

(附赠光盘)

瑜伽导师科雯在 CCTV5 体育频道

“闻鸡起舞”栏目 为你奉献



塑身

瑜

伽

5

+

1

科雯
编著

中国现代瑜伽形体创始人 科雯导师
国际瑜伽研究院中国首席培训师

开创塑身新主张

+ 5 个高效的塑身招式
1 个为初学MM量身打造的“纤体”动作

全新的“5+1”瑜伽塑身理念

塑造你的 S 型完美曲线
让你想瘦哪里就瘦哪里!



中国纺织出版社





科雯 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书是为18~26岁左右的时尚都市女孩量身打造的。全书风格青春活泼,介绍了5种基础的瑜伽塑身招式,重点将“塑身”分解为13个部分,如“细腰”、“丰胸”、“提臀”、“脸部去皱”、“瘦脸”等,每个部分提供1~2种瑜伽招式,每种招式由5个分解动作图解组成,5个分解动作之后都有一个专为初学者设计的难度较低的动作,所以书名采用了“5+1”。为了便于读者掌握,本书配送VCD光盘1张。

图书在版编目(CIP)数据

塑身瑜伽 5+1/科雯编著. —北京:中国纺织出版社, 2006.2

ISBN 7-5064-3674-4

I. 塑… II. 科… III. 瑜伽术

IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第153013号

责任编辑:胡成洁 版式设计:穆丽 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

北京国彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年2月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/24 印张:3

字数:50千字 印数:1-5000 定价:22.00元(附光盘1张)

ISBN 7-5064-3674-4/R·0066

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



科雯女士

国际瑜伽研究院

中国首席培训师

中国现代瑜伽形体

创始人

中美文化促进会

中国分会副会长

科雯·瑜伽

创办人暨艺术总监

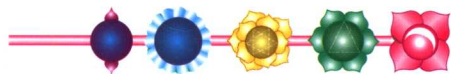
中央电视台体育频道“闻鸡起舞”瑜伽栏目

主讲导师

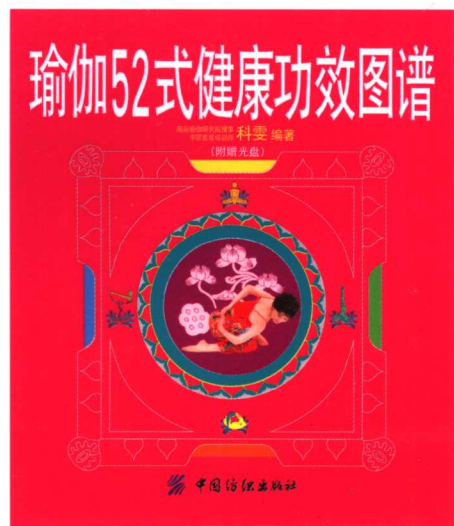
中央二台健康之路“学做美女人”“轻轻松松学瑜伽”专题

主讲嘉宾

科雯女士是国内著名健身指导员、国际瑜伽研究院理事。通过多年对女性身体科学的认识，将印度瑜伽、芭蕾和传统医学养生相融合，探索出成熟女性摆脱都市生活的压力，拥有美丽、健康的生理密码，并且迅速在国内女性健身领域开创了一片新天地。



《瑜伽养生7日计划》



《瑜伽52式健康功效图谱》

编委会成员：周 晖 李若邻 蒲 仪 耿潇男

封面设计：沈 琳

目录

导 读

1

第一章

瑜伽也塑身

2

第二章

塑身瑜伽基础五招式

6

八字下压式

7

屈膝伸背式

9

跪坐伸背式

11

双腿交叉式

13

开胯式

15

腹式呼吸帮你塑身

17

第三章

局部塑身瑜伽

18

丰胸

让你的胸部UP!UP!UP!

19

凤凰飞翔式&展胸式

瘦小腹

和“游泳圈”说byebye

23

半蹲式&海浪式

细腰

告别水桶腰，塑造杨柳小蛮腰

27

V字型扭转式&曲线扭转式

塑小臀

拥有浑圆、有弹性的小屁股

31

抬臀内收式&美臀式

提臀

迷人小翘臀，你的性感你做主

35

翘臀式&天鹅潜水式

瘦大腿	重新穿上迷你裙	39
	工字式&侧抬式	
美肩	秀出美人肩	43
	展肩式&美肩式	
细臂	甩!甩!甩掉蝴蝶袖	47
	细臂式&抱拳式	
瘦小腿	告别萝卜腿, 塑造最性感的小腿	51
	脚尖半蹲式&小腿拉长式	
美背	背部更纤瘦, 女人味更足	55
	坐姿美背式&下蹲美背式	
脸部去皱	摆平皱纹, 还你美人脸	59
	美脸式	
瘦脸	看我七十二变, 变成小脸美人	61
	抚脸式	
美颈	完美颈部, 为美丽加分	63
	颈部拉伸式	



第四章

塑身瑜伽让我如此美丽

65

我瑜伽, 我美丽	66
感受瑜伽	67
后序	68
致谢	69



导读

● INTRODUCTION ●

这是一本简单易学的瑜伽书，很适合初学者练习。无论你年龄大小，无论你高矮胖瘦，在书中都能找到适合你练习的动作。

你可以在床上或者地板上，选择适合自己的空间，来进行练习。每组动作练习二十分钟，每组练习都可能产生一些刺激，会有各自的疼痛点和伸展点。随着你练习的次数不断增多，疼痛感会逐渐减弱，直至自然消失。练习一段时间以后，你的身体就会开始改变，那些让你不满意的部位就会开始发生变化，开始收紧，穿衣服不再有臃肿感，面对自己喜欢的服装，你不再自卑。勇敢面对吧，身材有时决定你的自信！塑身瑜伽是一项帮助你塑造体形、增强自信的运动。不经常参加运动，但又想改变自己体形的人，快来参加我们的“5+1”瑜伽形体练习吧！

怎样进行“5+1”训练

1. 首先做2~3个热身动作，让身体活动开来（大概需要5~8分钟时间）。
2. 每个部位我们安排了1~2组练习，你可以选择适合自己的练习内容。
做动作时，尽量找刺激点、疼痛点伸展的部位，把动作融入到身体里，体会运动过程。
3. 每组动作的“1”和“5”分别为开启式和结束式，这两个动作最好多停留一会，让身体缓冲一下。
4. 棉质服装是瑜伽运动的最好装束。
5. 练习时间安排在饭前，饭后两个小时，或者早、中、晚都可以。
6. 整个训练过程要保持愉快的心情。心情好，练习时身体容易接收你的指示；心情不好，练习过程中容易出现拉伤，请适当调整自己的心态。



第一章 瑜伽也塑身

古老而神奇的瑜伽，
赋予都市里奔波忙碌的人们
一片宁静、安详、静谧的天空。
它细心呵护你疲惫的身心，
给你健康的体魄，
让你释去心灵的重重负荷……
然而瑜伽给你的还不仅于此，
简单、高效的瑜伽更可以让你成功塑身，
让你在轻松、自然中，
做个S型曲线的女人！



瑜伽也塑身

瑜伽这种古老的运动方式已经不知不觉地在健身流行风潮中独占鳌头了。它不仅是一种时尚的健身方式，它独特的塑身纤体功效也为爱美的人们提供了一种时尚的、实用的、有效的塑身方式。



有人说，塑身减肥是女人永远辞不掉的职业。不管时代宠幸怎样的身材，窈窕曲线美始终是女人追求的目标。S型的身线不单使你拥有完美身材，更让你拥有一份魅力女人的自信。多种多样的减肥方法，有时候会让你无从选择，但当你蓦然回首时，你才会发现原来瑜伽是适合自己的塑身运动。

瑜伽塑身已经是公开的秘密，但并不是每一个人都了解瑜伽为什么能塑身，对有些人来说只是一种盲目追逐。那就让我们来好好认识一下瑜伽塑身吧！

瑜伽能塑身吗？ YES!

瑜伽能有效调节内分泌，从内部开始塑身

在瑜伽练习过程中，对身体挤压、拧转，可以有效地按摩腹腔器官，同时也对内分泌腺体起到按摩和刺激的作用，实现对内脏活动的调节，调节内分泌，加强胃肠蠕动，促进脂肪消耗，减掉身上多余的赘肉。瑜伽动作如眼镜蛇式、犁式、肩倒立式可以按摩甲状腺，而脊柱扭转式则可以刺激性腺。

瑜伽的腹式呼吸可以燃烧多余的脂肪

腹式呼吸（本书第17页会专门讲述）和我们平常的胸式呼吸截然不同。它能够使人体摄取更多的氧气，从而净化血液，促进脑细胞活性化，同时燃烧身体多余的脂肪。



腹式呼吸对于控制脑部摄食中枢有良好的调节作用，防止进食过量。练习瑜伽一段时间后，你会发现自己对肉类等油腻食物渐渐有一种排斥感，转而偏好清淡的食物，在饮食方面对塑身产生积极的作用。

瑜伽能使全身的细胞活性化

只有使细胞活性化，才能使人体内部新陈代谢变活泼，塑造不易累积废物的体质。如果一个人新陈代谢缓慢，身体所摄取的热量就不能有效被消耗，就会变成脂肪累积下来，结果赘肉堆积而变得肥胖。瑜伽能够积极地使细胞活性化，从根本上塑造不发胖体质。

瑜伽是有氧运动，能帮助你消耗多余热量

每周2~3次的瑜伽练习会有效地帮助你消耗身体的多余热量，不但能够塑身减肥，同时还会增强你肌肉的力量，并通过各种姿势拉长肌肉的线条，让你逐渐练出结实、毫无赘肉的身材。

瑜伽能够帮助你从精神上克服肥胖的困扰

瑜伽推崇一种健康自然的生活方式，它能给人带来精神上的淡定，锻炼你从容地面对压力、克服压力的能力。现代人大多拥有巨大的精神压力，很多人缓解压力的错误方式是暴饮暴食，这容易导致肥胖。如果养成练瑜伽的习惯，就能防范这种失衡于未然。

瑜伽塑身，并非一日之功，它需要的是持之以恒。我集合多年的瑜伽经验，总结出本书中的这套塑身瑜伽。它可以收紧身体各部位的赘肉，从而使身体线条更完美，让你做一个真正的S型美女，而且能够有效防止反弹，持久地保持塑身成果。

塑身瑜伽不仅可以塑身减肥，而且能够帮助你缓解压力，消除紧张；帮助你修养心性，净化心灵；帮助你摆脱疾病的困扰。不受年龄的限制，不受时间、地点的约束，谁都可以练习瑜伽！瑜伽不仅能帮你塑造完美身材，还能为你塑造高品质的健康生活！



.....< 脸部 59~62页

.....< 颈部 63~64页

.....< 胸部 19~22页

.....< 腰部 27~30页

.....< 腹部 23~26页

>..... 上臂 47~50页

>..... 肩部 43~46页

>..... 背部 55~58页

>..... 臀部 31~38页

>..... 大腿 39~42页

>..... 小腿 51~54页

打造 **S** 型的完美曲线，
从塑身瑜伽开始！

第二章 塑身瑜伽基础五招式

“基础五招式”让你完全领略塑身瑜伽的魅力，
仅仅五种招式就让你迅速苗条。
五种基础性的姿势，就是五个塑身秘笈！
它们全方位塑造你的曲线。
无论何时、何地，
只要每天坚持做完这五种动作，
身上的赘肉就会慢慢自动消失哟！



八字下压式

先做这些
动作



这组动作主要活动你的胯部、腿部，放松你的上身，起到暖身的作用，为正式展开瑜伽练习做好准备。

1 双腿伸直，俯身下压

双腿并拢，自然伸直，上身下压。双手放在双腿外侧，用气息让身体下沉，下巴前伸，保持自然呼吸。



吸气

2 双腿平开，双臂两侧伸展

双腿打开呈八字，脚尖勾起，脚跟外绷。双臂两侧展开，小臂微收，手心外推，指尖上翘，背部伸直。



吐气

下压的同时吐气，可减轻痛感。

notice!

3 身体下压，双手扶地

身体自然向下压，双手扶地，慢慢前推。双脚尽量打开，脚尖下绷。腹部接近地面，尽量放松背部与腰部，保持姿势 10 秒，让疼痛感自然消失。





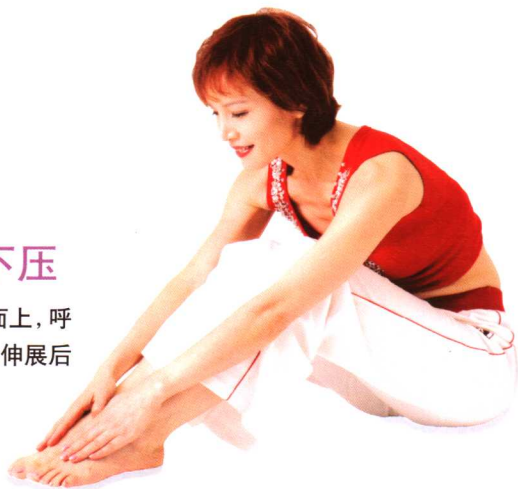
尝试绷紧脚面，可强烈体会到大腿肌肉群的拉伸。

4 腹部贴地，双手扶脚面

腹部尽量贴在地面上，双手扶在脚面上，下巴点地，面部放松，保持姿势15~20秒。

5 双腿屈膝回收，上身下压

双腿屈膝自然收回，并拢，双手放在脚面上，呼吸放松，并体会大腿内侧肌肉和韧带在伸展后的轻松感。



初学的MM
可以这样做

1

- 双腿不能绷直的MM，不要强迫自己伸直，只要感觉到大腿内侧有紧绷感即可。
- 双手放在地面上，背部自然放松。

屈膝伸背式

先做这些动作

这是一组上半身的暖身运动，通过气息的推、收，调节胸部、肩部、腰部的血液循环，伸展这个区域的肌肉群，适合作为训练前的活动练习。



1 屈膝含胸

双膝并拢弯曲，含胸低头，收腹，双手在背后触地，保持自然呼吸。



气息保持在自己的胸部上。

notice!



2 扩胸展肩

挺起胯部和腹部，扩胸展肩，体会肋骨外扩，让气息充盈整个胸腔，肩胛内收，下巴微收。



3 合掌，举至头顶

双手合掌上举至头顶，上半身尽量向上伸展，双臂夹贴耳朵。胸部自然伸展，保持姿势 10 秒。



4 双手背后握拳

屈膝，小腿紧绷，脚面向前微伸。双手在背后伸直夹紧，交叉握拳，保持与肩成45度，双肩后展，胸部、腰部向前推。保持姿势20秒。

吸气

notice!

双臂与地面成45度角，尽量夹紧，体会胸部的伸展感及腰部的挤压感。



5 双手交叉抱膝

身体向前，双手交叉抱腿，头部放在膝盖上，放松自己背部、腹部、颈部，保持自然呼吸20秒。



初学的MM
可以这样做

1

- 双手后放，指尖点地。推胸，打开双肩，气息前推。
- 下巴回收，颈部自然伸展。腹部自然上立。
- 保持这个姿势，做5~6次腹式呼吸。

