

大明星 都在做的美丽 瑜伽

附DVD
大明星修身秘籍
专业导师示范
奇效美颜瑜伽术
一点都不难！



解密明星身材养成术，最有效的**STAR**瑜伽书

○邦女郎哈莉·贝瑞○精灵王妃米兰达·可儿○超级名模克莉丝蒂·杜灵顿
○奥斯卡影后妮可·基德曼○美容大王大S……

她们的美不是靠驻颜针，而是靠神奇的**瑜伽**！

超级明星的绝美利器，火速上位的性感秘诀

“美颜肌密”22式；窈窕曲线41式

我也可以当**super star**

黎英 编著 成都时代出版社



Yoga for Super Star

黎 英 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

大明星都在做的美丽瑜伽 / 黎英编著. -- 成都:
成都时代出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5464-1259-7

I. ①大… II. ①黎… III. ①瑜伽—基本知识 IV.

①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第183445号

大明星都在做的美丽瑜伽

DAMINGXING DOUZAIZUODE MEILIJUJIA

黎英 编著

出品人	石碧川
责任编辑	张旭
责任校对	周慧
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	150千
版 次	2014年9月第1版
印 次	2014年9月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1259-7
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

大明星的美丽秘诀



精致端正的容貌、无懈可击的美胸、曲线毕现的纤腰、修长挺拔的秀腿……大明星们的性感与美丽总是让人羡慕不已。但很少有人知道，许多大明星都不是天生条件出众，而是经过后天的锻炼和调理而得来的，她们几乎都选择了一个共同的美丽“导师”——瑜伽。

从曾经的“小甜甜”沦落为“世界上最丑的单亲妈妈”，布兰妮的身材几度因为吃得太多而发胖变形。为了挽救她曾经的“魔鬼身材”，经纪人为她请来好莱坞著名冥想瑜伽教练。一个月后，布兰妮的腰细下来了；半年后，她终于可以穿着紧身T恤出现。布兰妮告诉记者：“练了冥想瑜伽，我每天至少要思考200件事情，哪有时间去想甜腻的多纳圈？”

有“世界第一美臀”之称的詹妮弗·洛佩兹的私人教练Radu透露，洛佩兹动人的曲线并非天生，而是直到30岁才修炼出的魔鬼身材。洛佩兹是狂热的瑜伽爱好者，这一切都是瑜伽的功劳。

另外一位瑜伽的忠实拥趸是数次入选“全球最美丽女人”的哈莉·贝瑞，这位被评为007女郎中拥有最健美动人腰部曲线的尤物，即使年过四十，仍旧拥有少女般窈窕美丽的腰部。哈莉·贝瑞的细腰，是通过每天积极的运动而拥有的。她每天睡觉之前都要做瑜伽。她说：“瑜伽是我产后迅速恢复身材的秘诀。”

数目庞大的明星瑜伽发烧友可不止以上这几位，麦当娜、安吉丽娜·朱莉、杰西卡·阿尔芭、李玟、钟丽缇、大S等歌坛影坛的性感天后，都曾公开表示自己“爱瑜伽”，并从中获益匪浅。瑜伽给了明星们最完美的身材，也给了她们气质和健康，难怪她们都会如此迷恋这项古老的运动。

明星们没有太多精力来学练瑜伽，因此，她们私人教练所选择的都是最简单、最有效的瑜伽体式组合。本书收录了这些大明星们最爱的瑜伽体式组合，从瘦脸、美胸、细腰到翘臀、秀腿等，针对性强，功效卓著，备受肯定，堪称大明星美丽常驻的瑜伽秘诀。



好身材并非天生，
我的完美身材都是
瑜伽的功劳。

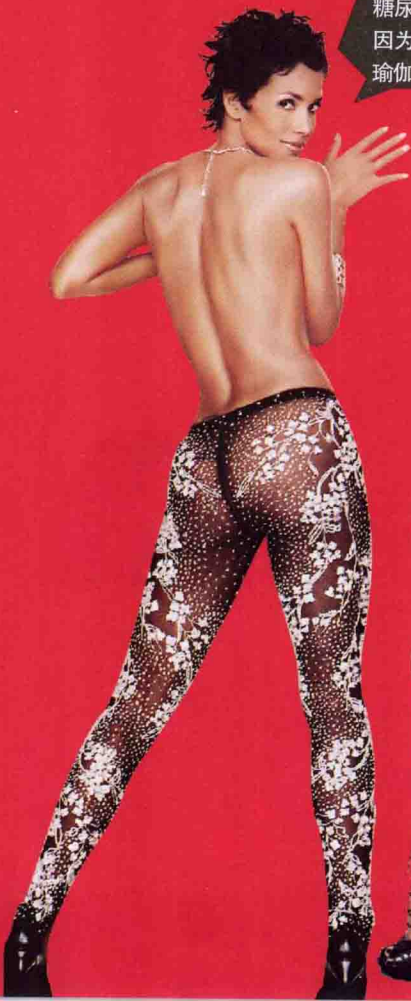
练习瑜伽之前，我
从没想过自己的血
液能这样通畅，心
境如此开阔。

瑜伽让我的记忆
力倍增，“超级
场记”的名号不
是白得的！

即使孩子遗传了我的
糖尿病我也不担心，
因为我可以送她去练
瑜伽！

我很漂亮？不，但
至少我知道瑜伽能
让我变漂亮！

以前我最怕演
戏，现在我可
以在60秒内做
27个姿势！





第一章 美人道，大明星的美丽瑜伽经 1

- 一、精致容颜 每时每刻的闪亮出众 ----- 4
- 二、魅力胸部 火速上位的性感秘诀 ----- 6
- 三、纤细腰腹 封面女郎的妖娆魅惑 ----- 8
- 四、挺翘臀部 巨星天后的极致诱惑 ----- 10
- 五、修长腿形 超级明星的最美利器 ----- 12

第二章 美颜“肌”密，我也要天使明星脸 14

- 一、瘦脸瑜伽 塑造最上镜的巴掌小脸 ----- 15
 - ◎V脸女王教你如何瘦脸
 - 大明星推荐的瘦脸体式
 - 惊讶表情 提拉脸颊 锻炼颊肌 锻炼颞肌
 - 锻炼翼突肌 嘟嘴唇 消除双下巴
- 二、美颈瑜伽 天鹅般的优雅姿态 ----- 20
 - ◎颈部没皱纹，岁月不留痕
 - 大明星传授的颈部养护体式
 - 颈椎转动 颈部伸展 提沉肩 鸭行式 套索扭转
- 三、养发瑜伽 柔美秀发多造型 ----- 26
 - ◎凯瑟琳·泽塔琼斯健康养发
 - 大明星都在做的润泽养发体式
 - 儿童式 叩首式 顶峰式 站立前屈+蠕动
- 四、焕颜瑜伽 岁月无痕的童颜美人 ----- 36
 - ◎童颜玉女保养的秘密
 - 大明星最爱的焕颜体式
 - 双腿背部伸展式 半脊柱扭转 牛面式 金字塔 半角式
 - 起跑后弯式

一、肩胛瑜伽 秀出浑圆性感小香肩 ----- 50

◎林志玲 女人的性感，只因有个肩胛骨性感的背

· 大明星喜欢的瘦肩体式

肩旋转 坐姿反扣手 控制莲花式 坐蛙式 猫式扭转

二、纤臂瑜伽 告别“拜拜肉” ----- 60

◎麦当娜 力量型瑜伽塑手臂

· 大明星常做的瘦臂体式

手臂摆动 手肘支架顶峰式 站姿鹞式 细臂式 莲花身印式

三、美背瑜伽 做个百分百背影杀手 ----- 71

◎安吉丽娜·朱莉 无敌的背部诱惑

· 大明星都在练的塑背体式

交叉飞翔式 交叉拉弓式 猫式伸展 巴拉瓦加式 半英雄体前屈
半英雄鸳鸯式

四、塑胸瑜伽 美胸女神万人迷 ----- 80

◎“绯闻少女”丰胸法 瑜伽、有氧运动和莓果

· 大明星钟爱的美胸体式

坐山式 单手骆驼式 简易支架式 跪姿扩胸组合 全莲花式 狮子式

五、收腰紧腹 “水桶腰”变“水蛇腰” ----- 92

◎比基尼、旗袍，统统都能轻松驾驭的女星们

· 大明星常做的瘦腰腹体式

风吹树侧弯 腰转动式 顶峰吸腿式 拉弓式 眼镜蛇式 船式

六、翘臀瑜伽 打造性感“蜜桃臀” ----- 103

◎詹妮弗·洛佩兹 价值数亿元的性感美臀

· 大明星力荐的翘臀体式

站立分腿蹲 幻椅式 舞王式 肩桥变化式 桥式抬腿 摇篮式

七、纤腿瑜伽 傲人美腿不可挡 ----- 112

◎美腿天后分享瘦腿秘诀

· 大明星必做的美腿体式

新月式 反新月前伸展 单腿神猴手抓脚式 单腿踢 弓步蹲
半月式 环抱单腿



美人道， 大明星的 美丽瑜伽经

The Yoga
Bible of
Super Stars

每次练完瑜伽，
我都感觉自己的
精力更充沛了！



第一章
♡ Part 1

她们拥有令人梦寐以求的脸蛋和身材，当世人为她们痴狂时，她们却都在为瑜伽痴狂。走进瑜伽之门，你也能像她们一样闪耀！

瑜伽降低了我的呼吸频率，从此以后，肺病再也没找过我麻烦。

练习冥想瑜伽后，我哪还有时间再去想甜腻的多纳圈？！



从习练者到瑜伽传播者

克莉丝蒂·杜灵顿——从超模到瑜伽名人

20多年前，她是当红超模；10年前，她是瑜伽运动的时髦代言人；如今，克莉丝蒂·杜灵顿已经是一名致力于女性健康的瑜伽传播者。

杜灵顿从18岁开始练瑜伽，25岁时告别了模特生涯，进入纽约大学学习之余，她还坚持每天做冥想，每周参加3次瑜伽课程。从纽约大学毕业后，这个兴趣爱好与她的模特身份产生了联系，她渐渐变成了瑜伽运动在全球范围内的非官方代言人。1999年，她与运动品牌Puma合作推出了瑜伽产品线Nua1a。

杜灵顿的“新瑜伽”是从事公益事业，她说：“我很想念瑜伽，可是瑜伽不仅仅是几个身体动作那么简单。我相信自己现在正在做的事情才是最重要的瑜伽，那就是服务于他人。”

爱戴——变身瑜伽专家

爱戴说：“瑜伽自然地如呼吸一样流淌在我生活的点滴里，每当我感觉到累了或是疲倦了的时候，练习瑜伽总会带给我好心情。”

爱戴曾出版瑜伽书籍《爱戴的瑜伽》，可以算是名副其实的明星瑜伽专家。爱戴表示，她本人一直有练习瑜伽健身和缓解压力的习惯。瑜伽可以改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种使身体、心灵与精神相统一的运动方式。有感于演艺圈内的多起艺人自杀事件，让她还萌生了开办明星瑜伽班帮助大家缓解压力的想法。爱戴透露，这个想法一经提出便得到了她的圈中好友们的积极响应。

孙燕姿——产后瑜伽积极瘦身

升级做了妈妈的孙燕姿在个人微博上首次曝光了自己的产后照。照片中她抱着瑜伽毯子，调皮地秀出卷舌“绝活儿”，还提醒大家“2013健康”。在之前的微博中，孙燕姿透露自己“依然是个小‘腹’婆”，对于粉丝称她“美人姿”，她也说：“我目前画不上等号。”不过，从这张照片看来，这个新妈妈很注重健康生活，相信她正在勤练瑜伽，瘦身的同时也养生。

黄佩霞——教瑜伽的电影明星

电影明星、名模黄佩霞为了学习瑜伽曾远赴美国深造，她返港后不但教女儿学瑜伽，还在香港开设了“PureYoga”高温瑜伽练习室，不少名人和艺人都 是她的学生。

黄佩霞说：“瑜伽其实是‘合一’的意思，主要是讲求心、身及灵魂上的平衡合一，瑜伽可以磨练一个人的耐性及情绪，也可以练到肌肉的柔软度及平衡。演艺圈压力非常大，我好开心可以帮助他们改善生活及拥有健康的身体。”

萧亚轩——身体的经度，梦想的纬度

普拉提斯是在瑜伽的基础上，融入芭蕾、健美、体操等运动精粹发展而来的精准塑形运动。萧亚轩跟普拉提斯在2005年结缘，她首度接触普拉提斯的时候，就对这个简单易做但对肌肉力量的训练非常有效的运动留下了深刻的印象。刚开始练习时，萧亚轩每天在睡前做半个小时，14天内瘦了3公斤，从此，她就爱上了普拉提斯。

之后，萧亚轩推出了新书《第五大道的Pilates》。在书中，她亲自示范了十五个维持好身材最有效果的招式。崇尚自然健康的萧亚轩强调，她本来就不希望只是单纯地变瘦，更希望自己的身体是紧实而充满优美的女性线条的，如她欣赏的女歌手碧昂丝般匀称且有肌力的性感身形，这正是她练普拉提斯最想达到的效果。

大S——大秀标准倒立瑜伽照

大S热爱瑜伽是众所周知的，她更是在微博上秀出高难度锄式、倒立的标准动作照片，让大家惊呼“好强”，更被封为“瑜伽大王”。大S在微博上表示：“终于有时间重回瑜伽世界！我爱锄式，我爱倒立，但有点讨厌轮式。”

大S有脊椎侧弯的毛病，但她不爱让人碰身体，因此没去整脊。练习瑜伽因为不需要辅助对象，于是成为她最爱的运动之一。徐妈妈表示，大S练瑜伽已经好多年，每次在家练习，都会令一旁的自己惊呼女儿真是“好功夫”。



Yoga Stars with Pretty Faces

ONE 精致容颜 每时每刻的闪亮出众

明星榜样

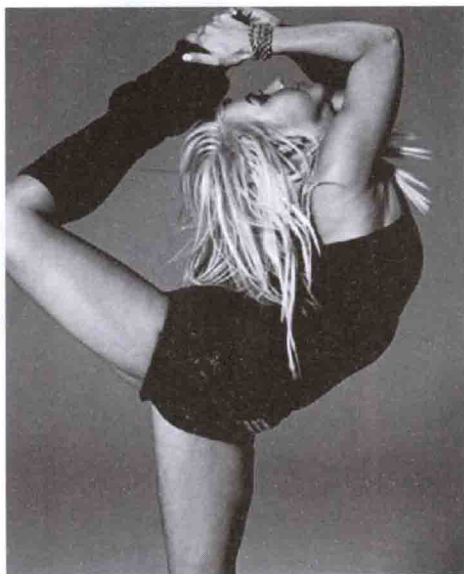
大S、徐若瑄、汤唯、
Angelababy、高圆圆、韩彩英

以上几位明星不管是素颜还是上妆，都美得让人羡慕。同样，她们都是瑜伽的爱好者，她们都说练了瑜伽后，容貌会变得容光焕发。到底瑜伽有什么魔力，能够让这些明星保持着天使一样的面孔呢？

瑜伽美丽密码：

大S曾经说过：“洗脸之后，练10分钟左右的瑜伽，舒展身体。瑜伽的动作会用到平时用不到的肌肉，不仅让人身体感觉舒适，也让人精神安定。现在瑜伽已经是我生活中不可缺少的一部分了。”

皮肤的问题往往是身体内在状况的反映。内分泌紊乱是导致皮肤容易产生青春痘、粉刺等的主要原因；血液的不洁净易导致面部出现色斑；气血运行不畅经常表现为面色黯淡、无光泽。瑜伽却能依靠我们自身的力量进行由内而外的调理改善。瑜伽可以促进我们身体内的消化吸收功能，加快毒素的排出，调节人体神经中枢，进而平衡人体

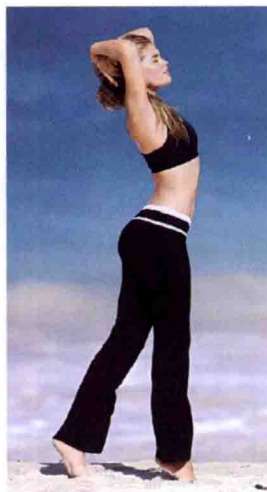


内分泌系统。体位的训练，可以将新鲜的血液导流向面部，促进血液对皮肤的滋养。除此之外，瑜伽调息训练是更高一级的方法，它可以使血液循环更加通畅，身体变得洁净，让我们的面部充满光泽，进一步达到排毒养颜的功效。

健康的瑜伽饮食可以保证血液的洁净及健康，适当的瑜伽断食更可以彻底地洁净身体。大S从练瑜伽开始就改变了饮食习惯，放弃以前最爱的牛排等肉食，慢慢变成一个素食主义者。她说：“对我来说，最好的保养就是吃素。每天只吃蔬菜和水果，体内的毒素就能渐渐排出。一位名厨师曾教我一种净化体内的方法，就是早上把燕麦、葡萄干和水煮蛋混在一起吃，注意不要加水。刚开始干巴巴的吃不太习惯，不过连着吃三天就会大便通畅，体内废物等毒素也会随之排出。

随着每天早上持续这样吃，我觉得自己的身体开始‘无毒一身轻’，骨骼也变得健壮起来，当然肌肤也变好了，脸色也很红润。现在我每周至少吃一次这样的排毒早餐，吃完之后会觉得很有精神。素食真的是一种很奇妙的食物！”

此外，瑜伽能够帮助我们达到“身、心、灵”的全面修炼。《蒲伽梵歌》中说：“习瑜伽者若能控制自己的内心活动，清除一切物欲，并达到超然，这样，他就达到了瑜伽的最高境界。”内心平静且强大的人，又怎会畏惧时光的刻刀！



美颜和瘦身不一样，要想脸部漂亮出众，在瘦脸的同时还要注意呵护脸部的皮肤，不能只是单纯地减少面部脂肪，还要排除滞留脸部软组织的多余间隙液、激活细胞的代谢功能，紧实局部肌肉组织，这样才能打造出360度精致容颜。



Yoga Stars with Nice Breasts

TWO 魅力胸部 火速上位的性感秘诀

明星榜样

林志玲、舒淇、巩俐、米兰达·可儿、克莉丝蒂·杜灵顿

娱乐圈里，除了“实力派”和“偶像派”之外，更有气势“胸胸”的“事业派”。在男人眼里，林志玲身材比例完美，胸形最漂亮；巩俐双峰傲人，身着旗袍，令人惊叹东方女子也可以美得如此典雅、大气；舒淇的胸，秀挺中藏着旖旎，盛载着男人无数的幻想……

瑜伽美丽密码：

林志玲曾透露让上围“二度发育”的秘诀：“每天坚持练瑜伽，能促进胸部发育，还可以保证胸部会坚挺、不下垂。靠健康的饮食控制和运动来维持身材才是最科学的。我没有时间去健身房，但是瑜伽在家里可以练。”

人体内雌性激素的分泌在胸部发育和维持过程中起着重要的作用，而瑜伽练习可以刺激脑下垂体和卵巢激素的分泌，调整甲状腺，刺激胸腺，从而达到促进胸部发育和丰满胸部的目的。另外胸部的扩展配合瑜伽的胸式呼吸，可以促进胸部周围血液循环，使胸部饱满莹



润，丰挺坚实。

萧蔷说：“其实想拥有令人羡慕的胸部，首先得了解自己，只有对自己体态和胸部的优缺点清楚了，才能对症下药，成功地营造出让人感觉‘波涛汹涌’的效果。”

完美的胸形，乳房大不大不是重点，美不美才需要计较。要让胸部变大的方法不少，但要让胸形美丽却需要下大功夫保养呵护。瑜伽的动作可以锻炼胸部肌肉，向上伸展的动作可以对抗地心引力，抬高胸线，防止胸部下垂，让胸部更挺拔。胸部外扩动作可以锻炼胸大肌，让胸部更加健美。

其实，每天抽出一点时间，做几个塑胸瑜伽体式，不仅仅可以让胸部形状更好看，还能减少患乳房疾病的可能。健康的胸才是最美的胸！

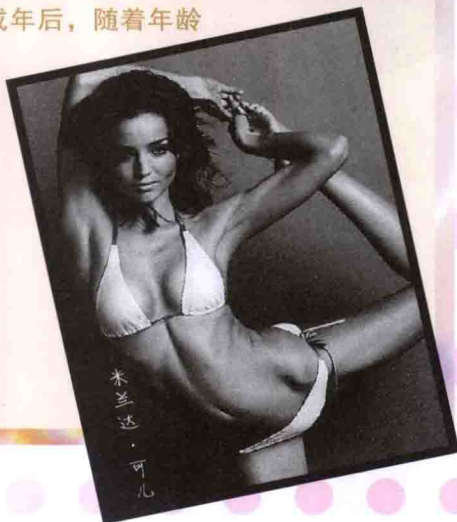


Point

胸美不美，其实乳房大小并不是最重要的，最美的胸部应该丰满、匀称、柔韧、有弹性，位置比较高耸，外观形态挺拔。

很多女性朋友都为自己胸部的各种问题而烦恼，例如不够丰满、线条不够挺拔等等，这些都可以通过后天的运动和调理来进行改善。胸部的发育和功能活动受到女性体内雌性激素的支配，是女性最主要的第二性征。乳房自青春期开始发育，十三岁左右开始隆起，逐渐形成。成年后，随着年龄的增长，由于雌性激素分泌减少，会导致胸部萎缩，萎缩的程度和后天的保护有很大的关系。胸部的脂肪和结缔组织变得松弛，非常容易导致其外扩和下垂，影响胸部形状和美观。如果勤练瑜伽，多做胸部按摩，就可使胸部丰满挺拔。

胸部保养和健康是女人一辈子的工作，饱满的胸部会让人更加自信，身材也显得更加美丽动人。





Yoga Stars with Slim Waists

THREE 纤细腰腹

封面女郎的妖娆魅惑

明星榜样 钟丽缇、麦当娜、哈莉·贝瑞、珍妮弗·安妮斯顿

说到瘦腰腹，几乎是所有的明星都觉得运动最有效。其中大部分拥有完美腰线的明星都通过瑜伽来塑造迷人的腰腹曲线，打造性感“小蛮腰”。一起来看看大牌明星的窈窕秘诀吧。



钟丽缇

瑜伽美丽密码：

数次入选“全球最美丽女人”的哈莉·贝瑞，在《007》中以一身比基尼刚一出场，就吸引了所有人的目光，她也因此被评为007女郎中拥有最健美、动人腰部曲线的尤物。即使年过四十，贝瑞仍旧保持着少女般窈窕美丽的腰部，具有致命的诱惑力。贝瑞的细腰是通过每天积极运动来保持的，每天睡觉之前，她都要做瑜伽。她说：“练瑜伽是我产后迅速恢复身材的秘诀。”

人的肺部可以储存约5升的空气，可是一般人呼吸过浅，只呼吸到3升，剩下的2升沉淀于肺部底下，久而久之便滋生细菌，导致许多疾病的产生。但是，瑜伽呼吸法能将体内空气与体外的空气充分交流，在这个过程中大大促进身体的新陈代谢。要知道新陈代谢率降低是造成身体，尤其是腰腹脂肪堆积的主要原因之

一。而瑜伽最基本的呼吸法便是“腹式呼吸”，深层的呼吸能够帮助代谢，排出身体的废物。

另外，瑜伽体位法通过腰腹的伸展和扭转配合专注的呼吸，能按摩腹部的内脏器官，使身体内外都能得到锻炼，从而可以有效燃烧腰腹脂肪，清除腰间多余的赘肉，达到彻底不反弹的效果。

瑜伽还能够将身心维持在一种活化有氧的平衡状态中，让人在肢体伸展与呼吸的吐纳之间，将肌肉收缩、伸展结合起来，锻炼腹部的深层脂肪，从而使腹部线条优美，而非肌肉发达，维持健康，美化身体的曲线，坚持下去就能拥有一个小蛮腰。

能为瑜伽纤腰美腹作见证的，不止有哈莉·贝瑞，性感女神钟丽缇被时尚界评为“拥有如维纳斯一样的性感躯体，是亚洲女性的出色样本”，她就是通过瑜伽来保持身材。

Point

腰部曲线是构成女性身材曲线最主要的部分之一，是女性人体美的关键部位。平腹、细腰是女性美的标志，对上可以衬托出乳房的挺拔，对下可以衬托出臀部的丰满。

但是，腰部和腹部也是人体中脂肪最容易堆积的地方，腰腹部一旦产生脂肪、赘肉堆积，会直接影响女性的曲线之美，让女性形体彻底遭到破坏。然而大明星们却往往有着令人无比羡慕的紧致腰部和平坦腹部，令整个身体看起来健康匀称，这跟明星热爱运动是密不可分的。



珍妮弗·安妮斯顿