

看视频轻松学瑜伽

# 瑜伽全书

林晓海 主编



零基础教学 瑜伽教练亲自示范 步骤详尽 塑形有道 一学就会

青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

# 看视频轻松学瑜伽 局部瘦身

汇思图书文化工作室 © 编著



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

看视频轻松学瑜伽. 局部瘦身 / 汇思图书文化工作室编著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5552-6917-5

I. ①看… II. ①汇… III. ①瑜伽—减肥—基本知识 IV. ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第070669号



书 名 看视频轻松学瑜伽：局部瘦身  
编 著 汇思图书文化工作室  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号（266061）  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 0532-85814750 （传真）0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛  
责任编辑 王 宁  
设计制作 殷雪娇  
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司  
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司  
出版日期 2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷  
开 本 20开（889毫米×1194毫米）  
印 张 8  
图 数 370  
印 数 1-10000  
字 数 100千  
书 号 ISBN 978-7-5552-6917-5  
定 价 29.80元  
编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

Part 1



# 瑜伽基础

## 开始瘦身之旅

- 08 什么是瑜伽
- 09 为什么瑜伽能减肥塑身
- 11 瑜伽练习安全手册
- 14 最基本的瑜伽呼吸方法
- 15 瑜伽腹式呼吸的减肥原理
- 16 三大瑜伽冥想法

Part 2



# 局部瘦身瑜伽

## 想瘦哪就瘦哪

### 瘦脸瑜伽

- 18 叩首式
- 19 狮子式
- 20 双角式
- 21 铲斗式
- 22 肩倒立式
- 23 站立前屈式
- 24 神奇DIY自制瘦脸面膜

### 美颈瑜伽

- 26 单臂颈部舒展式
- 27 颈部画圈式
- 28 鱼式
- 29 乌龟式



YOGA



### 31 犁式

32 颈部拉伸式

33 天鹅式

34 居家自制护肤颈膜

### 美肩瑜伽

36 肩部延展

38 展臂后屈式

39 肩旋转式

40 塌式

42 蛇王式

43 仰卧腿夹球式

45 DIY肩部护理方案

### 丰胸瑜伽

46 牛面式

48 伸展式

50 英雄式

51 蛇伸展式

52 跪式后弯成圈

54 坐山式

55 战士第二式

57 倚靠伸展式

59 坐角式变形

61 瑜伽美人丰胸食谱

### 美背瑜伽

62 单腿背部伸展式

64 双腿背部伸展式

65 新月式

67 眼镜蛇式

68 脊椎前推式

69 八个小动作塑造迷人背部曲线

### 收腹瑜伽

70 加强上升腿式

72 上抬腿式

73 下半身摇动式

74 全骆驼式

76 骆驼式

77 鸭行式

78 虎式

80 鸟王式

81 轮式

82 半蹲推球式

84 坐球腹式呼吸

85 自制健康减肥茶喝出平坦腹部





### 细腰瑜伽

- 86 反斜板式
- 88 简易脊柱扭转
- 89 幻椅式
- 90 束角式
- 91 喇叭狗扭转式
- 92 半月式
- 94 三角伸展式
- 95 鸽子式
- 96 肩倒立式
- 98 上轮式变体
- 100 坐球伸展式
- 101 消脂养颜汤教你喝出小蛮腰

### 纤臂瑜伽

- 102 手臂屈伸
- 103 海狗变化式
- 104 手臂推举姿势
- 105 手腕活动式
- 106 牛脸式
- 107 鹤式
- 108 鹭式
- 110 回控球式





- 111 站姿前推球式
- 113 转腰细臂式
- 114 居家毛巾操，轻松甩掉蝴蝶袖

### 塑臀瑜伽

- 116 蝗虫式
- 117 虎式
- 118 踮脚翘臀式
- 120 舞者之王
- 121 桥式
- 122 头顶轮式
- 124 直角侧抬腿式
- 125 抬臀内收式
- 127 天鹅潜水式
- 129 单腿离地式
- 131 五步美臀操，教你轻松拥有迷人翘臀

### 美腿瑜伽

- 132 下蹲脊柱扭转式
- 134 侧角伸展式
- 136 摩天式
- 137 虎式变体
- 138 俯卧腿屈伸式
- 139 身印式
- 140 新月式
- 141 踩单车式
- 142 V字形平衡式
- 143 鹭鸶式
- 144 跪姿舞蹈式
- 146 劈腿坐姿前扑式
- 147 神猴式
- 148 六个生活瘦腿妙招



## 瑜伽饮食

### 苗条身材吃出来

- 150 瑜伽食物的三大属性
- 152 悦性食物一览
- 153 瑜伽减肥饮食法
- 154 健康饮食小窍门
- 155 瑜伽健康减肥食谱



# Part 1



# 什么是瑜伽



在五千年前，印度高僧们为求融入心神合一的佛法最高境界，经常隐居于深山森林中，远离尘嚣，静坐参禅，冥思佛法。在长期单一宁静的生活中，僧人们从观察山林生命中领悟到了不少大自然的奥妙和生态法则，再将自然界的生态法则引用借鉴到人的身上，从而逐步地去感应身体由内而外发生的微妙变化，于是僧人们渐渐领悟并懂得了与自己的身体对话，从而明白如何探索自己身体的奥妙，以达到修身养性、清洁身心的境界。于是他们开始研究针对健康的维护和调理，以及对疾病、创痛的医治方法。经过几千年的钻研和归纳，人们逐步衍化整理出了一套完整、确切、实用的理论用于调节身体、清净心绪，这就是瑜伽。

瑜伽不仅是一种运动更是一种文化。Yoga一词，是从印度梵语yug或yuj而得，是一个发音，它的意思是“一致”、“结合”、“和谐”。而瑜伽就是一个通过自我提升意识修行和帮助人类充分发挥潜能的运动体系。瑜伽的姿势通常运用古朴而易于掌握的动作，帮助人们改善净化生理、心理、情感和精神上的能力，是一种让身体、心灵与精神达到和谐统一的运动方式。古印度人讲究人可以于天合一，相信心灵能与上天的沟通，于是他们以各种的瑜伽修炼方法融入日常生活并奉行不渝：道德伦理、稳定清醒的头脑、宗教性的观念与责任、无欲无求的淡然、冥想。

近年在世界各地兴起练习瑜伽的热潮，并非只是一套时下流行或追求时髦的健身运动那么简单。瑜伽的基础构建在古印度哲学的基础上，经过数千年来的演化，从心理、生理和精神上的戒律修身已经成为古印度文化的重要组成部分。古代的瑜伽信徒发展完善了瑜伽体系，他们深信通过对身体的伸展同时调控呼吸，有助于控制心智和情感，并保持永远健康的身体！



# 为什么瑜伽能减肥塑身



长期坚持练习瑜伽，不仅有助于雕塑身材曲线，达到塑身、减肥的效果，而且能修身养性。



## \* 瑜伽能有效调节人体内分泌、促进新陈代谢

我们在练习瑜伽的过程中，通过对身体的扭转和挤压，能有效按摩腹部器官，同时也能有效按摩和刺激内分泌腺体，从而促进肠道蠕动，调节内分泌，加速脂肪消耗，减少身上多余赘肉。此外，由于甲状腺与身体的新陈代谢有着直接的关系，而瑜伽中的一些体位特别适合调整甲状腺分泌，从而起到减轻体重的效果。

练习瑜伽可以加速身体血液循环，从而促进新陈代谢。而且脂肪代谢也会随着瑜伽的练习而增加，所以脂肪会转换为肌肉与能量。也就是说，瑜伽让我们在减少脂肪的同时，能得到较好的肌肉质地与较高的活力水平。

## \* 瑜伽呼吸有助于燃烧体内多余脂肪

瑜伽中有许多动作可以练习呼吸，促进胸部肌肉扩张，使呼吸道畅通，帮助肺部吸入更多新鲜氧气。深呼吸运动能增加体内细胞的氧气吸收量，使得氧化作用增加而燃烧更多的脂肪细胞，提高肺部的清洁能力。还可以使受到过敏影响的鼻道、鼻窦、肺部等器官提高呼吸调控能力，从而清理身体的代谢废物，达到脂肪消耗的目的。

瑜伽的腹式呼吸能有效控制脑部摄食中枢，防止过度进食，以帮助练习者形成良好的饮食习惯。在坚持练习瑜伽之后，练习者在饮食方面会逐渐偏向于选择清淡的食物，这样能更有效地辅助塑身。



## ※ 瑜伽有助于释放压力，从精神上消除肥胖之源

瑜伽是一个通过提升意识，帮助人们充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，从而达到身体、心灵与精神的和谐统一。瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习，也是应用在每天的生活哲学。瑜伽的最终目标就是控制自己，驾驭肉身感官，以及驯服永无休止的内心。感官的集中点就是心意，能够驾驭心意，即代表能够驾驭感官。瑜伽通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，也能强化神经系统、内分泌腺体和主要器官的功能，通过激发人体潜在能量来促进身体健康。

人体的神经系统、内分泌腺体和主要器官的状况决定着一个人的健康程度。有规律的瑜伽练习有助于消除心理紧张，以及由于疏忽身体健康或提早衰老而造成的体能下降。因此练习瑜伽能保持大脑活力，令思维清晰。

现代生活节奏快，竞争激烈，压力较大。当压力超过我们所能承受的限度，身体就会感到紧张不适，导致自我免疫力下降和体力不支，有时还包括心理上的挫败感、肌肉紧张、疲惫不堪、呼吸短促甚至神志不清等。

瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习，能协调整个机体的功能，促进身体健康的同时也增加了身体的活力，使身体更协调平衡，从而有效消解压力，从精神上消除肥胖之源。

# 瑜伽练习安全手册



## \* 练习瑜伽的最佳时间

练习者应该选择自己最为方便的时间，争取每天都在同一时间内练习，同时练习瑜伽时，要注意身体保持正常和安静状态。

清晨、早饭之前是瑜伽练习的最佳时间。傍晚或是其他时间也可练习，但要保证空腹或食物完全消化以后再进行。即饭后三到四小时，或喝入流质食物、饮料半个小时后练习。

事实上更为具体的瑜伽练习时间是这样规定的，早晨在太阳出来以前要进行练习，中午在太阳到头顶时进行练习，晚上在日落以后练习，凌晨在入夜12点时练习。

练习者如果身体有不适的地方或是处于病态尽量不要练习动作过于强烈的体位，也可完全不进行练习。有时间和精力，可以尽可能多加练习，不过也绝不能超出身体的负荷。

## \* 练习瑜伽的场所

瑜伽被称为最自然的“绿色有氧运动”，选择安静、干净清洁、拥有新鲜空气的地方，尽量离开房间到大自然中去练习，是瑜伽修炼地点的首选。但需要注意的是，不要在炎热的阳光下练习，以免中暑而适得其反。

忙碌地生活在喧嚣都市中的我们，享受着充足的物质资源，同时也受到都市条件所限，所以大部分瑜伽练习者只能选择在房间中练习。那么室内环境的调试就更需要注意，要保持空气的流通，这对于调息练习尤为重要。在此建议瑜伽练习者养成开窗通风的习惯，练习瑜伽时可以在室内摆放绿色植物。

如果在晚上练习，室内灯光可以调得自然柔和些，也可用烛光和香薰炉，但香薰的气味要偏淡雅、纯净，这样易于镇静神经，也增加瑜伽练习者的情趣。

在做瑜伽修行时，应做到赤足练习，最好不要在光滑冰冷的地板上

做各种瑜伽动作，这样容易着凉和滑倒，给自己造成不必要的伤害。而且在冰冷坚硬的地板上做瑜伽动作会破坏体内因练习体位法而产生的荷尔蒙分泌。地面需铺上松软的毯子或是专业的瑜伽垫，柔软度控制在能轻松地保持站立姿势即可，千万不能因毯子过于松软而导致脚下打滑摔倒。在练习关于坐式的瑜伽姿势时可以使用蒲席，这样既有利于保持平衡，增加瑜伽练习效果，更能有效防止疲劳。

练习的场地应足够宽敞，确保自己向各个方向伸展四肢均有足够的空间，不会碰到任何东西，尤其是不不要碰到有尖角的东西，以防受伤。而在瑜伽练习时必须保持安静，让心绪沉静下来，避免与人交谈或是情绪波动。可以适当播放轻柔舒缓的音乐，总是要使身心能够放松却又专注集中。

## \* 练习瑜伽的服装

瑜伽服作为一种独立服饰，已经远远超过了普通运动服装的概念，成为全球时尚浪潮的热门词汇。许多运动品牌推出了兼具舒适与时尚的瑜伽服。在国外，有不少热爱运动、紧跟时尚的女性把瑜伽服穿上身当作逛街购物甚至上课上班的休闲服饰。

由于瑜伽运动最注重身体的柔韧性，所以瑜伽服的设计与剪裁以修身柔软为主，设计师们会特意选取极富弹性、手感柔软顺滑的面料。瑜伽服通常有背心、中袖上衣、长裤及外套等类型，而袖口、裤脚则加上松紧或绑带式的设计，舒适而利落的剪裁配以时尚感十足的印花几何图案，令瑜伽练习不仅是身心的舒展，更是一种视觉的享受。

练习瑜伽的上衣最重要的是根据自身气质来选择。瑜伽服讲求的是灵性，体悟的是舒适，感受的是禅趣。因此，在选购瑜伽上衣时，只要多注重一些细节，如颜色的搭配和剪裁等，就能选出符合您独特气质的服装。

至于瑜伽裤，可以选择抽绳松身长裤，也可以选择具有运动风格的针织休闲裤，这样既可以在居家环境中穿着又可以练习瑜伽时穿着，一举两得。此外，还可以选择棉麻布料的裤子。时下流行的七分裤、五分裤都是瑜伽裤不错的选择，既柔软舒展又具有度假风，展现出时髦摩登的一面。

在做瑜伽练习时切忌穿塑体内衣；身上也不要佩戴任何装饰物；只要不是太凉，最好别穿袜子，就算穿也要注意选择防滑的袜子。



## \* 练习瑜伽的用具

### 瑜伽垫

瑜伽垫具有柔软和富有弹性的触感，它的防滑作用让您的站立和盘坐感觉很安全很结实。将瑜伽垫平铺在地面上做瑜伽练习，可以防止脊椎、脚踝、髌骨、膝关节等部位的碰伤，起到保护身体的作用。



### 瑜伽垫砖

瑜伽的一些体位，可以利用双脚或双手夹紧瑜伽垫砖来增强运动的功效。当弯腰时手够不着地面时，还可以用瑜伽垫砖来补足长度。如果没有瑜伽垫砖，也可以用厚书来代替。



### 瑜伽球

瑜伽球可以用来协助锻炼身体的平衡感，增强对肌肉的控制能力，提高身体的柔韧性和协调性。利用瑜伽球，还可以做很多伸展身体的运动，不但能避免肌肉酸痛，还有按摩作用，当人与球充分接触时，它就会很好地对人体进行按摩。



### 靠垫

可以将靠垫放于头颈下方，以起到保护颈部的作用。

### 瑜伽带

瑜伽带一般又称为伸展带，不具弹性，除可帮助筋骨伸展及延长姿势停留的时间外，还可借由伸展带仅实地扣住身体，让两只手空出来，尽情地做延展动作。伸展带最好选择双扣环式的。在练习腰部弯曲或腿部伸展动作时，可将瑜伽带作为是腰部依靠力或提脚之用。



### \* 贴心提示

练完瑜伽体式后，建议做全身按摩，尤其是关节按摩。按摩完毕，做放松姿势至少2分钟。做完放松姿势后，至少在10分钟内不要直接碰水。

练完瑜伽体式后沐浴可以使精神和身体都更为振作。但练完后不要马上沐浴，因为在练习瑜伽时，不光靠口鼻呼吸，皮肤也参与了锻炼，练习后皮肤的毛孔随之张开，身体会感觉非常敏锐，如果马上沐浴，冷水或热水都会给皮肤造成强烈的刺激，增加心脏的负担。因此最好在练习瑜伽15分钟后淋浴一次。

最♡基♡本♡的♡

## 瑜伽呼吸方法



瑜伽是一项神奇的养生运动，在调理人们身体的同时，又能养益心灵。瑜伽基本呼吸法更能使人们的精神得到放松，从而起到修身养性的效果。

对于瑜伽来说，呼吸并非是单纯的吸取氧气呼出二氧化碳。瑜伽的呼吸法是将宇宙中潜在能量的取舍与呼吸同时进行的。也就是说，呼气是将体内的负面能量排出，吸气是摄取对人体有益的能量。可以认为它是一种具有特殊意义的锻炼。

在瑜伽中，腹式呼吸是最基本的呼吸方法，顾名思义就是靠腹部的收缩与扩张使横膈膜升起或下降，从而使空气进入或排出肺部的呼吸方法。进行腹式呼吸可以使平时无意识进行的浅、短呼吸变成较深的缓慢呼吸。并且，由于缓慢的呼吸法可以使精神与身体得到放松，充分补充能量，摄取大量氧，并有效按摩内脏。因此，它可以唤醒那些至今仍然沉睡的生命力，使身体与精神重新恢复活力。

### ✧ 腹式呼吸法练习要点

- 1.用鼻子吸气再用口呼气，掌握好呼吸的节奏。
- 2.瑜伽一呼一吸的时间尽量掌握在15秒钟左右。即深吸气（鼓起肚子）3至5秒，屏息1秒，然后慢呼气（回缩肚子）3至5秒，屏息1秒。
- 3.做腹部呼吸最宜每次练习5~15分钟。长期熟练后，可延长至30分钟会有更好效果。
- 4.有长期运动习惯的人，屏息时间可适当延长，呼吸节奏尽量放慢加深。没有长期运动习惯或身体较为虚弱的人，可以不屏息，但气要吸足，吐气依然需缓慢加深。每天最宜练习1~2次，坐式、卧式、走式、跑式皆可，练至微热微汗即可停止休息。呼吸过程中口里如有津液溢出，可徐徐下咽。



瑜♡伽♡腹♡式♡呼♡吸♡的

## 减肥原理



瑜伽中的腹式呼吸能最大限度地将吸入的氧气提供给身体的各个器官，还能强化腹肌，并使我们的身心得以放松、平静。腹式呼吸不仅能修身养性，更有助于减肥塑身。

瑜伽呼吸减肥，就是通过专业的养生呼吸程序，让练习者的身心通过自我调节得到锻炼。呼吸减肥充分发挥调动了人体整体机能，使基础代谢率明显提高了数倍，在没有任何思想压力之下，在畅快的一呼一吸中轻松减去多余脂肪。同时，呼吸减肥法不需要占用很大的空间，方便易做，是目前非常流行的减肥方式。

练习腹式呼吸时，体内会产生一种物质，可消除活性氧，并且扩张血管的功能。当你做腹式呼吸法活动横膈膜时，它会从细胞内渗入血管及淋巴管，去除活性氧的毒素、促进血液循环和新陈代谢，使体内多余脂肪也得到燃烧，从而达到减肥塑身的目的。

腹式呼吸随时随地都可进行，只要每天坚持练习，一定可以让练习者瘦身又健美。

## 三♥大 瑜伽冥想法



“冥想”在瑜伽中有“警觉”的意思，是瑜伽调节心绪的一种方法。冥想是一种思考方式，通过冥想与自我潜意识的沟通可以让现代人达到减压和心灵美容的目的。对于瑜伽当中的“冥想”就如同面对一个湖，湖面平静则清澈见底，若湖面动荡、波涛汹涌，那什么也看不到了。思维也是如此，只有当思维平静时，才能看到和感受到内心的平和与宁静。

瑜伽冥想是一种确保身体与精神两个方面都受益良多的方式。瑜伽冥想能使练习者达到性情平和的状态，思考面对自身的烦恼和恐惧，放弃那些对人体健康极具摧残力的坏习惯。据科学家的实验研究表明，当人进入冥想状态时，大脑的活动会呈现出规律的 $\alpha$ 脑波，此时人的想象力、创造力与灵感便会源源不断地如泉水般涌出，对事物的判断能力、理解能力都会大幅提升，与此同时，身心都会呈现安定、愉悦、心旷神怡的状态与感觉。

### ※ 瑜伽冥想法

1. 观呼吸。可以把专注力放在平稳且深长的呼吸上，且慢慢地缩小注意力范围，可将注意力集中在某处，如鼻尖或是鼻尖外那一小块，并均匀地吸、吐气。仔细去感受体会每个吸吐之间的变化，其他则什么都不需要去考虑。

2. 观外物。您也可以半闭眼睛，适当放松，把余光集中在眼前约一尺之遥的定点上。瞩目的焦点可以是一张图，也可以是一盏烛光。尽量选择一些有利于精神集中的物品，愈单纯愈好，色泽尽量单一、简洁、明快，以免分心。可注视它一阵子后，缓缓地把眼睛合上，心中仍想着那个单纯的影像，依旧保持着平顺的呼吸。

3. 内观。内观可以看到内心深处更深层的地方，除了之前介绍的观呼吸外，还能专注在第三眼、喉轮、心轮等多处。若心中有什么杂念产生，仍旧回来观想内视的定点，不要让注意力就此分散掉，始终保持静心安宁的状态。

冥想的时间不宜太长，尤其是对于初学者，能专注地冥想5分钟已非常有成效，不用急于求成，反而适得其反。等到适应和熟悉冥想方法之后，再慢慢拉长每次冥想的时间。不过，要提醒的是，我们虽观想某处，但身体和心情是要绝对放松的，不要不自觉地皱着眉或握着拳，尽量放松自己的面部表情。

