

美

曲影瑜伽

经
络
瑜
伽



Body channels yoga to for beauty

塑身美体畅销书作家 曲影

源自印度的千年美颜养生智慧

东方代代相传的美疗瑜伽体位法

美丽与健康源自经络养护

瑜伽体位法

传统经络学

东方按摩医学

美人经络瑜伽



东方医学精华
+印度瑜伽体位法
【DVD升级版】

百万畅销书美体专家
教你打通身体经络
修身美颜的瑜伽秘技

曲影 编著
成都时代出版社

笑

曲影瑜伽

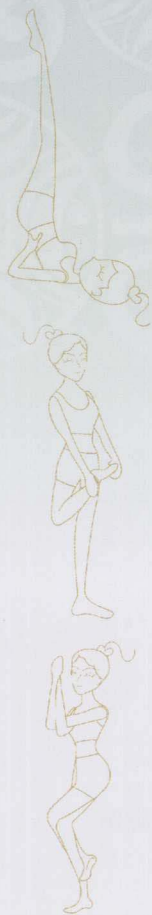
经

络

瑜

伽

Body channels yoga to for beauty
塑身美体类畅销书作家 曲影 编著



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

美人经络瑜伽 / 曲影编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.10

ISBN 978-7-80705-815-1

I. 美… II. 曲… III. 瑜伽术 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 094235 号

美人经络瑜伽

MEIREN JINGLUO YUJIA

曲影 编著

出品人	秦 明
责任编辑	李亚林
责任校对	李 航
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年10月第1版
印 次	2008年10月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-815-1
定 价	26.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

The channels Yoga 经络瑜伽

—— 东方医学的精华与瑜伽体位法的完美结合 combining the medicine's distillate and Yoga asanas perfectly

“女为悦己者容”？不合时宜了吧！美，不全是取悦他人，美，最重要的是让自己愉悦舒畅！若觉得自己长得有点抱歉，除了自怨自艾，我们还可以做些什么？有人说，小时候长得不好，可以怪父母，长大后还是不漂亮，就要怪自己了！

没有人能真正留住岁月。然而，我们若能充分掌握自己的状况，知道怎样能使自己感觉更好、看起来更亮丽、随时让身心保持在最佳状态，就是拥有了青春！

知道吗？其实你是天生的美人胚子！只是有时因为自己太忙、太累、太爱玩，一个不注意，某些部位就开始发胖、功能停滞，甚至不舒服，这就是身体在抗议了！

尤其现代女性，工作、生活两头忙，但别忘了和自己聊聊天，特别是和自己的身体说说话；听听她的声音；了解她的状况与需要。瑜伽就是一种与身体的亲密对话，在一招一式的伸展中，感受自己的每一寸肌肤、每一个关节，进而舒缓身心，打通身体的“结”，达到平衡的状态。

简简单单的一个动作，却能轻易化解多年痼疾，由内而外地调理，让我们看起来都神采奕奕，愉悦全写在脸上。

藉由经络瑜伽，开始了解、运动你的身体，同时冥想“我将有小蛮腰、翘俏臀、修长腿，夏天可以美美地穿上无袖衣服……”，想到哪里动到哪里，假以时日，纵使未能倾国倾城，至少也能自信满满！

你了解经络瑜伽的概念吗？让我来告诉你：经络瑜伽是东方医学精华与瑜伽



体位法的完美结合。这种内外兼施的和缓运动，通过独特的瑜伽动作来作用于全身所有的经络和经穴，给全身以适当的刺激，以产生自然疗能，收到祛病强身、美容塑身的效果。为什么刺激穴道就能将身体的异常状态恢复为正常呢？经络瑜伽理论认为：通过经络的联系，人体的五脏六腑、五官九窍以及皮肉筋骨等组织成为一个有机的整体。穴道及经络，对脊髓、中枢神经、自律神经，具有一种反射作用，所以，刺激经络穴道就可以影响到内脏，内脏机能被激活能引发人体固有的自然治愈力。我们所编选的瑜伽动作，通过独特的伸展、扭动、弯曲动作，利用身体各部位间的接触、身体与地面的接触，有效地对各个穴位进行刺激，从而调整内分泌、改善淋巴和血液循环、促进皮肤和各个器官的新陈代谢、祛除人体不良和有毒的积物、增强你的免疫力，进而达到塑造人体完美曲线的功效。在做完瑜伽动作后，再对相关重点穴位辅以按摩，更可以达到事半功倍的效果。

一提到“经络”和“经穴”，你是不是马上会联想起“针灸法”？这种用针和灸治病的中国古老医术，现在的确已经风靡全世界。但是，利用针灸探索经穴时，必须具备深厚的医学修养，绝对不是一个外行人所能够办到的。而经络瑜伽，它在功效上和针灸术完全相同，所不同的是，即使是外行人，你都可以办到！因为，你只要知道经穴的所在处，就可用简单方法来按压经穴和经络，给身体适当的刺激，产生自然疗效，就能收到祛病强身的健康效果哦。

经络美人瑜伽，是一种里外兼施的和缓运动。从10岁到100岁，都会有适合你的动作！每次开始我最喜欢的经络美人瑜伽，我都能聆听到我身体的声音，那真是一种确定——确定控制自己身体的感觉，从而慢慢地抓到自己的心。一路坚持下来，经络美人瑜伽让我自然容光焕发每一天，再加上日常饮食的调养，身心都保持着最好状态。所以，我才迫不及待地要将它介绍给你们。

看到这里，心动了吗？赶快翻开内页、即刻行动，只要再努力一点点，你已经开始变成美人了喔！





曲影心语
Quyings aspirations

经络瑜伽

—— 东方医学的精华与瑜伽体位法的完美结合

第一章 The channels Yoga

神奇的纤体美容术—— 经络美人瑜伽 1

第一节 何谓经络	2
第二节 经络与瑜伽	4
第三节 经穴疗法原理	8
第四节 对美容与塑身起作用的穴道	9

消除脸颊浮肿的穴道/使胸部坚挺的穴道/美化背部线条的穴道/使手臂纤细的穴道

消除腹部赘肉的穴道/消除臀部松弛，使弧度优美的穴道/消除颈部粗胖的穴道

消除肩部脂肪的穴道/使大腿纤细的穴道/使小腿修长优美的穴道

第二章 The beauty gym of channels Yoga

经络瑜伽美人操 15

第一节 瑜伽关节热身导引操 16

第二节 经络美人瑜伽体位法 23

丹田呼吸法/简易拜日式/头立三角山式/兔式/狮子式/光泽式/青春式/美人鱼式

犁锄式/海狗变化式/天线式/水瓶式/膝立侧弯式/滑翔式/骆驼式/弓式/蝗虫式

身印式/海虾式/猫伸懒腰式/踩单车式/牵引腿肚式/轮式/吉祥式

第三节 经络瑜伽塑身体操 72

改善身体曲线·塑造玲珑体态

亭亭玉立下半身曲线 — 可调整肺·大肠经之体操

平坦滑溜小腹 — 调整心·小肠经之体操

玲珑有致上半身曲线 — 调整胃·脾经之体操

婀娜多姿杨柳腰 — 调整肾·膀胱经之体操

流线形外侧曲线 — 透过脚底,使“气”流通

提臀翘臀俏佳人 — 调整肝·胆经之体操

第三章 Quying's living shop

曲影生活馆 85

第一节 轻轻松松成为取穴高手! 86

自然标志法/骨度分寸法/指寸定位法/简便取穴法

第二节 经络按摩美容纤体术 90

脸部美容保健/颈部美容保健/胸部美容保健/腹部美容保健

背腰臀部保健/肩臂部保健/腿部健美保健

第四章 Quying's answer

曲影美丽信箱 112





第一章

The new efficacy ways

神奇的纤体美容术——

The channels yoga

经络美人瑜伽



第一节 何谓经络

What is the channels Yoga?

人 体之中，有所谓气或血之能量在流通。而其所流经通道即是经络。经络本身的活动功能称为“经气”，其表现为经络的反应和传导。

经络具有内络脏腑、外络于肢体关节、沟通上下表里内外，运行气血、营养全身的功用。

气、血、津液主要是通过经脉遍布全身，发挥它的营养、温泽等作用。经络把全身各脏腑、各部组织联结成不可分割的有机整体。

此外，经络也会成为病邪传播的途径，如外邪侵犯人体，可通过经络由表入里。同样，内脏病变也可通过经络而影响人体其他部位。因而在临床中常常依据经络的功用、循行线路及其与脏腑的关系而进行辨证施治。

人类身体循环系统间，流通着阳电和阴电，电流紊乱则身体倾向酸性反应，且自律神经功能紊乱，百病丛生，由体表反应各器官之病征。穴位刺激即于患部集中阳电电流，以调整身体之健康。

经络与内脏之各部位有密切的关系。因此，若刺激通到某内脏之经络上的穴道，即可刺激该内脏；即只要刺激肌肤，则可有效地传讯到该内脏，而其刺激将可促进内脏之新陈代谢。

身体任何部位生病时，该部位的细胞或组织就失去正常状态，当刺激该部位时，其血液循环就通畅，促使坏死或发炎的组织，恢复其原先的正常状态。

只要在皮肤表层指压，即可治疗全身所有部位之不正常症状，依据“不通则痛，通则不痛”的原理而采用“以痛为病”的原则，治疗肢体疼痛麻木等症。

气滞血液所引起的关节肿痛、活动不便的症状，就运用经络调整的方法，按其经络，以通忧闭之气，压其聚，以散忧结之肿，可达行气活血、滑利关节、消肿止痛的效果。

现代医学已发现，若体内有某种病变时，很容易在皮肤某部位发生变化，即皮肤上某部位会发生电阴降低之现象。而该部位，很巧的是与经络学所说的穴道相符合。

由此可见，穴道及经络以现代医学而言，对脊髓、中枢神经、自律神经可变为一种反射作用，促进内脏机能、循环系统、荷尔蒙分泌状态变化，所以刺激身体表面可影响到内脏，内脏就会因受刺激而活泼其机能，引发人体固有的自然治愈力。

经络是人体内运行气血的通路，包括经脉与络脉两大部分。经是主干，犹如网络。它们内属脏腑，外络支节，沟通内外，贯通上下，

将内部脏腑及外部各组织器官连成一个有机的整体，从而使人体各部分活动保持着相对协调与平衡。

腧穴是人体经络、脏腑之气输注于体表的部位，具有接受刺激的功能。中国古代医学对腧穴的理解，不是把它看成孤立于体表的，而是将它看成与内部组织器官有一定联系的、互相疏通的一些特定部位。

经络沟通内外，运行气血，调节平衡的这种功能，又是通过腧穴的反应来体现的。给腧

穴一定的刺激，就可以发挥相应经络的作用，具有调节脏腑、气血的功能，激发体内的抗病能力，从而达到防治疾病的目的。

肢体与头身、内脏相联系的经络，主要有十二条，加上头身的任脉与督脉，共有十四条，叫十四经。

通过上肢的经络叫做手经，通过下肢的经脉叫做足经。

经络遍布全身，是人体气、血、津液运行的通道。

YOGA KEEPS YOU
HEALTH AND FLATTERS
YOUR FIGURE.

第二节 经络与瑜伽

The channels and Yoga

瑜伽经穴指压是修行者的一种健身法，如同瑜伽体位法，皆以宗教为背景，揉合了哲学思想和肉体的锻炼，以祛除人体不良和有毒的积物。其特征在于能够完全控制自己的肉体，使自己清净，而让生命逐步达至与天地相交融、相契应的极境。

人，对待肉体的态度有三种层次：上者，善护肉体，防其为顽疾恶病所侵犯而无端耗伤，需将这肉身作最精湛的使用与发挥；次者，倘若肉身罹疾，亦有自我疗愈的方式和能力；下者，肉体一时生了病，人只能顺着它而软弱，依赖着外力的医疗，或是他人的看护与慰藉。这其实是对自己的肉身最不负责任的一种态度，甚至可以说是将其糟蹋，因为任由肉体生病脆弱，然后仿佛可以理所当然的伸出一双求援的手，此乃是相当明显地表白了对生命

的不敬与轻蔑，而我们一般人大部分都是如此的。

因此，瑜伽的修行，是以自力成就为目标。在灵性上，着重持戒与精进；在肉体上，则着重自愈力，所以，这些健身法，配合着道德精神涵养，可谓是对生命的感恩，对肉体所进行的一种礼拜或祷告，绝不能以江湖医术来藐视之。我们不妨把这些健身法统称为“天然养生法”。

经络瑜伽便是“养生法”之一，它和普通的健身操或运动在维护养生的效果与感受上有着极大的差异。因为经络瑜伽在按压全身所有的经络和经穴的同时，亦涵盖着前述的精神内容与意义。一般的健身操或运动，只是强健肉体的健康和情绪的畅快感。而经络瑜伽，乃是在柔缓里孕育生命。

疏通经络

你是不是觉得自己精力不支、懒散无力、情绪低落？你觉得自己该进补吧——当然不是用杜松子酒来提神噢！这方面的进补还得靠瑜伽。

人们相信，人体内除了有血液、骨骼和肌肉外，还有一种叫做prana或精气神的能量物质。这种能量是通过人的经络系统经过脊柱运送到身体的各个部位的。所以说，保持脊柱的

健康和柔韧性十分重要。呼吸练习也有助于确保能量流在人体周身稳定均匀的分布。

能量中枢位于脊柱，并沿经络走向分布，帮助能量向上流动并分布全身。能量中枢共有7个，每个中枢都有一个相关的颜色代码。人们相信，每个中枢都会影响身体或情绪的某一个方面。就像堵塞的水管会给家里带来大麻烦一样，经络不通也会出问题的。

小贴士：平衡你的能量中枢

1. 把意念依次集中在不同的能量中枢上，这种练习可以帮助你平衡自己的能量中枢。当你的意念集中在某一能量中枢时，脑海中要浮现出该能量中枢的颜色大放光彩的图像。

2. 当你觉得自己的能量有点儿失调时，注意查一下，看到底是哪个中枢需要能量补充，然后把意念全部集中于此中枢上。

3. 活动一下受到影响的脊柱部位。如果是下部中枢感觉懒散，就活动你的骨盆。如果是中部的能量中枢（黄色），就要进行深呼吸练习，一定要把气吸进肺的底部。上部中枢不适的话，请做颈肩练习。如果头顶感觉不适，可在脑海中想象金灿灿的灯照耀在自己头部和肩膀的情景。

然后，两手掌对搓，感觉发热时，用双手捂住两眼，这样做可以关闭能量中枢，不让任何有害能量入侵。



位置：头顶
颜色：白色
影响：脑部的松果体
代表：启迪教化，天赐福佑
不平衡可能导致：心理上的问题

位置：前额中心
颜色：紫色
影响：脑下垂体，神经系统
代表：直觉，智能
不平衡可能导致：鼻窦和眼睛方面的问题

位置：咽喉
颜色：浅蓝色
影响：甲状腺，咽喉，肺
代表：更高层次的知识，学识学问
不平衡可能导致：咽喉病，沟通方面的问题

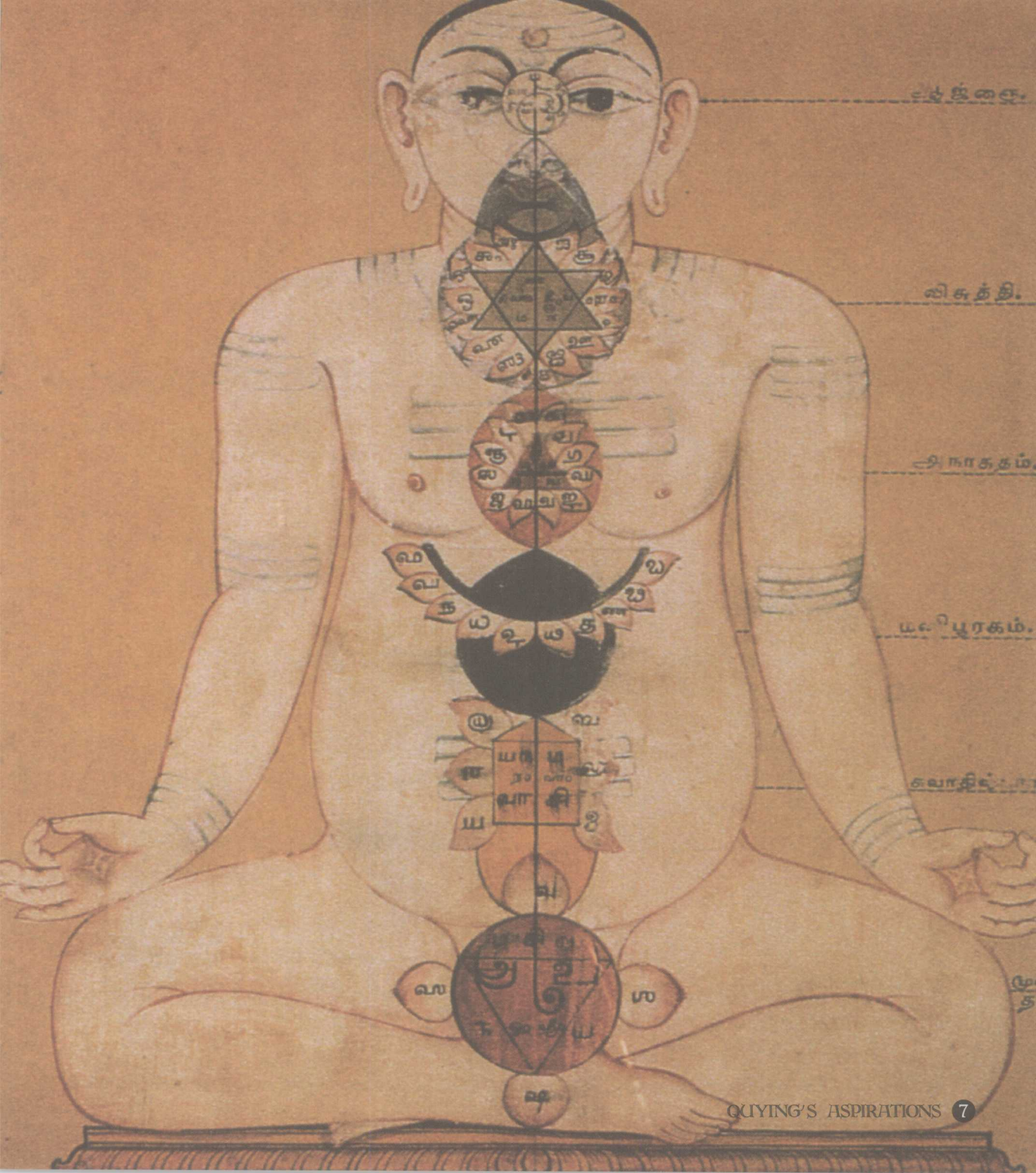
位置：胸部正中（心）
颜色：绿色
影响：心脏，血液循环
代表：爱意，激情，情绪
不平衡可能导致：免疫系统和心脏方面的问题，感情缺乏

位置：肚脐（腹腔神经丛）
颜色：黄色
影响：消化系统
代表：意志力，自我定位
不平衡可致：愤怒或一种沦为牺牲品的感觉



位置：生殖器部位
颜色：橘黄色
影响：生育，发育
代表：发育，保留
不平衡可致：情绪或与性有关的问题

位置：脊柱底（肛门）
颜色：红色
影响：排泄过程
代表：体力，稳定性
不平衡可致：偏执，贪婪，物欲过强



第三节 经穴疗法原理

The elements of the therapeutics of channels

经穴疗法是建立在自然哲理上的瑜伽医学。东方医学重视自然现象。自然界分为阴、阳两类，一切的宇宙现象不属阴就属阳。自然界的一切物质由木、火、土、金、水来表现，谓之“阴阳五行说”，这就是东方医学的自然观。

我们在大自然中受其恩惠而生存，因此，自然界是大宇宙，人体属于自然界中的小自然，自然的法则当然亦行之于人体，保持人与宇宙之行(天人合)，就是正常，就是健康。譬如内为阴，外为阳。“动”属于阳，代表男性，“静”属于阴，代表女性，人体的内脏亦分为阴阳，亦属于木、火、土、金、水五行。

大自然并不每天都是风和日丽的好天气，有时刮风，有时下雨，时寒时热，人体也是一样，有时平安健康，有时生病疼痛，与自然界现象毫无差别，这种想法是东方医学与西方医学不同的地方。

在男女性身体中，营运生命主体的阴阳气与前述自然界木、火、土、金、水相等的脏腑(肝属于木，心属于火，脾属于土，肺属于金，肾属于水)，无二差别甚相符合，但是人体生命活动不止仅只五脏，尚有帮助五脏的重要器官称为腑，脏与腑相辅，才能维持人的生命。肝脏的腑是胆；心脏的腑是小肠；脾脏的腑是胃；肺脏的腑是大肠；肾脏的腑是膀胱。脏属于阴，腑属于阳，阴阳相配成一对。西洋医学

俗称五脏五腑，东方医学除此五脏腑外尚有一对的配合，即是心包、三焦腑。心脏是人体保持一定节奏不停活动的重要脏器，为保护心脏应另有一个“袋”的想法，故称为心包。三焦乃三个热源之意，人的一生中，不管外界如何寒热，均可保持一定的体温，必具有调节热源之能，始可保持此不受外界温度的影响，故称为“三焦”。

因此，东方医学称为六脏六腑来相互调和，才可保持健康。脏腑中若一组发生故障，即全体机能失调，疾病就会产生。现代医学大都重于局部疗法，不知不觉中已经不是在治疗。例如对疼痛来说，只能采用麻醉和止痛，这是无法治愈疾病的，只能暂时止痛，而且使人对药物产生依赖，长期过量的使用会造成身体机能的不平衡。

瑜伽的医学性比现代医学更具综合性、具体性，并能激发自愈力，使肉体和精神都能达到真正的健康。

经络调整就是刺激穴道，将身体之异常状态恢复为正常，其治疗之基本原理系依据穴道治疗法。

很多疾病以现代医学仍无法治愈，而“经穴疗法”是以科学理论、临床经验和宗教信仰的信心、爱心融合为一体的疗法，为“精神身体医学”，往往有一定效果。

第四节 对美容与塑身起作用的穴道

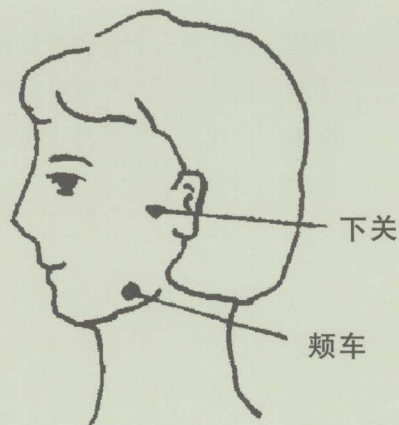
The acupuncture point to beauty and shaping body



01. 消除脸颊浮肿的穴道

“下关”位于颊骨的正下方，离耳朵三四厘米之处，压时上牙齿会有钝痛感。

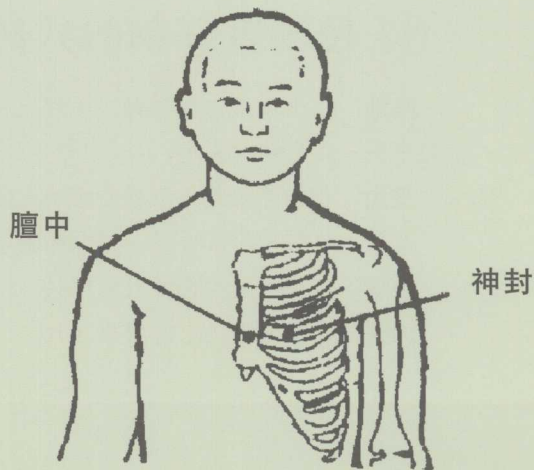
“颊车”位在闭口咬紧牙关时，下颚角的肌肉凸起部位之中心。



02. 使胸部坚挺的穴道

“膻中”位于两乳头连接线的中央，即胸骨的正上方。

“神封”位于第五肋间隙，膻中穴和乳头连结线的中央偏上之处。





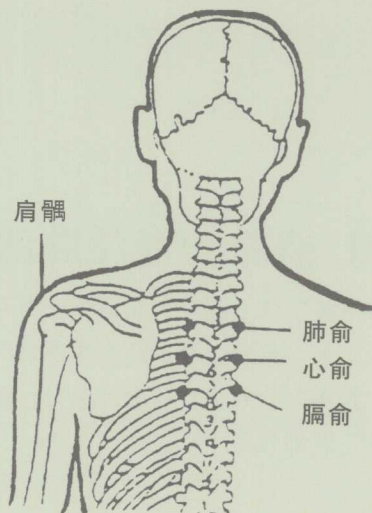
03. 美化背部线条的穴道

“肩髃”位在手臂向旁伸直时，肩头粗肌肉部分的凹处。

“肺俞”位在第三胸椎棘突起的下方约三厘米处。

“心俞”位在第五胸椎棘突起的下方约三厘米处。

“膈俞”位在第七胸椎棘突起的下方约三厘米处。



04. 使手臂纤细的穴道

“阳池”位于手掌向后弯时，手腕上粗横纹的中央。是散热的穴道。

“支沟”位在离阳池穴三根指幅的上面。

“曲池”位在手肘弯曲时，横纹的前端。

“大陵”位在手腕内侧横纹的中央。

“内关”位于大陵穴上约四厘米处。

