

魔力瑜伽系列

1分钟减去部分赘肉 5分钟全身轻松

活力瘦身瑜伽

日本瑜伽冥想协会
活力瑜伽创始人

[日] 绵本 彰 主编

东方环球启达翻译公司 译

模特、好莱坞影星也热衷的瘦身运动

绝对瘦下来!

无需剧烈的运动! 在家即可轻松完成
短期内呈现显著效果
完全适合紧张繁忙的您

彻底解剖美丽塑身活力瑜伽
歪斜 浮肿 酸痛……各种身体上的烦恼全部消除
腹部 腰部 臀部 大腿 后背 手臂 腿肚……
所有您在意的部位眼看瘦下来
掌握完全呼吸 让身体由内而外的美丽

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活力瘦身瑜伽 / (日) 绵本 彰主编; 北京环球启达翻译公司译. - 北京: 人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2897-1

I. 活… II. ①绵… ②北… III. 瑜伽术 - 基本知识
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 113106 号

*

人民体育出版社出版发行
北京乾沣印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

889×1194 16 开本 4.25 印张 100 千字
2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-2897-1 / G · 2796

定价: 18.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

1 分钟 减去部分赘肉 5 分钟 全身轻松

活力瘦身瑜伽

绝对
瘦下来

[日] 绵本 彰 主编

东方环球启达翻译公司 译



人民体育出版社

前言

瑜伽的魅力在于，一个动作不只是作用于某一个部位，而是综合作用于多个部位，对身体进行整体调理。本书介绍的练习也不仅仅是缩减腹部和腰部，而是对内脏进行刺激、促进代谢机能，从而带来健康美的一系列练习。另外，由于收入了大量“活力瑜伽”的训练基本要素，塑形效果会非常显著。

一个姿势需要的时间是30秒。左右侧都练

习的则为一分钟。而全身减肥的姿势的整个过程也只需5分钟。对没有时间做运动的人完全合适。乍一看起来很难做到的动作都有它的简易版本，完全不用担心做不到。

选择几个动作，每天早晚各做一次，效果会马上显现出来。至于动作的组合可参照第64页的“部分瘦身动作及效果一览表”，根据自己的需要进行选择。

目录

CONTENTS

在好莱坞也大受欢迎！这就是“活力瑜伽”	4
身心双修的瘦身体系	6
练习“活力瑜伽”的六要素 让我们现在就开始吧	8
以一侧 30 秒钟、两侧 1 分钟的姿势改造臃肿部位	9
PART1 紧腹	10
基础篇 三角式	
应用篇 扭转式 V 字式	
PART2 瘦腰	14
基础篇 三角式 1	
应用篇 弯月式 单脚独立式	
PART3 塑臀	18
基础篇 壮美式	
应用篇 鳄鱼式 T 字平衡式	
PART4 美腿	22
基础篇 三角式 3	
应用篇 弓箭式 三角式 4	
PART5 紧腿肚、足踝	26
基础篇 半蹲式	
PART6 细臂	28
基础篇 鹭式	
PART7 紧背	30
基础篇 英雄式	
应用篇 弓式 金字塔式	



想要踏踏实实地进行练习、马上塑身的人可参考第43页“太阳致敬式”(参见后面)的一系列动作组合,开始最全面的练习吧。

无论早晨还是晚上,花费非常少的时间集中进行练习,即可获得理想的身材和健康的体质。为了自己的健康,赶快在你每天必修的课程中加上“活力瑜伽”吧。

1 分钟减去部分赘肉

5 分钟全身轻松

活力瘦身瑜伽

PART8 丰胸 34

基础篇 骆驼式

PART9 美颈、肩部 36

基础篇 鹤式

应用篇 椰树式 牛面式

访问因瑜伽而美丽的人们 40

田村翔子 千叶丽子

两周内每天练习,瘦身成功!

读者瑜伽练习经验谈 42

每天5分钟“活力瑜伽”打造完美女人 43

全身塑形

太阳致敬式 STEP1 全套动作 44

太阳致敬式 STEP2 要领 46

太阳致敬式 STEP3 局部瘦身 50

连续动作的全身塑形 伸展~手和足~椰树式 52

倒转身体的全身塑形 肩部倒立式 54

高级体位的全身塑形 鸽子式 56

呼吸法的全身塑形 完全呼吸法 58

公司·学校·空闲时间的练习!

随时练习的简易瑜伽 60

鹭式 狮式 上举式

扭转式 鹤式 转头式

在家即可完成的简单练习!

起床时推荐! 睡醒时的瑜伽

猫式 63

部分瘦身动作及效果一览表 64



古印度瑜伽与肌肉力量全新结合的练习

在好莱坞大受欢迎！这就是“活力瑜伽”

它是探求身体和心灵结合的健身热潮

对美容和健康比普通人加倍狂热的名流亦为之沉迷

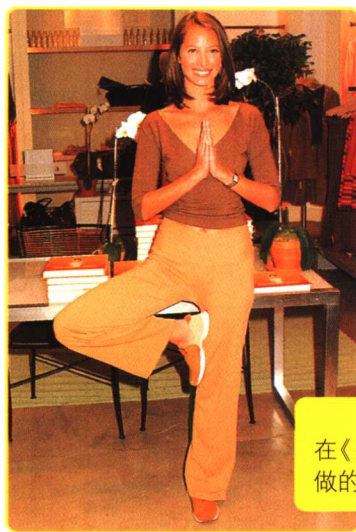
哪些人是瑜伽信奉者？！ 在欧洲也出现流行的征兆……

多年来做为健身法之一而为人熟知的瑜伽，近年来，不用说好莱坞影星、歌手们，就是在洛杉矶和纽约的名流，职业女性中也大受欢迎。而且在法国、英国、德国等欧洲国家亦人气多多。

麦当娜是热心的瑜伽信奉者已是众所周知。而向麦当娜推荐瑜伽的是奥斯卡金像奖获得者格温妮丝·帕特洛。另外茱莉叶·罗伯茨、梅格莱安、蕾妮、塞尔维亚和库里斯蒂娜利奇等都热衷于瑜伽。男影星斯丁格、威廉达福、奥帕其诺等都曾在公开场合提到过自己喜欢瑜伽。

特别是前超级名模、现在的实业家克里斯蒂塔林彤受到瑜伽的影响而推出的品牌让人记忆犹新。

与PUMA合作推出的品牌“奴阿拉”，在日本的精品屋中也有着相当的人气。克里斯蒂还在2002年出版了有关瑜伽的著作。



克里斯蒂·塔林彤
在《生活瑜伽》出版会上
做的瑜伽造型

个性化课程、推翻瑜伽以往形式的“活力瑜伽”

这种在名流中广为流传的正是在以往的瑜伽的基础上结合了肌肉力量练习理论的“活力瑜伽”。与以往瑜伽静止的形式不同，它包含伸展与肌肉练习等更加猛烈的动作。

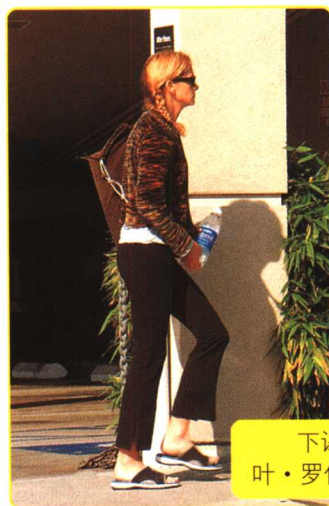
在拥有众多健身房及瑜伽专业工作室的美国，越是高水平、猛烈的训练班就越受欢迎。全神贯注地听课，将困难的动作逐渐消化……。完成困难动作时的高度集中和完成后的成就感，以及结束后的松弛作用、充实感对练习者的吸引力也相当强烈。

指导教练的风格，动作的组合及内容的多样性亦被富于个性化。印度的瑜伽是以经络为背景，日本的训练课也几乎以轻音乐为背景乐，而在美国，让人意想不到的是有的指导教练用说唱音乐或摇滚乐为背景乐。通过有效地使用音乐加了大学生的成就感和课后的轻松感。

瑜伽商品也变得丰富、合理化，抱着“我的瑜伽垫”走路的职业女性日益增多。专业杂志越发充实，面向儿童的卡通中也出现了瑜伽垫这样的单词，“瑜伽 = 能够轻松做到的健康 / 美容法”的公式已成为生活常识。



狂热的瑜伽爱好者麦当娜



下课回家的茱莉叶·罗伯茨



抱着瑜伽垫的格温妮丝·帕特洛

瑜伽哲学打造压力无法战胜的信念

那么，瑜伽为何会受到众多名流如此的推崇呢？作为美容法和健康法的瑜伽，同时，其哲学内涵也是吸引练习者的理由。所谓的瑜伽哲学，如果非要总结的话，可以说是“坚定信念；面对现实；迎接挑战”。

既然活着，就会有很多不能尽情去做或不得不做的事情。如果每次都是拒绝、否定它们，会使我们情绪低落。如果不提高解决问题的能力以及改变态度，身心的平衡都会失衡。

瑜伽不单单让人学会接受现实，还让人学会如何调节心情、面对困难，坚韧不拔。例如一边调匀呼吸，一边克服身体的硬度，通过缓和紧张感来使身体柔软，从而循序渐进地完成，这远远好于采取一个姿势，屏住呼吸强迫身体扭转。

无论是影星、歌手、企业家、还是工作在第一线的人们，都在忍受着不同的压力。处在精神崩溃边缘的人们，为了不至于丧失自我，已将瑜伽作为必修课程。

结合了古印度的智慧和最新的健身方法的“活力瑜伽”，必将在瘦身以外，寻求心灵安逸及寻求美容与健康中变得越来越受大众欢迎！

因为练习“活力瑜伽”，身体眼看着变得苗条

身心双修的瘦身体系

一天几分钟，就可以得到

理想的身材和健康的美丽，它的秘密是……

通过“活力瑜伽”打造易瘦体质

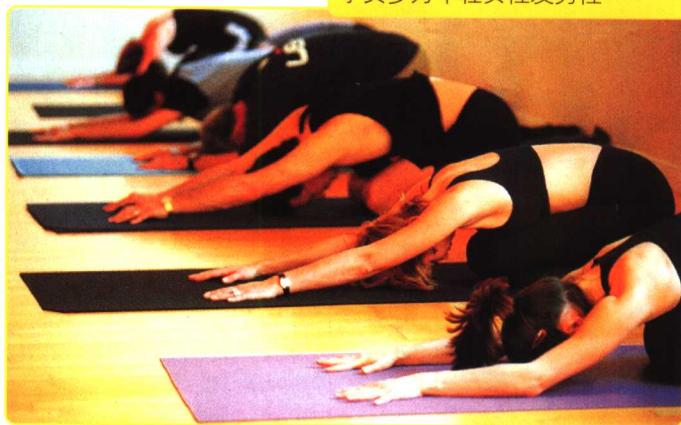
我们身体的肌肉并不是任何时候都在工作。仅仅日常的活动，大多数的肌肉是处于非使用状态。平常不工作的肌肉加之过量饮食等等，多余的能量就会在身体里蓄积下来，形成脂肪堆积。

但是，如果代谢机能正常，就会有让能量得以充分消耗、将必要的能量留存体内、多余的从身体中排出的系统运动。只要提高这个代谢机能，就有可能让身体变得易瘦。

那么，要怎样才能提高代谢机能呢？

很多健身法都推荐通过瑜伽进行有氧运动。但是，具有代表性的有氧运动如竞走或慢跑，都是我们平时在使用着的肌肉的运动。与其相比，您是否觉得让平时不易活动的、脂肪容易堆积的部位进行运动、更能有效地让您瘦下来呢？

加利福尼亚的一般瑜伽训练班
学员多为年轻女性及男性



瑜伽的最大特征，就是让平时不活动的肌肉积极地活动起来。最近关于减肥训练的话题，也几乎都是舒展未使用的肌肉、提高效率来增强瘦身效果。

其中，特别是“活力瑜伽”，在原有的瑜伽的伸展要素基础上，增加了肌肉练习的理论。在大量消耗卡路里的同时，重视有效率的肌肉塑形。

它不只是一时的刺激代谢，而是通过锻炼身体内部的肌肉来提高基础代谢量，从而打造易瘦的体质。

基础代谢量一直被认为很难增加，其实只要稍微锻炼一下衰弱的肌肉，就会有效。通过触摸手还没有碰过的部位，可以带来意想不到的效果，这正是“活力瑜伽”的魅力。对想要有效塑身的人来说，这是最合适的方法。

通过对疲劳的内脏的按摩，调整植物神经

瑜伽的另一大特征，是按摩内脏的功能。

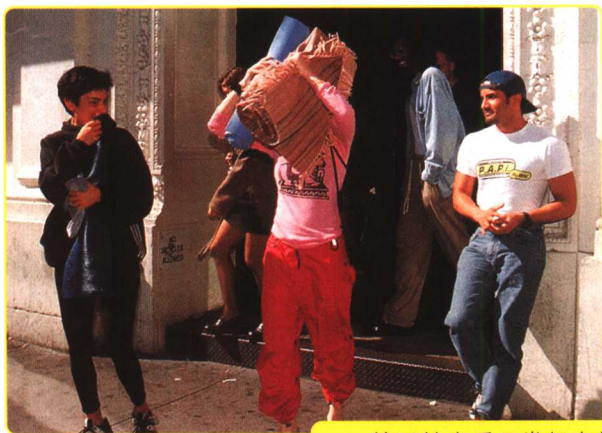
其实不单是肌肉，我们的内脏平时也缺少运动的机会。对暴饮暴食的人来说，身体的内部也许更加疲劳。

让身体扭转、弯曲是瑜伽的独特动作，缓和地压迫我们的内脏。再在这些动作上配以腹式呼吸，给内脏以适度的按摩。在缩减腹部赘肉的同时消除紧张。由此，让内脏集中的下腹得到调整，代谢机能得到增强，让您获得魔鬼身材。

随着代谢机能的提高，自律神经及荷尔蒙等也会得到调整，这样对美容和健康方面也十分有益。

“活力瑜伽”的中心内容是缩减下半身的赘肉。本书为您精选出的，同样也是有利于刺激全身代谢的下半身和腹部的“活力瑜伽”练习。

另外，“活力瑜伽”锻炼下半身同时，也积极地活动腰部，可达到调节骨盆的功效。骨盆被调整后，可以纠正全身的歪斜，而全身的歪斜被纠正的基础上，不仅可以苗条下来，还可以打造接近理想的魔鬼身材。



练习结束后用卷起来的瑜伽垫遮住脸的女人，竟是麦当娜

调整呼吸、集中精神、解除压力！

为什么会吃多呢？由于工作、家庭等问题带来的压力、无法满足的情感、因某事引起的欲望等等，这些生活中的烦恼，您是否已经注意到了呢？

这些欲望会让嘴里感觉无味，不知不觉中就会造成吃零食、暴食……。还有很多人不是在吃的方面，而是通过烟、酒、购物等方式来缓解压力。

瑜伽在舒展身体的基础上，加上冥想、重复安静的呼吸等，通过集中精神使心态安宁，从而具有释放蓄积压力的作用。尤其是活力瑜伽，集中精神是必需的。集中，感受自我，可以调整情绪，抑制吃零食和暴食等。

这样不用担心会因强行节食减肥而带来的压力。

不单单是减肥，对健康、美容均有显著功效的活力瑜伽，只要在日常生活中积极地练习，就可以获得身心和谐的效果。

【推荐的瑜伽产品】

让练习更方便舒适

多种漂亮的颜色，增加练习欲望！

①色彩绚丽的瑜伽垫：理想的防滑用品 ②瑜伽砖：
手无法触及时的辅助工具 ③瑜伽带。



1 边呼吸边进行

在练习瑜伽时，一定不要屏住呼吸。

结束动作静止时，也不要屏住呼吸，而是重复舒畅地呼吸。持续的呼吸，可以消除多余的紧张感、让身体不易疼痛。

2 动作要舒缓！

强行伸展使身体疼痛、逞一时之勇做动作等很容易受伤。在引起疼痛之前停止才是最有效的。为了掌握要领也要缓慢地做动作。

3 结束动作静止 30 秒！

即使伸展达到了身体的极限，如静止的时间太短，效果也会减半。实在无法做到的动作，可以参照“替代做法”。比较容易的姿势多停留一些时间，对想要减去的部分持续会更加有效。

4 精神集中练习

一边看电视一边做练习一心二用的人，效果同样会减半。做动作时精神要集中，可以试着让意识进入自己的体内。集中精神做动作可以提高对代谢机能的刺激。

温馨提示！

● 饭后2~3小时、特别是2小时以内绝对不可以进行练习。这样可能会由于瑜伽的姿势刺激内脏，造成身体不适。为了不妨碍胃肠的正常消化，需在腹中稳定之后或空腹时进行练习。

● 刚刚沐浴之后练习时，由于使用肌肉力量的姿势或站立的姿势可能会导致头晕，所以只可以做“扭转式”等伸展性的动作。

5 宽松舒适的服装！

束缚腹部或大腿的服装，会使血流不畅，反而起到适得其反的效果。另外，在转动身体时会给身体带来负担的服装也同样不适宜。所以在练习时应尽量避免穿着对身体过多束缚的衣服。

6 练习瑜伽的最佳时间

早晨刚起床时练习是最合适的。具有调整一整天的身体及精神状态的作用。

另外，对早晨没有时间练习的人，我们推荐在晚上临睡前进行。通过身体适当的运动来解除疲劳，提高睡眠质量。

活力瘦身瑜伽

通过一侧 30 秒、两侧 1 分钟的姿势

改造臃肿部位

紧腹	10
瘦腰	14
塑臀	18
美腿	22
紧腿肚、足踝	26
细臂	28
紧背	30
丰胸	34
美颈、肩部	36

POSE!



一侧 30 秒、总共 1 分钟的局部减肥姿势。基础篇是“活力瑜伽”中经常使用的姿势。做这些动作比较困难的人或腰、膝有疼痛的人可以参照“替代做法”进行练习。如果想达到更加非凡的效果，在练习了基本姿势之后，可以进行挑战姿势！

应用篇的初级姿势是比较简单、轻松的局部减肥姿势，如您觉得这样还不够满足的话，就请进行应用篇的高级姿势。

无论练习哪种瑜伽，都不能屏住呼吸。另外，对姿势和平衡也要注意。只要姿势正确，哪怕看起来非常容易的动作也能让您感到明显的效果。再者，只要持续腹式呼吸，比较吃力的动作也可以保持 30 秒钟。



PART 1

紧腹

基础篇

三角式 2

这里也有效！

腰部
臀部

肩部放松，
保持自然呼吸

收紧肛门和臀
部，舒展背部肌肉

1

双腿宽分开站立，右脚向外，左脚向前。双臂伸开与肩平，面向右侧。

收紧肛门和臀
部，舒展背部肌肉。
肩部放松

2

向右侧转体，使骨盆以上向正右方转体。

大腿稍微用力，
在膝部不引起疼痛的
范围内伸直

3

上身向右脚方向弯曲，
用左手握住右踝部。右手自然
置于右腰侧。

颈部伸直，颈
和肩不要过分用力

腰部在无疼痛范围
内用力，伸展背部肌肉

POINT

同时呼气

各种三角式都是“活力瑜伽”的中心姿势。特别是这个“三角式2”，加入了身体的扭转，从腹部到臀部均可得到收紧。结束动作的重复腹部呼吸（收腹以鼻呼气，放松腹部以鼻吸气——参见第11页※标记）具有更大的瘦身效果。另外，臀部和腰部的伸展效果可以解除腰腿部的疲劳，令全身轻松舒畅。

从双腿分开到扭转、上身弯曲这一联合动作，膝关节和腰部会承受相当大的负担，身体向右弯曲时要注意右膝，向左弯曲时要注意左膝。

通过一侧 30 秒，两侧 1 分钟的姿势改造臃肿部位



POSE!

4

从腰部开始向右转动上身，右手向正上方伸直。自然呼吸，保持这个姿势 30 秒。

POINT

自然呼吸，
保持 30 秒

※注意呼气而非吸气，呼气时将腹部收紧。吸气时只要放松腹部吸气即可。基本上以鼻呼吸

面朝天花板，
从腰部开始脊柱均
向右转

面朝天花板

肩部尽量放松，
不要屏住呼吸

腰部在无疼痛范围内伸
展，保持脊柱不要弯曲

5

结束后，一边吸气一边将上身抬起还原至①的姿势，再做相反方向的动作。

Variation

【挑战姿势】

CHALLENGE!

~ 手臂后上举 ~



肩部不要
过度用力

手臂向后（背部）拉伸，保
持胸部后仰的姿势 30 秒

【替代做法】

EASY!

~ 借助椅子进行 ~

腰部在无疼痛
范围内充分伸展



可根据身
体的柔韧度来改
变椅子的高度

在右脚旁边放一把椅子，从②的姿势开始，将左肘支撑在椅子上，上身向右转体，右手向正上方伸直。自然呼吸，保持 30 秒

PART 1

紧腹

应用篇

初级扭转式

这里也有效！
腰部
臀部
大腿

1

双腿向左侧坐。



2

抬起左腿，保持屈膝移向右腿外侧。

这时如出现疼痛可使左腿稍微向左远离身体



POINT

尽量伸展腰部

左臀尽可能不离开地面

3

右手抱住左腿，左手置于腰后，伸展脊背，吸气。

腰部用力，在无疼痛范围内轻松地伸展脊背



POINT

自然呼吸，不要额外用力

感觉由腰至头的依次扭转

POSE!

4

一边呼气，一边向左转体。保持30秒之后，一边吸气一边将身体还原至③的姿势，做相反方向动作。



左手支撑地板，左肩尽量向后牵拉

Variation

【挑战姿势】

CHALLENGE!

如双手交叉后腰部不能伸展，则仍保持④的姿势



右手从左膝下穿过，在腰后与左手相扣

【替代做法】

EASY!



伸展右腿，向左转体

这是在扭转身体的姿势中特别有代表性的一个。应用于各种伸展。对缩减腰部、刺激腹部代谢、增强内脏活性有明显效果。屈膝扭转时对臀部也能起到塑臀作用。由于是对腹部进行压迫来提高效果，所以饭后请不要马上进行此练习。

高级 高级“V”字式

这里也有效！
臀部
大腿

1 双腿前伸坐正。



目视前方
肩部放松
尽可能伸直双膝，腰部用力，保持背肌伸直

2

吸气，双手前伸与肩平。



腰部用力，伸展背肌，肩部放松

POINT

要点
保持呼吸
集中精神注视一点

POSE!

3

呼气同时上身后倾，双脚保持伸直状态抬起，身体成“V”字形，保持 30 秒。



以大腿和腹部的力量支撑身体，脸、喉、肩部放松

Variation

【替代做法】

EASY!



肩部不要过分用力

屈膝使手和脚在一条直线上，保持 30 秒

这是一个锻炼腹部肌肉、燃烧脂肪的纯腹部运动。通过刺激腹部，达到由内脏深处使代谢活性化作用。

瑜伽与肌肉运动不同，不是使全身紧张，它的大前提是以最小限度的力量缩减必要的部位，其他部位尽量放松。这个姿势中需要用力部位是肛门、臀部、腰部、腹肌（特别是下腹肌肉）、大腿。胸部和喉、肩等尽量放松，绝对不能屏住呼吸。

了解用力的要领之后，会有助于注意力的提高及精神的安宁。



PART 1

瘦腰

基础篇

三角式 1

肩部放松，自然呼吸

POINT

自然呼吸

1

双腿宽分开站立，右脚朝外，左脚朝向正前方。双臂平举与肩同高，面向正右方。

肛门和臀部向身体中心收紧，伸直背肌

2

呼气同时，上身弯向右脚，右手按在地板上。左手向上方伸直。

收紧肛门，腰部在无疼痛的程度用力，伸展背肌

大腿稍微用力，在无疼痛范围内尽量伸直膝部

这一姿势在“三角式”中可算是最标准的，是伸展体侧的代表。在伸展腰部一侧的同时，收紧另一侧。左右交换，可得到非常理想的瘦身效果。

平时很少有机会伸展的身体侧面，是代谢机能很容易下降的地方，对其进行刺激，让全身的代谢机能活性化，还能使头脑清爽、解除身心疲劳。在可以忍受的范围内练习，能够适当缓解腰痛。由于是下半身用力的姿势，要注意不要损伤腰部和膝部，特别是不要过度伸展膝部。



尽可能保持手掌与地板无间隙，张开手掌，伸展手指，使其紧贴地板并使手稳定

※ 如手够不到地板，可参照第15页“替代做法”



通过一侧 30 秒，两侧 1 分钟的姿势改造臃肿部位

POSE!

肩部尽量放松，保持呼吸平稳

3

吸气同时，上身左转，保持向上看的姿势 30 秒。

不只是面朝上，从腰开始整个脊柱都要向右转

腰部在无痛范围内伸展，注意脊柱不要弯曲

左脚会很容易离开地面，所以在腰和膝无疼痛的程度内尽量让脚掌贴在地板上

POINT

自然呼吸，保持 30 秒

4

吸气，上身还原至①的姿势，进行相反方向的练习。

Variation

“挑战姿势”

CHALLENGE!

~ 手臂后上举 ~

肩部不要用力

手臂向后（背部）拉伸，保持胸部后仰的姿势 30 秒

“替代做法”

EASY!

~ 利用瑜伽砖 ~

可根据自身的柔韧性改变瑜伽砖的高度

右手稳定后保持 30 秒

右手不能接触地面、或接触地面时膝盖出现弯曲、左脚掌离地时，可以将右手放在瑜伽砖、电话簿、硬箱子等上面使之稳定