

超值全彩
白金版
29.80

健身享瘦塑形 瑜伽

一本全

瘦身纤体+雕塑曲线+净化瘀毒+美肤逆龄+矫正身形+增强活力

美梓 张秀丽 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

R247
175

健身 享瘦 塑形

瑜伽一本全

美梓 张秀丽 / 编著

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

健身·享瘦·塑形瑜伽一本全 / 美梓, 张秀丽编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2015.9

ISBN 978-7-5502-6039-9

I . ①健… II . ①美… ②张… III . ①瑜伽—基本知识 IV . ① R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 200340 号

健身·享瘦·塑形瑜伽一本全

编 著: 美 梓 张秀丽

责任编辑: 王 巍

封面设计: 李艾红

责任校对: 张爱萍

美术编辑: 盛小云

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京市松源印刷有限公司 新华书店经销

字数320千字 720毫米×1020毫米 1/16 28印张

2015年9月第1版 2016年8月第2次印刷

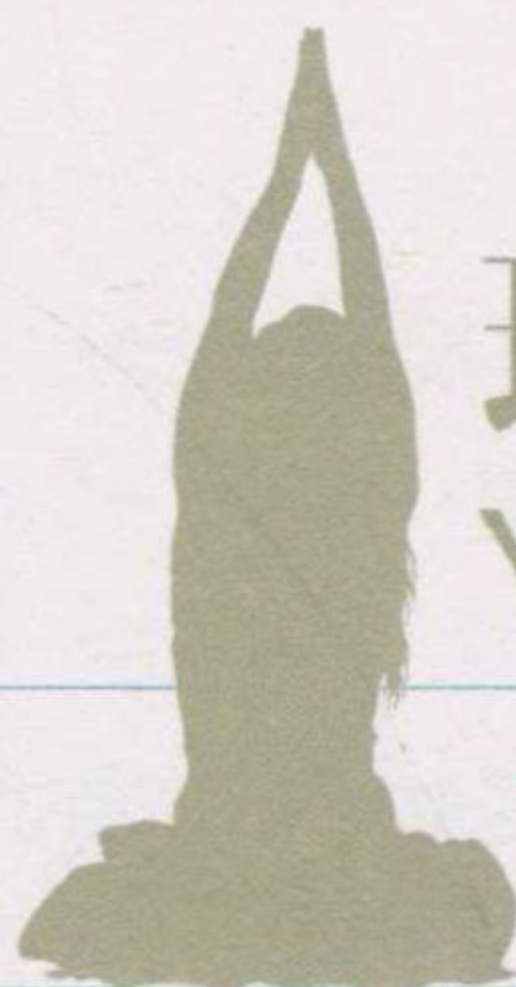
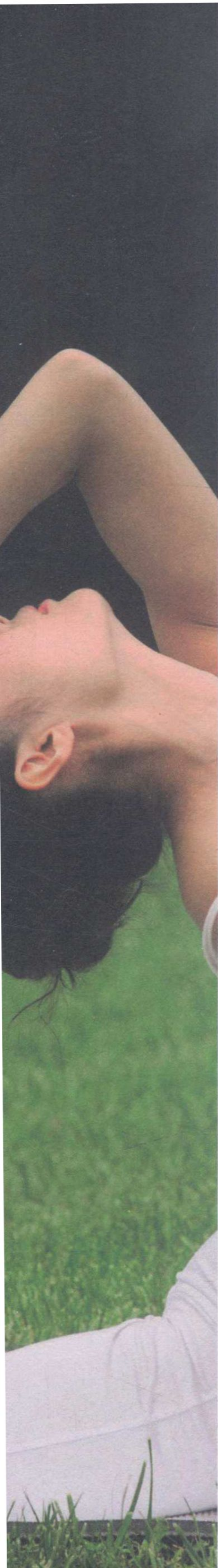
ISBN 978-7-5502-6039-9

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 58815825



瑜伽
YOGA

前言

PREFACE

瑜伽，源自印度，饱含东方智慧，是最古老的养生术之一，如今已成为风靡全球的健身方式。瑜伽如此受到人们的追捧，是因为其姿势练习需要配合规律的呼吸和意识的集中，有改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种可以使你达到身体、心灵与精神和谐统一，既修身又养性的锻炼方式。

瑜伽是一项动静结合的很好的健身运动，从身体上讲，它可以帮助我们从身体上、心理上、精神上都达到最佳的状态，从而焕发活力，身心得到愉悦。也可以帮助我们缓解肌肉的疲劳与疼痛、关节的僵硬，有效改善腰椎、颈椎等部位的不适状态，而且还可以提高身体的平衡状态，益智大脑。从内在调理上看，瑜伽可以调节植物神经系统，增强心肺功能，帮助排除积攒在人体内的毒素，清理胃肠，还可以增进生殖器官的机能，提高性能力，调和阴阳。当身体内外健康达到平衡后，内心也将会达到放松平和的最佳状态。

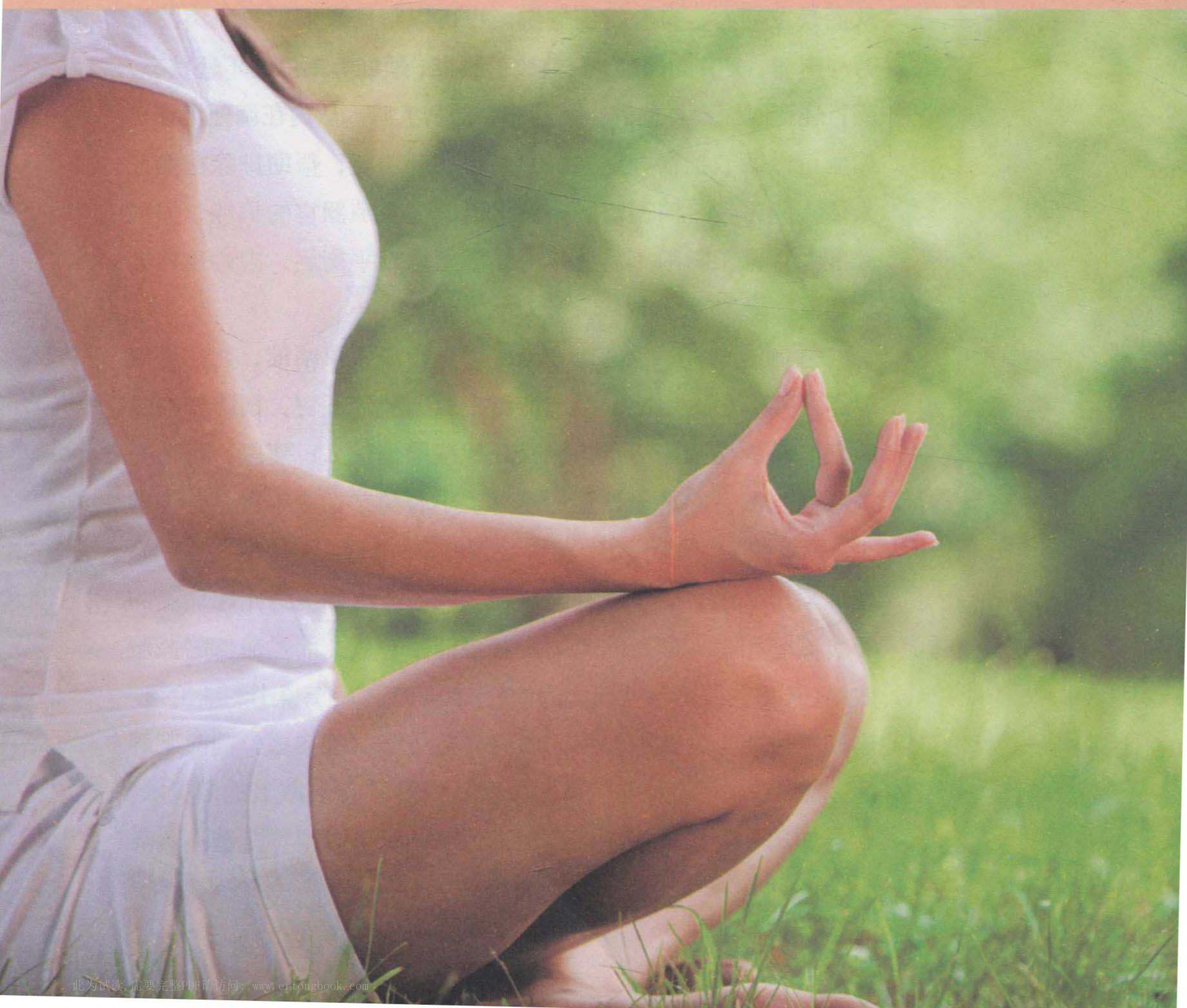
瑜伽瘦身，不仅健康安全，而且瘦身效果精准，让你想瘦哪里就瘦哪里。瘦脸，塑造神奇小脸、精致五官，预防和消除脸部肌肤的松弛和下垂，轻松变成瘦脸俏佳人；瘦腰，打造充满弹性与活力的纤腰，塑造魅惑“小腰精”；瘦手臂，赶走臂上“蝴蝶袖”，举手投足，美臂曼若灵蛇；瘦腹，不做小“腹”婆，速成平滑小腹，变身妖娆美“腹”人……瑜伽瘦身比起痛苦的节食减肥和有损健康的药物减肥更健康有效，而且瑜伽的减肥效果，还得到美国专业人士的论证，他们通过调查得出的结论是：瑜伽练习能十分有效地帮助燃烧身体中多余的热量，消除肥胖症。而且瑜伽是一种能在减肥过程中“雕塑”身体线条的健身术。

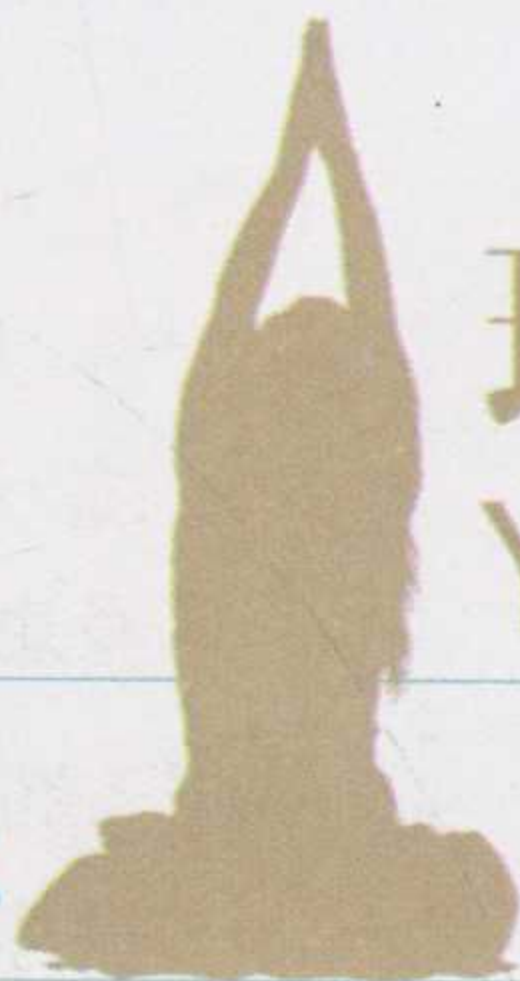
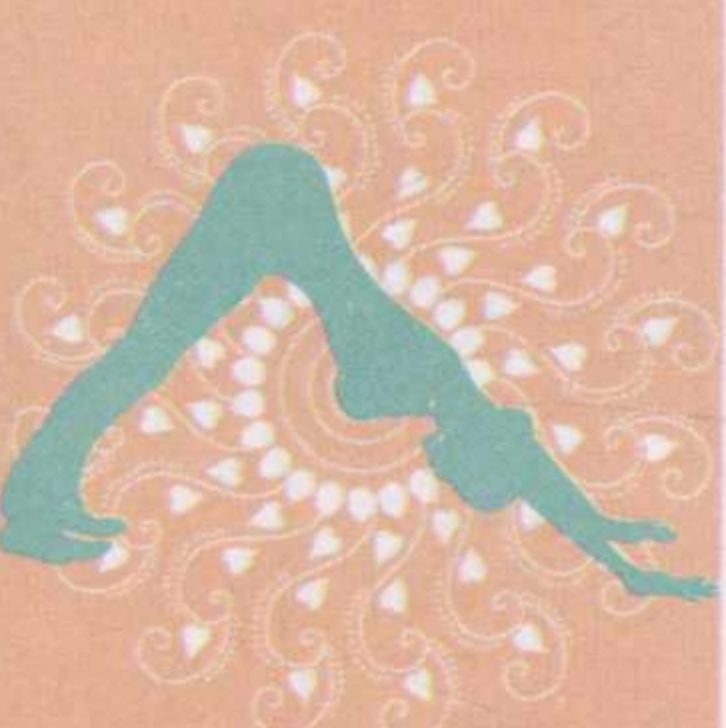
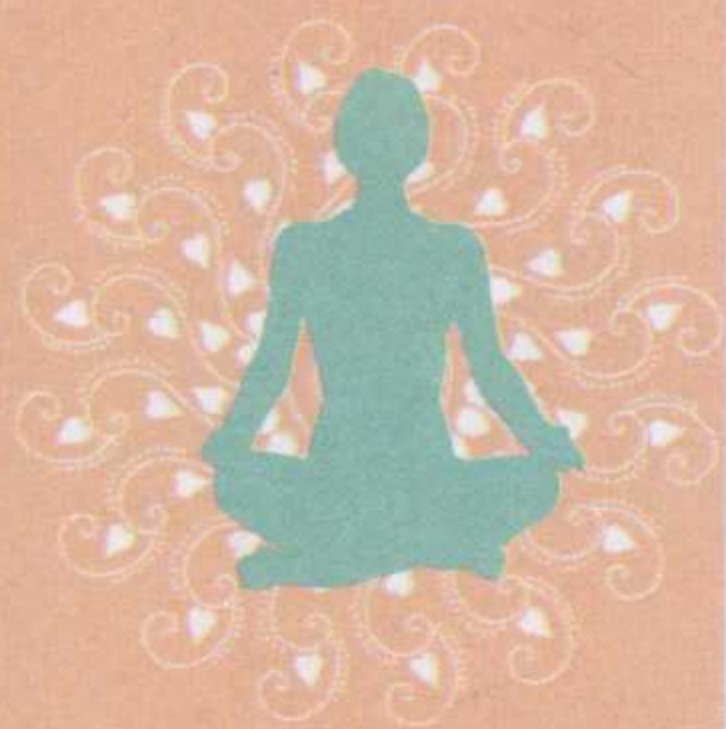
如果你并未被体重问题困扰，瑜伽也可以帮你打造完美身

型，让你轻松拥有傲人的S形曲线。平胸？罗圈腿？驼背？这些恼人的问题瑜伽都能帮你一一解决。塑颈招式，赶走颈间赘肉，去除颈部细纹，恢复脊椎正常曲度，练出完美天鹅颈；提臀招式，帮你提升臀线，使臀部挺翘圆润，展现俏丽身姿；丰胸招式，紧实胸部肌肉，增加胸部弹性，拯救下垂乳房，塑造完美胸型……而且有些瑜伽招式对练习环境要求不高，公交车上、等电梯时、做家务时、办公时，都可随时练习。

本书全面收录了最具代表性的经典瑜伽体位，并将这些体位按照练习效果分为健身、瘦身、塑形几个部分，每一种体位都配有清晰精美、动作准确的真人图片，每个动作都有详细的文字说明，并对每种体式的练习技巧、练习功效以及易犯错误等都有专门版块进行指导说明，是一本对练习瑜伽非常有指导意义的实用书籍。即使完全没有瑜伽练习经验的读者也能根据本书的指导进行的练习。

舒筋解压、祛痛疗疾、怡情精神、纤腰美胸、翘臀平腹、祛皱紧肤……简单的招式，惊人的效果，练习瑜伽不仅能瘦身、塑形，还会让你收获健康。让瑜伽爱好者尽快唤醒生命的正面能量，使身心获得提升和超越，做一个健康快乐的瑜伽达人。





瑜伽 YOGA

CONTENTS

目录

绪篇 瑜伽，最好的运动和健身

瑜伽的起源与发展.....	2
瑜伽的由来	2
瑜伽的流派	2
千年路上的发展历程	4
瑜伽深受大众欢迎的原因	4
练习瑜伽给身心带来的好处.....	5
平衡代谢，调理身体	5
塑形减肥，成就完美曲线	5
平静内心，改善不良情绪	6
修心养性，摒除不良习性	7
正确练习瑜伽才会有益身体.....	7
如何避免练习中带来伤害	7
呼吸、定点、位置正确、伸展，自我检视身体是否端正... ..	8
先做热身瑜伽，打开全身关节	8
为瑜伽初学者答疑解惑	11
练习瑜伽的准备工作.....	13
服饰准备	13
准备瑜伽垫	13
准备温水和毛巾	14
美妙的瑜伽轻音乐	14
自身身体上的准备	14
时间和地点的准备	14



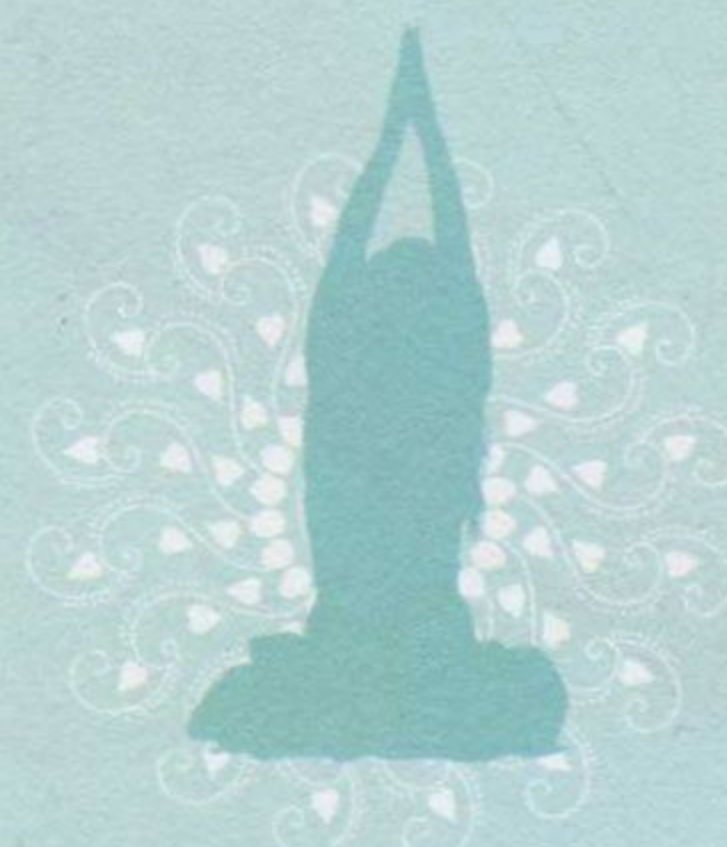
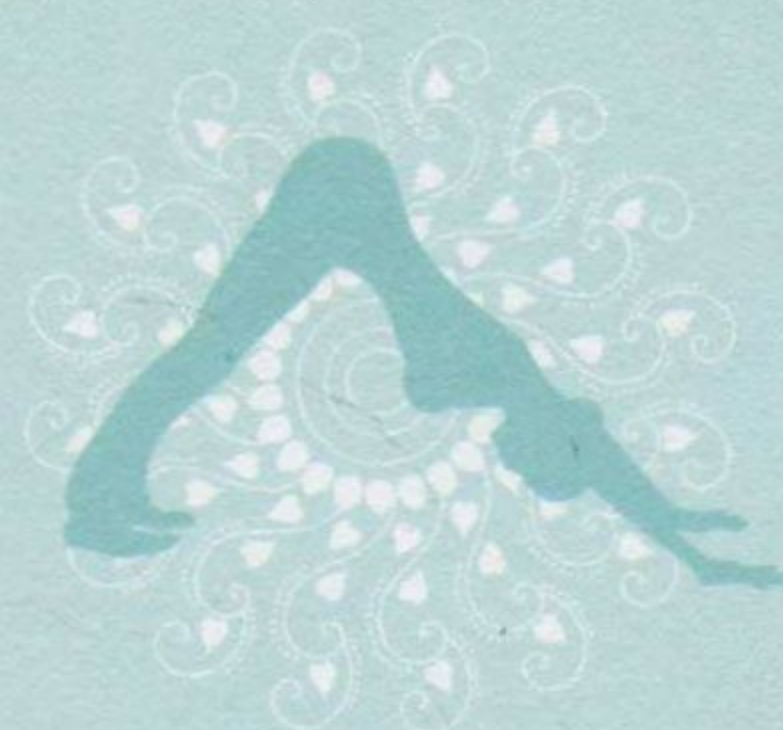
练习瑜伽的注意事项.....	15
练习中的注意事项.....	15
练习瑜伽的禁忌事项.....	15
身患疾病的人应避免或慎练瑜伽.....	16
端正瑜伽学习态度.....	16
循序渐进，不可急于求成.....	16
不必急于配合呼吸.....	16
练习频率适可而止.....	17
不宜过分要求完美.....	17
不比较，有自信，肯坚持.....	17
了解自己.....	17
适合修习瑜伽的人群.....	17
需要遵从医嘱或瑜伽教练指导的人群.....	18
练习瑜伽时不可忽视的细节.....	18
关注自己身心的变化.....	19
领悟瑜伽中的精华——冥想.....	19
练习瑜伽冥想的目的.....	19
冥想前的准备工作.....	19
瑜伽冥想常用的姿势.....	20

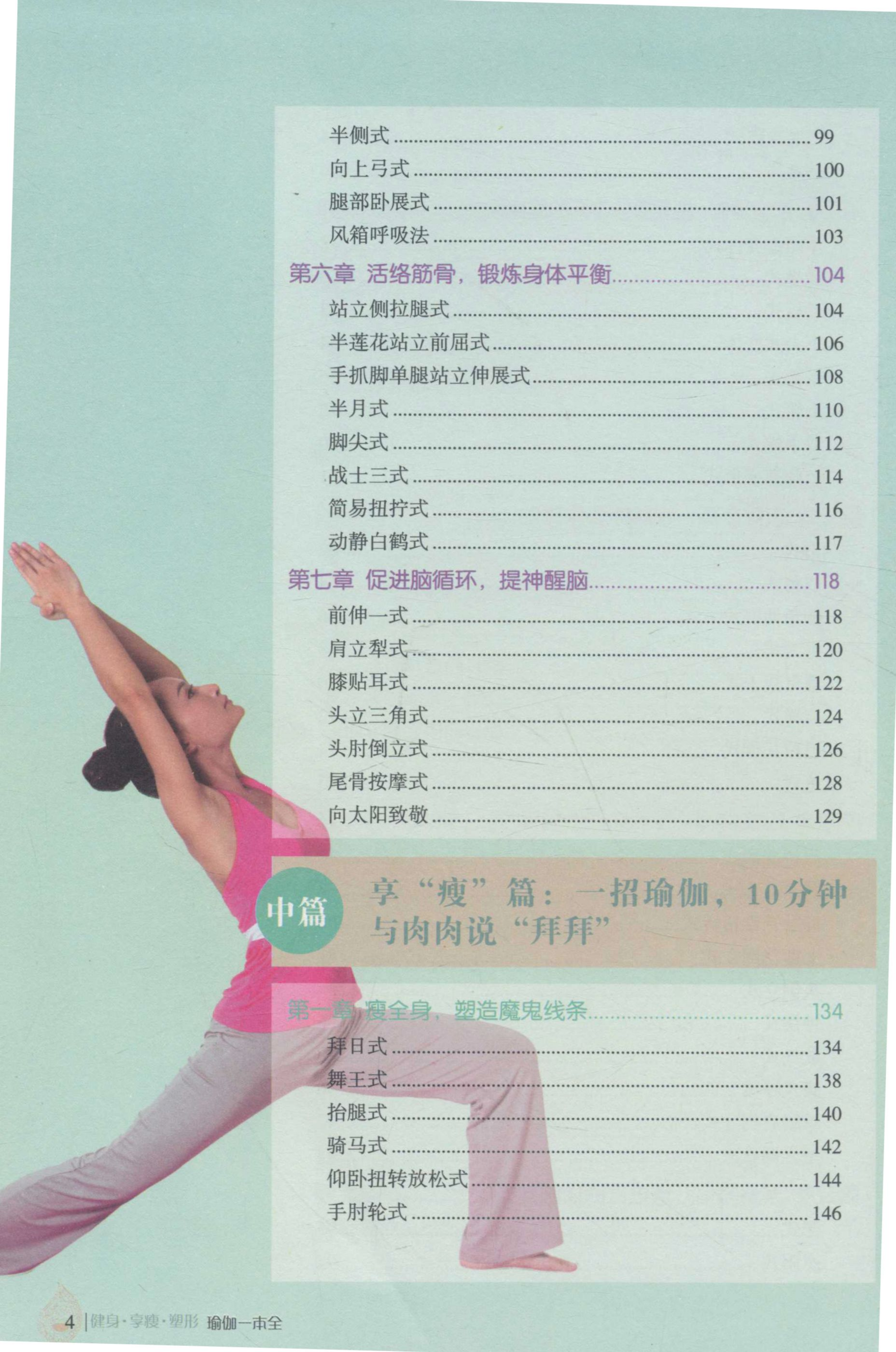
上篇

健身篇：一招瑜伽，10分钟调理身体回到最佳状态

第一章 解压瑜伽，摆脱紧张和疲劳.....	26
手杖式.....	26
猫式.....	28
猫式变形式.....	30
婴儿式.....	32
英雄式.....	34
英雄前屈式.....	36
简单坐转体式.....	38
鱼式变形.....	40
仰卧脊椎腿扭转式.....	42

四肢支撑式	44
扫地式	46
第二章 强身瑜伽, 恢复身体本元的健身瑜伽.....	48
半闭莲变体式	48
跪坐式	50
后板式	52
下犬式变体	54
倒箭式	56
上轮式	58
双手蛇式	60
奎师那变形式	61
第三章 去除疼痛、疾病的强体瑜伽.....	62
山式	62
双角式	64
侧角伸展式	66
劈叉式	68
谦卑战士式	70
吉祥式	72
巴拉瓦伽式	74
龟式	75
第四章 怡情精神, 排解焦虑瑜伽 10 式.....	76
肩桥变形式	76
膝碰耳犁式	78
仰卧脊椎扭转式	80
上莲花倒立式	82
头倒立式	84
钟摆式	86
放气式	88
腹式呼吸	90
单腿肩倒立式	92
圣光调息法	94
第五章 刺激消化, 增进食欲瑜伽 6 式	95
犁式	95
夕阳式	97





半侧式	99
向上弓式	100
腿部卧展式	101
风箱呼吸法	103

第六章 活络筋骨，锻炼身体平衡..... 104

站立侧拉腿式	104
半莲花站立前屈式	106
手抓脚单腿站立伸展式	108
半月式	110
脚尖式	112
战士三式	114
简易扭拧式	116
动静白鹤式	117

第七章 促进脑循环，提神醒脑..... 118

前伸一式	118
肩立犁式	120
膝贴耳式	122
头立三角式	124
头肘倒立式	126
尾骨按摩式	128
向太阳致敬	129

中篇

享“瘦”篇：一招瑜伽，10分钟与肉肉说“拜拜”

第一章 瘦全身，塑造魔鬼线条..... 134

拜日式	134
舞王式	138
抬腿式	140
骑马式	142
仰卧扭转放松式	144
手肘轮式	146

第二章 瘦脸，重塑巴掌小脸..... 148

狮子式（狮子吼）	148
眼镜蛇式	150
铲斗式	152
眼镜蛇变形式	155
菱形按压式	157

第三章 瘦臂，甩掉蝴蝶臂..... 159

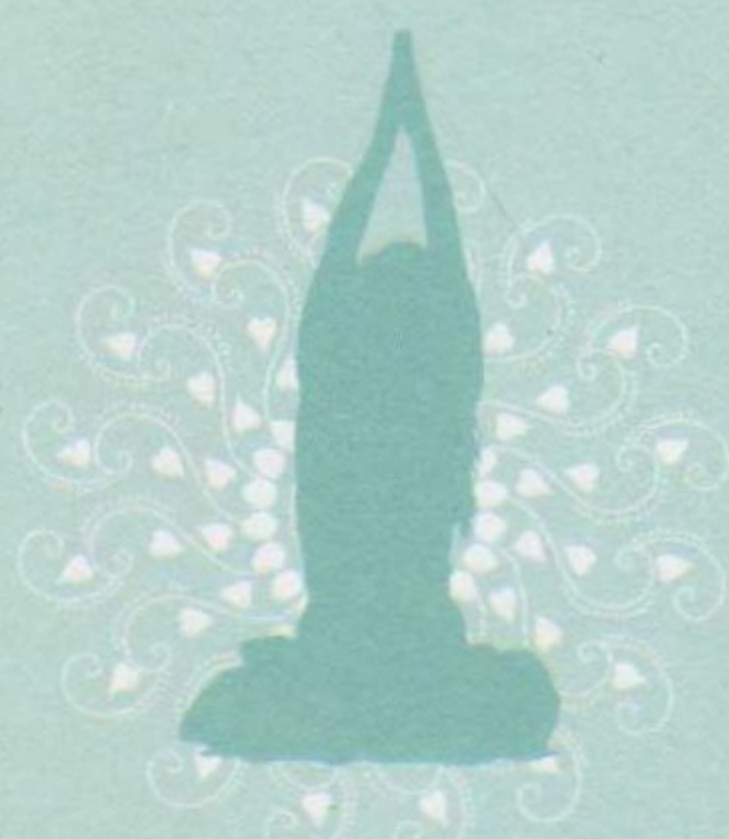
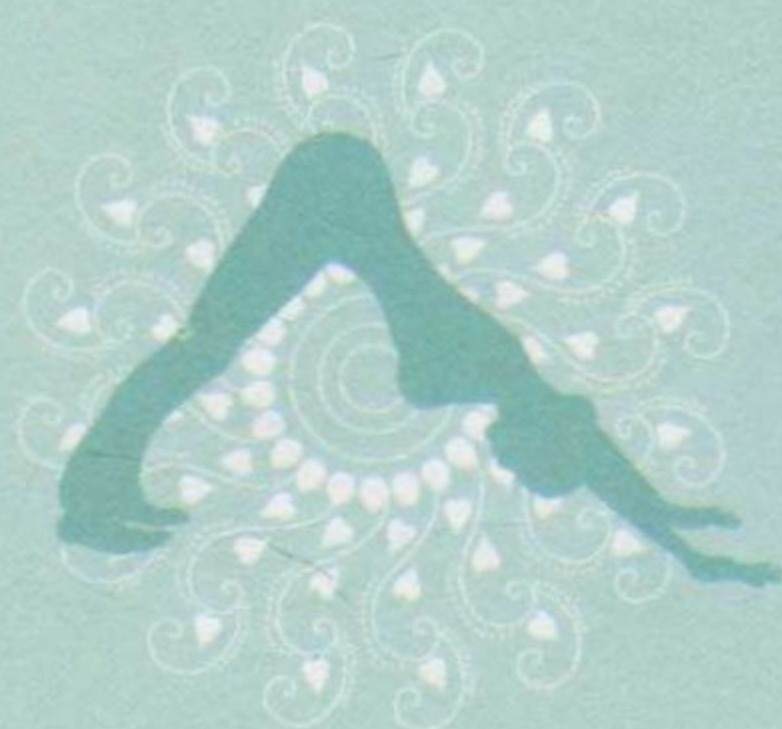
细臂式	159
天线式	162
鹰式	164
坐山式	167
幻椅式	168
鸟王式	170
手背交叉式	172
俯卧飞机式	174

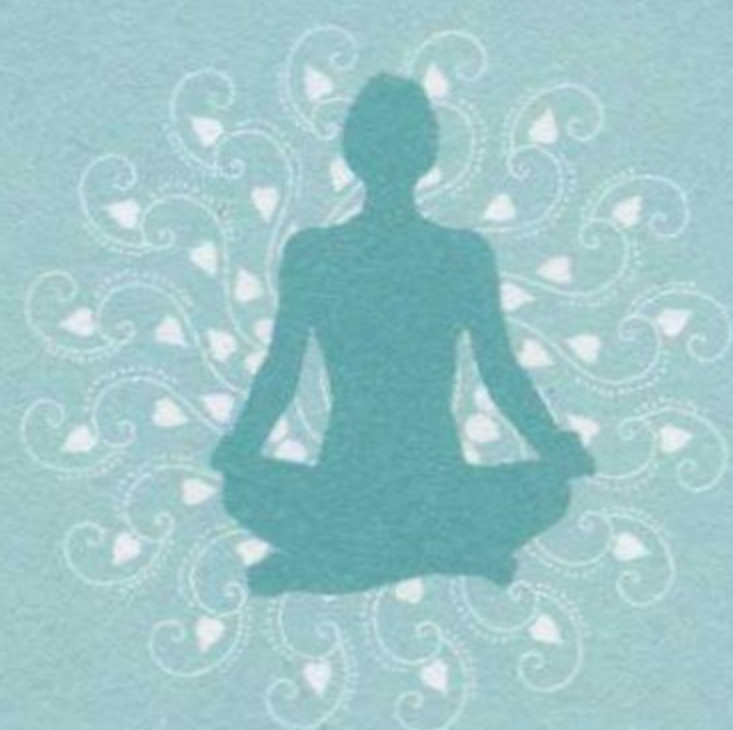
第四章 瘦背，塑造骨感美背..... 176

脊柱扭转式	176
蝗虫式	178
下蹲美背式	180
坐姿臂前伸式	182
跪姿伸腿式	184
下犬式	186
半弓式	188
蝗虫变形式	190
俯卧抬膝式	192

第五章 瘦腰，塑造杨柳小蛮腰..... 194

腰转动式	194
三角伸展式	196
变形风吹树式	200
反三角式	201
三角扣手式	203
风吹树式	205
弦月式	207
弯腰变形式	209





桥式	211
第六章 收腹！瘦腹！打造平坦小腹.....	213
海浪式	213
磨豆式	216
船式	219
半船式	221
“V”字式.....	223
射手式	225
卧束角式	227
桥平衡式	229
第七章 瘦大腿，修炼纤长玉腿.....	231
美腿式	231
踩单车式	233
单腿天鹅平衡式	234
战士一式	237
战士二式	239
细腿变化式	241
骆驼式	243
狗变式	245
第八章 瘦小腿，击退萝卜腿.....	247
小腿拉长式	247
牵引腿肚式	249
后抬腿式	251
脚尖跪式	253
半脚尖式	255
斜面式	257
第九章 排毒净身，无毒一身轻.....	259
炮弹式	259
叭喇狗式	262
弓式	265
骑马变形式	267
半英雄式全伸展式	269
半莲花脊椎伸展式	271
拱桥式	273

第一章 矫正脊柱弯曲，扶正歪掉的身形..... 276

扭转莲花脊柱式.....	276
猫伸展式.....	278
盘腿前弯式.....	280
塌式.....	282
加强侧伸展式.....	284
脊椎后弯式.....	286
新月式.....	288
后视式.....	290
英雄转体式.....	292

第二章 祛皱紧肤，收紧脸部线条..... 294

抚脸式.....	294
吉娃娃小狗脸式.....	296
吐舌鼓嘴式.....	298
舒缓拉背式.....	301
鸵鸟式.....	303
叭喇狗 A 式.....	305
叭喇狗 B 式.....	307
海豚式.....	309
腿分开前俯式.....	311

第三章 去双下巴、除颈纹，打造零龄天鹅颈..... 313

叩首式.....	313
蜥蜴式.....	315
颈部旋转活动.....	317
莲花座前屈扭转式.....	321
头部放松式.....	323
敬礼式.....	325
双腿头碰膝式.....	327
飞机扭转式.....	329





第四章 消除圆肩、高低肩，打造迷人美肩.....	331
展肩式	331
美肩式	333
偶人式	336
圣哲玛丽琪式	338
闭莲式	340
手臂旋转式	342
俯卧飞机扣手式	344
猫变形式	346
上犬式	348
第五章 拯救扁平、下垂胸，塑造立体饱满的胸型.....	350
展胸式	350
飞翔式	351
吉祥骆驼式	352
胸扩展式	354
单脚扭转式	356
跪姿背部舒展式	358
鹭鸟变形式	360
英雄伸臂式	362
鱼式	364
第六章 “扶正”骨盆，是身体塑形的基础.....	366
蝴蝶式	366
牛面式	368
前蹲式	370
花环式	372
莲花式	374
蝙蝠式	376
仰卧抱膝式	378
第七章 提塑肥大下垂臀，打造性感小翘臀.....	380
虎式	380
下蹲式	382
跪姿舞蹈式	384
合掌立脚式	386
站姿炮弹式	388

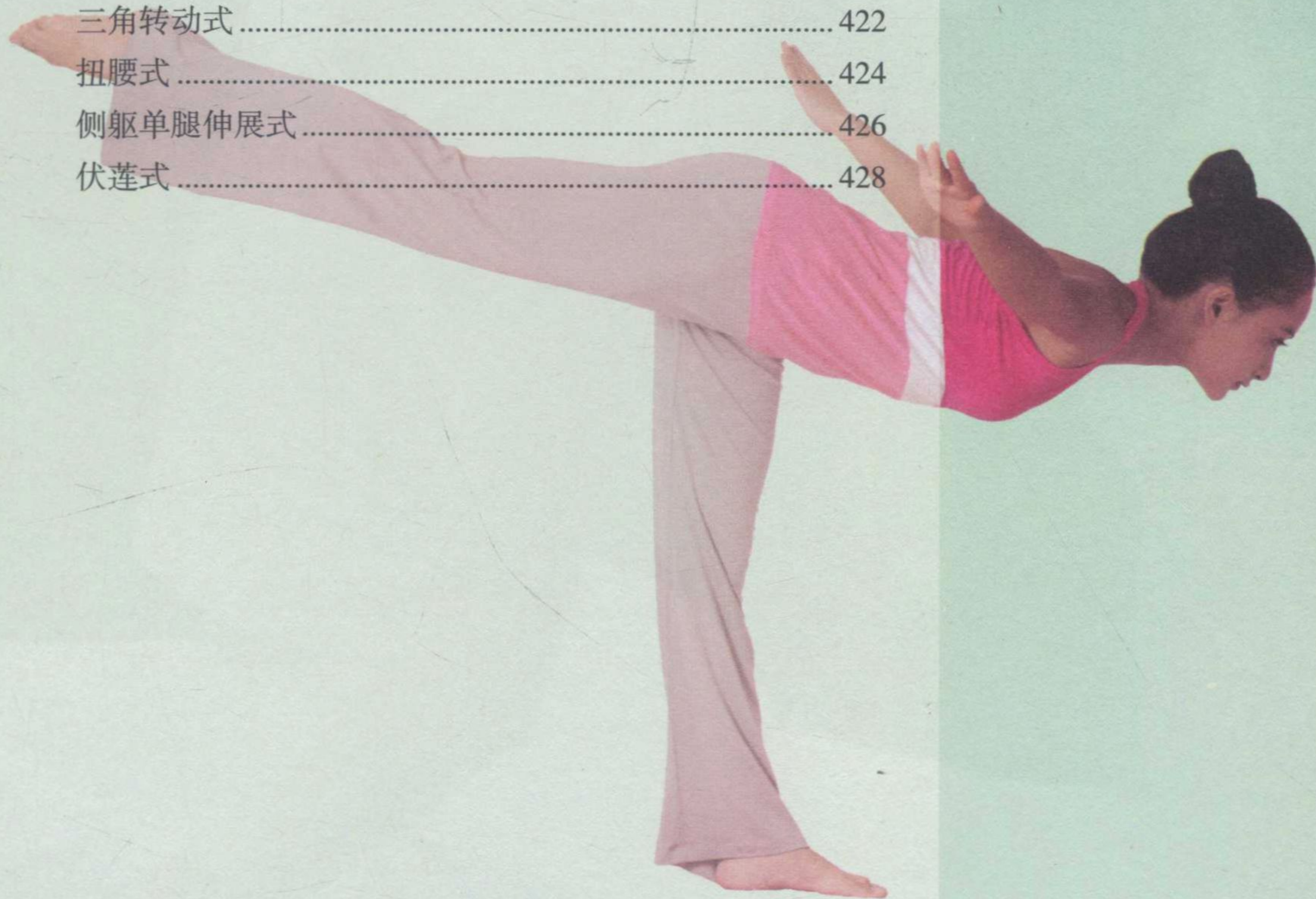
壮美式	390
鸽子式	392
摇篮式	394
美臀式	396

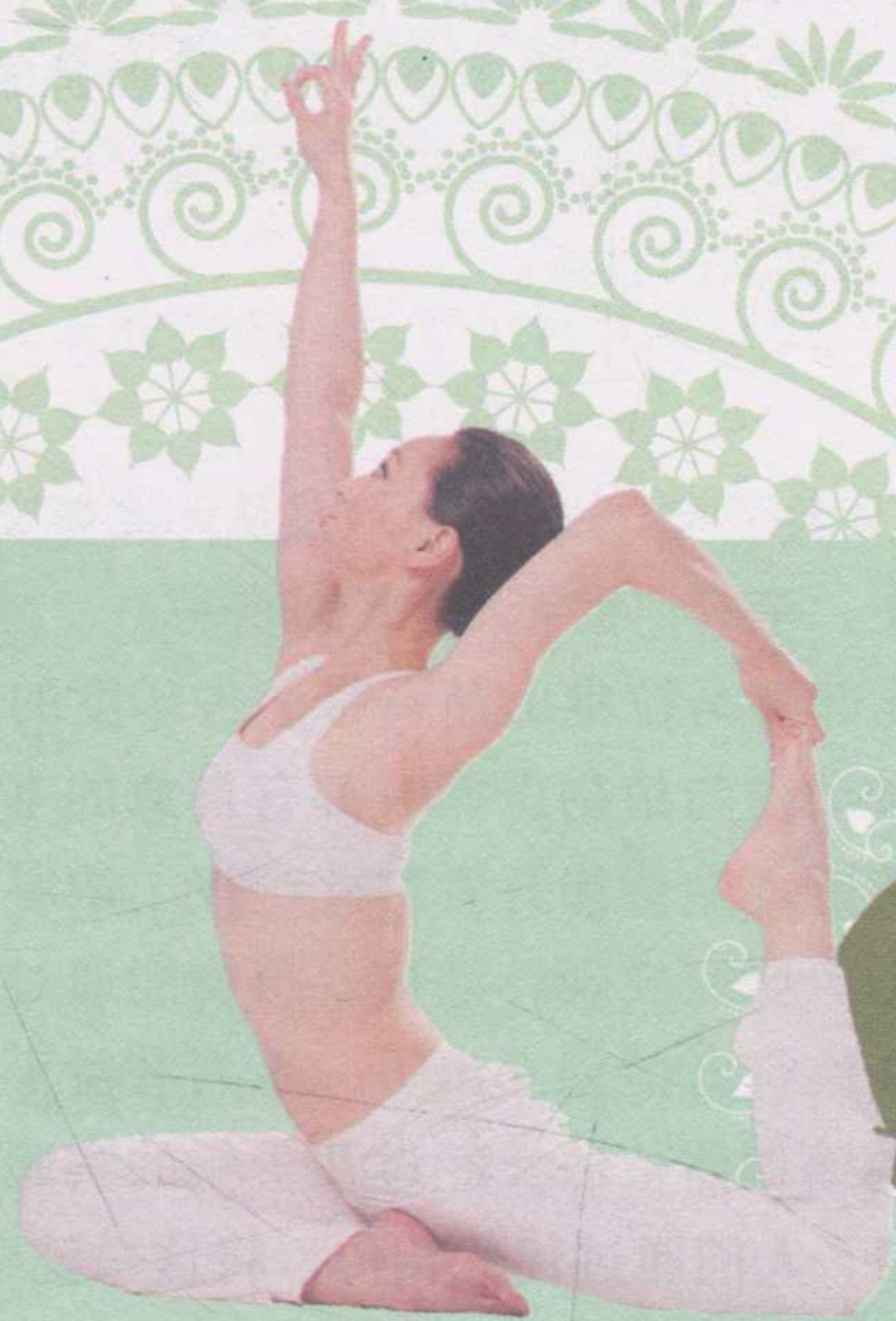
第八章 矫正问题腿型，打造笔直玉腿..... 398

毗湿奴式	398
坐角式	401
鹭式	404
脊椎扭转式	406
坐广角 A 式	408
坐广角 B 式	410
身印式	412

第九章 塑造优雅姿态，提升女人魅力..... 414

树式	414
云雀式	416
门闾式	418
下狗支撑式	420
三角转动式	422
扭腰式	424
侧躯单腿伸展式	426
伏莲式	428





绪
篇

瑜伽，最好的运动和健身

瑜伽的起源与发展

对于现代的人们来说，瑜伽已经不再是一个新鲜的名词。全国各地的大中小城市，都能见到形形色色、不同档次的瑜伽会馆。许多健身房也将瑜伽作为主要授课内容。那么，瑜伽的真正含义是什么？相信许多瑜伽修习者，或者是瑜伽初学者都未曾深究过。作为瑜伽修习者，了解瑜伽是入门的基本功，只有掌握了瑜伽的真谛才能令自己更加精进，在学习的过程中才能获得更大的收益。

瑜伽的由来

“瑜伽”一词的英文名字叫“Yoga”，这是从印度梵文中翻译过来的。它起源于印度，距今有 5000 多年的历史，享有“世界瑰宝”的美称。

据记载，在印度北部喜马拉雅山麓一带，古印度的瑜伽修行者在大自然中修炼身心时，无意中发现各种动物与植物患病时都有自愈的本能，同时能利用各种方法令自己放松、睡眠或保持清醒。瑜伽修行者对此产生了浓厚的兴趣，他们开始认真观察动物及植物们的这种本能。研究发现，动物及植物能通过各种动作令自己处于舒适、健康的状态。于是，瑜伽修行者便创立出了一系列有益于人类身心健康的瑜伽动作，也就是我们现在所熟识的瑜伽体位法。经过几千年的实验及完善，瑜伽终于以一种完美的运动在人类面前亮相。人们通过代代相传，将这一健康的运动发扬光大。

瑜伽的流派

瑜伽具有十分悠久的历史，早在公元前 3000 年前古印度河流域就已经有了瑜伽，但当时瑜伽还没有成为一套体系和流派，直到《薄伽梵歌》这部著作出现后，瑜伽形成了系统，并分为四个阶段：VEDIC 瑜伽；前经典瑜伽；经典瑜伽；后经典瑜伽。之后瑜伽不断发展，并逐渐形成了自己的派系。作为初学者来说，除了要彻底了解自己外，还需要选择一套适合自己的瑜伽流派，进行练习。在这里我们简单介绍以下五大瑜伽流派。

八支分法瑜伽 (Raja Yoga)

八支分法瑜伽是瑜伽派系中最全面而经典的瑜伽，它是帕坦伽利大师在《瑜伽经》中提出的八个瑜伽步骤。此派瑜伽的最终目的是达到身心合一的状态，八个分支相互联系，练习者按照顺序进行练习，从而达到回归自我、培养自信和热爱生活的目的。八支分法瑜伽具体表现在以下八个分支：

第一分支：持戒，即“社会行为规范”，主要包括不偷盗、不暴力、不杀生、不贪婪、诚实等行为。

第二分支：精进，即“个人行为规范”，是指个人每天应做到的行为规范，主要包括知足、讲纪律、心灵纯净、心怀神圣等。

第三分支：调身，是体位法部分，这个分支能够为身体带来健康，让身体放松，并能够调节身心状态。练习体位法，才能得到心灵和身体的平和，进而完全进入瑜伽的状态。

第四分支：调息，进行身体的调息，主要包括吸气、呼气、吸气和呼气之间的停顿等的练习，这是一种给予生命能量的练习，可以通过洗涤、平静身体来达到身体的和谐并充满活力。

第五分支：摄心，是控制自己的感官，来静心聆听内心的世界，是将瑜伽中细微的感受传递到内心，得到一种全新的体悟。

第六分支：凝神，是指将注意力和意念集中并控制起来。练习者需要在进行冥想之前将所有的事情罗列出来，在安静的状态下将自己的全部身心交给自然和宇宙，更好地释放自己。

第七分支：冥想，是一种入定的状态，让意识长久集中在一起，冥想的状态有助于培养集中力、察觉力。

第八分支：三摩地，是完全放松自我，无拘束地让自己安定下来，仿佛自己处在超时空、超空间、超越时间的领域，仿佛生命和大自然和谐融入一般。此时，身、心、灵已经结合在了一起。

智瑜伽 (Jnana Yoga)

智瑜伽提倡培养知识理念，它通过哲学的探讨和思辨，从而领悟和收获神圣的知识。但智瑜伽所说的知识并不是浅显的知识，而是通过外在事物去领略内在，进而领悟和理解“梵”。初学者，如果想要学习瑜伽的一些知识，就需要阅读和理解一些古老的经典瑜伽书籍，如果有条件还可以听一些瑜伽老师的课程，进而得到更好的领悟。

实践瑜伽 (Karma Yoga)

实践瑜伽可以归纳为静心之道。此瑜伽类别是生命的第一表现，印度哲学家认为一切的行为和善恶都会有因果，这就是所谓的“业”。因此，实践瑜伽又被称为业瑜伽，它的目的是要达到行为的彻底自由，即无为而无不为的状态，而其中甘地就是最好的践行者。

巴克提瑜伽 (Bhakti Yoga)

巴克提瑜伽又称为奉爱瑜伽，是接近宗教的瑜伽，此流派瑜伽讲求培养真善美，让内心充满爱，认为一切修行的最后都是奉爱瑜伽的修炼才能彻底解脱，最终达到与真理的合一。主要分为守意、持戒、打坐、调息、撤回、把持、冥想等控制感官的几大修行方法。

哈他瑜伽 (Hatha Yoga)

哈他瑜伽是以调息与体位法为中心的体动瑜伽，讲求强身之道。修炼的主要目的在于开发大脑、心理和肌肉，它将身体置于一种平静、稳定、祥和的状态，精神集中，身体放松，且体位姿势尽量放松而舒适，并非强迫、困难的。

进行哈他瑜伽的练习必须达到三个要素，缺一不可。首先是精神控制，即道德行为的控制；其次是调息控制，

