



DVD
窈窕身材 & 美丽容颜
时尚的健身运动
张斌 主编

14天瑜珈轻松甩肉

高效燃脂，全身赘肉去无踪；
14天超有效减肥计划，让你快速燃脂不反弹，成就“S”曲线！

 中国纺织出版社

品质生活
悦动减肥馆

YOGA

窈窕身材 & 美丽容颜

14天瑜伽轻松甩肉

幸福瑜伽，与美丽约会

张斌 主编

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

14 天瑜伽轻松甩肉 / 张斌主编. —北京: 中国纺织出版社, 2012.9

(品质生活·悦动减肥馆)

ISBN 978-7-5064-8896-9

I. ① 1… II. ①张… III. ①瑜伽—基本知识 IV.

① R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 165181 号



悦动减肥馆

14天瑜伽轻松甩肉

策划编辑: 尚 知 郭 沫

特约编辑: 冷寒风

责任印制: 刘 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

北京汇林印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年9月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 125千字 定价: 29.00元 (附光盘一张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

自序

冥冥之中，命运一定会给你一些赠礼。而我收到的赠礼，就是成为一个东方养生智慧的传播者。

20年前，我就对《道德经》和《黄帝内经》等国学宝典产生了兴趣，并开始仔细研读，儒、释、中医、武学都有涉猎，我希望从中获得掌控生命、自主健康的法宝。

大约在1999年，我第一次参加了一位美籍老师的瑜伽课程。课程结束，周身通畅，无比轻松，这种喜悦的感觉在心头久久停留。于是冒出个念头：何不将中国养生与印度瑜伽结合起来呢？瑜伽起源古印度，是人们观察自然界万事万物总结出的生命智慧，的确与我国古代养生精髓有许多相通之处，都是在真正造福生命。基于这个念头，我悉心研习瑜伽，并总结出了一套适合我国人的生命科学全方位的修炼方法，希望通过这种方式，去帮助更多人重获健康和纯净的心灵。

我自己受益于瑜伽后，许多朋友受我影响也投入瑜伽修习，于是很多人的身体也变得更健康、更年轻和容光焕发。而且，他们也体会到瑜伽为自己带来的心灵上的平静和安宁、人际关系的改善以及认知世界角度的转变，真正到达了瑜伽一词的本意——联结。道家所说的“一人一宇宙”，其实在瑜伽中就是将每个个体与世界联结。还记得有位印度瑜伽大师说过：“如果用一句话概括瑜伽的益处，那就是瑜伽带来的幸福感。”

瑜伽于我的一生，不仅仅是一项美好的体验，更多的应该是一份爱的延续。既然双手接受了瑜伽这份赠礼，更应该将手心朝下，懂得给予和传递。给予是生命的真谛，希望这份爱的传递能够帮助你、帮助他，帮助我们身边的每一个人！

张 斌

世界瑜伽协会中国总部主席



CONTENTS

目录

Part 1

闪电快速瘦， 14天瑜伽帮你忙

瑜伽：简单有效的瘦身运动

安全健康的瘦身妙法——瑜伽 … 8

瑜伽甩脂的奥秘 … 11

14天瑜伽减肥全攻略

有效瘦身的关键：制订你的减肥

目标 … 12

打好瘦身基石：量身设计计划 … 14

热身练习，有效燃脂瘦身的关键 … 16

Part 2

神奇瑜伽， 不动也能甩脂肪

神奇呼吸法，轻松分解脂肪

腹式呼吸 … 18

胸式呼吸 … 19

完全式呼吸 … 20

瑜伽坐姿，消耗惊人热量

简易坐 … 22

金刚坐 … 23

吉祥坐 … 24

至善坐 … 25

半莲花坐 … 26

全莲花坐 … 27

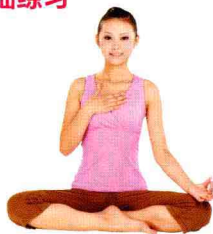


瑜伽躺姿，完美身材的基础练习

仰卧扭腰式 … 28

卧躺式 … 30

躺姿修长伸展法 … 32



Part 3

全身消脂练习， 打造易瘦体质

不费力、不节食，集中燃烧全身脂肪

骆驼式 ... 34

风吹树式 ... 36

蝗虫式 ... 37

拜日式 ... 38

圣哲玛里琪一式 ... 42

头倒立式 ... 44

腰躯转动式 ... 45

肩倒立式 ... 46

有效燃脂7式，塑造性感、流畅曲线

跪式背部舒展 ... 48

扭背单腿背部伸展式 ... 51

跪姿舞蹈式 ... 52

毗湿奴式 ... 54

下半身摇动式 ... 55

舞王式 ... 56

展臂后屈式 ... 58



Part 4

各部位强化练习， 局部赘肉甩光光

脸 部

犁式 ... 60

叭喇狗式 ... 62

叩首式 ... 64

狮子式 ... 65

双角式 ... 66

站立前屈式 ... 67



颈、肩部

鱼式 ... 68

蛇王式 ... 70

鸵鸟式 ... 71

塌式 ... 72

前伸展式 ... 74

肩旋转式 ... 75



胸 部

云雀式 ... 76

鸽子式 ... 78

展胸后仰式 ... 80

坐山式 ... 81

背 部

吉祥式 ... 82

蜥蜴式 ... 83

眼镜蛇式 ... 84

球上车轮式 ... 85

单腿背部伸展式 ... 86

手臂

- 鸟王式 ... 88
- 牛面式 ... 90
- 前臂旋转式 ... 91
- 固肩式 ... 92
- 鹤禅式 ... 93

腰部

- 三角扭转式 ... 94
- 三角伸展式 ... 95
- 加强侧伸展式 ... 96
- 两侧摇摆式 ... 97

腹部

- 战士三式 ... 98
- 磨豆式 ... 100
- 弓式 ... 102
- 船式 ... 103
- 球上仰卧起坐 ... 104
- V字式 ... 105

臀部

- 后抬腿式 ... 106
- 猫变式 ... 108
- 狗变式 ... 109
- 桥式 ... 110
- 跪立式 ... 112
- 虎式 ... 113

大腿

- 坐角式 ... 114
- 卧蝶式 ... 116
- 神猴哈努曼式 ... 117
- 鹭式 ... 118
- 新月式 ... 119
- 踩单车式 ... 120
- 树式 ... 121
- 半弓式 ... 122
- 剪刀式 ... 123

膝盖

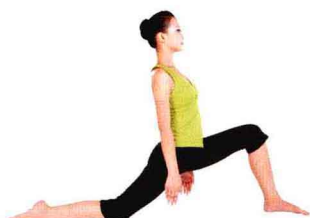
- 半莲花站立前屈式 ... 124
- 幻椅式 ... 126
- 站立单腿抱膝式 ... 127

小腿

- 靠椅式 ... 128
- 半脚尖式 ... 130
- 顶峰式 ... 131

脚部与踝部

- 脚部练习 ... 132
- 鸭行式 ... 134
- 八字扭转式 ... 135



附录 14天减肥瑜伽食谱

01 瘦身菜品 糖醋青椒 ... 136 五彩茭白 / 黄瓜炒木耳 ... 137

清炒油菜 / 西芹炒百合 ... 138 清炒苦瓜 ... 139

02 消脂汤粥 冬瓜芥菜汤 ... 139 菠菜汤 / 菊花鱼片汤 ... 140

绿豆薏仁粥 / 紫菜海带瓜片汤 ... 141 山楂水 ... 142

03 纤体主食 印度香米饭 ... 142 番茄山楂粥 / 核桃粥 ... 143

Part 1

闪电快速瘦，
一天瑜珈帮你忙





安全健康的瘦身妙法 ——瑜伽

瑜伽， 简单有效的瘦身运动

瑜伽是当下流行的瘦身妙法，它是一种能够作用于身体深处的运动，通过充分按摩内脏器官，使人体系统达到平衡。这样，练习瑜伽一段时间之后，身上的赘肉就会慢慢减少，身体曲线会越来越优美，形体看上去苗条动人。

瑜伽是一种最自然的瘦身法，它的瘦身效果非常持久，你完全不用担心会反弹。只要你坚持练习，傲人的身材就能与你常相伴。瑜伽会从以下三个方面来塑造我们的身材。

消耗热量

瑜伽的动作虽然很平缓，但消耗的热量却很大。每10分钟的瑜伽练习至少能消耗70卡（1卡=4.184焦）的热量，这相当于2块威化饼干的热量。每周坚持进行2~3次瑜伽练习，每次练习30分钟左右，体内多余的热量就会被消耗掉，脂肪自然就不会堆积。此外，瑜伽还能帮助拉伸肌肉线条，练出修长紧实的好身材。

调节内分泌

瑜伽的体位法、呼吸法和冥想都有调节自主神经的作用，并且能间接调节内分泌系统。此外，瑜伽体式中的各种弯曲、伸展、扭转、挤压等姿势，也能直接按摩和滋养内分泌腺，使人体的内分泌系统恢复正常。因此，坚持练习瑜伽的人常常会感觉自己原本较高的食欲正逐渐减弱，从而控制食量，达到瘦身的目的。



Love Yoga

引导膳食取向

瑜伽能引导你的膳食取向。当你坚持练习瑜伽一段时间后，便会发现自己不怎么喜欢脂肪含量高的食品了，转而倾向于蔬菜、水果等绿色食品。如此，摄取的食物不仅营养丰富，而且热量低，瘦身後也不会反弹。

○ 减肥装备采购单 ○

练习瑜伽，需要准备一些基础装备，比如服装、垫子、毛巾等，这会保证我们在练习过程中的舒适性。另外，我们还可以准备一种有减肥特效的辅助工具——精油，它有助于提高瑜伽瘦身功效。

瑜伽练习基础装备

1 瑜伽服 Yoga clothes

瑜伽中有很多扭曲和伸展躯干、四肢的动作，所以练习时一定要穿宽松、舒适的服装，否则会影响动作的伸展性。另外，练习瑜伽很容易出汗，所以还要选择吸湿排汗性好的布料，比如粘胶纤维+氨纶、涤纶+氨纶等。



2 瑜伽垫 Yoga mat

瑜伽垫可以防滑，还能保护膝盖、手和脚，防止我们在练习时受伤。在购买瑜伽垫时，可以用大拇指和食指捏瑜伽垫，试试它的弹性和耐压性；也可以用橡皮擦擦一下瑜伽垫，试试它是否容易断裂；还可以用手掌轻推垫子表面，如果有一种干涩的感觉，那么在上面练习时就不容易打滑。此外，初练瑜伽的人最好选择6毫米厚的垫子，有一定基础的则可选择3.5~5毫米厚的瑜伽垫。



3 瑜伽伸展带 Yoga stretching band

瑜伽伸展带，又叫瑜伽绳。它可以帮助初学者将动作做到位，还能紧紧地扣住身体，让双手空出来做延伸动作。



4 干净毛巾 A clean towel

毛巾不但可以用于擦汗以保持身体清洁，还可以在工具不全的情况下，辅助练习一些瑜伽动作。



5 运动水壶 Sport bottle

练瑜伽时最好装满一壶水放在身边，渴时就喝一点儿，但注意不要喝太多，这样既能防止口干舌燥，也避免猛灌水对身体造成伤害。



6 瑜伽砖 Yoga brick

瑜伽砖可以帮助初学者将动作做到位。比如当你做站立前屈式时，如果双手够不到地面，可以在地上放一块瑜伽砖，先用双手去触碰瑜伽砖，再慢慢触碰地面。



7 瑜伽球 Fitness ball

瑜伽球也称瑜伽健身球，一般是PVC材质，充气后即可使用。在瑜伽练习中，可以用来举、骑、卧、拍、压、踢等，不仅是瑜伽辅助练习工具，还能加强瑜伽锻炼效果。瑜伽球有各种尺寸，一般而言，男性应选择稍大一点的，女性应选择稍小一点儿的为宜。



减肥辅助强效工具

减肥精油 Essential oil for lose weight

精油是从植物中提炼的带有特殊香味的有机化合物。不同种类的精油具有不同的功效，有的可以嫩肤，有的可以减肥。常见的减肥精油有葡萄柚、杜松、丝柏和茴香等。可以在练习瑜伽之前，取一点减肥精油倒在热水中，然后在弥漫着精油香气的环境中练习瑜伽。精油分子会通过呼吸进入体内，调节人体的内分泌系统，大大提高瑜伽的减肥功效。



瑜伽甩脂的奥秘

为自己制订一个具体目标

决定用运动减肥，就要为自己定下一个具体的目标，比如想减多少千克，想瘦腰还是瘦腿等。锻炼时多想象自己成功瘦身之后的形象，能帮助你坚持运动。

从易到难实施运动减肥计划

用运动减肥，千万不要刚开始就选最难的动作，也不要刚开始锻炼很长时间，这样很容易让自己泄气，减肥计划可能会被搁置。最好的办法就是从易到难，逐步实施减肥计划。

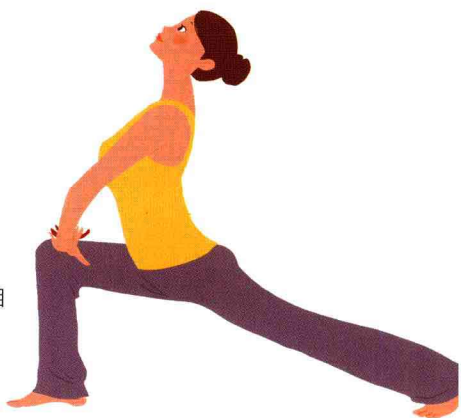
拿瑜伽来说，刚开始时可以适当练一些简单的体位，如山式、半月式等，等有一定基础之后，再练习有一定难度的体位，如骆驼式、舞王式等。刚开始时每次练20分钟左右就可以了，等到有一定基础了，可以将每次练习的时间延长到40~50分钟。这样，你会感觉自己在不断进步，身材在一点一点变好，身体越来越健康，就会由衷地爱上瑜伽这项运动。

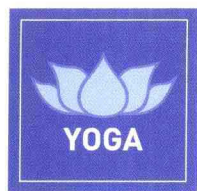
充分利用所有空闲时间进行锻炼

我们每天都很忙碌，要抽出一整块时间来锻炼身体实在很难。所以，一定要充分利用所有空闲时间。早晨起床后可以几分钟的锻炼，比如练几个简单的瑜伽体位，或者随意伸展一下身体等。午餐前可以在办公室练几个瑜伽体位，能够消耗大量热量。下班后则可以留40分钟左右的时间进行一次完整的瑜伽练习。

养成良好的饮食习惯

如果没有良好的饮食习惯，即使运动再积极，也很难瘦身成功。因此，一定要科学控制自己的饮食。比如少吃脂肪含量高的食物，多吃蔬菜、水果，多喝水，体重自然而然就下来了。





有效瘦身的关键：制订你的减肥目标

制订一个明确的减肥目标是有效瘦身的第一步。那么怎样制订减肥目标呢？最重要的就是先要弄清自己有多胖，哪里胖，需要减多少，重点减哪里，然后仔细设计一份有针对性的减肥计划。当然，制订出的减肥计划也要呈阶梯状。比如在减肥初期，不要为了达到期望的瘦身效果，而挑难度较大的动作，否则很可能适得其反。相反，许多简单的动作，像腹式呼吸、语音冥想等，对于控制体重和调整身体状况效果也非常明显。

要弄清自己有多胖，有一个最简单的测试方法——BMI算法。它是一种测量体内脂肪率的计算方法，计算公式为：

$$\text{BMI} = \text{体重（千克）} / \text{身高的平方（米}^2\text{）}$$

男性身材与BMI指数			
BMI指数	19~24	24~30	30以上
身材	正常	超重，但不是很胖	肥胖

女性身材与BMI指数			
BMI指数	20~25	25~30	30以上
身材	正常	超重，但不是很胖	肥胖

测定肥胖部位

要弄清自己哪里胖，可以用软尺测量身体各部位的围度，围度超过一定的数值，则表明该部位过胖，需要重点锻炼。

1 测量胸围

从腋下开始将软尺绕过胸部上方最高点一周测量胸围。

2 测量上臂围

双臂自然下垂，用软尺测量上臂最丰满处。

3 测量腰围

微微弯曲手臂，手肘所在处就是腰部最细的地方。用软尺经过此处围量一周就能知道自己的腰围大小。对于男性来说，腰围大于90厘米，说明腰部过于肥胖，需要重点减腰；对于女性来说，腰围大于85厘米，表示腰部肥胖。

4 测量腹围

用软尺经过肚脐以下3指的地方围量一周。男性腹围超过102厘米，表明腹部偏胖；女性腹围超过80厘米，表明腹部偏胖。

5 测量臀围

自然站立于地面，将软尺放在臀部隆起最高处，水平绕臀一周就能知道自己的臀围。男性的标准臀围尺寸=身高 $\times$ 0.64，女性的标准臀围尺寸=身高 $\times$ 0.54。如果臀围超过这个尺寸，就表明臀部上赘肉偏多。

6 测量大腿围度

两腿分开站立，与肩同宽，用软尺在大腿根下3厘米处水平围量一周。正常情况下，男性和女性的大腿围度都应比腰围小10厘米。

7 测量小腿围度

将软尺放在小腿最丰满处水平绕一周，就能测出小腿的围度。正常情况下，男性和女性的小腿围度都应比大腿围度小20厘米。



打好瘦身基石：量身设计计划

第一周：集中燃烧脂肪

减掉多余的脂肪，是拥有好身材的第一步。所以，在瘦身的第一个阶段，应该多进行一些耗热量多的运动，集中燃烧脂肪，让身体尽快瘦下来。瑜伽中有很多耗热量多的体位，在第一阶段只要多练习这些体位，便能获得良好的减肥效果。此外，身体局部肥胖的人，还可以选择一些有针对性瘦身效果的瑜伽体位。比如，腰部偏胖的人可以多练习三角伸展式和扭转腰式等。

第二周：着重塑造曲线

瘦并不等于身材好。要想拥有完美的身材，还要塑造优美的身体曲线。因此，第二个阶段就应该进行一些拉伸肌肉、美化身体线条的运动。瑜伽中有很多能拉伸和紧实肌肉的体位，比如鸵鸟式有助于拉伸颈部肌肉、塑造纤细的颈部线条，坐山式有助于塑造挺拔丰满的胸部等。坚持多练习这些瑜伽体位，你就能拥有真正理想的好身材！

(第一周)

燃烧脂肪瑜伽课程表

日期	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
建议瑜伽体位	风吹树式 p36	腰躯转动式 p45	圣哲玛里琪一式 p42	骆驼式 p34	蝗虫式 p37	肩倒立式 p46	拜日式 p38
	叩首式 (瘦脸) p64	前臂旋转式 (瘦手臂) p91	三角扭转式 (瘦腰) p94	磨豆式 (瘦腹) p100	虎式 (瘦臀) p113	剪刀式 (瘦大腿) p123	半脚尖式 (瘦小腿) p130
	狮子式 (瘦脸) p65	固肩式 (瘦手臂) p92	三角伸展式 (瘦腰) p95	V字式 (瘦腹) p105	后抬腿式 (瘦臀) p106	踩单车式 (瘦大腿) p120	脚部练习 (瘦足部) p132

(第二周)

塑造曲线瑜伽课程表

日期	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
建议瑜伽体位	跪式背部舒展 p48	扭背单腿背部伸展 p51	跪姿舞蹈式 p52	下半身摆动式 p55	毗湿奴式 p54	舞王式 p56	头倒立式 p44
	双角式 (瘦脸) p66	鸟王式 (瘦手臂) p88	加强侧伸展式 (瘦腰) p96	船式 (瘦腹) p103	桥式 (瘦臀) p110	新月式 (瘦大腿) p119	靠椅式 (瘦小腿) p128
	犁式 (瘦脸) p60	鹤禅式 (瘦手臂) p93	两侧摇摆式 (瘦腰) p97	战士三式 (瘦腹) p98	神猴哈努曼式 (瘦大腿) p117	踩单车式 (瘦大腿) p120	八字扭转式 (瘦足部) p135

14 天减肥冲关大锦囊

● 将呼吸、冥想和瑜伽体位结合起来

练习某个瑜伽体位时，应该将注意力集中在身体被拉伸或扭转的部位，并通过呼吸和冥想去感受这一部位，想象这个部位的脂肪正在减少。这样，你的动作就能做得更标准，保持的时间将会更长，瘦身效果当然就会得到提高。

● 有经验者也可尝试高温瑜伽

高温瑜伽是在37~43℃的环境中进行的瑜伽练习，它的减肥功效比一般瑜伽练习要强很多，深受都市人欢迎。当你有了一定的瑜伽基础之后，可以试试高温瑜伽，会收到惊人的瘦身功效。

● 让瑜伽断食法帮你清肠胃

瑜伽起源早期，瑜伽师们就已经实行了断食法。断食法有助于清理肠胃，消除肥胖。

在练习瑜伽的同时，实行瑜伽断食法，能大大加快瘦身速度。绝对的断食法是一点东西都不能吃的，一般人很难做到。我们可以采用比较安全的“一日断食法”，也就是在每个月中选择一天，只喝水或新鲜果汁，不吃其他食物。这种断食法相对来说比较轻松，同样能起到清理肠胃、消除肥胖的作用。



热身练习，有效燃脂瘦身的关键

瑜伽动作看起来柔和而缓慢，然而事实上身体耗能却非常大，所以在练习之前一定要进行适量的热身运动，它能促进全身血液循环，让身体慢慢过渡到运动状态，让你更好地完成瑜伽动作，避免运动受伤。瑜伽热身运动还能让你将注意力集中到呼吸上，通过深呼吸使身心都平静下来，达到瑜伽运动所需要的入静状态。

拜日式热身操

拜日式又叫向太阳致敬式，它是最好的热身体位法。一般的瑜伽练习都从拜日式开始，它有助于打开全身关节，让我们的身体变得更灵活，为瑜伽练习做好准备。拜日式一共有12个姿势，将所有姿势连贯地练下来大概需要5分钟。本书有专门章节讲授拜日式具体动作要领，可参见38页。

简单的瑜伽热身动作

初练瑜伽者身体还不够柔软，用拜日式来热身可能会觉得难，不妨试试下面这组简单的瑜伽热身动作，练完一遍只需要3分钟左右。建议练习2遍。

■ 颈部热身动作

盘坐在垫子上，低头让下巴尽量靠近前胸，拉伸颈部后侧肌肉。然后顺时针转动头部3圈，恢复低头姿势。接下来向后仰头，拉伸颈部前侧肌肉。然后逆时针转动头部3圈。最后头部回到正中，调整呼吸。

■ 手部热身动作

盘坐在垫子上，向前伸直双臂，左臂弯曲，放在右臂上，用右臂肘关节内侧夹住左臂，然后用力将左臂向右侧挤压。然后双手交换方向，重复练习。弯曲右臂，右手手掌贴在后背上，手肘指向天空，左手绕过头顶，将右手手肘向左侧拉。保持30秒，换右手拉左手手肘。最后，双手在头顶上方交叉，翻转手心向上，尽量拉伸双臂。

■ 胸背部热身动作

自然站立于垫上，头部、颈部和双肩同时向前缩，呈弓背状。然后扩胸后仰，双肩向后展开，扩展胸部。重复练习4次。

■ 髋关节和盆骨的热身动作

坐在垫子上，脚心相对，膝盖尽量向外打开，双手分别放在左右膝盖上，一边均匀呼吸一边将膝盖向下按。