

时尚瑜伽馆

随时随地 10分钟 | 超有效 瘦身瑜伽

【印度】Manu 双福◎ 等编著

- 上午特效塑身
- 下午抗疲劳瘦身
- 晚间养心瘦身
- 路上随时瘦身
- 应急瘦身
- 健康瘦身
- 随时随地，美丽一生的指导！
- 精美超值，至臻典藏！



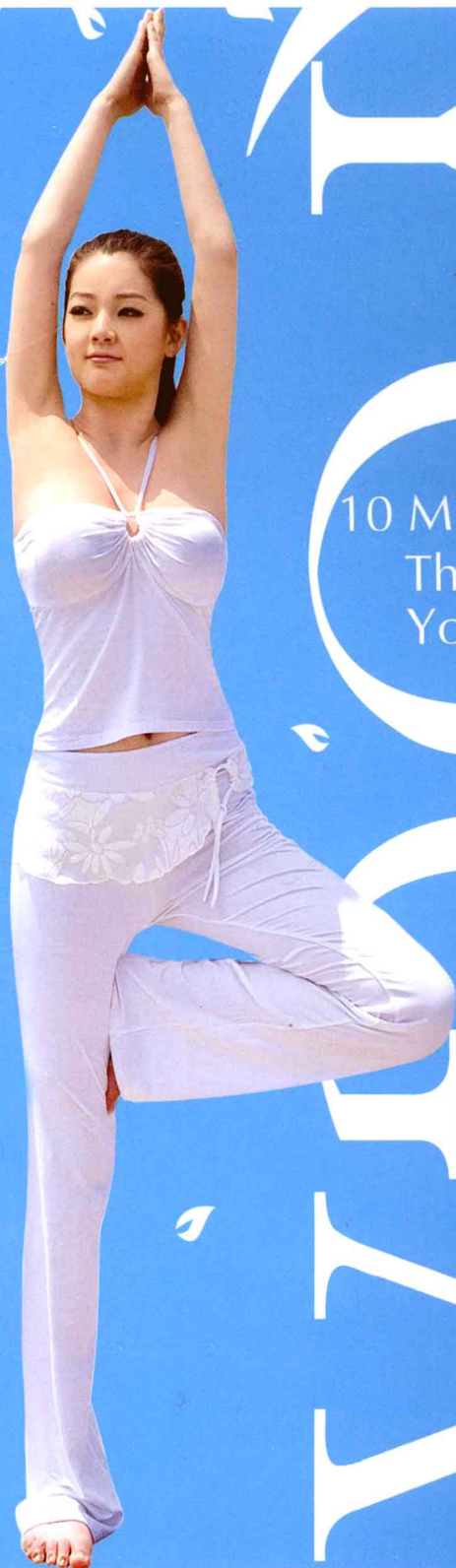
瑜伽瘦身最新概念！
超详细全彩图解！



10 Minutes
Thin
Yoga



化学工业出版社



时尚



瑜伽馆

易、
便的
随时
随地
瑜伽！

【印神】Manu 双福 ©等编著

随时随地！

10分钟超有效瘦身瑜伽



化学工业出版社
· 北京 ·

瑜伽瘦身新概念，随时随地，10分钟，超有效的瘦身瑜伽！

本书以实际生活需要为依据，根据不同的情境，特别科学设计了独特的瑜伽组合，适宜在上午、下午、晚间、路上进行“见缝插针”的练习，随时随地，融入生活；每套动作分步图解详细，一看就懂，并可以在10分钟内完成，轻松练习！

书中更针对应急、健康等读者最为关注的热点，设计了应急宝典和健康宝典，解决特殊情况的应急情境和满足健康养生的需求。

随书附赠VCD，光盘实景演示，方便跟随老师的指导和语音进行练习。

图书在版编目（CIP）数据

10分钟超有效瘦身瑜伽 / [印度] Manu, 双福等编著. — 北京：
化学工业出版社，2012.5
（时尚瑜伽馆）
ISBN 978-7-122-12927-7

I. 1·1… II. ①M…②双… III. ①瑜伽-基本知识②健身
运动-基本知识 IV. ①R247.4②G883

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第245377号

责任编辑：李娜 马冰初
责任校对：王素芹

统 筹：
摄 影：
装帧设计：

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）
印 装：北京画中画印刷有限公司
889mm × 1194mm 1/20 印张 5 字数 100千字 2012年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

如何使用本书

10分钟的超有效瘦身瑜伽练习，能在短时间内让身体能量得到最大程度的集聚和发挥，获得神奇的瘦身效果。您可以结合图书的体式流程、碟片进行练习，让您的瑜伽练习更简单、快捷。

◎主题性流程图

本书中，我们细心地为您准备了能随时随地练习的主题性流程图。每一个系列都有它独特的连续性，在连续完成的一个系列体式中，通常下一个体式是上一个体式的延续或进一步挑战，或者是上一个体式的放松和过渡。这样的练习更加科学合理，也让瘦身的效果明确而不枯燥。



◎越过不能完成的体式

请在练习过程中，越过不能完成的体式，继续坚持练习其他连续体式，几个回合下来，您一定会体验到惊喜。

如果一个系列中，有超过一半的体式都不能完成，那么这套体式并不适合您现在的身体状况，尝试选择更简单的系列。

◎选择方便

本书中的系列动作是根据不同要求来安排的，但同样可以在其他时间段练习，在练习过程中，不必拘泥，选择适合您的时间，持之以恒就好。

◎ 分步图解

全景指导，每个体式都有细节步骤图解，让瑜伽从理论到实践变得更加通俗易懂。

● **概要：**简单说明本体式的设计原因和适宜练习的环境。

● **重点提示：**此处表明了体式的规范性要点和诀窍。



● **小图：**小图是“你也可以这样做”，是对该动作的补充，为初学者或有经验练习者准备，可以根据自己的身体需要选择难度。



● **大图：**大图是主要动作，是分解体式细节，包括体式的起式、过程。

● **功效：**此处表明了本系列体式的主要作用。

◎ 瑜伽知识介绍

为让瑜伽练习更轻松，效果更佳，本书在Part1中对瘦身瑜伽知识进行了介绍。作者根据多年的授课经验，总结了练习者经常有的疑问，可以解决练习者的困惑，使练习者对瑜伽能够有进一步的理解。

◎ 随书附赠VCD

光盘实景演示，方便跟随老师的指导和语音进行练习，如此，时间、动作易把握，效果也更好。如果您跟不上VCD中的步骤，请不要灰心，循序渐进和良好心态是成功的秘籍！

· 声明 ·

本书示范及指导的瑜伽运动仅供参考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生或瑜伽教练。

目录 CONTENTS



Part1 快速入门篇

——必知！10分钟超有效瘦身瑜伽

练瑜伽，瘦到家·····	2
提高瘦身效果的方法·····	2
瘦身瑜伽的重点注意·····	3
瘦身瑜伽的呼吸法·····	6

Part2 上午特效塑身篇

——活力瘦身，快速醒肤

懵懂地醒来之后·····	8
不想起床，再懒一下·····	11
起床后，振奋精神·····	13
清除宿便，瘦小腹·····	16
想要坐着减肥时·····	19

Part3 下午抗疲劳瘦身篇

——驱走疲劳，动出好身材

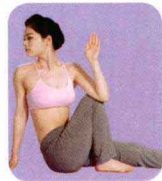
午休后不清醒时·····	24
美颈瘦肩·····	26
灵活腰腹·····	29
腿部减脂·····	32
想要抗击疲劳时·····	36

Part4 晚间养心瘦身篇

——舒心放松，家享轻松瘦

忙碌的一天后·····	40
想要控制大吃大喝欲望时·····	44
在厨房做菜时·····	46
在浴缸里洗澡时·····	50
在入睡前·····	53





YOGA



Part5 路上随时瘦身篇

—— 随时而动，瘦身不间断

开车堵车时·····	56
等人久站时·····	59
走路时·····	63
打电话时·····	66

Part6 应急瘦身宝典

—— 随时随地，永远美美地出现

想要给别人留下美好的印象·····	70
玩乐之前·····	73
水肿时·····	77
约会之前·····	79

Part7 健康瘦身宝典

—— 做最健康的瘦美人

缓解痛经难受·····	84
拒绝手足寒症·····	87
调养肠胃·····	90
养颜排毒·····	93



Part 1 快速入门篇

——必知！10分钟超有效瘦身瑜伽

优美的瑜伽体式，
只需要经过10分钟练习，
就能达到惊人的瘦身效果。
练习之前，
需事先了解怎样的内容？
本章为你一一解答。

- ◎练瑜伽，瘦到家
- ◎提高瘦身效果的方法
- ◎瘦身瑜伽的重点注意
- ◎瘦身瑜伽的呼吸法



练瑜伽，瘦到家

瑜伽，被誉为人类的最佳运动方式之一，不仅能调理身心，更有神奇的塑身功效。为什么说瑜伽能瘦身呢？

◎瘦身秘诀一

● 清除体内垃圾

如果将身体的肥胖、面色黯淡、情绪不良等看做是身体垃圾，那么练习瑜伽就是洁净身体的过程。它主要通过三种途径洁净：一是体式，使我们的生命之气在体内顺畅流通，排除身体污秽；二是呼吸，能够有效地排除呼吸道垃圾；最后是冥想，能够排除精神垃圾。三个渠道共同发挥效力，使养颜、塑身、排毒功效更明显。

◎瘦身秘诀二

● 建立正确的生活方式

从瑜伽的角度来看，肥胖及面色黯淡等问题，不会单纯由某一个原因导致，而是由情绪、压力、生活方式等各种因素共同造成的。比如一个人因为不开心而沮丧，放任自己的欲望暴饮暴食，过于频繁的应酬和夜生活等。这些不健康的生活方式都会是导致身体问题的重要原因。瑜伽作为养生调理的最佳运动，可以帮您逐渐建立健康生活方式，让肥胖、面色黯淡等美丽问题一扫而光。



提高瘦身效果的方法

在瑜伽的练习中，如果稍稍注意以下几点，您的瑜伽瘦身之路便会更加宽广和快乐。

● 不要灰心

从第一次接触瑜伽开始，就要保持一种愉快的心境，欣然接受自己的身体状态。问问自己：自己的身体僵硬了多久，1年，5年，甚至更长时间？那身体可能在1天或1个月就能够柔软如初吗？是的，非常难。保持平常心，正确地认识自己，打开长时间心中的结，身体的结也就会很快舒展了。

● 学会欣喜地接受

接受您现有的一切，包括您身体的情况以及精神的情况，平静客观地对待。学会欣然接受您僵硬的身体、紧张的腿部韧带、打不开的关节；在练习过程中，愉快地接受比对自己的高标准要求和抱怨会让您的进步更迅速。不要强迫自己的精神，让自己舒适放松，您会发现，惊喜离您越来越近。

瘦身瑜伽的重点注意

◎热身

● 肩关节



站立，双腿分开，
双手轻搭双肩。



双臂由前向后
环绕3~5次。



双臂由后向前
环绕3~5次。

● 肘关节



站立，背部挺直，
双臂前伸。



呼气，屈肘，
轻搭双肩。



吸气，伸直双臂，
重复3~5次。

● 腕关节



站立，背部挺直，
双臂前伸。



握拳，拇指在内，
四指在外。



向外侧旋转手
腕3~5次。



向内侧旋转手
腕3~5次。

● 髋关节、腰部



● 膝关节

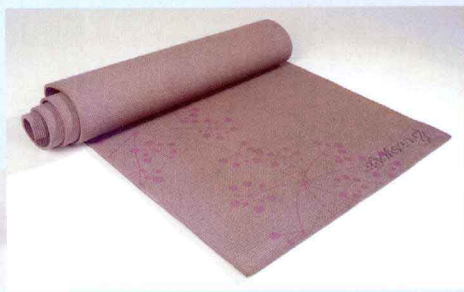


● 踝关节



◎ 器具

常用的瑜伽辅助物有瑜伽砖、瑜伽带和瑜伽枕，但在日常练习中，座椅、毛巾、毯子都可以当做辅助工具，方便且随处可得。



◎ 注意

● 时间：

清晨和傍晚是练习瑜伽的最佳时间。



● 地点：

选择安静、清洁、宽敞、空气新鲜的场所练习最佳。



● 饮食：

清晨空腹练习，或饭后2.5~3小时练习最佳。



● 沐浴：

最好在练习前沐浴，若练习后沐浴则需等待30~45分钟，待体温正常后练习最佳。



● 服装：

宽松、舒适、合体的棉质衣物是练习瑜伽的上好选择。避免穿着带有金属拉链、扣子、口袋过多或有帽子的衣服。女性练习者避免穿着有钢圈或过紧的内衣。



● 配饰：

不宜佩戴饰物，比如尖锐的耳钉、项链等，以防意外受伤。练习时不宜佩戴框架眼镜或隐形眼镜。

瘦身瑜伽的呼吸法

◎ 自然呼吸

双鼻自然地吸气、呼气，呼气的时间应长于吸气的的时间，尽量深呼吸。这样的自然呼吸适合最初练习瑜伽的练习者，这是掌握腹式呼吸前很好的过渡。随着练习的深入，逐渐体会腹式呼吸。

● 重点提示：

注意不要用嘴呼吸。



◎ 腹式呼吸



平躺。



双鼻吸气，深入腹腔，小腹隆起。



双鼻呼气，小腹凹陷，排空腹腔，吸气和呼气时长的比率为1：2，练习时注意不要屏气，尽量正常呼吸。

● 重点提示：

开始练习时很适合平躺，关注腹部自然的上下浮动，体会整个呼吸的过程，逐渐在坐姿和体式中的应用腹式呼吸。

Part 2 上午特效塑身篇

——活力瘦身，快速醒肤

.....

上午，
是瘦身的大好时机，
千万不要错过！
跟着上午特效塑身瑜伽，
快速醒肤，甩掉慵懒，
活力瘦身！

- 懵懂地醒来之后
- 不想起床，再懒一下
- 起床后，振奋精神
- 清除宿便，瘦小腹
- 想要坐着减肥时



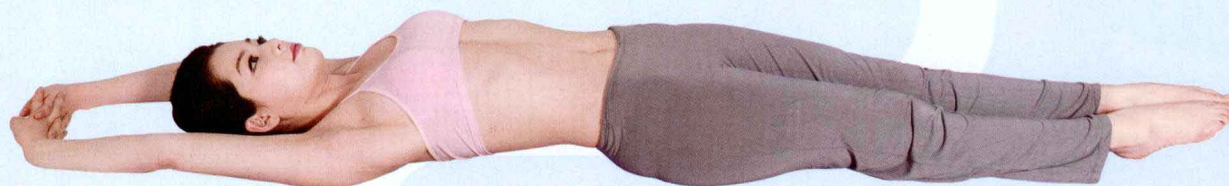
懵懂地醒来之后

这时或许连眼睛都睁不开，跟着这组练习，把你的身体由内而外地唤醒吧。



【躺立山式】

- 1 仰卧，双脚并拢，双手在小腹前交叉，十指相扣，掌心朝向双脚方向。



- 2 吸气，双臂上举。

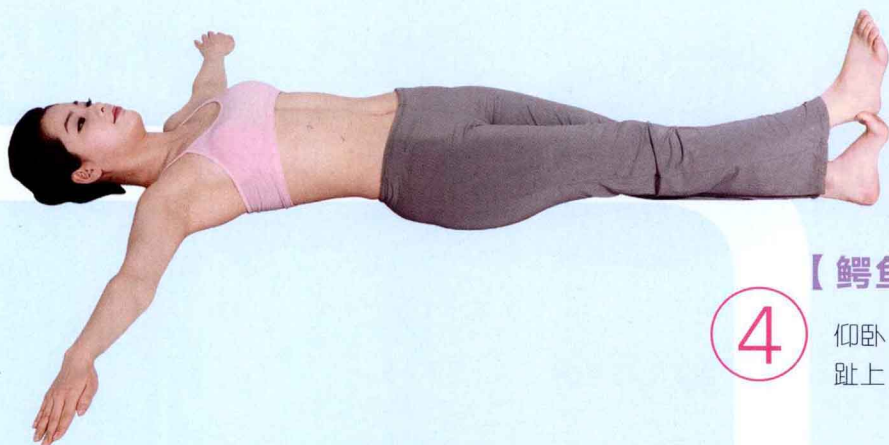


- 3 呼气，双臂落回。重复练习3~5次。

【鳄鱼变化式1】

4

仰卧，将右脚脚跟放在左脚脚趾上，双臂张开，掌心向下。



5

吸气，呼气，扭转躯干，双脚落向左侧，让双脚脚趾近地侧贴地，头部转向右侧。



6

吸气，头部和身体回正。呼气，双脚收回。





7 换另一侧练习同样步骤。



【醒肤按摩】

8 保持仰卧，双手快速搓热。



9 轻轻按摩面部，重复3次。

功效

- a. 唤醒心脏等重要器官的新生活力。
- b. 消除侧腰脂肪。
- c. 促进面部血液循环。