



4周美容减肥瑜伽

身体犹如重塑，肌肤宛若新生；

28天美容减肥瑜伽，帮你彻底改变，由内而外重现不一样的自己！

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

4美容瑜伽

周 减肥



幸福瑜伽，与美丽约会

张斌 主编



NLIC2970856754

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

4周美容减肥瑜伽 / 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 978-7-5064-8897-6

I. ① 4… 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 164947 号



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

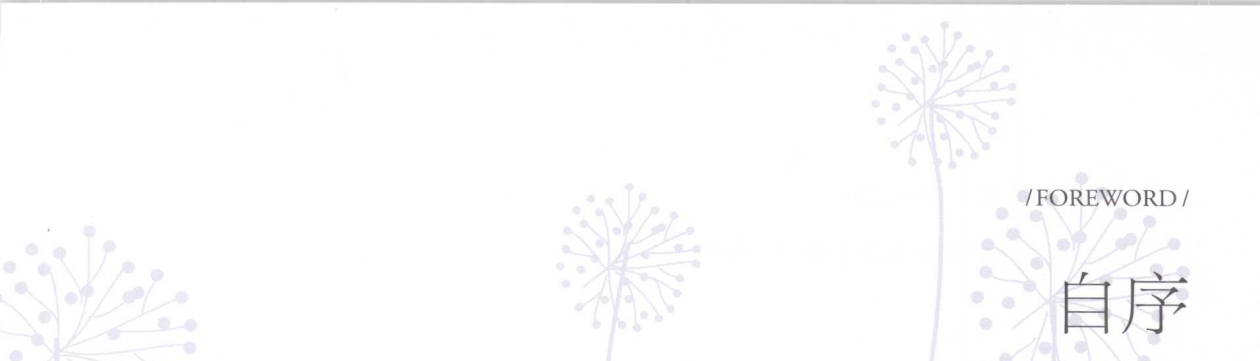
北京汇林印务有限公司印刷 各地新华书店经销

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



/FOREWORD/

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，并开始仔细阅读，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

28天瑜伽， 美容瘦身全攻破

爱上瑜伽，4周变身瑜美人
快瘦不反弹的健身运动——瑜伽 … 8
练习前必须准备的道具 … 9
瑜伽练习的注意事项 … 10
瑜伽美人的生活方式 … 12

不可忽视的瑜伽热身练习

- 1 半月式 … 13
- 2 站立前屈式 … 14
- 3 站立山式 … 14
- 4 三角伸展式 … 15
- 5 瑜伽简易坐 … 15
- 6 双腿背部伸展式 … 16

Part 2

美容排毒瑜伽， 打造水嫩光滑美肌

排 毒

- 鹭式 … 18
狮子第一式 … 20
狮子第二式 … 21

消除水肿

- 叭喇狗式 … 22
清凉呼吸法 … 25

美肤抗皱

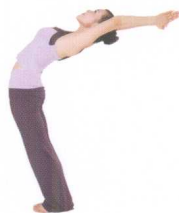
- 肩倒立式 … 26
防皱按摩式 … 28
鬼脸瑜伽 … 30

祛斑除痘

- 犁式 … 32
拜日式 … 34

乌 发

- 轮式 … 38
倒立三角式 … 40
全莲花背部伸展 … 42



Part 3

局部强效纤体， 减肥效果立竿见影

美 颈

- 颈部旋转式 … 44
- 鱼式 … 46
- 叩首式 … 47
- 单腿交换伸展式 … 48
- 鸵鸟式 … 49

细 臂

- 前臂旋转式 … 50
- 鸟王式 … 52
- 牛面式 … 54
- 固肩式 … 55

美 背

- 圣哲玛里琪一式 … 56
- 半脊柱扭转式 … 58
- 蜥蜴式 … 59

塑 胸

- 骆驼式 … 60
- 眼镜蛇式 … 62
- 坐山式 … 63
- 加强侧伸展式 … 64

瘦 腰

- 腰转动式 … 66
- 扭转腰式 … 68
- 三角扭转式 … 69
- 门门式 … 70

紧 腹

- 猫伸展式 … 72
- 船式 … 74
- 拱桥式 … 75
- 上伸腿式 … 76
- 弓式 … 77

提 臀

- 虎式 … 78
- 后抬腿式 … 80
- 半蝗虫式 … 81

美 腿

- 战士第三式 … 82
- 幻椅式 … 84
- 踮脚蹲式 … 85
- 脚部旋转式 … 86
- 顶峰式 … 88
- 球上三角伸展式 … 89
- 踩单车式 … 90
- 剪刀式 … 92

修长身材

- 树式 … 94
- 双角式 … 96
- 后仰式 … 97
- 舞者式 … 98



Part 4

祛病保健瑜伽， 让美丽由内而外绽放

调节内分泌

眼镜蛇扭转式 ... 100

祈阳式 ... 102

猫变式 ... 103

补气活血

站立直角式 ... 104

反弓三角式 ... 105

保养卵巢

束角式 ... 106

蝴蝶式 ... 107

调节经期不适

磨豆式 ... 108

花环式 ... 109

改善亚健康

风车式 ... 110

骑马式 ... 112

摩天式 ... 113

单腿交换伸展式 ... 114

Part 5

调心养性， 提升优雅气质

缓解压力

卧英雄式 ... 116

棍式平衡 ... 118

倒箭式 ... 119

敬礼式 ... 120

消除疲劳

两侧摇摆式 ... 122

铲斗式 ... 124

鳄鱼式 ... 125

安神静心

烛光冥想法 ... 126

母胎契合法 ... 127

优雅体态

鸽子式 ... 128

毗湿奴式 ... 130

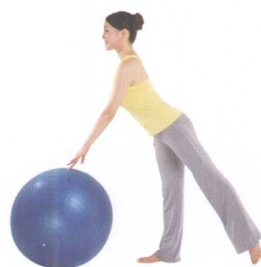
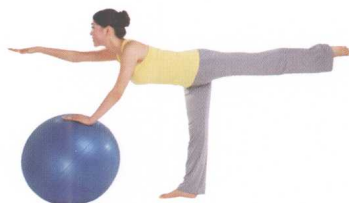
蛇伸展式 ... 131

增加活力与自信

下犬式 ... 132

头倒立式 ... 134

摊尸放松式 ... 136



附录 排毒养颜减肥食谱

01 纤体塑身 爽甜木瓜片 / 六色蔬丝 ... 138

02 嫩肤美容 拌豆苗 / 水晶芦荟 ... 139

03 排毒养颜 橄榄火龙果 / 五彩西兰花 ... 140

04 保健防病 栗香小油菜 / 花炒山药 ... 141 凉拌双色条 / 酥香豆渣 ... 142

05 调理身心 绿茶鳕鱼 / 虾仁莲蓬豆腐 ... 143

Part 1

美容瘦身全攻破
88天瑜伽





爱上瑜伽， 4周变身瑜美人

Love Yoga

快瘦不反弹的健身运动 ——瑜伽

瑜伽，是一种起源于印度的古老运动。古印度人通过瑜伽修行，很好地调节了生理、心理和精神，使身心达到高度和谐的状态。作为现代女性，我们同样可以通过瑜伽来调理自己。



调理养生，防慢性病养容颜

人的身体是一个大系统，系统中的各个部分时刻保持良好状态，身体才能健康。练习瑜伽能够帮助我们拉伸僵硬的肌肉，灵活关节，按摩内脏器官，促进血液循环，平衡腺体分泌，使身体各部分保持平衡，远离各种慢性病。远离了慢性病，女人也就亲近了美丽。



调节情绪，让女人更优雅平和

现代女性面临各种压力，常常有许多烦恼。要想生活得快乐，就要学会减压，学会调节情绪。瑜伽就有这样的作用，比如瑜伽呼吸法、打坐和各种体位法，有助于调节人体神经系统，净化心灵，消除紧张、焦虑、不安等坏情绪，让我们的内心恢复平和安宁，使我们保持健康良好的心态。



修心养性，自信的女人才美丽

经常练习瑜伽的女性，内心世界会变得格外丰富。因为瑜伽具有修心养性的作用，它让女人的精神世界变得丰富多彩，更能感受生活的美好。另外，瑜伽可以使人增强自信，让人变得更加乐观开朗。

练习前必须准备的道具

练习瑜伽，需要准备一些必备的道具，比如服装、垫子、毛巾等，才能保证我们在练习过程中感到舒适。此外，还可以准备一些辅助用具，能够使动作更到位。

1 瑜伽服 Yoga clothes

瑜伽练习时一定要穿宽松的服装，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。



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。初练瑜伽的人最好选择6毫米厚的垫子。



3 瑜伽伸展带 Yoga stretching band

瑜伽伸展带，又称为瑜伽绳。它可以帮助初学者将动作做到位，还能紧实地扣住身体，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，辅助我们练习一些瑜伽动作。



5 运动水壶 Sport bottle

练瑜伽时最好用运动水壶装满一壶水放在身边，渴的时候就喝一点水，但注意不要喝太多，这样既能防止口干舌燥，也能避免运动过程中猛灌水对身体造成伤害。



6 瑜伽砖 Yoga brick

瑜伽砖是练习瑜伽的辅助用具，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，先用双手去碰触瑜伽砖，再慢慢去碰触地面。





瑜伽练习的注意事项

Yoga practice Precautions



练习瑜伽必须安排热身运动

瑜伽运动看起来柔和而缓慢，但身体耗能却非常大，所以在练习之前一定要进行热身运动，让身体慢慢过渡到运动状态。这样可以缓解身体的僵硬感，避免运动受伤，还能加快全身血液循环，提高练习效果。



根据身体状况选择相应的瑜伽体位

人人都可以练习瑜伽，但也要根据自己的身体状况选择相应的瑜伽体位。比如，处于生理期的女性就不适合做上伸腿和倒立等体位，颈椎病患者不适合做对颈椎有压迫作用的瑜伽体位，高血压患者不适合做头朝下的体位，患有肠胃病的人不适合做幅度过大的后弯体位等。此外，如果感到身体疲倦或不舒服，最好不要练习瑜伽。



把握好练习瑜伽体位的到位情况

练习瑜伽，能够将动作做标准当然最好。不过也要量力而行，尤其是刚刚练习瑜伽的人，身体的柔韧性不是很好，练习时不要过于勉强自己，只要做到自己能达到的最大限度就可以了。只要坚持练习，动作就会越来越到位。



练习瑜伽的时间长度

练习瑜伽的时间长度要根据自身情况来定。初期练习者每次可以练习20分钟左右，有一定基础的练习者每次可以练习40~50分钟。练习瑜伽并非时间越长越好，一定要考虑自身感受，当感到很疲惫时最好停止练习。



练习瑜伽一定要注重呼吸

呼吸是瑜伽的重要组成部分，如果只重招式不重呼吸，不但会降低瑜伽功效，还可能伤及五脏六腑。因此，练习瑜伽时刻都要关注呼吸。动作开始时吸气，结束时呼气。保持某个姿势不动时也要自然呼吸，千万不要憋气。

瑜伽呼吸法分3种，即腹式呼吸、胸式呼吸与完全式呼吸。腹式呼吸是以肺的底部进行呼吸，腹部鼓动，胸部相对不动。胸式呼吸是胸部在鼓动，腹部相对不动。完全式呼吸则是两者的结合。



瑜伽结束后的 放松练习

瑜伽结束后进行适当的放松练习，有助于放松全身的肌肉和关节，使身体充满能量，意识变得清醒，让整个人变得神采奕奕。最好的瑜伽放松练习是完全放松式，它有助于放松身体的各个部位。做法就是首先仰卧在垫子上，双脚自然分开，与肩同宽，脚尖朝外，双臂放在体侧，手心朝上。然后闭上眼睛，均匀地呼吸，完全感受身体各个部位依次放松。



练习瑜伽前后的饮食安排

练瑜伽时最好保持空腹，因为瑜伽中很多动作会挤压腹部，如果胃里有食物，练习时会感觉很难受，所以练习瑜伽之前的3小时内都不要进食。

练完瑜伽后常常会感觉很饿，但这个时候机体的吸收力会加强，如果立即进食，很容易导致肥胖。所以最好在练完瑜伽1小时后进食，并且注意不要吃脂肪含量高的食物。水果、青菜或粥等是非常不错的选择。



瑜伽结束后不 要马上洗澡， 洗澡后不能马 上练习瑜伽

刚刚结束瑜伽练习，我们的身体还处于极度兴奋的状态，如果马上洗热水澡，可能会使血管急速扩张，给心脏造成负担。所以练完瑜伽后，最好休息30分钟再洗澡。另外需要注意的是，洗完热水澡后也不能马上练习瑜伽。因为这时身体的血液循环会加快，血压过高，肌肉松软，练习瑜伽很容易受伤。



选择合适的瑜 伽练习场地

瑜伽练习者一般选择室内练习，选择空间宽敞、干净舒适的房间，便于全身伸展。同时应保证房间内空气清新、流通，呼吸顺畅，还可播放一些轻柔的音乐来帮助松弛神经（如班得瑞的钢琴曲、轻音乐等）。此外，也可以选择露天练习，如花园、草坪等。不过一定不要在大风、寒冷或有污染的空气中练习，也不要太阳直射下练习。

要注意的是空调房内不适合练习，因为练习过程中，练习者全身的毛孔处于张开状态，如果吸入空调的冷风，很容易造成寒气入侵，引起感冒。同时，皮肤在空调房内会呈现缺水状态，时间长了会减弱其排汗功能，不能达到排毒的功效。

瑜伽美人的生活方式

瑜伽不仅是一项运动，更是一种健康的生活方式。因此，瑜伽美人的生活应该是健康的、积极的、清新的、自然的。



饮食

瑜伽非常讲究饮食配合，它认为食物可分为三类：悦性食物、变性食物和惰性食物。瑜伽美人应根据此原理来决定自己饮食的取舍。

悦性食物易于消化，不会在体内产生太多毒素，能够使人心情愉悦，精力充沛，如大部分蔬菜、所有新鲜水果、坚果、一切豆类及豆制品、牛奶和乳制品、绿茶及谷类制品等；变性食物指过酸、过咸、过苦、过辣等带有刺激性的食物，如咖啡、浓茶、巧克力、可可、汽水及味道强烈的调味品等；惰性食物指容易使人变得懒惰、迟钝的食物，包括一切肉类、麻醉性饮料(酒类)、油炸烧烤食物等。

瑜伽美人应多吃悦性食物，少吃变性食物，严格限制惰性食物，这样体内毒素才不会增多，才能保持纤瘦身材、姣好美容颜和健康的体质。

起居

瑜伽美人应该养成早睡早起的好习惯，尽量拒绝夜生活。因为熬夜会让体内失去平衡，不但损害容颜和身材，更危及身体健康。因此，晚上最好在10点左右睡觉，睡前可以练一些有放松作用的瑜伽体位，有助于提高睡眠质量。早上最好在7点左右起床，起床后可练一些有提神醒脑作用的瑜伽体位，使你一整天充满活力。

生活态度

瑜伽美人总是以积极乐观的心态面对生活，当遇到困难时不会选择逃避，而是寻求办法解决。因为练瑜伽的过程就是不断克服困难、不断攀升新高度的过程，需要超于常人的恒心与毅力，这样不但能提高忍耐力，还能增强自信心，改善不良情绪。瑜伽美人总是以饱满的热情迎接新的每一天。



不可忽视的瑜伽热身练习

Warm-up exercises

● 热身练习

1 半月式

美丽功效

- 滋养和拉伸侧腰部，减少侧腰的赘肉，美化腰部线条。
- 温和地按摩腹部，紧实腹部肌肉，让腹部更加平坦。



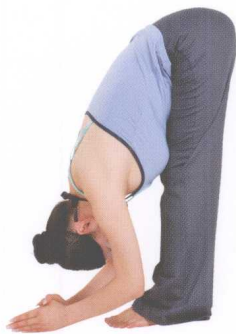
- 1 双脚并拢站立在垫子上，双手在体前合十，举过头顶。



- 2 放松右腰，上半身水平向右倒下，双肩尽量向外打开，用心感受左侧腰部的拉伸感。然后开始另一侧的练习。



- 3 再次深呼吸，呼气时上身慢慢向后仰，带动双臂向后伸展，保持15秒。



- 4 让身体慢慢回到正中，再向前俯身，手臂伸直，手指指向地面。尽量让腹部去靠近大腿处。



温馨小提示

当上半身向左右两侧倒下时，身体不能前倾，也不要弓背，感觉身体像紧贴在一面墙壁上一样。

2 站立前屈式

美丽功效

- 拉伸腿部肌肉，塑造修长的双腿。
- 血液倒流，滋养面部，使人保持健康红润的肤色。



- 1 站立在垫子上，双腿并拢，双手贴在身体两侧，均匀地呼吸。



- 2 深吸气，呼气时，从髋关节处开始向前弯曲身体，让胸部和腹部贴在双腿上，头部放在双膝之间。双手抱住小腿。



- 3 保持以上姿势，调整呼吸。每次吸气时，脊柱向上伸展；呼气时，再次向前屈身。收紧腹部，感觉到腹部肌肉在发抖。

3 站立山式

美丽功效

- 纠正不良体态，保持脊柱弹性，使身体轻盈。
- 收紧腹部和臀部肌肉，消除多余的脂肪。

- 1 挺直腰背站立在垫子上，双腿并拢绷直，将身体的重心放在双脚上。收紧腹部和臀部，抬头挺胸，下颌微微向内收，眼睛平视前方。



- 2 双臂贴近双耳向上伸直，脊柱向上伸展。



4 三角伸展式

美丽功效

- 促进血液循环，使肌肤充满光泽，减少面部皱纹。
- 纤腰收腹，增强身体的柔韧性和灵活性。



1 自然站立在垫子上，双臂垂放于身体两侧，双脚打开，约两肩宽。



2 两臂侧平举，上半身向左侧慢慢倒下，左手手掌触地。右臂伸直，指向天空，扭转头部，眼睛看向右手指尖的方向。上半身慢慢回到正中，开始另一侧的练习。

5 瑜伽简易坐

美丽功效

- 能加强髋关节、膝关节和踝关节的强度和韧性。
- 能滋养神经系统，使心灵安定，内心平和。



1 坐在垫子上，挺直腰背部，两腿向前伸直，头部放正，双手分放在两腿上。



2 弯曲双腿，将左脚压在右大腿下，右脚压在左大腿下，双手呈莲花指。

6 双腿背部 伸展式

美丽功效

- 伸展背部，挤压腹部，拉伸腿部，消除全身赘肉，塑造优美的身体曲线。
- 有安心定神的作用，能够缓解压力，舒缓紧张情绪，使人快速恢复精力，充满朝气。



- 1** 坐在垫子上，双腿并拢向前伸直，双臂分放在两腿上，双眼平视前方。



- 2** 调整呼吸，吸气时，挺直腰背部，双臂向上伸展，双手于头顶上方合十，双臂带动脊柱向上伸展。



- 3** 呼气时，双臂放下，双手分别抓住双脚脚踝。注意脊柱要保持挺直。

- 4** 吸气，弯曲双手手肘，双肘向外扩张。呼气，上身向腿部靠拢，伸直颈部，向下低头。



- 5** 深深吸气，呼气时，继续向下俯身，直到脸部、胸部和腹部全部贴到腿部上。保持此姿势30秒，然后缓慢抬起上身，恢复到起始姿势。