

魔力瑜伽系列

整形瑜伽



平衡减肥

彻底解析
歪斜对形体的影响

亲自检测
自己的身材是否匀称

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

美丽瘦身 健康减肥

打造易瘦体质!

针对令您尴尬的部位

初学者亦可轻松完成的瑜伽练习

确实消除多余脂肪, 打造理想身材

向身体缺陷告别!

矫正O形腿及X形腿, 打造修长美腿

纠正宽臀及平衡减肥, 打造优美的臀部曲线

去除腹部赘肉, 矫正骨盆歪斜

矫正颈肩背部 背部的歪斜, 恢复美丽的姿态

整形瑜伽体验真人秀!

2个月腰部-10cm

臀部-10cm

胸部+3cm

打造魔鬼身材

人民体育出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

整形瑜伽·平衡减肥 / (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 7-5009-2896-3

I 整 · II ①绵 · ②北 · III ①瑜伽术②减肥 - 方法
IV ①R214②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 112172 号

*

人民体育出版社出版发行
北京乾沅印刷有限公司印刷
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 7-5009-2896-3 / G · 2795

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)

初学者也**简单!** 针对您在意的部位!

整形瑜伽 · 平衡减肥

[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

在日常生活中不知不觉养成的坏习惯,比如翘着腿,支着下颌,靠在椅背上工作等等……所有这些都会引起身体歪斜、附着赘肉的原因。您注意到了吗?

如果想拥有理想身材的话,首先必须改正这些坏习惯。我们的身体本来就是运用肌肉来保持平衡的。如果以随意的姿势,不正确使用肌肉的话,在增加骨骼负担同时,身体就会变得歪斜。代谢机能也会下降,附着多余的脂肪,各种各样

的烦恼也就会随之而来……

另外,好不容易瘦下来以后,由于驼背或“O”形腿,也无法展示美丽体形。对女人而言,英姿飒爽地迈着修长的腿走路是一道美丽的风景。即使瘦身成功,但身体平衡遭到破坏,魅力也会减半。

本书介绍的瑜伽动作,可使身体肌肉匀称,减肥同时矫正歪斜。不仅对初学者简单易行,而且功效非常显著。每日无需任何压力即

目录

CONTENTS

歪斜破坏您的形体美

身体歪斜为什么会造成肥胖?

对身心都有益的瑜伽调整身体平衡 ————— 4

为什么身体会歪斜呢?

错误的姿势习惯引起歪斜 ————— 6

自测身体平衡性 检测身体歪斜程度 ————— 8

打造理想身材 从日常生活基本动作做起 ————— 12

瑜伽体验真人秀 令人惊奇的瘦身效果 ————— 16

提高矫正歪斜的效果

掌握完全呼吸法 ————— 20

矫正歪斜的6要素 ————— 22

整形瑜伽·平衡减肥 实践篇 ————— 23

PART1 矫正腿部歪斜 ————— 24

消除“O”形腿

手枕式 ————— 26

半蹲式 ————— 28

消除“O”形腿·股关节变形

莲花坐式 ————— 30

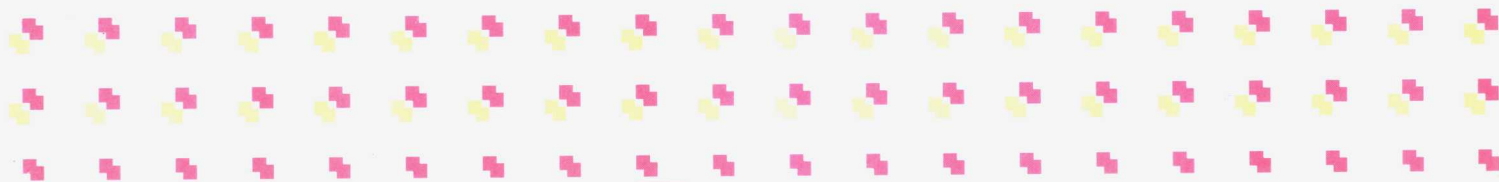
消除“O”形腿及“X”形腿

伸展背部式 ————— 32

PART2 矫正骨盆歪斜 ————— 34

消除股关节和骨盆歪斜

侧倾式 ————— 36



可轻松练习。

首先阅读本书的前半部，明白你有什么样的坏习惯及身体处于怎样的歪斜。各种各样的坏习惯也因人而异，所以歪斜方式也各式各样。在知道什么部位歪斜后，就会很快明白怎样矫正克服。

在了解自身歪斜的基础上，记住练习瑜伽时的注意事项，然后进行实践篇的练习。选择适合矫正您身体歪斜的练习姿势。

矫正歪斜时最重要的是以调整身体平衡为中心，进行瑜伽练习的。左右侧练习时，费力侧多练习一次或者静止时间稍微长些。

瑜伽还具有调节身心平和的功效。不容易在减肥中产生压力，美丽同时健康地瘦身。

在减肥的同时，打造美丽的腰部曲线，坚挺的胸部及臀部，修长的双腿。使用好这本书，一定会获得您所期待的魔鬼身材。

“Yugami-Naoshi” no Yoga Diet

消除宽臀

婴儿式 _____ 38

单腿伸展式 _____ 40

消除平臀

骆驼式 _____ 42

消除骨盆的不稳定

鳄鱼式 _____ 44

PART3 矫正脊柱·肩·颈部歪斜 _____ 46

消除脊柱歪斜

弯月式 _____ 48

扭转式 _____ 50

消除肩部（前肩）歪斜

椰树式 _____ 52

消除肩部（后肩）歪斜

猫式 _____ 54

消除颈部歪斜

桥式 _____ 56

消除颈部疲劳

转头式 _____ 58

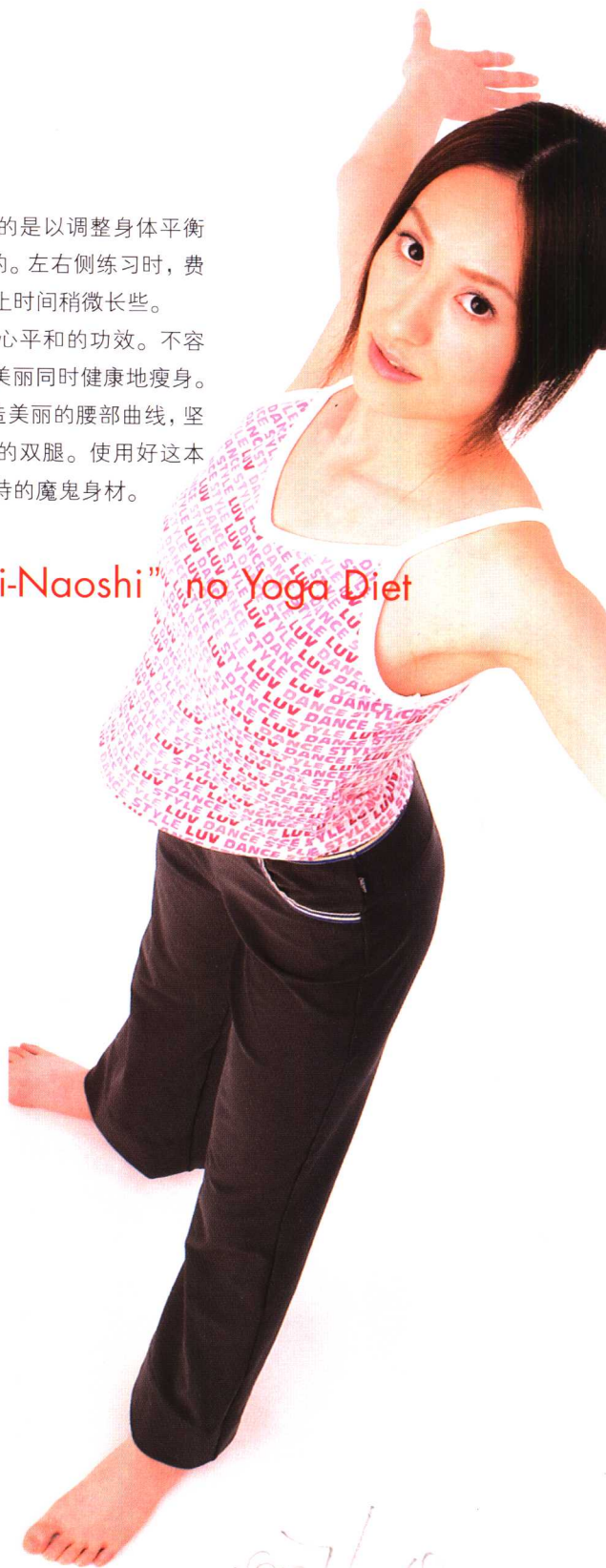
PART4 全身放松 _____ 60

锻炼背部·矫正驼背

飞机式 _____ 60

调整脊柱·股关节

锄式 _____ 62



10/9/09

身体歪斜为什么会造成肥胖？

对身心都有益的瑜伽 调整身体平衡

日常的生活习惯，超负荷地使用肌肉，这些都是造成身体歪斜的原因。

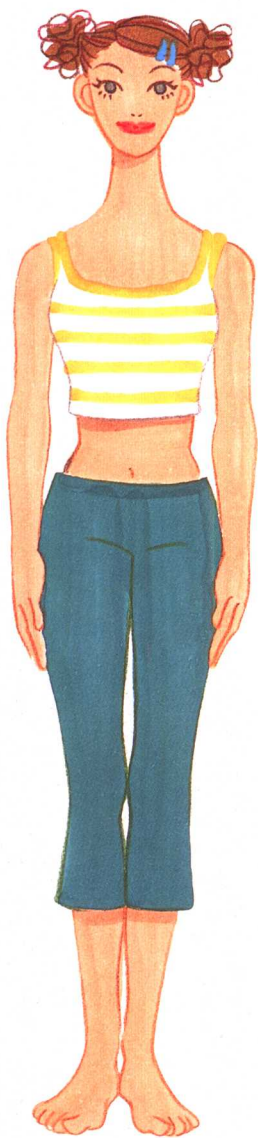
我们抵抗重力，采取容易保持平衡的姿势站立。平衡的破坏造成身体歪斜。侧坐、单腿站立、长时间伏案等等，日常生活养成的坏习惯渐渐给身体造成负担，是身体歪斜的成因。

把身体作为一个物体来看时，脊柱相当于支柱，而骨盆相当于地基，股关节以下的部位相当于地面，肌肉起包裹和保护的作用。持续的不端正的姿势，首先使保护骨骼的肌肉负担加重。从而造成代谢下降，脂肪堆积，附着不适当的肌肉时，形体遭到破坏。

如果一点儿也不使用肌肉的话，代谢就会降低，身体就会变得衰弱，脂肪则容易堆积。相反，超负荷使用肌肉，则身体疲劳，肌肉僵硬，造成血液循环不好，淋巴回流受阻，同样会引起代谢低下。站立工作，坐着工作，5小时以上保持同样的姿势，翘着腿等等，如果不改正这些坏习惯，肌肉负担就会加重，身体就会变得歪斜，造成保护其所在部位的肌肉负担相应加重，于是身体就陷入了恶性循环中，代谢机能下降，身体的歪斜就会更严重。

侧坐、双腿交叉站立等等，在不知不觉中养成的坏习惯都是引起身体歪斜的原因。





最重要的是不要持续给予相同的刺激。要刺激平时不经常使用的肌肉。只有适度地使用肌肉，才能增强肌肉力度，保持肌肉的水分，提高代谢率。

保持良好的姿势，提高代谢率的基础上打造易瘦体质。

姿势不正确肌肉就得不到保护，身体就会肆意歪斜，渐渐导致骨骼负担加重，引起骨骼变形。

肌肉除了提高基础代谢率及维持正确姿势，保护内脏外，还有张弛身体的作用。尤其当保护骨盆的臀肌、大腰肌、腹肌歪斜的话，其所保护的骨盆也会随之歪斜。这样腹部脏器就会下移，小腹膨出。乍一看身体不胖的人，小腹却膨出了。

我们的肌肉分为有氧运动时的慢肌和产生爆发力的快肌。慢肌主要司职保持姿势、步行等日常活动，主要以脂肪作为能量。

瑜伽就是在缓慢呼吸的同时，强化慢肌的锻炼并保持美丽的姿态，使脂肪变得更易燃烧，从而打造易瘦体质。

调整瑜伽练习时的情绪对塑造美丽形体效果显著。

本书收集了对初学者也能简单完成的动作。

瑜伽原本就是通过冥想、身心双修的练习。在动作中展示自己的意欲。当人的情绪低落、心情紧张时，都会影响动作的效果。痛苦悲伤时，头部会自然下垂，而高兴欣喜时，则挺胸伸背。

练习瑜伽时，集中注意力可以使情绪高涨，能更好地完成动作。

瑜伽在锻炼肌肉平衡的同时，使身体更具柔韧性，从而矫正身体歪斜，是美丽健康瘦身的练习。

无多余赘肉附着，无空隙地并拢双腿，苗条伸展的背部，这些都是保持美丽姿势的要点。

为什么身体会歪斜呢？

错误的姿势习惯引起歪斜

舒展美丽的上身，腹部无多余赘肉，修长的美腿，为了获得理想的身材，必须从根本上消除引起歪斜的原因。让我们现在就认识一下日常生活中引起歪斜的原因。

站姿

standing

1

单腿站立

NG



单腿站立是不知不觉中养成的习惯，乍一看样子很舒服，实际上单侧承担整个体重对身体造成很大负担，股关节就会歪斜，增加骨盆及腰部负担。“O”形腿和“X”形腿等等是腿部歪斜的原因。

2

弓背·前屈

NG



用膝部及腰部支撑体重，肩部保持放松的状态。不使用肌肉的力量支撑体重，而以骨骼来支撑，漫不经心的样子，对关节造成了很大的负担。

3

腰部向前凸出

NG



大多数女性采用此姿势，这是乍一看挺胸的样子，但是腰部过多承担体重、不使用腹肌的站立方式。这样骨盆位置容易前倾。

坐姿
sitting

1 靠在椅背上

NG



靠在椅背的日常习惯,引起各种各样的弊端。首先是图示的驼背。驼背给腰部带来的负担是骨盆歪斜的原因之一。同时弓腰工作时,使颈部疲劳和肩部酸痛变得更加严重。

2 席地而坐

NG



如图,双腿分开,整个臀部都坐在地面上的姿势。这是引起脊柱歪斜、骨盆歪斜、小腹膨出的原因。由于腿部承担了全身的体重,从而引起歪斜和扭转。

3 缠腿

NG



是引起骨盆和股关节歪斜的最重要原因。腿部向一侧歪斜,引起身体平衡性变差。请尽早纠正这个坏习惯。

4 侧坐

NG



和单腿站立一样,是随意的姿势,在不知不觉中养成。这也是身体的一侧支撑全部体重,使身体变得不易平衡。腰部负担加重,使脊柱周围肌肉紧张性提高从而加重身体的歪斜度。

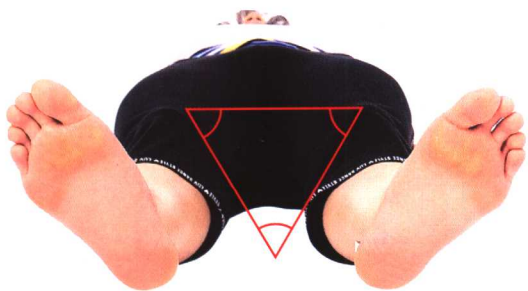
自测身体平衡性

检测身体歪斜程度!

7种测试方法是为了让你了解身体什么地方歪斜,歪斜的程度如何。选择适合矫正你身体歪斜的练习动作。或者让别人确认,或者照着镜子练习确认。那么您是什么类型的歪斜呢?

股关节歪斜测试

CHECK 1 脚尖开合测试



用脚尖开合法、四点法(参见第9页)来测试身体是否歪斜。对于脚尖开合方向复杂的人来说,以可用四点法来测试身体的歪斜度,确定是“O”形腿还是“X”形腿。对于内八字、股关节僵硬、膝部闭合不严的人来说,可以练习矫正“O”形腿及“X”形腿的动作。

“正常的股关节”

仰卧,全身放松,腿部自然张开。测试脚部开合,以确认股关节是否扭转。正常的股关节在脚后跟与脚尖之间,可形成正三角形。

“歪斜的股关节”



“外八字”

双脚朝外 股关节过度张开,“O”形腿倾向。**练习手枕式**(参见第26页)和**半蹲式**(参见第28页),锻炼大腿内侧肌肉。



“朝上”



“内八字”

无论哪种都有股关节僵硬的症状。过于僵硬时就会出现“O”形腿及“X”形腿的倾向。练习莲花坐式(参见第30页)外展股关节。



“朝向复杂”

一侧向外,一侧向内,歪斜度复杂。**练习伸展背部式**(参见第32页)使足部及膝部向正上方伸展。同时确实有骨盆歪斜时,必须**练习侧倾式**(参见第36页)。

CHECK2 四点法测试腰以下部位

正常的足部

双腿并拢自然站立，大腿内侧、膝部、腿肚子、踝内侧互相接触，成一直线。有的瘦人大腿内侧可能有少许空隙。



歪斜的足部



“膝部以下不能接触时”

这是“X”形腿，参照下列动作，改善腿部肌肉。

莲花坐式（参见第30页）



“膝部出现空隙时”

这是“O”形腿，参照下列动作，练习腿内侧肌肉。

手枕式（参见第26页）

半蹲式（参见第28页）

骨盆歪斜测试

CHECK3 从侧面测试全身

骨盆前倾



骨盆后倾



不稳定的骨盆

“腰部向前，臀部凸出”

骨盆向前倾斜的状态（骨盆前倾）。练习婴儿式（参见第38页）同时掌握腹式呼吸、练习单腿伸展式（参见第40页）加强腹肌锻炼。

“平臀、无腰部曲线”

骨盆向后倾斜（骨盆后倾）。练习骆驼呼吸式（参见第42页）使骨盆向前，恢复正常位置。同时练习鳄鱼式（参见第44页）加强腰大肌锻炼，向上牵引骨盆。

稳定的骨盆

骨盆处于正常位置时，从腰部到臀部形成自然的弧线。臀部不自然地挺出或者平臀都是骨盆倾斜的迹象。这时，依照左图与自己相近的类型，选择适当的练习动作，进行调整。



检测身体歪斜程度

测试脊柱歪斜

CHECK4 转体测试

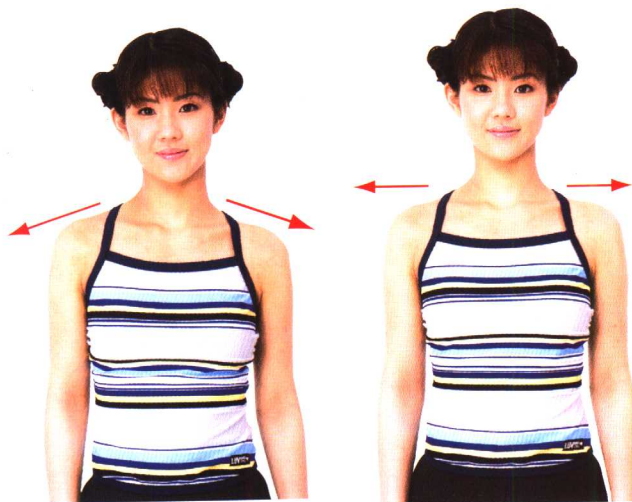
以正确的姿势坐在椅子上，左手扶在靠背上，身体向左扭转。测试能看见后方的范围，右侧同上。以此来确认是哪侧脊柱歪斜。在两侧扭转时所能看见的范围上做记号，就会马上知道哪侧扭转困难。

进行扭转式(参见第50页)练习时，扭转困难侧练习时间稍微长些，以调整身体平衡性。



CHECK5 比较双肩高度

脊柱弯曲时，双肩的高度会发生变化、脊柱向哪侧歪斜，哪侧的肩部也会倾斜。**练习弯月式**(参见第48页)放松保护脊柱的肌肉，使脊柱、腰部、颈部变得轻松。同时，练习费力侧时静止时间稍微延长。

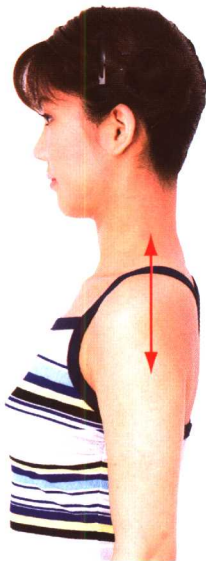


肩部歪斜度测试

CHECK6 确认双肩前倾还是后仰

“正常的肩部”

没有歪斜正常的肩部,从侧方看时,肩部线条与地面垂直,成流线型伸展。



“歪斜的肩部”

“前倾”

肩部比颈部向前突出的状态(前倾)。垂肩的人比较多见,从后方看,肩胛骨上方的线条类似于倒八字形。**练习椰树式**(参见第52页)向后收紧肩部。



“后仰”

肩部与颈部相比成后仰状态(后倾)。方肩的人比较多见,从后方看,肩胛骨上方类似于八字形。

练习猫式(参见第54页)以放松肩后部肌肉的紧张。



颈部歪斜测试

CHECK7 测试肩颈部协调性

“颈部相对于肩部向前倾”

从肩部最内侧向上画线,线从耳部通过时,颈部没有歪斜处于正常状态。

不论前倾还是后倾,肩部位于耳部后方的人一般都含胸、头部上扬、颈后部微缩、下颌向前凸出。大多数的人是驼背和颈部歪斜兼而有之。**请练习桥式**(参见第56页)充分舒展后背上部肌肉。

缓解肩颈部紧张,加入**转头式**(参见第58页)练习效果倍增!对于缓解上身紧张,练习转头式效果也非常显著。



打造理想身材

从日常生活基本动作做起

为了不让自己身体歪斜，我们怎么做才好呢？什么是大家学习的规范姿势？这里介绍三组基本动作“站立”“坐”“走”，教您掌握正确姿势。在日常生活中，正确的姿势不仅看起来魅力十足，而且不会给身体增添负担。在掌握秘诀的基础上，从每日的生活中健康地打造我们美丽的身体。

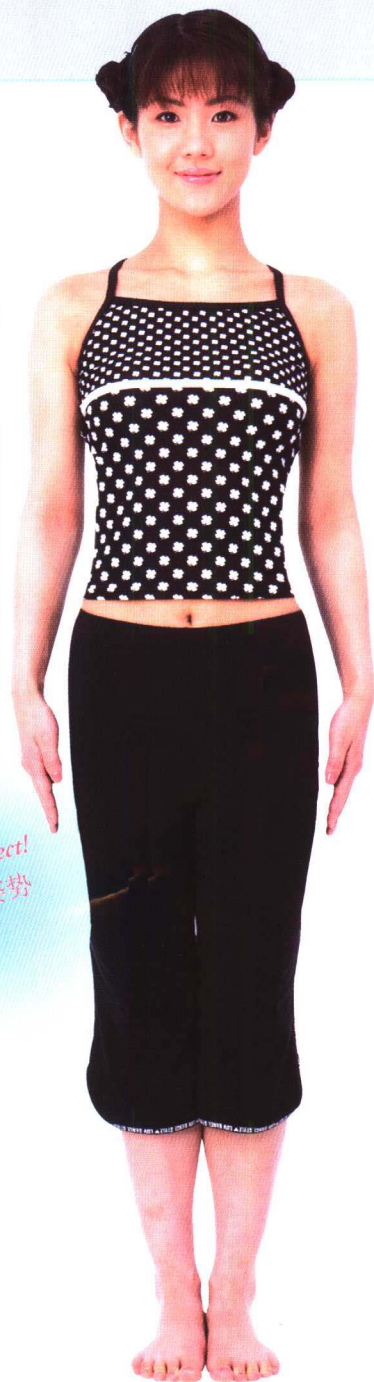
理想的站立姿势

在稳定骨盆的基础上，使身体保持一
线，感觉像有根轴通过。

站立是所有运动的基础，那么，理想的站立方式是什么样的呢？两侧的后脚跟接触站立时，从侧方看，从脚后跟到肩部为一条直线。腰部到臀部保持优美的曲线，脊柱呈现美丽的S弧线。

除了驼背外，腹部及臀部不自然挺出，从侧面看平臀的人身体的某处必有不自然的歪斜。

腿部的重心稍微靠近身体的内侧，这样可以很好地保持身体平衡。如果持续把重心放到身体外侧的话，有可能变成“O”形腿。



稳定骨盆、伸展背部肌肉，使身体保持一条直线，感觉像有根轴通过。

以身体的内侧为重心，则可保持身体平衡。

其次，前后左右晃动骨盆，找到最舒服伸展脊柱的位置同时保持平衡。找到最易平衡、最不用力的位置。

重要的是这时腹部要用力，使骨盆保持稳定。要熟练掌握第 20 页的“掌握压迫呼吸法”，在增加腹压的同时，保持平衡。

具体地讲就是，骨盆以下的肌肉、肛门括约肌等用力，以收紧阴部。这样容易达到增加腹压、稳定骨盆、收紧腰部的效果。

收紧腰部、稳定骨盆和舒展挺拔的后背是通过向内侧收紧臀部的力量，使脊柱向上伸展。

只有充分向上挺拔，稳定下半身和腰部，才能打造优美体态。

正确的姿势及调整呼吸，能使人心平气和。

接下来的测试点是后背中上部（胸后部）。由于这部分一直弯曲的坏习惯，容易形成猫腰。有猫背倾向的人，胸部应微微后仰，同时向上牵引颈根部及肩部结合处的第七颈椎，形成胸部正确姿势。

瑜伽把脊柱看作最大的气流通道。下颌向前探出时，颈部周边气流则受阻。气流自然从脊柱中通过，流经头部，然后在头顶处流出。下颌自然内收调节身体平衡。

首先收紧下身和骨盆，然后通过上半身脊柱，经面部、头部、咽喉部、胸部、胸口处，肩部用力，其余部位要放松，以骨盆为中心使力量向四周扩散。这是保持优美站立姿势的秘诀。

姿势不端正的话，胸口和肋骨被压迫，呼吸会变得不畅通。不该用力的部位不要用力、呼吸就会变得缓慢。自然平静的呼吸可使心情变得安宁祥和。



从侧面看，脊柱是“S”形曲线是理想的体态

打造理想身材

从日常生活基本动作做起

理想的坐姿

掌握用臀部支撑体重的方法！

靠在椅背上、翘着二郎腿、臀部突出等等……这些都是平衡被破坏的姿态，乍一看很舒适，其实不该用力的部位因用力已破坏身体平衡。

骨盆的底部使身体稳定，力量的平衡在腰部，无需多余的力量就可保持优美的坐姿。

坐在椅子上，尝试前后左右移动腰部、臀部、腹部。上半身的重量直接压在椅子上保持平衡。不是通过骨盆来支撑体重时，脊柱和腰部会被压迫，腹部也会过于用力。



通过臀部支撑体重，
保持平衡。



椅背是造成脊柱和腰部负担的原因。不要靠在椅背上，以肌肉的力量支撑体重。

如果以臀部一点来支撑体重，身体则不能很好地取得平衡。

所以，收紧骨盆底部，伸展背部坐好，腰部和脊柱也就得以充分伸展。

这些都完成以后，和站立姿势一样，颈肩部成一直线，其余的部位不要用力——这就是最佳的坐姿了。

为了持续保持理想的坐姿，关键要是选择适合自己的家具和舒适的环境。首先椅子和桌子的高度要适合自己；使用电脑的人，屏幕角度一定要适合自己。

保持理想姿势的要领是很有技巧的。营造合适的环境十分重要。

理想的走路方式

充分使用膝部以下的部位蹬地！

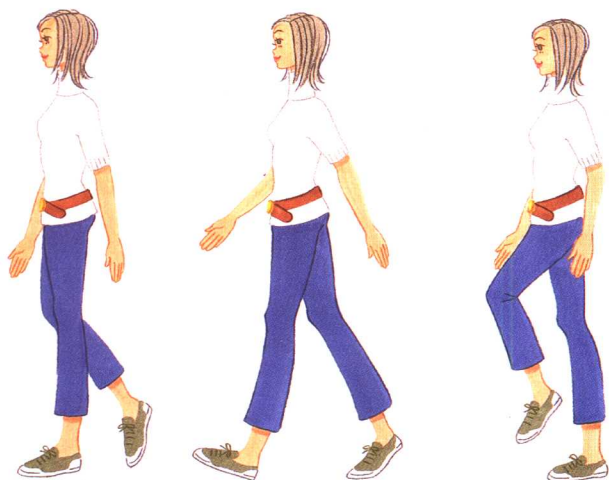
首先走路时最重要的是充分蹬地。

如果脚部不蹬地，就像在雪地上蹭着走路一样，肌肉就会渐渐衰退。如果鞋不适合，每天穿着它走路，脚就会遭罪。

如果不能正确使用膝部以下的肌肉，只靠大腿来走路的话，附着在腿肚子和小腿前部的肌肉力量就要衰退。

肌肉在收紧时，可以起到向上泵血的作用。如果不强化肌肉收紧会引起身体代谢机能低下，增添赘肉，同时造成浮肿歪斜。

最佳的走路方式是充分使用大腿和膝部以下的肌肉行走。身体内侧稍微承受体重，不是小脚趾而是大脚趾充分蹬地。抬起的腿部要充分伸展，然后脚后跟先着地。



充分蹬地前进，
蹬地时不是使用小
脚趾而是大脚趾。

脚后跟先着
地。手臂配合腿部
运动自然摆动。

伸展背肌，大腿
和膝部以下。

因为很难保持平衡完成这一连贯动作，首先注意走路时的蹬地动作。熟练以后，再进行脚后跟先着地的动作。

上楼梯是非常好的体能锻炼。大脚趾用力、保持节律收紧腿肚子。

英姿飒爽的走路步态看上去也很舒服。从明天开始我们就练习吧！