

时尚生活馆

62式美丽瘦身瑜伽操

初学者的入门秘笈 熟练者的升级宝典

资深教练为美人量身订做!

经典瘦身瑜伽

本书精选最经典瑜伽瘦身养颜体位，全面系统，讲解详细，方便爱美一族在家中练习，让您于伸展呼吸间，获得窈窕身材与美丽容颜，并帮助缓解和辅助治疗因办公室工作而引起的肌肉酸痛等不适症状，保养身心健康。随书并附送“100道瑜伽美人食谱”，源自瑜伽饮食养生文化，教您配合体位练习，使饮食更健康、更合理。

Healthy yoga of classic

孙红梅 陈颖 等◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书针对所有爱美和珍爱生命的朋友普遍存在的体态和生理问题,精选最经典瑜伽瘦身养颜体位,全面系统,讲解详细,方便爱美的OL族在家中练习,让您于伸展呼吸间,获得窈窕身材与美丽的容颜。随书赠送的“100道瑜伽美人食谱”,是众多瑜伽师将多年的修习、教学经验整理而成,源自瑜伽饮食养生文化,教您配合体位练习,吃得更健康、更合理。

图书在版编目(CIP)数据

经典瘦身瑜伽 / 孙红梅, 陈颖等编著. 北京: 中国纺织出版社, 2007. 5

(时尚生活馆)

ISBN 978-7-5064-4325-8

I. 经... II. 孙... III. 瑜伽术 - 基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第032277号

责任编辑: 李秀英 特约编辑: 小 雅

摄 影: 双 福 设 计: 双 福 菜品制作: 阴法宏

版式设计: 小 雨 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京画中画印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8.75

字数: 72千字 印数: 1—8000 定价: 29.80元

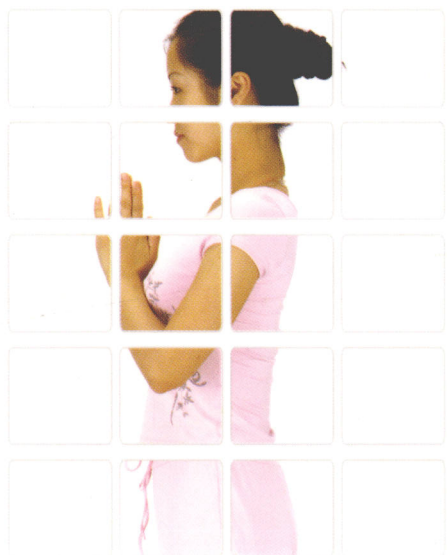
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



30多岁开始瑜伽的学习，并以一如瑜伽般的安详淡定和一丝不苟，在美丽的青岛以瑜伽做为自己全部的工作，这就是禅悦瑜伽会馆的主人红梅。为了使自己的会员朋友能全面了解瑜伽，帮助她们塑造美丽、健康的身体和心灵，红梅和其他瑜伽教练将经典的美体瑜伽体位和瑜伽饮食方法细心摘录，整理成册。

希望这本书能让更多的朋友因为瑜伽而更加热爱生活，因为瑜伽而更美丽自信。

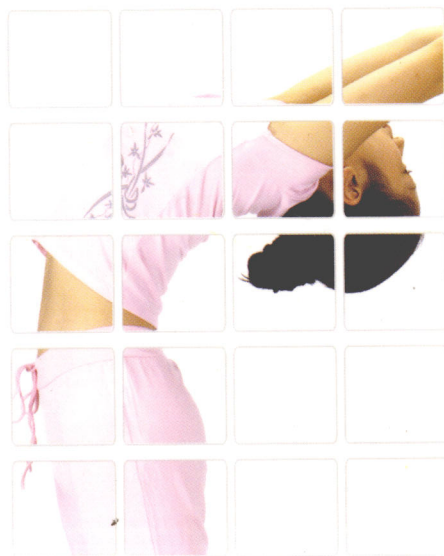
青岛禅悦瑜伽会馆总教练 韩俊





想让自己更加美丽、更加健康、生活更加丰富的朋友，从现在开始，和瑜伽来个美丽的约会吧！

在雕塑外在形象的同时，还给人一种来自内心的力量。经过一段由内而外的锻炼后，你会惊奇地发现心态已经变了个样子。你不会再为了减几公斤的体重而折磨自己，你会因为快乐而美丽，因为美丽而快乐。





经典瘦身

瑜伽

Yoga
Beauty
&
Diet

送
100
食谱

道瑜伽美人



Healthy yoga of classic

孙红梅 陈颖 等编著

中国纺织出版社





作者序： 我和瑜伽有个约会

谨以此书献给所有希望获得美丽和健康的朋友们！

拥有骄人的身材和靓丽容颜，是每个女人的梦想，长久坐办公室的女性朋友，肯定会为自己腹部、腿部的赘肉所苦恼，而腰背疲劳酸痛更让人难安。其实，无论您高矮胖瘦，都可以很美，关键是身材匀称，没有赘肉。

科学家分析，人体内过多脂肪与毒素的堆积，往往与新陈代谢不良有关，尤其是办公室女性，长久坐着不活动，不仅造成局部肥胖，也使血液循环不畅，引起各种身体不适。所以，无论采用何种美体方法，都必须以科学的生活习惯和合理的饮食为基础，保持身心健康，才能达到持久美丽的效果。

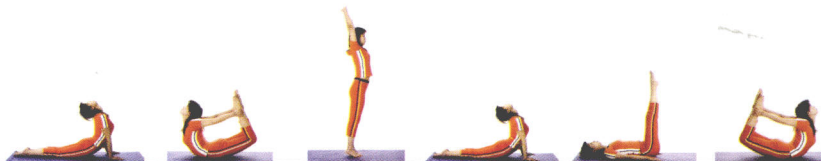
源自古印度的瑜伽体位和生活方法，满足了现代人获得美丽与健康的渴望，已成为目前最受欢迎的健康美体方式。

本书针对所有爱美和珍爱生命的朋友普遍存在的体态和生理问题，精选最经典瑜伽瘦身、养颜体位，全面系统，讲解精细，方便爱美的OL族在家中练习，让您于伸展呼吸间，获得窈窕身材与美丽容颜，并帮助缓解和辅助治疗因办公室工作而引起的肌肉酸痛等不适症状，保养身心健康。

随书附送的“100道瑜伽美人食谱”，是众多瑜伽师将多年的修习、教学经验汇编整理而成，源自瑜伽养生饮食文化，从食物的选择、烹饪、进食方法上，教您如何吃得更健康、更合理，配合体位练习，供您在闲暇之余烹饪品尝。

想让自己更加美丽、更加健康、生活更加丰富的朋友，不妨从现在开始，与瑜伽来个美丽的约会吧！您会发现在身体变得越来越漂亮的同时，心灵也纯净而轻松，疲劳和疼痛渐渐远离，就像蚕蛹破茧而出，化成了美丽轻盈的蝴蝶，生命随之蜕变升华，由内而外，散发优雅迷人的魅力。

另外，参加本书编写的作者还有朱太治、双福，一并感谢所有读者的信任。



目录

Part 1 经典瘦身瑜伽

- A** 瑜伽溯源——揭开您身体的美丽密码 >>>>>>> 8

- B** 初习瑜伽者的准备和注意事项 >>>>>>>>>> 10

第一章 暖身和放松 >>>>>> 11

- 拜日式 >>>>>>>>>> 12
 仰尸功 >>>>>>>>>> 15
 腹式呼吸 >>>>>>>>>> 16
 静坐 >>>>>>>>>>> 17

第二章 为脸蛋、秀发加分 >> 18

- 兔式 >>>>>>>>>>> 19
 狮子式 >>>>>>>>>> 20
 光泽式 >>>>>>>>>> 21
 头倒立 >>>>>>>>>> 22

第三章 “颈”如此美丽 >>> 25

- 颈部练习 >>>>>>>>>> 26
 双角式 >>>>>>>>>> 27
 雏鸟式 >>>>>>>>>> 28
 鸽王式 >>>>>>>>>> 29
 美人鱼式 >>>>>>>>>> 31

第四章 肩、背美滋滋 >>> 32

- 扭背双腿伸展式 >>>>>>> 33
 肩旋转功 >>>>>>>>>> 34
 狗伸展式 >>>>>>>>>> 36
 半箭功 >>>>>>>>>> 37
 蛇伸展式 >>>>>>>>>> 38

- 飞燕式 >>>>>>>>>>> 39
 脊柱转动式 >>>>>>>>> 40

第五章 性感的手臂 >>>> 41

- 牛面式 >>>>>>>>>>> 42
 鸽子变化式 >>>>>>>>> 43
 意识式 >>>>>>>>>>> 44

第六章 美胸 >>>>>>> 46

- 骆驼式 >>>>>>>>>>> 47
 蛇击式 >>>>>>>>>>> 48
 云雀式 >>>>>>>>>>> 49
 轮式 >>>>>>>>>>>> 50
 加强侧伸展式 >>>>>>>> 51

第七章 瘦腰 >>>>>>> 53

- 简易三角功 >>>>>>>>> 54
 门闩式 >>>>>>>>>>> 55
 风车式 >>>>>>>>>>> 56
 下半身转动式 >>>>>>>> 57
 弓式 >>>>>>>>>>>> 58
 猫式 >>>>>>>>>>>> 59

第八章 收腹 >>>>>>> 60

- 摩天式 >>>>>>>>>>> 61
 船式 >>>>>>>>>>>> 62
 竖腿 >>>>>>>>>>>>> 63
 双腿背部伸展 >>>>>>>> 64
 收腹神功 >>>>>>>>>> 65
 腹部按摩 >>>>>>>>>> 66

桥式 >>>>>>>>>>>>>>70

顶峰式 >>>>>>>>>>>>81

一点凝视法 >>>>>>>>>91

C 做好每天的饮食安排>>>>>>>96

19 蜜汁莴笋片>>>>>>>>>>106

- 20 雪耳菠菜 >>>>>>>>>>>>>>>> 106
- 21 柠檬白菜 >>>>>>>>>>>>>>>> 107
- 22 鲜藕嫩芹 >>>>>>>>>>>>>>>> 107
- 23 鲜爽南瓜 >>>>>>>>>>>>>>>> 107
- 24 松果豆腐 >>>>>>>>>>>>>>>> 108
- 25 清炒荷兰豆 >>>>>>>>>>>>>>>> 108
- 26 奶油甘蓝 >>>>>>>>>>>>>>>> 108
- 27 甜椒沙拉 >>>>>>>>>>>>>>>> 109
- 28 菠萝三色条 >>>>>>>>>>>>>>>> 109
- 29 香干核桃丁 >>>>>>>>>>>>>>>> 109
- 30 香煎土豆沙拉 >>>>>>>>>>>>>>>> 110
- 31 翡翠珍宝沙拉 >>>>>>>>>>>>>>>> 110
- 32 锦色豆腐 >>>>>>>>>>>>>>>> 111
- 33 脆皮豆腐 >>>>>>>>>>>>>>>> 111
- 34 鲜爽茭白 >>>>>>>>>>>>>>>> 112
- 35 黄瓜豆腐丝 >>>>>>>>>>>>>>>> 113
- 36 口土豆 >>>>>>>>>>>>>>>> 113
- 37 酱烧冬瓜 >>>>>>>>>>>>>>>> 113
- 38 白果红豆 >>>>>>>>>>>>>>>> 114
- 39 青瓜玉米笋 >>>>>>>>>>>>>>>> 114
- 40 清脆红绿双片 >>>>>>>>>>>>>>>> 114
- 41 素烩腐竹 >>>>>>>>>>>>>>>> 115
- 42 奶香荷兰豆 >>>>>>>>>>>>>>>> 115
- 43 芹菜杏仁豆腐 >>>>>>>>>>>>>>>> 115
- 44 芦笋烩豆腐 >>>>>>>>>>>>>>>> 116
- 45 红椒拌嫩芹 >>>>>>>>>>>>>>>> 116
- 46 酿青椒 >>>>>>>>>>>>>>>> 116
- 47 营养凉瓜舟 >>>>>>>>>>>>>>>> 117
- 48 水果球沙拉 >>>>>>>>>>>>>>>> 117
- 49 鲜瓜玉米沙拉 >>>>>>>>>>>>>>>> 118
- 50 佛掌鲜菇 >>>>>>>>>>>>>>>> 119

- 51 木瓜鸡丁 >>>>>>>>>>>>>>>> 119
- 52 白果双银 >>>>>>>>>>>>>>>> 119

第二章 健身后的靓汤——滋

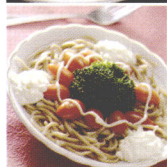
养肌肤, 调理身心 >>> 121

- 53 玫瑰苹果露 >>>>>>>>>>>>>>>> 121
- 54 蜜柚饮 >>>>>>>>>>>>>>>> 121
- 55 丝瓜杏橘汤 >>>>>>>>>>>>>>>> 122
- 56 胡萝卜香橙汤 >>>>>>>>>>>>>>>> 122
- 57 丝瓜豆腐汤 >>>>>>>>>>>>>>>> 122
- 58 竹笋香菇汤 >>>>>>>>>>>>>>>> 123
- 59 苦瓜汁 >>>>>>>>>>>>>>>> 123
- 60 鲜奶豆腐煲 >>>>>>>>>>>>>>>> 123
- 61 红枣菠菜汤 >>>>>>>>>>>>>>>> 124
- 62 枸杞萝卜汤 >>>>>>>>>>>>>>>> 124
- 63 胡萝卜饮汁 >>>>>>>>>>>>>>>> 124
- 64 番茄豆腐汤 >>>>>>>>>>>>>>>> 125
- 65 什锦蔬菜汤 >>>>>>>>>>>>>>>> 125
- 66 雪花豆腐羹 >>>>>>>>>>>>>>>> 125
- 67 玉米豆腐羹 >>>>>>>>>>>>>>>> 126
- 68 冬瓜汤 >>>>>>>>>>>>>>>> 126
- 69 百合龙眼汤 >>>>>>>>>>>>>>>> 127
- 70 冬瓜豆腐汤 >>>>>>>>>>>>>>>> 128
- 71 蔬菜柳橙汤 >>>>>>>>>>>>>>>> 128
- 72 热苹果饮 >>>>>>>>>>>>>>>> 128
- 73 雪梨山药汤 >>>>>>>>>>>>>>>> 129
- 74 太极素菜羹 >>>>>>>>>>>>>>>> 129
- 75 雪耳莲子汤 >>>>>>>>>>>>>>>> 129
- 76 奶油玉米浓汤 >>>>>>>>>>>>>>>> 130
- 77 胡萝卜浓汤 >>>>>>>>>>>>>>>> 130
- 78 木瓜奶露 >>>>>>>>>>>>>>>> 130



第三章 保持活力的主食 >> 132

- 79 椰香饭 >>>>>>>> 132
- 80 蔬菜饭团 >>>>>>>> 132
- 81 木瓜粥 >>>>>>>> 133
- 82 蔬菜面 >>>>>>>> 133
- 83 清爽菜饭 >>>>>>>> 133
- 84 奶蔬香米粥 >>>>>>>> 134
- 85 玫瑰花粥 >>>>>>>> 134
- 86 南瓜西米露 >>>>>>>> 135
- 87 双椒腰果炒面 >>>>>>>> 135
- 88 果脯饭团 >>>>>>>> 135
- 89 玉米烙 >>>>>>>> 136
- 90 益智米果粥 >>>>>>>> 136
- 91 五彩炒米饭 >>>>>>>> 136
- 92 蔬菜香米饭 >>>>>>>> 137
- 93 香蕉面煎 >>>>>>>> 137
- 94 茄汁饭 >>>>>>>> 138
- 95 阳春面 >>>>>>>> 139
- 96 香芒芋头羹 >>>>>>>> 139
- 97 花生粥 >>>>>>>> 139
- 98 南瓜芋头粥 >>>>>>>> 140
- 99 奶油鲜笋面 >>>>>>>> 140
- 100 沙拉炒面 >>>>>>>> 140





Part 1

瑜伽美人是优雅的，
因为她们懂得，
瑜伽舒缓、自然、随意，
追求身体与心灵的释放，
达到人与自然、宇宙的和谐统一，静化心灵。
在不知不觉中身体得到雕塑，
疲劳和疼痛渐渐远离自己，
身心灵的修持，收获的是超脱和愉悦，
是真正的人天合一。

经典瘦身瑜伽



A 瑜伽溯源——揭开您身体的美丽密码

耳边流淌着舒缓的轻音乐，身着舒适的棉麻服饰，慢慢伸展身体，尽情放松思绪，享受世界慢下来的幸福感觉……

源自古印度的瑜伽术，是东方最古老的强身术之一，也是 5000 年前印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，从直觉了悟生命的认知，是人类智慧的结晶。在历经几千年的延续后，它渐渐走进都市人的日常生活，而其独特神秘的美体养颜功效，成为开启女性美丽密码的钥匙，满足了现代人获得美丽与健康的渴望，成为颇受时尚女性喜爱的美体健身运动，且在不知不觉中波及全世界。

瑜伽，最轻松的美体方式

很多朋友一谈到瑜伽，还是马上会问：“真的可以减肥吗？”

不错，瑜伽的确有雕塑身材的神奇效果，而且是一种最没有压力的美体方式，诸多知名影视明星都与瑜伽渊源深厚，如妮可·基得曼、麦当娜、林青霞、钟丽缇、蒋雯丽、克里斯汀等，都承认瑜伽是她们保持窈窕身材、维持健康最重要的养生美容秘方。

那么瑜伽为什么有如此奇妙的美丽功效，惹得众多绝代佳人为之着迷呢？这是因为瑜伽是一种倡导“身与心合一”的生命哲理，它所塑造的美丽是平衡之美、自然之美、韵律之美。

我们知道，美丽和健康息息相关，所有美丽都是以健康身体为基础的，也需要有健康的心态来维持。在各种减肥塑身方式趋之若鹜的今天，瑜伽瘦身塑形显得更自然更安全，不会反弹，也没有任何损害健康和生理的副作用。有的瘦身运动，需要每天很大的运动量、刻意节食，虽然减重效果明显，但这种美丽常常是昙花一现，因为在脂肪减少的同时，也伴随着蛋白质、水分和钙质的流失，肌肤缺乏弹性，长此以往对我们的身体和精神都会造成极大影响。试想如果每天都处于疲惫、酸疼的状态下，精气神都快消失殆尽了，何谈朝气、活力与自信呢？

而瑜伽主张用符合自然规律的舒适运动和天然食物来帮助消除体内多余脂肪，通过“练习、调养、放松、呼吸、饮食”一整套瑜伽练习，使身体机能协调、内分泌顺畅，培养人专注平和、冷静客观的良好心态，于宁静的享受中雕塑全身曲线，塑造均匀平衡的美丽线条。如简易三角功等姿势，通过和缓的拉、伸、挤、扭等动作，加速腰部脂肪燃烧，并通过呼吸按摩内部器官，清除体内的垃圾，调节内分泌，这样慢慢地腰部变苗条了，而且不会反弹。

说到这里，要提醒大家注意的是，修习瑜伽不能只看重体位姿势练习，不要将瑜伽的精髓——呼吸，忽视掉；更不能对瑜伽的灵魂——冥想，视而不见！如果能将体位、呼吸、冥想三者结合得舒适自然，那恭喜您，您已经入门且开始掌握瑜伽美体的秘诀了！

瑜伽，为生命美容，留住您的青春容颜！

练习瑜伽,塑造独特的内在美

瑜伽独特的魅力不仅在于健美身体,还在于它是一门蕴藏深邃智慧的养生哲学,这也是瑜伽能使人保持身心恒久美丽的秘密所在,虽然岁月流逝,却可以红颜不老。

“yoga”一词源于梵文音译,由词根“yuj”+“gham”组成,有结合、联合之意,即循着自然的理法生活,精神与肉体结合,生命与自然融合,从而营造出健康、智慧与和谐的生活方式。通过伸、拉、扭、挤等动作加速身体部分血液的循环、按摩内脏,激活全身腺状系统的放松反应,使心脏跳动及呼吸减缓,血压恢复,增加关节、脊柱的灵活性,舒经活络,消除紧张,达到全身的平衡,增强身体的自愈能力。同时对女性身体的周期和内分泌的调整都能达到良好的效果,特别是保养肾脏,从根本上呵护女性容颜,具有外在的各种美容护理无法替代的效果。

同时,对于纠正白领一族因长年伏案的不当姿势造成的身体伤害,瑜伽也是一项很好的选择。人体很多关节和内脏的疾病都是因为姿势失调造成的,瑜伽的动作缓慢、舒展,每个动作做到个人的极限而停止,能将骨与骨之间的关节松开,让血液更顺畅地流到椎间盘,防止它们的僵化和粘连,消除肩背酸痛,再配合适当的饮食,恢复身体活力。

瑜伽,升华气质的智慧指南

什么是气质?气质是一个心理学的概念,是人的心理特性之一,是个人心理活动的稳定的动力特征,它所表现的,是人的心理活动的强度、速度、稳定性、灵活性和指向性等方面的差异。气质具有一定的可塑性。

那么瑜伽练的是什么?除了外在的体位动作,瑜伽更强调的是对心灵的修持,让我们学会控制,控制您的行为,控制您的情绪,控制您的思想,控制您的身体,控制您的每一个细胞,控制心理活动的强度、速度、稳定性、灵活性和指向性等。

只有在您充分体验过瑜伽之后,才能发现她拥有巨大的变革力量,会在不知不觉中,更新变化着您体内的每一个细胞,饮食习惯也在不经意间得到了改善。不仅雕塑了形体,还治愈了多年的顽疾,更重要的是她带给您年轻的感觉,一切都那么的美好,洁净心灵放飞思绪。她会让您重新认识自己,增加自信,消除焦躁和烦杂情绪,使您心境平和,超然物外,少了俗气而带来气质的提升。就像蚕蛹破茧而出,化成了美丽轻盈的蝴蝶,生命随之蜕变升华。身体、心灵的每一寸空间都体验着接纳和超越自我的快乐和幸福,仿佛在天地苍穹间自由地放飞。

这,就是瑜伽的美丽密码,它不仅让您曲线迷人,体态优雅,而且看上去很有气质。但还不是瑜伽的全部,修习中您会收获更多属于自己的感悟和快乐,因为瑜伽而美丽,因为美丽而自信。





B 初习瑜伽者的准备和注意事项

准备物品

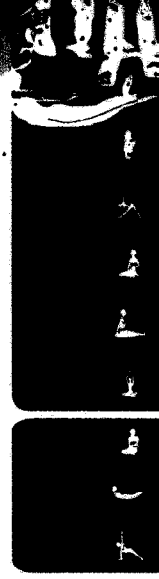
1. 垫子:应选择一张由天然材料做成的、薄厚合适的垫子,太软或太硬都不好。
2. 着装:由于瑜伽有大量扭曲和伸展躯干、四肢的动作,因此需要穿着宽松的衣服、光着脚来做,最好是纯色,质地以棉、麻为主的瑜伽服,当然也不一定要营造仙风道骨的感觉,只要衣服舒适、宽松,便于肢体舒展就可以,并且在开始练习前,除去手表、腰带或其他饰物,这些东西可能会妨碍动作。

时间

1. 练瑜伽可以在进餐以外的所有时间进行,最好在饭后的3小时练习为宜。
2. 清晨或者傍晚是不错的选择。清晨练习可以唤醒身心,使人一天身轻气爽;傍晚时练习则有助于消除一天的疲劳,帮您获得深沉、高质量的睡眠。

注意事项

1. 初学者可先从简单姿势练起,循序渐进,做体位练习时,不要过于勉强自己,做到自己的极限并且要舒适地伸展,这最为重要。
2. 体位练习要养成用鼻呼吸的习惯,多数体位尽量配合深长而缓慢的自然呼吸。
3. 最重要的是:每一个体位、每一次呼吸都要跟自我意念相配合!动作过程也要缓慢而温和。
4. 当完成一个体位之后,要调息放松,让体内的呼吸和循环平静下来,最好做反向放松功。
5. 初学者不要饿肚子练习,提前1小时补充三分饱的食物,以茶点、水果、饮料为主。
6. 体位练习时注意平衡相对应,即完成右屈动作,必定要做左屈动作,向前做完,接做向后的,剧烈运动后,一定要做相对温和的体位练习。
7. 女性月经期间前两天最好休息。某些练习对缓解经期腰酸背痛、排走体内毒素很有帮助。
8. 瑜伽同样也适合男性、儿童和中老年朋友练习。
9. 初学者在入门阶段,建议在老师指导下做体位练习。
10. 在结束每一次体位动作时,都要充分地放松身体,调整呼吸。



第一章

暖身和放松 > >



功效：调整身体各系统使之协调发展，也是在您进入瑜伽练习或开始其他运动前很好的暖身操，是瑜伽师每天的必修课程。

拜日式



步骤：A 双手合掌于胸前，调息（如图 1）。



1

B 吸气，双手高举过头顶，手臂、双腿都伸直，呼气，上身后弯（如图 2）。



2



3



4

C 吸气回正中，呼气，身体尽量前弯贴腿，手够地面，以不感到太费力为限，或弯曲双膝（如图 3）。

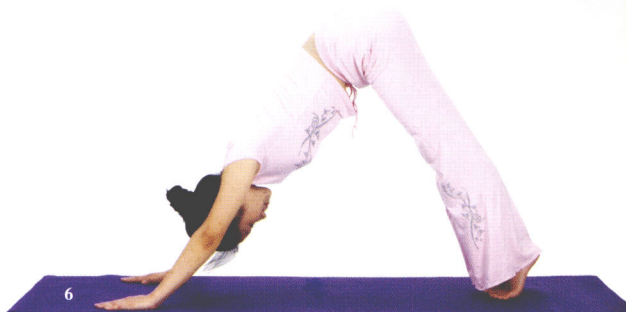
D 慢慢吸气，同时左脚向后伸展，保持双手、右脚固定不动（如图 4）。



E 接着慢慢向后仰头，扩胸(如图5)。



F 慢慢呼气，右脚后移，双脚并拢，臀部上提，膝盖伸直，肩膀下压，成三角形(如图6)。



G 吸气，经蛇击式(如图7)。成眼镜蛇式，此时蓄气不呼(如图8)。

