

悦动减肥馆



60分钟高清版

最快速 最简便 最易学



张斌 主编

做纤美无毒的优雅美人

减肥排毒美肤

强效

瑜伽



重庆出版集团 重庆出版社

CivilLife · 悦动减肥馆

YOGA

张斌 主编
做纤美无毒的优雅美人

减肥排毒美肤

强效

瑜伽



重庆大学
学园区图书馆
藏书
NLIC

NLIC 2970671366

图书在版编目 (CIP) 数据

减肥排毒美肤强效瑜伽 / 张斌主编. — 重庆 : 重庆出版社,

2011.1

(悦动减肥馆)

ISBN 978-7-229-03182-4

I. ①减… II. ①张… III. 瑜伽术—减肥—基本知识②瑜伽术—
毒物—排泄—基本知识③瑜伽术—美容—基本知识 IV. ① R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 232172 号



悦动减肥馆

减肥排毒美肤强效瑜伽

Jianfei Paidu Meifu Qiangxiao Yujia

出版人：罗小卫

封面设计：韩少杰


策 划： 华章同人

版式设计：韩少杰

责任编辑：刘学琴

制 作： (www.rzbook.com)

特约编辑：冷寒风

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京瑞禾彩色印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话：010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL：tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

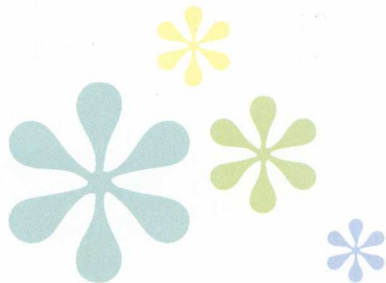
开本：787mm×1092mm 1/16 印张：6 字数：150 千字

版印次：2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

定价：24.80 元

如有印装质量问题，请致电 023-68706683

版权所有，侵权必究



YOGA

自序

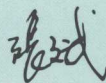
与最完美的自己重逢

2010年，是我瑜伽教学事业的第十一个年头。我与我创办的元泉瑜伽已经历了近八年时光。一路走来，有默默支持我的家人，有与我有着共同使命的伙伴和团队，有我优秀的学生们，而今天他们中的很多人早已成长为瑜伽行业的栋梁，这些都让我无比感激。我更感谢陪伴在身边越来越多的瑜伽受益者，这才是我坚持至今最大的能量源泉。

瑜伽对于我们每个人生活的改变，不仅仅体现在肢体健康与唾手可得的美丽轻盈，更多的是一种源自心灵深处的平和与安宁。当我们越来越为尘世中所谓成功而苦苦追求，也许我们最终反而失去了自我，迷失为人群中忙忙碌碌且毫无个性的模糊面孔，失去了心灵的自由。当我们通过瑜伽的途径，重新点燃生命的美好、激情、喜悦与感动，它就会带着无穷尽的能量，在我们真实的生命中流淌，涌动。

瑜伽如此美好，越发令我要恭敬、用心地将它呈现在所有人面前。让我们借由更容易触碰的方式，通过瑜伽的呼吸、体式来摘得瑜伽之树上离我们最近的那颗鲜果，去品尝、回味。再通过瑜伽的专注、冥想，去体会瑜伽之树更高、更珍贵的果实，将它放下、分享、给予。

感谢瑜伽——滋润生命的慈霖。向你致敬！**NAMASTE!**



世界瑜伽协会中国总部主席

CONTENTS



Part 01

神奇瑜伽， 让你成就终生美丽

7

- 揭开古老瑜伽神奇美丽密码
- 瑜伽美体达人修炼3秘籍
- 瑜伽优雅开练关键词:场地 时间 道具 音乐

Part 02

减肥瘦身YOGA， 快速打造S形曲线

13

- 静态呼吸，消耗热量也惊人
 - 14 腹式呼吸
 - 15 胸式呼吸
 - 15 完全式呼吸
- 常练瑜伽坐姿，不动也瘦
 - 16 金刚坐
 - 17 全莲花坐

● 从头开始悄悄瘦

- 18 叩首式
- 19 前屈式

● 修炼优雅纤颈美肩

- 20 椅上骆驼式
- 21 鸽子式

● 轻松丰胸自然性感

- 22 坐山式
- 23 云雀式

● 让脊柱年轻柔软有型

- 24 脊柱扭转式
- 25 桥式

● 神速消除腹部救生圈

- 26 单腿交换伸展式
- 28 双腿背部伸展式

● “扭”出纤细腰身

- 29 风吹树式
- 30 加强侧伸展式

● 瞬间变身电臀美女

- 32 虎式



YOGA



33 后抬腿式

● 歼灭腿部顽固脂肪

34 牵引腿肚式

35 靠椅式

36 树式

● 平衡形体，柔韧修身

38 神猴哈奴曼式

40 踩单车式

41 半莲花站立前屈式

● 打造完美身形，变身完美芭比

42 毗湿奴式

44 头倒立式

Part 03

高效排毒YOGA， 让美丽由内而外绽放

45

● 收毛孔，平滑素肌从表皮开始

46 叭喇狗式

48 摇摆式

● 消水肿，让大小腿迅速小一号

49 犁式

51 倒箭式

● 排废气，立刻神清气爽

52 炮弹式

53 鹭式

● 清肠毒，享“瘦”畅通好舒服

54 风车式

56 猫伸展式

● 肝脏减压，奇效调养好气色

57 门门式

59 弓式

● 补好肾，有精神

60 半月式

62 卧十字式

● 吐肺腑之毒，御疾病侵袭

63 跪姿舞者式

65 牛面式

● 滋阴养内，为身体搭建防毒网

66 蝴蝶式





67 鸭行式

● 淋巴排毒，加快代谢靓面容

68 蛇击式

69 圣哲玛里琪式

● 活化大脑细胞，调心理神

70 鹤禅式

72 眼镜蛇式

● 清澈呼吸，放松心情

73 婴儿放松式

74 烛光冥想



Part 04

活肤养颜YOGA，
打造无瑕亮白美肤

75

● 瞬间提亮你的肤色

76 花环式

77 铲斗式

● 明亮双眸神采

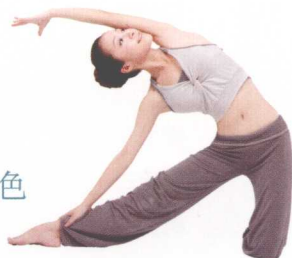
78 眼部按摩式

80 眼保健功

● 白里透红好肤色

81 顶峰式

82 鱼式



● 紧致收敛，改善皮肤瑕疵

83 狮子一式

84 狮子二式

● 锁水滋养，驻颜抗皱

85 鸵鸟式

86 鬼脸瑜伽

● 简单神奇大战“痘”

88 拜日式

91 清凉呼吸法

● 下“斑”润白战略

92 束角式

93 三角扭转式

● 重现水润丝滑发质

94 全莲花背部伸展式

95 轮式

Part 01

神奇瑜伽，
让你成就终生美丽



瑜伽不仅是一种风靡全球的健身运动，更是时尚女性的美丽代名词，它能让你在不知不觉中，感受到内在与外在的双重变化。



揭开古老瑜伽 神奇美丽密码

瑜伽这项运动源自5000多年前的古印度，传统、古老而神秘。经过岁月的洗礼，新时代的瑜伽在保留原有韵味的同时不断推陈出新，如今它不仅是一项风靡全球的健身运动，更是时尚女性的美丽代名词。

| 瑜伽瘦身，轻松高效

作为一项经典有氧运动，瑜伽非常安全，没有副作用，它带来的强效瘦身不言而喻。瑜伽通过各种体式，有效减少各部位多余脂肪，帮你塑造优美身体曲线，打造完美身材。瑜伽的动作虽然缓慢柔和，却能消耗大量体内热量，燃烧多余脂肪；同时它可以充分拉伸肌肉，达到持久的塑身效果。

| 瑜伽排毒，净身清心

瑜伽不仅注重形体的修炼，更注重内在的协调。练习瑜伽能够调节身体内部循环系统，有助于排出体内毒素，净化身心。同时，瑜伽修行能帮助平衡腺体分泌，辅助治疗身体的各种病痛不适。此外，瑜伽对于练习者的气质和性格也会产生一定影响。它舒缓的体式不仅舒展了全身的筋骨，使身体得到最大程度的放松，还有助于缓解压抑和紧张，使身心更平和、气质更优雅。

| 瑜伽美肤，年轻10岁

瑜伽具有天然的护肤功效。色斑、痘痘以及肌肤老化问题都与内分泌及内脏器官不调有很大的关联。因此，许多瑜伽体式都有助于调节内脏器官和内分泌，从而自然达到美容护肤的功效。坚持瑜伽练习，能使女性全身肌肤持久年轻。



瑜伽美体达人 修炼3秘籍



瑜伽练习讲究“渐进”法则，切忌为追求动作好看而一味追求高难度。此外，瑜伽美体达人还应掌握以下三大修炼要领，以帮助更好地了解瑜伽和自己的身体，从而享受瑜伽带来的身心灵多重愉悦。

● 选择最适合自己的瑜伽系

瑜伽经过五千多年的发展，已经延伸出众多派系，如哈达瑜伽、阿斯汤加瑜伽、流瑜伽、热瑜伽、力量瑜伽和冥想瑜伽等。不同的派系在体式名称、练习重点等方面都各有不同，每个人可根据自己的喜好、年龄、体质与性格，选择最适合自己的派系练习，这样会更加得心应手。

比如，从功效来讲，哈达瑜伽以改善肌肉、骨骼和关节的功能为主，能更好地增加身体柔韧性；阿斯汤加瑜伽则侧重于调理身心，并取得身体力量和柔韧的平衡；热瑜伽是在高温封闭环境中进行的，要求身体对高温适应力很强；力量瑜伽则侧重改善生理病痛，比如说手、脚、盆骨、脊柱等身体不适，或者纠正不良体态等。

练习瑜伽的目的有很多，比如说塑身减肥、治疗疾病、增加身体柔韧性，抑或是舒缓压力、多认识一些朋友等。但无论是出于哪种目的，在准备练习瑜伽前，进行瑜伽体系选择时，都应亲自去试课，不要光听朋友的推荐，亲自体验有瑜伽老师帮助的授课环境。练习几次后，你就会找到属于自己的瑜伽体系了。





● 瑜伽起止应遵循“SZS”原则

所谓“SZS”就是safety zone stretch的缩写，只有缓慢地完成动作，才能防止身体受伤。另外，瑜伽的练习应以身体感觉舒适为好，当你患有发烧、急性哮喘、腹泻等疾病，或身体部位有任何伤痛的时候，要立刻停止练习。高血压、心脏病患者，或月经期和妊娠期的女性不适合练习头倒立等体式，可以用简单的呼吸法、轻柔伸展和冥想等练习方法代替。

如在停止一段时间瑜伽练习后，想要重新开始练习，不要从相当于中断前体式难度的阶段开始，而要重新练习简单体式，然后慢慢增加难度，直到恢复之前的练习。

● 让瑜伽和其他运动完美结合

瑜伽动作舒缓且轻柔，和体操、跳绳之类众多运动方式比起来更容易令人接受。体操、跳绳之类的运动很激烈，容易导致人体供血不充、呼吸和心脏紧张工作，能量消耗很大。而瑜伽练习，不用大刀阔斧，只要遵从身体指示，慢慢将身

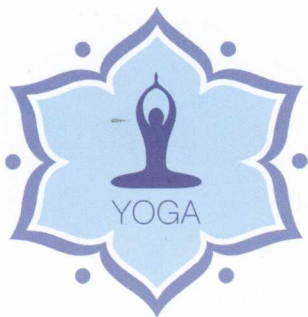
体调整到舒适稳定的位置即可，却能达到最大化的运动收获，这就是瑜伽所特有的魅力。

瑜伽可独立练习，也可与游泳、慢跑、跆拳道、羽毛球等其他有氧运动项目同时练习。但是从身体承受度考虑，运动时间不宜安排太过紧密，最好能让游泳等运动项目与瑜伽练习的时间间隔半小时以上。瑜伽和游泳等项目的先后顺序没有严格控制，如在游泳前练习瑜伽，有助于活络筋骨，减少水中腿部抽筋的可能性；如在游泳后练习瑜伽，则更易完成瑜伽体式的标准动作，让美体效果事半功倍。

另外，修炼瑜伽不能只注重形体，因为瑜伽认为，精神和肉体同样重要。精神和肉体相互依赖，紧密结合，才能达到修身养性、抚慰身心的作用。因此在练习瑜伽体式时，辅以轻柔的瑜伽音乐和深层次的呼吸运动，能大大提高瑜伽习练效果。

瑜伽 YOGA





瑜伽优雅开练关键词

场地 时间 道具 音乐

瑜伽是一项非常舒缓的运动，在轻柔的动作和均匀的呼吸中，就能达到瘦身、排毒、美体等功效，因此瑜伽被许多女孩称为“最优雅的运动”。而瑜伽的优雅，不仅体现为运动方式与状态，也表现在瑜伽的练习环境上。不管是选择场地、时间，还是选择适当的道具和音乐，打造舒适轻松的瑜伽环境都非常重要，它会助你将“优雅”进行到底。

① 场地

在室内练习瑜伽时，应选择安静、通风的环境，保证室内有足够的空间可供身体完全伸展，且室内环境应整洁、空气清新，让人感到轻松和舒适，呼吸自然畅快。练习瑜伽最好不要在冷气十足的空调房里进行，特别是在空调风口处练习。因为练习瑜伽时，身体的毛细孔都处于张开的状态，很容易导致寒气入侵体内，引发感冒等症状。

有条件的话可选择在室外进行习练，例如空气质量较好的野外、海边、公园等。但是要注意避免大风、污染、寒冷或过于嘈杂的环境，也不要阳光直射的地方练习。



瑜伽 YOGA

② 时间

瑜伽练习可根据个人具体情况来安排练习时间。如果不用工作，可随时随地安排练习；如果工作很规律，白天需要上班，而自己又没有早起的习惯，那么晚上临睡前的时间是最适合不过了。

通常来说，一大早起床还未进食前，是练习瑜伽的最佳时间。因为这段时间是一天中空气最为洁净、周围较为安静的时刻，而且体内经过一晚上的新陈代谢，加强瑜伽练习有助于代谢物顺利排出。当然，瑜伽练习时间也可弹性安排，如上班途中、午休前、晚饭前等都可练习。无论何时练习，都应尽量选择不受干扰的时段，避免因外界干扰而无法安心练习。

③ 道具

瑜伽有许多的专业道具，用来帮助完成瑜伽体式中一些较难的动作。它们大多颜色鲜艳，造型可爱，让人在使用时也心情大好，大大地增加练习瑜伽的趣味性。

比如，练习时身着一套柔软、弹性好、面料舒适的瑜伽服是必不可少的，它能帮助你吸湿排汗，保持皮肤清洁与舒适。爱美的女孩子在运动时也要漂漂亮亮的，因此可以选择一些时尚新颖的款式，能够让运动的过程充满愉悦感。

瑜伽垫是在练习躺、趴、跪等动作时常常用到的道具。一块防滑、弹性好的瑜伽垫，能够尽量减少运动时可能对身体造成的损伤，缓解疼痛，以免运动中的意外伤害破坏了我们习练的好心情。

瑜伽砖、瑜伽球以及瑜伽绳，对于初学者来说都是非常好的辅助道具。不仅可以帮助身体用力，使动作更容易完成，且有助于避免肌肉过于拉伸而造成的酸痛感。

④ 音乐

在练习瑜伽时，如果耳边能流淌着轻柔动听的音乐，精神也能很快放松下来，让人感觉非常愉悦，习练效果也更佳。这就是瑜伽音乐的魅力。音乐在瑜伽运动中不仅是作为辅助，更是一种日常放松和休息的方式，它有助于缓解焦躁不安、紧张等不良情绪，让人更快进入瑜伽的习练状态中。如果在睡前聆听，配合相应的瑜伽体式，还能提升睡眠质量，加快身体的新陈代谢。

Part 02

减肥瘦身YOGA, 快速打造S形曲线





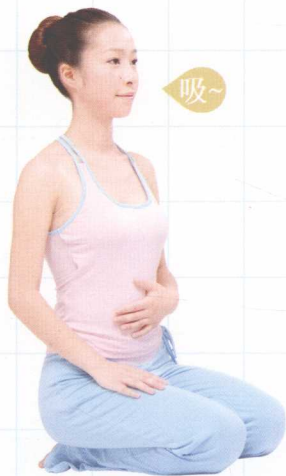
减肥瘦身

静态呼吸，消耗热量也惊人

腹式呼吸&胸式呼吸&完全式呼吸

如今，大多数人的呼吸浅短而仓促，以为呼吸不过是维持生命的基本体征而已。实际上，深层的呼吸能充分调动肺部通气，增加体内供氧量，消耗体内多余的热量，还可帮助调节人体气血平衡，净化身心。

腹式呼吸



1 跪坐，臀部放在脚后跟上，挺直腰背。左手放在腹部，吸气时嘴巴紧闭，用鼻子将空气深深地吸入身体，进入肺的底部。随着吸气的加深，感觉小腹像气球一样向外鼓起。

注意 如果腹部没有鼓起或是收缩，就说明没有运用好腹部呼吸法，应多加习练。



2 呼气时，尽量将气体呼出体外，感觉小腹朝脊柱方向收紧，将肺部的废气排空。

•重复次数•
不限

{呼吸}

瘦美小贴

- 有利于肺部吸入大量的氧气，促进废气的排出。
- 为身体补充能量，使体内的各个器官恢复活力，产生良好的精神状态。

温馨提示

练习腹式呼吸时可站立、坐着或躺着，但无论是采用哪种姿势，应尽量将吸气和呼气时间控制在1:2的比例，尽量延长呼气时间，最大限度排出体内废气。

{呼吸}

胸式呼吸

瘦美小贴

- 有助增强胸腔的活力和耐力，增大供氧量，有定心安神的功效。
- 净化体内血液，扩胸润肺，有助于消除不良情绪、缓解压力。



1 双腿跪坐在垫子上，左手放在胸部上方。用鼻子慢慢将空气吸入整个胸部区域，直到左手可明显感觉胸部肋骨在向外扩张和提升，而腹部保持平坦状态。



2 呼气，慢慢将体内的废气排出体外，让胸部随呼气慢慢向下回落，呈现自然放松状态。

• 重复次数 •
不限

完全式呼吸

超强瘦效

- 增加身体的供氧量，加强心肺功能，提高人体的免疫力，加快新陈代谢的速度，改善体质。
- 减少患咽炎、支气管炎、哮喘等呼吸系统疾病的风险。

{呼吸}



1 跪坐，臀部放在脚后跟上，挺直腰背。左手放在胸部，右手放在腹部。吸气，使腹部鼓起，将肩膀微微上抬，使空气进入胸部，胸部扩张。



2 呼气，先慢慢地放松肩部和胸部，再放松腹部，尽量收缩腹部的肌肉，将肺内的气体全部排出。

• 重复次数 •
不限



减肥瘦身

常练瑜伽坐姿，不动也瘦

——金刚坐 & 全莲花坐

同时，瑜伽坐姿能强化下半身肌肉，增强下半身柔韧性，使下半身线条更柔美。

标准的坐姿通常都需要练习者腰背挺直，这样有助于气息在身体内顺畅地流动，让人更快进入瑜伽状态。

金刚坐

Please follow me!!!



1 端坐，上半身挺直，双腿伸直，双手自然地垂放在身体两侧。

2 弯曲双膝并拢，大脚趾交叉，两脚跟稍向外，臀部下落放在两脚掌分开的缝隙中，双手放置于大腿上。

•重复次数•

1~3次

注意 金刚坐有促进消化的作用，饭后5~10分钟练习效果更好。

{坐姿}

瘦美小贴

- 伸展骨盆处肌肉，促进消化系统的功能，对生殖系统非常有益。
- 有助于保持心灵的宁静和平和，有调节情绪、放松身心的作用。

温馨提示

在练习过程中，要始终保持腰背挺直，肩部放松，整个身体应感到非常轻松舒适，没有僵硬感；尽量使膝盖低于臀部，有利于缓解腿部受到的压力，避免双腿发麻。