

享瘦塑形瑜伽

瘦腿瘦脸瘦肚子·不同部位不同招

内容全面 图文精美 强效瘦身
张秀丽 主编

36招

中国华侨出版社

坐、站、行、躺、蹲，小动作，瘦全身

3分钟排除毒素

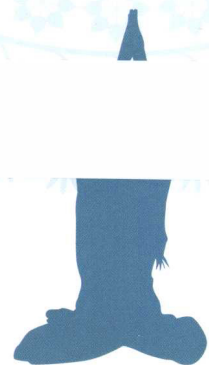
1天消除赘肉

1天打造魔鬼身材



享瘦、塑形 瑜伽 36招

张秀丽 主编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

享瘦、塑形瑜伽 36 招 / 张秀丽主编. —北京: 中国华侨出版社,
2014.9

ISBN 978-7-5113-4881-4

I. ①享… 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 (2014) 第 206995 号

享瘦、塑形瑜伽 36 招

主 编: 张秀丽

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 伊 一

封面设计: 李艾红

版式设计: 李 倩

文字编辑: 史 翔 宋 媛

美术编辑: 刘欣梅

封面用图: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 850mm × 1000mm 1/16 印张: 13 字数: 245 千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4881-4

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

目录

CONTENTS

导言 / 8

准备篇：了解瑜伽，掌握练习基础知识



一、神奇瑜伽成就完美曲线	12
二、练习瑜伽，你准备好了吗	14
三、瑜伽练习要不得的毛病	15
四、练习瑜伽可别伤着身体	17
五、瘦身塑形瑜伽修炼小窍门	18
六、为瑜伽初学者答疑解惑	18
七、先做热身瑜伽，打开全身关节	20

上篇：享“瘦”篇：一招瑜伽，10分钟与肉肉说“拜拜”



揭开肥胖的秘密	26	天线式	44
第一章 瘦全身，塑造魔鬼线条	28	鹰式	46
拜日式	28	第四章 瘦背，塑造骨感美背	49
舞王式	32	脊柱扭转式	49
第二章 瘦脸，重塑巴掌小脸	34	蝗虫式	51
狮子式（狮子吼）	34	下蹲美背式	53
眼镜蛇式	36	第五章 瘦腰，塑造杨柳小蛮腰	55
铲斗式	38	腰转动式	55
第三章 瘦臂，甩掉蝴蝶臂	41	三角伸展式	58
细臂式	41	变形风吹树式	62

第六章 收腹！瘦腹！打造平坦小腹 63

海浪式	63
磨豆式	66
船式	69

第七章 瘦大腿，修炼纤长玉腿 71

美腿式	71
踩单车式	73
单腿天鹅平衡式	75

第八章 瘦小腿，击退萝卜腿 78

小腿拉长式	78
牵引腿肚式	80
后抬腿式	82

第九章 排毒净身，无毒一身轻 84

炮弹式	84
叭喇狗式	87
弓式	90

下篇：塑形篇：一招瑜伽，10 分钟打造“S”形身材



骨骼决定你的身体姿态 94

第一章 矫正脊柱弯曲，扶正歪掉的身形 96

扭转莲花脊柱式	96
猫伸展式	98
盘腿前弯式	100
塌式	102

第二章 祛皱紧肤，收紧脸部线条 105

抚脸式	105
吉娃娃小狗脸式	107
吐舌鼓嘴式	109

第三章 去双下巴、除颈纹，打造零龄天鹅颈 112

叩首式	112
蜥蜴式	115
颈部旋转活动	117

第四章 消除圆肩、高低肩，打造迷人美肩 121

展肩式	121
美肩式	124
偶人式	127

第五章 拯救扁平、下垂胸，塑造立体饱满的胸型 129

展胸式	129
飞翔式	130
吉祥骆驼式	131
胸扩展式	134
单脚扭转式	137

第六章 “扶正”骨盆，是身体塑形的基础 139

蝴蝶式	139
牛面式	141

第七章 提塑肥大下垂臀，打造性感小翘臀.....143	
虎式	143
下蹲式	145
跪姿舞蹈式	148
第八章 矫正问题腿型，打造笔直玉腿.....150	
毗湿奴式	150

坐角式	153
鹭式	156
第九章 塑造优雅姿态，提升女人魅力.....158	
树式	158
云雀式	161
门闾式	164

特别专题篇一：见缝插针，随时随地练瑜伽



第一章 边工作边练瘦瑜伽.....168	
椅上转身式	168
骑士虚坐式	170
椅上身印式	172
第二章 边做家务边练瘦瑜伽.....174	
擦拭桌子 VS 绕臂画圆.....	174
擦拭墙面 VS 举臂上滑.....	176
拖地 VS 双脚左右跨.....	177

看电视 VS 开肩牛面式.....	178
接电话、看书 VS 瑜伽经典坐姿.....	180
刷牙 VS 伸展腿脚.....	181
刷牙 VS 踮脚和后展腿.....	182

第三章 路上也能练瘦瑜伽.....183	
走路时	183
排队等候时	184
公交、地铁上	187

特别专题篇二：日常生活饮食配套跟进战术



瑜伽饮食——由内调整发胖体质.....194	
了解瑜伽饮食的基本法则与主张.....	194
一日三餐瑜伽食谱推荐.....196	
早餐：为一天的起点提供充足的能量.....	196
充满活力的瑜伽早餐推荐.....	196
午餐：让丰富的营养，为下午提供持续的精力.....	198

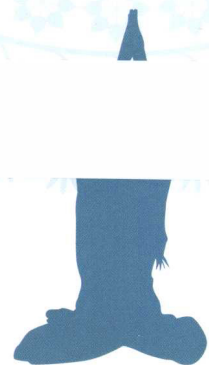
营养十足的低热量瑜伽午餐推荐.....	198
晚餐：让心绪回归平和自然.....	201
宁心安神的瑜伽晚餐推荐.....	201

生活习惯——牢记该做和不该做的.....203	
牢记该做的	203
牢记不该做的	204



享瘦、塑形 瑜伽 36招

张秀丽 主编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

享瘦、塑形瑜伽 36 招 / 张秀丽主编. —北京: 中国华侨出版社,
2014.9

ISBN 978-7-5113-4881-4

I. ①享… II. ①张… 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 206995 号

享瘦、塑形瑜伽 36 招

主 编: 张秀丽

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 伊 一

封面设计: 李艾红

版式设计: 李 倩

文字编辑: 史 翔 宋 媛

美术编辑: 刘欣梅

封面用图: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 850mm × 1000mm 1/16 印张: 13 字数: 245 千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4881-4

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

瑜伽，源自印度，饱含东方智慧，是最古老的养生术之一，如今已成为风靡全球的健身方式。瑜伽如此受到人们的追捧，是因为其姿势练习需要配合规律的呼吸和意识的集中，有助于改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的，既修身又养性的锻炼方式。

瑜伽瘦身，健康又安全，让你越练越美。对于爱美女性来说减肥瘦身是个永恒不变的话题，有的人减肥靠减少饮食量，有的人干脆不吃饭，还有的人则服用减肥药品。这些方法，减重的效果看起来很快也很好，但这种减肥方式不只是让你减少了脂肪，同时也减少了你体内的蛋白质、水分和钙质，不仅有损健康，消耗精气神，令人疲惫、无精打采，而且也会让肌肤失去弹性，这样的减肥结果又有什么意义呢？而瑜伽瘦身就完全避免了这些方法给身体带来的负面影响，它是一种有氧运动，直接由脑部神经中枢对身体发出信号，通过对身体各部位的挤压、扭转、弯曲、伸展、平衡，从而达到减肥瘦身的目的。

瑜伽精准的瘦身效果，让你想瘦哪里就瘦哪里。瘦脸，塑造神奇小脸、精致五官，预防和消除脸部肌肤的松弛和下垂，轻松变成瘦脸俏佳人；瘦腰，打造充满弹性与活力的纤腰，塑造魅惑“小腰精”；瘦手臂，赶走臂上“蝴蝶袖”，举手投足，美臂曼若灵蛇；瘦腹，不做小“腹”婆，速成平滑小腹，变身妖娆美“腹”人。而且瑜伽的减肥效果，还得到过美国专业人士的论证，他们通过调查得出的结论是：

瑜伽练习能十分有效地帮助燃烧身体中多余的热量，消除肥胖症，而且是一种能在减肥过程中“雕塑”身体线条的健身术。

如果你并未被体重问题困扰，瑜伽也可以帮你打造完美身型，让你轻松拥有傲人的S形曲线。平胸？罗圈腿？驼背？这些恼人的问题瑜伽都能帮你一一解决。提臀招式，帮你提升臀线，使臀部挺翘



圆润，展现俏丽身子；塑颈招式，赶走颈间赘肉，去除颈部细纹，恢复脊椎正常曲度，练出完美天鹅颈；丰胸招式，紧实胸部肌肉，增加胸部弹性，拯救下垂乳房，塑造完美胸型。而且这些瑜伽招式对练习环境要求不高，公交车上、等电梯时、做家务时、办公时，都可随时练习，让你随时随地轻松享“瘦”，完美塑形。

不要以为练习瑜伽仅仅具有瘦身、塑形的作用，它还会让你有意想不到的收获，那就是让身体更健康。瑜伽是一种有氧运动，需要高度集中意念，密切配合呼吸，释放心灵，所以会让你在不知不觉中缓解精神压力，消除身体疲劳，清除身体毒素，强筋壮骨，保持年轻体态。

玲珑曲线，是做美女的必备条件。现在，本书就将瑜伽瘦身、塑形的秘诀传授给想瘦的你！书中针对身体 12 个重要部位，包括脸部、腹部、臀部、脖子、手臂等，精选了 36 个瑜伽招式，简单、易学、实用，且招招见效，即使一点瑜伽基础都没有的人也能轻松完成。书中在最后还精心为你安排了瑜伽瘦身食谱，如 7 天瑜伽食谱推荐、一日三餐瑜伽食谱推荐，可帮你强化减肥塑身的效果，实现健康瘦身。

纤细玉腿，翘臀平腹，纤腰美胸，细肩瘦臂……简单的招式，惊人的效果，让你练就曼妙身姿，充分体验足不出户的享“瘦”之旅！



准备篇：了解瑜伽，掌握练习基础知识



一、神奇瑜伽成就完美曲线	12
二、练习瑜伽，你准备好了吗	14
三、瑜伽练习要不得的毛病	15
四、练习瑜伽可别伤着身体	17
五、瘦身塑形瑜伽修炼小窍门	18
六、为瑜伽初学者答疑解惑	18
七、先做热身瑜伽，打开全身关节	20

上篇：享“瘦”篇：一招瑜伽，10分钟与肉肉说“拜拜”



揭开肥胖的秘密	26	天线式	44
第一章 瘦全身，塑造魔鬼线条	28	鹰式	46
拜日式	28	第四章 瘦背，塑造骨感美背	49
舞王式	32	脊柱扭转式	49
第二章 瘦脸，重塑巴掌小脸	34	蝗虫式	51
狮子式（狮子吼）	34	下蹲美背式	53
眼镜蛇式	36	第五章 瘦腰，塑造杨柳小蛮腰	55
铲斗式	38	腰转动式	55
第三章 瘦臂，甩掉蝴蝶臂	41	三角伸展式	58
细臂式	41	变形风吹树式	62

第六章 收腹！瘦腹！打造平坦小腹	63
海浪式	63
磨豆式	66
船式	69
第七章 瘦大腿，修炼纤长玉腿	71
美腿式	71
踩单车式	73
单腿天鹅平衡式	75

第八章 瘦小腿，击退萝卜腿	78
小腿拉长式	78
牵引腿肚式	80
后抬腿式	82
第九章 排毒净身，无毒一身轻	84
炮弹式	84
叭喇狗式	87
弓式	90

下篇：塑形篇：一招瑜伽，10 分钟打造“S”形身材



骨骼决定你的身体姿态	94
第一章 矫正脊柱弯曲，扶正歪掉的身形	96
扭转莲花脊柱式	96
猫伸展式	98
盘腿前弯式	100
塌式	102
第二章 祛皱紧肤，收紧脸部线条	105
抚脸式	105
吉娃娃小狗脸式	107
吐舌鼓嘴式	109
第三章 去双下巴、除颈纹，打造零龄天鹅颈	112
叩首式	112
蜥蜴式	115
颈部旋转活动	117

第四章 消除圆肩、高低肩，打造迷人美肩	121
展肩式	121
美肩式	124
偶人式	127
第五章 拯救扁平、下垂胸，塑造立体饱满的胸型	129
展胸式	129
飞翔式	130
吉祥骆驼式	131
胸扩展式	134
单脚扭转式	137
第六章 “扶正”骨盆，是身体塑形的基础	139
蝴蝶式	139
牛面式	141

第七章 提塑肥大下垂臀，打造性感小翘臀.....	143
虎式	143
下蹲式	145
跪姿舞蹈式	148
第八章 矫正问题腿型，打造笔直玉腿.....	150
毗湿奴式	150

坐角式	153
鹭式	156
第九章 塑造优雅姿态，提升女人魅力.....	158
树式	158
云雀式	161
门闾式	164

特别专题篇一：见缝插针，随时随地练瑜伽



第一章 边工作边练瘦瑜伽.....	168
椅上转身式	168
骑士虚坐式	170
椅上身印式	172
第二章 边做家务边练瘦瑜伽.....	174
擦拭桌子 VS 绕臂画圆.....	174
擦拭墙面 VS 举臂上滑.....	176
拖地 VS 双脚左右跨.....	177

看电视 VS 开肩牛面式.....	178
接电话、看书 VS 瑜伽经典坐姿	180
刷牙 VS 伸展腿脚.....	181
刷牙 VS 踮脚和后展腿.....	182

第三章 路上也能练瘦瑜伽.....	183
走路时	183
排队等候时	184
公交、地铁上	187

特别专题篇二：日常生活饮食配套跟进战术



瑜伽饮食——由内调整发胖体质.....	194
了解瑜伽饮食的基本法则与主张	194
一日三餐瑜伽食谱推荐	196
早餐：为一天的起点提供充足的能量	196
充满活力的瑜伽早餐推荐	196
午餐：让丰富的营养，为下午提供持续的精力.....	198

营养十足的低热量瑜伽午餐推荐	198
晚餐：让心绪回归平和与自然	201
宁心安神的瑜伽晚餐推荐	201
生活习惯——牢记该做和不该做的.....	203
牢记该做的	203
牢记不该做的	204

导言

“瑜伽真的可以减肥吗？”没练过瑜伽的人可能都会有这样的疑问。是的，瑜伽的确有减肥、瘦身和雕塑身材的神奇效果，而且你不会感到有任何的压力。诸如麦当娜、钟丽缇、克里斯汀等众多美丽明星，都是通过瑜伽保持了她们窈窕身材、美丽的容颜。

瑜伽的减肥效果，还得到过美国专业人士的论证，他们通过调查得出的结论是：瑜伽练习能十分有效地帮助燃烧身体中多余的热量，消除肥胖症，而且是一种能在减肥过程中“雕塑”身体线条的健身术。

那么，瑜伽的这种令人神奇美丽的功效来源于哪里呢？为什么众多绝色佳人都会为之着迷？这是因为瑜伽不仅仅是一套动作练习，而且它还蕴含着丰富的生命哲理，它所塑造的是平衡之美、自然之美和韵律之美。

美丽需要健康的身体为基石，如果你很美丽但身体却虚弱到动一动就气喘吁吁的地步，那么美丽又有什么意义呢？所以，要想拥有美丽的身材，选择健康的减肥塑形方式十分重要，尤其是在各种减肥方式铺天盖地地冲击你的眼球的今天，就更要睁大眼睛做出正确的选择。

之所以瑜伽成为热门之选，是因



为瑜伽的瘦身塑形更自然、更安全，而且不会反弹，也没有任何损坏健康和生理的作用。可能有的瘦身运动或刻意节食，减重的效果看起来很快也很好，但这种减肥方式不只是让你减少了脂肪，同时也减少了你体内的蛋白质、水分和钙质，不仅有损健康，消耗精气神，令人疲惫、无精打采，而且也会让肌肤失去弹性，这样的减肥结果又有什么意义呢？

而瑜伽练习则根本不用担心这些问题，它所主张的是用符合自然规律的舒适运动来帮助消除体内多余的脂肪，使身体机能协调、内分泌顺畅，于宁静的享受中雕塑均匀平衡的美丽线条。如简易三角式等姿势，通过和缓的拉、伸、挤、扭等动作，加速腰部脂肪燃烧，并通过呼吸按摩内部器官，消除体内垃圾，调节内分泌，这样慢慢地腰部就变苗条了，而且不会反弹；瑜伽姿势中的各种伸展动作，如手臂上举的山立式姿势，能让身体两侧的肌肉拉长并加速其血液循环，起到燃烧脂肪的作用；身体前弯后仰的动作，可以加速全身的血液循环，能由里到外地刺激脂肪容易堆积的身体前侧和后侧部位，如腰部、臀部以及腿部；扭转的姿势也能十分有效地消减身体局部的脂肪，帮助消除内脏周围堆积的脂肪，并帮助维持其正常功能；身体倒转的姿势也是练习者们消除身体多余脂肪的最佳选择和最喜爱的姿势。

这里也要给大家一点小小的提醒，瑜伽不只是单纯的体位姿势练习，而是体位、呼吸、冥想三位一体的，呼吸是瑜伽的精髓，冥想是瑜伽的灵魂。

我们在练习某一个特定的瑜伽姿势时，意识力要集中在身体被抻拉、挤拧到的地方，然后通过呼吸和冥想来感受这一部位，甚至可以想象一下这一部位正在达到的瘦身减肥的效果。许多研究表明，人的意识可以让身体中热量的燃烧速度加快，对减肥效果更好。而瑜伽练习中的呼吸练习也具有减肥的独特之处，每一种瑜伽呼吸就像对身体内脏的按摩，吸气时横膈膜下沉，按摩到腹部内脏，吐气时横膈膜上移，按摩胸部内脏，如此就可以让整个内脏系统的机能都得到提高，而一呼一吸的动作又可以锻炼到腹部肌肉，消除腰腹的多余脂肪。

如果您能将瑜伽的体位、呼吸和冥想结合得舒适自然，有种浑然天成的感觉，那么恭喜您，您已经开始掌握瑜伽美体的秘诀了！相信瑜伽一定能帮您留住完美的曲线、青春的容颜！



准备篇：

了解瑜伽，掌握练习基础知识

您是否正为瑜伽瘦身、塑形的神奇效果而怦然心动呢？您是否已经决定开始练习了呢？但如果您以前从没有接触过瑜伽的话，先不要急着开始就做体位练习，建议您先认真阅读一下本部分内容，深入了解一下瑜伽的基础知识、注意事项和练习前需要做的准备工作，这样会更有助于瑜伽的顺利练习。