

好生活百事通系列

瑜伽初级入门必知 / 排毒是美容瘦身的第一步
享“瘦”美丽瑜伽术 / 瑜伽生活与饮食
不同“族类”人群的美容瘦身瑜伽
生活中的活学活用瑜伽 / 美容瘦身7日瑜伽计划

瑜伽

瘦身美容 分步图解

《好生活百事通》编委会 编著



轻松打造完美体型

从简单的瘦身瑜伽体式入手
让您从瑜伽中练出美丽，轻松“享瘦”
不仅要瘦下来，还要瘦得有型



中国纺织出版社



Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love ...

好生活  百事通系列

瑜伽瘦身美容 分步图解

《好生活百事通》编委会 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽瘦身美容分步图解 / 《好生活百事通》编委会编著. —北京:
中国纺织出版社, 2011.10

(好生活百事通系列)

ISBN 978-7-5064-7852-6

I. ①瑜… II. ①好… III. ①瑜伽-减肥-基本知识 ②瑜伽-美容-基
本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第181937号

策划编辑: 尚雅 胡敏 责任编辑: 胡敏
责任印制: 刘强 美术编辑: 陈卓通
装帧设计: 张亚群 王波 程程

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

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年10月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 17.5

字数: 250千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

专题1 认识身体各个部位.....	10
专题2 认识自己的肌肉.....	11
专题3 身、心、灵全面扫描检测.....	12



第一章 古老神秘而时尚的瑜伽

全面系统地了解瑜伽.....	16	肩式呼吸法.....	22
瑜伽词意解释.....	16	瑜伽式呼吸法.....	23
瑜伽的起源.....	16	清理经络调息法.....	24
瑜伽的功效.....	16	喉式调息法.....	24
瑜伽与其他运动的区别.....	17	风箱调息法.....	25
适宜练习瑜伽的族群.....	17	清凉调息法.....	26
瑜伽的八支分法.....	18	蜜蜂调息法.....	26
第一支：持戒（Yama）.....	18	瑜伽中的正念与冥想.....	27
第二支：精进（Niyama）.....	18	正念是什么.....	27
第三支：调身（Asana）.....	18	冥想是什么.....	27
第四支：调息（Pranayama）.....	18	如何进行冥想.....	29
第五支：摄心（Pratyahara）.....	18	瑜伽的7种基本坐姿.....	31
第六支：凝神（Dharana）.....	18	莲花坐.....	31
第七支：冥想（Dhyana）.....	19	简易坐.....	31
第八支：三摩地（Samadhi）.....	19	半莲花坐.....	32
瑜伽七轮具体指什么.....	20	至善坐.....	32
瑜伽体位法.....	21	英雄坐.....	32
瑜伽体位法的由来.....	21	吉祥坐.....	32
瑜伽体位法与健康的关系.....	21	悉达斯瓦鲁普坐.....	33
瑜伽呼吸法（瑜伽调息法）.....	22	瑜伽手印有哪些.....	34
腹式呼吸法.....	22	禅那手印.....	34
胸式呼吸法.....	22	智慧手印.....	34

开放手印.....	34
秦手印.....	34
双手合十手印.....	34

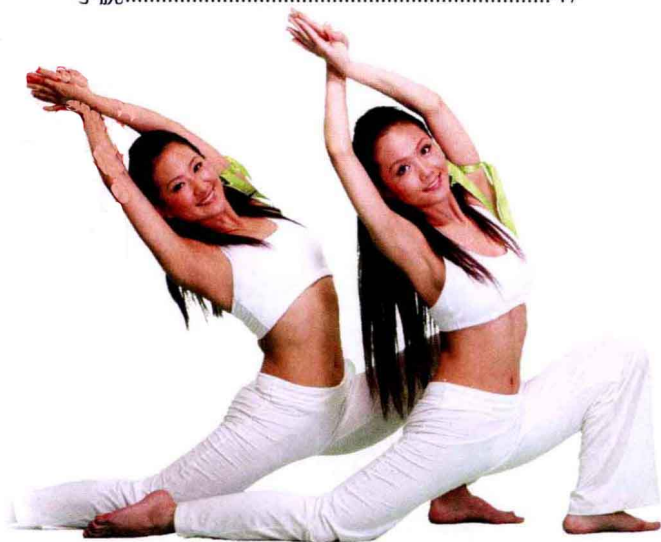
专题1 关于瑜伽的5大常见疑问.....	35
专题2 瑜伽塑身新理念.....	36
专题3 瑜伽的名人粉丝有哪些.....	38



第二章 瑜伽入门必知

做好瑜伽前的准备工作.....	40
正确搭配服饰.....	40
你的装备是否齐全.....	40
瑜伽前的必知事宜.....	41
瑜伽初学者不得不知的6大要点.....	42
最好先跟专业教练入门学习.....	42
做瑜伽前先热身.....	42
练习瑜伽要慢慢开始.....	42
注意控制呼吸.....	42
体会内心感受.....	42
不要忘记放松.....	42
练习瑜伽的5大注意事项.....	43
让自己完全解除束缚.....	43
饭后3~4小时内不宜练习.....	43
不要勉强自己.....	43
不要太在乎动作是否完美.....	43
请避开这些食物.....	43
瑜伽练习中容易犯的10大错误姿势.....	44
膝关节超过脚尖.....	44
头颈与脊柱没成直线.....	44
背部没有挺直.....	44
肩部耸起来了.....	44

脊柱弯曲了.....	44
双臂和肩没成直线.....	45
膝关节向前歪出.....	45
髋关节离开地面了.....	45
臀部向后翘起了.....	45
外八字脚站立.....	45
瑜伽的热身运动有哪些.....	46
颈部.....	46
手指.....	46
手腕.....	47



肩.....	47	体位法放松.....	50
腰背.....	47	呼吸法放松.....	51
脊柱.....	48	饮食法放松.....	51
膝盖.....	48	睡眠法放松.....	51
脚趾.....	48	专题1 瑜伽经典动作——拜日式.....	52
瑜伽中常用到的放松方法.....	49	专题2 教你选择瑜伽班和瑜伽教练.....	56
瑜伽有全面的放松功效.....	49	专题3 用瑜伽拯救肌肤.....	57



第三章 排毒是美容瘦身的第一步

排水毒之战斗式		淋巴排毒之前屈伸展式	
加速水分代谢，缓解腿部浮肿.....	60	增强体内免疫能力.....	69
排水毒之叭喇狗式		呼吸系统排毒之鱼式	
消除脸部水肿.....	62	让呼吸顺畅又深长.....	70
消化系统排毒之猫伸展式		肝脏排毒之大三角式	
有效清除宿便.....	64	帮助肝脏进行代谢.....	72
消化系统排毒之反转三角式		肾脏排毒之半月式	
纤腰收腹.....	66	减轻肾脏排泄负担.....	74
淋巴排毒之蛇击式		肾脏排毒之金刚半月式	
打造纯净无毒的体质.....	68	增强肾脏的排毒功能.....	76



第四章 享“瘦”美丽瑜伽术

瘦脸之花环式		瘦腰之站立转动式	
塑造精致美人脸.....	78	拥有婀娜多姿的细腰.....	86
美臂之伸展二式		瘦大腿之腿部舒展式	
美化大臂线条.....	79	让你骄傲地穿上小短裙.....	87
美臂之伸展三式		瘦大腿之下盘莲花变形式	
纤纤细臂不是梦.....	80	细腿美女你来做.....	88
瘦上腹之全骆驼式		瘦小腿之V字式	
向腹部赘肉Say Goodbye.....	81	纤腿公主就是你.....	89
瘦下腹之上抬腿式		瘦小腿之顶峰变形式	
轻松勾勒玲珑腹部.....	83	远离“萝卜腿”的困扰.....	90
瘦下腹之下半身摇动式		翘臀之踮脚翘臀式	
找回花季少女般的紧腹.....	84	做一个翘臀美眉.....	91
瘦腰之腰躯转动式		美颈之单臂颈部舒展	
“腰”窈女孩就是你.....	85	拥有天鹅般的长颈.....	93

美肩之肩部延展	
秀出美肩，靓丽一夏	94
美胸之榻式	
拥有傲人“胸”姿	96

美背之侧伸展式	
练出无可挑剔的背影	98
专题 练瑜伽时，这些毛病你有吗	100



第五章 练习瑜伽给你从内而外的美

活络气血之大山式	
练出红润好气色	102
活络气血之铲式	
让你神采焕发，活力四射	103
经期调养之卧龟式	
赶走“好朋友”期间的烦恼	104
卵巢保养之纽扣式	
让美丽如花绽放	106
缓解女性虚冷之弹跳变化三式	
给女人需要的温暖	108
改善体质之蝴蝶变形式	
让身体从里到外都健康	110
强化肝脏之蝗虫式	
让肝脏运作更顺畅	112
强化肝脏之蛇式拧转	
给你一个健康的肝脏	113
补养脊柱之婴儿延展式	
铸造完美脊柱	114
滋养肾脏之双莲花背部伸展	
秀出健康身形	116
调节内分泌之跳水式	
跳一跳，远离内分泌失调困扰	118

调节内分泌之半身摇动式	
改善内分泌失调的“良策”	119
缓解压力之脊柱扭动式	
释放身心压力的动作	120
缓解压力之单腿鸽子式	
练一练，缓解身心疲劳	121
祛斑活肤之扣兔式	
打造陶瓷完美肌肤	122
祛斑活肤之鼓吸美容式	
白里透红美出来	123
抗皱美白之战士前屈式	
减少皱纹，嫩白肌肤	124
抗皱美白之狮子式	
让肌肤永葆年轻	125
乌发美发之钟表摇摆式	
还你乌黑飘逸的秀发	126
乌发美发之倒V字式	
拒绝成为“白头翁”	127
专题 如何避免练瑜伽时受伤	128



第六章 不同族类达人的美容瘦身瑜伽

久站族瑜伽之轮回式	
远离站出来的痛苦	130
久坐族瑜伽之摩天式1	
改善久坐带来的疲劳	132
久坐族瑜伽之摩天式2	
有效舒展身体的运动	133

水肿族瑜伽之摇摆式	
摇摇摆摆消水肿	134
水肿族瑜伽之叩首式	
远离水肿的“灵丹妙药”	135
肥胖族瑜伽之上伸腿式	
肥妞的瘦身体验	136

肥胖族瑜伽之杜鹃鸟式 消脂减肥的法宝	137
电脑族瑜伽之犁式 加速身体新陈代谢	138
电脑族瑜伽之桥式 快速排出体内废气的方法	140

电脑族瑜伽之单臂风吹树式 减轻便秘困扰	141
夜猫族瑜伽之乌龙戏珠 重现水灵灵的双眸	142

第七章 瑜伽与生活息息相关

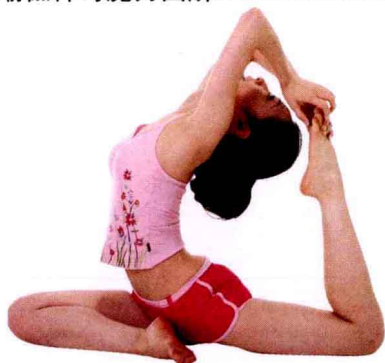
晨起瑜伽之放气式 练一练，让身体舒展开来	144
午间瑜伽之胸部练习 动起来，赶走瞌睡困扰	146
睡前瑜伽之单腿跪伸展式 还你一夜好眠	148
睡前瑜伽之完全式呼吸 安然入睡好自在	149
办公室瑜伽之风吹树式 累了，站起来练一练	150
办公室瑜伽之站立牛面式 忙中偷闲动一动	151
公车瑜伽之绕腿式 享受别样的上班时光	152

公车瑜伽之手肘练习 灵巧双手动起来	153
浴室瑜伽之护持神第八化身式 给你出水芙蓉之美	154
浴室瑜伽之半莲花树式 曼妙动人的倩影	155
利用物体的瑜伽之手抓大脚趾式 美化四肢曲线	156
边走边做瑜伽之肩环绕式 走出健康和时尚	157
边走边做瑜伽之手臂强壮功 时时刻刻瑜伽体验	158

第八章 美容瘦身7日瑜伽计划

第1日之绕颈练习 先从简单的体式开始	160
第2日之蝴蝶式 痛苦并快乐的一天	163
第3日之弓式 初步进入状态的一天	165
第4日之展胸后望式 深刻感受快乐瑜伽	167
第5日之根轮式 练习状态极佳的一天	169
第6日之深情望月式 心灵与身体完美结合	171

第7日之背部伸展式 体验精彩而充实的一天	173
专题 瑜伽神奇魔力图解	175





第九章 瑜伽生活与饮食

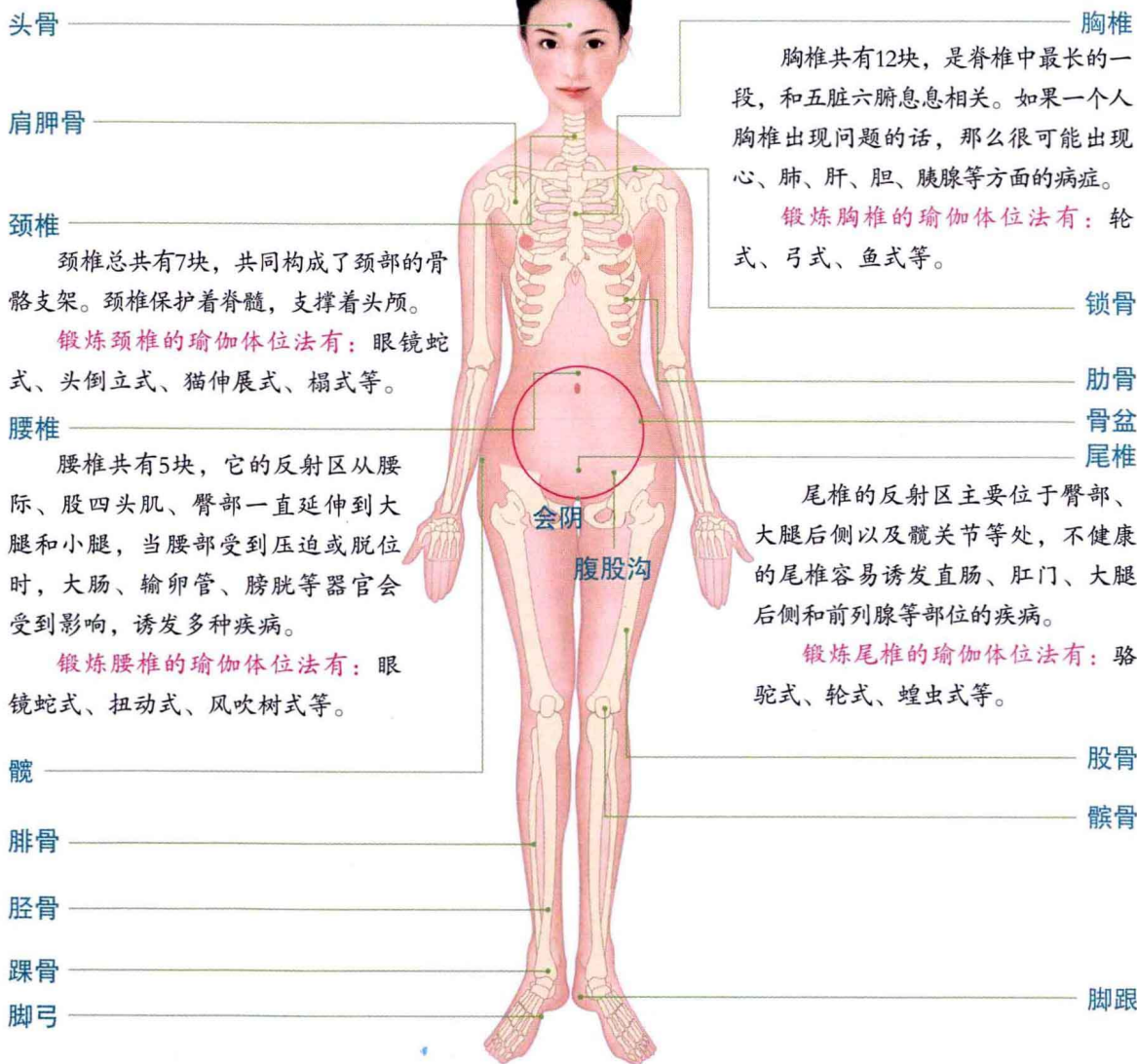
瑜伽沐浴法与洁净法.....	178	对生命有什么益处.....	188
沐浴法.....	178	断食与复食的方法.....	188
洁净法.....	178	素食法的好处.....	189
瑜伽的饮食原则是什么.....	180	有助于健康.....	189
均衡全面摄取营养素.....	180	达到与自然和谐相处.....	191
选择应季、原生态的食物.....	180	降低生存成本，有益于全人类.....	193
以清淡饮食为主.....	180	瑜伽美肤纤体生活小窍门.....	194
6种最常见体质的对症饮食.....	182	饮用柠檬水.....	194
水肿型体质.....	182	刮舌苔.....	194
油脂型体质.....	183	海盐浴.....	195
痰湿体质.....	184	干刷皮肤.....	195
气虚体质.....	185	时时刻刻排毒的瑜伽生活.....	196
湿热体质.....	186	用心打造水晶肌肤.....	196
血淤体质.....	187	打造无毒“睡美人”.....	197
神奇的瑜伽断食法.....	188	由内而外进行排毒.....	197
对健康有什么影响.....	188	“白骨精”的美丽进行时.....	198
附录1：怎样维持瑜伽体质.....	200		
运动篇.....	200		
生活篇.....	201		
工作篇.....	202		
附录2：一天良好的生活方案.....	203		
起床.....	203		
洗漱.....	203		
热身.....	204		
沐浴.....	204		
睡眠.....	204		
附录3：瑜伽误区图解.....	205		
索引1.....	206		
索引2.....	208		

专题



认识身体各个部位

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。瑜伽练习者要想了解每个动作的塑身原理、准确地完成相关动作，就必须对身体的各部位有个大致的认识。



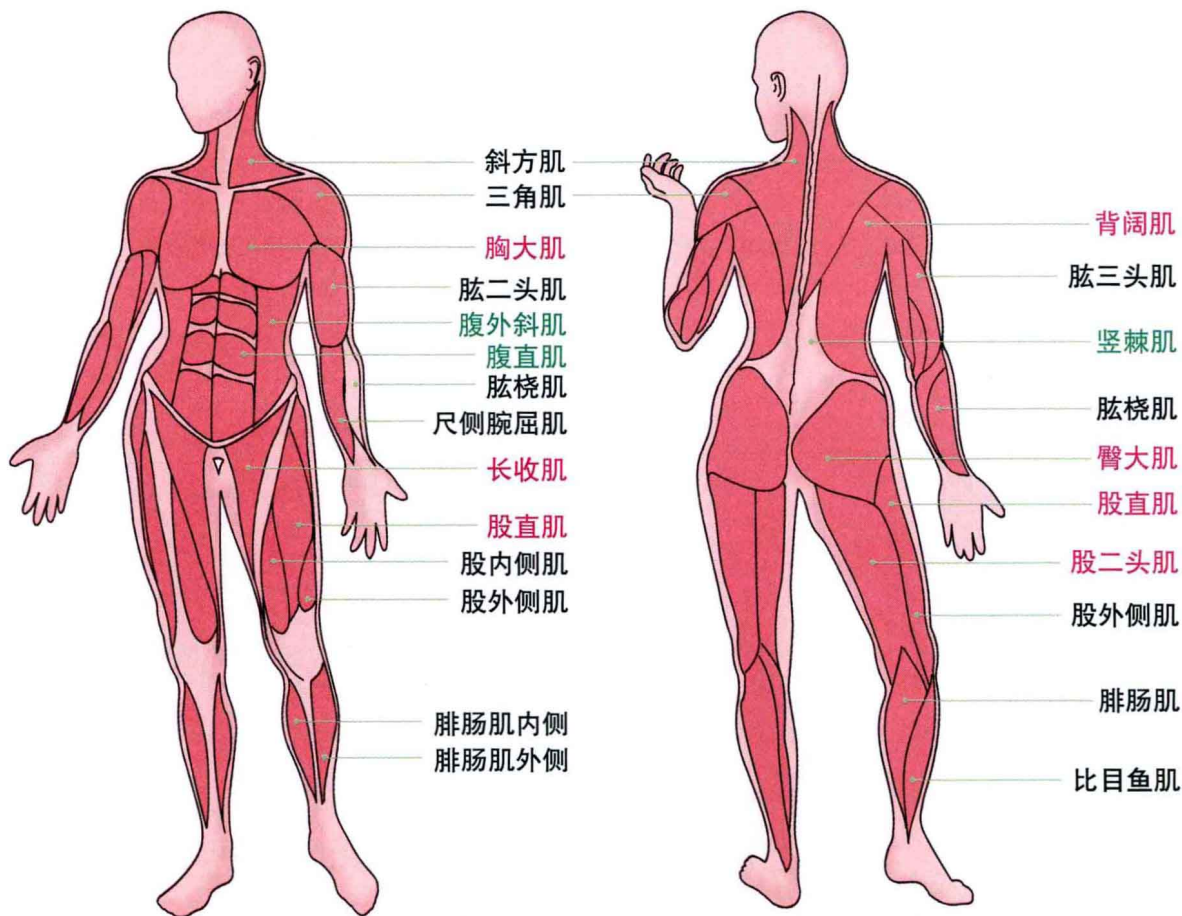
专题

2



认识自己的肌肉

身体几乎一半以上由肌肉构成，其中有超过660种不同肌肉，即使在休息时，也要比脂肪消耗的能量多得多。在激烈运动中，更可以增加至100倍的能量消耗。运动越激烈，肌肉消耗的能量越多。



注：腹直肌其实只有一整块肌肉，不过因为各人的体质不同，因肌腱膜的分隔呈现出4、6或8块肌型。

绿色文字标注的肌肉属于核心肌肉群；粉色文字标注的肌肉属于大肌肉群；黑色文字标注的肌肉属于小肌肉群。

专题



身、心、灵 全面扫描检测

练习瑜伽前，除了要进行生理、心理健康的自我检测外，还应在动作姿势上自我测试一下，看看肌肉、关节是否老化，身体的柔韧性和平衡性如何以及身体状态是否与年龄相符等。如果情况不是很好，建议练习的量和时间相对多一些；如果情况还不错，可通过练瑜伽保持下去。

1 测试动作 双臂上下背后相握

动作描述 | DONGZUO MIAOSHU

1. 站立，背部挺直，右手贴耳上举、伸直，手肘向颈后方弯曲，手心向内。
2. 左臂从后背下方向上弯曲，手心向外，与右手交握（下图）。
3. 换另一侧进行同样的测试。

测试关键 | CESHI GUANJIAN

双手能否互相接触以及接触的程度，状况良好的人能双手完全握住。

测试目的 | CESHI MUDI

- ◎了解自己的肩部肌肉群、大臂肌肉群、上背部肌肉群的活动能力。
- ◎了解自己的肩关节以及肩胛骨的活动范围。
- ◎了解自己驼背的程度（只有胸腔充分扩张才能双手互触，而驼背往往会压迫胸腔，导致不能完成此动作）。



2 测试动作 反握手腕胸前翻转

动作描述 | DONGZUO MIAOSHU

1. 双手在体前平举，手背相对后手腕上下交叉，使掌心相对，十指相握（图1）。
2. 屈肘，将交叉相握的双手由下向胸部进行翻转（图2）。
3. 再将交叉相握的双手由胸部向上、向外翻转，然后伸直（图3）。

测试关键 | CESHI GUANJIAN

在翻转后，双肘是否能伸直，双手掌心是否还能紧紧相贴。

测试目的 | CESHI MUDI

- ◎了解自己的肩部肌肉群、大臂肌肉群、小臂肌肉群的活动能力。
- ◎了解自己腕关节、肘关节以及相关韧带的活动范围。
- ◎了解自己上肢的老化程度。



3 测试动作 燕式平衡

动作描述 | DONGZUO MIAOSHU

1. 站立，双腿并拢，双臂侧平举至与地面平行。
2. 呼气，上半身前倾至与双腿成90度角，同时抬高左腿至与地面平行，抬头，目视前方（下图）。
3. 保持一段时间后，换另一侧进行同样的测试。

测试关键 | CESHI GUANJIAN

上身躯干与抬起的腿是否能成一条直线并平行于地面；在完成式上能坚持多长时间，对于普通人来说坚持50~60秒就算不错了，超过1分钟属于优良。

测试目的 | CESHI MUDI

- ◎了解自己的核心肌肉群的力量、稳定性。有趣的是，这个动作看起来与腰腹部一点关系也没有，但你可以试试，腹部在放松状态下是无法完成这个动作的，只有腰、腹、下背部都充分收紧才能完成。
- ◎了解自己的平衡能力、内耳前庭老化程度及肌体协调能力。
- ◎了解自己的下肢力量。



4 测试动作 闭眼单腿站立

动作描述 | DONGZUO MIAOSHU

1. 站立，双腿并拢，双臂自然放于身体两侧，闭上双眼，同时将左腿抬至离地约20厘米处，脚尖绷直（下图）。
2. 保持一段时间后，换另一侧进行同样的测试。

测试关键 | CESHI GUANJIAN

保持单腿站立，如果出现身体倾斜超过45度角、站立腿移动了或抬起的那条腿触地等情况，立刻停止计时。平衡性强的人可以双臂交叉放于胸前。一般人超过30秒算及格。

测试目的 | CESHI MUDI

- ◎可以了解自己足底的本体感受器以及内耳前庭的衰老程度。
- ◎与衰老相伴而生的肌肉无力、反应迟钝等也会影响平衡感，所以，通过这个测试也能很好地了解自己的肌肉力量和反应能力。



5 测试动作 手臂体前平举放纸测试

动作描述 | DONGZUO MIAOSHU

站立，双腿并拢，双臂在体前平举，双臂保持平行，掌心向下，将一张白纸平放在左臂或右臂上（下图）。

测试关键 | CESHI GUANJIAN

看白纸抖动的程度。抖动得越厉害，说明健康状况越差。

测试目的 | CESHI MUDI

- ◎了解自己的自律神经系统的健康状况。
- ◎了解自己的某些疾病，如神经系统疾病、代谢性疾病、甲亢、震颤麻痹等。



6 测试动作 垫高站立前俯

动作描述 | DONGZUO MIAOSHU

1. 在小凳上站直，脚趾与凳边平齐，双腿并拢、伸直。
2. 呼气，上半身向前弯曲，手臂向脚趾方向尽量伸展（下图）。

另外，坐式体前屈也能达到相同的测试效果。即坐在地上，双腿向前伸直、并拢，双臂贴耳上举，手掌朝前。呼气，上半身前屈，使胸腹部与大腿相贴，手臂向脚尖方向伸展。

测试关键 | CESHI GUANJIAN

测试前应先做10分钟轻缓的有氧热身运动。膝盖全程不能弯曲，测试手指尖所能触到的最远距离，普通年轻人若不能触到自己的脚尖算不及格。

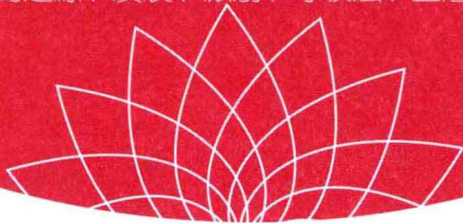
测试目的 | CESHI MUDI

- ◎可以了解自己的腰背部、股二头肌等肌肉的硬化程度。
- ◎可以了解自己腿后侧韧带、膝关节、髋关节的老化程度。



第一章 古老神秘而时尚的瑜伽

瑜伽是一种古老而神秘的文化，它通过强化人的意识，帮助人类充分发挥自身的潜能。瑜伽体位法比较容易被人掌握，可有效改善人们的生理、心理、精神方面的问题，从而使人的身、心、灵得到和谐、统一。现代人把练习瑜伽当成一种时尚。本章重点介绍瑜伽的起源、发展、派别、呼吸法、正念与冥想等基本概念。



全面系统地了解瑜伽

瑜伽词意解释

瑜伽，梵文为YOGA，词根为YUJ，指一种被称为“轭”的工具，用于驾驭牛马。由此延伸出瑜伽的含义是连结、控制、稳定、和谐、统一、平衡等。现代人所称的瑜伽主要是一系列修身养性的方法，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等。

瑜伽的起源

据印度民间传说记载，几千年之前，圣人在古印度的圣母山上修行，他们将修炼的秘技，也就是最早的瑜伽传授给后来的追随者。随着修习者的不断增多，瑜伽也逐步在印度普通人中间流传开来。

瑜伽的功效

促进血液循环，提高免疫力

姿势不良、筋骨僵硬，血液就无法顺畅流动，细胞得不到血液滋养就会渐渐衰老，从而引发一系列的疾病。而瑜伽的调息法可以让身体充分吸收氧气，增加体内含氧量，促使血液顺畅地流到身体各部位，以达到活化细胞、提高人体免疫力的目的。

调理五脏六腑、骨骼经脉

脊柱对人体健康相当重要，对内可影响五脏

六腑的健康、对外可影响肢体的形态。瑜伽的体位法通过伸展、扭曲、前俯、后仰等动作，刺激按摩内脏器官和腺体，调整内分泌，让自律神经机能顺畅，从而平衡肌肉、强化内脏。

缓解病痛，保持活力

瑜伽不仅可以刺激副交感神经，减少压力并让人体自身去应对疾病，而且瑜伽练习还可以增强人体与生俱来的自愈能力。

倒立的、扭动的和挤压的瑜伽体式都可以加速血液和体液的循环，这种循环的加速不仅可以加快把需要的物质运输到病变的部位从而保证了人体的自愈，还可以刺激淋巴系统使人体维持正常的免疫功能和炎症反应。

瑜伽练习还鼓励人们通过提高自我意识和加强自律来修正自己的行为，从而保持一种健康的生活方式。

★瑜伽能调节人的情绪，非常适宜上班族闲暇练习。

