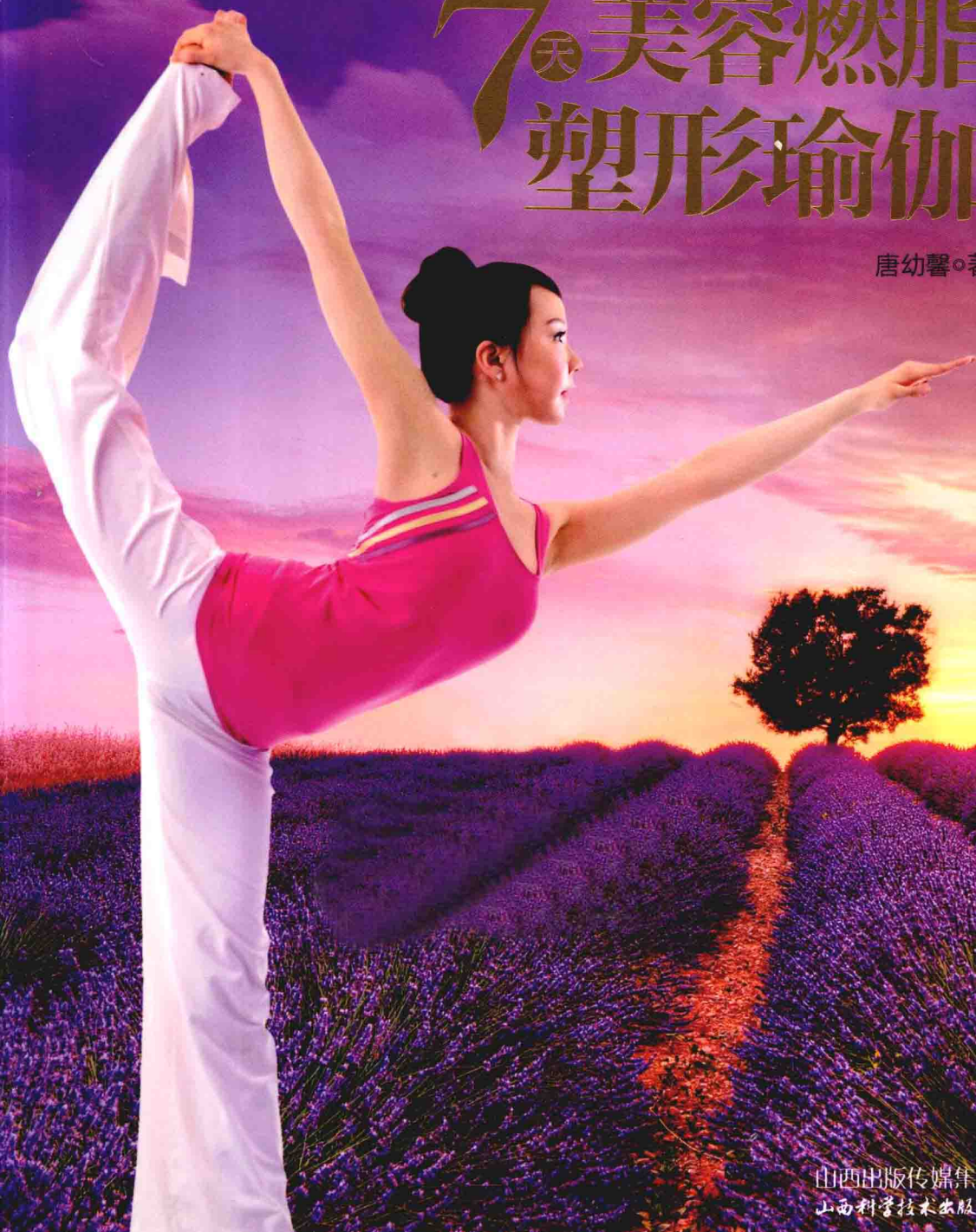


台湾瑜伽皇后

唐幼馨

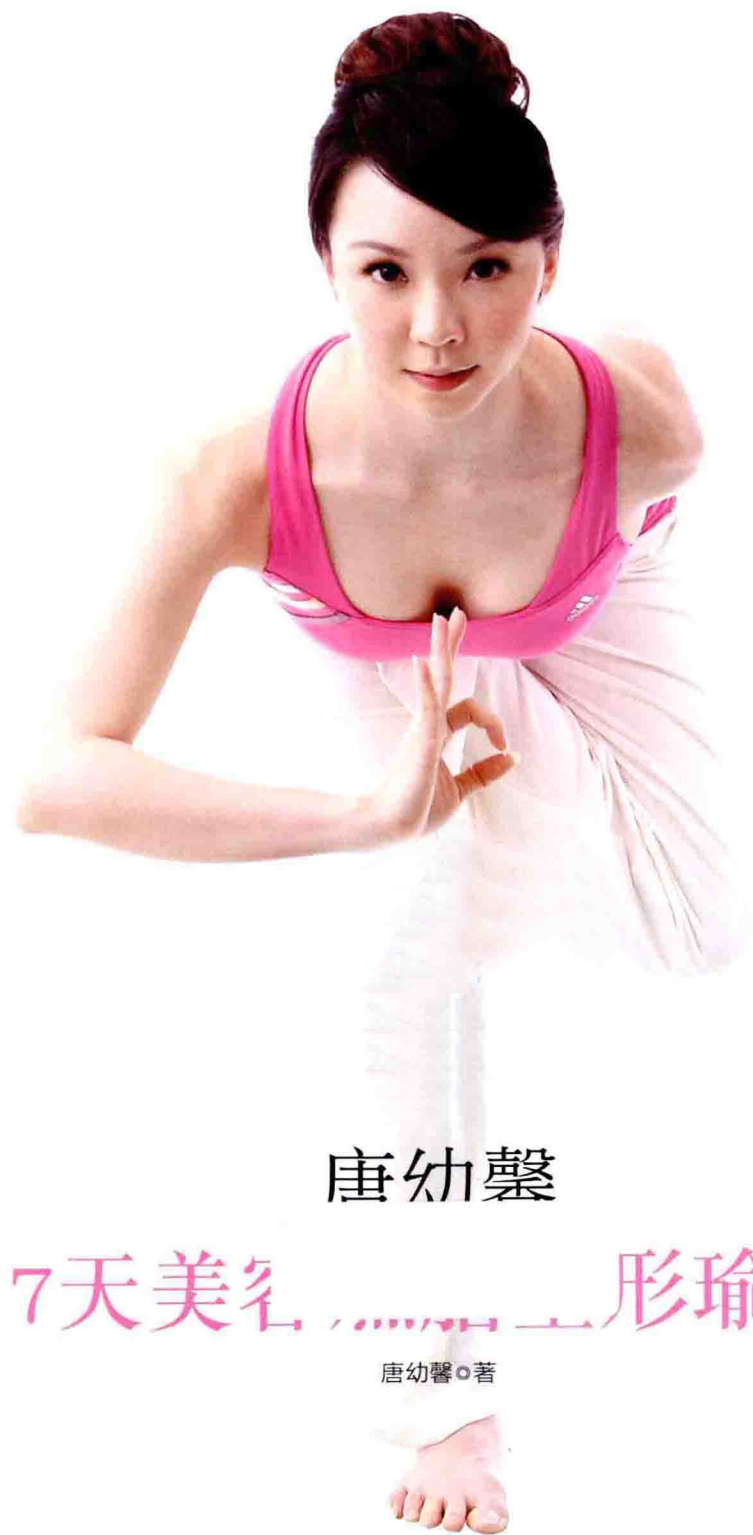
7天美容燃脂 塑形瑜伽

唐幼馨·著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

完美瑜伽



唐幼馨

7天美丽瑜伽

唐幼馨◎著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

唐幼馨 7 天美容燃脂塑形瑜伽 / 唐幼馨 著. — 太原 :
山西科学技术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5377-4449-2

I. ①唐… II. ①唐… III. ①瑜伽—基本知识
IV. ① R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 093523 号

唐幼馨7天美容燃脂塑形瑜伽

作 者 唐幼馨

出版策划	张金柱	责任编辑	张东黎
助理编辑	王 蓉	文图编辑	冷寒风
美术编辑	王秋成		

出 版	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (太原市建设南路21号 邮编: 030012)
发 行	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351-4922121)
印 刷	北京艺堂印刷有限公司 印刷

开 本	710毫米×1000毫米 1/16 印张: 13
字 数	300千字
版 次	2013年7月第1版
印 次	2013年7月第1次印刷

书 号	ISBN 978-7-5377-4449-2
定 价	39.90元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

CONTENTS

Part 1

美容瘦身， 7天瑜加速成

Chapter01 瑜伽，给女人美丽奇迹…8

瑜伽，身心健康的古老运动…9

瑜伽装备采购单…13

不可不知的瑜伽练习宜忌…14

至关重要的基础热身…16

站立山式…16 | 瑜伽盘坐…17 | 双腿背部伸展…18 | 简易半月式…19

三角伸展式…20 | 站立前屈式…21

Chapter02 7天瑜伽减肥全攻略…22

制订7天减肥计划表…23

轻松瘦下来的8大戒律…24

熟稔身体肌肉群，肩颈腰腹全方位灭脂…26

有氧运动高效减肥法则…29

Chapter03 7天瑜伽美容大公开…30

瑜伽，让你成就美丽…30

瑜伽美人的生活秀…31

Part 2

7天速成美容瑜伽， 皮肤问题逐一击破

第1天：快速“整形”，拥有美丽V字脸…34

叩首式…34 | 前屈式…36

第2天：提亮肤色，让肌肤白里透红…38

花环式…38 | 铲斗式…40 | 下犬式…43 | 鱼式…45

第3天：明眸善睐，让双眼更具神采…46

眼部按摩式…46 | 眼保健功…48

第4天：紧致收敛，改善皮肤状况…50

狮子一式…50 | 狮子二式…52

第5天：锁水滋养，驻颜抗皱…54

鸵鸟式…54 | 鬼脸瑜伽…56

第6天：排除毒素，快速战“痘”…58

拜日式…58 | 清凉呼吸法…64

第7天：完美焕肤，下“斑”不留痕…66

束角式…66 | 三角扭转式…68

Part 3

7天超高效减肥瑜伽， 塑造轻盈纤美体态

第1天：活化细胞，收紧全身肌肉群…74

V字式…74 | 人面狮身式…76 | 球上美人鱼式…78 | 后仰式…80 | 桥式…82 | 眼镜蛇式…84 | 舞王式…86 | 虎式…88 | 倒立三角式…90 | 卧英雄式…92

第2天：排浊+净化肌体，加速新陈代谢…94

花环式…94 | 叭喇狗式…96 | 半月式…98 | 鱼式…104 | 炮弹式…105 | 肩倒立式…106 | 龟式…108 | 卧十字式…110

第3天：核心肌肉群训练，消减体内脂肪…112

船式…112 | 球上轮式…113 | 踩单车式…114 | 蜥蜴式…116 | 膝碰耳犁式…118 | 轮式…120 | 三角扭转式…122 | 加强侧伸展式…124 | 幻椅式…126

第4天：大肌肉群训练，让身材凹凸有致…128

摩天式…128 | 风车式…130 | 摇篮式…132 | 下犬后抬腿式…134 | 鹭式…136 | 剪刀式…138 | 下犬式…139 | 风吹树式…140 | 孔雀式…142 | 球上战斗式…144

第5天：小肌肉群练习，局部脂肪歼灭战…146

牛面式…146 | 颈部旋转式…148 | 坐角式…152 | 犁式…154 | 头倒立式…156 | 半莲花站立前屈式…158 | 蛇击式…160 | 球上平衡…162 | 蝗虫式…164 | 双腿背部伸展式…166 | 踮脚蹲式…168

第6天：大小肌肉群同时训练，S曲线一目了然…170

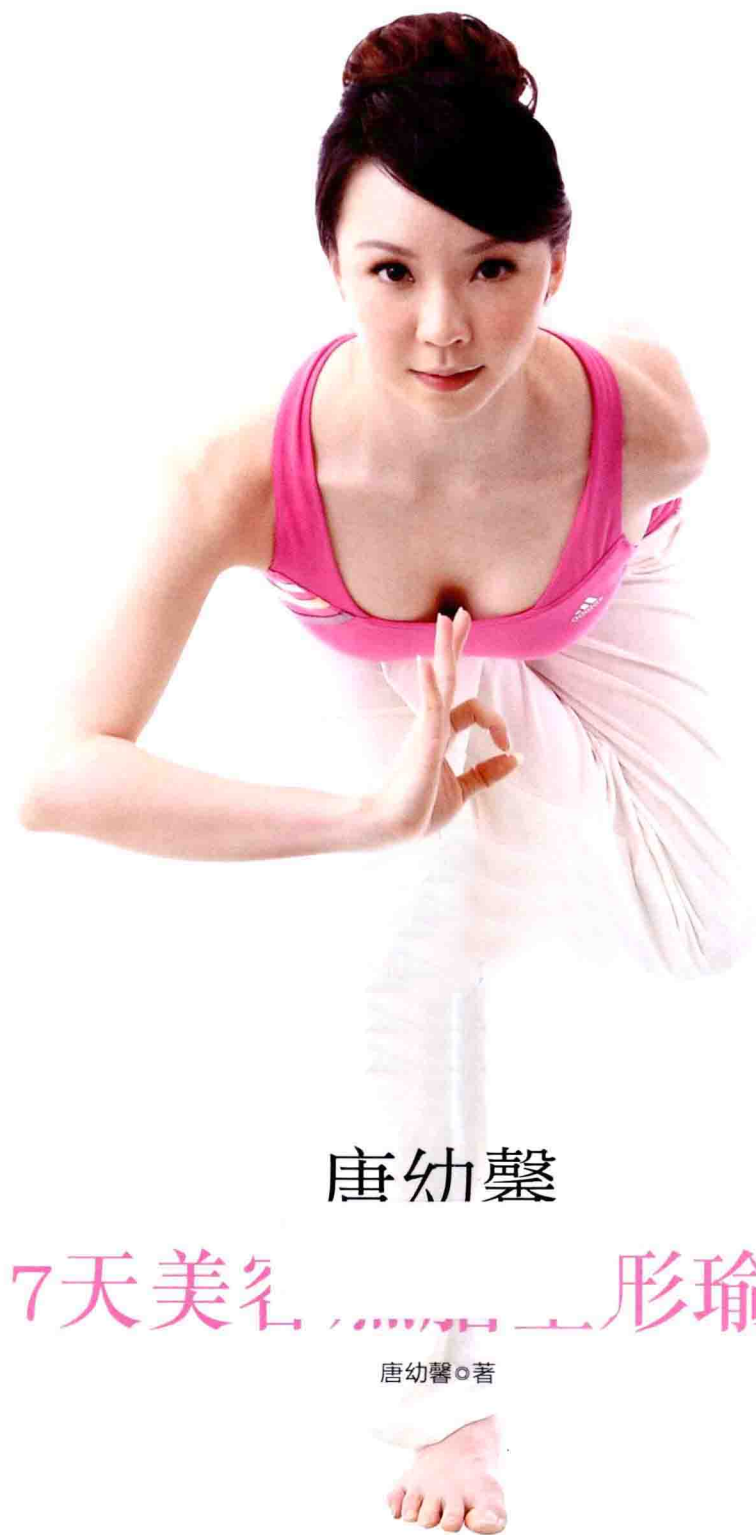
鸵鸟式…170 | 云雀式…172 | 弓式…174 | 神猴哈努曼式…176 | 斜板式…178 | 毗湿奴式…180 | 鸽子式…182 | 双角式…184 | 球上三角伸展式…185

第7天：巩固瘦身训练，燃脂不反弹…186

门门式…186 | 树式…188 | 敬礼式…190 | 球上飞燕式…192 | 摊尸放松式…194 | 腹式呼吸法…195 | 猫伸展式…196 | 全莲花掌心互推…198 | 磨豆式…200 | 鹰式…202

附录 7天美容减肥套餐，让你美不胜收…206

完美瑜伽



唐幼馨

7天美丽瑜伽

唐幼馨◎著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

唐幼馨 7天美容燃脂塑形瑜伽 / 唐幼馨著. —太原:
山西科学技术出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5377-4449-2

I. ①唐… II. ①唐… III. ①瑜伽—基本知识
IV. ① R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 093523 号

唐幼馨7天美容燃脂塑形瑜伽

作 者 唐幼馨

出版策划	张金柱	责任编辑	张东黎
助理编辑	王 蓉	文图编辑	冷寒风
美术编辑	王秋成		

出 版	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (太原市建设南路21号 邮编: 030012)
发 行	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351-4922121)
印 刷	北京艺堂印刷有限公司 印刷

开 本	710毫米×1000毫米 1/16 印张: 13
字 数	300千字
版 次	2013年7月第1版
印 次	2013年7月第1次印刷

书 号	ISBN 978-7-5377-4449-2
定 价	39.90元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

Prologue

你与美丽只有一步距离

哈佛大学附属医院发表过一份报告，指出孩子出生时长相越好看，母亲就会越喜欢他。看到这篇研究，让从小被父母教育不要以貌取人的我产生了现实的冲击。

但谁不喜爱美好的事物、窈窕美丽的身材呢？即使不为别人，自己看了也有自信，教学十几年来，瑜伽教导了我许多古老的哲学精神，让我深深地被宇宙万物的本质感动，当我全心沉潜在这浩瀚的感动之中，来参加瑜伽课的同学往往告诉我：“老师，我想减肥……”

是的，我也不想看到镜子里面那个老态龙钟或肥肉横生的自己，因此，不仅为了健康，更为了美丽和自信，我们应该好好地对自己的身材负责。这本书，我以7天为主题，运用许多瑜伽的体位法，有如瑜伽中的体育课一般，先说明动作的好处、方法及如何安全地练习，再细讲动作的每一个环节，希望读者能从肢体的起点开始，慢慢地看到体态的改变，从我们的身体练到心灵，彻底地接受一堂完美的瑜伽洗礼，不仅让身体活络、血液循环、气色红润、体态苗条，而且让我们的心灵更加满足。

感谢每一个支持和关注我的朋友，很荣幸可以跟对岸的朋友们分享我这十多年在美国、印度和许多国家遇到的名师教学法和我自己的瑜伽经验。

希望每位想要让身体更健康、体态更美丽的朋友，试着锻炼书中的动作，不要勉强，循序渐进，相信我们都能成为一个内外兼修的窈窕美人。

感恩~namaste~

唐幼馨

CONTENTS

Part 1

美容瘦身， 7天瑜伽速成

Chapter01 瑜伽，给女人美丽奇迹…8

瑜伽，身心健康的古老运动…9

瑜伽装备采购单…13

不可不知的瑜伽练习宜忌…14

至关重要的基础热身…16

站立山式…16 | 瑜伽盘坐…17 | 双腿背部伸展…18 | 简易半月式…19

三角伸展式…20 | 站立前屈式…21

Chapter02 7天瑜伽减肥全攻略…22

制订7天减肥计划表…23

轻松瘦下来的8大戒律…24

熟稔身体肌肉群，肩颈腰腹全方位灭脂…26

有氧运动高效减肥法则…29

Chapter03 7天瑜伽美容大公开…30

瑜伽，让你成就美丽…30

瑜伽美人的生活秀…31

Part 2

7天速成美容瑜伽， 皮肤问题逐一击破

第1天：快速“整形”，拥有美丽V字脸…34

叩首式…34 | 前屈式…36

第2天：提亮肤色，让肌肤白里透红…38

花环式…38 | 铲斗式…40 | 下犬式…43 | 鱼式…45

第3天：明眸善睐，让双眼更具神采…46

眼部按摩式…46 | 眼保健功…48

第4天：紧致收敛，改善皮肤状况…50

狮子一式…50 | 狮子二式…52

第5天：锁水滋养，驻颜抗皱…54

鸵鸟式…54 | 鬼脸瑜伽…56

第6天：排除毒素，快速战“痘”…58

拜日式…58 | 清凉呼吸法…64

第7天：完美焕肤，下“斑”不留痕…66

束角式…66 | 三角扭转式…68

Part 3

7天超高效减肥瑜伽， 塑造轻盈纤美体态

第1天：活化细胞，收紧全身肌肉群…74

V字式…74 | 人面狮身式…76 | 球上美人鱼式…78 | 后仰式…80 | 桥式…82 | 眼镜蛇式…84 | 舞王式…86 | 虎式…88 | 倒立三角式…90 | 卧英雄式…92

第2天：排浊+净化肌体，加速新陈代谢…94

花环式…94 | 叭喇狗式…96 | 半月式…98 | 鱼式…104 | 炮弹式…105 | 肩倒立式…106 | 龟式…108 | 卧十字式…110

第3天：核心肌肉群训练，消减体内脂肪…112

船式…112 | 球上轮式…113 | 踩单车式…114 | 蜥蜴式…116 | 膝碰耳犁式…118 | 轮式…120 | 三角扭转式…122 | 加强侧伸展式…124 | 幻椅式…126

第4天：大肌肉群训练，让身材凹凸有致…128

摩天式…128 | 风车式…130 | 摇篮式…132 | 下犬后抬腿式…134 | 鹭式…136 | 剪刀式…138 | 下犬式…139 | 风吹树式…140 | 孔雀式…142 | 球上战斗式…144

第5天：小肌肉群练习，局部脂肪歼灭战…146

牛面式…146 | 颈部旋转式…148 | 坐角式…152 | 犁式…154 | 头倒立式…156 | 半莲花站立前屈式…158 | 蛇击式…160 | 球上平衡…162 | 蝗虫式…164 | 双腿背部伸展式…166 | 踮脚蹲式…168

第6天：大小肌肉群同时训练，S曲线一目了然…170

鸵鸟式…170 | 云雀式…172 | 弓式…174 | 神猴哈努曼式…176 | 斜板式…178 | 毗湿奴式…180 | 鸽子式…182 | 双角式…184 | 球上三角伸展式…185

第7天：巩固瘦身训练，燃脂不反弹…186

门门式…186 | 树式…188 | 敬礼式…190 | 球上飞燕式…192 | 摊尸放松式…194 | 腹式呼吸法…195 | 猫伸展式…196 | 全莲花掌心互推…198 | 磨豆式…200 | 鹰式…202

附录 7天美容减肥套餐，让你美不胜收…206

yoga, step by step



A person is shown in a white yoga pose, likely a variation of the Pigeon Pose, against a dark, blurred background. The person's hands are in a mudra, and their legs are bent. The overall mood is serene and focused.

Quick
Weight loss
Yoga

美容瘦身，
7天瑜伽速成

Part 1



Chapter 01

瑜伽，给女人美丽奇迹

瑜伽不仅是一种风靡全球的健身运动，更是时尚女性的美丽代名词，它能让你在不知不觉中，感受到内在与外在的双重变化。

瑜伽这项运动源自5000多年前的古印度，传统、古老而神秘。经过岁月的洗礼，新时代的瑜伽在保留原有韵味的同时不断推陈出新，不仅可以美体塑身、修养性灵，更让身心灵平衡，达到天人合一。



Quick Weight loss Yoga

瑜伽,身心健康的古老运动

• 瑜伽瘦身,轻松高效

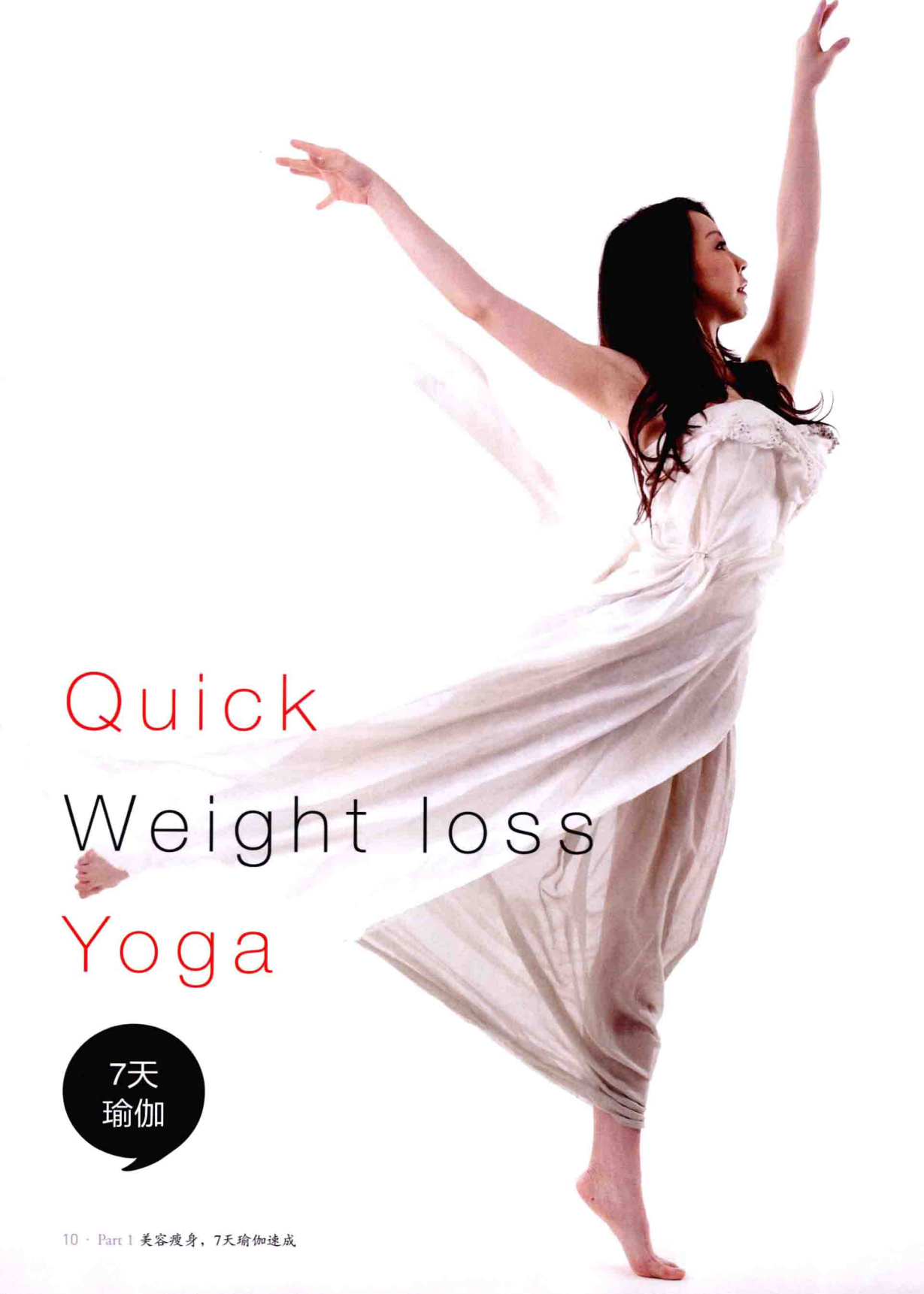
作为一项经典的健身运动,瑜伽非常安全,没有不良反应,它带来的强效瘦身不言而喻。瑜伽通过各种体式,有效减少各部位多余脂肪,帮你塑造优美身体曲线,打造完美身材。瑜伽的动作虽然缓慢柔和,却能带给身体饱满的能量,让体内有如闷烧效应,可以做好体内环保,除了可以消除身体多余脂肪,连内脏的脂肪都可以燃烧;同时它可以充分拉伸肌肉,达到持久的塑身效果。

• 瑜伽排毒,净身清心

瑜伽不仅注重形体的修炼,更注重内在的协调。练习瑜伽能够调节身体内部循环系统,有助于排出体内毒素,净化身心。同时,瑜伽修行能帮助平衡腺体分泌,辅助治疗身体的各种病痛。此外,瑜伽对于练习者的气质和性格也会产生一定影响。它舒缓的体式不仅舒展了全身的筋骨,使身体得到最大程度的放松,还有助于缓解压抑和紧张,使身心更平和、气质更优雅。

• 瑜伽美肤,年轻10岁

瑜伽具有天然的护肤功效。色斑、痘痘以及肌肤老化等问题都与内分泌失调及内脏器官有很大的关联。许多瑜伽体式有助于调节内脏器官和内分泌,从而达到美容护肤的功效。坚持瑜伽练习,能使女性全身肌肤持久年轻。



Quick
Weight loss
Yoga

7天
瑜伽



• 瑜伽美人修炼3秘籍

瑜伽练习讲究“渐进”法则，切忌为动作好看而一味追求高难度。此外，瑜伽美体达人还应掌握以下三大修炼要领，以帮助了解瑜伽和自己的身体，从而享受瑜伽带来的身心灵的多重愉悦。

● 秘籍1

选择最适合自己的瑜伽系

瑜伽经过五千多年的发展，已经延伸出众多派系，如较传统的哈达瑜伽Hatha yoga、胜王瑜伽Raja yoga、智慧瑜伽Jnana yoga、虔信瑜伽Bhakti、行动瑜伽Karma yoga，之后又发展出疗愈瑜伽、热瑜伽、力量瑜伽和冥想瑜伽等。不同的派系在体式名称、练习重点等方面各有不同，每个人可根据自己的喜好、年龄、体质与性格，选择最适合自己的派系练习，这样在练习瑜伽过程中会更加得心应手。

比如，以功效来讲，哈达瑜伽重视身心的锻炼，尤其是肢体的动作，调节肌肉、骨骼和关节的不平衡，帮助体内的内分泌与荷尔蒙协调；智能瑜伽，又称“知识瑜伽”，是研读经典、知识、理性思维、逻辑等为了探求真理的瑜伽。至善瑜伽，又称“奉爱瑜伽”，较多以唱诵、冥想如虔诚的宗教态度而行善的瑜伽。当然现代人以较热衷于哈达瑜伽延续下的肢体练习，可以强身健体，更因养颜、塑身与养身的效果而备受欢迎。

练习瑜伽的目的有很多，比如说塑身减肥、防治疾病、增加身体柔韧性，抑或是舒缓压力、多认识一些朋友等。但无论是出于哪种目的，在准备练习瑜伽前，进行瑜伽体系选择时，都应亲自去试课，不要光听朋友的推荐，亲自体验有瑜伽老师帮助的授课环境。练习几次后，你就会找到属于自己的瑜伽体系了。

● 秘籍2

瑜伽起止应遵循“SZS”原则

所谓“SZS”就是“safety zone stretch”的缩写，只有缓慢地完成动作，才能防止身体受伤。另外，瑜伽的练习应以身体感觉舒适为好，当你发烧、腹泻、急性哮喘发作时，或身体任何部位

有伤痛的时候，要立刻停止练习。高血压、心脏病患者，或月经期和妊娠期的女性不适合练习头倒立等体式，可以用简单的呼吸法、轻柔伸展和冥想等练习方法代替。

如在停止一段时间瑜伽练习后，想要重新开始练习，不要从相当于中断前体式难度的阶段开始，而要重新练习简单体式，然后慢慢增加难度，直到恢复之前的练习。

● 秘籍3

让瑜伽和其他运动完美结合

瑜伽动作舒缓且轻柔，和体操、跳绳之类运动方式相比更容易让人接受。体操、跳绳之类的运动较激烈，容易导致人体供血不充、关节损伤，让呼吸和心脏紧张，能量消耗很大。而瑜伽练习，不用大刀阔斧，只要遵从身体指示，慢慢将身体调整到舒适稳定的位置，就能达到最大化的运动效果，这就是瑜伽所特有的魅力。

瑜伽可独立练习，也可与游泳、慢跑、跆拳道、羽毛球等其他有氧运动项目同时练习。但是从身体承受度考虑，运动时间不宜安排得太过紧密，最好能让游泳等运动项目与瑜伽练习的时间间隔半小时以上。瑜伽和游泳等项目的先后顺序没有严格控制，如在游泳前练习瑜伽，有助于活络筋骨，减少水中腿部抽筋的可能性；如在游泳后练习瑜伽，则更易完成瑜伽体式的标准动作，让美体效果事半功倍。

另外，练习瑜伽不能只注重形体，因为瑜伽认为精神和肉体同样重要。精神和肉体相互依赖，紧密结合，才能达到修身养性、抚慰身心的作用。因此在练习瑜伽体式时，辅以轻柔的瑜伽音乐和深层次的呼吸，能大大提高瑜伽习练效果。

yoga,
step by step