

新浪网

中国

最美

的

瑜伽师王媛

联手著名时尚摄影师 杨志杰
联袂打造·倾力推出 天地心韵瑜美人系列

两大门户网站鼎力支持

sina 新浪女性

腾讯女性

瑜珈美人

塑身计划

顶级瑜伽教练的倾心指导，
让你在健康之余快乐塑身，
精选88个经典瑜伽体式，
针对身体的肥胖部位，快速塑形，
8个短期高效的金牌塑身套路，活化细胞，
让你彻底瘦下来！

Yoga

王媛 编著

中国著名瑜伽导师、印度瑜伽文化传播者
《全国十佳瑜伽明星教练》之一
《特殊贡献奖》获得者
被时尚界奉为《中国最美的瑜伽师》

中国纺织出版社



内 容 提 要

本书介绍了利用瑜伽强效塑造体形的方法,既有全身塑形的方
法,又有部位塑形的攻略,让你想“塑”哪里就“塑”哪里。本书
内容科学,针对性强,逻辑清楚,每个动作都配有著名瑜伽教练实
拍的精美图片,美观实用,简单易学,是爱美、爱健康人士的理想
选择。

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽美人塑身计划 / 王媛编著. — 北京: 中国纺织出版社,
2008. 1

(天地心韵瑜美人)

ISBN 978-7-5064-4790-4

I. 瑜… II. 王… III. 女性—瑜伽术—基本知识

IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 195208 号

策划编辑: 李秀英 责任编辑: 李 娟 责任印制: 刘 强
文字编辑: 张海媛 美术编辑: 穆 丽
装帧设计: 刘金华 旭 晖

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

北京百花彩印有限公司印制 各地新华书店经销

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3

字数: 50 千字 定价: 22.00 元 (附光盘 1 张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

王媛
编著

瑜伽塑身计划 瑜伽美人

在

瑜伽的带领下，

怀着一颗**谦卑**而**欢乐**的心，

去**探索**我们的**身体**吧……

.....



 中国纺织出版社

达人推荐	4
致读者	4

Part 1 享“瘦”主义新主张——瑜伽塑身

感悟瑜伽塑身新理念	6
完美塑身魔法棒——瑜伽工具	8
练习塑身瑜伽的九项注意	10
认识身体各部位	12

Part 2 部位塑身

美腰	甩掉赘肉肉，找回小蛮腰	14
	锻炼腰肌 减少脂肪	14
	>> 奎师那变形式	14
美腰	侧腰脂肪其实不难对付	16
	塑造腰形 活化腰椎	16
	>> 风吹树式	16
美腰	左转、右转，“腰”窈女孩就是我	17
	消除脂肪 减少橘皮组织	17
	>> 站立转动式	17
纤腹	抢救“水牛肚”，不做“小腹婆”	18
	收缩上腹 消除赘肉	18
	>> 全骆驼式	18
纤腹	再坚持！低腰仔裤能穿啦！	20
	紧实下腹 勾勒线条1	20
	>> 上抬腿式	20
纤腹	肥肥小肚变紧绷肌肉	21
	紧实下腹 勾勒线条2	21
	>> 下半身摇动式	21
美背	打造性感的背部曲线	22
	雕琢上背线条1	22
	>> 跪式背部舒展	22
美背	当美背佳人，穿露背晚装	24
	雕琢上背线条2	24
	>> 加强侧伸展式	24

美背	打造两条性感紧实的竖棘肌	26
	美化下背曲线	26
	>> 新月式	26
翘臀	下一个翘臀MM就是你	28
	提升臀线 改善臀部下垂	28
	>> 踮脚翘臀式	28
翘臀	PP浑圆挺翘，让他爱不释手	30
	浑圆紧俏 雕塑臀形	30
	>> 单腿舞式	30
塑腿	让你穿上迷你裙	32
	紧实大腿 漂亮塑形1	32
	>> 腿部舒展	32
塑腿	修掉粗大腿，做回小可人	33
	紧实大腿 漂亮塑形2	33
	>> 下盘莲花变形式	33
塑腿	纤腿公主换我做	34
	伸展肌肉 美化小腿1	34
	>> V字式	34
塑腿	努力成为美腿一族	35
	伸展肌肉 美化小腿2	35
	>> 顶峰变形式	35
美肩	秀出美人肩，重塑吊带美人	36
	挤压肩肌 消耗脂肪	36
	>> 肩部延展	36
美肩	让你拥有流畅自然的完美肩膀	38
	活化肩颈 美化肩形	38
	>> 祈祷式	38
美胸	让咪咪秀出你的性感	40
	增大胸围 美化胸形	40
	>> 牛面式变形	40
美胸	勾勒美丽动人的胸部线条	42
	消除副乳	42
	>> 榻式	42
美胸	打造性感的深V曲线	44
	强健胸肌	44
	>> 坐角式变形	44

本书示范及指导的瑜伽运动纯作参考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生或瑜伽教练。读者因采用本书示范或指导所引起的任何问题，本出版社不负任何责任。

目录

美臂	跟无袖靓服说Hello	46
	消脂紧肤瘦小臂	46
	>> 美臂伸展一式	46
美臂	去除肥油蹄膀手	48
	消除赘肉 美化大臂1	48
	>> 美臂伸展二式	48
美臂	两袖清风不是梦	49
	消除赘肉 美化大臂2	49
	>> 美臂伸展三式	49
美颈	天鹅美人我来当	50
	拉伸颈部肌肉 促进血液循环	50
	>> 单臂颈部舒展	50
美颈	打造美颈靓女	51
	改善气色 活化颈椎	51
	>> 颈部画圆式	51
美颈	拥有迷人的美颈	52
	加快脂肪燃烧	52
	>> 乌龟式	52
瘦脸	“大饼脸”变身“瓜子脸”	54
	改善浮肿 放松肌肉	54
	>> 铲斗式	54
瘦脸	轻轻松松做瘦脸美人	55
	加快新陈代谢 消除多余脂肪	55
	>> 叩首式	55
瘦脸	重塑紧致美人脸	56
	疏通循环系统 紧实面部肌肤	56
	>> 花环式	56

Part 3 全身塑形

做苗条女人	58
做时尚女人	60
做优雅女人	64

附

享受瑜伽 美丽相随	
——认识我们身边的瑜伽达人	71



达人推荐



对工作繁忙劳累、内心压力日益加重的现代人来说，“瑜伽”这一古老的修持身心平衡、释放压力，乃至自我觉悟的古老学科，无疑是最适合的放松方式。库玛瑞（王媛）老师这一系列调整身心的瑜伽基础练习丛书能够满足现今不同人群的需求。我真心想希望她精心策划、执行的基础瑜伽系列书籍，能够得到广大读者的喜爱。

——米娜瑜伽文化传播北京有限公司 总裁

李建霖(Lohitaksa)

中印文化交流促进者，研习传统印度瑜伽灵性文化15年，师从于著名的瑜伽灵性导师塔茂·奎师那·哥斯瓦米，并接受瑜伽传承的启迪。多年从事中国与印度瑜伽、佛教文化交流事业。现在北京大学进行印度宗教哲学、佛教方面的硕士研究，及印度古老典籍的编译工作，于2007年出版了最新翻译的印度古老瑜伽灵性经典《博伽梵歌》。



致读者



我的禅学老师曾对我这样说道：“莲花出淤泥而不染固然清美，但真正的美和修炼却是火中栽莲终不坏呀！”当时给了我很大的启示。古今中外的圣贤君子不是天生所成，而是经过不断的学习、改造、磨难，方能至之。真正想拥有内外气韵之美，就要不断地认知和修炼自己的身心，而瑜伽真的是雕塑身心的最好选择。我自己就是一个真实的例子：8年来从身体受伤到康复，身材的塑形以及转变，从茫然无知到内心越来越充满快乐和感恩……我没有理由不与大家分享这一切。在瑜伽的世界里我得到了太多太多，感恩蕙兰老师用真诚超然的爱吸引我走进了瑜伽世界，感恩禅学大师王绍璠先生一直用心良苦地鼓励我，感恩瑜伽导师Sankirtana不断地用言行给予我启示，感恩我的师兄Lohitaksa给予的理解和支持，感恩我的家人、学生和身边的朋友。除了感恩我还能做什么呢？那就是不断地精进和快乐地传播！



享『瘦』主义新主张——瑜伽塑身

Part 1

隆重推出

古老而神奇的瑜伽，将赋予都市中忙碌的你一片静谧的生活空间，带你走进瑜伽的塑身世界。在瑜伽的细心呵护下，释去你因身材缺陷造成的心理阴影，让你在轻松自然中，找回自信，做个漂亮的瑜伽美人。

——【诗经·国风·野有蔓草】

——> 野有蔓草，零露漙漙。有美一人，清扬婉兮。邂逅相遇，适我愿兮。
野有蔓草，零露瀼瀼。有美一人，婉如清扬。邂逅相遇，与子偕臧。



感悟瑜伽塑身新理念



□瑜伽塑身新看点□□□□□□

瑜伽——时尚塑身法

“你练习瑜伽了吗？”当年轻女孩见面时这样问的时候，毫无疑问，瑜伽——这种身心兼修的塑身方式已经成为一种都市青春靓女最in、最时尚、最前沿的运动。随着瑜伽塑身活动的盛行，也带旺了和瑜伽相关的各种商品。比如，瑜伽服已经远远超越了运动服装的界限，它不再仅仅以一种宽松自在的时尚元素存在，而是作为一种独立的服饰，成了全球时尚元素中的新星。在美国、加拿大等欧美国家，已有不少热爱运动紧跟时尚的女性把瑜伽服当作时装，穿着它逛街购物，甚至上课上班。

各大运动服品牌，诸如Adidas、StellaMcCartney、Nike都力推瑜伽服。不仅如此，还有精品名牌如LV、Gucci等为瑜伽爱好者量身定制出瑜伽包、瑜伽垫等。

瑜伽——流行塑身法

之所以说瑜伽是一种流行的减肥塑身方法，是因为许多明星大腕都已成了瑜伽

的忠实崇拜者。近年来，不用说好莱坞影星、歌手，就是洛杉矶和纽约的各界名流们，都一致认为瑜伽是减肥塑身的好方法。例如：麦当娜、朱莉叶·罗伯茨、梅格瑞恩等都是瑜伽的修炼者。因此，瑜伽塑身在法国、英国、德国等欧洲国家的人气指数直线攀升。

瑜伽——健康塑身法

瑜伽中有许多健康的生活原则，能预防肥胖于未然，让你轻松健康地成为S型女人。

□瑜伽能调整心态预防肥胖

现代人工作、生活等各方面的压力都比较大，而压力容易导致内分泌失调，形成肥胖。瑜伽则提倡知足常乐，推崇健康、自然、淡泊名利的生活方式，让你保持一个良好的心态，从容地面对生活中的各种压力，对预防肥胖起到了积极的作用。

□瑜伽饮食原则让你健康塑身

瑜伽将食物分为悦性食物、变性食物、情性食物三种。悦性食物是指纯净的、天然的、不含防腐剂或人工香料的素食，存在营养价值高、烹调简单的优点。悦性食物主要包括蔬果、谷物、豆制品、牛奶等食品，这些食物能使身体变得健康、洁净、精力充沛，使心灵宁静而又愉快，有益于身



心；变性食物是能够提供能量，有益于身体健康但不利于心灵的食物，如添加过量调料的食物，经常食用会引起身心浮躁不安；惰性食物是容易引起怠慢、疾病和心灵迟钝的食物，包括肉食、油腻及煎炸烤食物，其热量很高，这些食物对健康无益，对心灵有害，更是减肥塑身的大敌，MM们可要少吃哦！

□瑜伽的塑身原理□□□□□□□□

瑜伽体位法的塑身功效

瑜伽中的体位法能慢慢地活动筋骨，重塑肌力，锻炼到身体最深层的核心肌肉群，也就是支撑骨盆、环绕腰及腹部一带最深层的肌肉，一旦全身肌肉结实有力，不仅可以达到健康养生的基本目的，身体的线条还可以得到修饰及完善，从而达到塑身的效果。

另外，瑜伽体位法能给予大脑神经、内脏、内分泌腺等以适度的刺激。比如人体的喉咽正下方有一甲状腺器官，主要掌握着身体的新陈代谢和调节功能。甲状腺激素分泌正常与否直接关系到人体的脂肪含量。在一些体

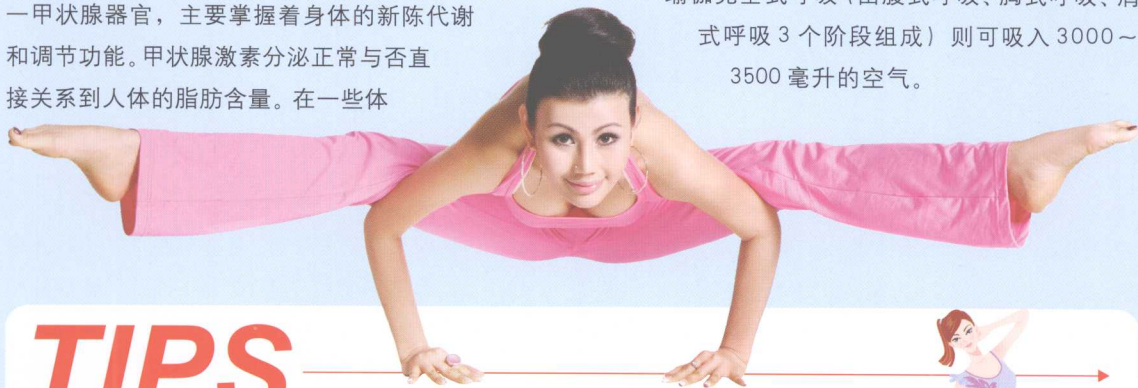
位法中，如“顶峰变形式”通过刺激甲状腺，让体内新陈代谢更加旺盛，血液循环更加顺畅，更能提高心脏及肺脏功能，脂肪代谢也随之增加。

瑜伽体位练习是一种静力运动，它不会像其他运动那样，在运动过后让人处于疲劳甚至虚脱的状态，反而让人感到周身舒畅，真是越练越想练。所以，你很容易就能将瑜伽练习坚持下去，从而稳定了瘦身效果。

瑜伽式呼吸法的塑身功效

现代人常会因周遭环境、事物的影响，而心神不宁，进行的是又浅又弱的浅呼吸。而瑜伽提倡腹式呼吸，以缓慢平静的深呼吸为原则，能够使人体摄取更多的氧气，从而净化血液，加速人体血液循环，加快新陈代谢，并且能促进脂肪分解。一项研究测定，人体安静时每次的呼吸量约为500毫升，而

瑜伽完全式呼吸（由腹式呼吸、胸式呼吸、肩式呼吸3个阶段组成）则可吸入3000～3500毫升的空气。



TIPS

瘦身与塑形的区别

一般来说，瘦身是指单纯的减肥或减体重，而塑身则是对整体身形进行“雕塑”。除了要减去多余脂肪、赘肉之外，还包括适度增加和强化肌肉、柔化或拉长肌肉的束型、改变肌肉的形状、协调肌肉与脂肪的比例、矫正骨骼、有目的地纤瘦或丰满某个部位等。举例来说，一个蛮苗条的女孩，拥有紧致的脖子，纤细的腰，腹部肉肉一点儿都不多，可是她却拥有一双“萝卜腿”（小腿比较粗壮），这时她需要的就是塑身而不是瘦身了。



完美塑身魔法棒——瑜伽工具

□瑜伽服□□□□□□□□□□必备工具

作用：练习瑜伽时，穿一身宽松、合适的服装可以让身体自由地伸展，避免身体、呼吸受到限制，让身体得到最大限度的放松，从而更快地进入瑜伽状态，使每个动作标准化，这对提高塑身效果非常有效。

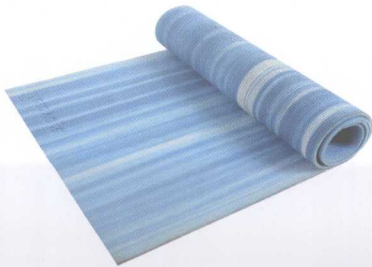
选择：选择瑜伽服时，要以柔软、宽松、透气、舒适、不妨碍运动为原则。但最好不要穿太宽大的服装，应该根据个人的身体曲线选择，这样在练习时才容易矫正错误姿势，达到塑造身形的目的。



□瑜伽垫□□□□□□□□□□必备工具

作用：瑜伽垫具有防滑、防水、防火、防尘的作用，表面的花纹经过了防滑处理，有很好的稳定性，可以防止练习过程中滑倒。此外，瑜伽垫还具有减震作用，可预防脊椎、脚踝、髌骨、膝关节等部位受伤。

选择：瑜伽垫一般是由彩色橡胶或塑料材料制成的，购买时，一定要选择专业的、无异味的为佳，长度不应短于身高，宽度不可窄于肩宽、厚度在1厘米左右即可。



□瑜伽砖□□□□□□□□□□选用工具

作用：在瑜伽体位法里，有些动作需要完全伸展手臂或下腰碰触地面，瑜伽砖可帮助伸展筋骨。在做手触地姿势如三角伸展式时，手可以撑到瑜伽砖上；在做脊椎后弯的动作时，用瑜伽砖来支撑身体，能降低受伤的概率，在安全的基础上，把每个动作都做到位，进而强化塑身效果。

选择：瑜伽砖一般是由彩色EVA泡沫材料制成的，如果一时买不到瑜伽砖，可用保鲜膜里面的厚纸板圆筒芯代替，效果也一样哦！



□瑜伽带、瑜伽绳□□□□□□□□□□选用工具

作用：瑜伽带可帮助初学者、身体僵硬或年纪较大者更快上手，且容易使用、携带方便，在练习伸展动作时起重要的辅助作用。学习一段时间后，可将瑜伽带或瑜伽绳用延展带代替。

选择：瑜伽绳或瑜伽带一般是由纯棉纱制造的，两头配有塑料扣及金属封头。购买时，要买正规厂家生产的产品，并检查接头处是否焊接牢固。避免在使用过程中出现意外，对人体造成伤害。



□精油□□□□□□□□□选用工具

作用：练习瑜伽时，可搭配熏香、精油，可加快血液循环、通经活络、加快脂肪的燃烧，对减肥瘦身有很大的帮助。同时，精油还可以令你彻底放松，尽快进入瑜伽状态，更快达到塑形效果。

选择：使用精油前必须确定所选精油是否正确。通常情况下练习瑜伽时所选用的精油有：乳香精油、檀香精油、岩兰草精油、雪松精油等。



□毛巾、水□□□□□□□□□必备工具

作用：做某些瑜伽动作时，如拜日式，脸部、上半身必须与地面相贴，此时最好用毛巾垫着，可以保护脸部。

选择：毛巾的选择并无非常严格的要求，只要吸汗力强的棉质毛巾即可。水一般选择运动饮料，因为，练习瑜伽时，会出汗，虽说汗液会带走体内的废物，但同时也带走了很多营养物质，如微量元素、糖、电

解质等。而运动饮料的主要成分是糖和电解质，能调节体内电解质和酸碱平衡，及时补充能量。所以运动饮料是很科学、很贴心的选择。矿泉水、花草茶也不错哦！不过应该注意，最好喝温热的饮品，以免刺激肠胃。



□音乐□□□□□□□□□选用工具

作用：练习瑜伽时，可听一些音乐来帮助自己放松。借由音乐，让无形的自然能量净化繁杂的思绪，进而舒展、放松肌肉，使内心达到宁静、祥和状态。

选择：尽量选择自然、柔和、抒情、休闲的音乐。



最佳音乐推荐→

浙江音像出版社的《智慧花盛开》、《静湖》等一直是深受人们喜爱的瑜伽经典之作，这里推荐给广大读者。



练习塑身瑜伽的九项注意



练习瑜伽之前,首先要了解一些瑜伽塑身的基本要点,这样才能让瑜伽的塑身功效直线攀升。

□ NO.1 集中自身意识 □ □ □ □ □

练习瑜伽时,一边看电视一边做,一心二用的人,效果会减半。做动作时注意力要集中,集中注意力可以使情绪高涨,能更好地完成动作。活动身体时,意识必须集中在活动部位,体会瑜伽带来的舒适感,以及掌控活动部位所能承受的力度。当某一动作处于静止状态时,要把意识集中于需要塑造的部位,如此可提高塑身效果。

□ NO.2 循序渐进练习 □ □ □ □ □

练习瑜伽时,要倾听自己体内的声音,不要勉强,以自己的节奏来练瑜伽,一开始对于不擅长的姿势或不易做到的姿势不能强行练习,必须以循序渐进为原则慢慢进行,只要每天坚持就可以了。

□ NO.3 保持准确的姿势 □ □ □ □ □

姿势不正确肌肉就得不到保护,身体就会任意歪斜,渐渐加重骨骼的负担,导致骨骼变形。肌肉除了

提高基础代谢率及维持正确姿势、保护内脏外,还有张弛身体的作用。当保护骨盆的臀大肌、腰肌、腹肌歪斜时,骨盆也会随之歪斜。这样腹部脏器就会下移,导致小腹鼓出。尽管身体不胖,可小腹却鼓出了,怎么看都不好看。人体的肌肉分为有氧运动时的慢肌和产生爆发力的快肌。慢肌的主要作用是调整姿势、步行等日常活动,它以脂肪为能量。瑜伽就是在缓慢呼吸的同时,强化慢肌的锻炼,以达到调整身姿、促进脂肪燃烧的目的,从而打造易瘦体质,使塑身效果更加突出。

□ NO.4 调整练习情绪 □ □ □ □ □

瑜伽原本就是通过冥想、身心双修的练习,在动作中修炼身心。当人的情绪低落、心情紧张时,都会影响练习的效果。痛苦悲伤时,头部会自然下垂,而高兴欣喜时,则挺胸伸背。

最好的魔鬼身材可不是一天练就的哦! 加油!



□ NO.5 空腹练习效果更佳 □ □ □

早上的运动是在吃早餐之前的空腹状态下进行,晚上的运动则是在吃完饭后2~3小时以上进行,在这两种状态下练习效果更佳。激烈运动后要避免练瑜伽。

□ NO.6 选择轻松的环境 □ □ □ □

尽量挑选既安静、稳定又舒适的场所练习瑜伽,站立时以赤脚为佳,也可播放一些个人喜爱的音乐作为背景音乐。

□ NO.7 不要屏住呼吸 □ □ □ □ □

练习瑜伽时,呼吸非常关键。完成某个动作时,不能屏住呼吸,要自然舒畅地呼吸。持续的呼吸,可

以消除紧张感,使身体不易疼痛,促进溶解脂肪的消化酶分泌,便于提高塑身效果。

□ NO.8 动作、呼吸、意识一体化

一开始就想把这三项同时进行,当然会感觉非常困难,不要着急,练习一段时间后,呼吸配合着体位动作,同时意识也便可以集中了,塑身效果就会上升一个档次。

□ NO.9 选择宽松舒适的衣服 □

束缚腹部或大腿的服装,会使血液流通不畅,起到适得其反的效果。另外,在转动身体时给身体造成负担的服装也不合适。所以在练习时尽量选择宽松、舒适且符合个人身体曲线的衣服。

Q & A

Q 瑜伽只有每天练习才能塑身吗?

A 练习瑜伽最重要的是依照自己的步调进行。一天练习一个姿势,即使只做5分钟,也要持续下去。如果觉得身体特别疲惫,一周内可选择一天进行充分调理。倘若因受挫而中断,千万不要放弃,从中断的地方继续进行。

Q 瑜伽塑身有年龄限制吗?

A 瑜伽不分年龄及运动能力,任何人都能练习。在练习过程中,如果感觉比较吃力,可按照自己的方式进行,适当地减慢动作或降低难度。实际上,在参观瑜伽教室时,经常看到六七十岁的老人活力十足地练习瑜伽,当然,他们练习瑜伽的目的并不完全为了塑身,更重要的是为了健康。

Q 瑜伽塑身后饿了怎么办?

A 只要有氧运动,运动过后一定会出现肚子饿的情况,瑜伽当然也不例外。如果你忍受不住肚子的“抗议”,美美地饱餐一顿,这样不仅达不到塑身效果,脂肪还可能去而复返哦!

Q 身体酸痛了还要继续练吗?

A 练完瑜伽后感到身体酸痛的人,是因为你很久没有运动这些肌肉了。此时,有一点非常重要,就是千万不要停止练习,继续做下去,酸痛感会自然消失。不过要注意控制运动量,让身体有调适的空间。



认识身体各部位

瑜伽是全身性运动，每个姿势都会运动到相关部位，当中涉及到的骨骼、关节有很多。瑜伽练习者要想掌握和了解每个动作的塑身原理，就必须对身体各部位有个大致的认识。

头骨

肩胛骨

颈椎

颈椎总共有7块，共同构成了颈部的骨骼支架。颈椎保护着脊髓，支撑着头颅。

锻炼颈椎的瑜伽体位法有：眼镜蛇式、头倒立式、猫伸展式、榻式等。

腰椎

腰椎共有5块，它的反射区从腰际、股四头肌、臀部一直延伸到大腿和小腿，当腰部受到压迫或脱位时，大肠、输卵管、膀胱等器官会受到影响，诱发多种疾病。

锻炼腰椎的瑜伽体位法有：眼镜蛇式、扭动式、风吹树式等。

骨盆

腹股沟

会阴

髌骨

腓骨

胫骨

踝骨

脚弓

肋骨

锁骨

胸椎

胸椎共有12块，是脊椎中最长的一段，和五脏六腑息息相关。如果一个人胸椎出现问题的话，那么很可能出现心脏、肺、肝、胆、胰等方面的病症。

锻炼胸椎的瑜伽体位法有：轮式、弓式、鱼式等。

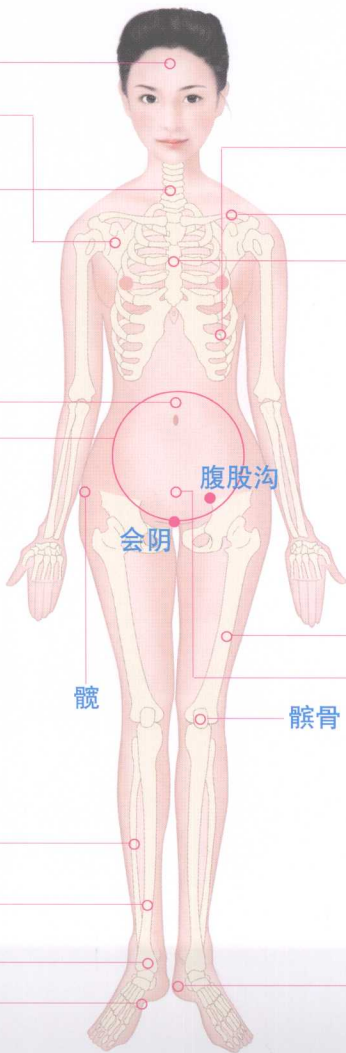
股骨

尾椎

尾椎的反射区主要位于臀部、大腿后侧以及髌关节等处，不健康的尾椎容易诱发直肠、肛门、大腿后侧和前列腺等方面的疾病。

锻炼尾椎的瑜伽体位法有：骆驼式、轮式、蝗虫式等。

脚跟



部位塑身

Part 2

隆重推出

认识了瑜伽之后，我们是否决心利用瑜伽实施塑身计划了呢？本章将为你隆重推出三个基本部位的瑜伽体位练习，让你的腰围再瘦一点儿，腹部再小一点儿，臀部再翘一点儿，腿形再漂亮一点儿……只要能认真练习本章内容，就能实现想瘦哪里瘦哪里的心愿。



——月出皎兮。佼人僚兮。舒窈纠兮。劳心悄兮。
月出皓兮。佼人懽兮。舒忧受兮。劳心惓兮。
月出照兮。佼人燎兮。舒夭绍兮。劳心惨兮。

——【诗经·陈风·月出】

美腰

甩掉赘肉肉，找回小蛮腰

锻炼腰肌 减少脂肪

粗粗的腰不仅会让MM们失去窈窕多姿的身材，回头率也降低了不少。“水桶腰”的美女们，赶快加入到瑜伽行列中来，重新找回“腰”窈风采吧！



奎师那变形式

该体位法可有效锻炼腰部肌肉，加快血液循环，提高新陈代谢，促进脂肪分解，是一种强效的塑腰方法。同时，此体位法还具有活化髋关节的作用。

动作详解

- 1 身体自然放松，保持站立姿势，双腿略微分开。
- 2 右膝微曲，向体右侧打开，右脚尖在左脚外侧点地。
- 3 上身放松，将髋和腰向身体左侧推出，注意左腿保持绷直。
- 4 双臂上举过头，保持伸直体态。
- 5 双臂贴耳，头顶合十，双臂带动下体向右侧倾，头颈转向左侧看向远方，体会左肋与左髋部的强烈拉伸感；另一侧也如此。



1



2

美腰小物召集令

活泉局部纤体露

结合天然植物精华（银杏、咖啡因和可乐果等）与微量元素锰，促进新陈代谢，分解囤积脂肪。专门针对腹部、臀部最难纤瘦区域。还可有效消除看得见的橘皮组织。使用时，可清洁腰部肌肤，取适量产品轻轻按摩直到腹部皮肤完全吸收。该产品适合任何肤质使用。各大商场均可买到。



3



YES ✓

髋关节尽量向左推出，
深呼吸，收缩腹部。

NO ✗

左膝不能弯曲，
必须保持绷直，
挺胸，收腹，目
视正前方。



4

POINT

腰部患病者慎做。



5

瑜伽美人塑身秘籍

▶ 变腰美女“棍棍”造

做法：

1. 拿一根棍子放在双肩上，两脚分开比肩宽些。（没有棍子的话，用雨伞代替也行。）
2. 双手放在棍子上，身体姿势保持不变，先往右侧扭动腰，再回到起始位置；再往左侧扭动腰，再回到起始位置。左右各转50次。（转动时不要太过用力，轻轻转动就可以了。）

