



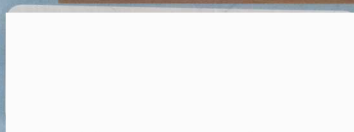
YOGA CHAMPION
SLIMMING YOGA

高级瑜伽培训 导师
阿斯汤加瑜伽 导师
瑜伽万里行 讲师

焦开开

瑜伽冠军 的瘦身瑜伽

纤纤玉臂，
性感翘臀，
令人欣羡的小蛮腰
你还在等什么呢？
瘦下来，美起来。



焦开开 主编

你想拥有**窈窕**的身材吗？
美丽由细节决定，你的美，你来决定！

开创出版互动平台之先河
开启与作者一对一交流之旅程



下载“金版健康”App，
可与焦开开直接互动交流。



扫一扫书中的二维码，
免费观看瑜伽体式的高清视频。

 黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

瑜伽冠军

的瘦身瑜伽

焦开开
主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽冠军的瘦身瑜伽 / 焦开开主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5388-9318-2

I. ①瑜… II. ①焦… III. ①瑜伽-减肥-基本知识
IV. ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第179581号

瑜伽冠军的瘦身瑜伽

YUJIA GUANJUN DE SHOUSHEN YUJIA

主 编 焦开开

责任编辑 宋秋颖

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 787mm×970mm 1/16

印 张 13.5

字 数 120千

版 次 2017年8月第1版

印 次 2017年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9318-2

定 价 45.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



2016年4月，
首届凤冈锌硒茶杯
瑜伽大赛女单冠军

焦开开

获奖时刻



2016年4月，
首届凤冈锌硒茶杯
瑜伽大赛女单冠军证书



2016年9月，
纤静杯·2016瑜伽运动大会
冠军足金金牌



2016年5月，
全国首届健身瑜伽
公开赛（宿迁站）女单冠军



2016年12月，
全国健身瑜伽总决赛（池州站）
女单冠军、混双冠军



2016年5月，
获得全国健身瑜伽公开赛女
单冠军后，接受中央五台的
采访



2017年1月，
荣获“优卡莲形象大使”称号



2016年8月，
全国健身瑜伽公开赛（深圳宝安站）
女单冠军、女双冠军



2017年6月，
第三届国际瑜伽交流大会暨中国
“金城生物杯”瑜伽大赛冠军



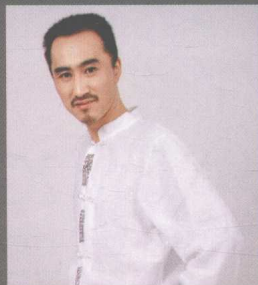
2016年9月，
纤静杯·2016瑜伽运动大会
暨第十届瑜伽丽人大赛冠军证书



2017年6月，
第六届国际瑜伽锦标赛冠军

身体由技术到 艺术的递进

矫林江 /
国际顶级瑜伽大师
中国瑜伽行业联盟·秘书长



一位资深老师曾经很认真地对我说：“瑜伽没有技术，只有艺术。”

我认为这个说法非常有趣。

她说：“瑜伽的练习，如果从身体技术来讲，与健身操和普拉提一样，是勤奋的体力锻炼，只要流汗和坚持，都会有效果。但瑜伽是凭借身体的伸展，带动呼吸的能量流动，进而带来心灵的滋养，更高级的是利用冥想和灵魂的合一，带来天人合一的身心全面均衡，从而改变我们的内在生长力量，雕琢我们的外在形体。让我们拥有由内及外玲珑剔透的完美生命。所以，瑜伽是一种生活方式和生命艺术。”

原来如此！

开开的成长之路和完美身材可能得益于此。

近两年在全国性的瑜伽大赛中包揽冠军的焦开开，以前学习的恰恰是艺术和舞蹈，练习瑜伽后，如有神助，不仅摘得了多项桂冠，还收获了完美的身材和天使的面容。

她说：“老师，我记得您说过，体式是流动的冥想，冥想是体式的终极，身体是一座庙宇，灵魂居于其中。每一个体式都是臣服和膜拜，而生命必将绽放莲花和奇迹。”

所以，开开的身体就是上天通过瑜伽给的奇迹。即使与那些欧美的模特站在一起，我们的中国女神丝毫不逊风韵与美丽。

一位法国美容专家曾经说过：“不要小看一个能够长久保持优美身材的女人，这通常是一个顽强和很有自制力的女人。”

女人优美的身材和体态不仅有利于魅力的提升，还折射出诸多的女性内涵与素养。身心和谐的女人，身材是匀称健康的；心胸豁达的女人，身材是雍容饱满的；优雅高贵的女人，身材是优美动人的。

身材是女人灵魂和精神的物化，塑身是女人一门重要的修炼课程。

心静自然瘦，宁静和瑜伽的放松练习恰恰是其中的奥秘！

CONTENTS 目录

▶ PART 01. 终生保持好身材的秘诀 / 001

瑜伽，温和、健康的有氧运动 / 002

东方瑜伽的瘦身原理 / 004

找到肥胖根源，瘦身更容易 / 006

真的需要食物？辨别饥饿的真假 / 008

瘦身，要了解自己的体质 / 010

让瘦身成为一种生活习惯 / 012

▶ PART 02. 瘦身，在一呼一吸中开始 / 015

打造魔鬼身材，呼吸与冥想必不可少 / 016

腹式呼吸 / 017

胸式呼吸 / 017

完全式呼吸 / 018

瑜伽语音冥想 / 019

烛光冥想 / 019

以静制动，这样坐着也能瘦 / 020

莲花坐 / 021

英雄坐 / 021

束脚坐 / 021

基础热身运动，塑形前奏十分钟 / 022

头部热身 / 022

颈部热身 / 023

肩部热身 / 024

胸背热身 / 025

转臀热身 / 026

扭转热身 / 027

瑜伽后的放松术，让你一瘦到底 / 028





僵蚕式 / 028

婴儿式 / 029

鱼戏式 / 029

▶ PART 03.从头到脚的瘦身塑形瑜伽 / 031

轻松拥有巴掌脸 / 032

狮子式 / 033

叩首式 / 034

花环式 / 036

双角式 / 037

站立前屈式 / 038

铲斗式 / 039

兔式 / 040

全弓式 / 041

颈部护理必修课 / 042

鸵鸟式 / 043

颈部画圈式 / 044

猫伸展式 / 045

乌龟式 / 046

天线式 / 048

敬礼式 / 050

菱形按压式 / 052

还你瘦削光滑美人肩 / 054

祈祷式 / 055

榻式 / 057

变异眼镜蛇式 / 059

展臂后屈式 / 060

肩部延展式 / 061





瘦臂瑜伽，塑造属于你的第一眼性感 / 062

鹤式 / 063

跪立侧伸展式 / 064

侧乌鸦式 / 065

固肩式 / 067

鹭变化式 / 068

手臂屈伸 / 069

蛇击式 / 070

瑜伽身印 / 072

魅力酥胸UPUPUP / 074

坐山式 / 075

鸽子式 / 076

战士一式 / 077

云雀式 / 078

蛇伸展式 / 080

丰满式 / 081

金刚坐后仰式 / 082

仰天式 / 083

树式 / 084

最是背影那摇曳的风情 / 086

蜥蜴式 / 087

新月式 / 088

单腿背部舒展式 / 090

加强侧伸展式 / 092

坐姿美背式 / 094

跪式背部舒展 / 096

下蹲美背式 / 098

魅惑身段，翘臀也疯狂 / 100

侧举腿式 / 101

桥式 / 102

单腿舞式 / 103

头顶轮式 / 105

飞蝗虫式 / 107

踮脚翘臀式 / 108

半弓式 / 110

飞鸟式 / 111

秀出修长迷人玉腿 / 112

踩单车式 / 113

平衡组合式 / 115

半脚尖式 / 117

蝴蝶式变体 / 118

俯卧腿屈伸 / 120

顶峰变形式 / 121

毗湿奴休息式 / 122

双腿交叉摆动式 / 123

鹭鸶式 / 124

V字平衡 / 125

你想足下生辉吗 / 126

侧角伸展式 / 127



▶PART

01

终生保持好身材 的秘诀

夏天将至，意味着飘逸的裙摆和漂亮的凉鞋要出现了，你是否会喜悦而又忐忑？是否会兴奋而又患得患失？褪去厚重的春装，你是否又在为自己身上的赘肉而苦恼呢？冰冻三尺非一日之寒，我们身上的赘肉也是一样的，不是一天堆积起来的。别自怨自艾了，美是天生的，身材却是可以后天修炼的。在瑜伽瘦身狂潮势不可当地席卷全球的今天，想要苗条的你，就别犹豫了吧！



瑜伽， 温和、健康的有氧运动

都说做女人难，做个美丽的女人更难。为了靓丽的容颜、为了苗条的身材，或多或少，我们女性都做出过努力，但是大部分却收效甚微。都说运动好处多，可是怎样运动才有效呢？我们怎样才能找到适合自己的运动良方呢？如果你如此迷茫的话，选择练习瑜伽吧。它是一种温和、不单调却又能最大限度燃烧脂肪的有氧运动。体式丰富、灵活多变的瑜伽可以给我们带来不同的练习感受，让我们轻松地锻炼到身体的每一个部位。瑜伽温和舒展，不像其他运动那么剧烈，让人在练习完后处于疲惫状态。它注重全身性锻炼及身体平衡，通过瑜伽瘦身体位法及特殊的呼吸法，能让身心达到一种平衡的状态，这也是其他运动所无法达到的境界。瑜伽虽然是一种温和的运动，但当它对肌肉进行均衡地拉伸时，对热量的消耗可不小呢！有人统计过，一堂瑜伽课下来，所消耗的热量相当于打一场网球。持续而有节奏的有氧运动才是最消耗能量的运动方式。

瑜伽，温和、健康、自然的有氧运动；瑜伽，一项值得你终生坚持下去的运动。通



常练完瑜伽后身体会微微发热，浑身上下会变得很轻松。坚持一段时间后，你便会发现自己的皮肤变紧实了，腰围变细了，整个人都变得容光焕发了。除此之外，练习瑜伽对增强肌力、平复情绪、提高注意力都有很好的效果。瑜伽还具有减肥塑身的功效，可以帮助你保持好的身材。

我们都想瘦身，但它并不简单，因为我们不仅需要甩去赘肉，更需要锻炼皮肤下的肌肉。简而言之，瘦身的最终目的是拥有结实而又有弹性的肌肉，以及曼妙的曲线。你想要的这一切，瑜伽都可以帮你做到……



东方 瑜伽的瘦身原理

我们所提倡的瘦身，并不只是单纯意义上的减肥。减掉肥肉，减出曲线，才叫瘦身。也许你在想：瑜伽动作那么轻柔缓慢，怎么会达到瘦身的效果呢？事实上，瑜伽的瘦身效果是很惊人的，坚持练习瑜伽会让你的体态日臻完美。

瑜伽燃脂速度快。持续而有节奏的有氧运动最能热量。瑜伽轻柔舒缓，拉伸过程中对身体的各个部位都极为有益，会让你在不知不觉中消耗大量热量。

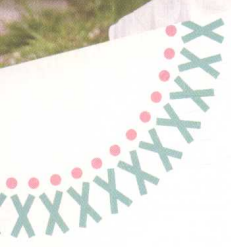
瑜伽减肥的基本原理是“腹式呼吸”，腹式呼吸可以使体内空气与体外空气进行充分交流，从而有利于身体内废物的排出。瑜伽瘦身体位法强调身心整和的概念，帮助身体伸展、放松。缓和的动作搭配呼吸训练，能使筋骨适当伸展，并使身体平衡。瑜伽通过按摩内脏器官，可以加速身体的血液循环，加快各部位脂肪的消耗，身体也就自然而然地纤瘦下来了。

此外，瑜伽中有很多动作能刺激到身体内的腺体，让体内的新陈代谢功能旺



盛、血液循环顺畅，提高心脏及肺脏功能。瑜伽可以通过深呼吸和对脊椎的调整达到调节自主神经的目的，对食欲产生抑制作用，使人的饥饿感和饱腹感趋于和谐，进食需求和热量需求一致，这样一来就能很好地保持身材啦！

由于环境、饮食等诸多因素的影响，我们的体内聚集着大量的毒素，再加上大部分人都是久坐少动的办公室白领，身体功能运作比较缓慢，若是体内毒素不能及时地排出，身体容易形成浮肿型肥胖。而练习瑜伽的好处在于它可以按摩内脏，加强体内器官的排毒功能。当五脏六腑都和谐运转，体内毒素和多余水分就能及时排出，浮肿型肥胖也就能杜绝啦！



找到肥胖根源， 瘦身更容易

瘦，成了女人最昂贵的奢侈品。买得起时尚漂亮的衣服，却没有好的身段可以消受，这也是一大遗憾吧！

瘦，只需要你动起来，付出一些时间成本。坚持下来你会发现，你收获到的往往大于你所付出的，坚持每天练习一会儿瑜伽，不仅可以帮助你省掉瘦身的费用，更有益于拥有健康的身心。

每个女人都想和自己身上的赘肉告别，但之前我们需要清楚地认识到自己变胖的根源，只有找到了肥胖根源，才可以对症下药，瘦起来才会更加容易哟！



生理遗传导致肥胖

不管是父亲身上还是母亲身上，都能发现你胖的身影。或者说你从小就一直是个胖子，从小吃饭偏食并且这一习惯延续至今。对于这种情况，减肥更需要有耐心和恒心，可以考虑用专业减肥产品来帮助你瘦身。



代谢不足导致肥胖

即使感到很热的时候，流汗也很少；亦或是天生的寒凉体质，平时喜欢吃些盐分比较重的食物或者爱喝碳酸饮料等。这种情况有可能是体内代谢不足，导致水分、脂肪积累，从而引发肥胖。



03

饮食过量导致肥胖

你是否经常一边吃零食一边看电视呢？看到自己喜欢的食物总是不能克制，在选择食物时，只买符合自己口味的，而不管它是否具有营养价值。平日喜食多油、口味重的食物和奶油制品。这样子可是很容易导致肥胖的哦！

在这种情况下，我们需要循序渐进地缩小食量。要学会计算食物所含的热量，并且充分认识到热量的积累对身体的影响。

04

不科学饮食导致肥胖

你是否有经常不吃早餐的习惯，并且食无定时？而且晚餐通常是最丰盛的，还常为自己找“吃”的借口？健身专家提醒我们，科学进食对于减肥是非常重要的，我们要学着重新安排自己的饮食计划，细嚼慢咽，减少糖类和脂肪的摄入量，多吃粗粮和素食。

05

情绪原因导致肥胖

情绪不佳也是会导致肥胖的哦，日常生活中经常萎靡不振或焦虑不安，为缓解焦虑不安的心情而暴饮暴食是非常不可取的，靠食物获得安慰的结果是身体发福。这个时候，我们要学会给自己晦暗的心情涂上色彩，例如去交友、去郊游、去读书，重新安排自己的生活。

06

缺乏运动导致肥胖

坚持运动和控制饮食是减肥的两大要素。运动过少当然会导致脂肪积累。不要抱怨没有时间运动，注重生活中的每一个小细节，例如把乘电梯换作爬楼梯，也是能很好地锻炼到我们的腿部。另外，每天抽出一些时间来练习瑜伽也能让我们的身体得到伸展，促进身体内毒素的排出，从而收获美丽和健康。



真的需要食物？

辨别饥饿的真假

身体内因血糖降低而产生的饥饿感才是健康、正常的进食动机。但现实中饥饿并非是人类进食的唯一理由。当吃的满足感取代饥饿感而成为进食的动机后，我们再想吃东西时，就会分不清自己是“真的饿了”，还是仅是“渴望食物”。分清这一点对于我们瘦身是非常重要的。

通常饥饿感来自于血液里葡萄糖浓度的变化。所以当你饿的时候，不一定非得吃饭，吃两块糖来代替也是可以的，虽然胃里还是没什么东西，但就不会觉得那么饿了。当然，饥饿感是很复杂的，与心理因素、饮食习惯也有一定关系。下面是各种类型的饥饿感，一起来学习辨别吧！

真正的饥饿

真正的饥饿是最重要的一种饥饿类型，它告诉你什么时候应该吃东西了，会让你感觉到一些生理指标的变化，比如低血糖、头疼或者肚子“咕咕”叫等。

我们常常忙于工作，直到饿得不行了才放下手头的东西去吃点什么，这时看到任何食物都会狼吞虎咽，但这种暴饮暴食的行为对胃很不好，在包里或者抽屉里准备些小零食吧。



02

电视型饥饿

相信很多美眉喜欢边看电视边吃零食，还认为这是一种享受吧。美国《临床营养学》杂志上的一项研究发现，在分心的状态下进食，会使人们无意识地吃很多，摄入更多的热量。建议大家在打开电视之前先估计一下自己的饥饿程度，预备适量的食物；或者在看电视的时候让两手忙些别的事情，这样也能避免大量食物的摄入。

03

无聊型饥饿

相信大家都会有这样的经历，无聊的时候经常会打开冰箱看看里面有些什么。感觉无聊然后吃东西是我们经常会做的事情，那么最好想办法改变一下这种状态，而不是不自觉地去吃东西。

如果真的觉得无聊，我们也可以做不同的事情让自己放松啊，比如看看杂志、找朋友聊聊天，而不是一味地用吃来打发无聊的时间哦！

04

生气型饥饿

是不是觉得这种饥饿类型有点奇怪？其实情绪与饥饿是有联系的。如果人们血糖偏低，就会导致思维逻辑不清和情绪易怒。研究发现，在已婚人士中，血糖水平偏低的人更容易对他们的配偶生气，甚至引发争吵。

其实，稍微注意一下，这种情况是能够被控制的。当我们意识到自己陷入这种情况的时候，赶紧吃点含糖分的食物吧，例如水果或者全麦食品，它们会让你的血糖在短时间内有所上升，更利于平复情绪哦！