

张斌姚娇  
著

# 塑美瑜伽 YOGA 形体

处处好线条



- 4种基本坐姿开启瑜伽之门
- 9组精心选配组合套餐轻松强效
- 10个基础瑜伽体式提升身体平衡力
- 32种体式局部塑形整体婀娜
- 76组图片详解，轻松造就健康优雅的S曲线美人

另附送超长DVD光盘 跟老师 呼吸做瑜伽  
前凸后翘，纤腿窈窕，挺 腹紧致摇曳生姿

中国轻工业出版社



张斌  
姚娇  
著

塑形

美瑜伽

处处好线条

形体



中国轻工业出版社

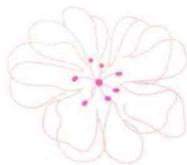
## 图书在版编目(CIP)数据

塑形美瑜伽 / 张斌, 姚娇著. —北京: 中国轻工业出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5019-8697-2

I. ①塑… II. ①张… ②姚… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第024778号



责任编辑: 李梅

策划编辑: 李梅

版式设计: 刘娟

责任终审: 孟寿萱

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2012年4月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 6

字数: 120千字

书号: ISBN 978-7-5019-8697-2 定价: 36.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

111430S4X101ZBW

瑜伽是一种起源于印度、风靡于全球的运动，也是一种系统、科学的运动，它能流传千年且经久不衰，原因在于能很好地调节身心，让人达到自我与宇宙高度和谐、平衡的状态。

瑜伽体位练习，不仅让我们的身体更强健灵活，还能在不知不觉中匀称身材、美化身形，从而不断提升自信和气质；而瑜伽呼吸，让我们在“吞吐”之间获得大自然的力量，激发人体自身潜能；瑜伽冥想则能全面锻炼我们的精神和意识，从而提高自己的控制力，培养自己宁静、祥和的心态。

瑜伽是一种肉体和精神相结合的运动。而瑜伽的体位练习是人们了解瑜伽最简易的方式，通过瑜伽特有的姿势，在伸拉、挤压或拧转身体的过程中，帮助人们调理内脏，伸展筋骨，美化人体肌肉线条。但瑜伽绝不是简单的肢体练习，而是通过持续有节奏的瑜伽练习，在锻炼身心的同时让精神得到提升，让你由内而外散发出迷人的气质。

本书中收集、总结了大量对女性塑形有帮助的瑜伽体式，书中涵盖基础瑜伽练习、针对局部的塑形瑜伽体式推荐，以及成就完美曲线的塑形“套餐”训练。希望通过此书能让更多爱美的女性轻松获得娇美好身材，且在瑜伽中得到内在品质的提升。

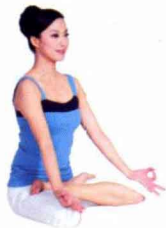


# 塑体瑜伽

## 轻松造就S曲线美人

引言 ▶ 瑜伽促进脂肪转化为肌肉和能量

- 10 “瑜”悦身心——塑形才能事半功倍
- 11 瑜伽冥想——静态练习也能美体
- 13 备好瑜伽软硬件——增加塑形战斗力
- 14 超简单瑜伽坐姿——开启瑜伽体位之门
- 14 全莲花坐
- 15 简易坐
- 16 雷电坐
- 16 至善坐

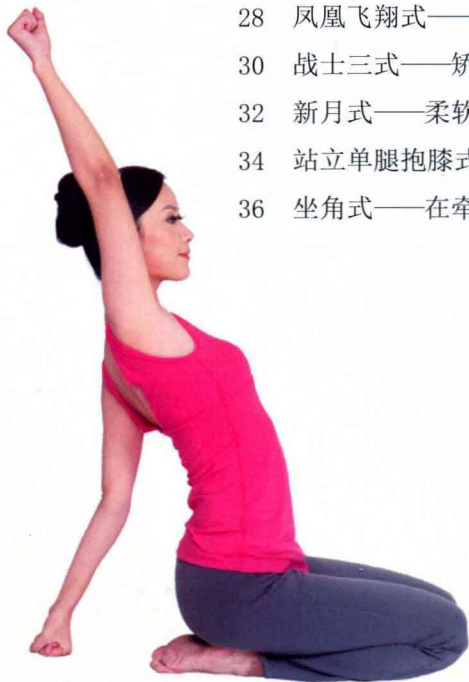


# 基础瑜伽10式

## 提高平衡能力促塑形

引言 ▶ 身心灵皆平衡是练习瑜伽的基础

- 20 山式——强化根基提高身体稳固性
- 21 蝴蝶式——为背部注入新能量
- 22 树式——强健腿部力量提升专注力
- 24 三角伸展式——滋养背部，提升阳气
- 26 莲花坐手向上伸展式——提高四肢灵活度
- 28 凤凰飞翔式——唤醒全身肌肉新活力
- 30 战士三式——矫正身形，增加平衡力
- 32 新月式——柔软脊柱，挺拔上身线条
- 34 站立单腿抱膝式——舒展腰部，促进排毒
- 36 坐角式——在牵拉中放松背部和腿部



## 局部塑形瑜伽32式

做前凸后翘360° 俏佳人

引言 ➤ “瑜”美人零瑕疵身材有“伽”法

## ✦ 滋养脊柱

——为挺拔优雅的身姿保驾护航

- 40 眼镜蛇式
- 42 颈部练习
- 44 脊柱扭动式
- 46 风吹树式
- 48 乌龟式
- 50 后仰式
- 51 坐姿侧弯



## ✦ 矫正胸形

——横看成岭，侧看成峰

- 52 幻椅式
- 54 鱼式
- 55 球上屈伸推举式
- 56 风帆式
- 57 球上俯身抬举式



## ✦ 紧急塑腰

——优化盆骨肌肉，提高幸福存储力

- 58 半月式
- 61 猫伸展式
- 62 船式
- 63 半蝗虫式
- 64 犁式



- 65 椅上脊柱扭转式
- 66 侧支架式
- 68 骆驼式
- 70 摇篮式

## ✦ 魔力翘臀

——修炼S曲线的第二关键点

- 72 后抬腿式
- 74 虎式

## ✦ 手臂消脂

——优雅女人不该有蝴蝶臂

- 76 双角式
- 78 固肩式
- 79 牛面式
- 80 天线式

## ✦ 纤腿去脂

——若隐若现的性感部位

- 82 牵引腿肚式
- 84 战士一式
- 86 战士二式
- 88 圣哲玛里琪第一式
- 90 站立前屈式



# 塑形瑜伽“套餐”

## 成就完美曲线

引言 > “伽”人有约，精准塑形不亦乐乎

### 94 美腿消脂塑身运动组合

95 10分钟瑜伽组合：3分钟摩天式+4分钟侧角伸展式+3分钟球上美人鱼式

99 20分钟瑜伽组合：10分钟鹭变化式+10分钟剪刀式

102 30分钟瑜伽组合：20分钟踩单车式+10分钟脊柱式



### 105 摆脱“西洋梨”塑体运动组合

106 10分钟瑜伽组合：3分钟炮弹式+3分钟毗湿奴式+4分钟全蝗虫式

110 30分钟瑜伽组合：10分钟磨豆式+10分钟风车式+10分钟鸵鸟式

114 45分钟瑜伽组合：9分钟加强侧伸展式+9分钟门闩式+9分钟斜板式+9分钟上犬式+9分钟下犬式

### 121 全面美化身材综合锻炼

122 10分钟瑜伽组合：3分钟巴拉瓦伽式+3分钟交叉平衡式+4分钟蜥蜴式

126 40分钟瑜伽组合：10分钟轮式+10分钟双腿背部伸展式+10分钟椅上舞王式+10分钟腿夹球式

132 45分钟瑜伽组合：9分钟花环式+9分钟跪姿舞蹈者式+9分钟拜日式+9分钟鸟王式+9分钟鸽子式

# 塑形瑜伽

## 快速美体小窍门

142 零伤害瑜伽四大注意事项

144 塑形瑜伽小问答





第一章

# 塑体瑜伽

轻松造就S曲线美人







## 引言

在这个全民瑜伽的时代，瑜伽不仅为人们带去了健康，也为女性修炼形体美、提升气质美创建了快车道。

首先，在练习瑜伽的过程中，通过有意识地收缩和放松骨骼肌肉来刺激女性体内雌激素的分泌，继而提高骨密度，再运用每块骨头及与骨头相伴的核心肌肉来加强身体稳定性，令女性变得体态轻盈、身姿婀娜。

其次，瑜伽中有无数模仿动植物形态创造的体式，或伸展或压缩，或牵拉或折叠，对身体从不同角度健康地施加压力，提高血液循环速度，促进体内排毒，为塑造优美形体奠定良好基础。

最后，瑜伽能将体内多余脂肪转换成肌肉和能量。我们都知道，导致人们肥胖的罪魁祸首是多余的脂肪；而肌肉则是人们躯体运动、消化、呼吸等生理过程的动力组织。瑜伽能帮助人们根据自身身体状况，选择较为舒适的体式，大大降低了保持瑜伽体式时肌肉所消耗的能量，却在不知不觉中提高脂肪燃烧速度，进而给人们塑造S曲线的质量加分。



# 促进脂肪转化为肌肉和能量

## 瑜伽



# “瑜”悦身心

## ——塑形才能事半功倍



“气质好”是赞美女性的最高境界，可究竟什么是气质？气质是一种磁场，也是一种智慧，它涵盖外在容颜及形体上的美丽，更包括内在心灵上的修行。而瑜伽，是帮助女性提升容颜美、形体美和气质美的最佳途径。

瑜伽起源于5000多年前的古印度，它通过调节生理及心理，让人们达到个人与宇宙精神高度和谐统一的状态。瑜伽不同于普通运动，它有着淡静无华的本质。在练习瑜伽的过程中，我们的身心都在慢慢发生变化，并会逐步体会到返璞归真的快乐。无论世事如何变迁，瑜伽始终带给人宁静、正见和能量。

瑜伽的动作非常舒缓，却有着不可小窥的塑形功效，在伸拉、折叠等各种运动姿势中，调节人体神经系统，强化消化吸收系统，将人体内多余脂肪转换成能量或肌肉，从而帮助我们塑造性感的好身材。另外，通过练习瑜伽，那些不正确的形体姿势被一一纠正，取而代之的是苗条挺拔的身姿，以及柔和灵活的举止，让人逐步拥有气质磁场，由内而外散发魅力。

如今，瑜伽已成为一项世界热门运动。经常练习瑜伽不仅能够帮助塑造优美的形体，同时还可以舒缓压力和焦虑，让瑜伽练习者的心境更加积极、乐观。另外，瑜伽还能令人体血液循环加速，调整内分泌，对祛除脸上斑纹、紧实肌肤很有帮助。可以说，瑜伽是集健体、养颜、修心于一体的特殊运动，它既是古代瑜伽练习者的修行之道，更是现代爱美人士不可错过的塑体之方。





# 瑜伽冥想

## ——静态练习也能美体

瑜伽练习可分为瑜伽冥想、瑜伽呼吸和瑜伽体位三种核心内容，其中瑜伽体位是动态练习，而瑜伽冥想和瑜伽呼吸则是静态练习。瑜伽体位的动态练习是指涉及身体屈伸扭转等动作的姿势练习，能帮助人体伸展肌肉或筋骨，让皮肤肌肉更加紧致；而静态练习则很少或几乎没有身体的运动，只是将一种瑜伽姿势持续较长时间，但却能达到柔和地按摩内脏、腺体和放松神经的作用。

瑜伽冥想是修炼瑜伽的基础，通过冥想练习，能带给人心灵上的安静，为练习者做瑜伽体位做好准备，从而渐进到心无杂念、身心合一的瑜伽境界。瑜伽中常用到的冥想有三种：语音冥想、烛光冥想和呼吸意识冥想。





## 语音冥想

瑜伽语音冥想又称“曼特拉冥想”，在梵语中，“曼”是指心灵，而“特拉”是指引开去，意为释放人的心灵。瑜伽语音冥想是将注意力集中到自己的瑜伽发音上，进而让自己的内心往更深处发展。

### ● 练习方法

调整呼吸，双唇微张，开始唱诵“OM”音。发声时，用心体会“O”音是从腹部发出，经由胸部到达头部，然后转变成“M”音。语音冥想的练习时间不受限制，2分钟、10分钟或更长时间均可。

## 烛光冥想

烛光冥想也有平静心绪的作用，同时还可消除眼部疲劳，加强双眼视力，提高眼神透明度。

### ● 练习方法

取任意坐姿，在前方放上一支蜡烛，让蜡烛的高度与练习者目光水平一致。调整呼吸，然后凝视燃烧的蜡烛正中心1~3分钟，直至眼泪会慢慢渗出时闭眼，回忆凝视蜡烛燃烧的过程，反复3~5次。

## 呼吸意识冥想

呼吸意识冥想能让人在短时间内进入身体和大脑都极度放松的状态，能有效改善失眠头疼等不良状况，帮助人们进入深层睡眠。30分钟的呼吸意识冥想，实际上等于补充3小时夜间睡眠的效果。

### ● 练习方法

仰卧，让全身都保持在放松状态。闭上双眼，将注意力全部集中到自己的呼吸上，感觉自己的呼吸逐渐从急促变得平缓有节奏。



# 备好瑜伽软硬件

## ——增加塑形战斗力

虽然瑜伽是可以随时随地练习的运动，但练习环境仍然会对练习效果造成影响。如果能准备适当的道具，会有助于完成瑜伽动作，减少运动受伤的可能性，同时提高瑜伽练习的积极性。

### 🌿 必备器材两件套

① **瑜伽服**。瑜伽理论认为，人们身体的敏感度远远超乎许多人的认知，比如人们在练习瑜伽时所穿着的衣服，也会影响身体能量的状态。瑜伽服的颜色众多，其中白色的瑜伽服非常有助于瑜伽练习，它有利于身体的能量流通，并能放松紧张的神经系统。此外，粉色、淡蓝色等天然色瑜伽服，都有影响能量场的作用，瑜伽初学者可选择这些颜色的瑜伽服。

② **瑜伽垫**。瑜伽垫最明显的作用是防止练习瑜伽时碰伤或滑倒，它是瑜伽初学者必备的道具之一。市场上的瑜伽垫材质很多，但以PVC材质的最物美价廉，初学者可选择稍厚（6毫米）的垫子。



### 🌿 辅助器材三件组

① **瑜伽砖**。对于身体柔韧性较差的瑜伽初学者来说，瑜伽砖是个不可多得的好朋友。它能够帮助支撑身体的不同部位，降低一些动作难度，辅助身体完成动作，让瑜伽练习更轻松、准确。

② **瑜伽伸展带**。瑜伽伸展带没有弹性，但却可以帮助练习者延长动作的保持时间，同时辅助完成较难的体式。

③ **瑜伽球**。在练习瑜伽时加入瑜伽球，不仅能降低身体受伤的可能性，还能增加练习时的乐趣。

# 超简单瑜伽坐姿

## ——开启瑜伽体位之门

在瑜伽的众多体位中，坐姿是非常重要的基本功，瑜伽呼吸和瑜伽冥想都可取用坐姿完成，而且许多瑜伽体位都是从坐姿上演变而来的，所以说练习瑜伽基本坐姿是开启瑜伽体位的大门。经常练习瑜伽坐姿，能加强对髋部、膝盖和双足的锻炼，对矫正下半身不良姿势、保持身体稳定性、增强身体柔韧性很有帮助。

### 全莲花坐

难易指数：★★★★☆

#### \* 作用

- 锻炼双膝、双脚踝，强化下半身力量，提高人体平衡力。
- 滋养腹腔、胸腔内所有脏器，促进人体排毒，同时焕发神经系统活力，使人清醒。



- ① 端坐在垫子上，左腿向前伸直，弯曲右腿。将右脚放到左大腿根部，脚掌心朝上，两手扶住右脚掌。



- ② 弯曲左腿，将左腿放在右大腿上，左脚跟抵住右侧腹部，脚掌心朝上。双手置于两膝盖上，成智慧指。尽量让双膝着地，且双腿交换上下方向练习。

◎ 重复次数：不限，但可尽量延长坐姿时间。

# 简易坐

难易指数：★★★★☆

## \* 作用

- 补养和加强神经系统，平衡体内气息，促进安眠。
- 加强两髋、两膝和两腿的锻炼，校正O型腿及小腿粗壮。



- ① 双腿并拢坐在垫子上。  
双手放在身体两侧，保持身体直立。



- ② 弯曲左腿。  
右手握住左脚背，将左脚压在右大腿下。



- ③ 弯曲右腿。  
将右脚放在左大腿下方，腰背挺直。



- ④ 两手成智慧指的形式放在膝盖处。  
抬头挺胸，保持平稳的呼吸，双眼始终正视前方。

◎ 重复次数：不限，但尽可能延长坐姿时间。



## 雷电坐

难易指数：★★★★☆

### \* 作用

- 扩张骨盆肌肉，美化腰腹部曲线。
- 强化消化系统功能，对肠胃不适引起的便秘等症非常有效。



①

跪立在垫子上。

小腿与脚背紧贴在垫面，双手自然垂于体侧，挺直腰背，眼睛平视前方。



②

双膝并拢。

让两脚的大脚趾尽量靠拢，臀部落在两脚跟间分开的空隙中，双手分别放在两大腿上。

## 至善坐

难易指数：★★★★☆

### \* 作用

- 滋养神经，对稳定身心很有帮助。
- 促进骨盆区域血液循环，辅助治疗月经不调或经期腹痛。



①

端坐在垫子上，左腿向前伸直，右腿向内弯曲靠近会阴处。

挺直腰背，调整呼吸，双手扶住弯曲的腿。



②

将左腿弯曲，放在右腿脚踝之上。

调整呼吸，让双手成智慧指放在两膝盖上。

◎ 重复次数：不限，但可尽量延长坐姿时间。

◎ 重复次数：不限，但可尽量延长坐姿时间。