

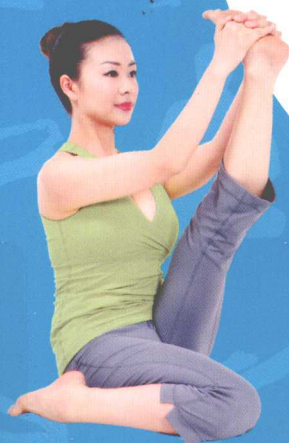


活力瑜伽，奇迹般成就终身瘦美人

瑜伽

瘦身经典68式

张斌 谭明珠 主编



15 分钟基础瑜伽，
培养易瘦体质

局部消脂60式，
狂耗热量快塑“S”身形

经典8式巩固婀娜姿，
享“瘦”美丽没有终点



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

瑜伽

瘦身经典68式

张斌 谭明珠 主编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽瘦身经典 68 式 / 张斌, 谭明珠主编. —福州:
福建科学技术出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5335-4563-5

I . ①瑜… II . ①张… ②谭… III . ①瑜伽 - 减肥 -
基本知识 IV . ① R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 105072 号

书 名	瑜伽瘦身经典 68 式
主 编	张斌 谭明珠
参 编	文小彦 牛 雯 黄熙婷 陈登梅 李利霞 张佳妮 胡 芬 李先明 刘秀荣 吕 进 马绛红 彭 妍 宋明静 张宜会 周 勇 李凤莲 林 彬 杨林静 段志贤 曹燕华 阮 燕 涂 睿
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州华悦印务有限公司
开 本	889 毫米 × 1194 毫米 1/24
印 张	6
图 文	144 码
版 次	2015 年 1 月第 1 版
印 次	2015 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4563-5
定 价	29.90 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



第一章

活力瑜伽 奇迹般成就终身瘦美人

- 8 / 瑜伽，来自5000年前的时尚运动
- 9 / 瑜伽三大瑰宝，动静结合快乐享“瘦”
- 10 / 零伤害瑜伽，瘦身练习注意事项
- 11 / 5个生活好习惯让瘦身瑜伽事半功倍
- 12 / 合理制定15天纤体减重计划书

第二章

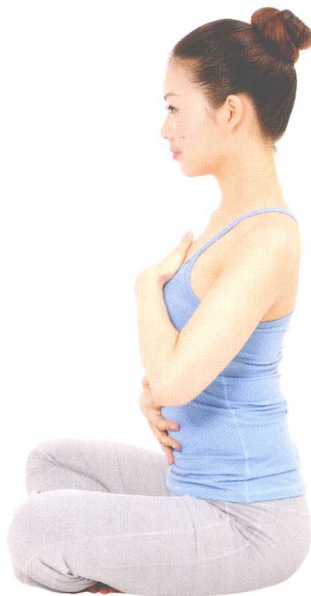
15分钟基础瑜伽姿势 培养易瘦体质

● 经典呼吸法

- 14 / 腹式呼吸法
- 15 / 胸式呼吸法
- 16 / 完全式呼吸法

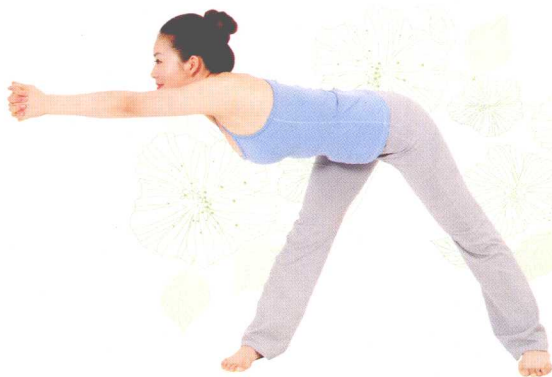
● 经典基础姿势

- 17 / 简易坐
- 18 / 雷电坐
- 19 / 吉祥坐
- 20 / 莲花坐
- 21 / 山式
- 22 / 树式



● 经典热身姿势

- 24 / 颈部旋转式
- 27 / 肩部扩展式
- 29 / 手腕推转式
- 31 / 手臂旋转式
- 33 / 腰部扭转式
- 35 / 腿部前踢式
- 37 / 脚踝活动式



第三章

局部消脂60式 狂耗热量快塑“S”身形

● 紧实面部

- 40 / 伸臂后伸腿式
- 42 / 花环式
- 44 / 铲斗式
- 45 / 顶峰式
- 46 / 曲弓式
- 48 / 叩首式

● 美化颈部

- 49 / 蜥蜴式
- 51 / 鸵鸟式
- 52 / 鱼式
- 53 / 塌式
- 54 / 眼镜蛇扭转式
- 56 / 猫伸展式
- 57 / 天线式

● 纤臂美肩

- 58 / 固肩式
- 60 / 牛面式
- 62 / 摩天式
- 63 / 斜板式
- 64 / 风车式
- 66 / 双角式
- 67 / 背部祈祷式
- 68 / 战士二式





● 塑美背

70 / 坐姿脊柱扭转式

72 / 战士三式

74 / 加强侧伸展式

76 / 上犬式

77 / 前屈式

78 / 虎式

80 / 三角扭转式

82 / 蝗虫式

● 提胸线

83 / 门闩式

85 / 跪姿拉弓式

86 / 骆驼式

88 / 坐姿侧弯式

90 / 风吹树式

92 / 飞鸟式

93 / 云雀式

● 收小腹

94 / 转躯触趾式

96 / 磨豆式

98 / 后仰式

99 / 束角式

100 / 三角伸展式

102 / 桥式

103 / 坐广角式





● 抬高臀线

- 104 / 后抬腿式
- 106 / 跪姿风吹树式
- 108 / 蛙式
- 109 / 幻椅式
- 110 / 半月式
- 112 / 侧身敬礼式
- 114 / 交叉平衡式

● 快速瘦腿

- 115 / 鸳鸯式
- 116 / 上抬腿式
- 117 / 踮脚蹲式
- 118 / 单腿下犬式
- 120 / 鹰式
- 121 / 犁式
- 122 / 单腿天鹅平衡式
- 124 / 剪刀式
- 126 / 踩单车式
- 128 / 半莲花单腿背部伸展式

第四章

经典8式巩固婀娜姿 享“瘦”美丽没终点

- 130 / 拜日式
- 134 / V字式
- 136 / 蝴蝶式
- 137 / 弓式
- 138 / 分腿前弓式
- 140 / 舞王式
- 142 / 鸽子式
- 144 / 双腿背部伸展式



瑜伽

瘦身经典68式

张斌 谭明珠 主编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽瘦身经典 68 式 / 张斌, 谭明珠主编. —福州:
福建科学技术出版社, 2015. 1

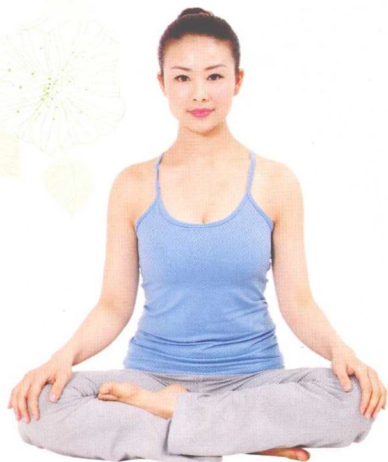
ISBN 978-7-5335-4563-5

I . ①瑜… II . ①张… ②谭… III . ①瑜伽 - 减肥 -
基本知识 IV . ① R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 105072 号

- 书 名 瑜伽瘦身经典 68 式
主 编 张斌 谭明珠
参 编 文小彦 牛 雯 黄熙婷 陈登梅 李利霞 张佳妮
胡 芬 李先明 刘秀荣 吕 进 马绛红 彭 妍
宋明静 张宜会 周 勇 李凤莲 林 彬 杨林静
段志贤 曹燕华 阮 燕 涂 睿
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州华悦印务有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/24
印 张 6
图 文 144 码
版 次 2015 年 1 月第 1 版
印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4563-5
定 价 29.90 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



第一章

活力瑜伽 奇迹般成就终身瘦美人

- 8 / 瑜伽，来自5000年前的时尚运动
- 9 / 瑜伽三大瑰宝，动静结合快乐享“瘦”
- 10 / 零伤害瑜伽，瘦身练习注意事项
- 11 / 5个生活好习惯让瘦身瑜伽事半功倍
- 12 / 合理制定15天纤体减重计划书

第二章

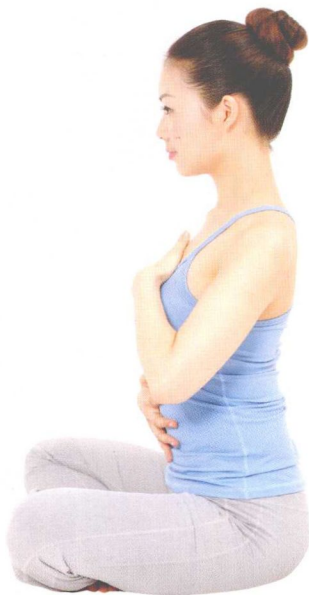
15分钟基础瑜伽姿势 培养易瘦体质

● 经典呼吸法

- 14 / 腹式呼吸法
- 15 / 胸式呼吸法
- 16 / 完全式呼吸法

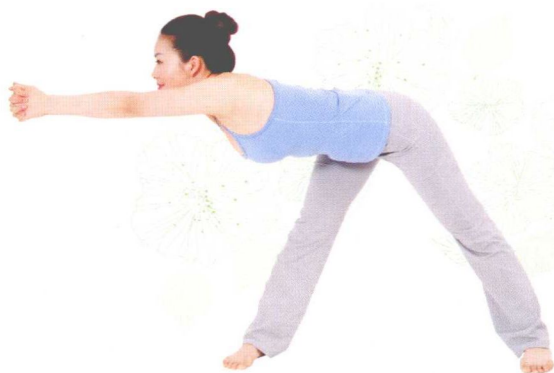
● 经典基础姿势

- 17 / 简易坐
- 18 / 雷电坐
- 19 / 吉祥坐
- 20 / 莲花坐
- 21 / 山式
- 22 / 树式



● 经典热身姿势

- 24 / 颈部旋转式
- 27 / 肩部扩展式
- 29 / 手腕推转式
- 31 / 手臂旋转式
- 33 / 腰部扭转式
- 35 / 腿部前踢式
- 37 / 脚踝活动式



第三章

局部消脂60式 狂耗热量快塑“S”身形

● 紧实面部

- 40 / 伸臂后伸腿式
- 42 / 花环式
- 44 / 铲斗式
- 45 / 顶峰式
- 46 / 曲弓式
- 48 / 叩首式

● 美化颈部

- 49 / 蜥蜴式
- 51 / 鸵鸟式
- 52 / 鱼式
- 53 / 塌式
- 54 / 眼镜蛇扭转式
- 56 / 猫伸展式
- 57 / 天线式

● 纤臂美肩

- 58 / 固肩式
- 60 / 牛面式
- 62 / 摩天式
- 63 / 斜板式
- 64 / 风车式
- 66 / 双角式
- 67 / 背部祈祷式
- 68 / 战士二式





● 塑美背

- 70 / 坐姿脊柱扭转式
- 72 / 战士三式
- 74 / 加强侧伸展式
- 76 / 上犬式
- 77 / 前屈式
- 78 / 虎式
- 80 / 三角扭转式
- 82 / 蝗虫式

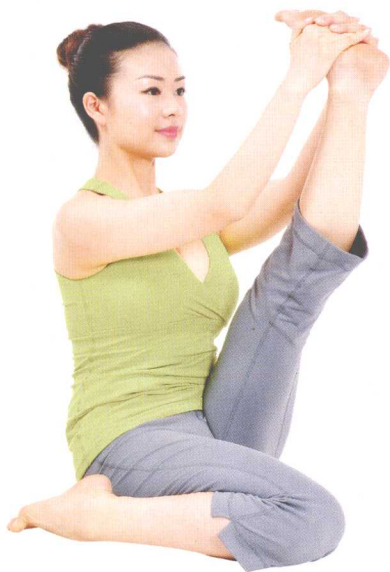
● 提胸线

- 83 / 门闾式
- 85 / 跪姿拉弓式
- 86 / 骆驼式
- 88 / 坐姿侧弯式
- 90 / 风吹树式
- 92 / 飞鸟式
- 93 / 云雀式

● 收小腹

- 94 / 转躯触趾式
- 96 / 磨豆式
- 98 / 后仰式
- 99 / 束角式
- 100 / 三角伸展式
- 102 / 桥式
- 103 / 坐广角式





● 抬高臀线

- 104 / 后抬腿式
- 106 / 跪姿风吹树式
- 108 / 蛙式
- 109 / 幻椅式
- 110 / 半月式
- 112 / 侧身敬礼式
- 114 / 交叉平衡式

● 快速瘦腿

- 115 / 鸳鸯式
- 116 / 上抬腿式
- 117 / 踮脚蹲式
- 118 / 单腿下犬式
- 120 / 鹰式
- 121 / 犁式
- 122 / 单腿天鹅平衡式
- 124 / 剪刀式
- 126 / 踩单车式
- 128 / 半莲花单腿背部伸展式

第四章

经典8式巩固婀娜姿 享“瘦”美丽没终点

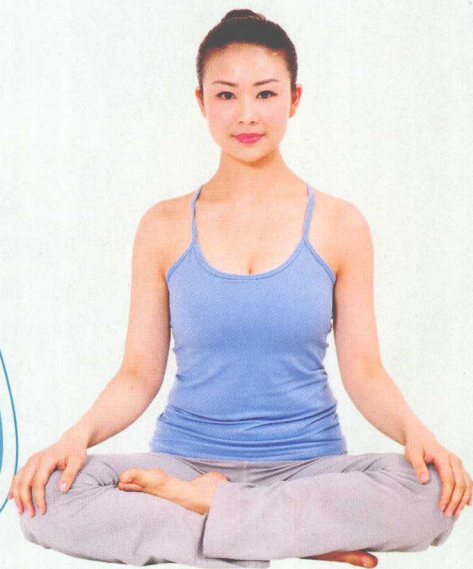
- 130 / 拜日式
- 134 / V字式
- 136 / 蝴蝶式
- 137 / 弓式
- 138 / 分腿前弓式
- 140 / 舞王式
- 142 / 鸽子式
- 144 / 双腿背部伸展式



第一章

活力瑜伽

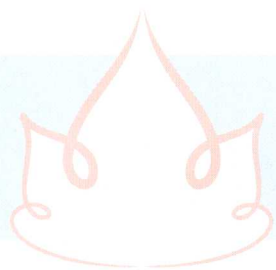
奇迹般成就终身
瘦美人



瑜伽启示：享受身心灵合一的和谐之旅

瑜伽作为印度文化的一个重要组成部分，历经时代变迁却依然充满活力。经常练习瑜伽的人，不仅身体状态更加健康，连内心都变得十分祥和。通过瑜伽练习，修炼者能很好地调理自己的身心灵，并让三者达到高度和谐的状态。





瑜伽， 来自5000年前的时尚运动

瑜伽发源于印度北部喜马拉雅山麓，是一项有着5000年悠久历史的运动。瑜伽（yoga）一词是梵文的译音，意为结合、一致、和谐，通俗来讲就是瑜伽追求外在自我与内在精神相结合，能让人达到身心和谐统一的境界。

瑜伽这项运动不同于其他运动，它有着淡静无华的本质。在练习瑜伽的过程中，我们能清晰地体会到，身体和心灵都在慢慢发生着变化，还能体会到一种返璞归真的愉悦感。无论世事如何变迁，瑜伽始终带给人宁静、正见和能量。

瑜伽的所有动作都非常舒缓轻柔，但却有着不容小觑的强体瘦身功效，它通过各种扭转、推拉、折叠等运动姿势，调节神经系统，伸展和收缩骨骼肌，强化呼吸消化系统，将人体内多余的脂肪转化成肌肉或能量，从而一步步帮我们打造出性感苗条的好身材。不仅如此，通过练习瑜伽，还能将某些不正确的形体姿态如含胸缩脖等彻底纠正过来，取而代之的是柔美的身姿和挺拔的身形，让人由内而外散发出迷人的魅力。

虽然历经数千年，但瑜伽这项古运动凭借自身的诸多优势，依然散发着年轻的魔力，如今它已成为世界各国人民热烈追捧的时尚运动。女性经常练习瑜伽，除了能练就瘦美人的体形，还能更好地舒缓压力和焦虑，让心境变得乐观又平和。

所以，在崇尚健康生活的今天，集健体、修心于一体的瑜伽已经成为越来越多女性瘦身塑形的首选运动方式。

瑜伽三大瑰宝， 动静结合快乐享“瘦”

练习瑜伽好处众多，如强身健体、美白养颜、消脂减肥等，因而瑜伽也成为当今世上最受欢迎的运动之一。瑜伽主要有3大瑰宝——瑜伽呼吸、瑜伽体式及瑜伽冥想。无论是瑜伽呼吸、瑜伽体式或是瑜伽冥想，看起来都动作轻柔，但却有改善人们身心灵状态的作用，且通过拉伸身体肌肉群可刺激和按摩腹腔脏器，加速体内血液循环，促进排毒，帮助瘦身。

👑 { 瑰宝1：瑜伽呼吸改善易胖体质 }

在日常生活中，我们的呼吸是短浅的；而瑜伽呼吸与日常呼吸不同，它绵长且深层，这种呼吸能帮助人体吸入更多新鲜氧气，加速体内血液循环，滋养腹腔内的各个脏器，从而促进身体排毒。此外，瑜伽呼吸还可调节大脑皮层和皮层下的中枢神经，能让人体功能永远维持在平衡的状态中，防止暴饮暴食，改善易胖体质。

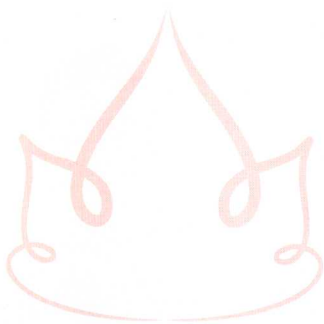
👑 { 瑰宝2：瑜伽体式匀称身材曲线 }

瑜伽中有84000多个动作，大多由模仿丛林中的动植物行为而来。通过体式练习，不仅能让肢体更灵活，还能让体内的各个脏器在动作的挤压或推拉中得到滋养，进而刺激体内各腺体正常分泌，加速体内废弃物的代谢，避免多余脂肪在体内堆积。此外，练习瑜伽体式时常需要静态保持某个动作若干时间，在这保持动作的过程中，体内细胞含氧量不断增加，可加速局部脂肪燃烧，帮助人们尤其是女性更快瘦身。

👑 { 瑰宝3：瑜伽冥想消除体内负能量 }

在日常生活中，因生活或工作压力过大，情绪低落或暴饮暴食等，都会导致身体水肿、虚胖等不同症状的肥胖。而瑜伽冥想可帮助人们学会释放压力，消除体内负能量。瑜伽冥想本身是一种自律训练法，通过有节奏、有控制的练习，能让人们的心态变得平和，减少全身耗氧量，并改变暴饮暴食等不良习惯，为快速减肥增添力量。





零伤害瑜伽， 瘦身练习注意事项

瑜伽减肥是一个渐进的过程，如果练习时急于求成或者不遵守一些练习规则，就有可能受伤。因此，想要实现零伤害，并且取得满意的瘦身效果，如下注意事项需要牢记在心。



饭前饭后1小时

内不要练习瑜伽

瑜伽大多数动作不适合在饭前饭后练习。饭后1小时内练习瑜伽，尤其一些倒立、扭转的动作，容易造成肠道内食物逆流，导致人体出现头晕、恶心等不良反应。而饭前1小时练习瑜伽，练完后会让人不知不觉吃进更多的食物，瘦身效果不明显。



练完瑜伽

不要马上洗澡放松

很多人练完瑜伽后，就迫不及待地去洗澡，殊不知这是一种错误行为。因为这时的体温要比平时略高一些，如果立刻洗澡，就会破坏人体中的正常能量循环，导致免疫力下降。正确的做法应该是练完瑜伽后休息30分钟，待身体安定下来后再洗澡。



瑜伽体式

选择要因人而异

每个人的瘦身目标不一样，因此在选择瑜伽体式时也要因人而异。如果觉得自己的手臂很粗，可以重点练习有瘦臂功效的瑜伽体式。另外，瑜伽体式有难易之分，刚开始练习时不要迫切地尝试高难度动作，或者强迫自己一定要将动作做得标准。遵循由易到难、循序渐进的练习思路，对身体各部位的减肥及整体塑形都大有裨益。



空调房里

不适宜练习瑜伽

练习瑜伽最好选择阴凉、通风的环境，可以是空间足够、干净舒适的房间，也可以是露天场所，如花园、草坪等开阔地。夏季一定要避免在空调房里练习。因为瑜伽是一项有氧运动，空调房内往往氧气不足，会大大影响瘦身效果。不仅如此，皮肤在空调房里会呈现缺水状态，时间长了令排汗功能减弱，就达不到排毒的功效。