

{ 精确
瘦身 }

瑜伽 YOGA

Slimming Yoga-
Slim Wherever You Want

附 **DVD**
专业资深导师
悉心示范教学
随时享受一对一专人
VIP 瑜伽瘦身课程

黎 英 编著
成都时代出版社

每个女人都该拥有的
精准瘦身秘籍!
想瘦哪儿, 就瘦哪儿

**60个精准瑜伽体式
攻破11大难点部位**
不动也能瘦身的6大呼吸法
苗条一辈子的瑜伽生活方式

瘦不是终极目标, **6S**曲线才是王道
脸/颈/肩/臀/背/腰/腹/腿
丰胸俏臀, 最完美!



瑜伽 YOGA

Slimming Yoga-
Slim Wherever You Want

黎 英 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

精确瘦身瑜伽 / 黎英编著. -- 成都: 成都时代出

版社 2013 9

ISBN 978-7-5464-0905-4

I. ①精… II. ①黎… III. ①瑜伽—减肥 IV.

①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第139187号

精确瘦身瑜伽

JINGQUE SHOUSHEN YUJIA

黎英 编著

出 品 人	段后雷
责 任 编 辑	张 旭
责 任 校 对	曲 骥
装 帧 设 计	中映良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	干燕飞
出 版 发 行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	132千
版 次	2013年9月第1版
印 次	2013年9月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0905-4
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

“想瘦”还是“享瘦”？你自己决定

也许你并不胖，只是背部有点厚或腰部“游泳圈”大了点、臀部塌了点、大腿不够纤细、小腿不够修长……抑或每个部位都不算太糟糕，可是整个人看上去就是有点肉肉的，再美的礼服穿上身也扮不出女神范儿。

想减肥？问题多多！且不说那些普通运动减不到的顽固的肥胖死角，首先要面对的就是“十个女人减肥，九个胸要缩水”的“悲惨”局面；还可能要面临忍饥挨饿又四肢酸痛的窘境；海报上那些性感美人的“6S身材”，似乎是个遥不可及的梦！

所谓“6S身材”，指的是由腰部曲线、腹部曲线、背部曲线、胸部曲线、臀部曲线以及纤柔玲珑的四肢所共同构造的6S曲线。完美的体形并不是消瘦干瘪的，而是建立在健康基础之上的、由这6条曲线组成的协调美。瑜伽运动恰恰能在减脂的同时达到塑形的效果，又百分之百健康。

瑜伽，动作舒缓轻柔，对身体各个部位的拉伸和伸展都极为有益。练习过程中，它要求每个姿势都做到练习者个人的极限，并在极限处保持数次深呼吸的时长。这种看似迟钝的活动，其实是最消耗热量的，更能精确打击相关部位的顽固脂肪。而瑜伽体位法中大量拉、伸、弯、扭、叠、倒立等姿势，能关照到身体的每一个部位、每一块骨骼和肌肉，以及每一根活动神经，再加上深度的呼吸，能充分锻炼到其他运动难以触及的死角，精准地让你想瘦哪儿就瘦哪儿，还会不会陷入一旦瘦下来就身材干瘪的窘境。

本书由资深瑜伽塑形导师精心编排，针对脸、颈、手臂、肩、背、腰、腹、臀、大腿、小腿等各部位的局部消脂塑形瑜伽体式，配合不动也能瘦的呼吸法，以及保持苗条的健康生活小贴士，令你由内而外、从身体到心灵获得满足的“享瘦”。书中内容由浅入深，图文动作解说详尽，更有专业瑜伽导师引领示范，不论你是硬骨头新手，还是瑜伽达人，都能轻松上手。

翻开这本书，一起呼吸，舒展身体吧。精致上镜的小脸、天鹅般优雅的颈项、纤细的玉臂、丰盈的胸部、润滑的肩背、挺翘的俏臀、修长的美腿……这些海报上曾经让你垂涎的身材，你都能拥有！

精准雕塑，想瘦哪儿就瘦哪儿！

Wisdom of Good Figure

Part 1

变瘦、变美、变优雅，
好身材需要大智慧

1

一、完美曲线标准，你达到了吗？..... 2

The Standard of an Ideal Body

◎比例完美，曲线迷人..... 2

◎细节成就气质美人..... 5

二、瑜伽：玲珑有招，凹凸有术..... 7

Yoga: The Secret of Being Hot

◎寻回天然自我，健体轻身更迅速..... 7

◎瑜伽瘦身美学，打造完美身材..... 9

Precisely Create the Perfect Body

Part 2

精准雕塑匀称身材，
消脂减重不反弹

11

一、爱“面子”，修炼紧致上镜巴掌脸..... 12

Make Your Face Adorable

◎完美脸型比例..... 12

◎看看你是什么脸型..... 13

◎脂肪堆积型的指定练习..... 15

△惊讶表情

◎消除浮肿的简单一式..... 15

△捏脸颊

◎克制双下巴三式..... 16

△锻炼颈肌 △锻炼翼突肌 △修整下巴的线条

◎婴儿肥消除法..... 18

△嘟嘴唇

◎两式防止面部肌肉发达..... 18

△锻炼小颊骨肌 △锻炼颊肌

◎脸部按摩：让脸部精致小巧更漂亮..... 20

二、消除瘦身死角，练就优雅颈部不老术..... 21

Make Your Neck Graceful

◎漂亮颈部的标准..... 21

◎颈部皱纹四大罪因	21
◎消除颈部浮肿的动作组合	22
△鱼式 △拱背伸腿 △人面狮身	

◎完美颈部的六大保养秘诀	25
--------------------	----

三、减肉肉，打造纤细流畅的手臂线条

Make Your Arms Well-toned

◎完美手臂的标准	27
◎粗臂产生的原因及应对方法	27
◎减少脂肪堆积，告别“拜拜肉”	29
△牛面手肘缠绕式 △手反扣蛇式 △眼镜蛇式	
◎改善手臂僵硬，摆脱金刚芭比	33
△侧斜板手抓脚式 △坐姿划船	

四、活动肩胛，香肩美人脱颖而出

Make Your Shoulders Slender

◎美人肩的标准	36
◎不良习惯导致肩部变形	36
◎测测你的肩胛骨健康吗?	37
◎消除脂肪的开肩体式	39
△肩旋转 △坐姿反扣手	
◎三式打造优美蝴蝶骨	42
△牛面手体位前屈 △战三平衡飞翔式 △金字塔式	

五、拉拉背，成就“背影杀手”

Make Your Back Sexy

◎女性背部美的特征	46
◎减脂肪，消除“虎背”	47
△飞翔式 △半脊柱扭转	
◎缓解背部僵硬两式	50
△犁式 △轮式	
◎注意姿势，让背部性感又健康	54

六、勾勒丰盈线条，美胸女神必修

Plump Your Breasts

◎完美胸部的标准	56
◎简易丰胸体式，练出傲人胸围	58
△简易支架式 △跪姿扩胸组合 △全莲花鱼式	
◎选对、穿好胸罩，给胸部正确的呵护	62

◎矫正不良胸型，美化胸部曲线.....	64
---------------------	----

△云雀式 △莲花外撑式 △跪坐手肘承压式

七、扭扭腰，轻松拥有“23寸”水蛇腰	67
---------------------------------	----

Thin Your Waist

◎什么样的腰最美.....	67
---------------	----

◎告别水桶腰，再现“腰”绕曲线.....	68
----------------------	----

△单双风吹树侧弯 △腰转动式

◎克制“游泳圈”，还以小蛮腰.....	71
---------------------	----

△幻椅扭转 △站立直角转髋式 △屈肘侧支架

◎保持好习惯，才能更“腰”媚.....	75
---------------------	----

八、练一练，性感平坦小腹速成	77
-----------------------------	----

Flat Your Belly

◎完美腹部标准.....	77
--------------	----

◎快速瘦肚子三式.....	78
---------------	----

△滑翔式 △交替蹬腿式 △剪刀腿加胸背起式

◎收紧肌肉，对抗腹部松弛.....	81
-------------------	----

△屈肘支架式 △屈肘支架抬单腿式 △上斜板

◎按摩让腹部更平坦.....	84
----------------	----

九、电臀来袭，你稳得住吗？	85
----------------------------	----

Cute Hips!

◎什么样的臀形最完美.....	85
-----------------	----

◎消除多余脂肪，拒绝大屁股.....	86
--------------------	----

△单双腿蝗虫式 △鸽子式

◎全方位雕塑，打造臀部性感曲线.....	90
----------------------	----

△虎式 △虎平衡 △虎式屈膝外开（跪）

◎美臀饮食与护理.....	92
---------------	----

十、玉腿消脂，下一个“美颜天后”就是你	93
----------------------------------	----

Get the Shapely Legs

◎快来测量，你是标准腿形吗？.....	93
---------------------	----

◎星级靓腿四式.....	94
--------------	----

△单腿划圈 △双腿空中漫步 △侧卧双腿前后摆 △腿内收肌抬

◎紧实腿部肌肉，消除水肿.....	97
-------------------	----

△乌王式反扣手 △半角式 △战士I变式

◎常吃12种食物，让美腿匀称修长.....	100
-----------------------	-----

十一、纤细小腿，裙裾飞扬更自信..... 102

Build Your Confidence with Beautiful Shanks

- ◎完美小腿标准..... 102
- ◎紧实小腿肌肉，消除萝卜腿..... 103
 - △单腿站立平衡
 - △摩天式
 - △分腿蹲立脚尖
- ◎清除赘肉，美化膝盖线条..... 106
 - △丰莲树
 - △丰莲体前屈
 - △英雄坐体前屈
- ◎走一走，小腿也能变美丽..... 109

Part3

Secrets of Keeping Fit: Breath and Habits

“享瘦”窈窕秘籍： 改变呼吸与生活习惯

111

一、改变呼吸，不动也能瘦..... 112

Breathe Correctly Keeps You Slim

- ◎胸腔式呼吸..... 112
- ◎锁骨式呼吸..... 113
- ◎腹式呼吸..... 113
- ◎蜜蜂声式呼吸..... 114
- ◎风箱式呼吸..... 114
- ◎完全呼吸..... 115

二、瑜伽好习惯，苗条一辈子..... 116

Live in a Way of Yoga

- ◎远离油腻食物..... 116
- ◎饮食有规律..... 116
- ◎保证优质睡眠..... 117
- ◎日常勤运动..... 117
- ◎良好的生活方式..... 117

三、你必须知道的减肥误区..... 118

Puzzles and Misunderstands of Body Shaping

- ◎误区一：迷信数字的变化..... 118
- ◎误区二：少吃就能减肥..... 118
- ◎误区三：出汗多，瘦身效果一定好..... 119

PART

1

WISDOM OF GOOD FIGURE

变瘦、变美、变优雅， 好身材需要大智慧

记得那些优雅的肢体动作吗？是否总深深吸引着你的目光？柔软灵巧的动作、干净清新的练习环境、优雅舒缓的瑜伽音乐，瑜伽的魅力，让越来越多的人凡心大动。想要拥有美丽纤细的腰身，抑或身心的平衡？练习瑜伽无需太多的天赋，需要的只是你对健康生活的追求和渴望。让瑜伽引导我们进入宁静、纯美、享「瘦」的境界！

The Standard of an Ideal Body

一、完美曲线标准，你达到了吗？

对女人来说，傲人的身材是永远不变的奋斗目标。

真正完美的身材需要纤细修长的四肢、纤瘦玲珑的身躯，

无论正面还是侧面，都呈现出优美的“S”形曲线。

所以，任何一个部位的赘肉和多余脂肪都将破坏身体曲线的完美性。

肥胖变形的身材，会被无数漂亮的衣服拒之千里！

所以“胖是女人一辈子的天敌”，

我们需要时刻警醒自己，为维系完美身材大业奋斗终生。

比例完美，
曲线迷人

什么样的体形最为完美？女人的身高与体重、四肢与躯干等部位的比例为多少才合乎美丽的标准呢？经过美体专家的深入研究，总结出一套女性理想身材测量标准。对照一下，看看你距离完美的理想身材有多远。



「测量标准」

● **颈围**：在颈的中部最细处。颈围与小腿围相等。

● **腰围**：在正常情况下，量腰的最细部位。腰围较胸围小20厘米。

● **臀围**：在体前耻骨平行于臀部最大部位。臀围较胸围大4厘米。

● **足颈围**：在足颈的最细部位。足颈围较小腿围小10厘米。

● **上、下身比例**：以肚脐为界，上下身比例的“黄金分割”定律为5:8。

● **肩宽**：两肩峰之间的距离。肩宽等于胸围的一半减4厘米。

● **胸围**：由腋下沿胸部的上方最丰满处测量胸围，应为身高的一半。

● **上臂围**：在肩关节与肘关节之间的中部。上臂围等于大腿围的一半。

● **大腿围**：在大腿的最上部位，臀折线下。大腿围较腰围小10厘米。

● **小腿围**：在小腿最丰满处。小腿围较大腿围小20厘米。



除了标准的尺寸外，理想的体型还取决于胸部、腰部、臀部等的比例以及各自的高度。完美体型的乳峰应位于从头顶起往下两个头部长度的位置，即肩头与肘部之间的正中央的地方；腰部应位于手臂微微弯曲时肘部附近的位置；臀部的理想位置应为身体的1/2处。

「身材美的标准」

●骨骼的美

骨骼要匀称。站立时头颈、躯干和脚处于同一垂直线上；肩、头、躯干、四肢、头、颈和胸的连接以及长宽都成一定的比例。

●肌肉的美

肌肉要富有弹性和协调性。过胖或过瘦，肩、臀、胸部细小，由于某种原因造成的身体部分肌肉过于瘦弱或过于发达，都失去了肌肉的美感。

●肤色的美

肌肤要细腻、有光泽、柔软有弹性，摸起来光滑，看上去粉粉嫩嫩的最佳。

「完美体型对号入座」

身高	胸围	腰围	臀围	大腿围	小腿围	标准体重	美体体重
150	79.5	55.5	81.0	46.8	28.1	48.0	43.2
151	80.0	55.9	81.5	47.1	28.2	48.5	43.7
152	80.6	56.2	82.1	47.3	28.4	49.0	44.1
153	81.1	56.6	82.6	47.6	28.5	49.5	44.6
150	81.6	57.0	83.2	47.8	28.7	50.0	45.0
155	82.2	57.4	83.7	48.1	28.9	50.5	45.5
156	82.7	57.7	84.2	48.4	29.0	51.0	45.9
157	83.2	58.1	84.8	48.6	29.2	51.5	46.4
158	83.7	58.5	85.3	48.9	29.3	52.0	46.8
159	84.3	58.8	85.9	49.1	29.5	52.5	47.3
160	84.8	59.2	86.4	49.4	29.6	53.0	47.7
161	85.3	59.6	86.9	49.7	29.8	53.5	48.2
162	85.9	59.9	87.5	49.9	30.0	54.0	48.6
163	86.4	60.3	88.0	50.2	30.1	54.5	49.1
164	86.9	60.7	88.6	50.4	30.3	55.0	49.5
165	87.5	61.1	89.1	50.7	30.4	55.5	50.0
166	88.0	61.4	89.6	51.0	30.6	56.0	50.4
167	88.5	61.8	90.2	51.2	30.7	56.5	50.9
168	89.0	62.2	90.7	51.5	30.9	57.0	51.3
169	89.6	62.5	91.3	51.7	31.0	57.5	51.8
170	90.1	62.9	91.8	52.0	31.2	58.0	52.2
171	90.6	63.3	92.3	52.3	31.4	58.5	52.7
172	91.2	63.6	92.9	52.5	31.5	59.0	53.1
173	91.7	64.0	93.4	52.8	31.7	59.5	53.6
174	92.2	64.4	94.0	53.0	31.8	60.0	54.0
175	92.8	64.8	94.5	53.3	32.0	60.5	54.5

(*身高、胸围、腰围、臀围、大腿围、小腿围以厘米为单位，体重以公斤为单位)



瘦的女孩有很多，但是对自己身材满意的却很少。因为瘦并不代表美，真正的美应该是凹凸有致、线条分明的，不需要特别瘦，但一定要有曼妙的身体曲线。



●手臂：纤细但不失健美，修长却不失圆润

手臂是身体比较纤细的部分，线条优美的手臂不仅要没有赘肉，而且皮肤要润泽光滑，肌肉紧实，曲线柔和。最美的手臂应该是纤细但不失健美，修长却不失圆润的。

●胸部：丰满、匀称、柔韧、挺拔、有弹性

如果问什么样的胸最美，可能很多人都会回答，当然是越大越美了。其实，最美的胸部应该丰满、匀称、柔韧、有弹性，比较高耸，外观形态挺拔，呈半球形或圆锥形（未婚少女以圆锥形胸部为美，已婚妇女以半球形胸部为美）。

●背部：曲线优美，无赘肉

漂亮的背部应该皮肤光滑细腻，宽窄适中，与臀部比例适当，骨肉丰满，腰部起伏，弯曲明显，脊柱沟比较明显，肩胛骨不太突出。



●腰部：纤细圆润，线条柔和

腰部的形态美主要体现在两侧曲线的圆润，以及上起胸部下接臀部曲线的柔和变化上。从侧面看，它与胸、腰、臀、腿一起构成了一组玲珑的“S”形曲线，从而使女性身材显得凹凸有致、优美动人。女性的腰部比例恰当、粗细适中、圆润、柔韧灵活，能体现一种活泼的青春之美。



●腹部：平坦光滑，紧致有弹性

腹部与胸部一样是女人神秘的魅力地带，漂亮的小腹应该平坦、光滑、紧致、有弹性。

●臀部：圆润、挺翘、有弹性

美臀应形态圆润，富有弹性，臀部大小与腰围粗细比例恰当。漂亮的臀部并不是尺寸合乎标准就可以了，挺翘更为重要。



●腿部：纤细修长，浑圆适度

女性的腿应该修长丰润、肌肤细腻而富有弹性，小腿肚浑圆适度，脚跟结实，踝部细而圆。大腿长度一般应为身长的1/4。



Yoga: The Secret of Being Hot

二、瑜伽：玲珑有招，凹凸有术

当开始瑜伽练习时，

我们在举手投足间重新开始遵循生命本初的规律，

校正在日常生活中偏离自然规律的行动。

就这样，体重迅速地降下去，心情慢慢地好起来。

一段裙裾轻摇的风情，一个娇羞的笑容，

一个优雅的转身，每一个细节都是那么美丽。

寻回天然自我，
健体轻身
更迅速

瑜伽源于古印度文化，是古印度六大哲学之一，修炼瑜伽意在追求自我和天神的合一。到了现代，瑜伽成为养生与健美的同义词。瑜伽倡导安全 and 健康的瘦身理念，是风行全球最有效的塑身、健身方法。瑜伽将自我与原动因结合一致，通过模仿自然中的万事万物，使自身远离浊质，健体轻身，找回天然的我。



「排出毒素一身轻」

瑜伽的主旨之一就是排毒，这也是瑜伽需要空腹做的原因之一。瑜伽注重静养修身，配合瑜伽呼吸法，减少身体中的毒素含量，对肥胖和内分泌失调都能起到调节和改善的作用。在瑜伽练习中能大量排汗，燃烧体内脂肪，刺激淋巴系统，排出体内毒素，迅速消脂，让身体无毒一身轻。

「促进新陈代谢，减少脂肪含量」

开始练习瑜伽的人，一般都会明显感觉到体重的减轻。因为瑜伽能通过对气息的掌握和调节，让身体从内发热，加快新陈代谢。经过一段时间的坚持，瑜伽练习者身体的柔韧度和体型都会得到很大的改善。

「平衡拉伸，燃烧脂肪」

即使你没有达到身心合一的境界，瑜伽也是可以帮助减肥的。因为瑜伽的很多动作完成起来会耗费大量的热量，可以锻炼和拉伸到平时练习不到的身体死角地带。

瑜伽通过体位的练习、冥想的减压、气息的调节和瑜伽倡导的饮食习惯，以及高温瑜伽独特的热环境等，来达到减肥塑形、瘦身美体的效果。对于因姿势不正确导致脂肪分布不均，因新陈代谢不良而导致脂肪囤积，因年龄增长身材走样等都有显著的效果。长期持续地练瑜伽，能修饰全身曲线，使女性拥有曼妙的身姿、轻盈健康的体魄。



瑜伽瘦身美学 打造完美身材

如果养花，你要浇水、施肥、修枝，才可以让它生长得更好、更漂亮。对待身体也要像养花一样，经常检查，看看身体哪个部位看上去不够理想，然后通过锻炼去改变那个部位。既然减肥，就一步到位减到完美，让身材凹凸有致、婀娜多姿才是我们的最终目标。为自己身体的各个部位找到一个最佳的锻炼方式，然后持之以恒，你会发现原来减肥也并不是件难事。

瑜伽是来自印度的古老健身法，通过体式练习，针对不同部位进行塑造，可达到强健肌肉、增加身体韧性及灵活性的效果，更可保持女性苗条婀娜体态，尽显身体曲线美。

瑜伽完美曲线塑造通过两步来实现

★一些体位能刺激松弛的腺体，促进荷尔蒙释放。由于甲状腺与身体的新陈代谢有直接的关系，所以能影响体重。包括肩立与鱼式在内的几种体位特别适合调整甲状腺功能。脂肪代谢也会因瑜伽而增加，所以脂肪会转换为肌肉与能量。这意味着在减少脂肪的同时，你也能得到较好的肌肉质地与较高的活力水平。

★瑜伽的深呼吸运动能增加体内细胞的氧气吸收量，其中就包括脂肪细胞。氧化作用增加，从而燃烧更多的脂肪细胞。如果你并未超重，你的体重将会维持原状，但是能获得塑身纤体之效；如果你体重不足，会增加体重，增加的是健康坚实的身体组织，而非脂肪。也就是说，因为瑜伽具有令腺体活动正常化的功能，所以能创造理想的体重。

