



汉竹●白金女人系列

每天 10 分钟的减肥方案

随书附赠 DVD 和精美挂图

节选自北京体育大学瑜伽教练员资质认证课程

瑜伽帮你瘦

郑先红 陈超
杨帆 主编
编著

 中国轻工业出版社



瑜伽帮你瘦

YU JIA BANG NI SHOU

每天 10 分钟的减肥方案



郑先红 陈超 主编

杨帆 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽帮你瘦 / 郑先红, 陈超主编; 杨帆编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2008.3
(汉竹·白金女人系列)
ISBN 978-7-5019-6338-6

I.瑜… II.①郑…②陈…③杨… III.瑜伽术—基本知识
IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第009113号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑: 张 弘 责任终审: 劳国强
策划编辑: 龙志丹 责任监印: 胡 兵
封面设计: 张 帆 版式设计: 张 帆 张腾方 胡永强

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印 刷: 北京画中画印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2008年3月第1版 第1次印刷
开 本: 889×1194 1/24 印张: 6
字 数: 160千字
书 号: ISBN 978-7-5019-6338-6/TS·3693 定价: 36.00元
读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293
网址: <http://www.chlip.com.cn>
E-mail: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
71056S2X101ZBF



谨以此书献给我们共同的老师——生活







序

我和瑜伽有个约会

从儿时起，我们就有着各种各样的梦想。在梦中，我们是电影明星，大律师，宇航员；我们和自己的王子或公主永结同心；在观众席爆满的红馆且歌且舞……

梦想是快乐的重要源泉，也是成就未来的重要组成部分。我们都有梦想的权力，我们也需要梦想。

然而，在某年某月的某个清晨，站在镜子前的我惊恐地发觉梦想即将弃我而去。注视着体重计上的指针，脑海中闪过无数肥皂泡——我的梦想也许最终会像它们一样，在阳光下支离破碎。

第一次见到郑老师的时候，我的沮丧溢于言表，超重带来的困惑和折磨使我无法面对自己。郑老师的气质深深地吸引了我，使我渴望像她一样优雅而充满活力。从她那里，我得知有一种叫做 yoga 的古老强身术，并试着进行系统练习。

最初的惊喜是体重下降时的真实与感动，我终于找到了不用苦苦折磨自己而减轻体重的方法。在接下来的日子里，我的身体和心灵经历着前所未有的神奇体验，从内到外，从 78 千克到 65 千克，瑜伽彻底改变了我和我的生活。

很希望郑老师的这本书能够为仍然在体重问题上徘徊不前的你提供帮助——无论是身体上，还是心理上。我们的身心是会思考和可控制的，懂得驾驭之道才能收获健康和愉悦。

我相信，我能做到的，你一定也能做得更好。

Ella：曾经为体重烦恼的瑜伽修习者

带着瑜伽去旅行

你也是成千上万个觉得自己太胖而要瘦身的人中的一个吗？或者是想保持住瘦身成果的人？你的梦想是否也是“降下体重，变得轻盈”呢？如果你的答案是“是”的话，你绝对不孤独，因为体重调控是一个很普遍的问题。

在多年的瑜伽教学过程中，我时常要面对那些因为瘦身而反复受挫、失望、在镜子前怨恨自己、因反复失败而觉得自己毫无价值、使用不健康的方法而让身心受到伤害的人们。所以，我能深切感受到你希望再次拥有美丽身材的迫切愿望：应该选择什么样的方法来瘦身呢？在“修成正果”后又该怎样保持呢？

其实，你现在已经捧着答案了，就是你手中的这本通过练习东方瑜伽达到瘦身目的的书。这并非我一个人的功劳，我要在这里感谢那些向我求助的学员，是他们的启发促使我不断前进，并且最终将这些成果汇编成册，拿出来和大家一起分享。

下面来说一段我的故事。

曾经做过空姐的我一直骄傲于自己的身材，这种自信持续到2002年。这一年，我收到了上帝赐给我的最好礼物——我的宝宝。在体验幸福妈妈的快乐生活的同时，我也开始怀念产前的优雅体态。这一次，我得益于陪伴多年并且将终身追随我

的瑜伽。作为瑜伽瘦身的受益者，我也非常愿意把这个美好的减肥经验与大家分享。

本书通过一种叫东方瑜伽的练习方法，将你的注意力集中到呼吸、身体、思想和精神的和谐共存上，并且进一步加深你的自我认知、自我接受与自爱。在真正发现那已经存在于内心深处的自爱之光之前，我们需要通过借助东方瑜伽这个向导，向通往发现自爱的道路上行进，体验各种前所未有的体验。最终你将发现，爱从来就没有离开过我们，她早已深驻我们内心了。

这次新的旅行是一次改变的旅行，是自我和外界同时发生的改变。在旅行结束后，我们会惊奇地发现，我们的内心发生了多么大的改变，而体现在外的改变就是自然而然地变苗条了，并收获了一个健康的身体。

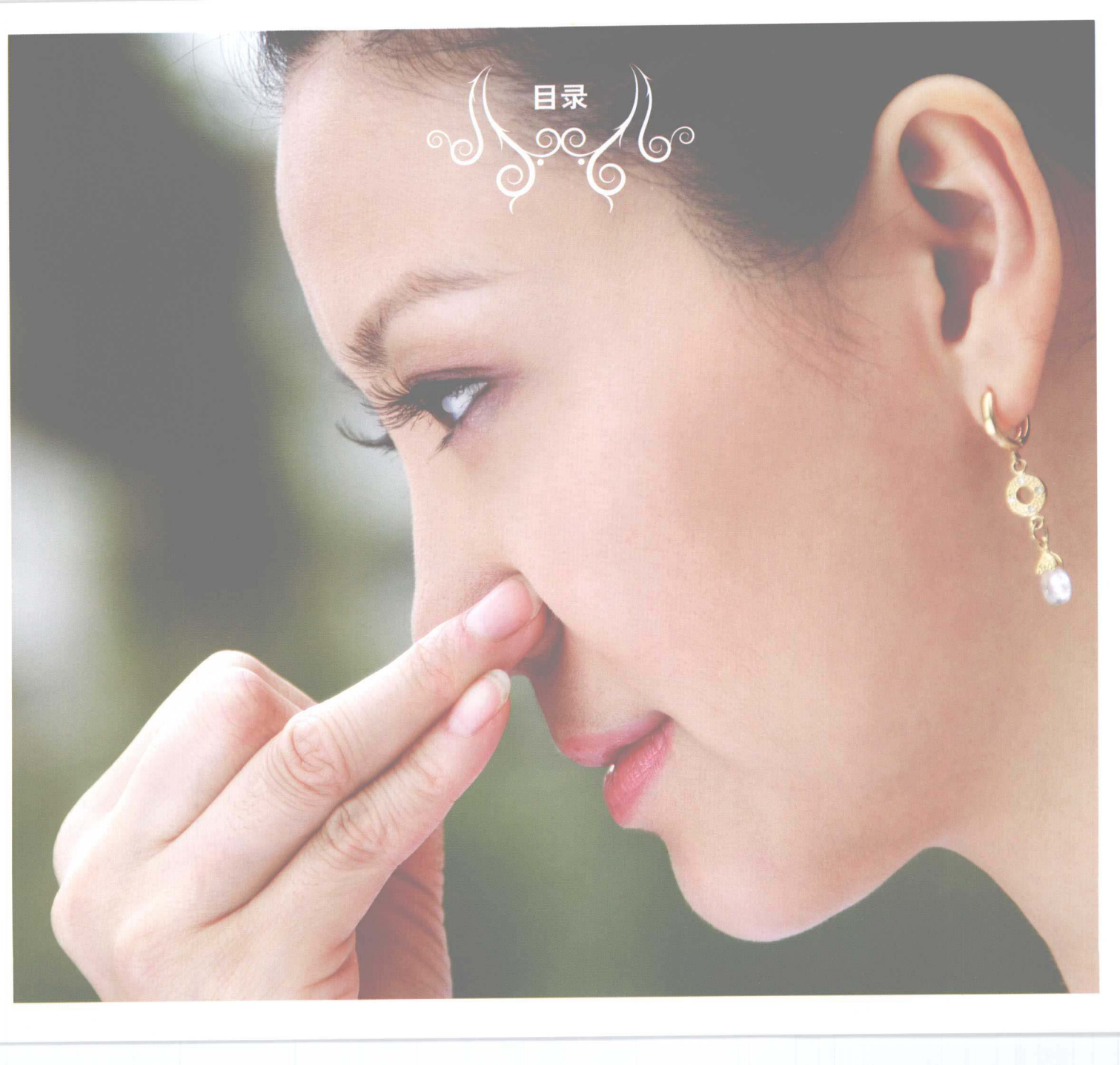
亲爱的读者们，如果您愿意的话，就让我们一起上路吧。

郑先红(Smily)

一呼一吸，心神宁定。
亦动亦静，悠然自得。

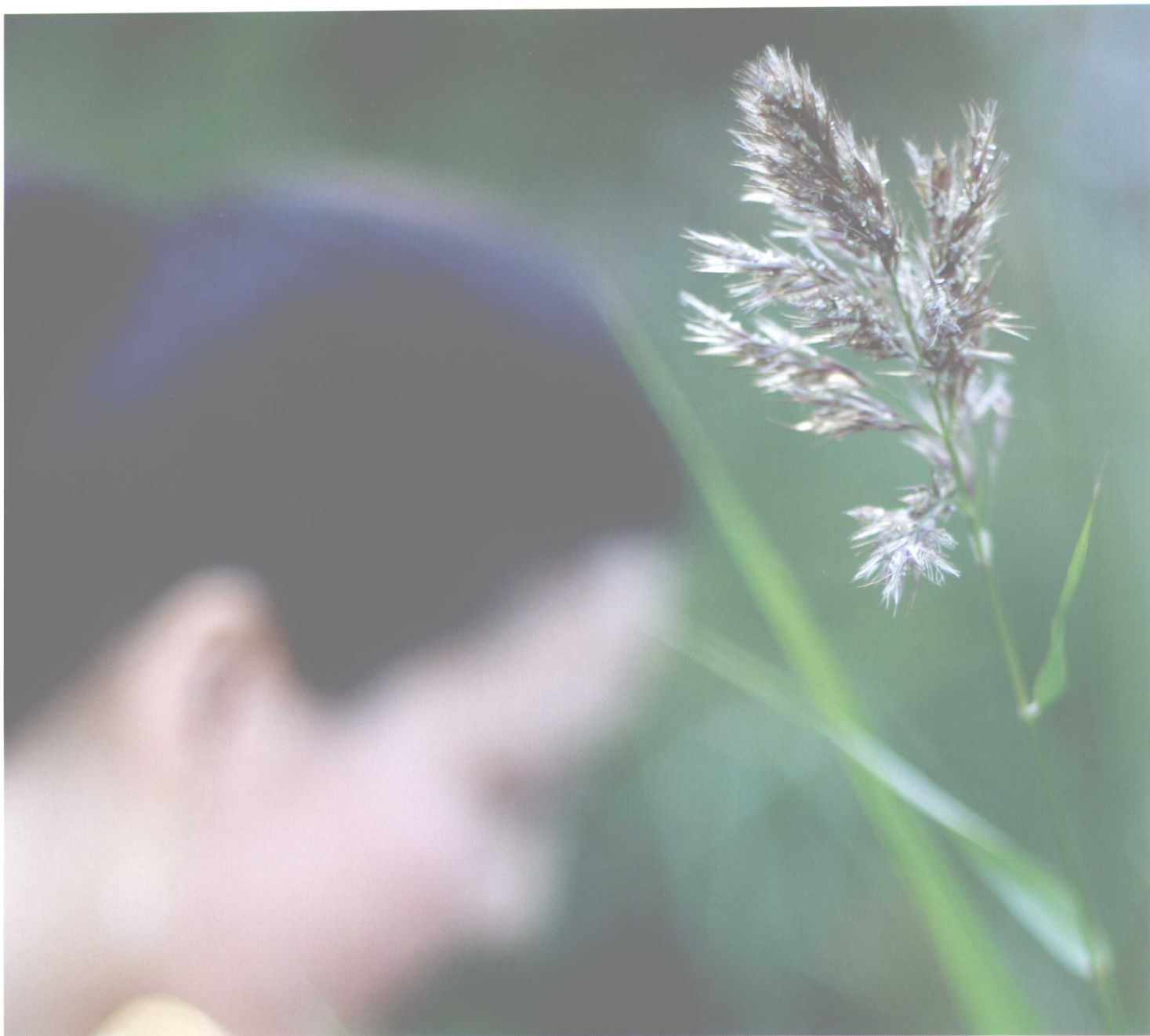


目录





注：本书示范的瑜伽动作纯做参考及资料用途，因个人体质差异，读者自行练习前宜请教医生或专业瑜伽教练。读者因引用本书示范引致了任何问题，郑老师不负任何责任，但仍能提供帮助。





天然滋养面膜



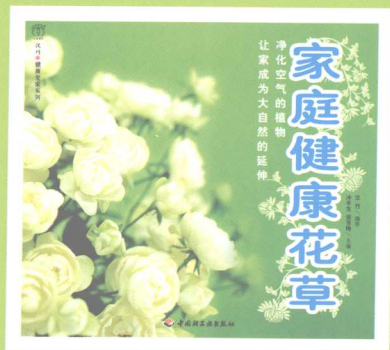
中医美容专家**李艳辉**全程指导
中央电视台主持人**郑天亮**作序推荐

定价

29.80 元

身边最常见的便利食材，平日最爱吃的美味佳肴，却能变身为功效突出的美丽面膜，解决诸多“面子问题”。本书以功效及食材的分类为主线，推出经济实惠的自制功能面膜。更有美容专家亲自为肌肤“把脉”，令你安心享受天然面膜的滋养。

家庭健康花草



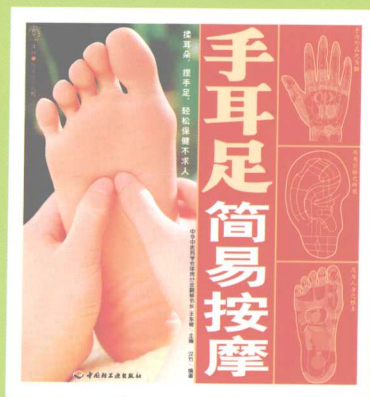
净化空气的植物
让家成为大自然的延伸

定价

29.80元

赏心悦目的花草带给我们的不仅是满目的秀色、满心的愉悦，还有令人意想不到的超级去“污”力。本书特意集结了花草世界中阻击环境污染的能手，组成了一支“花草特攻队”，以期帮助您击退有害化学物质、电磁波、油烟、噪音等各种室内污染问题。

手耳足简易按摩



揉耳朵，捏手足，
轻松保健不求人

定价

39.80元

按摩术在我国已有数千年的历史，以其特有的“简、便、效、廉”等治疗优势，深受广大民众的欢迎。本书针对多种常见急慢性病症，提供了简便易行的手耳足按摩方法，同时配有真人图示，便于读者学习实践。

CHAPTER 1 / 从四个问号开始

1

2- 为什么我会胖胖的？

2- 身体怎么这么容易胖呢

3- 我究竟算不算胖呢

3- 对胖胖的自己多一些了解

4- 什么是瑜伽呢？

4- 活在经典里的瑜伽

5- 瑜伽在当下

5- 东方瑜伽

6- 瑜伽能给我哪些帮助？

8- 东方瑜伽这样帮你瘦

11- 东方瑜伽瘦身的更多益处

12- 练习之前要准备什么？

12- 如何选择瑜伽教练

13- 服装和辅助器具

14- 练习的最佳时机

14- 练习的地点

14- 如何练习

14- 制定适合你的瘦身目标

CHAPTER 2 / 呼吸也能瘦——调息

17

18- 认识瑜伽中的呼吸

19- 调息是瘦身的第一步

20- 基础调息之腹式呼吸

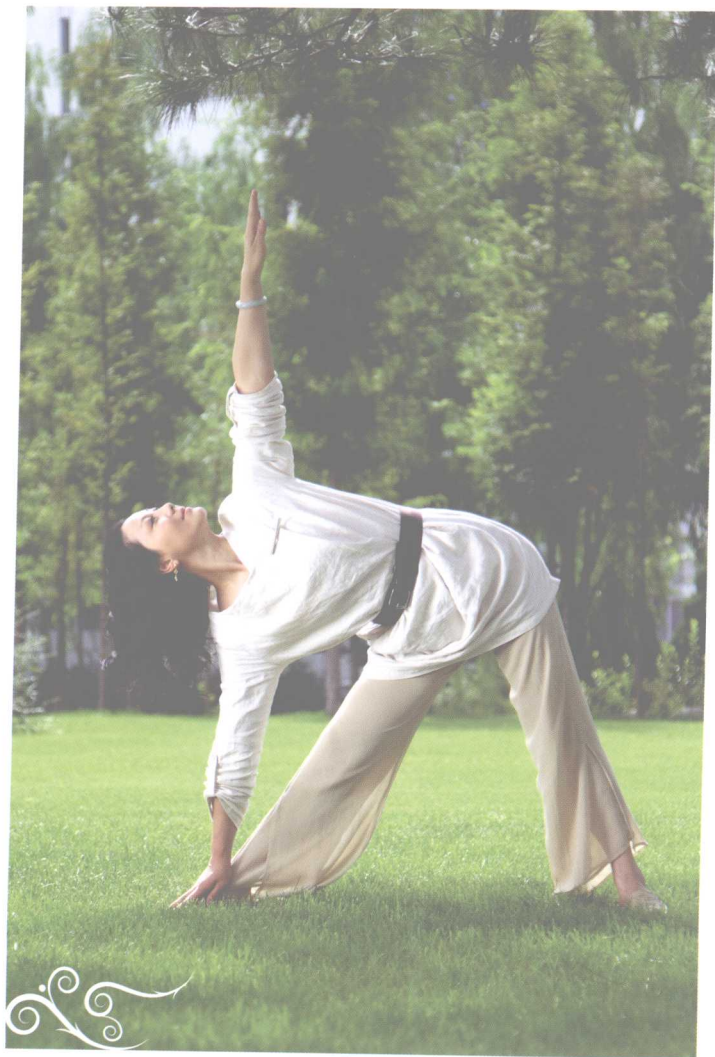
20- 基础调息之胸式呼吸

20- 基础调息之完全（胸腹）式呼吸

22- 经典调息之经络调息

23- 经典调息之风箱调息

23- 经典调息之圣光调息



26- 体位法对身体的益处

27- 体位法的原则——让身体适度舒展

28- Lesson1 / 以静代动——瘦身坐式体位

30- 至善坐

31- 瑜伽基本坐式

32- 坐姿上体前屈式

33- 蝴蝶式

34- 学员心得

36- Lesson2 / 雕刻线条——站立及平衡体位

38- 山式

39- 幻椅式

40- 战士一式

41- 三角伸展式

42- 树式

43- 金鸡独立式

44- 舞王式

45- 风吹树干式

46- 半月式

47- 学员心得