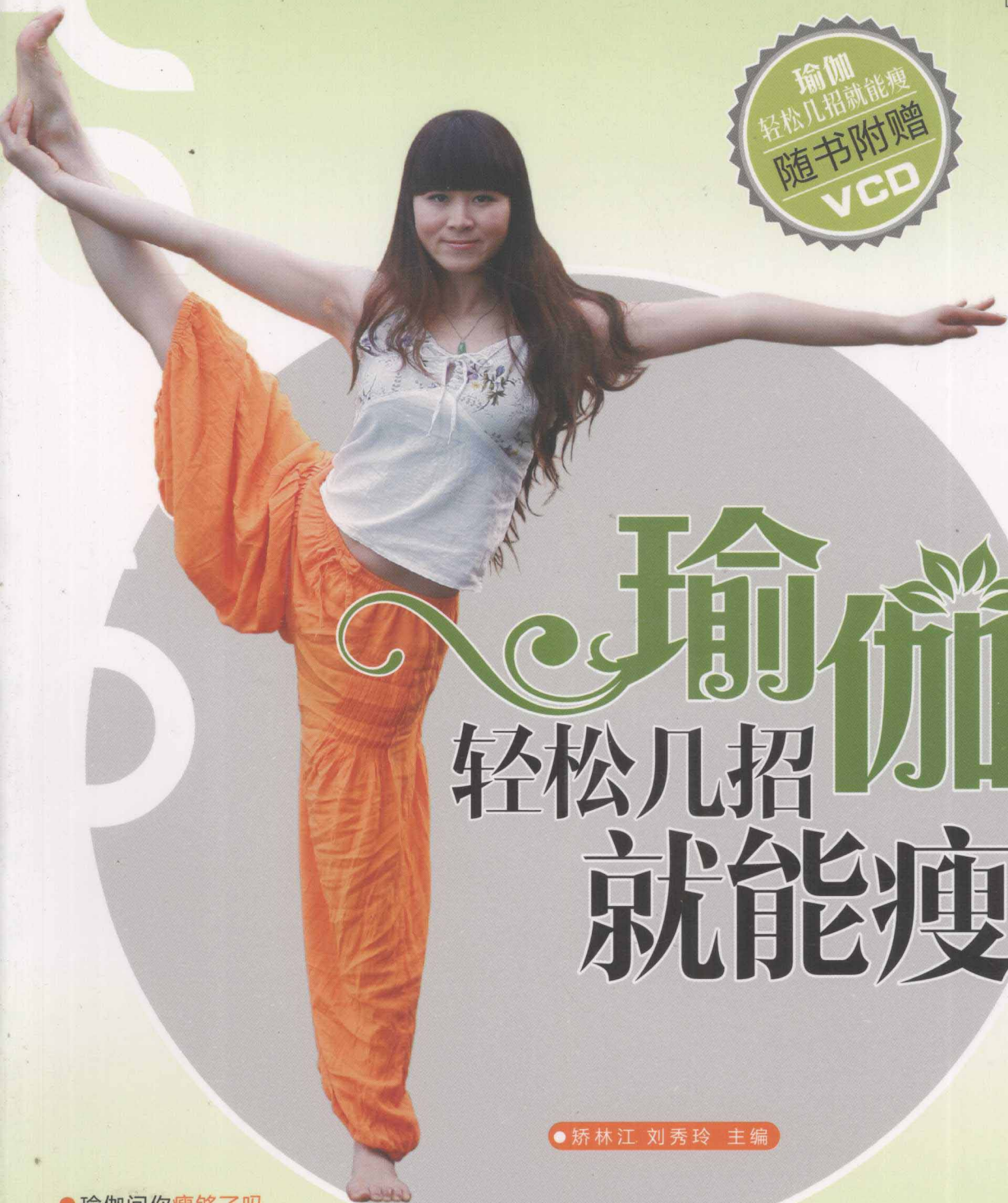




瑜伽

轻松几招 就能瘦

● 矫林江 刘秀玲 主编

- 瑜伽问你瘦够了吗
- 带你进入瑜伽的世界
- 你了解自己为什么胖了吗
- 局部都能瘦 魅力大变身
- 别让这些坏习惯给你的魅力减分
- 瑜伽美人的瘦身好习惯
- 每日瑜伽食疗法



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

瑜伽

轻松几招
就能瘦

● 矫林江 刘秀玲 主编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主编 矫林江 刘秀玲

编委 贺梦瑶 谭阳春 李玉栋 王艳青

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽轻松几招就能瘦 / 矫林江, 刘秀玲主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-5381-7034-4

I. ①瑜… II. ①矫… ②刘… III. ①瑜伽—减肥—
通俗读物 IV. ①R214-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第116131号

如有图书质量问题, 请电话联系
湖南攀辰图书发行有限公司
地址: 长沙市车站北路236号芙蓉国土局B栋1401室
邮编: 410000
网址: www.penqen.cn
电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 湖南新华精品印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm×260mm

印 张: 9

字 数: 40千字

出版时间: 2011年11月第1版

印刷时间: 2011年11月第1次印刷

责任编辑: 郭莹 众合

摄 影: 郭力

封面设计: 效国广告

版式设计: 效国广告

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-7034-4

定 价: 39.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

淘宝商城: <http://lnkjcs.tmall.com>

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7034

瑜伽让你轻松瘦

追逐美丽是女孩子永远的话题，特别是到了夏天，能以窈窕的身材穿上玲珑的裙装，在炎热的大街上成为一道亮丽的风景，相信这样的感觉是任何一个女人都无法抗拒的。但是，魔鬼般的身材不是每个人都可以拥有的，即使有，如果没有精心的呵护和保持，随着时光和岁月的流逝，青春的容颜也会褪色，傲人的胴体也会臃肿。

我们的模范是麦当娜，能在近五旬的年纪还能拥有20岁左右的身材，这样的效果可不是一般人能做到的。还有钟丽缇，在生完两个宝宝后，依然是整个亚洲人民心目中的性感女神，这样的榜样才真正值得我们学习效仿。

当然，大家也都知道她们的瘦身绝技是瑜伽，而且许多影星和歌星的健身方法也是瑜伽。瑜伽是一项神奇的运动，它具有调节身心、内养气血、外健肌肤的功效，确实是我们保持身材的

最好方法。

常有人问我练完瑜伽后能瘦几斤，这是一个比较难以回答的问题。实际上，有很多偏胖的学生在凭海听风瑜伽培训学校学习后能成功减肥，瘦下20~30斤，变得苗条而有自信。但是，片面强调瑜伽的减肥功效有些本末倒置，瑜伽的根本精神是先修身体，后修心灵，任何功利性的目的都有违瑜伽的原始本意。

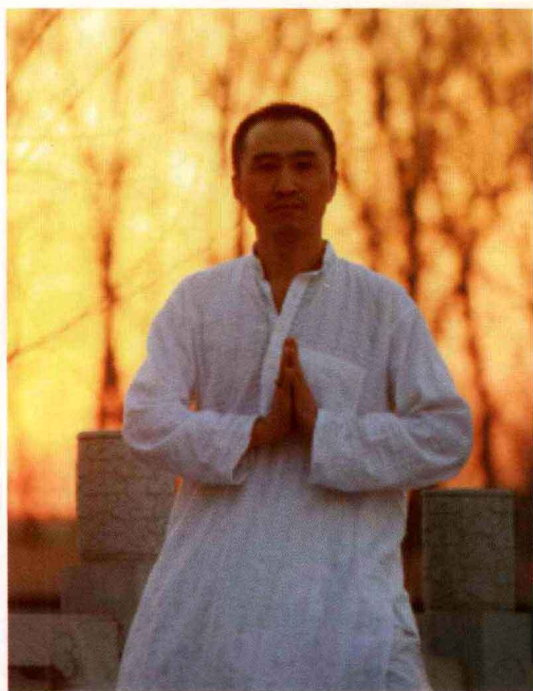
瑜伽不仅能让你瘦，而且，还能让你变得里里外外一身轻松，从精神到气质，从呼吸到身体，让内在的能量发挥潜质，使身体更为凹凸有致。

凭海听风瑜伽培训学校有业内“第一美女团队”的盛誉，不是说我们的瑜伽教练和导师每一个都天生丽质、美若天仙，而是她们轻盈飘逸，举手投足之间有一种温柔如水、淡泊宁静的禅意。

本书的动作指导教练刘秀玲面若桃花、声若柔玲。不仅身材好、心地善良，而且对中医和美容都有很深入地研究和学习。她一直尊称我为老师，实际上在瑜伽的一些细节和实践上，刘秀玲老师更有见地和心得，称为瑜伽塑身专家也不为过。而且，美女教练之间的丰富的美体心得本书也一一收录，点点滴滴，毫无保留。

其实，瘦身并不像我们想象得那么困难，只要慢慢坚持和学习一些技巧就可以获得。在本书中瑜伽老师把她们的方法告诉给大家，读者们就可以拥有全程的技术指导和真正的瘦身不反弹的绝招，这个夏天，注定要有风景和色彩。

祝天下爱美的女士都能和瑜伽的美丽来一次约会。



刘秀玲



除了美瘦 还要内外兼修

提到瘦，这可能是每个女人永远挂在嘴边的话题，当然，除了瘦，我们还要做一个内外兼修的瘦美人。从古至今，“胖”“瘦”二字一直影响着历代人对女人形体美的判断标准。如：唐朝以胖为美，喜欢丰腴的女人，到了宋朝、汉朝时期则转为骨感美、线条美等。当然，到现代的审美标准大家都知道了，毋庸赘述。但也并不是像很多美女所认为的，越瘦越好，最好能瘦得飘起来。我们可以很瘦，但一定要瘦得标准；我们可以很瘦，但我们一定要瘦得健康；我们可以很瘦，但我们要瘦得凹凸有致，最重要的是要瘦得有气质，要做一个内外兼修的瘦美人，这才是我们最终的目标。

不管是天生丽质也好，还是内在的修养气质也罢，都是女人在生活中追求的主导。为了达到这个内外兼修的目标，为了让自己在芸芸众生的美女中脱颖而出，因此，从外表装扮到内在修养，挖掘美的潜质也成为女人为之乐此不疲的事情。只有内外兼修，才会成为一道赏心悦目的风景线。有人说漂亮的女人不如可爱的女人，可爱的女人不如品味的女人。有品味的女人不一定很漂亮，但她一定要有魅力，至少她的外表就能给人深深的印象。瑜伽之所以能风靡全球，因为她给我们带来的不仅仅是一种强身健体的运动，更多的是让我们感受到何谓外修于形、内修于心的真理。

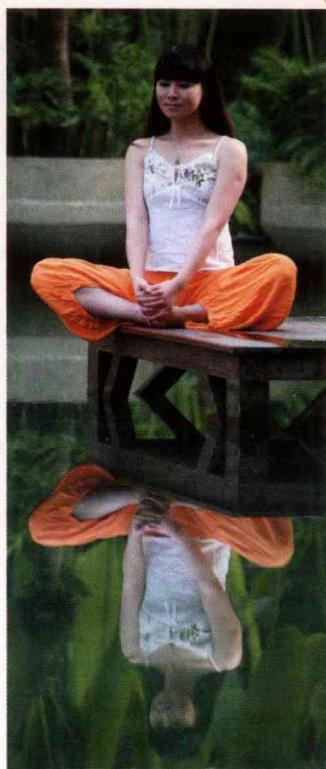
瑜伽可以随时随地练习，它给身心带来的益处自然不言而喻，工作疲惫的时候，可以尝试瑜伽，它就像定神的咖啡一样，帮你提神解压；心情低落的时候，走进瑜伽，它就像你的闺中密友一样，会驻入心中听你倾诉；对生活失去信心的时候，瑜伽会在你背后默默为你祈祷，让你生活在愉悦自在的巅峰上；同时瑜伽也能净化我们的心灵，让我们在喧嚣闹市中还能找到一片宁静的港湾，更能感受瑜伽带来的真、善、美。



刘秀玲



目录 CONTENTS



Part 1

瑜伽 问你瘦够了吗?

Part 2

带你进入 瑜伽的世界

瑜伽的起源	013
瑜伽传统拜日式	014
瑜加强效瘦身秘诀	018
瑜伽呼吸与冥想	019

腹式呼吸	019	清理经络调息	021
胸式呼吸	019	烛光冥想	021
完全式呼吸	020	“OM”语音冥想	022
太阳调息	020	睡眠冥想(又称休息术)	022

瑜伽前的准备事宜	023
练习瑜伽的注意事项	023

Part 3

你了解自己 为什么胖了吗?

炮弹式	026	上腿部伸展式	031
腰部扭转式	027	剪刀式	033
仰卧起坐式	028	蛇击式	034
登山式	029		

Part 4

局部都能瘦 魅力大变身

助你成功瘦脸的二合一法宝：瘦脸蔬果+瘦脸瑜伽 036			
面部热身	036	撅嘴式	040
强化脸颊及嘴角肌肉	037	面部刺激按摩法	041
嘴唇内的舌尖刺激式	038	下颌运动	042
吹气式	039	面部刺激	043

7天甩掉恼人的小肚子，做个美丽的“小腰精” 045

头触膝式	046
风吹树式	047
侧腰伸展式	049
三角扭动式	050
骆驼式	051
船式	052

动物放松功	053
磨豆功	054
鸽王式	056
眼镜蛇扭转式	057
背部伸展+前伸展式	058

塑出腿部黄金比例 060

笨拙式	061
趾尖式	062
蹲式	063
战士三式	064
站立鸽子式	065
直挂云帆式	066
幻椅式	067

侧三角式	068
站立腿部伸展式	069
门闩式	070
顶峰式单腿向上	071
肩倒立式	072
腿部伸展式	074

跟粗胳膊说再见 076

热身一	077
热身二	078
热身三	079
树式	080
鸽子式	081
鸟王式	082
牛面式	083
坐立手臂缠绕+手臂两 侧推开画小圈	084

战士二式	086
摩天式	087
双角式	088
全莲花鱼式	089
斜支架式	090
手臂伸展式	091
塌式	092

打造翘臀小美女 093

战士一式变体	094
--------------	-----

舞者式	095
-----------	-----





弓式	096	云雀式	100
猫式	097	小桥式	101
虎式	098	轮式	102
虎式平衡	099		

完美曲线 华丽变身 104

全蝗虫式	105	鹤禅式	111
身腿结合式	106	骆驼式	112
狗伸展式	107	叭喇狗式	113
高级船式	108	头倒立式	114
卧英雄式	109	侧乌鸦式	116
韦史努式	110		

Part 5

别让这些坏习惯 给你的魅力减分

把握瑜伽规则 避免柔韧训练伤害	118
上犬式	120
下犬式	121
“二郎腿”的危害	124
趴着睡觉的隐患	124
驼背的危害	125
矫正驼背的方式	125
上身伸展式	126
祈祷上扬式	127
内外八字腿形的纠正方式	130
夹物式	130
山式站姿	131
祈祷扭转后伸展式	132
脊柱扭动一式	123
蛇伸展式	128
敬礼式	129
辅助瑜伽——伸展带	133
增延脊柱伸展式	134

Part 6

瑜伽美人的 瘦身好习惯

好习惯多久能养成?	136
十大瘦身好习惯	137
饥饿难耐时怎么办?	138
10个越吃越瘦的好习惯	139

Part 7

每日 瑜伽食疗法

7天减肥瑜伽食谱	142
瑜伽食物类别	143
食物“辨”色	144



Part 1

瑜伽问你
瘦够了吗?



瘦身，不只是一种对外形美的追求，也是对身体健康的追求，它代表了一种对生活的态度。为了爱情、事业、美丽，各类奇怪的减肥方法人们都会去尝试，如减肥药、减肥茶、抽脂，有些人甚至在身体里种下蛔虫来折磨自己，起初几个月都能很好地坚持，但不久就开始放松对自己的要求，导致体重反弹效果，这都会给身体带来很大的创伤。如此反复几回，最终，人们将失去减肥的信心与意愿。

减肥，是女人一生的必修课，也是永远挂在嘴边的话题。每个女人都想拥有完美的身材，但减肥并非一朝一夕的事，想成功减肥，需要找到适合自己的方法并持之以恒。说到坚持，很多人会望而却步，究竟有什么方式能让我们坚持不懈，最好是能够上瘾的减肥方式呢？答案便是瑜伽！瑜伽的减肥方式很多人都容易接受，不仅能快速减肥、不反弹，而且能让人修身养性，一举多得。瑜伽的减肥方式，首先培养的是我们的意念，当你想减肥的时候，意愿最为重要。当我们产生“减肥”这个意愿后，在瑜伽练习的过程中，经过呼吸、体式与冥想等的作用，能够唤醒身体的各个知觉，于是，“减肥”就逐步地开始了。因为，我们身体的智能被逐步唤醒，就能够应和心愿而达到你想要的效果。

我们在减肥的观念里，需要减肥就是当身体肥胖或某个部位成我们心理的负担的时候，迫切的需要解决这个问题，这个问题要引起我们的重视。瑜伽的练习虽然可以达到减肥的目的，但重要的是心理上的减压。只有心理上达到正确的认知途径，才可以有效地唤醒身体上的知觉。这样，在你想减肥的时候，正确对待自己的标准与要求，使身体各个部位趋于整体的平衡。只要每天花上几十分钟来练习瑜伽，你就能轻轻松松瘦下来，瘦得凹凸有致、瘦到你满意为止。



公式计算法确定肥胖度（适合于成年人）

南方人标准体重(kg) = [身高(cm) - 150] × 0.6 + 48

北方人标准体重(kg) = [身高(cm) - 150] × 0.6 + 50

根据标准体重判断肥胖程度，超过标准体重20%~30%为轻度肥胖；超过标准体重30%~50%为中度肥胖；超过标准体重50%为重度肥胖。如果你没有超标，也要瘦到适可而止。

瑜伽教练减肥提示：

1. 如果你从未接受过瑜伽练习，那么建议先到专业的瑜伽会馆练习1~3个月。当你能正确掌握对呼吸及身体的控制后，再选择在家进行练习，更为安全。
2. 练习之前最好保持空腹1~2小时，胃部负担不可过重，但也不能过度饥饿。实在感觉饥饿难耐时，可食用流质食物到三分饱即可。
3. 如果想要减肥效果更好，练习瑜伽后的2小时内尽量不要吃东西，因为，这个时候人体最容易吸收热量。
4. 戒掉所有的油炸食品、垃圾食品及碳酸饮料等，尽量以清淡饮食为主。
5. 练习瑜伽过程中，尽量用腹式呼吸配合动作，腹式呼吸不仅能放松身体、促进血液循环，还能消耗全身卡路里，消除腹部脂肪。



Part 2

带你进入
瑜伽的世界。



瑜伽的起源

瑜伽起源于印度，是时下最流行的健身运动，它的好处已远远超出了其他的有氧运动，迅速成为白领丽人释压减肥的首选方式。

“瑜伽”一词原初的意思是驾驭牛马，本意是“和谐”“相应”“统一”，在遥远的古代，它也代表设想帮助达到最高目的的某些实践或是修炼。在第一部记载了瑜伽的书籍《瑜伽经》中，作者帕坦伽利给瑜伽的定义是“对心的变化的抑制”。瑜伽在印度有着渊远的历史，人们相信通过瑜伽可以摆脱轮回的痛苦，达到梵我一如、梵我合一的境界；通过瑜伽将产生轮回的种子烧毁，摆脱心的困惑与主宰，让一切障碍都不复存在。

古印度时期，瑜伽的修习者只有少数人，

大都以理论的学习为主，他们常常聚集于寺庙与茂盛的森林之中。后来，他们通过观察动植物的形状与习性又研究出了许多瑜伽的体位法，并认为练习体式可达到强身健体的功效。另外有许多修习者通过长时间的苦习体式，从而达到冥想之义或是与梵相通的境界。

而如今瑜伽，是几千年来印度人民从实践中总结出来的人体科学的修炼法，它已经变得越来越成熟、越来越流行，是被广大人群接受并喜爱且有益身心的一项运动。通过体位、呼吸和冥想三种训练方法，实现感官与身体的结合统一，帮助缓解精神压力来获得健康的身心。让修习者达到保健、塑身、美容、消脂的功效。



瑜伽传统拜日式

拜日式释义

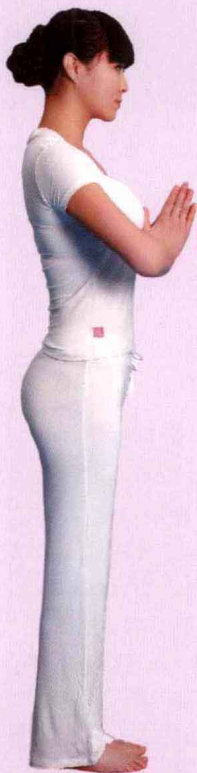
祈阳式，向太阳致敬式，梵文名称是Surya Namaskara。

拜日12式，即向太阳致敬的12个姿势，是古印度瑜伽师的一个练习方法。据说，这是古印度人为感激太阳赐予人类光明和能量而创造的12个姿势。所以，做拜日式时，心中要满怀感激之情。它的12个姿势在练习时，左边代表12个小时，右边代表12个小时，整套拜日式做下来给你一天24小时的充沛精力。

拜日式的作用

稳定身心，放松筋骨，促进全身的血液循环。预防各种神经系统、内分泌系统疾病，以及各种慢性疾病。增强身体的抵抗力及改善体质，增强心肺功能。

以下是古印度传统的拜日式，以及诠释12个动作的释义，也是我们练习瑜伽进行热身的必要过程。



❁ 祈祷式

心意：向所有的朋友致敬。

动作：双脚自然并拢，身体直立，双肩放松，目视前方。双手置于胸前合十，保持正常呼吸。

功效：集中和宁静思绪。



❁ 展臂式

心意：向杰出的人致敬。

动作：保持双腿伸直不要弯曲，深长缓慢地吸气，将双手高举过头顶，伸直手肘，脊柱向后缓慢弯曲到极限位置。

功效：伸展腹部脏器，促进消化，消除多余的脂肪。强健脊神经，提高肺活量。



❁ 前屈式

心意：向带领活动的人致敬。

动作：慢慢呼气，双手臂带动身体向前弯曲，保持双腿伸直不要弯曲，双手掌尽量环抱住小腿，上身尽量靠近双腿。

功效：预防胃病，促进消化，缓解便秘，滋养脊柱，强健脊神经。

● 骑马式

心意：向照亮人的人致敬。

动作：吸气，双手控制力量，右脚向后退一大步，屈左膝，抬起背部，脊柱向后伸展，胸部推向前方。

功效：按摩腹部器官，改善其活动功能。增强两腿肌肉力量，提高平衡能力。



● 顶峰式

心意：向在空中迅速移动的人致敬。

动作：呼气，放松背部，将左脚向后与右脚并拢。吸气，臀部上顶，伸直双膝，脚跟放在地面上。慢慢呼气，低头向下，肩背下压，尾骨转向天空的方向。

功效：强健四肢神经和肌肉。向前一个姿势的反方向弯曲脊柱，有助于滋养脊柱和脊神经的供血。



● 八体朝拜式

心意：向赐予力量者致敬。

动作：保持身体的平衡状态，慢慢弯曲手肘，双膝放在地面上，胸部与下颌贴于地面。

功效：内脏倒置，促进内脏按摩和自愈，刺激肠道蠕动。增强身体协调能力。



眼镜蛇式

心意：向金色宇宙致敬。

动作：再次吸气，头部带动身体向前向上，伸直手肘，大腿和耻骨尽量贴于地面，颈部向后仰，带动脊柱向后伸展。

功效：缓解胃病，改善消化不良及便秘状况。锻炼脊柱，让脊神经焕发活力。



顶峰式重复

心意：向黎明之神致敬。

动作：呼气，放松背部。吸气，臀部上顶，伸直双膝，脚跟放在地面上。慢慢呼气，低头向下，肩背部下压，尾骨转向天空的方向。

功效：强健四肢神经和肌肉。向前一个姿势反方向弯曲脊柱，有助于脊柱的滋养和脊神经供血。



骑马式重复

心意：向亚迪帝（亚迪帝是无穷宇宙之母的名字）的儿子致敬。

动作：吸气，左脚向前迈一大步并屈膝，右腿下压，右膝尽量贴地，头部抬起，带动脊柱向后伸展。

功效：按摩腹部器官，改善其活动功能。增强两腿肌肉力量，提高平衡能力。

