

Yoga

…文 史/编著…



点点滴滴凝聚气质
魅力源自

瘦身计划瑜伽

新世纪新生活百科全书

彩色版
CAISEBAN



Yoga

26天瑜伽瘦身计划

26tian Yujia Shoushen Jihua

◆开创最火爆速效纤体热潮, 塑形、养颜、减压、提升免疫力、居家yoga、办公yoga。



延边人民出版社

26 天瑜伽瘦身计划

26 TIAN YU JIA SHOU SHEN JI HUA

- ★ 瘦身瑜伽基础入门
- ★ 快速燃烧全身脂肪——轻松打造不易发胖体质 6 式
- ★ 攻克你的瘦身关键点
- ★ 你可以再完美一点



延边人民出版社

责任编辑:张光朝

责任校对:宋建华

版式设计:魏 新

图书在版编目(CIP)数据

新世纪新生活百科全书/ 史文 主编.——延吉:延边人民出版社,2001.11 (2008.1 重印)

ISBN 978-7-80648-687-0

I .新... II .史... III .生活-知识-及读物 IV .Z.228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 080591 号

26 天瑜伽瘦身计划

主 编:史 文

出 版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>.)

印 刷:三河冠宏印刷装订厂

发 行:延边人民出版社

开 本:787×1092 毫米 1/16

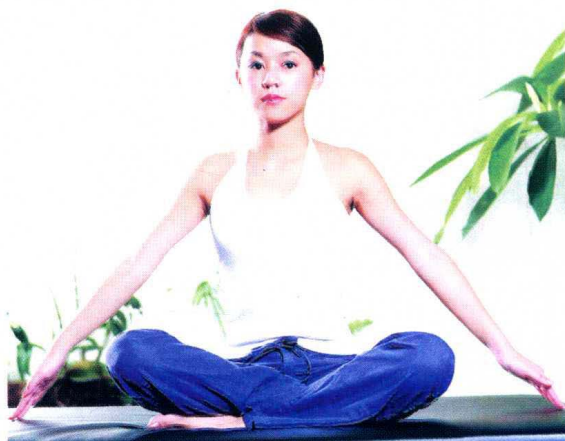
印 张:42

字 数:70 千字

版 次:2008 年 1 月第 1 版 第 2 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-80648-687-0

定 价:210.00 元(全六册)





PART1 瘦身瑜伽基础入门

准备物品	2
热身	3
呼吸	5
冥想	7
瑜伽放松术	8

PART2 快速燃烧全身脂肪——轻松打造不易发胖体质6式

瑜伽美人——瘦身,先	
来认识肥胖的原因	11
拜日式	12
鸵鸟奔走式	16
战士三式	17
舞蹈式	18
飞燕式	19
加强三角侧伸展	20

PART3 攻克你的瘦身关键点

瑜伽美人——动人曲线的标准 ...	22
-------------------	----

瘦脸

兔子式	23
兔子变化式	24
灌顶式	25
狮子式	26
明亮眼睛按摩法	27
美化耳朵按摩法	28

美肩

白天鹅式	29
双角式	30
提沉肩	31

牛面式	32
骆驼式二	33
展背式	34
反船式	35
脊柱扭转式	36

细臂

美臂按摩法	37
意识式二	38
鹭变化式	39
鸽子变化式二	40
手臂回旋式	41

纤腰

水车式	42
三角伸展	43
三角扭转	44
毗湿奴式	45
下半身转动功	46
按摩功	47
收腹神功	48
船式	49
船变化式	50
猫伸展式	51
犁式	52
鸽子变化式	53
减腹呼吸	53
钟摆式	54
呼拉圈式	55

提臀

桥式	56
侧卧脚踏车	57
蝗虫式	58
弓式	59
虎式	60
虎变化式	61

纤腿

鹭式	62
----------	----



加强侧伸展式	63
蹲式	64
屈膝上提式	65
屈膝上提式二	66
鸭行式	67
半莲花背部伸展	68
束角式	69
乌龟式	70
牵引腿肚式	71
脚踏车	72
侧卧划圈	73
剪刀功	74
上伸展	75

PART4 你可以再完美一点

瑜伽美人——距离完美，
还有多远？

美颈

颈功	78
简易头倒立	79
鱼式	80
鸽王式	81
美颈按摩法	82
雏鸟式	83

美胸

意识式	84
天线式	85
五体投地式	86
俯卧撑	87
骆驼式	88
拉臂式	89
幻椅式	90
弹胸	91

美手美足

手的方法	92
松腕式	93
上下抖手	94
脚趾练习	95
脚踝练习	96
了解瑜伽进食习惯	97
瘦身饮食 DIY	97
什锦蔬菜沙拉	99
香菇拌春笋	99
西芹风味沙拉	100
美味南瓜	100
木耳豆腐皮	101
黄瓜沙拉	101
酱香冬瓜块	102
松仁蔬菜豆腐	102
黄瓜豆腐丝	103
豆腐烩芦笋	103
欧味荷兰豆	104
蜂蜜柚子饮	104
清心苦瓜汁	105
清鲜豆腐羹	105
酸味甜椒沙拉	106
豌豆苗山沙拉	106
番茄香汁饭	107
杂色炒米饭	107



PART 1

瘦身瑜伽基础入门

YOGA

在轻松与平和中慢慢流失掉脂肪
在运动和惬意中牢牢保持住健康
享受生活

享“瘦”美丽
美丽 健康 瑜伽
一样也不能少

- ◎准备物品
- ◎热身
- ◎呼吸
- ◎冥想
- ◎瑜伽放松术
- ◎瑜伽练习问答

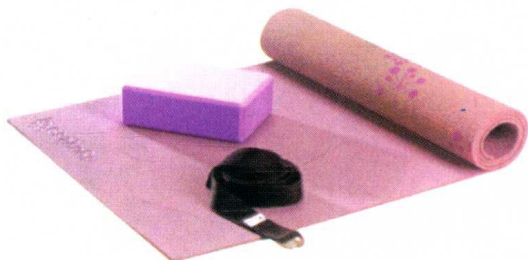
准备物品

修习瑜伽,最好选择明净、宽敞的环境,穿着舒适的衣服,伴随舒缓的音乐练习。当然。如果条件不允许,也可借助其他物体进行简单练习。

瑜伽垫

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。

购买地点:运动用品超市、瑜伽馆。



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古的感觉,只要衣服舒适、宽松、适合舒展便可以,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。

购买地点:运动用品超市、瑜伽馆。

音乐

练习瑜伽时,可播放瑜伽音乐或舒缓的轻音乐,如班德瑞的《寂静山林》、《仙境》等,都是不错的选择。



其它

也可借助椅子、沙发等固定物体进行练习。



热身

瑜伽,梵文“yoga”译音,由词根“yuj”+“gham”组成,意为“加法,结合、联合”,即精神与肉体的结合,生命与自然的融合,努力营造的是健康、智慧、和谐与美丽的生活方式。

开始练习瑜伽前的热身运动,也是瑜伽基础柔软术,对全身筋骨进行温和按摩,以避免运动损伤。

(一) 脖子

步骤:

1. 以一种稳定的姿势站立或坐直,肩膀放松且保持平直。
2. 轻柔而缓慢地把头前低,下颌尽量够锁骨。再向后仰,重复 3~5 次。
3. 向左歪头,再向右歪头,重复 3~5 次。
4. 将头部转向左侧,再转向右侧,重复 3~5 次。再将头部缓慢做圆圈旋转运动,顺时针、逆时针最少各做 3~5 次。



(二) 肩

步骤:

1. 以一种稳定的姿势站立或坐直,肩膀放松且保持平直。
2. 双臂在体侧抬起,平行于地面,掌心向上。
3. 弯英式曲手肘,将指尖搭肩膀上,大臂与地面平行。





4. 吸气时,手肘向上抬起,尽量让手背在颈后相触。

5. 呼气时,手肘向下沉。

6. 吸气时,扩胸,向后展臂,收肩胛骨。

7. 呼气时,手肘向前,尽量相触。

8. 以肩为圆心,手肘向后划圈 3~5 次。

9. 以肩为圆心,手肘反方向向前划圈 3~5 次。



(三) 胯

步骤:

1. 坐姿,双腿向前伸直。弯曲左膝,左手放在膝盖处,右手放在左脚背上,左脚背外侧放在右大腿上。

2. 左手向下压膝盖 6~12 次。

3. 以胯根为圆心,顺时针划圈 6~12 次。

4. 反向逆时针划圈 6~12 次。再根据以上步骤做另一侧体位练习。



呼吸

呼吸能够被有意识地控制，按照自己的目标与身体的状态，根据不同的目的有区别地进行呼吸，就是瑜伽的呼吸方法。这里介绍三种瑜伽呼吸方法：腹式呼吸，胸式呼吸和完全式呼吸。

(一) 腹式呼吸

步骤：

1. 仰卧或其他舒适姿势，手放在肚脐下 3 指的位置。慢慢将氧气吸入腹部。腹部上的手，可感觉到腹部越抬越高。
2. 呼气时，腹部内朝着脊椎方向收，把所有的废气从体腔呼出，这样做时，横膈膜就自然而然地升起。

在瑜伽中，腹式呼吸是根本的呼吸方法。腹式呼吸时靠腹部的收缩与扩张，来使横膈膜升降，从而排出肺部的废气。由于缓慢的呼吸可以使精神与肉体得到放松，并能充分地补充能量，使身体与精神重新恢复活力。



(二) 胸式呼吸

步骤：

1. 双手置于肋骨处，两鼻孔慢慢吸气，同时双手感觉肋骨向外扩张并向上提升。
2. 再缓缓地呼气，肋骨向内收并向下沉。



重点提示：

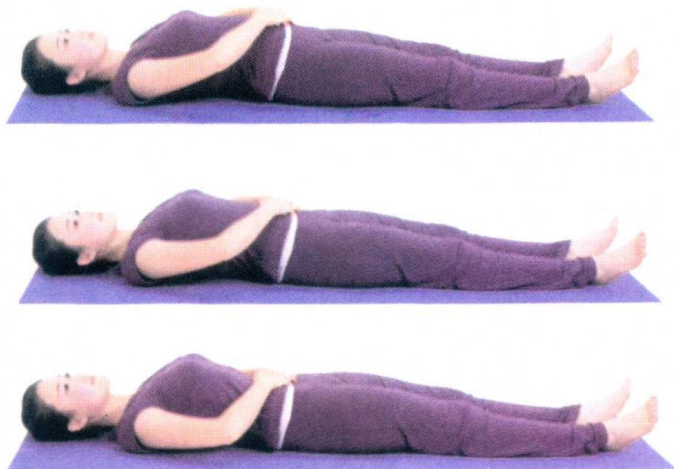
坐姿端正，身正则气正。这里的调息即呼吸，就像我们往瓶子里倒水：水是先填满瓶子的最低部，而后到达瓶口；那往外倒水时则是由上向下往外流出。我们的身体就像是瓶子，水就是我们说的气息。



呼吸

(三)完全式呼吸

即把以上两种呼吸结合起来,这是一种自然的呼吸方式,略加练习后,这种呼吸方式,就会在日常的练习和生活中,自动地进行。



方法:

1. 仰卧,手轻放在肚脐上,吸气时把空气直接吸向腹部。
2. 继续吸气,将气体慢慢填满胸腔。
3. 接着呼气,胸腔肋骨往下沉,最后收腹腔。

完全呼吸有许多益处。由于增加了供氧量,血液得到了净化,肺部组织也会更加强壮,进而增加了人体对于感冒、支气管炎、哮喘以及其他呼吸道系统毛病的抵抗力;甚至体能上的活力及体力都会有明显的增长,当然,也会让你整个人的气色更加红润,心灵也变得更为清澈。

完全式呼吸。是对身体最有益的呼吸方式,掌握了正确的呼吸方法。让它成为我们的生存方式。

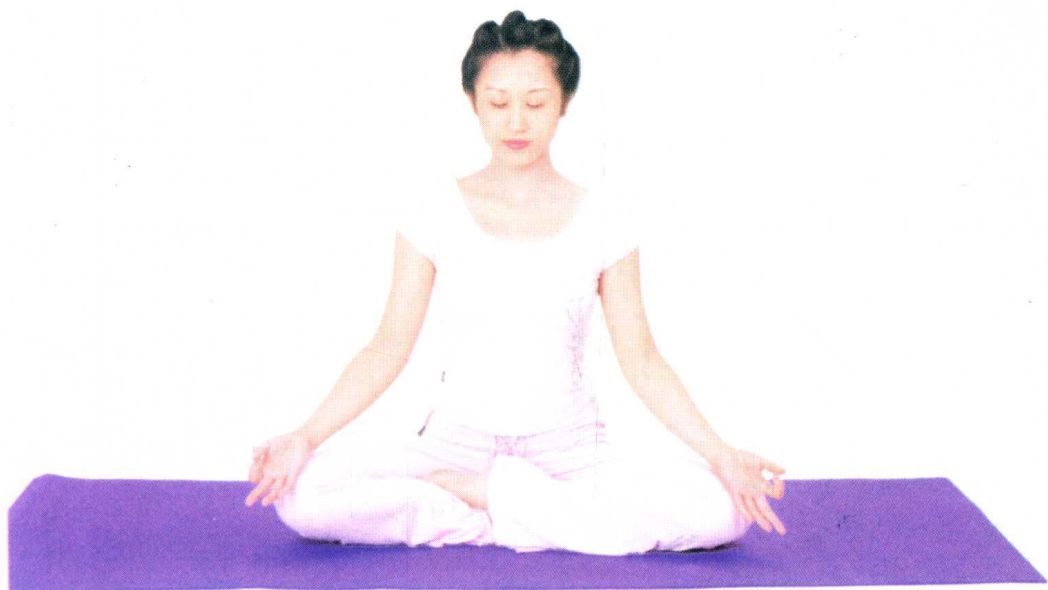
正确的呼吸是人身体的基础,也是瑜伽修炼的灵魂。改变你的呼吸,就改变了你的身体。改变了你的呼吸,就改变了你的心灵。在众多的专注训练中,关于呼吸的训练是非常有效的,而且对完善身心有着非常深远的意义。

当呼吸得到控制,心才会得以安宁;如果呼吸时断时续的话,心就会被搅乱。呼吸使性情变得温和,内心也会随之平静下来。



冥想

冥想(注意力的集中)可以让我们的左脑平静下来,让意识倾听右脑的声音。谈到平静,使我们最快速平静下来的方法也是呼吸。进入冥想状态时,大脑的活动会呈现出规律的脑波,想象力、创造力与灵感会源源不断地涌出,此外对于事物的判断力、理解力都会大幅提升,同时身心会呈现安定、愉快、心旷神怡的感觉。



当你的眼、耳、鼻、舌、身、意,任何一部分专注于被吸引,也就是意识持续不断地向一个方向流淌,冥想就形成了。修习冥想,能获得精神上的愉悦和享受,是净化心灵的重要手段,并帮我们认识 and 了解自己,培养集中精神的能力。冥想进步的尺度,不仅是只关心自己的感官享受或自己变得多纯洁,也不是只顾提升生命之气来获得一些解脱的感受。这个尺度还应该是改变自我的私己之心,对他人的物质和精神上的幸福更为敏感和关心,希望有一天会发生从物欲转为精神之爱的人心变化。怀有一颗感恩的心来修习瑜伽,生活会更加美丽,身体会更加柔韧。

瑜伽放松术

当我们经过瑜伽体位的伸展之后,我们需要慢慢恢复到自然的状态,让肌肉得到放松,让心情更加平和,犹如高原上的蔚蓝湖泊,在天地相拥中达到微澜不起静如明镜的境界,一起体验一下瑜伽放松术的美妙吧!

1. 完全式呼吸

步骤:

从简易坐开始,一只脚放在大腿之上,外侧压紧另一侧的腹股沟。然后抬起另一条腿,抓住双脚,靠紧腹股沟,保持平衡的坐姿;双手掌心向上,成智慧手印,面部平静,放松。瑜伽师提示:

当攻克了最初的膝部疼痛时,就会感到莲花坐是最放松的体式之一。

功效:

即使身体处于坐姿,在获得休息时身体也不会感到慵懒。莲花坐姿能够让我们保持脊背伸直,大脑始终保持惊醒。做冥想与呼吸,这是一个极为推荐的体式。



2. 完全式呼吸

步骤:

跪立于垫子上。身体前屈,臀部落于脚后跟上,双臂自然垂放在身体两侧。掌心贴于脚心上,双肩自然放松。

瑜伽师提示:

想像自己的身体如婴儿一样放松和柔软吧,彻底放松自己的脊柱和身心。如有高血压、心脏病或眼部问题,请将头部高于心脏位置,双手握拳交叠,支起前额。如果是孕妇,请将双膝分开,以免挤压腹部。

功效:

缓解前屈动作给身体带来的不适,放松背部与神经。





3. 挺尸式放松

步骤:

仰卧,双脚打开与肩同宽,脚尖向外,掌心向上。保持颈部、脊柱在同一直线上;完全感受身体沉重下落,均匀呼吸。

瑜伽师提示:

可以在一整套动作结束后来练习。这个体式的目标就是模拟一具尸体。一旦生命离去,身体保持静止,不再有任何运动。通过在完全知觉的情况下保持不动,大脑停止思考,你的身体就获得了完全的放松。有知觉的放松会让身心活力倍增。但是心静比身静更难以掌握。因此,这个看上去最简单的体式也是最难掌握的体式之一。

功效:

血液在体内完全循环,让身体得到彻底的放松。



4. 脊柱扭转放松

步骤:

身体仰卧,双膝弯曲,大腿与地面垂直,小腿与地面平行。(呼气)缓缓膝盖落地,双臂伸展,掌心向下,眼睛看向左方。换方向,再做 5~10 次。

功效:

放松紧张的脊柱与背部肌肉;放松神经系统。



5. 脊柱放松

步骤:

仰卧,双膝弯曲,双手抱膝。前后滚动,按摩背部脊柱。

功效:

通过大力地自身滚动按摩,放松脊柱以及周身的肌肉群,通常这一体式在做瑜伽体式结束后练习。肌肉;放松神经系统。



PART 2

快速燃烧全身脂肪——轻松打造不易发胖体质 6 式

许多人有这样的经验，偶尔的节食或机械锻炼，确实会让身体局部快速消瘦，但反弹得也很快。所以想让美丽持久，就要从根本做起。

体位 呼吸 冥想

瑜伽

韵律与活力完美结合

让全身的脂肪都迅速燃烧起来

调理你的内分泌

平衡身体的能量

完美塑造不易发胖的骄人体质

这是让美丽恒久绽放的第一步

◎瘦身，先来认识肥胖的原因

◎拜日式

◎鸵鸟奔走式

◎战士三式

◎舞蹈式

◎飞燕式

◎加强三角侧伸展





瑜伽美人——瘦身, 先来认识肥胖的原因

亚洲女性的理想体重计算方法:

南方女性理想体重=[身高(cm)-150]×0.6+48(kg)

北方女性理想体重=[身高(cm)-150]×0.6+50(kg)

一般来说,如果你的体重是在标准体重的90%~110%范围内浮动,那么,你的体重属正常,如果在止E范围以外,那么你就属于偏瘦或偏胖的类型了。

追本溯源,正确认识自己发胖的原因,才能科学的瘦身。导致肥胖的原因是多种多样的,主要有以下几个方面:

■遗传:在现实生活中,常可见到一个家族中很多人发生肥胖。有学者对肥胖患者家族史进行了调查,发现家族中有肥胖病史者占34.3%。

■内分泌失调:肥胖与内分泌功能密切相关,内分泌异常往往伴有继发性肥胖症,如体内胰岛素分泌增多、垂体前叶功能低下、甲状腺功能减退、性腺功能减退等。脑炎、脑外伤、脑肿瘤或因长期注射某种激素,也常继发引起肥胖。

■饮食:人们的饮食习惯及饮食质量对肥胖的发生也有一定的影响。不恰当地追求高糖、高脂肪、高蛋白饮食,特别是过多地摄入动物内脏和动物脂肪,以及喜好零食、经常大量饮啤酒等,往往容易引起肥胖。

■运动少:现代社会由于交通工具的发达以及家务劳动的机械化、电气化,体力活动大为减少,使得能量的供给超过了需要,导致能量供给与消耗的失衡,常会引起肥胖。

■生理因素:有的女性朋友在妊娠、哺乳期间营养较好,产后又未能及时多参加体力劳动或身体锻炼,也会造成肥胖。而女性到了绝经期后,由于各种生理功能减退、体力活动减少,而饮食未相应减量,往往容易造成体内脂肪的堆积而发胖。

■环境:在寒冷的环境里为御寒冷大量进食,也会造成肥胖。在工作中或家务劳动中与食物接触机会较多,因而有更多的进食以及品尝各种食物的机会,就容易发生肥胖,如厨师、家庭主妇。

■压力大:我的很多女性学员朋友由于生存压力大,工作生活紧张,饮食没有规律,缺少运动造成身体肌肉出现不同程度的松弛和僵硬,使多余的脂肪堆积在臀部、腹部和腰部上,造成身体的臃肿肥胖,使身体失去女曲线美。

■肥胖并不是不可十白的,了解自己肥胖的原因,对症施法,加强锻炼,根据本书练习瑜伽,你将会在这种身心的结合中逐渐让自己轻盈起来!

拜日式

“拜日式”，是在开始瑜伽前的热身运动，也是瑜伽基础柔软术。这套堪称最合理有效的全身调适法，适用于各种运动前的热身，先后牵扯了头→胸→腰→脸→腿→臀，而对全身进行了彻底按摩，柔软了全身的筋骨。因此，若平常生活忙得实在抽不出时间练习其他瑜伽术，每天请至少抽出 15 分钟做 3~5 次拜日式，即可舒畅紧绷一整天的身心，你会惊异于这套热身运动为你带来的改变。

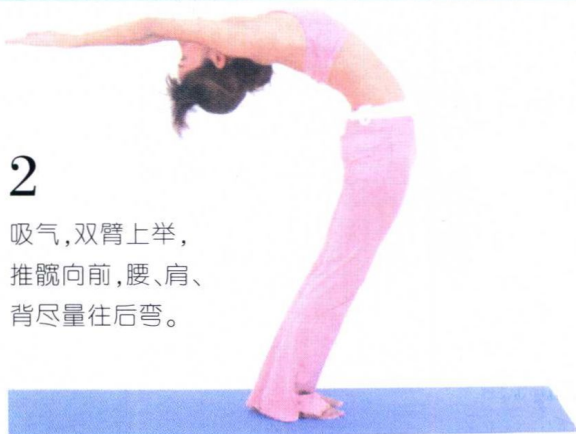
1

直立，闭上双眼全身尽量放松，双掌对合于胸前，调息 2 次（腹式呼吸）。



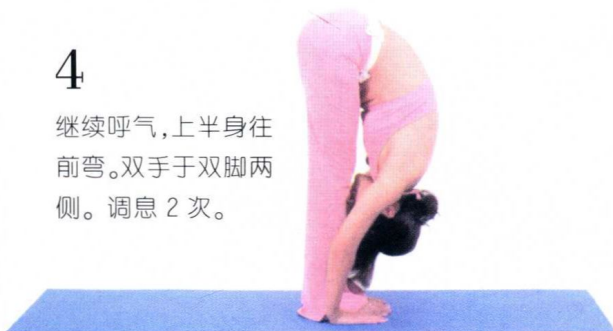
2

吸气，双臂上举，推髋向前，腰、肩、背尽量往后弯。



4

继续呼气，上半身往前弯。双手于双脚两侧。调息 2 次。



3

呼气，上半身慢慢还原。

