

从头到脚的 完美纤体瑜伽

| 曲影 (Christina Kok) / 编著

A COMPLETE BOOK OF CLASSICAL YOGA ASANAS

女明星并非天生完美，
她们走在红地毯上时秒杀菲林的完美曲线，
是可以通过后天打造的。

瑜伽，
是大多数女明星和女超模一生不变的选择！

中国体商 (BQ) 研究第一人、
亚洲顶级瑜伽导师、美体塑身专家曲影，
将10年的瑜伽纤体秘诀传授给等瘦的你！

附赠曲影导师创编的自学**DVD**。

买一赠一，超值享“瘦”！

I.Y.F国际瑜伽联盟
AYTA亚洲瑜伽导师联盟
Professional Yoga普梵思诺瑜伽
鼎力支持



从头到脚的 完美纤体瑜伽



时尚美体专家 曲影 (Christina kok) / 编著

A COMPLETE BOOK OF
CLASSICAL YOGA
ASANAS

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

从头到脚的完美纤体瑜伽 / 曲影编著. -- 南京 :
江苏科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5537-1473-8

I. ①从… II. ①曲… III. ①女性—瑜伽—减肥—基
本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 142187 号

从头到脚的完美纤体瑜伽

编 著 曲 影(Christina kok)
责 任 编 辑 张远文 樊 明
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 周雅婷

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 720mmx868mm 1/12
印 张 16
字 数 120 000
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-1473-8
定 价 39.80元 (附赠DVD光盘1张)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



In those years, In order to lose weight..... 那些年，我们为减肥而做的事儿……

我是女人，爱美的女人。正是应了那句很俗的话：“做女人难，做美丽女人更难，做一个稍有名气的美丽女人，那是更难！”

和你们一样，我其实怎么都不满意自己的身材。瘦！瘦！瘦！是我生活的一大永恒主题。

我们一起来数数：为了美丽，为了苗条，这么多年来吃过多少苦？做过多少事儿？

从少女时代开始，我们就勇敢地尝试千奇百怪的减肥法、节食法、束身法，吃五花八门的减肥药、搽减肥霜……结果呢？嘘，告诉大家一个秘密，我在 16 岁那年差点饿死还是瘦不下来，脸上还长满了小痘痘。我同班一个姐们儿，严重得内分泌都失调了，小小年纪“好朋友”就不按理出牌。

说实在的，吃减肥药最初瘦得那真是叫快。可一旦停药，反弹的速度那叫一个“动物凶猛”啊！咬咬牙呀，咱吃更昂贵的药，但反弹没商量。几个回合下来，心悸、呕吐、烦躁……各种副作用都扑了上来。

曾经有个“白富但并不美”的姐们儿跟我说：“我真想一不做二不休，干脆去美容医院做抽脂手术，将这一身赘肉给卸个干干净净！”我劝她，千万别打这主意！就算一刀下去不留疤，去掉的也只是皮肤表层的脂肪，那内脏里的脂肪和毒素呢？继续囤积，装作不知道？

坦白说，如果这辈子没有学习瑜伽，并成长为专业教练，最终选择将“时尚美体”作为我此生的事业目标，我很难想象，步入 30 岁后，我会成为什么样的女人？

是不是还在减肥的路上寻觅仙方，或者已经彻底放弃？

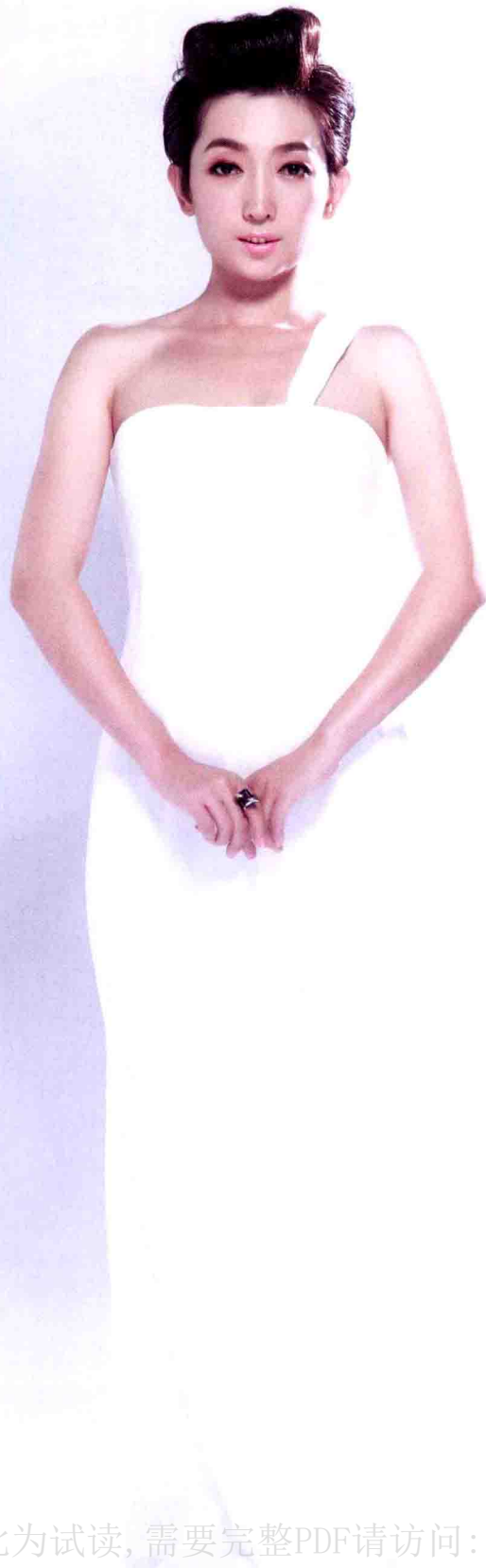
我是 2001 年在香港攻读时装设计课程时正式邂逅瑜伽的。那时瑜伽在香港也才刚刚兴起呢。

瑜伽最初给我的感觉，还是那么记忆犹新！仿佛是初恋的感觉，亲切、清新、纯净，永不褪色！

瑜伽的体式丰富、灵活多变，每天都可以给我带来不同的感受，让我轻松锻炼到全身的每一个部位。

瑜伽关注我身体的每一个关节、体贴我的每一块肌肉，从头到脚想动哪里就动哪里，我一点也没感觉到无聊，每天下课后就想冲进会所去练瑜伽。

温和舒展的瑜伽，绝不会在练习时跑出那种突然爆发的剧烈动作，因此也不会浪费体力。它有大量拉、伸、弯、扭、叠、倒立等独特的姿势，强调在练习时每个姿势要保持一定长的时间，再配合深度的呼吸，能充分锻炼其他运动不可能锻炼到的部位，而整个看似静态的运动过程实际上已消耗了大量的热量和脂肪。



它不会像跑步、跳绳、跳搏击操那样，在运动过后让我处于疲劳甚至虚脱的状态，它反而会让我感觉周身舒坦，全身微微发热，真是越练越想练。

对当时年轻的、没有耐心的我来说，惊讶地发现，自己居然很容易就能将瑜伽这种运动坚持下来。很快，我的皮肤变得更紧实，腰变得更纤细，整个人都容光焕发了！更重要的是，我变得自信了，每天全身都象有使不完的劲，总想做点什么，想变得更好、更优秀……

后来的结果大家也知道了：瑜伽帮助我这十多年来长期保持住了纤体成果，练成了不复胖体质，我永远不用担心反弹！



第一章 终生保持完美体态，瑜伽帮女人做到！

PART 01 Yoga Training Keeping the Perfect Shape of Your Life

一、肥胖的问题不仅仅是肥胖的问题·····	014
二、做30分钟以上的温和有氧运动才能燃脂减肥·····	016
三、瑜伽高效燃脂，慢运动有快道理·····	018
四、瑜伽呼吸法+冥想法，坐着享瘦的秘密·····	020
五、遵守瑜伽饮食戒律，终结“溜溜球式”减肥的反弹宿命·····	022
六、变瘦，从选择瑜伽悦性食物开始·····	024
七、更瘦，掌握自然健康的进食方式·····	025
八、永瘦，瑜伽排毒断食法流传千年·····	026
九、遵守瑜伽生活戒律，让瘦身成为一种生活习惯·····	028

第二章 瘦身瑜伽，从最简单的腹式呼吸开始

PART 02 Body Slimming by Yoga Abdominal Pranayama

一、改造出魔鬼身材，先从改造自己的心开始·····	032	
二、掌握瑜伽三种呼吸法，就是掌握了瘦身密码·····	033	
腹式呼吸法·····	033 / 胸式呼吸法·····	034
完全式呼吸法·····	035	



三、瑜伽坐姿+手印，看似平凡的静坐可以从根本上杜绝肥胖因子····· 036

至善坐·····036 / 半莲花坐·····037

全莲花坐·····037 / 束脚坐·····038

智慧手印·····039 / 生命手印·····039

能量手印·····040 / 结定手印·····040

四、每天练习想不瘦都难——初级拜日式····· 041

五、瑜伽放松术，在做完瑜伽体式后巩固瘦身····· 044

仰卧放松式·····044 / 鱼戏式·····045

婴儿式·····045

第三章 从头到脚，各个击破的局部纤体瑜伽组合

PART 03 Compound Yoga Poses for Slimming Parts of the Body

一、瑜伽，给身材最好的投资····· 048

二、瘦脸瑜伽4式，坚持的效果绝不亚于微整形····· 050

拒绝大饼脸，增强面部立体感（一）——面部狮子式·····050

拒绝大饼脸，增强面部立体感（二）——穴位按压式·····051

消除双下巴，练成明星级小脸——面部瑜伽一式·····052

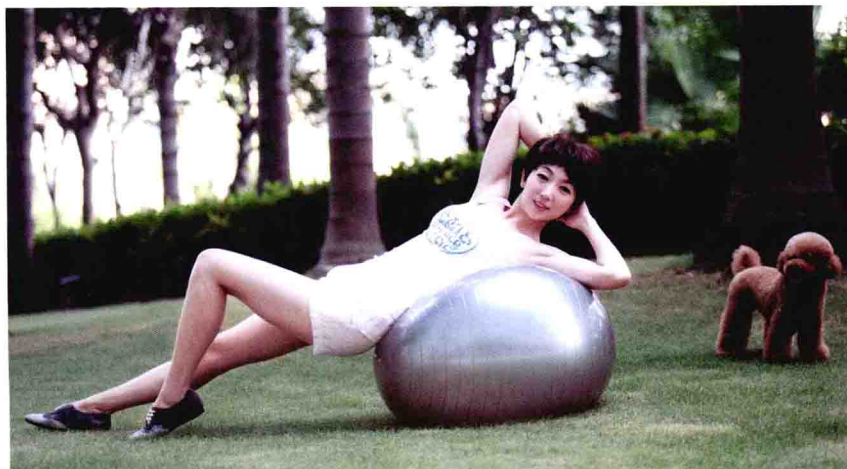
告别大小脸，让脸部左右对称——面部瑜伽二式·····053

三、美颈瑜伽3式，女人味离不开修长洁白的天鹅美颈····· 054

让脖子更颀长——天线式·····054 / 预防松弛，去颈纹——颈部按摩式·····056

瘦出性感锁骨——鱼式·····058

四、舒肩瑜伽 5 式，瘦削光滑美人肩是中国千年不变的美人标准·····	060
调整肩部线条，摆脱宽肩烦恼——半月式 + 手触趾式·····	060
拒绝魁梧，打造瘦削美人肩——加强站立背部伸展式 + 加强侧角扭转式·····	062
预防“五十肩”，灵活肩关节——牛面式·····	064
五、美背瑜伽 4 式，美女不可能没有令男人充满幻想的靓丽背影·····	066
燃烧后背脂肪，不再虎背熊腰——起飞式·····	066 / 锻造美丽“蝴蝶骨”——鸟王式·····
美化背部线条——幻椅式·····	069 / 强壮脊柱，美丽背部要挺直——战士式组合·····
六、纤臂瑜伽 4 式，纤纤玉臂是锁住男人视线的第一眼性感·····	072
纤细双臂——直角式·····	072 / 赶跑“蝴蝶袖”——摩天式·····
美化手臂线条——跪立侧伸展式·····	075 / 促进腋下淋巴循环——鹤禅式·····
七、美胸瑜伽 4 式，再怎么减，胸部得 HOLD 住·····	077
使胸部丰满——小云雀式·····	077 / 矫正胸型，预防下垂——坐山式·····
预防胸部外扩——鸟王式变体·····	080 / 消灭副乳——卧英雄式·····
八、塑臀瑜伽 4 式，紧实美臀，不着一字尽得风流·····	082
击碎臀部肥厚的噩梦——飞蝗虫式·····	082 / 均衡骨盆，告别扁平臀——坐角扭转式·····
对抗地心引力，让臀部上翘——虎式·····	084 / 紧致臀围，提高臀位线——全蝗虫式·····
九、瘦大腿瑜伽 4 式，修长圆润的大腿线条，先天不足，后天完全可以努力·····	087
美化腿部线条——平衡组合式·····	087 / 拉伸腿后侧肌肉韧带——毗湿奴休息式·····
消除大腿内侧脂肪——蹲式·····	090 / 纤细大腿前侧肌肉——笨拙式·····
十、减小腿瑜伽 4 式 结实纤细的小腿 + 柔美脚踝，细节决定完美·····	094
美化腿部线条——趾尖式·····	094 / 燃烧小腿前侧脂肪——跪立侧伸展式·····
消除小腿肚的脂肪——山式踮脚伸展式·····	097 / 打造纤细脚踝——灵活脚踝式·····



第四章 强效纤腰平腹瑜伽12式，轻松练就性感腰腹

PART 04 12 Yoga Poses Be Thin

一、击退“游泳圈”，美蛇腰让夏日更火辣····· 102

强效消灭腰部“游泳圈”（一）——仰卧单腿除气式·····102

强效消灭腰部“游泳圈”（二）——舞蹈式·····104

二、终结小肚腩，让腹部无“油”无虑····· 106

轻松歼灭小肚腩（一）——步步莲花式·····106 / 轻松歼灭小肚腩（二）——骆驼式·····108

三、紧实侧腹肌肉，拥有明星般的“S”形诱人曲线····· 109

紧实侧腹肌（一）——站立半莲花前屈伸展式··109 / 紧实侧腹肌（二）——单腿风吹树式·····111

四、深层腹肌锻炼，寻回女性特有“川”字腹肌····· 113

塑造“川”字腹肌（一）——加强侧伸展式·····113 / 塑造“川”字腹肌（二）——站立提腿式·····115

五、收紧后腰，打造经得起近观的美背和腰窝····· 117

强效收紧后腰（一）——双角式·····117 / 强效收紧后腰（二）——站立扭转式·····119

六、增强腰腹部力量，腹腔器官不下垂才是纤腰根本····· 121

增强腰腹力量（一）——鸽子式·····121 / 增强腰腹力量（二）——束角式·····123

第五章 全身塑形瑜伽组合，瑜伽最大的魅力就是养成女性清新脱俗的气质

PART 05 Compound Yoga Poses for Shaping the Whole Body

一、挑选最适合自己的瑜伽体式····· 126

二、给初学者预备的每日纤体气质瑜伽组合····· 127

纤体气质瑜伽组合（一）

金刚坐风吹树式·····127 / 虎式平衡式·····128 / 站立单腿平衡式·····129

双角腰部转动式·····130 / 门闩式·····131 / 眼镜蛇式·····132

半蝗虫式·····133 / 仰卧剪刀式·····134

纤体气质瑜伽组合（二）

颈部练习·····136 / 半脊柱扭动式·····138 / 单腿背部伸展式·····139

战士一式·····140 / 战士二式·····140 / 侧角伸展式·····141

站立手抓大脚趾平衡式·····141

三、给熟练者推荐的每日强效塑形超模气质瑜伽组合····· 142

超模气质瑜伽组合（一）

风吹树式·····142 / 三角转动式·····143 / 起跑式·····144



斜板式·····	145	/	下犬式·····	145	/	全莲手臂支持式·····	146
英雄式·····	147	/	头肘倒立式·····	148			
超模气质瑜伽组合（二）							
摩天组合式·····	150	/	加强三角扭转式·····	152	/	反祈祷双角式·····	153
猫式·····	154	/	蛇式组合式·····	155	/	肩倒立犁式·····	156

第六章 源于古老印度的特效瘦腰排毒秘法，帮你实现不复胖的终极梦想

PART 06 Ancient Indian Toxin-eliminating Yoga to Slim the Waist

一、印度经典瘦腰腹秘方——商卡排毒瑜伽	160
轻松排毒（一）——摩天式	160
轻松排毒（二）——风吹树式	162
轻松排毒（三）——腰部扭动式	164
轻松排毒（四）——眼镜蛇扭转式	166
轻松排毒（五）——腹部按摩式	168
二、印度经典瘦腰腹秘方——瑜伽排毒收束法	169
轻松排毒——瑞力腹部滚动法	169

第七章 曲影导师瘦身7天谈

PART 07 Seven-Day Slimming Experience by Yoga Tutor Qu Ying

一、要保持对美的渴望·····	172
二、第一天：下定决心塑造出魔鬼身材·····	174
三、第二天：塑身、从了解自己的体型开始·····	175
四、第三天：戒除一切影响你变瘦的观念及饮食习惯·····	179
五、第四天：提速新陈代谢，让你又瘦又够劲·····	181
六、第五天：你可以相信的9大瘦身捷径·····	183
七、第六天：让外表的改变成为你变瘦的最大动力·····	187
八、第七天：小穴位藏着大秘密，加速瘦身的美丽任务·····	189

从头到脚的 完美纤体瑜伽

曲影 (Christina Kok) / 编著

A COMPLETE BOOK OF CLASSICAL YOGA ASANAS

女明星并非天生完美，
她们走在红地毯上时秒杀菲林的完美曲线，
是可以通过后天打造的。

瑜伽，
是大多数女明星和女超模一生不变的选择！

中国体商 (BQ) 研究第一人、
亚洲顶级瑜伽导师、美体塑身专家曲影，
将10年的瑜伽纤体秘诀传授给等瘦的你！

附赠曲影导师创编的自学**DVD**。

买一赠一，超值享“瘦”！

I.Y.F国际瑜伽联盟
AYTA亚洲瑜伽导师联盟
Professional Yoga普梵思诺瑜伽
鼎力支持



亚洲最具影响力的瑜伽导师曲影亲自创编

- 中国“瑜伽导师联盟”创立者
- Proyoga (普诺瑜伽) 品牌创始人
- IYF (国际瑜伽联盟) 亚洲区秘书长

18岁之后，我们的身高难以改变。

但身材的视觉比例可以修正，

腰围的粗细可以调整，

曲线的美感可以雕琢，

包括气质都可以塑造！

中国体商(BQ)研究第一人、亚洲顶级瑜伽导师、

美体塑身专家曲影，

将10年的瑜伽纤体秘诀传授给等瘦的你！



全程实景拍摄，清新靓丽画质，
明星瑜伽教练示范，超强班底制作

本书精彩内容抢鲜看：

曲影导师揭开瑜伽瘦身秘密，她以自己十年如一日的完美身材现身说法，终生保持完美体态，瑜伽帮女人做到：

- 瑜伽体位法，慢运动有快优势
- 遵守瑜伽饮食戒律，终结“溜溜球式”减肥的反弹宿命
- 遵守瑜伽生活戒律，让瘦身成为一种生活习惯
- 掌握瑜伽三种呼吸法，就是掌握了瘦身密码
- 瑜伽坐姿+手印，看似平凡的静坐可以从根本上杜绝肥胖因子
- 每天练习想不瘦都难！——初级拜日式
- 瑜伽放松术，在做完瑜伽体式后巩固瘦身

曲影导师手把手教你：从头到脚、各个击破的局部纤体瑜伽组合

- 瘦脸4式 坚持的效果绝不亚于微整形
- 美颈3式 女人味离不开修长洁白的天鹅美颈
- 舒肩5式 瘦削光滑美人肩是中国千年不变的美人标准
- 美背4式 美女不可能没有令男人充满幻想的靓丽背影
- 纤臂4式 纤纤玉臂是锁住男人视线的第一性感
- 美胸4式 再怎么减，胸部得HOLD住
- 塑臀4式 紧实美臀，不着一字尽得风流
- 瘦大腿4式 修长圆润的大腿线条，先天不足，后天完全可以努力
- 减小腿4式 结实纤细的小腿+柔美脚踝，细节决定完美

全身塑形瑜伽组合，曲影导师认为瑜伽最大的魅力就是养成女性清新脱俗的气质。

- 给初学者预备的每日纤体气质瑜伽组合
- 给熟练者推荐的每日强效塑形超模气质瑜伽组合

曲影导师瘦身7天谈，令人耳目一新的观念助你减肥成功！

- 第一天 下定决心塑造出魔鬼身材
减肥失败的原因是对美好身材的渴望不足以抵挡各种诱惑
- 第二天 从了解自己的体型开始
不同体型，肥胖的成因不同，减肥的策略也不同
- 第三天 戒除一切影响你变瘦的观念及饮食习惯
观念决定行为，行为养成习惯。改变才是硬道理

上架推荐：瑜伽 瘦身 健康 时尚

ISBN 978-7-5537-1473-8



定价：39.80元（附赠DVD光盘1张）



从头到脚的 完美纤体瑜伽



时尚美体专家 曲影 (Christina kok) / 编著

A COMPLETE BOOK OF
CLASSICAL YOGA
ASANAS

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

从头到脚的完美纤体瑜伽 / 曲影编著. -- 南京 :
江苏科学技术出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-5537-1473-8

I. ①从… II. ①曲… III. ①女性—瑜伽—减肥—基
本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 142187 号

从头到脚的完美纤体瑜伽

编 著 曲 影(Christina kok)
责 任 编 辑 张远文 樊 明
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 周雅婷

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 720mmx868mm 1/12
印 张 16
字 数 120 000
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-1473-8
定 价 39.80元 (附赠DVD光盘1张)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



In those years, In order to lose weight.....

那些年，我们为减肥而做的事儿……

我是女人，爱美的女人。正是应了那句很俗的话：“做女人难，做美丽女人更难，做一个稍有名气的美丽女人，那是更难！”

和你们一样，我其实怎么都不满意自己的身材。瘦！瘦！瘦！是我生活的一大永恒主题。

我们一起来数数：为了美丽，为了苗条，这么多年来吃过多少苦？做过多少事儿？

从少女时代开始，我们就勇敢地尝试千奇百怪的减肥法、节食法、束身法，吃五花八门的减肥药、搽减肥霜……结果呢？嘘，告诉大家一个秘密，我在 16 岁那年差点饿死还是瘦不下来，脸上还长满了小痘痘。我同班一个姐们儿，严重得内分泌都失调了，小小年纪“好朋友”就不按理出牌。

说实在的，吃减肥药最初瘦得那真是叫快。可一旦停药，反弹的速度那叫一个“动物凶猛”啊！咬咬牙呀，咱吃更昂贵的药，但反弹没商量。几个回合下来，心悸、呕吐、烦躁……各种副作用都扑了上来。

曾经有个“白富但并不美”的姐们儿跟我说：“我真想一不做二不休，干脆去美容医院做抽脂手术，将这一身赘肉给卸个干干净净！”我劝她，千万别打这主意！就算一刀下去不留疤，去掉的也只是皮肤表层的脂肪，那内脏里的脂肪和毒素呢？继续囤积，装作不知道？

坦白说，如果这辈子没有学习瑜伽，并成长为专业教练，最终选择将“时尚美体”作为我此生的事业目标，我很难想象，步入 30 岁后，我会成为什么样的女人？

是不是还在减肥的路上寻觅仙方，或者已经彻底放弃？

我是 2001 年在香港攻读时装设计课程时正式邂逅瑜伽的。那时瑜伽在香港也才刚刚兴起呢。

瑜伽最初给我的感觉，还是那么记忆犹新！仿佛是初恋的感觉，亲切、清新、纯净，永不褪色！

瑜伽的体式丰富、灵活多变，每天都可以给我带来不同的感受，让我轻松锻炼到全身的每一个部位。

瑜伽关注我身体的每一个关节、体贴我的每一块肌肉，从头到脚想动哪里就动哪里，我一点也没感觉到无聊，每天下课后就想冲进会所去练瑜伽。

温和舒展的瑜伽，绝不会在练习时跑出那种突然爆发的剧烈动作，因此也不会浪费体力。它有大量拉、伸、弯、扭、叠、倒立等独特的姿势，强调在练习时每个姿势要保持一定长的时间，再配合深度的呼吸，能充分锻炼其他运动不可能锻炼到的部位，而整个看似静态的运动过程实际上已消耗了大量的热量和脂肪。



它不会像跑步、跳绳、跳搏击操那样，在运动过后让我处于疲劳甚至虚脱的状态，它反而会让我感觉周身舒坦，全身微微发热，真是越练越想练。

对当时年轻的、没有耐心的我来说，惊讶地发现，自己居然很容易就能将瑜伽这种运动坚持下来。很快，我的皮肤变得更紧实，腰变得更纤细，整个人都容光焕发了！更重要的是，我变得自信了，每天全身都象有使不完的劲，总想做点什么，想变得更好、更优秀……

后来的结果大家也知道了：瑜伽帮助我这十多年来长期保持住了纤体成果，练成了不复胖体质，我永远不用担心反弹！



第一章 终生保持完美体态，瑜伽帮女人做到！

PART 01 Yoga Training Keeping the Perfect Shape of Your Life

一、肥胖的问题不仅仅是肥胖的问题·····	014
二、做30分钟以上的温和有氧运动才能燃脂减肥·····	016
三、瑜伽高效燃脂，慢运动有快道理·····	018
四、瑜伽呼吸法+冥想法，坐着享瘦的秘密·····	020
五、遵守瑜伽饮食戒律，终结“溜溜球式”减肥的反弹宿命·····	022
六、变瘦，从选择瑜伽悦性食物开始·····	024
七、更瘦，掌握自然健康的进食方式·····	025
八、永瘦，瑜伽排毒断食法流传千年·····	026
九、遵守瑜伽生活戒律，让瘦身成为一种生活习惯·····	028

第二章 瘦身瑜伽，从最简单的腹式呼吸开始

PART 02 Body Slimming by Yoga Abdominal Pranayama

一、改造出魔鬼身材，先从改造自己的心开始·····	032	
二、掌握瑜伽三种呼吸法，就是掌握了瘦身密码·····	033	
腹式呼吸法·····	033 / 胸式呼吸法·····	034
完全式呼吸法·····	035	