

随书附赠
光盘



4周极简

美形瘦身

瑜伽
YOGA

雅荷老师的舞韵瘦身瑜伽

徐雅荷 双福 主编

“星光大道”明星瑜伽老师
教你4周轻松美形瘦身
窈窕身姿，如花般绽放



 中国纺织出版社

4周极简
美形瘦身
瑜伽

YOGA

雅荷老师的舞韵瘦身瑜伽

徐雅荷 双福 主编

 中国纺织出版社

内容简介

每天只要几分钟,4周就能轻松美形瘦身。

如何能够美形瘦身是所有女性关注的焦点,而舞韵瑜伽不仅能美形瘦身,而且能养颜、提升气质,让你由内而外散发美丽。

那么应该如何在家练习舞韵瑜伽呢?有什么注意事项和如何快速掌握要领呢?本书将为你详细揭晓。

本书专为想要美形瘦身的女性量身打造,不管你是初学者还是有一定的瑜伽基础,都能够快速掌握。内容讲解细致,不论你是想要减肥还是塑形,都能找到适合自己的体式。分步详解每个体式,“你也可以这样做”、“老师指导”、“功效”、“锻炼部位”等细节能让你快速掌握每个体式。

随书附赠精美光盘,老师实景演示,精准把握动作和时间,让大家的极简美形瘦身瑜伽学习更轻松。

图书在版编目(CIP)数据

4周极简美形瘦身瑜伽 / 徐雅荷, 双福主编. -- 北京 : 中国纺织出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5180-0180-4

I. ①4… II. ①徐… ②双… 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272796号

责任编辑: 郭沫 责任印制: 何艳

版式设计: 双福文化·出版  www.shuangfu.cn 封面设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年3月第1版第1次印刷

开本: 635 x 965 1/12 印张: 12

字数: 65千字 定价: 35.80元(附光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

目录

Contents

Part 1

跟随雅荷老师，4周轻松美形瘦身

简单易学的舞韵瑜伽·····12

练习舞韵瑜伽须知·····13



Part 2

4周极简舞韵瑜伽快速入门

体位练习前的准备·····16

瑜伽的呼吸·····21

瑜伽的放松·····23

舞韵瑜伽的热身·····26

【雅荷老师讲堂】

4周，感受舞韵瑜伽的魅力·····32



Part 3

快速燃脂，帮你打造不易发胖的体质

拜日式（简易）·····36

肥胖产生的原因·····42

Part 4

4 周对症瘦身，轻松造就 S 曲线

第一周：做瘦脸美人

瘦脸，塑造完美脸型

眼镜蛇式.....46

美人鱼式.....48

简易头倒立.....50

拥有迷人电眼

眼睛功.....52

打造性感双唇

美唇式.....54

修炼天鹅般美颈

头颈旋转功变式.....56



第二周：塑造上半身完美身形

美化颈肩曲线

扭背祈祷式.....58

瘦腰

单腿站立腰部扭动式.....61

调理脊柱

屈膝转体式.....62

瘦手臂

指尖带动腕部旋转.....64

丰胸

跪姿俯卧撑.....66

跪姿挺胸式.....68

平坦小腹

船式.....70

划船式.....72



第三周：塑造下半身完美身形

纠正骨盆

仰卧摆腿式(一).....74

仰卧摆腿式(二).....76

瘦小腿

坐姿抬腿式.....77

瘦大腿

飞机式.....78

上伸腿式.....80

翘臀

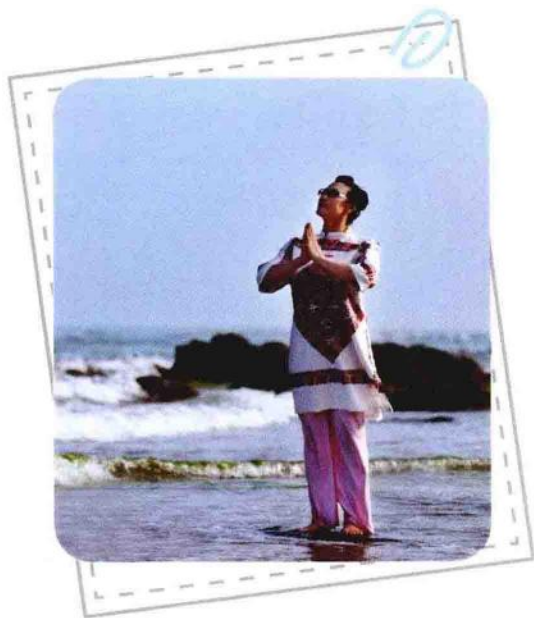
女士幻椅式.....82

猫式.....84

美足

揉脚式.....86

坐姿勾绷脚.....88



第四周：美形瘦身进阶，提升气质

拒绝不良身姿，做正位美人

鸟王式.....90

站姿提拉式.....92

舞蹈式.....94

柔软脊柱，挺拔身姿

鸽子式.....95

树式.....96

做一个平衡美人

菩提叶式.....98

燕式平衡.....100

单腿侧平衡.....102

增强身体柔韧性

弓式.....103

穗姿.....104

牛面加强式.....106

【雅荷老师讲堂】

舞韵瑜伽 Q & A.....108



Part 5

性感曲线，华丽大转身

——美形瘦身瑜伽全套

初级组合

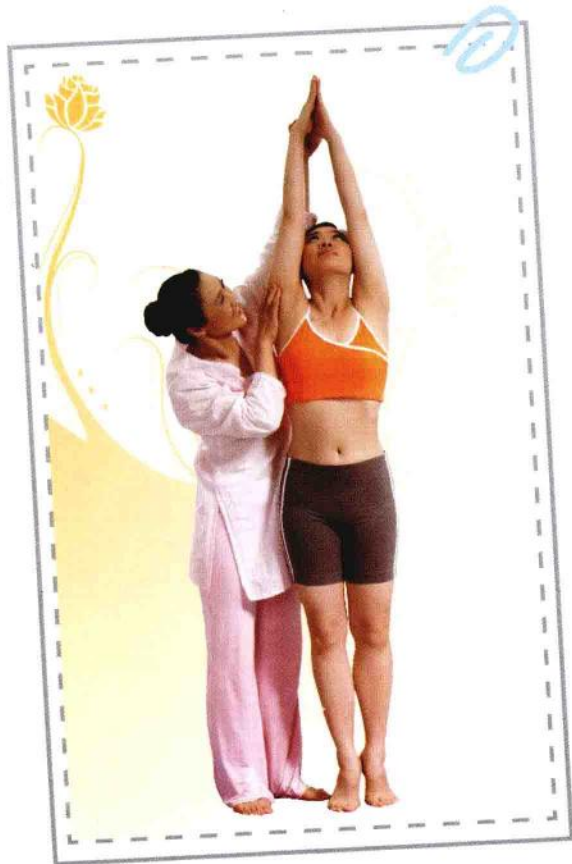
——宁静，安详，窈窕身姿莲花般绽放

.....112

中级组合

——曼妙，轻柔，性感的身姿曼妙优雅

.....120



Part 6

美形瘦身进行时

——随时随地享“瘦”美丽

早上起床前

鲤鱼打挺式.....132

如厕时

收腹提肛式.....133

工间

头颈旋转功.....134

手臂伸展式.....134

上下班路上

正步走.....134

倒走.....134

看电视时

蝴蝶式.....135

双腿背部伸展.....136

晚上睡觉前

鱼戏放松式.....137

仰卧式腹式呼吸.....138

附录一

雅荷老师的美形瘦身配餐.....139

附录二

对症瘦身速查图示.....141

4周极简
美形瘦身
瑜伽
YOGA

雅荷老师的舞韵瘦身瑜伽

徐雅荷 双福 主编



中国纺织出版社

内容简介

每天只要几分钟，4周就能轻松美形瘦身。

如何能够美形瘦身是所有女性关注的焦点，而舞韵瑜伽不仅能美形瘦身，而且能养颜、提升气质，让你由内而外散发美丽。

那么应该如何在家练习舞韵瑜伽呢？有什么注意事项和如何快速掌握要诀呢？本书将为你详细揭晓。

本书专为想要美形瘦身的女性量身打造，不管你是初学者还是有一定的瑜伽基础，都能够快速掌握。内容讲解细致，不论你是想要减肥还是塑形，都能找到适合自己的体式。分步详解每个体式，“你也可以这样做”、“老师指导”、“功效”、“锻炼部位”等细节能让你快速掌握每个体式。

随书附赠精美光盘，老师实景演示，精准把握动作和时间，让大家的极简美形瘦身瑜伽学习更轻松。

图书在版编目（CIP）数据

4周极简美形瘦身瑜伽 / 徐雅荷，双福主编. -- 北京：中国纺织出版社，2014.3
ISBN 978-7-5180-0180-4

I. ①4… II. ①徐… ②双… 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272796号

责任编辑：郭沫 责任印制：何艳

版式设计：双福SF文化·出版 www.shuangfu.cn 封面设计：水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010-87155894 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年3月第1版第1次印刷

开本：635×965 1/12 印张：12

字数：65千字 定价：35.80元（附光盘1张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

雅荷老师写给初学者

当我们初次接触本书的体式时，我们会发现自己并不能完成书中的所有动作，恭喜你，这说明这本书对你是有用的，通过这本书的练习，可以让你的身体达到进一步的提高。

从第一次接触舞韵瑜伽开始，我们就应该保持一份愉快的心境，欣然接受自己的身体状态，只有正确认识自己，身体的筋结才会舒展。问问您自己：自己的身体僵硬了多久，1年还是5年？那身体可能在1天或1周就能够柔软如初吗？

每个人的身体素质不同，对于身体的力量性、平衡性、柔韧性、伸展性、耐力和专注力，很少有人会达到完美。即使现在不能完成某一个动作，也不要灰心，请在练习过程中，越过暂时不能完成的体式，继续坚持练习其他连续体式，通过一段时间的练习，你一定会对身体的变化惊喜无比。



如何使用本书

结合书中图片详解和附赠光盘练习，让您的4周极简美形瘦身瑜伽练习过程更简单、快捷。

细节指导

练习时间、功效指数、难易指数清晰明确。

对症讲解

针对不同的需求讲解对应的体式，对症练习，效果明显。

锻炼部位

每一个体式都标有锻炼部位，清晰准确。

常见错误纠正

图解常见错误动作，帮助动作更准确。



平坦小腹

划船式

练习时间：15分钟
功效指数：★★★★★
难易指数：★★★★★

【锻炼部位】

小腹



步骤

1 直角坐



3 吸气，手臂交叉相握，膝盖臀部



4 呼气，手臂带动上半身向前，与腿部形成45°夹角时停止，保持3~5个呼吸。

2 双手体前伸直，掌心相对。

Tips

手臂始终与地面保持平行。

5 吸气，上半身回正

【老师指导】

尽量靠臀部点，手臂挺直。



▲ 左脚膝盖弯曲，右脚膝盖伸直

6 吸气，臀部向后翻，至与地面成45°夹角时停止，保持3~5个呼吸。呼气，上半身回正。

【常见错误纠正】

弓腰背，手臂没伸直，没有与地面保持平行是常见错误。



【功效】

- ①能够强化腹部肌肉，消除赘肉，平坦腹部。
- ②按摩腹部脏器，防止内脏下垂，改善胃肠功能，消除便秘。
- ③修长大腿。
- ④减轻腰间盘压力，使腰部窄窄。
- ⑤强化臀部，有效改善腰腿疼痛等症。

Tips

此处表明规范性要点和练习诀窍。

老师指导

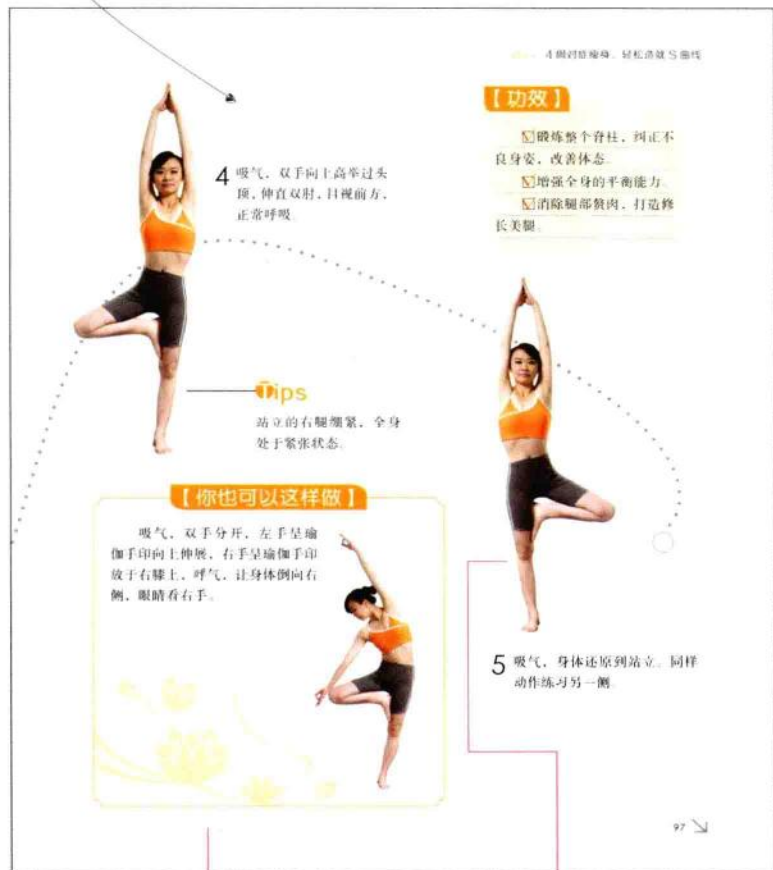
雅荷老师专业、贴心的指导，让你将体式做到最标准和规范。

功效

详细讲解每个体式的作用。

◎分步图解

每个体式都有细节的步骤图解，让极简美形瘦身瑜伽从理论到实践变得更加通俗易懂。



你也可以这样做

根据自己的熟练程度和需要选择难度。

高清精美大图

图片精美，模特亮丽。

◎全图解

每个体式通过全图解的形式呈现，一看就懂，一学就会，充满动感。

◎方便选择

本书中的系列动作是根据不同需求来安排的，在练习过程中，不必拘泥，选择适合您的时间，持之以恒就好。

◎随书附赠实景光盘

光盘实景演示，方便跟随老师的指导和语音练习，时间随心，动作直观易学，效果更好。

· 声明 ·

本书图片示范及指导的极简美形瘦身瑜伽体式仅供参考及资料用途，适用于一般读者，若个人体质存在差异，使用前请咨询医生或瑜伽教练。

目录

Contents

Part 1

跟随雅荷老师，4周轻松美形瘦身

简单易学的舞韵瑜伽·····12

练习舞韵瑜伽须知·····13



Part 2



4周极简舞韵瑜伽快速入门

体位练习前的准备·····16

瑜伽的呼吸·····21

瑜伽的放松·····23

舞韵瑜伽的热身·····26

【雅荷老师讲堂】

4周，感受舞韵瑜伽的魅力·····32



Part 3



快速燃脂，帮你打造不易发胖的体质

拜日式（简易）·····36

肥胖产生的原因·····42

Part 4

4 周对症瘦身，轻松造就 S 曲线

第一周：做瘦脸美人

瘦脸，塑造完美脸型

眼镜蛇式·····46

美人鱼式·····48

简易头倒立·····50

拥有迷人电眼

眼睛功·····52

打造性感双唇

美唇式·····54

修炼天鹅般美颈

头颈旋转功变式·····56

第二周：塑造上半身完美身形

美化颈肩曲线

扭背祈祷式·····58

瘦腰

单腿站立腰部扭动式·····61

调理脊柱

屈膝转体式·····62

瘦手臂

指尖带动腕部旋转·····64

丰胸

跪姿俯卧撑·····66

跪姿提胸式·····68

平坦小腹

船式·····70

划船式·····72



第三周：塑造下半身完美身形

纠正骨盆

仰卧摆腿式(一).....74

仰卧摆腿式(二).....76

瘦小腿

坐姿抬腿式.....77

瘦大腿

飞机式.....78

上伸腿式.....80

翘臀

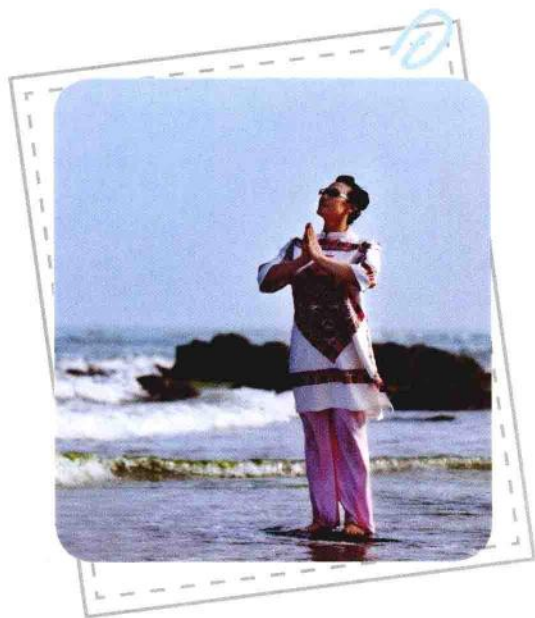
女士幻椅式.....82

猫式.....84

美足

揉脚式.....86

坐姿勾绷脚.....88



第四周：美形瘦身进阶，提升气质

拒绝不良身姿，做正位美人

鸟王式.....90

站姿提拉式.....92

舞蹈式.....94

柔软脊柱，挺拔身姿

鸽子式.....95

树式.....96

做一个平衡美人

菩提叶式.....98

燕式平衡.....100

单腿侧平衡.....102

增强身体柔韧性

弓式.....103

穗姿.....104

牛面加强式.....106

【雅荷老师讲堂】

舞韵瑜伽 Q & A.....108



Part 5

性感曲线，华丽大转身

——美形瘦身瑜伽全套

初级组合

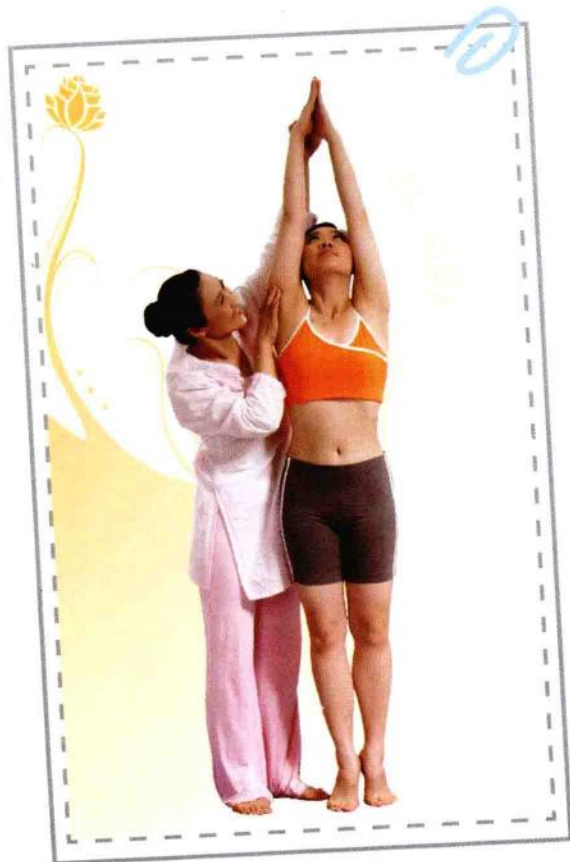
——宁静，安详，窈窕身姿莲花般绽放

.....112

中级组合

——曼妙，轻柔，性感的身姿曼妙优雅

.....120



Part 6

美形瘦身进行时

——随时随地享“瘦”美丽

早上起床前

鲤鱼打挺式.....132

如厕时

收腹提肛式.....133

工间

头颈旋转功.....134

手臂伸展式.....134

上下班路上

正步走.....134

倒走.....134

看电视时

蝴蝶式.....135

双腿背部伸展.....136

晚上睡觉前

鱼戏放松式.....137

仰卧式腹式呼吸.....138

附录一

雅荷老师的美形瘦身配餐.....139

附录二

对症瘦身速查图示.....141

