

【新浪网、搜狐网、北京生活频道鼎力支持】

权威教程，初学者和瑜伽教练的必备宝典

“瑜伽生活方式”系列

完美身材之

练体瘦身瑜伽

高琳 矫林江 / 主编

CYPA

中国瑜伽行业协会
凭海听风瑜伽培训机构

※联合监制※

权威瑜伽机构五年研发
国际瑜伽导师全程监制
时尚明星教练体位示范



绿色健康的减肥瘦身理念
明星纤体塑形之秘密宝典
气质魅力女人的时尚选择

随书赠送

价值千元报名优惠卡
价值百元免费体验卡

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



随书赠送
明星瑜伽教练动作示范高清

DVD
VIDEO



减肥瘦身 纤体塑形的 ——生活必备书——

保持完美身材是魅力女人要经营一生的事业
保持青春活力是气质女人永远追寻的梦想
纤体瘦身瑜伽帮你完成事业，实现梦想

能增强细胞的氧气吸收，加强氧化作用，燃烧多余脂肪
加快新陈代谢，加速淋巴系统血液循环，排除体内毒素
打造完美曲线，帮你告别大饼脸、游泳圈、大象腿……
能提升肌肤活力，保持肌肉质地，滋养皮肤，减少皱纹
增加身体柔韧性，延缓衰老，推迟更年期的到来
培养心灵和谐、稳定情感，使身心协调平衡，远离亚健康



上架建议：生活时尚 瑜伽

ISBN 978-7-113-11962-1



9 787113 119621 >

定价：39.80元

【新浪网、搜狐网、北京生活频道鼎力支持】
*** 权威教程，初学者和瑜伽教练的必备宝典 ***

“瑜伽生活方式”系列

完美身材之

练体瘦身瑜伽

高 琳 矫林江 / 主编



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



丛书序

——生活在高处，瑜伽是禅音

瑜伽

是什么？它是一种生活方式。“宠辱不惊，闲看庭前花开花落。去留无意，漫随天外云卷云舒。”

瑜伽生活方式：生活在高处，瑜伽是禅音。

自然之所以伟大，太阳之所以放射光芒，江河之所以奔腾，万物之所以生长，宇宙之所以生生不息，是源于天地之间的一种浩浩正气。中国哲学称之为“道”，瑜伽哲学解析为“梵”，那是宇宙的精神和灵魂。瑜伽则是解读这奥秘的要诀。要完整地介绍和阐述瑜伽的历史和哲学实在太难，我只能用形象的方式来表达这种意境。

瑜伽让我们把生活每一次的暗流和风雨当成风景，每一次的伤害和挫折当成历练，每一次的物欲和杂念当成诱惑，每天每刻都感受到当下的真实，并且用时光和时间的空隙去冥想和感恩。瑜伽指引着我们的生活走向高处，走向峰顶，指引着我们去寻找百年后与自然的相视而笑，天人合一。

无论是贫贱或富贵，幸福或忧伤；也无论是正在承受苦痛，还是享受欢乐，每一天的阳光都会如约而至，哪怕是

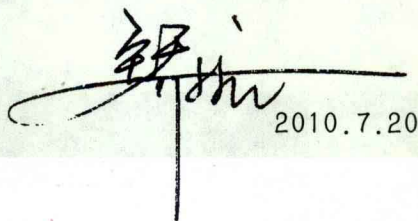
被遮挡在风雨和冰雪之后。而瑜伽的神奇之处就是从繁复和纷杂之中找寻事物的共同规律与和谐统一的方法，它帮助我们透过表象去看本质。在瑜伽的思想看来，所有的烦恼和快乐、爱与恨，无非都是事物的两面，所以我们要顺其自然的生活。生活就像河流，在流淌的过程中，驾驭生命之舟，让我们在风浪和波涛中保持心灵的宁静，从容地穿越湍急。所以，瑜伽就是一种生活方式。

丛书精选了最经典的常用瑜伽体位法，结合各书主题进行了深入浅出的介绍。它是中国瑜伽二十多年的经验和历程的积累，它具备了诸多高水平的瑜伽实际应用方案，对亚健康人群和一些身体、生理不适症状者有辅助治疗的作用。

我们以中国瑜伽和健康瑜伽的理念为核心。一方面学习印度的先进瑜伽方法，一方面又结合国人的体质和习惯加以改进与重新写意。我们探索中医、生理、养生、饮食和气血调整，并且取得了有目共睹的成绩和国内外的赞誉。近十年来，瑜伽已成为国人一种耳熟能详的城市化运动，无论是在健身房还是在家里，都有数百万的瑜伽练习者在体验着瑜伽那难以言表的动与静的魅力。

在此我要感谢中国铁道出版社的田军老师，是他与我的共鸣，才有了这一整套瑜伽生活书的面市。感谢我的弟子和学生，为了演示书中的动作，他们放弃了许多宝贵的课时和工作。Marina，从美国飞回来，拍完片后连夜赶回美国；场记曲直圆，一直发着低烧工作；黄小曼老师，白天教学，晚上做统筹计划；刘宇彤，为了给教练们补妆，他背着化妆包跑来跑去一直到鞋把纤细的脚跟磨出血迹。还有李越、宜昌赶来的李芳华、邯郸来的宋静华、青岛来的川妹子玲子、宣化来的小飞、正准备律考的刘硕、兰州的李吉文、北京的庄瑞晶、张洪，以及赵晓燕、高琳、郭莲、王文丽、杰西卡、李思睿、吴娱娱等。需要特别感谢的还有那几个可爱的孩子：周岁的牛牛，六岁的婷婷，八岁的芊芊。感谢我们的摄像团队，东唐影视的唐总、陈辉、嘉宝，宇光影视的小兰、郭老师、魏老师。

我们所做的一切就是为了让您看到一套完美的瑜伽丛书，为了您身心的健康，让我们牵手共同托起中国瑜伽这轮太阳。


2010.7.20

本丛书作者之 瑜伽



印度著名瑜伽导师H·H Rujya与矫林江导师合影



著名主持人杨澜与凭海听风教练合影



北京生活频道采访教练黄小曼



凭海听风教练参与著名演员、导演朱时茂新片拍摄



著名歌唱家蒋大为
与凭海听风教练合影

情缘



著名歌星主持人巫启贤

光临凭海听风



著名主持人鲁豫与凭海听风教练合影



国家艺术体操部部长谢颖

与凭海听风教练合影



“关东明星坊”主持人德江专访凭海听风教练



序

天使的容颜，魔鬼的身材

在瑜伽的“五大”中，五细元素之一为色，对应的五粗元素为火，火也是色的一种表现形式，它代表着激情。我们燃烧的有时是光明，有时是爱与狂热。

天使都是漂亮的，魔鬼也有健硕和曲线玲珑的身材。在关于瑜伽的神话里，瑜伽之神也是英俊潇洒，周围的牧牛少女或智慧女神也是美艳如花，仪态万千。我们是强调精神，但如果把灵魂的纯净用更美丽的身体呈现，那何尝不是一种享受。

我们在城市里迷失太久，在生活的压力下不负重荷；身体是一座庙宇，有了庙宇才能安守灵魂；心灵被上了锁，有谁可以轻易将它打开？好在还有瑜伽。如果说女人是水，那么瑜伽就是还水以纯净的良药秘方。

高琳教练，她容颜好，气质佳，大家称呼她为瑜伽小龙女，她清纯，温柔，在打造曲线型身体方面也颇有心得，这一次把瑜伽瘦身秘籍全盘托出，毫无保留。在此希望大家互相勉励，用瑜伽来展现我们的自然魅力。

美丽不能打折，苗条身材才是硬道理。我们要有天使的容颜、魔鬼的身材，还有纯净善良的心灵。瑜伽是身、心、灵三合一的运动，整合身心，灵魂才会永恒。有美丽健康的身体，才有瑜伽的魅力气质。

高琳



目录 | CONTENTS



第 壹 章 关于瑜伽纤体

18

第一节 来自印度的上古神话

20

第二节 势不可挡的瘦身狂潮

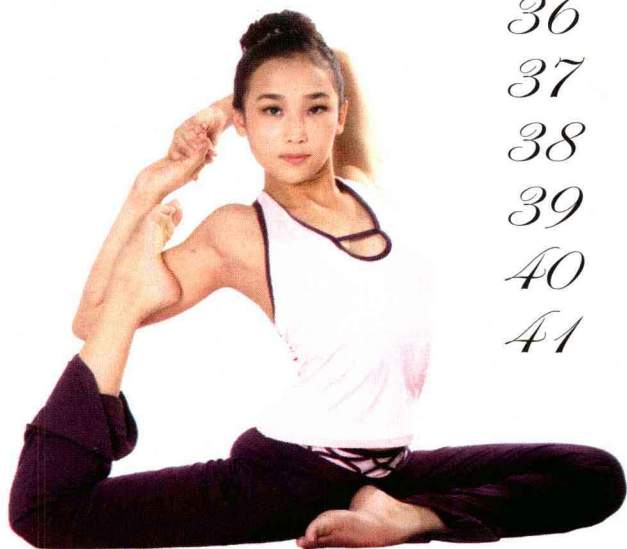
22

第三节 瑜伽练习注意事项

第 贰 章 纤体美人，你准备好了吗？

第一节 纤体瑜伽，从美人“坐”起

- 26 1、简易坐
- 27 2、金刚坐
- 27 3、半莲花坐
- 28 4、全莲花坐
- 29 5、吉祥坐
- 29 6、牛面坐
- 30 7、英雄坐
- 31 8、狮子坐



第二节 一呼一吸，燃烧脂肪

- 32 1、腹式呼吸
- 33 2、胸式呼吸
- 34 3、完全式呼吸

第三节 纤体美人，“手印”为证

- 35 1、智慧手印
- 36 2、泰手印
- 37 3、大地手印
- 38 4、能量手印
- 39 5、生命手印
- 40 6、结定手印
- 41 7、双手合十



第 叁 章 纤体瘦身之每日必修课

——像太阳致敬

44 拜日式



第 肆 章 打造明星小脸，面对百变镜头

50 第一节 拒绝大饼脸，增强面部立体感

54 第二节 消除双下巴

58 第三节 告别大小脸，让脸部左右匀称



第伍章 纤体瑜伽

——打造“赫本式”的美人颈

- | | |
|----|-----------|
| 62 | 第一节 颈部按摩功 |
| 64 | 第二节 猫伸展二式 |
| 66 | 第三节 眼镜蛇 |
| 68 | 第四节 半头倒立式 |
| 70 | 第五节 鱼式 |
| 72 | 第六节 榻式 |

第陆章 纤体瑜伽

——打造迷人的蝴蝶肩

- | | |
|----|----------|
| 76 | 第一节 肩肘运动 |
| 78 | 第二节 前伸展 |
| 79 | 第三节 圣莲回转 |

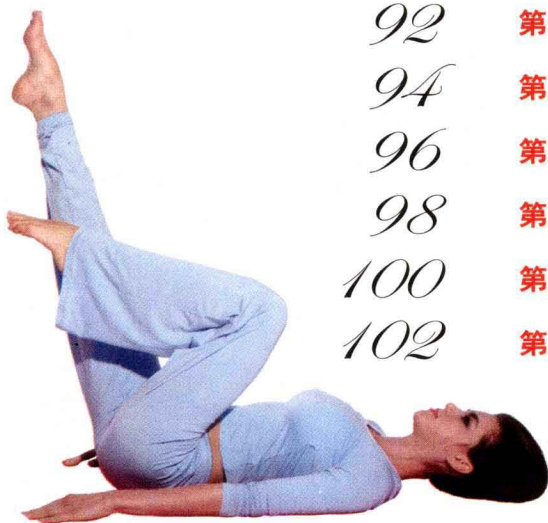


第 柒 章 纤细手臂 告别蝴蝶袖

- 82 第一节 盘坐伸展
- 84 第二节 直角
- 86 第三节 树式
- 87 第四节 摩天式
- 88 第五节 鸟王式

第 捌 章 纤体瑜伽

——打造迷人酥胸



- 92 第一节 坐山式
- 94 第二节 天鹅式
- 96 第三节 卧角式
- 98 第四节 加强侧伸展式
- 100 第五节 牛面式
- 102 第六节 半骆驼式



第 玖 章 纤体美背 按摩脊柱 提升气质

- | | | |
|-----|-----|----------|
| 106 | 第一节 | 增延脊柱伸展式 |
| 107 | 第二节 | 双角式 |
| 108 | 第三节 | 圣哲玛里琪第一式 |
| 110 | 第四节 | 战士第一式 |
| 112 | 第五节 | 蛇伸展 |
| 113 | 第六节 | 双腿背部伸展 |

第 拾 章 纤体瑜伽

——变身“腰”窕淑女

- | | | |
|-----|-----|-------|
| 116 | 第一节 | 三角伸展式 |
| 118 | 第二节 | 猫伸展 |
| 120 | 第三节 | 乾坤扭转 |
| 122 | 第四节 | 侧鸽式 |
| 123 | 第五节 | 门闾式 |
| 124 | 第六节 | 磨豆功 |
| 126 | 第七节 | 虎式变体 |