

国内顶级瑜伽教学研发机构倾力打造

90分钟 强效 减肥 调理瑜伽

专业资深瑜伽教练亲自指导

林晓海(Ram Lin) 编著

印度甘地瑜伽学院在华唯一认证中方授课教师

国际级教练员课程中方授课教师

8年系统研习王瑜伽，蝉舟瑜伽机构教学总监

90分钟 | 活化细胞
加速脂肪分解和体内毒素排出

- * 12天 疏通全身经络，消除赘肉
颈部、上肢、胸部、腰部、腹部、腿部等部位全面消脂、提升
- * 15天 深层内脏排毒
按摩腹部内脏器官，排除体内毒素，调节内分泌
- * 19天 精雕细塑完美体形
针对最易发胖的腰、腹、臀部位强效练习，抑制赘肉反复，塑造完美三围
- * 28天 内外兼修，打造永瘦体质
充分锻炼人体的中心柱——脊柱。瑜伽休息术和语音冥想，内外兼修，获得身形上的完美提升

《瑜伽美体实操 66问》

附赠 DVD

超值 100 分钟瑜伽女性调理课程



凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

90分钟强效减肥调理瑜伽/林晓海编著. —南京: 江苏文艺出版社, 2009.7

ISBN978-7-5399-3292-7

I.9… II.林… III.瑜伽术—减肥 IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第113647号

90分钟强效减肥调理瑜伽

编 著: 林晓海

责任编辑: 刘 霁

特约编辑: 刘 丹 陈 曦

封面设计: 风 箏

出版发行: 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 [http: //www.jswenyi.com](http://www.jswenyi.com)

集团网址: 凤凰出版传媒网 [http: //www.ppm.cn](http://www.ppm.cn)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 100千字

印 张: 6

版 次: 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书 号: ISBN978-7-5399-3292-7

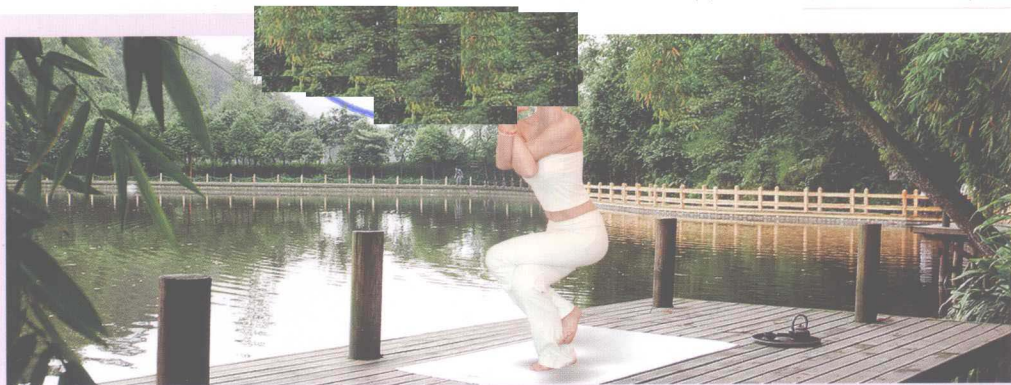
定 价: 29.80元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

国内顶级瑜伽教学研究机构倾力打造



90分钟 强效 减肥 调理瑜伽



林晓海(Ram Lin)编著

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

目录 CONTENTS

- 90分钟强效减肥瑜伽 / 4
瑜伽女性调理 / 6
美肤养颜——从内开始 / 8
NOW, 瑜伽, 现在就开始! / 9

PART1

疏通全身经络, 消除赘肉

- 紧致美颈——站立深呼吸式 / 12
紧致脖颈区域肌肉, 去除脖颈处的皱纹, 加强肺功能
摆脱宽肩烦恼——半月式与手触趾式 / 14
灵活肩关节, 燃烧腰腹脂肪, 消除消化不良、便秘
速成明星般长腿——笨拙式 / 18
大小腿、臀部肌肉塑形, 缓解下腰痛及腰间盘突出
纤细双臂——鸟王式 / 22
消除大、小臂赘肉, 增强性能力
小肚腩BYEBYE——站立头触膝式 / 26
消除小腹赘肉, 按摩腹部脏器, 有益骨神经
丰胸翘臀——站立拉弓式 / 28
丰胸, 收紧臀部、提升臀围线, 促进血液循环
美化腿部线条——战士第三式 / 30
消耗腿部脂肪, 促进身体循环
靓丽容颜——站立分腿伸展式 / 32
面部美容, 缓解坐骨神经痛
“小腰精”速成——三角式 / 34
消耗侧腰脂肪, 缓解腰痛
修塑髋部——站立分腿头触膝式 / 36
减少腰、腹、髋、臀、大腿多余脂肪
美脊修身——树式 / 40
伸展脊柱, 提高平衡感
塑造小腿标准三围——趾尖式 / 42
小腿三围的计算公式, 标准小腿塑造法

PART2

深层内脏排毒

- 放松全身心——仰卧放松式 / 48
身体完全放松
内脏排毒——除风式 / 50
排毒, 减轻便秘
腹部燃脂——仰卧起坐 / 52
消除腹部脂肪, 放松腰背

PART3

精雕细塑完美体形

紧致全身——眼镜蛇式 / 54

舒展全身，调节月经

修塑下肢——蝗虫式 / 58

提升臀围线，缓解肠胃问题及月经不规律

优雅白领的翘臀秘笈——全蝗虫式 / 62

紧致臀部，缓解失眠

矫背塑臀——弓式 / 64

减少腰围线上多余脂肪，有益骨盆区域

PART4

内外兼修，打造永瘦体质

丰胸收腹——卧英雄式 / 68

提升胸线，缓解下肢疾病

舒缓全身——半龟式 / 72

充分舒展脊背

纤细腹部——骆驼式 / 74

加强腹部肌肉弹性，缓解背痛、腰痛

乌黑亮发——兔子式 / 78

滋养脊柱，促消化

修正脊柱——单腿头触膝及双腿背部伸展式 / 80

拉伸脊柱，提高肾脏、胃肠等功能

媚动脊背——脊柱扭动式 / 84

激活神经系统，促消化

无毒一身轻——霹雳坐吹气式 / 87

强健腹部器官，排毒

减压，让经络享受SPA——清理经络调息法 / 88

清除血液毒素，身心平和宁静

潜意识减肥法——瑜伽冥想减肥术 / 91

最舒服的减肥法

完全式呼吸——瑜伽呼吸法 / 94

腹式呼吸、胸式呼吸、肩式呼吸三者合一





90分钟强效减肥瑜伽

90分钟强效减肥瑜伽，由国内顶级瑜伽教学研究机构——蝉舟瑜伽，开发出的适合普通读者的最新女性减肥调理课程。

本课程通过26个瑜伽体位，按照人体肌肉、韧带与肌腱的特点进行了科学排列，使肌肉、肌腱、韧带得到深层锻炼，26个扭转弯曲伸展的静态体位能直接刺激神经和肌肉系统，改善脊椎柔软度。

建议每次练习时间不少于60分钟，90分钟可将该课程完成两遍。90分钟即可达到排毒减肥的神奇作用。本套课程的最大特点是既可以分开练习，整体又是一套完整的瑜伽动作。

长期练习对改善肤质、失眠、偏头疼、腰背痛、颈椎病、胃肠疾病等都有很好的作用。

90分钟

活化细胞，加速脂肪分解和体内毒素排出。

第一阶段（12天）：疏通全身经络，消除赘肉

站立类的动作连在一起，可非常充分的伸展两侧侧腰的肌肉，消耗侧腰多余赘肉，加强下肢的肌肉力量，从而减少下肢多余脂肪，有效地锻炼身体的平衡能力，使整个身体的线条感得以增强。

PART1动作可以充分舒展全身，快速地疏通全身经络。对于颈部、上肢、胸部、腰部、腹部、腿部等部位全面消脂、提升。

第二阶段（3天）：深层内脏排毒

三个仰卧位的动作连在一起，可很好的放松全身，平衡神经系统、缓解压力、调节内分泌，使人体各腺体功能正常，达到消除多种肠胃疾病、改善睡眠质量、平和心态等功效。

PART2重点练习除风式，即可按摩腹部内脏器官，排除体内毒素，同时放松腰背部位，加强腹部肌肉，有助于减轻便秘。





第三阶段（4天）：精雕细塑完美体形

更好的加强腰背肌肉力量，减少腰背多余脂肪，灵活柔韧整条脊柱，使身体的曲线变得更优美更纤细。

PART3针对最易发胖的腰、腹、臀部位强效练习，抑制赘肉反复，塑造完美三围。

第四阶段（10天）：内外兼修，打造永瘦体质

充分锻炼人体的中心柱——脊柱、伸展肌肉、雕塑体形。通过特有的胸腹式呼吸法按摩内脏、调节内分泌、提高淋巴系统的排毒功能；并通过休息术和语音冥想放松神经、缓解压力、改善睡眠，内外兼修，获得身形上的完美提升。

PART4跪坐、坐姿类动作连在一起可充分地灵活放松脊柱，使我们的脊柱变得更健康，此部分还特别介绍了瑜伽冥想减肥术和瑜伽呼吸法。



瑜伽女性调理

瑜伽练习能重新调整和统一身心，使呼吸系统、循环系统、内分泌系统、消化系统和生殖系统等达到最佳的平衡状态。

本书特别赠送90分钟“瑜伽女性调理DVD”一张。该光盘由蝉舟瑜伽馆总教头林晓海率队讲解演示，示范讲师精心设计了一系列具有不同针对性的瑜伽动作，并在演示过程中对每一个动作都阐释了动作要领和功效特点。

提升罩杯，对乳腺增生说“NO”

乳腺增生是女人最常见的乳腺疾病，发病原因与内分泌失调、卵巢功能失调、精神紧张和过度疲劳有关。

瑜伽体位练习会使身体血液更加畅快、胸部供血充足，平衡乳腺分泌。经常练习，不但可以预防乳腺疾病，还能扩展胸部、锻炼胸肌，增强胸肌弹性，纠正乳房下垂，美化胸部曲线。



通过瑜伽体位丰胸的最佳时期是从月经来后第11、12、13天，而18~24天为次佳时期，在这10天中，影响乳房丰满的女性激素是24小时等量分泌，是激发乳房脂肪堆积的最佳时机。

温补子宫，改善卵巢失调

紧张的工作和生活，使许多女人刚过30岁，就发现自己脂肪堆积，精神状态欠佳、睡眠质量低下、性冷淡无趣……这些，都是卵巢拉响了警报。

瑜伽体位练习可温补子宫，改善卵巢功能失调。在瑜伽体位练习中，不少动作（如骆驼式等）都能充分给予子宫充血，强壮子宫肌肉，加速血液循环，对月经不调，输卵管不通，产后阴道松弛，卵巢囊肿、盆腔炎等都有较好的效果。

调理月经，促进血液流通

瑜伽体位练习能通过按摩腹部脏器，平衡子宫内腺分泌，促进腹部血液循环、补充身体对子宫的送血能力，并保持经血健康，强化子宫内膜，抑制黄体萎缩，预防、改善月经不调、痛经等。

调整骨盆，拥抱崭新生命

骨盆，是女性产道的重要组成部分，是胎儿经阴道分娩出的必经之路，其大小形状直接影响分娩。

练习瑜伽，能以骨盆为中心，矫正你的脊柱和全身骨骼，松弛肌肉和结缔组织，让骨盆慢慢放松，由变形转至常态。



如果你正值生理期

不过，瑜伽虽然有诸多女性调理功效，如果你是初学者，又正值女性生理期间，出于保险起见，还是休息，最好只进行28式——冥想放松的练习。如果您身体条件较好，可在征求专业人士意见或在其指导下，进行前26式的锻炼。具体情况要依身体条件而异。



美肤养颜——从内开始

瑜伽体位训练可达由外而内、由内而外，内外身心双修的效果，所以，练习瑜伽不但能帮助女人的身体排出废物和毒素，还能提高身体的含氧量。当你的身体充满活力和能量后，心灵也会随之平静，散发出和悦、从容的气质。

凸显光泽，清理面部毒素

粉刺、毛孔和痘痘都是女人的大敌。瑜伽体位中弯曲的动作可按摩内分泌腺，如甲状腺、肾上腺等，全面调整人体的内分泌，促进消化，排出体内毒素。

练习瑜伽体位12天时，你会感到面部肌肤逐渐光滑细腻，如果你体内的毒素积累过多，痘痘还会增加，但不会持续太久；练习瑜伽体位19天后，你会发现皮肤开始出现光泽，气色越来越好；而练习瑜伽体位28天后，你体内的大部分毒素，以及面部色素及生长物都会消除。

紧致肌肤，安享如花容颜

雌性荷尔蒙分泌紊乱、真皮机能下降都会导致肌肤松弛，而皱纹和细纹也会在此时悄然出现。瑜伽体位练习不但能由内而外修正肌肤，更能加快新陈代谢，提高身体细胞各项机能，使细胞保持年轻，使表皮层和真皮层富有弹性和活力，预防皱纹产生。

练习瑜伽体位19天后，你会发现面部的肌肉得到彻底锻炼，新鲜的血液会注入每一个细胞；而练习瑜伽体位26天，特别是完全掌握霹雳坐吹气式后，你会发现面部的血液循环更加通畅，面颊和眼角的小皱纹、面部松弛下垂的肌肉都会得到改善。



NOW, 瑜伽, 现在就开始!

作为女人, 你是否想立即和瑜伽零距离, 却又担心繁琐的准备? 其实, 只要准备几种优质瑜伽用品, 你就轻松掌握更多体式, 从入门向“资深”迈进。

瑜伽场地

瑜伽馆练习当然最好。如果在家中练习瑜伽, 一定要有4平米左右的面积, 好让你能原地活动。

瑜伽服

练习瑜伽的首选, 自然是宽松舒适的瑜伽服, 其他贴身但不紧绷的运动装, 吸汗透气性好的棉质或棉麻衣物也不错, 不过纽扣、拉链、腰带等坚硬的饰物, 练习前还是先取下为妙。

瑜伽垫

选购瑜伽垫时, 一定要到正规商店购买, 垫子应无异味, 长度不可短于身高, 宽度不可窄于肩膀, 厚度在0.5~1厘米左右。

瑜伽铺巾

瑜伽铺巾防滑性好、便于清洗, 使用时直接铺放在瑜伽垫子上, 再方便不过。

瑜伽砖和瑜伽带

别忽略瑜伽砖和瑜伽带, 它能帮助你完成很多难以掌握的动作。还能协助你增加动作的幅度, 只是一定要在专业教练的指导下进行。

瑜伽音乐

想迅速进入瑜伽状态吗? 就让瑜伽音乐帮你吧。印度特点的音乐最具文化气蕴, 中国的传统音乐也可以, 但风格要轻松自然。

毛巾

柔软细腻、吸汗性佳的毛巾, 也是你练习最佳伴侣之一。进行面部需触地的动作时, 将毛巾垫在面部和垫子之间, 卫生又舒适, 如果出汗, 还可以用毛巾进行清洁。

眼罩

专业瑜伽眼罩会配有纯天然的种子, 这是为了更好的放松双眼, 缓解压力。在做休息术时带上眼罩, 能更快地进入放松状态。

水杯

并非所有的瑜伽练习都需要喝水, 但如果你爱出汗或强调身体排毒效果, 就要随时补充水份。水质以温水为好, 含糖和电解质的运动饮料也可以。



PART 1

疏通全身经络，消除赘肉



充分舒展全身，快速地疏通全身经络。对颈部、上肢、胸部、腰部、腹部、腿部等部位全面消脂、提升。

90分钟 强 效 减 肥 瑜 伽



紧致美颈

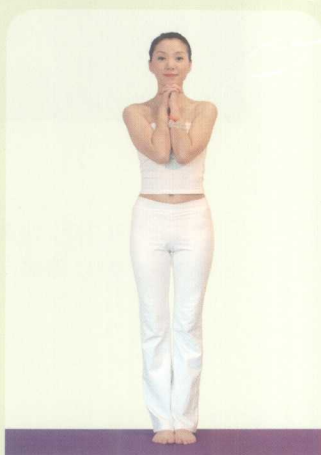
站立深呼吸式

功效

站立深呼吸式可以紧致颈部区域肌肉，去除颈部处的皱纹，将呼吸调整到规律、深长、细腻的状态，使人放松、平和身心。同时，站立深呼吸式还可以帮助练习者加强肺功能，起到预防肺气肿、气喘病、气短等各种不良疾病。



01 直立，双腿、双脚并拢。



02 双手十指交插抵在下颌，掌心
和双肘关节尽量并拢。



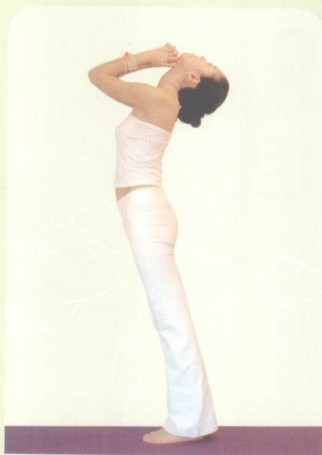
03 鼻孔吸气，同时将双手肘向两
侧抬起，直至手背贴近脸颊。



注意



应反复练习6~8组，练习过程中呼吸与手臂的动作一定要配合好，如吸气，抬手臂；呼气，并拢手臂等，同时不要闭眼睛，保持平视。练习中不要停顿，尽量按照自己呼吸的长短进行练习，可逐渐让气息变得缓慢而深长，但不要刻意，保持吸气与呼气的时间为等长的状态，同时身体要始终保持直立，不要出现耸肩、弓背、塌腰等状态。



- 04 抬头，颈部放松后仰，看向正上方；张大嘴巴，将吸进的气体向外呼出，同时将双手肘向前尽量与地面平行并拢；气体完全呼出后，再将头、上身回复到正中，准备再一次的吸气。



摆脱宽肩烦恼

——半月式与手触趾式

衡量女人上半身线条是否美丽的标准，就是肩部线条是否紧致柔滑、匀称饱满。半月式与手触趾式为颈肩提供充足的锻炼机会，拥有完美线条绝非难事。



01 直立，双腿、双脚并拢。



02 吸气，手臂经身体两侧抬起，双手至头顶上方交插合十，其余手指相扣，顺着食指指尖去延伸。



03 手肘伸直，双臂内侧贴紧双耳。



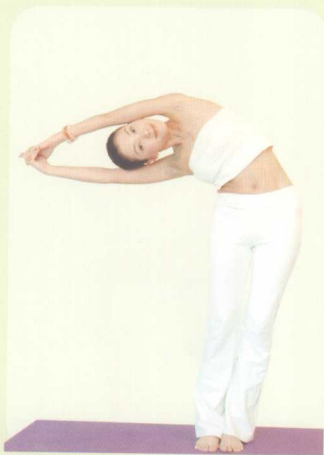
错误示范



向侧弯腰时身体一定要水平，避免扣肩、含胸。

功效

半月式/手触趾式可以灵活肩关节，使血液很好的滋养肩膀区域。向四个方向弯曲练习时，可充分伸展到身体的左、右、前、后四侧，使血液在身体里充分循环，同时帮助加强身体中段的肌肉力量和伸展性，在伸展过程中燃烧多余腰腹脂肪，从而良好舒展身体的线条，对于帮助消除肝脾肿大、消化不良、便秘等症状都有很好效果。



04 呼气，自腰部开始上体向左侧弯曲至最大限度，最终可与地面90度平行位置保持；吸气身体回到正中。



05 呼气弯曲向右侧保持；吸气再回复到正中，调整气息。



06 吸气，脊柱随双手向后伸展。