

国 / 际 / 顶 / 级 / 瑜 / 伽 / 大 / 师 / 矫 / 林 / 江 / 鼎 / 力 / 推 / 荐



快瘦瑜伽

著 / 李惠君

随时随地享瘦瑜伽

主妇塑身，懒人健身，一起和“游泳圈”说 Bye-bye !
最健康的减肥方式，一辈子不反弹、减肥无压力！
现在开始练瑜伽，做不 OUT 的瘦女子！
你就是下一个超级女神！



吉林科学技术出版社





李惠君 / Relecca

台湾清华大学外语学毕业，任职跨国企业，右手写心灵爱情，左手写金融财经。能讲一口流利的英语，且醉心于中文创作，著有《心灵 SPA》《花嫁》《情迷西班牙》《娇 DD 俱乐部》等。

“享宅，享瘦，享健康”，时下的高压生活，让我们透不过气，一份独享的时光，难能可贵，在享受时光的同时，享瘦健康。生命对于我们来说很宝贵，时间就是金钱，我们用有限的生命去追逐无限的金钱，回头看是否还来得及去享受健康。瑜伽减肥，是最热门的减肥方式，不累心，不累身，享健康！用空暇的时间，做最有意义的事情。快瘦，每个女人的梦想，瑜伽是提升气质的首选。想瘦，想健康，想出得厅堂，没什么大不了，现在开始你就可以！一本《快瘦瑜伽》改变你的人生！



yoga

随时随地享瘦瑜伽，轻轻松松变女神！每天10分钟，快速大变身！

想减肥，就练快瘦瑜伽，最健康的减肥方式！

时下的高压生活，让我们透不过气，一份独享的时光，难能可贵，在享受生活的同时，享瘦健康。想瘦、想健康、想出得厅堂，没什么大不了的，现在开始你就可以！

改变人生，快加入我们快瘦瑜伽的队伍吧！一切不再是梦，想瘦，现在开始！

再也不做不减肥、徒伤悲的妹子了!!!



策划责任编辑：刘宏伟
执行责任编辑：朱 萌
封面设计：美印图文

电话：15006592708

上架建议 瑜伽瘦身

ISBN 978-7-5384-9022-0



9 787538 490220 >

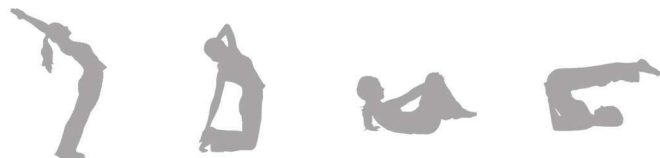
定价：39.90 元

国 / 际 / 顶 / 级 / 瑜 / 伽 / 大 / 师 / 矫 / 林 / 江 / 鼎 / 力 / 推 / 荐



快瘦瑜伽

随 / 时 / 随 / 地 / 享 / 瘦 / 瑜 / 伽



著 / 李惠君

 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快瘦瑜伽 / 李惠君著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5384-9022-0

I. ①快… II. ①李… III. ①瑜伽—减肥—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第084706号

快瘦瑜伽

著 李惠君
出版人 李 梁
策划责任编辑 刘宏伟
执行责任编辑 朱 萌
封面设计 长春美印图文设计有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/24
字 数 120千字
印 张 10
印 数 1-8000册
版 次 2015年6月第1版
印 次 2015年6月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9022-0
定 价 39.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



● 矫林江
国际顶级瑜伽大师

瑜伽

——倾听内心深处的声音

据说最早的瑜伽练习者是非常讲究环境和场地的，多在名山大川、森林或湖畔潜心修行，以期望得到天地之灵气，获日月之精华。

瑜伽经典《白骡奥义》里面叙述：清洁平正地，无石火沙尘，土壤不潮湿，其处无喧哗，于意可安逸，在目无损遮，避风清净居，择此行瑜伽。

这里面大体就是说要保持练习瑜伽的地方卫生干净，没有噪音干扰，视野开阔，心情愉悦地专注练习。

当然，这对我们来讲是有些难度的。在繁华的都市，面对灯红酒绿的橱窗、穿梭过往的人流和车水马龙、电视和网络上无休无止的诱惑，泡一杯茶、安安静静地读一本书都属奢望，又如何能够找一段属于自己的时间，去倾听内心的呼唤呢？

《快瘦瑜伽》这本书的意义不只在在于瘦身，更是希望你要找到家，形式上的或概念上的。在家里练习瑜伽，在灵魂深处寻找精神的家园。

心无居所而无住无往。哲学家们说，如果不往我们的心里填充一些繁



复的杂念，没有形形色色的名利追求，我们的精神就会变得干净和透彻，才能活得豁达和洒脱，没有一波未平一波又起的烦恼和贪婪。这样，我们的心才会拒绝过度的物质和感官诉求，真正把天与地、小与大融于一体，有四海一家、人我皆同的大智慧和觉悟。

当然，这更有难度。

生命对于我们来说太宝贵了，时间对于我们来说那也是金钱。我们要用有限的生命去追逐那无限的金钱，用每一分每一秒去获得财富，而耗费的则是我们的青春、智力、感情、职责、健康乃至生命。

这笔账谁算过呢？

我们活得太累，我们都这么说。

可是，谁让我们这么累呢？

是我们自己。是我们自己不肯卸下包袱，反而时时刻刻往肩上添加压力，结果让脆弱的身体不堪重负，让本来清静的心灵蒙满尘埃，让属于自己的时间一点一滴地被欲望榨干。我们成了一只困兽，像瞪着眼睛的斗牛一样，偏偏为四处张望着去找寻一块红布当做目标而苦苦较劲纠缠。

瑜伽让你放下那块可以一撕两半的布条，去安排自



已可以把握的生命和时间。我们既然无法去大自然修行，但我们至少可以在自己家里、院子里、阳台上，甚至卧室里、淋浴间内，在属于自己的时间和空间里，练一练瑜伽，让自己疲惫的身体和心灵栖息、放松、静养和舒展。

女人可以像花一样绽放，但娇艳的花朵需要阳光、水、空气和土壤。
别让自己太累。

生命过于短促，所以更应该留一些时间给自己，听听身体和内心深处的声音。那是种子落地，静静地在幽暗的空间里慢慢发芽，透过厚厚的尘埃，然后在世界里娇羞地伸出蓓蕾，在灿烂的花期里娇艳而热烈地绽放……再然后是果实、种子，再一次沉默和舒展。

而瑜伽就是让你在静与动、放松与伸展、追求与舍弃当中，获得一种准确的思维和判断。

没有什么可以阻挡你回家的脚步。

现在开始，在家里，享受生活，感悟瑜伽。



快瘦瑜伽

——随时随地享瘦瑜伽



在每个人的生命中，总持续进行着人与人之间一种既合作又竞争的人文模式，因此，在人类文明荟萃的工商业社会中，每个人都需要一个让自己得以“安身立命”的位置。不论人们想要的“位置”是从工作舞台上，是从情感追寻上，是从家庭生活上，还是从社会团体中得到，天地再大，人们总要在一个他们心有所属的位置上，才会感觉到安全。

当这个“位置”不见了或是被侵犯了的时候，人们会想尽办法另觅或是保卫它。然而，一旦防卫过当或不及，忧愁、焦虑、困扰、痛苦等负面情绪于焉而生。这些失衡的情绪问题，若是处理不当或是任由堆积，即会对人体的血液、细胞、脊椎、免疫系统等产生影响，进而衍生出许多相关的身心疾病。

人们所追求的“位置”，包括具体的与抽象的“个人范围”。在形体上，像是生活起居、工作玩乐等的活动空间；而在心理层次上，像是阶级、认同、尊荣、情爱等，通称为“安全感”。“安全感”是人类进步之始，也是人类纷争之源。人世间有形的与无形的资源、财富、力量、智慧

等，都是为了“安全感”而来。

而最能满足人们“安全感”需求的莫过于来自“家”的安逸与归属，那是一种“属于自己的”，也就是“家”的意境。“家”就是“个人空间”“个人空当”“个人专属”的意思，象征“自在”“无压”“舒适”的个人境地。当人们可以完全地沉浸在一个让人感到无拘无束、自由喜悦的时空之际，他们的内心与身体就会处在一种安全感无虞的情况下，而深深感到心满意足。在此同时，血液、心跳、肌肉、骨骼都会协调正常，不再紧绷，而能惬意放轻松。



“家”就是“安全感”，就是“自在”，就是“归属”，就是“即时即席即禅”。

“欢迎光临”或是“请勿打扰”，你是唯一主人，可以自由决定。

越在令人感到烦躁不安的环境中，你越需要进入一个可以让自己马上感觉到喜乐安全的意境。缓缓沉淀深呼吸、重新调整自己的思绪。即刻放松才会有通畅的思路。唯有当你的心里感觉到安全了、别人威胁不到你了，你才不会失控，才不会失误。

诚然，生活中存在着大大小小的环节，一遇到压力瓶颈，人难免会心烦气躁，难免会想放弃。唯有稳定，把持住内心宇宙的平

和与沉着，松绑了情绪负担，释放了情绪压力，难题才找得到转弯，逆境才看得见出口。

周而复始的成人世界里，锦上添花或是雪中送炭的开心和付出是多出的惠赐，有最好，要懂得感恩；即使没有，又何来怨怼？自然万物内内外外一切都是我们的良师益友，放松自己，放下警惕，更能海阔天空地生活着，活出自己的方向。

当感觉到烦闷挫折的时候，暂时把自己抽离当下那种令人难耐的时空，转入瑜伽境地，透过简易的肢体伸展与呼吸吐纳，让单调乏味的空间，转变成训练自身保健青春的有益环境；让不对劲儿的情绪，转化成欢喜向上的美好氛围。事实上，一直绕着“此路不通”的节骨眼儿打转，阻扰自己的，其实只是自己的情绪。当一个人的深层内在重新充满了清明的能量之际，你便会发现，令人烦恼的人、事、物竟然在转瞬间变得友善、容易了起来，而解决之道，原来是近在咫尺！

本书透过正统的瑜伽体姿，撰述以“温和”的入门、“渐进”的程序、“浅易”的提示、“适性”的效果，带领读者们为自己量身打造出一个属于自己的减肥瑜伽，好身材才是硬道理！

《快瘦瑜伽》帮助人们的职场、情场、磁场大吉大利，因为，有了好心情才会有好气色，好气色自然带动好人缘。人永远不能自立于其他人之外，好坏事都需要有人分享，问题是，你若不打开心中的那扇门，你不走



出来，别人又哪里走得进去？瑜伽就是帮助自己打通灵魂的任督二脉，疏通人们的内在，让爱释放出来，也让爱能进得去。

练习瑜伽也许无法让坏事停止或是永不发生，但是，当事情不顺的时候，它会陪着你、抚慰你、照顾你的身体、安顿你的心灵。

随时随地，只要你需要一个好的身材、你渴望建立自信的时候，“立刻”就有瑜伽良辰，“立身”就有瑜伽天地，不拘泥在瑜伽垫或是瑜伽课堂上，不受限在办公室或是在家里，“瘦身”“随时”“随地”引领你直达身心灵的桃花源，舒缓受难的身体，还原自己一个健康乐观的璀璨生命！

瑜伽的精神就是，当一个人懂得内观自在，世界拥抱他的方式便会完全不一样了！当一个人能够肯定自己，他自然悟得出山高水阔充满机会，天涯海角左右逢源！



瑜伽的境地是如此的宁静致远、光明远大，请你一定要自己亲身体验、努力追寻，必能行之美好、欢呼收获。

Rebecca



推荐序 瑜伽——倾听内心深处的声音 / 矫林江

书序 “快瘦瑜伽”——随时随地享瘦瑜伽 / Relecca

第 1 篇 魅力四射快瘦瑜伽

Love, Yoga!

第一章	粉领族的美丽与哀愁	002
第二章	出得厅堂，入得厨房	007
第三章	贵妇千金大变身	012



第 2 篇 轻轻松松快瘦瑜伽

Easy, Yoga!

第一章

暖身式 (Warm Up) 018

暖身式一：腹式呼吸 (Breath) 019

暖身式二：头部运动 (Head) 021

暖身式三：腰部运动 (Waist) 025

暖身式四：膝部运动 (Knees) 030

暖身式五：臀部运动 (Hips) 033

暖身式六：脚部运动 (Toes) 036

第二章

简易拜日式 (Sun Salutation) 040

简易拜日式完整流程图 040

第三章

TV瑜伽 (TV Yoga) 052

TV瑜伽一：后视式 (Backward) 053

TV瑜伽二：骆驼式 (Camel) 056

TV瑜伽三：滑翔式 (Glide)	059
TV瑜伽四：海狗式 (Seal)	062
TV瑜伽五：莲花式 (Lotus)	065
TV瑜伽六：侧弓式 (Bow)	068
TV瑜伽七：回眸式 (Twist)	071
TV瑜伽八：侧抬式 (Lift)	074
TV瑜伽九：侧提式 (Lift)	077
TV瑜伽十：扭腰式 (Twist)	080
TV瑜伽十一：韦史努式 (Lift)	083
TV瑜伽十二：鹭鸶式 (Egret)	086

第四章

办公室瑜伽 (Office Yoga)	090
办公室瑜伽一：站立印式 (India)	091
办公室瑜伽二：颈肩手式 (Top On)	094
办公室瑜伽三：活踝式 (Twirl)	099
办公室瑜伽四：坐姿扭转式 (Twist)	102
办公室瑜伽五：侧拉腰式 (Stretch)	105



办公室瑜伽六：前抬式 (Lift)	108
办公室瑜伽七：后抬式 (Lift)	111
办公室瑜伽八：交叉侧弯式 (Stretch)	114
办公室瑜伽九：直立压手式 (Press)	117
办公室瑜伽十：舒压松肩式 (Shoulder)	120
办公室瑜伽十一：圆臀式 (Hips)	123
办公室瑜伽十二：舒眼式 (Eyes)	126
办公室瑜伽十三：畅鼻式 (Nose)	129
办公室瑜伽十四：醒脑式 (Brain)	132
办公室瑜伽十五：活颈式 (Neck)	134
办公室瑜伽十六：固肩式 (Shoulder)	137

第五章

主妇瑜伽 (Slim Yoga)	140
主妇瑜伽一：仰天式 (Upward)	141
主妇瑜伽二：直腿式 (Feet)	144
主妇瑜伽三：三角拉腰式 (Waist)	147
主妇瑜伽四：缩腹式 (Belly)	150

主妇瑜伽五：缩臀式 (Hips)	153
主妇瑜伽六：单脚式 (Balance)	156
主妇瑜伽七：坐骨式 (Thighs)	159
主妇瑜伽八：丰胸式 (Breast)	162

第六章

假日瑜伽 (Holiday Yoga)	166
假日瑜伽一：桥式 (Bridge)	167
假日瑜伽二：拔瓦斯式 (Curl)	170
假日瑜伽三：夹腿式 (Feet)	173
假日瑜伽四：猫抬脚式 (Lift)	176
假日瑜伽五：夹脚式 (Turtle)	179
假日瑜伽六：背转式 (Back)	182
假日瑜伽七：单脚肩立式 (Shoulder)	185
假日瑜伽八：猫憩式 (Cat)	188
假日瑜伽九：俏臀式 (Hips)	191
假日瑜伽十：肩胛式 (Back)	194