

中国最有代表性的瑜伽学派之一
独具魅力的瑜伽导师
倾力奉献

张梅/编著



身心灵悦读系列·瑜伽

YOGA

零基础 美体瑜伽

随书附赠
动作辅导
VCD光盘

 中国纺织出版社

内容提要

本书本着正统的瑜伽精神，把握循序渐进的练习特点，真正适合初学者的美体瑜伽。通过本书，你将不再是瑜伽门外汉，同时，瑜伽还能帮你美容减压、纤体修身，为你的体形带来喜人的变化。但瑜伽带来的好处还不止这些，美体瘦身是瑜伽练习中的收获之一，但远非全部，而更美好的瑜伽之旅，等待你亲身体会。

图书在版编目(CIP)数据

零基础美体瑜伽 / 张梅编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.6

(身心灵悦读系列·瑜伽)

ISBN 978-7-5064-6171-9

I. ①瑜… II. ①张… III. ①瑜伽术-基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第220995号

本书编委会:

夏 彬 张 梅 宋 莹 林海润 徐珊珊 李长林 周建华 胡蕊麒 温小芳 唐 梦
汤 莹 姚 彤 谭晓茗 邓煦悦 孟繁吴 杨 琨 杨远涛 孟宪辉 王菲菲

责任编辑: 胡成洁

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

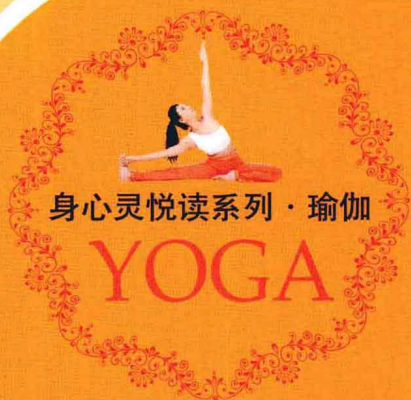
2010年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 101千字 定价: 24.80元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

中国最有代表性的瑜伽学派之一
独具魅力的瑜伽导师
倾力奉献

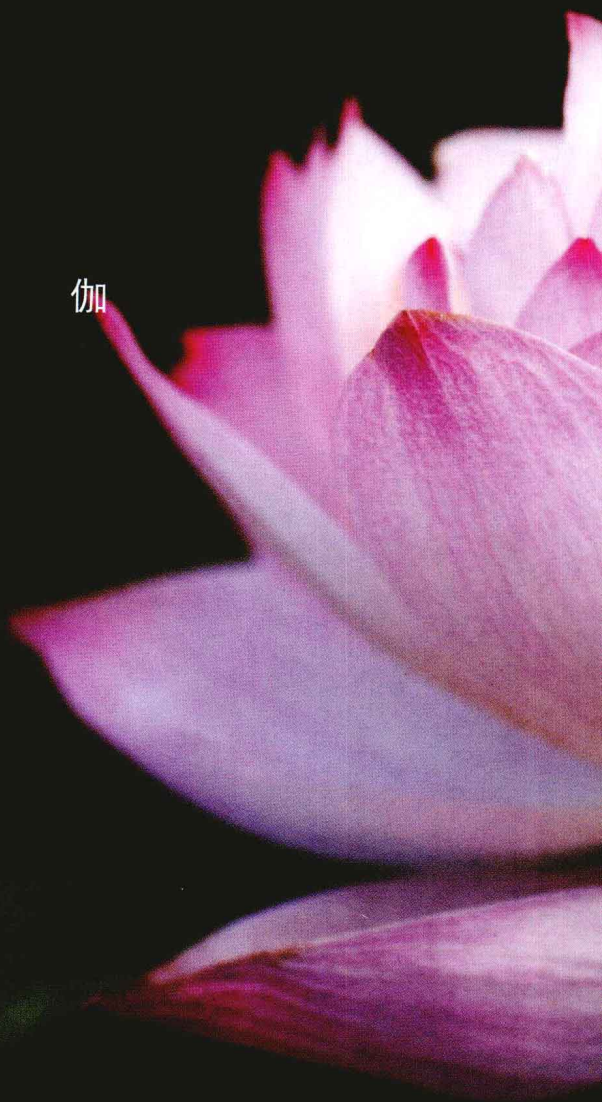


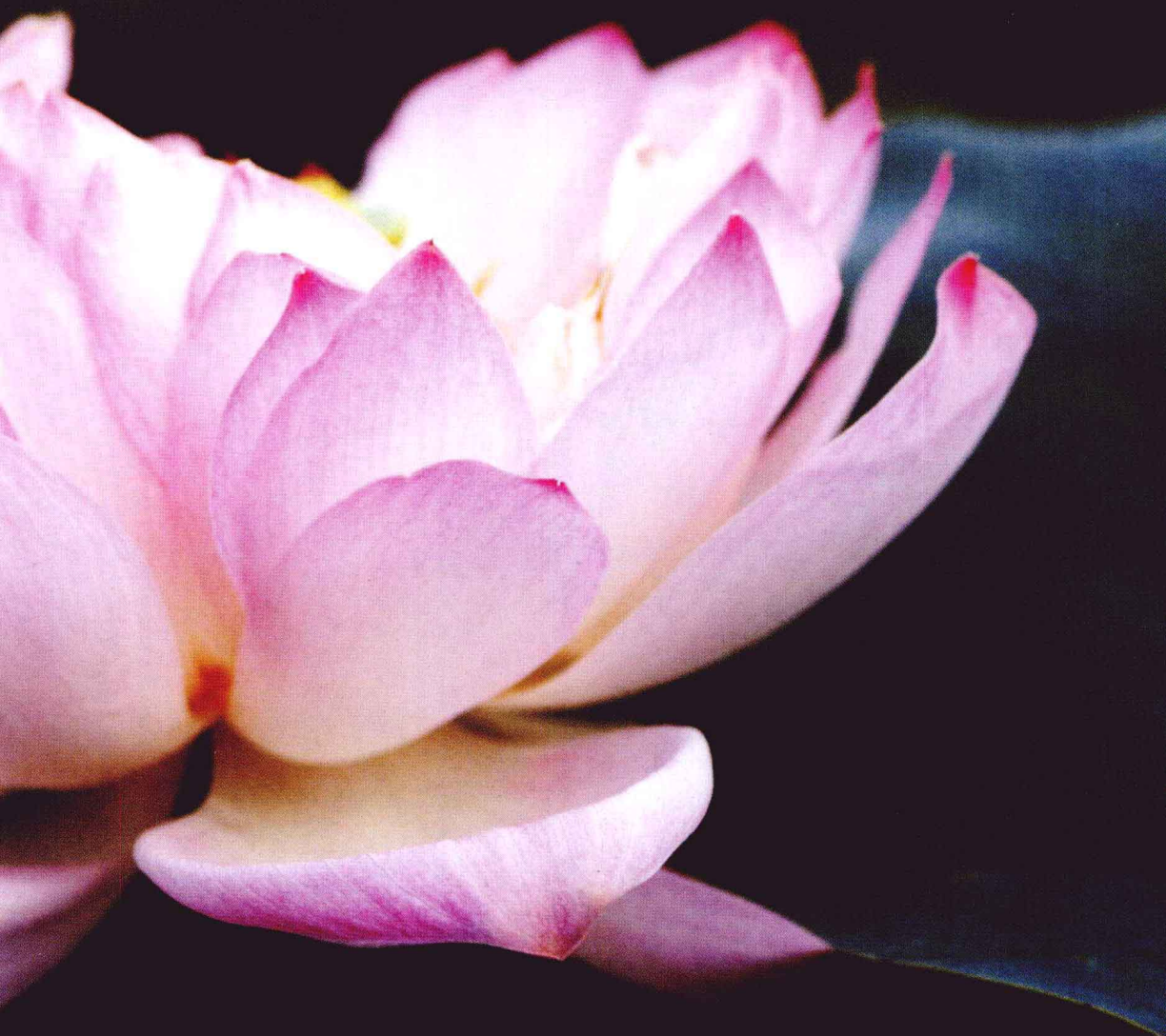
瑜伽 零基础美体



零

基 础 美 体 瑜 伽





目录

第一章

瑜伽为你雕琢神韵

练习瑜伽需要准备物品 / 9

练习瑜伽的注意事项 / 11

肥胖类型大解析 / 12

第二篇

美肤养颜 从脸开始

脸部美容要当时 / 16

呵护美目——脸部保养的关键 / 16

5个细节让你拥有靓白美肌 / 17

三角式 / 19

哈巴狗式 / 20

狮子吼式 / 21

肩倒立式 / 22

婴儿肥也可变身小脸妹 / 24

第三篇

保养颈部要趁早

保持颈部肌肤的紧致年轻 / 26

使用颈霜或紧致产品 / 27

颈部“体操” / 27

为颈部做按摩 / 27

选择合适的寝具 / 28

冷敷 / 28

腹部按摩功 / 29

叩首式 / 30

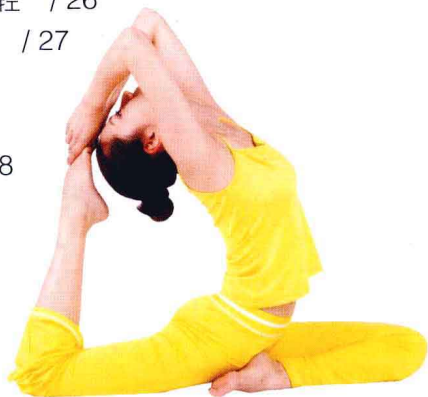
简易扭脊式 / 31

第四篇

塑造紧实完美手臂

紧实手臂 / 34

鸟王式 / 36



- 天鹅式 / 38
蛇击式 / 39
鹤式 / 40
如何让自己看起来不那么“肿” / 42

第五篇

抬头挺胸 让你更自信

- 简易风吹树式 / 47
牛面式 / 48
猫伸展式 / 50
顶峰式 / 52
劈柴式 / 53
轻松饮食丰胸大法 / 55

第六篇

纤细腹部 留住青春

- 半舰式 / 58
鳄鱼式 / 59
上抬腿式 / 60
骆驼式 / 62
眼镜蛇扭转式 / 64
门门式 / 66
狂吃后如何补救 / 68
选择低热量食物的窍门 / 69
让你告别“小腹婆”的几种茶 / 70

第七篇

告别“游泳圈”，练成“小腰精”

- “小腰精”练成法 / 72
摩天式 / 74
舞王式 / 75
风吹树式 / 76
三角扭转式 / 78
船式 / 79



目录

- 磨豆功 / 80
- 三角伸展式 / 82
- 养颜排毒食物 / 84

第八篇

性感翘臀更迷人

- 怎样造就性感迷人美臀 / 86
- 单腿桥式 / 88
- 拉弓式 / 90
- 鹤禅式 / 92
- 虎式 / 94
- 鱼戏式 / 96
- 下犬式 / 97
- 半蝗虫式 / 98
- 如何防止减肥后出现橘皮组织 / 99

第九篇

精雕细塑 完美腿形

- 修长美腿练成术 / 102
 - 饮食帮助改善“大象腿” / 103
 - 轻松散步，制造美腿 / 104
 - 告别小象腿 / 105
- 树式 / 106
- 前屈伸展式 / 107
- 战士第三式 / 108
- 鸽王式 / 110
- 蛙式 / 112



第一篇

瑜伽为你雕琢神韵



瑜伽一直是体现印度文化的一个重要组成部分，历经时代的变迁，一直充满活力。瑜伽之所以能风行不衰，主要在于它的多种功效。

瑜伽是修身、修心、修灵的。练习瑜伽的好处在于它是自然、健康、无副作用的瘦身运动。它看似静态，消耗的热量却惊人。瑜伽体位中有许多倒立的姿势，能刺激松弛的甲状腺，促进激素的分泌，让体内的新陈代谢机能旺盛，血液循环顺畅，更能提高心脏及肺脏机能。脂肪代谢也会因练习瑜伽而加速，体内的脂肪会转化为肌肉与能量。这意味着，在减少脂肪的同时，你也能得到质地较好的肌肉与旺盛的活力。坚持练习瑜伽，可以把你的身体改造为易瘦的体质。



瑜伽体位练习是一种静力运动，它不会像跑步、跳绳或搏击操等运动那样，在运动过后让人处于疲劳甚至虚脱的状态，而是会让人感觉周身舒泰，全身微微发热，越练越想练。所以，你很容易就能将瑜伽坚持下去，从而稳定瘦身成果。很快你就会发现，你的皮肤更加紧实了，腰围也变小了，整个人变得容光焕发。

瑜伽体位法中有大量拉、伸、弯、扭、曲、叠、倒立等姿势，并强调在练习时每个姿势都要保持一定的时间，配合深度的呼吸，这样就能充分锻炼其他运动不可能锻炼到的“死角”部位，打击全身顽固脂肪。

当你开始坚持练习瑜伽，在饮食上你就会自然而然偏向选择蔬菜、水果等健康食品，从而使所摄取的食物既营养又低热。久而久之，就会养成良好的生活习惯，瘦身之后体重也不会反弹。

瑜伽通过对全身不同部位的精雕细琢，让我们拥有柔美、修长、紧实的肌肉线条，尤其对腰、腹部、臀部肌肉曲线的塑造有无可比拟的卓越功效，还能改善不良体态，让你美得有型。

练习瑜伽，肢体动作还会变得优美、灵活，让你气质倍增！

瑜伽能带给你的不只是完美的身材。在锻炼身体的同时，还能提升脑力。美国的研究人员证实，练习瑜伽可以提高智力水平，这与瑜伽能让人舒缓心情、提高身体控制能力有关。



练瑜伽需要准备的物品

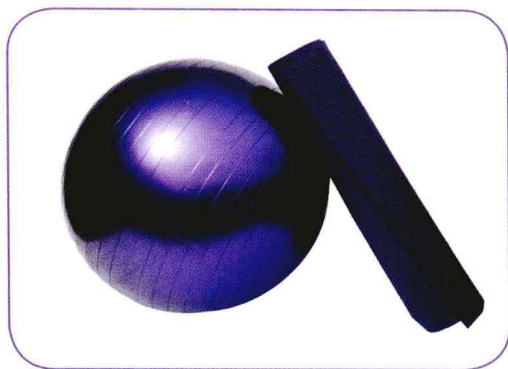
练习瑜伽时，一些辅助用品会让你更加轻松自如，更快进入美妙的瑜伽之旅，最常见的有瑜伽服、瑜伽垫、瑜伽砖，还有瑜伽音乐、精油等。

□ 瑜伽服

瑜伽服的质地一般以吸汗和透气性好的棉或麻织品为主，另外，加入莱卡成分的棉质衣服也可以。款式应该简洁、大方、宽松、有一定的弹性。休闲服、运动装等都是不错的选择。

□ 瑜伽砖

瑜伽砖是一种做瑜伽练习时的辅助产品。在做一些瑜伽基本动作，比如做前曲式手够不着地时可以用瑜伽砖过渡。它可以帮助初学者伸展身体，随着练习的深入，初学者们可以慢慢地调整瑜伽砖与地面的距离，循序渐进地让身体柔软，直至可以不依靠瑜伽砖。



□ 瑜伽垫

我们在选择瑜伽垫的时候，要选用无毒、无味、弹性好的产品。长度应不短于身高，宽度不可窄于肩宽，厚度在1厘米左右。将瑜伽垫平铺在地面上，可以防止脊椎、脚踝、髌骨、膝关节等部位的碰伤。瑜伽垫一般是由彩色橡塑材料制成，防滑、防火、防水、防尘，表面花纹经过防滑处理，有很好的稳定性，可以防止我们在练习时滑倒，让我们练习起来感觉自然舒适。帮助我们更快入门。

□ 伸展带或瑜伽绳

瑜伽绳是很好的瑜伽练习辅助用品，一般由纯棉纱制造，两头配有塑料扣及金属封头。练习腰部弯曲度或腿部伸展动作时，可以利用它来提腿或辅助支撑腰部力量。选购时注意不能够太细以方便手握，要有一定的长度。

❑ 毛巾

瑜伽毛巾以使用时安全舒适，触感柔软细腻，吸汗性佳为宜。在做一些瑜伽动作，如拜日式时，必须将脸部、上半身与地面相贴，此时最好有专用的毛巾垫着保护脸部。此外，瑜伽练习的过程中会流很多汗，一条瑜伽专用毛巾还可以用来擦汗。

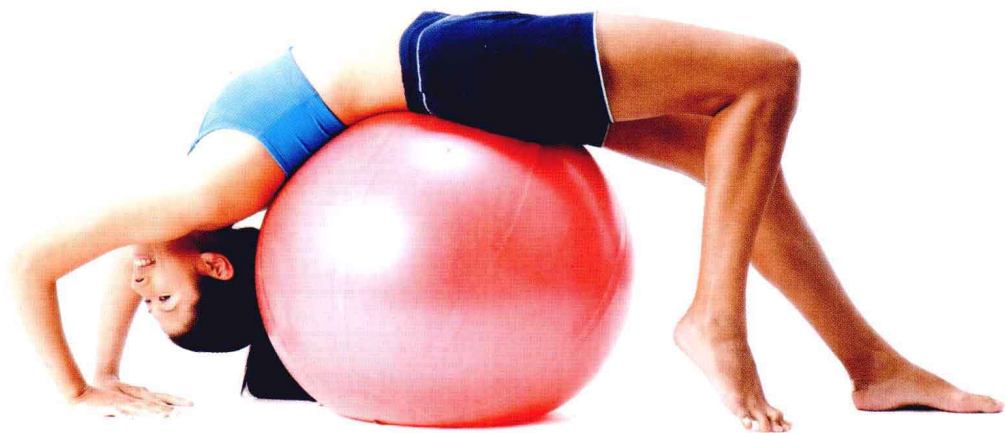
❑ 精油

使用精油可以提高身体的自愈能力，对于消除身体烦恼或调整身体平衡都具有一定的功效。若是结合芳香疗法的某些观点正确地使用精油，对瑜伽练习者更为有利。

一般搭配瑜伽练习时使用的精油有薰衣草、檀香、岩兰草、雪松等，你可以选择一两种适合自己，有利于让自己放松的香味。在使用精油时，慢慢地深呼吸，让精油的气味可以被深深吸入，帮助心灵放松，然后静下心来思考一天的作为，慢慢沉淀，然后抛却，使身心恢复到宁静健康的状态。

❑ 音乐

练习瑜伽时，播放音乐可以帮助自己放松。抒情、自然、休闲是瑜伽音乐的特点。你可以借助音乐，让无形的能量净化繁杂的思绪，进而舒展、放松肌肉，使内心宁静、祥和。





练习瑜伽的注意事项

练习瑜伽前后两小时内不得进食，一小时内不宜饮水，以防发生胃痉挛。练习后半小时后方可沐浴，以免着凉。

选择一天中不匆忙、不会被打扰的时间练习瑜伽。尽量将练习的时间固定下来，这样做可以使练习的效果更佳。练习瑜伽较好的时间是在清晨或夜晚。清晨练习可以松弛僵硬的肌肉，为一天的工作和学习增添活力。夜晚练习可以很好地舒展自己的身体，释放一天中身体所聚集的压力和紧张。尽量每天都练习瑜伽，但这并不意味着你要强迫自己的身体，要关注自己的感觉，根据感觉调整练习的进程。

练习前，请仔细检查你的练习区域，确保地面干净整洁，同时也要确保地面不滑；练习时需穿着宽松的衣服，要把身上所有的首饰都取下来。

练习时，不要勉强用力，不能粗暴地对待自己的身体，不要认为感到吃力或产生疼痛才会有联系效果。在身体极限范围内柔和伸展，一定不要超越自己的极限。若在练习中身体感到剧痛，则应立即停止练习，进行按摩或冷敷。

练习时一定要集中精神，把注意力放在这个姿势给你带来的感觉上，并调节呼吸、放松身体，精力不集中很可能导致受伤。患有心脏病、肺病、失眠症、记忆力差者及注意力差者，在练习瑜伽体位过程中不宜做屏息练习。

每一个练习都应该做得缓慢、步骤分明。练习的过程比达到的结果更为重要。不要匆匆忙忙地完成动作。做了几个姿势后或感到需要时，应做短暂的休息或调息。

要尽量用鼻子呼吸，鼻毛可以过滤空气中的有害细菌，调节空气与身体的温差。用鼻呼吸还可以安定神经。

如果你的身体某个部位有伤，或有慢性疾病，或处在特殊生理期（如月经、怀孕、哺乳期），在练习瑜伽前一定要咨询医生或有经验的瑜伽教练。虽然瑜伽练习能起到一定的治病作用，但是一个人若患上了严重的病痛，也不应该因为练习瑜伽就不去寻求有效的医疗。





肥胖类型大解析

我们不是盲目减肥的鼓吹者，只是想拥有健康的身体和完美的身材。保持体形不等于控制体重，事实上，体重比标准体重略重一些，是医生乐于看见的。仔细观察你的身体，看看你是属于哪一类的肥胖：

（1）梨型。下半身臃肿，腹部因脂肪集中而成球形，臀部平宽且有赘肉下垂，大小腿肥胖。

瘦身要点：着重雕塑下半身的曲线，加速深层脂肪的分解和排毒。

（2）S型。胸部丰满、腰细、臀部肥厚。感觉上，这种体形应是最完美的身材，但是过大的臀部和骨盆，太丰满且下垂的胸部，会使整个体形显得夸张，而且美感尽失。

瘦身要点：强化脂肪分解，缩减臀部、大腿外侧和腋窝周围的尺寸。

（3）“虎背熊腰”型，上大下小，肩宽臀窄，上半身脂肪集中又肥厚，手臂粗且肉厚，骨架大，是比较接近男人体形的身材。

瘦身要点：提高代谢率，加速排除体内废物，颈、肩、背和手臂的内外侧均需锻炼，以使身材比较匀称。

（4）水桶型。腹部大又硬，腰线高，胃部以下脂肪厚且集中，犹如水桶。这种体形所属者多是中年人，从事静态工作，长时间坐着，无形中就“坐大”了身体的中部。





瘦身要点：加强脂肪分解燃烧，收腹减腰，修饰大腿内外侧。此外，还须安抚紧张情绪，进而放松紧绷的肌肉。

(5) 全面型。骨架大，全身粗壮，手臂和大小腿均有浮肉，体形凹凸不平。这种体形的人代谢机能差，活动量少，血液和淋巴循环不佳。

瘦身要点：加速热量消耗，全面修饰周身曲线，让活力重现。

(6) 松弛性。手臂及下腹部松弛下垂，肌肉弹性差，妊娠纹和肥胖纹遍布全身。三餐不定，晚餐过量，摄取的油脂多，饮水少，极易造成这种体形，多见于更年期或产后肌肤松弛的女性。

瘦身要点：强化弹性组织、结缔组织支撑力，先减轻体重，加强代谢，修饰全身曲线。

Tips 小提醒

体质酸碱影响我们的身材

我们的体质分为酸性和碱性两种，如果是酸性的，便是容易发胖的体质了。我们血液中的PH值在7.3~7.5之间比较正常，高于7.5即为偏碱性，比较健康，低于这个值则是酸性，容易发胖。

我们可以通过改变饮食改变自己体质的酸碱性。很多人会说，是不是吃很多酸味的食物，体质就会是酸性的呢？其实不是，味道和酸碱性之间没有必然的联系。我们常吃的东西，比如：大米白面、家禽肉类、海鲜类、坚果类的食物都是吃太多会让我们变成酸性体质的食物，而酸碱的子却是碱性食物。一般而言，蔬菜水果类食物能够让我们的体质向碱性转变。





第二篇

美肤养颜 从脸开始

