀起冥想风潮。各大医院用冥想的方法治疗精神焦虑、心脏病、高血压、糖尿病和肥胖等心身性疾病。据实验结果显示,冥想放松的效果是睡眠的三倍,并下结论说:“现代社会是弥漫压力的时代,即使人体组织充分休息,应该与医疗有密切关系。”

## 冥想时大脑的生理生化活动表现:

1 脑电图上的 $\alpha$ 波活动增强,波幅增大,频率减慢,节律平稳,皮层各区域的 $\alpha$ 波趋向同步化。这是反映大脑皮层安静状态的波形。这种主动性内抑制状态有助于大脑功能的调节、恢复和改善,下丘脑垂体肾上腺轴系统会发生一系列效应性改变,从而显示出整体性的影响。

2 大脑高级神经中枢某些神经介质的分泌增多,如5羟色胺、内啡肽等物质可使人精神振奋,情绪愉悦。

3 美国和德国科学家发现两种基因PL和PDK4可引发冬眠基因,控制或“开关”人体内部机制,让进入冬眠的身体停止依赖碳水化合物,改以燃烧脂肪。实验证明,冥想时呼吸、心跳减慢,血压降低,全身耗氧量降低、血氧饱和度达百分之百,大脑及内脏器官进入休息状态。可见,冥想类似“人工冬眠”,对肥胖及其并发症有治疗意义外,养生美容美体的原理也在其中。



# PART 4

solute to sun

## 瑜伽热身运动

### 拜日式连续动作

严格说来，拜日式并不算一种体位法，而是一连串配合呼吸进行的缓和动作。因此在练习这些姿势时，也要注意呼吸的节奏。最好每天能重复做6到12次。

12 吐气，回复站姿，两脚并拢，双手下垂于两侧。深吸一口气，回到动作1。

11 吸气，全身尽量向后伸展。



10 吐气，把左脚往前收，膝盖伸直，额头贴近膝盖。

09 吸气，跨出右脚并放在手中间，左膝着地，眼睛往上看（下次则改换左脚向前跨）。



08 吐气，手脚不动，臀部尽量往上推，成“倒V”姿势。



07 吸气，臀部往前推，头向后仰并扩胸，成眼镜蛇式。



01 站立，一边吐气一边把  
双手放到胸前合掌。



02 吸气，手臂往后伸直，放在  
耳朵两侧，上半身向后仰，  
臀部往前推。



03 吐气，双手抱住小腿处。头  
尽量贴近膝盖。



04 吸气，右腿尽量往  
后伸，让右膝着地  
(下次改换左腿往  
后伸)。



05 憋气，把双腿往后伸  
直，成伏地挺身姿势。



06 吐气，膝盖弯曲，膝  
盖、胸、额头着地。

