

PERFECT SLIMMING YOGA

AYTA
亚洲瑜伽导师联盟
TZEN
坦镇身心灵教育
Professional Yoga
普梵思图瑜伽培训机构

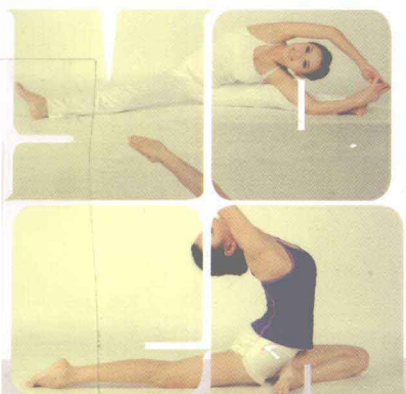
联合制作

买一赠一 超值享“瘦”
附赠自学DVD

瑜伽帮你 全身瘦

完美的天使面孔可以靠整形来实现，
但完美的魔鬼身材只能靠自己锻炼！
瑜伽，是最安全有效、最健康永恒的纤体方式。

时尚美体专家：曲影 (Christina Kok) 著





PERFECT SLIMMING YOGA

瑜伽帮你 全身瘦

时尚美体专家 曲影 (Christina kok) / 著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

才华横溢的曲影，以细腻的文笔、轻松的文风、唯美的图片，为女性读者奉献针对全身肥胖问题的瑜伽美体书。曲影将自己10年纤体美学一次性大公开！用自己“调理”出来的学生的完美身材告诉你：天使面孔可以靠整型来实现，但魔鬼身材只能靠自己锻炼。瑜伽，是安全有效、健康永恒的纤体方式；瑜伽，全面照顾到女性纤体的每个“死角”地带，直击“胖点”，事半功倍，想瘦哪里就瘦哪里！

图书在版编目（CIP）数据

瑜伽帮你全身瘦 / 曲影 (Christina kok) 著. —北京：中国纺织出版社，2011.2

（她世纪）

ISBN 978-7-5064-7051-3

I . ①瑜… II . ①曲… III . ①瑜伽术 - 减肥 - 基本知识 IV . ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第229044号

策划编辑：曲小月

责任编辑：王 慧

特约编辑：朱凌琳 李乐盈 Amy Liu

责任印制：周 强

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

深圳市天邦印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年2月第1版第一次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：9

字数：204千字 定价：29.80元（附DVD光盘1张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



瑜伽， 揭开你身体的“自瘦”密码

瘦身的第一步，是一定要懂得爱惜自己的身体。但现代女性为了“美”，往往无所不用其极，盲目跟风把自己的身体当成试验品。疯狂尝试各种可怕减肥方法的已不只是年少无知的小女生，越来越多的成年女性也成为“减肥白老鼠”中的主力军。

但是，谁又都了解现代女性的种种难处：上班一族必须肩负着跟男性几乎同样的工作压力，下班时往往已经身心俱疲；若是已婚的熟女，还得要维持家计，照顾先生及小孩，调节家庭与自我的关系。此时困扰现代女性的，往往已不只是日渐飙升的体重，还有挥之不去的压力与烦恼。试问，要保持身材，没有时间运动，却被无穷无尽的烦心事儿牵绊，这样的恶性循环，能不在“瘦身”的这条路上走弯路吗？

众所周知，练习瑜伽，已是处于社会压力“集中营”中的娱乐圈女星们保持窈窕身材、维持健康的养生美容秘方。瑜伽之所以能让众多绝代佳人为之着迷，主要是因为瑜伽提倡“身心合一”的生命哲理，练习它所塑造出的美丽是平衡之美、自然之美、健康之美。再简单一点来说，瑜伽是生理上的动态运动和心灵上的静态练习，也是应用在每天生活中的哲学，渐渐地由内而外激发隐藏在每个人体内的“自瘦”能力。练习瑜伽的最终目的就是控制自己，驾驭身体器官，以及驯服似乎永无休止的内心。

瑜伽能瘦身纤体，已经不再是什么秘密，但却不是每个人都清楚地知道“为什么瑜伽能减肥”。要知道，瑜伽并不是魔法，瑜伽之所以能减肥，在医学上是有其理由存在的。





● 瑜伽体位法能促成体内多种腺体的正常分泌机能。

比如，人体的喉咙正下方有一甲状腺器官。甲状腺主司身体的新陈代谢和调节功能，由该部位分泌出来的荷尔蒙被称为甲状腺荷尔蒙，它的分泌正常与否直接关系到人体的脂含量正常与否，当然这是一个十分复杂而又精密的生理过程，我们在此不作深入探讨。

基于这个原理，市面上出售的各种减肥药多半掺有甲状腺荷尔蒙促进物。但是，服用这类药物后，人体的新陈代谢不正常提高，食物的分解功能转劣，反而对身体造成不良影响。所以这类减肥药还是少吃为妙。

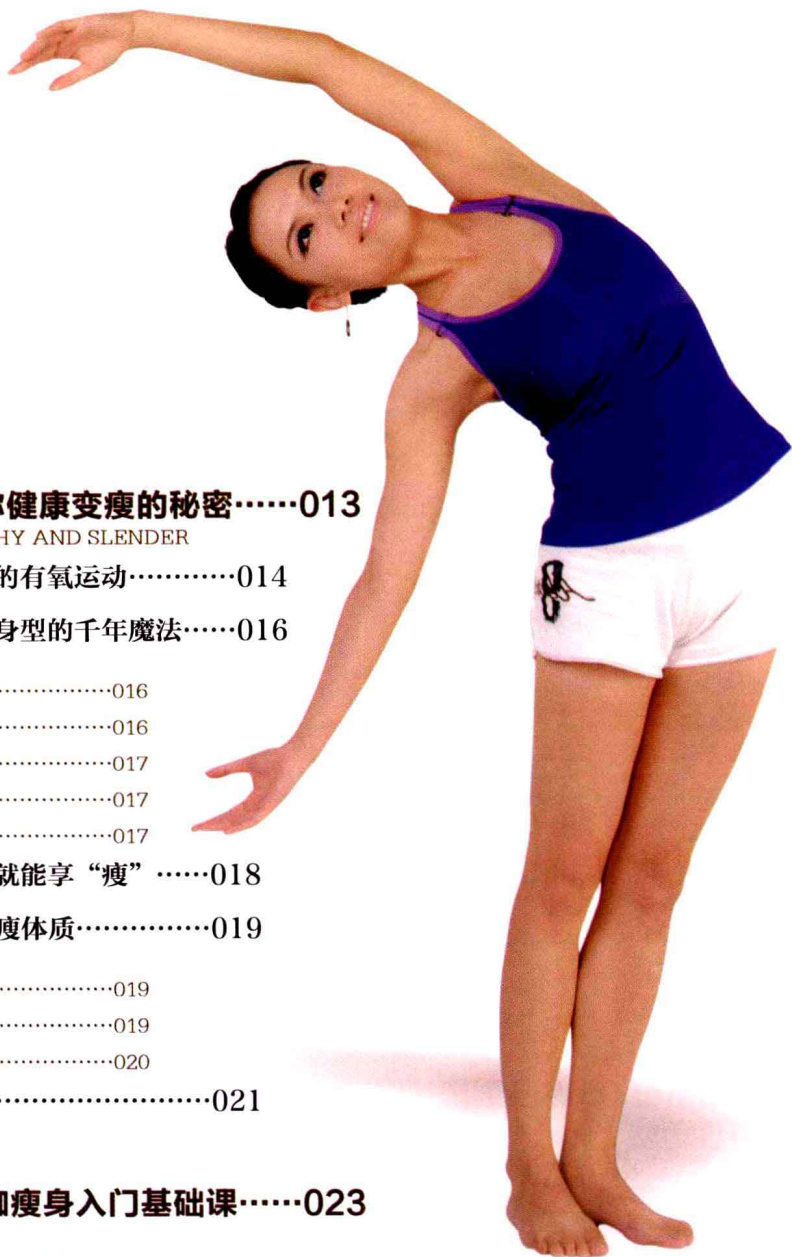
瑜伽体位法中有许多“肩膀倒立的姿势”，它能刺激松弛的甲状腺增加释放荷尔蒙，让体内新陈代谢机能旺盛，血液循环顺畅，更能提高心脏及肺脏机能。脂肪代谢也因练习瑜伽而增加，体内的脂肪会转换为肌肉与能量。这意味着在减少脂肪的同时，你也能得到较好的肌肉质地与较高的活力水平。

● 瑜伽体位法中有大量拉、伸、弯、扭、叠、倒立等独特的姿势，并强调在练习时每个姿势要保持一定长的时间，再配合深度的呼吸，能充分锻炼其他运动不可能锻炼到的部位，而整个看似静态的运动过程实际上已消耗了大量的热量和脂肪。

● 瑜伽体位法还能挤压并按摩内脏，使人体的五脏六腑能够和谐运作，如果肠胃消化、肝肾排毒功能都正常，体内就不会累积毒素和多余的水分，“水肿性肥胖”与你无缘；人的各种新陈代谢正常了，体内的热量能有效地消耗，热量就不会转化成脂肪，堆积成赘肉了。你就能彻底改变易胖体质！

● 瑜伽体位练习是一种静力运动，它不会像跑步、跳绳或搏击操那样，在运动过后让人处于疲劳甚至虚脱的状态，反而让人感觉周身舒泰、全身微微发热，真是越练越想练。所以，很容易你就能将瑜伽长期坚持下去，从而稳住瘦身成果。很快，你会发现皮肤紧实了，围度变小了，整个人变得容光焕发！

● 美国和德国科学家研究发现，冥想时人的呼吸、心跳减慢，血压降低，全身耗氧量降低，血氧饱和度达百分之百，大脑及内脏器官进入休息状态，PL 和 PDK-4 两种基因引发的冬眠基因可控制或“开关”人体内部机制，让进入冬眠的身体停止依赖碳水化合物，改以大量燃烧脂肪来产生能量。可见，冥想类似“人工冬眠”，对肥胖及其并发症的治疗功效令人惊叹！



Chapter 01 揭开瑜伽让你健康变瘦的秘密.....013

YOGA WAY TO MAKE YOU HEALTHY AND SLENDER

一、瑜伽，最自然、健康、温和的有氧运动.....014

Aerobic Exercises

二、瑜伽体位法，女人雕琢完美身型的千年魔法.....016

Yoga Asana

- 高效燃脂，慢运动有快道理.....016
- 关照全身，打击顽固脂肪.....016
- 刺激腺体，调整内分泌.....017
- 排出毒素，绝缘水肿性肥胖.....017
- 心灵解压，摆脱食物的诱惑.....017

三、瑜伽呼吸 + 冥想，让你坐着就能享“瘦”.....018

Yoga Breathing + Meditation

四、瑜伽饮食，塑造不反弹的永瘦体质.....019

Yoga Diet

- 变瘦，从选择悦性食物开始.....019
- 更瘦，你需要科学的饮食方法.....019
- 永瘦，瑜伽排毒让你永不复胖.....020

五、瑜伽美人教你养成良好习惯.....021

Good Yoga Habits

Chapter 02 超简单的瑜伽瘦身入门基础课.....023

SIMPLE BASIC COURSES

一、每天必做的热身练习——初级拜日式.....024

Primary Salute to the Sun

二、肥胖的天敌——瑜伽呼吸法.....027

Yoga Breathing

腹式呼吸法.....027

胸式呼吸法.....028

完全式呼吸法.....029

三、想一想就能瘦?

瑜伽坐姿+手印, 引领你进入神秘的冥想境界.....030

Yoga Sitting + Fingerprints

至善坐.....030

半莲花坐.....031

全莲花坐.....031

束脚坐.....032

智慧手印.....034

生命手印.....034

能量手印.....035

结定手印.....035

四、持续瘦身的绝佳时机——运动后的瑜伽放松术...036

Yoga Relaxation

仰卧放松式.....036

鱼戏式.....037

婴儿式.....037

Chapter 03 从头到脚的完美瘦身瑜伽.....039

BECOMING TOTALLY SLENDER

一、瘦脸7式 养成巴掌小脸美人.....040

Seven Yoga Poses for the Face

拒绝大饼脸, 增强面部立体感——面部狮子式、穴位按压式...040

消除双下巴, 练成明星级小脸——面部瑜伽3式.....042

告别大小脸, 让脸部左右对称——面部瑜伽2式.....043

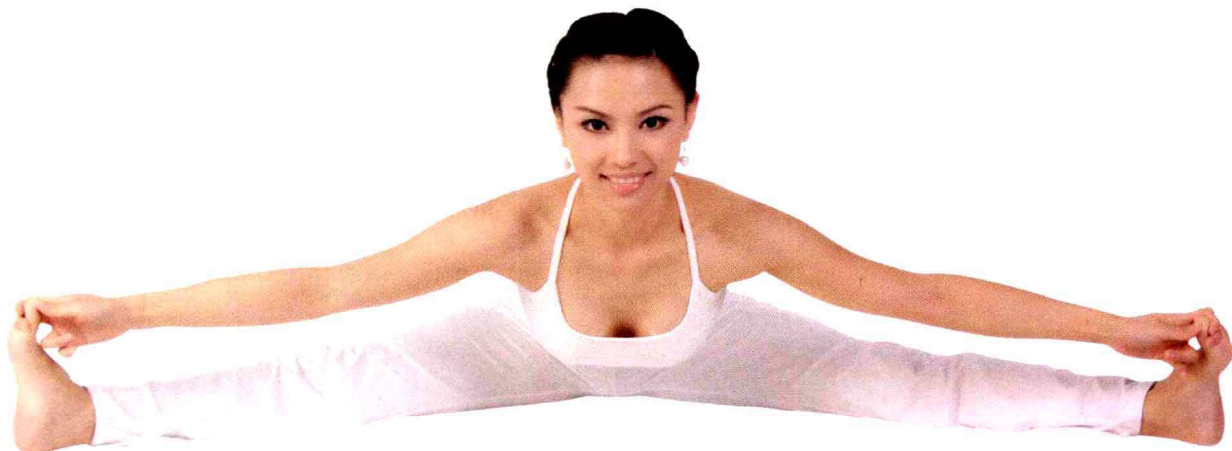
二、美颈3式 紧致天鹅美颈的诱惑.....044

Three Yoga Poses for the Neck

让脖子更修长——天线式.....044

预防松弛, 去颈纹——颈部按摩功.....046





瘦出性感锁骨——鱼式·····047

三、舒肩5式 极力打造美人肩·····048

Five Yoga Poses for the Shoulders

调整肩部线条，摆脱宽肩烦恼——半月式+手触趾式·····048

拒绝魁梧，打造瘦削美人肩——加强站立背部伸展式+加强侧角扭转式·····050

预防“五十肩”，灵活肩关节——牛面式·····052

四、美背4式 最是背影摇曳的风情·····054

Four Yoga Poses for the Back

燃烧后背脂肪，不再虎背熊腰——起飞式·····054

锻造美丽“蝴蝶骨”——鸟王式·····056

美化背部线条——幻椅式·····057

强壮脊柱，美丽背部要挺直——战士式组合·····058

五、纤臂4式 雕塑第一眼性感·····060

Four Yoga Poses for the Arms

纤细双臂——直角式·····060

赶跑“蝴蝶袖”——摩天式·····062

美化手臂线条——跪立侧伸展式·····063

促进腋下淋巴循环——鹤禅式·····064

六、美胸4式 魅力酥胸UPUPUP·····065

Four Yoga Poses for the Breasts

使胸部丰满——小云雀式·····065

矫正胸型，预防下垂——坐山式·····067

预防胸部外扩——鸟王式变体·····068

消灭副乳——卧英雄式·····069

七、瘦腰4式 “小妖精”速成·····070

Four Yoga Poses for the Waist

舒展腰部肌肉——猫式·····070

努力修炼小蛮腰——三角伸展式·····072

减去腰部两侧赘肉——坐立扭转式·····074

使腰部柔韧、灵活——单手骆驼式·····075

八、平腹4式 小肚腩BYEBYE·····076

Four Yoga Poses for the Belly

快速燃脂，消减小肚腩——仰卧双腿抬立式·····076

让腹部肌肉更柔韧——步步莲花·····078

按摩腹部器官，增强腹部机能——船式·····079

加强肠胃排毒，预防便秘——仰卧单腿除气式·····080

九、塑臀4式 轻松拥有小翘臀·····081

Four Yoga Poses for the Buttocks

击碎臀部肥厚的噩梦——飞蝗虫式·····081

均衡骨盆，告别扁平臀——坐角扭转式·····082

对抗地心引力，让臀部上翘——虎式·····083

紧致臀围，提高臀位线——全蝗虫式·····084

十、美腿4式 秀出修长圆润大腿·····085

Four Yoga Poses for the Thigh

美化腿部线条——平衡组合式·····085

拉伸腿后侧肌肉韧带——毗湿奴休息式·····087

消除大腿内侧脂肪——蹲式·····088

纤细大腿前侧肌肉——笨拙式·····089

十一、纤腿4式，塑造修长结实小腿·····091

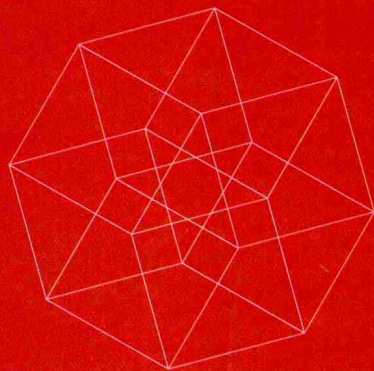
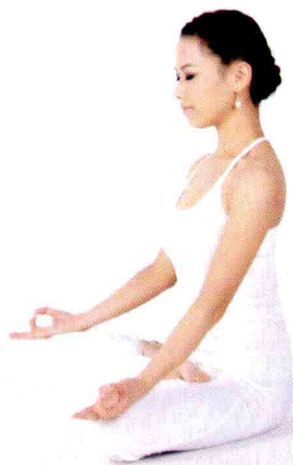
Four Yoga Poses for the Calves

美化腿部线条——趾尖式·····091

燃烧小腿前侧脂肪——跪立侧伸展式·····093

消除小腿肚的脂肪——山式踮脚伸展式·····094

打造纤细脚踝——灵活脚踝式·····095



Perfect Slimming
YOGA





Chapter 04 不同阶段，选择不同的纤体瑜伽……097

CHOOSING THE RIGHT KIND OF SLIMMING YOGA

一、全身塑型的瑜伽组合——给初学者预备的全面纤体方案…098

The Whole Body-shaping Yoga Poses—for Beginners

金刚坐风吹树式……………098	虎式平衡式……………099
站立单腿平衡式……………099	双角腰部转动式……………100
门闩式……………101	眼镜蛇式……………102
半蝗虫式……………102	仰卧剪刀式……………103

二、强效瘦身的瑜伽组合——给熟练者推荐的增强瘦身方案…105

Powerful Weight-loss Yoga Poses—for Veterans

风吹树式……………105	三角转动式……………106
起跑式……………107	斜板式……………107
下犬式……………107	全莲手臂支持式……………108
英雄式……………108	头肘倒立式……………109

Chapter 05 随时随地，开始你的瘦身瑜伽……111

SLIMMING YOGA! LET'S GO!

一、晨起瘦身瑜伽组合——唤醒活力+燃烧脂肪……112

Morning Slimming—Yoga Poses

颈部练习……………112	半脊柱扭动式……………114
单腿背部伸展式……………115	战士二式……………116
侧角伸展式……………116	战士一式……………117
站立手抓大脚趾平衡式……………117	

二、傍晚瘦身瑜伽组合——缓解压力+瘦身加倍……118

Evening Slimming—Yoga Poses

摩天组合式……………118	加强三角扭转式……………120
---------------	-----------------



Perfect Slimming
YOGA

反祈祷双角式·····121	猫式·····122
蛇式组合式·····123	肩倒立式·····124

Chapter 06 瑜伽美人瘦身7日谈·····127

SEVEN-DAY-TALK ABOUT SLIMMING

第一天 下定决心塑造出魔鬼身材·····128

Day1 Making a Decision

第二天 塑身，从了解自己的体型开始·····129

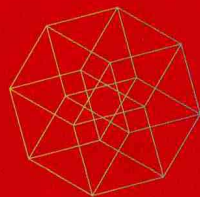
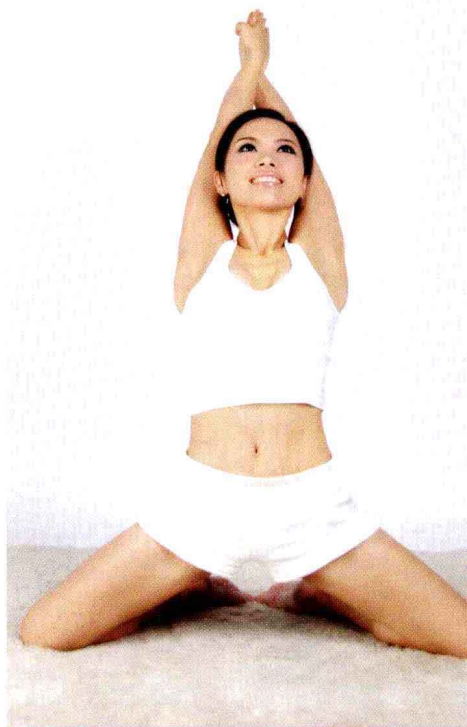
Day2 Knowing Your Own Body Type

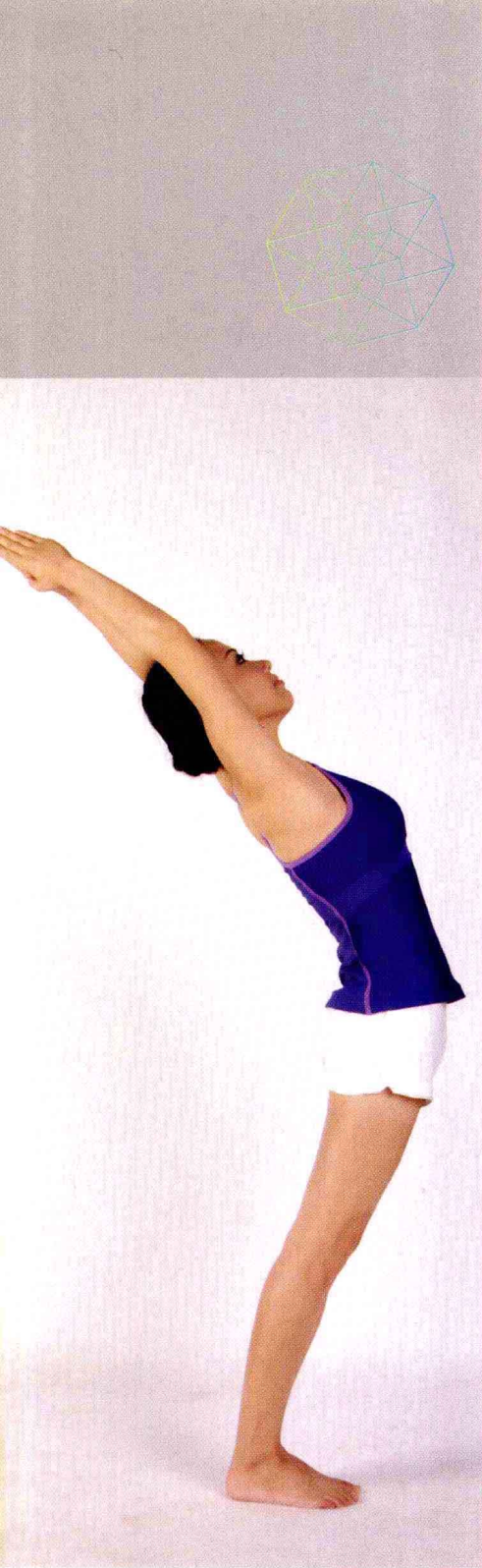
A 下半身肥胖型·····129
B 中广肥胖型·····129
C 产后肥胖型·····130
D 压力型肥胖·····130
E 粗壮肥胖型·····131
F 水肿肥胖型·····131
G 松垮肥胖型·····131

第三天 戒除一切影响你变瘦的观念及饮食习惯··133

Day3 Removing the Wrong Ideas and Diet Habits

NG1 一天只吃1~2餐，少吃就能瘦·····133
NG2 水果都是低热量，可以随便吃·····133
NG3 不吃淀粉类，不然减不了·····133
NG4 立即拒绝零食类，完全碰不得·····134
NG5 运动太累太累，先休息一会儿·····134
NG6 完全相信体重计，会越减越胖·····134
NG7 进食之后不漱口，好像没吃饱·····134
NG8 “绝对不行”法则，越禁越想·····134





第四天 提速新陈代谢，让你又瘦又够劲·····135

Day4 Speeding Metabolism

提速新陈代谢之运动篇·····135

提速新陈代谢之饮食篇·····136

第五天 你可以相信的9大瘦身捷径·····138

Day5 Nine Shortcuts to Lose Weight

1. 简单的往往是最有效的·····138

2. 有规律地练习，准时开始·····138

3. 小目标，让我们更早尝到成功的快乐·····138

4. 慷慨地奖励自己·····139

5. 顺便运动顺便瘦身·····139

6. 吃得讲究，才能瘦得漂亮·····139

7. 记录能让我们多点理性·····139

8. 每周给自己专门放纵的时间·····140

9. 给自己找帮手·····140

第六天 让外表的华丽感成为你变瘦的最大动力·····141

Day6 Never Forget Your Pursuit

第七天 小穴位藏着大秘密，加速瘦身的美丽任务·····142

Day7 Magic Acupoints's Functions

1. 按一按，重塑迷人脸蛋·····142

2. 按一按，消除肩颈背部赘肉·····143

3. 按一按，美化手臂曲线·····143

4. 按一按，塑造纤细腰围·····143

5. 按一按，消除小腹赘肉·····144

6. 按一按，消除臀部松垮浮肉·····144

7. 按一按，消除萝卜腿·····144



HOW TO MAKE YOU HEALTHY AND SLENDER

Chapter 01

揭开瑜伽让你健康变瘦的秘密

抛开瑜伽起源的准确日期不谈，有一点我们可以确定：
与其花时间探究瑜伽有多古老、瑜伽是什么，不如着手练习瑜伽！
在举手投足中获得柔韧、均匀和优雅，在一呼一吸间燃烧脂肪，
在冥想、吃饭、睡觉、洗澡时轻松“享瘦”……
在瑜伽瘦身狂潮势不可当地席卷全球的今天，
想要纤细、想要苗条的你，
还在等什么？



一、瑜伽，最自然、健康、温和的有氧运动

Aerobic Exercises



怎么都不满意自己的体形，瘦！瘦！瘦！是我们生活的一大永恒主题。可尝遍百草、历尽千辛万苦，却还是不能瘦下来。难道从发胖的那一刻起，就与苗条绝缘了？都说运动好处多，可怎样的运动才有效，我们又应该怎样把握运动的尺度，怎样才能找到一剂真正适合我们的良方呢？那么，你需要练习瑜伽。

女人不易做，爱美的女人更不易做。

想想看，为了美丽、为了苗条，我们吃过多少苦：千奇百怪的减肥法、节食法、束身法，五花八门的减肥药、减肥霜……结果呢？差点饿死还是瘦不下来，脸上还长满了小痘痘，内分泌都失调了；吃药吧，最初瘦得是挺快，可一旦停药，反弹速度那叫一个“动物凶猛”啊！咬咬牙，吃更昂贵的药，一点用处也没有不说，心悸、呕吐、烦躁……各种副作用都扑了上来。

干脆去美容医院，将这一身赘肉卸个干干净净？别打这主意！就算一刀下去不留疤，去掉的也只是皮肤表层的脂肪，内脏里的脂肪和毒素呢？继续囤积，装作不知道？

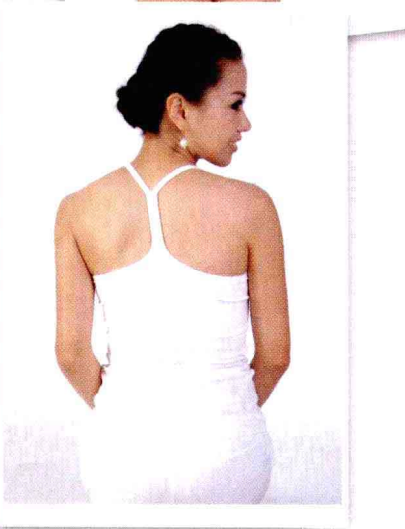
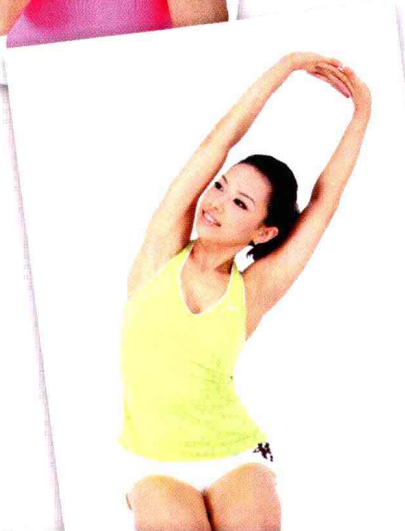
运动能减肥，这是众所周知的道理。不能再懒了，站起来开始运动吧！

“我知道运动的重要性，”有学员向我们的教练抱怨，“我每天晚上都会陪我上初中的小侄子练习百米冲刺跑、睡前还坚持练习仰卧起坐呢，可为什么还是不见瘦呢？”其实道理很简单，这是因为她一直在做无氧运动，根本没能触及脂肪的根本，损失的只是水分而已。

我们需要更新一个概念：并非所有运动都能减肥，只有有氧运动才能减肥！汽车需要通过燃油来产生动力，人类在运动中也要燃烧燃料，人类的“燃料”是糖类、蛋白质和脂肪，这些“燃料”都储存在人体的细胞中，当你运动时，就会消耗这些“燃料”以获得动力。与发动机燃烧汽油一样，人类在燃烧“燃料”的时候需要氧气助燃。人们在长时间的运动时，氧气通过肺泡进入到血液循环系统之中，然后随着动脉血液流向全身的组织细胞中，进而燃烧“燃料”。

当我们在高强度、大运动量、短时间内的运动时，为了减少身体的负荷和劳累，通常都是速战速决。开始时吸入的那口氧气，根本还来不及到达细胞参与“燃烧”葡萄糖的活动，运动就已经结束了——所以，无氧运动虽然能强筋健骨，但却对瘦身无用。

只有当你运动的时间足够长时，氧气已经溶入到细胞中，身体内的葡萄糖得到了充分地“燃烧”，才能消耗能量。然而即使是有氧运动，前30分钟消耗的都只是糖分和蛋白质，30分钟之后才会消耗顽固脂肪，现在知道为什么任何一个健身教练都会

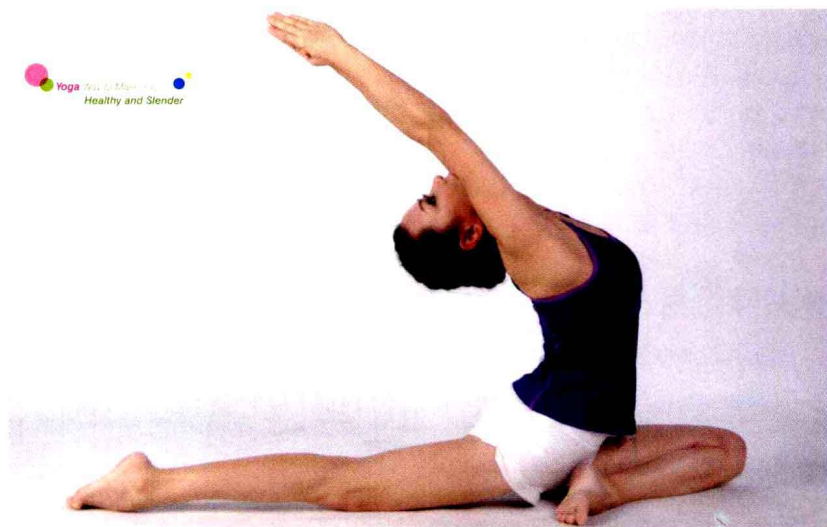


不厌其烦地让你保持至少 30 分钟以上的运动强度了吧！

低强度、长时间的运动，基本上都是有氧运动，比如，散步、慢跑、长距离慢速游泳、骑自行车、跳操、跳舞等。但散步消耗能量太低，慢跑太无聊，你不可能每天都长时间骑自行车、每天都去游泳馆报到，而跳舞、跳操太耗体力，你的胃口越来越好，吃得比消耗的还要多……怎么能瘦！

我们需要找到一种温和、不单调，却又能最大限度燃烧脂肪的有氧运动。这，就是瑜伽！它体式丰富，灵活多变，每天都可以给你带来不同的感受，让你轻松锻炼到全身的每一个部位。瑜伽关注身体的每一个关节、每一块肌肉，从头到脚，你想运动哪里就运动哪里，自然不会觉得无聊而不想继续。温和舒展的瑜伽，不会出现那种突然爆发的剧烈动作，因此也不会浪费体力，但当它对身体肌肉均衡地拉伸时，对热量和脂肪的消耗可不小呢！它不会像跑步、跳绳、搏击操那样，在运动过后让人处于疲劳甚至虚脱的状态，它反而会让人感觉周身舒泰，全身微微发热，真是越练越想练。

所以，一旦开始练习瑜伽，你会发现很容易就能将瑜伽长期地坚持下去。很快，你的皮肤会更紧实，腰会更纤细，整个人都容光焕发了！不仅如此，你还能很轻易地保持纤体成果，练成不复胖体质，拒绝反弹！



Yoga You Can Make It
Healthy and Slender

二、瑜伽体位法， 女人雕琢完美身型的千年魔法

Yoga Asana

我们提倡的瘦身，并不是简单意义上的减肥。肉，确实要减，但是要减对地方，减出曲线，才叫瘦身。瑜伽能瘦身，也许很多人表示疑惑：瑜伽练习的动作如此缓慢，怎么可能达到瘦身的效果？事实上，瑜伽的瘦身效果惊人，而且能让你的体形日臻完美。不仅如此，瑜伽特有的排毒奇效，还能让你的皮肤更加紧致莹润呢！

你是曲线玲珑的窈窕美人呢，还是拥有梨形身材的苦恼女人呢？最简单的测试方法就是用腰围除以臀围，所得数值小于 0.85 的话，那就恭喜你，你的身材保持不错；反之，你就一定要参加我们的瘦身行动了！

瘦身纤体，绝不是单纯的减肥那么简单，不仅要甩掉赘肉，更要护理和锻炼皮肤下的肌肉。换句话说，瘦身是要求女性具有结实而又有弹性的肌肉，以及标准的身材曲线。控制饮食、力量运动、药物或外科手术虽然也能减重，但都不能完美地体现“瘦身”的理念。而这一切，瑜伽都能做到。

● 高效燃脂，慢运动有快道理

有人做过统计，一堂瑜伽课下来，所消耗的热量相当于打一场网球。为什么这种缓慢到看似静态的运动，竟能消耗掉这么多的热量？我们之前说过，持续而有节奏的有氧运动最能消耗能量和脂肪。瑜伽舒缓轻柔，对身体各个部位的拉伸和舒展都极为有益，整个练习过程中，浑身舒坦，让你几乎忘了它也是一种有氧运动。不知不觉中，你就消耗了大量脂肪。此外，瑜伽练习的特殊之处在于：它要求每一个姿势都做到练习者个人的极限，且在极限处保持该姿势 2~3 次深呼吸的时长。而这运动间短暂的静止，其实是最能消耗热量的时候——这一点，是其他运动所不能媲美的。

● 关照全身，打击顽固脂肪

瑜伽体位法中有大量拉、伸、弯、扭、叠、倒立等独特的姿势，能关照到身体的每一个部位、每一块骨骼和肌肉及每一根运动神经，再配合深度的呼吸，能充分锻炼其他运动不可能锻炼到的“死角”部位。有研究表明，用同样的时间锻炼平时锻炼不到的肌肉，比锻炼经常锻炼的肌肉能燃烧更多的脂肪。相比其他只能强化部分肌肉和部位的运动，这个看似缓慢的运动过程实际上更能打击顽固脂肪。更神奇的是，瑜伽

