

◎瑜伽大师真情推荐

◎瑜伽体式+穴位按摩+美容食谱

◎最新自学美容瑜伽秘笈，每天一小时，轻松美容塑身

◎配合穴位按摩保健方法、养生菜谱，三管齐下

◎促进血液循环，加速新陈代谢，排出毒素※

塑形

养颜

减压

一天一小时瑜伽 美容塑身

主编 杨文忠 邳艳春

模特 唐雨兰



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



主 编 杨文忠 邳艳春

编 委 杨 敏 杨志勇 陈艳梅 邳智勇

模 特 唐雨兰

一天一小时瑜伽

美容塑身



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

一天一小时瑜伽. 美容塑身/杨文忠, 邳艳春主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5335-3581-0

I. ①—… II. ①杨… ②邳… III. ①瑜伽术—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第043599号

- 书 名 一天一小时瑜伽·美容塑身
主 编 杨文忠 邳艳春
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
排 版 福建科学技术出版社装帧室
印 刷 福建彩色印刷有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 8.75
图 文 134码
版 次 2010年7月第1版
印 次 2010年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3581-0
定 价 19.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

瑜伽——美丽的天使

俗话说，没有丑女人，只有懒女人。而我恰恰就属于懒惰的女人，在办公室里坐久了，害怕运动，明明知道这样对自己没有一点好处，但是想想在健身房里汗如雨下的场景，就有些发怵。爱美之心，人皆有之，尤其是女人，对美丽的追求可以用精益求精来形容。天生懒惰，又对美丽有着执著追求的我，该如何实现我的美丽梦想呢？

曾经看过这样一段话，说植物之所以根深叶茂，是因为它的根扎在深深的泥土里，它的生命力能把泥土里最深处的能量一直带到云端。其实，人的身体何尝不像植物一样呢？只有从“根”上去发现美丽的秘诀，才能实现从内到外的美丽，才能让美丽永恒长久。光靠化妆品的掩饰，不会有真正美丽的效果。

瑜伽，就是依靠调动身体里的内部力量，实现由内到外美丽的运动，就好像出水芙蓉，展现真实、自然、为之动容的美。

我钟爱瑜伽，钟爱和瑜伽有关的一切东西，恋上瑜伽的音乐以及在空灵的音乐中深长的一呼一吸、筋骨的舒展和平和的心态，练习瑜伽的过程，也是一种美丽的享受。

跟随老师练习瑜伽时，常常听到这样一句话：“瑜伽的体位练习没有标准，你自己的最好状态就是标准。”所以，练习瑜伽，不仅是让女人获得外在的美丽，更让女人的内心淡定、温婉、平和。这种内心的美丽是任何运动无法比拟的。

古老而又神秘的瑜伽，既能让你安安静静地修身养性，又能让你获得美体塑身的惊喜。它在雕塑你外在美丽的同时，还给你一种来自内心的力量，让你变得美丽而自信。

本书为你传递的理念就是——由内而外的美！

本书从带你走进神秘的瑜伽说起，分别介绍女人最关心的脸部美容、瘦身、排毒、特殊生理期的保养等七个方面，方法简单实用，语言通俗易懂，是女人全面塑造美丽的指南，是当代女性的美丽宝典，让女人彻底拥有从内到外的美丽。

祝愿天下所有的女人永远年轻、美丽！

YOGA CONTENTS

目录

Part 1 走进瑜伽



- 一、古老而时尚的瑜伽 02
- 二、瑜伽冥想 03
- 三、呼吸和调息 10
- 四、瑜伽放松休息术 12

Part 2 美容瑜伽



- 一、丰胸 16
- 二、祛痘 20
- 三、抗皱 23
- 四、活肤 26
- 五、塑身 29
- 六、改善面色晦暗 32
- 七、消除脸部浮肿 35
- 八、消除眼袋 38
- 九、乌发 42
- 十、缓解失眠 45
- 十一、保护眼睛 48
- 十二、防止脱发 51
- 十三、防治驼背 54
- 十四、增强性功能 57
- 十五、孕产妇保养 60
- 十六、骨盆保养 63
- 十七、子宫卵巢保养 66
- 十八、去除妊娠水肿 69

CONTENTS

- 十九、健脑益智 72
- 二十、缓解女性虚冷 75

Part 3 排毒瑜伽



- 一、去除水毒 80
- 二、消化系统排毒 83
- 三、肝脏排毒 87
- 四、呼吸系统排毒 90
- 五、淋巴排毒 93
- 六、心理情绪排毒 96
- 七、清除淤血 98

Part 4 瘦身瑜伽



- 一、美腰 102
- 二、美臂 105
- 三、翘臀 108
- 四、塑腿 111
- 五、美颈 115
- 六、美背 118
- 七、瘦脸 121
- 八、收腹 123
- 九、美肩 126
- 十、美足 129
- 十一、美手 132

YOGA



Part 1

走进瑜伽

一、古老而时尚的瑜伽

你了解瑜伽吗？瑜伽是一种非常古老的修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身，是一个古老、神秘而又时尚的词汇。说她古老，是因为瑜伽自产生以来已经有五千年的历史，有着丰富的文化底蕴；说她时尚，是因为在今天它引领了盛行的健康新风潮。

1. 瑜伽简史

瑜伽起源于印度，并伴随着古印度文明的演进而不断发展，流传至今已经有几千年的历史，是东方最古老的强身健体的方式之一，是优秀的古代人类智慧的结晶，是东方传统文化的瑰宝。

关于瑜伽的记载最早出现在《吠陀经》中，据印度的民间传说，几千年前，在印度高达 8000 米的圣母山上，高僧们为求进入心神合一的最高境界，经常进行静坐冥想。经过长时间的修炼，高僧们通过观摩日出日落、云舒云展、飞禽走兽等的活动，观察大自然赋予动、植物的本能及自愈能力，领悟许多大自然法则，再将生物的生存法则，在人的身上进行验证，逐步地去感受身体内部的微妙变化，从而探索自己的身体，进行健康的维护和调理。

修炼过程中，高僧们将修炼的成果传授给后来的追求者，而这种修炼的成果就是最早的瑜伽。随着学习者的不断增多，瑜伽在印度普通人中也逐步流传起来。经过几千年的钻研归纳，瑜伽逐步衍化出了一套理论完整、确切实用的养身健身体系。瑜伽被系统化和规范化，是构成现代瑜伽的基础。五千年来，它一直是体现印度文化的一个重要组成部分，历经时代多次变迁，瑜伽一直充满活力。

2. 瑜伽的传播

瑜伽被公认为是世界上最多样化的健康运动，它跨越了多种文化（包括印度教、佛教、耆那教等），也涉及各种语言（印度语、藏语、孟加拉语、梵语等）。

（1）瑜伽在西方

公元 1800 年前后，操持大师 Vivekanada 将后古典瑜伽引进美国，随后经多位大师的努力传播，奠定了西方瑜伽的基础。直到 20 世纪，西方的文化偶像们首先对瑜伽的坐姿表现出浓厚兴趣，从而促进了西方人对瑜伽这种健康运动形式的理解与接纳，让西方人逐步认识到瑜伽是一种在不平静的世界里寻求内心平静的有效方式。

目前在西方流传的瑜伽主要是“现代瑜伽”，练习者更侧重于把瑜伽作为一种生



活观点或态度，而融入日常生活体验里，经过瑜伽体位法的练习和呼吸法及静坐，将身体的肌肉、骨骼、经脉及内分泌系统调节到最佳状态，可使人健康、美体、美容、身心愉快。

（2）瑜伽在中国

公元4世纪左右，瑜伽随着佛教的传播而进入中国。中文“瑜伽”一词最早在唐代出现，中国南北朝时期传入的《易筋经》、唐朝流行的《天竺按摩法》、宋代的《婆罗门导引法》都是从印度传入我国的瑜伽术。在中国，最早认识瑜伽是通过1985年中央电视台连播的张蕙兰瑜伽术教学片，从此以后瑜伽走入了千家万户。目前国内的瑜伽大多取其修心健身功能的一面，成为人们塑身美体、放松身心、调节改善身心状态的一种健康运动。

（3）瑜伽成为一种时尚

经历了几千年风风雨雨的洗礼与锤炼之后，如今的瑜伽是从实践中不断完善总结出来的人体科学的修炼法，是全人类共同的极其珍贵的文化遗产！瑜伽成为21世纪的健康新风潮，经过瑜伽体位法的练习和呼吸法及静坐，身体的肌肉、骨骼及内分泌系统将调节到最健康的状态。瑜伽流行的背后蕴含现代人对心灵自我疗愈的渴求。

大多数人都把瑜伽看作一种健身方式，也有人认为，瑜伽能释放精神压力，这比锻炼身体更重要。瑜伽并不是需要修炼多年才会有收获，也不是要做出某种高难度动作或达到某种境界，只要用心练习，每个人都会从中获得收获。

二、瑜伽冥想

很多瑜伽练习者都在谈论冥想，但是什么是真正的冥想，在很大程度上是似是而非的。瑜伽冥想是一门意境艺术，严格来说，是一种感觉范畴的理念，只有通过实际体验去加以理解，很难用语言来说明。瑜伽冥想对人的健康产生非常积极的影响。由于人的免疫系统是和人的心态紧密相连的，而瑜伽冥想者由于内心更为平静，因此很少患上由于紧张和忧郁引起的疾病。

1. 什么是瑜伽冥想

瑜伽冥想就是把注意力集中在某一特定对象上的深思方法，停止知性和理性的

大脑皮质作用,而使自律神经呈现活络状态。当一个人的思维持续不断地集中在一个方向时,就形成了冥想。简单地说就是停止意识对外的一切活动,而达到忘我的一种心灵自律行为。但这并不是要消失意识,而是在清醒的状态下,让潜在意识的活动更加敏锐与活跃。在冥想中,我们要清晰地体验模糊不清的情绪,释放在长期的生活、工作压力下产生的焦虑和紧张,准确把握自己的内心世界,使自己变得健康、充满活力。

2. 瑜伽冥想坐姿

瑜伽冥想的目的在于获得内心的平和与安宁。瑜伽冥想的姿势都是打坐式的,可以分为七种:简易坐,半莲花坐,莲花坐,至善坐,吉祥坐,悉达斯瓦鲁普坐,霹雳坐。

功效:有利于膝、踝等关节部位的健康,增强神经系统的功能。



(1) 简易坐

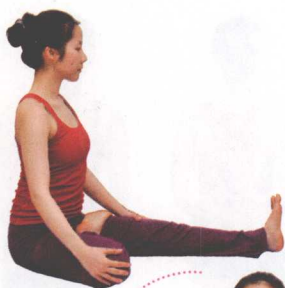
简易坐是最简单的一种坐姿。坐在地上,两腿向前伸直,自然呼吸。双腿交叉,右脚压在左腿下方,同时挺直脊背,下颌收紧。头、颈和躯干应保持在一条直线上。

(2) 半莲花坐

坐在地上,右小腿弯曲,右脚脚底板抵住左大腿内侧,脚心向上。曲起左腿,将左脚放在右大腿的上面。肩背保持正直,下颌内收。坐骨神经痛或骶骨病的患者不适合做这个练习。



功效:增加对头部和胸部区域的血液供应,强化神经系统,祛除紧张与不安状态,使人身心平和,精神专注。



(3) 莲花坐

双腿伸直坐在地上，双手握住右脚脚踝，将其放在左大腿上，脚心向上。双手握住左脚脚踝，将其放在右大腿上，脚心向上。注意膝盖不要上浮。肩背挺直，下颌内收，让鼻尖与肚脐保持在一条线上。

完成莲花坐后，静静地自然呼吸，直到心平气和。注意每次打坐之后，要按摩两膝和两踝，一旦膝关节或踝关节难受，应立即解除这个姿势。



功效：兴奋消化系统，
放松脚踝、双膝，坚实大腿，
使两腿、两膝变柔软，使呼吸
顺畅，有助于使人的身体稳
定而安宁，心灵平和。

(4) 至善坐

至善坐是最重要的一种姿势，瑜伽论述人身上有 72000 条经络，至善坐有助于清理这些经络，使之畅通无阻。

坐在地上，两腿并拢并同时向前伸展，两手放在臀部附近。弯曲右小腿，用双手抓住右脚，用右脚的脚跟紧紧顶住会阴部位。弯曲左小腿，把左脚放在右脚踝之上，左脚跟靠近耻骨，左脚底板则放在左腿的大腿与小腿之间。两手自然地放在膝盖上，闭上眼睛，思想内收。

放开双脚，休息一会，左、右腿交换动作，重复以上步骤。需要注意的是，患有坐骨神经痛或骶骨感染的人不适合采用这个姿势。

功效：促进下半身
的血液循环，灵活双膝
和脚踝，对男性下半段和
泌尿器官有补养增强
的作用。



(5) 霹雳坐

双膝靠拢跪在地上，小腿和脚背贴在地面上，脚跟分离，两脚的脚趾微微接触，但不重叠。臀部后坐在两脚内侧，同时手掌心向下，放在大腿部位，背部伸直。

自然呼吸，意识集中于鼻尖。需要注意的是练习时放松肩部，挺直脊背，这样会减轻腿部的压力，防止腿部发麻。



功效：柔韧膝关节，祛除全身过多的脂肪。饭后10钟后练习不仅能够促进消化，还可以治疗胃酸过多、易滑溜等肾脏疾病。



功效：增强脊椎功能，稳定情绪，调整脉搏，增强专注力。

(6) 吉祥坐

坐在地板上，两腿向前伸直，两手放在膝盖上，上身挺直。右小腿弯曲，右脚板顶住左大腿。弯曲左小腿，左脚放在右大腿和右小腿腿肚之间。两脚脚趾分别插入两膝盖窝，两手放在膝盖上，头、颈和躯干保持在一条直线上。





3. 瑜伽冥想的方法

瑜伽的冥想方法非常丰富，可根据练习瑜伽的不同目的、练习者个体情况的差异具体地进行设定。

(1) 语音冥想法

所有瑜伽语音可以用咏唱的形式来反复诵念，配上旋律、节奏，如鼓掌打拍子、乐器伴奏等，冥想时把注意力集中在瑜伽语音上。瑜伽语音冥想可一人独立练习，也可以群组集体练习。家人、朋友、熟人等集合为或大或小的一组人或一群人，以聚合的形式来反复诵念瑜伽语音。这种群组练法比个体练法更有力和有效。

(2) 凝视冥想法

瑜伽练习者在练习瑜伽语音冥想时，选一样东西注视，比如烛光、花或图画等，两眼全神贯注地凝视这些物品，会引人进入真、善、美的境界。

(3) 动态冥想法

动态冥想法即将注意力放在身体上达到冥想的方法，瑜伽体位法、太极拳都是移动冥想。把注意力完全放在姿势带来的感觉上，沉浸在姿势里可以使身体得到放松。

(4) 呼吸冥想法

可以想象能看到气体在鼻孔呼出呼入，或者呼吸时腹部的鼓起和收缩，把注意力集中在自己的呼吸上，慢慢吸气，数五下；再慢慢呼气，数五下，如果发现自己开始分心，要慢慢地将心思拉回来，重新集中在自己的呼吸上。

(5) 意念冥想法

想象自己来到海边，吸气时海浪翻卷而来，带来崭新的白色能量；呼气时海潮退却，带走已枯竭的能量。或者想象其他环境来进行将意识集中的冥想方法。在瑜伽练习课中可以想象一些美丽开阔的场景画面，通过语言描述这些画面来形成一种场景的意念冥想，陶冶身心。

此外，可以将几种不同形式的冥想方式组合在一起来同时练习，这时意识集中，更容易进入冥想状态。

4. 瑜伽冥想手印

手印就是手的姿势，手的每一部分都有大脑特定的反射性区域。手印锁住和指引

了能量流，并反射到大脑，因此练习冥想手印时，会产生特殊的身体的力量和意念的力量。

(1) 智慧手印

动作要领：手掌向上，大拇指与食指轻扣，其他三指自然伸展。这种手印代表把小宇宙能量和大宇宙的能量合一，即人与自然合一。



功效：使身心更加平衡、稳定，意识更加专注，使冥想静坐练习更加完善、更高质量。

(2) 能量手印

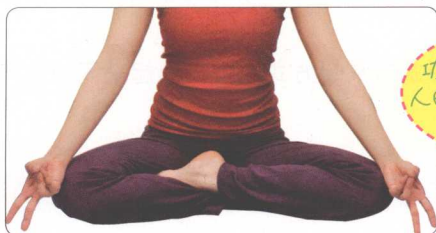
动作要领：无名指、中指和大拇指自然相扣，其他手指自然伸展。



功效：可以排出体内的毒素，消除泌尿系统的疾病，调节大脑平衡。

(3) 生命手印

动作要领：大拇指、小拇指、无名指相扣，其他两指自然伸展。



功效：可以增强人的活力。



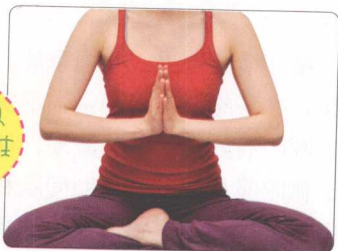
(4) 流体手印

动作要领：大拇指和小拇指相扣，其他三指自然伸展。



功效：可以帮助我们平衡身体，改善视力以及嘴巴过干的现象。

功效：可以增加人的专注能力。



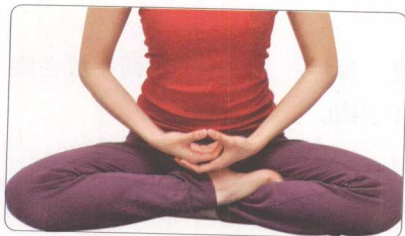
(5) 双手合十手印

动作要领：又称阴阳平衡手印，放在胸前做成冥想的姿势，手掌之间要留下一些空间，意味着身体和心灵的合一、大自然和人类的合一。

功效：可以使人心境平和。

(6) 秦手印

动作要领：选一种瑜伽静坐姿势坐好，然后双手的中指和食指相抵，其余三个手指伸直放松，把双手放在膝上，掌心朝上。



(7) 禅那手印

动作要领：两手叠成碗状，将拇指指尖相连，然后将完成姿势的手放在踝骨上。这是比较古典的手印，意味着空而充满力量的容器。练习时女性右脚和右手在上，男性左脚和左手在上。

经常采用的手印有利于记忆力和注意力的提高，可以消除高血压、忧郁症、失眠等症状，让身体更和谐、健康。

功效：平和、稳定精神。

三、呼吸和调息

呼吸被称为生命之气，是瑜伽的灵魂。所有的体位和冥想都必须严格配合呼吸一起练习，因此，练习瑜伽应该先从控制呼吸开始。可能有人会说，呼吸人人都会，还用学习吗？其实这是需要的。因为人们平时采用的大多是胸式呼吸，胸式呼吸往往过于浅薄，不够深长，只使用了肺部的 1/3，剩下的 2/3 长期得不到利用。呼吸自然绵长是长寿的秘诀。

1. 瑜伽呼吸

一个人的呼吸方式能够反映出自身的情绪和情感世界。心烦意乱、沮丧、悲痛或抑郁的时候，呼吸就变得很慢而且没有规律，在狂怒、焦虑和紧张不安时，呼吸则变得急剧、浅薄和混乱。瑜伽呼吸法通过控制呼吸有效调节情绪波动，使心灵平静，改善睡眠质量，排出体内废气，净化心灵。瑜伽呼吸是靠腹肌，肋间肌和横膈膜的运动来进行的完全腹式呼吸，这种呼吸均匀、缓慢又深长，可以向身体的各个器官提供更多的氧气，增强心肺功能。

贴心提示：练习腹式呼吸时，不要活动胸廓和肩膀。

(1) 腹式呼吸

呼吸方法：平躺在地上，手掌轻轻放在肚脐上，感受呼吸时腹部的收缩。

吸气时，让空气直接进入腹部，感受腹部向上扩张隆起。随着腹部扩张，横膈膜下降。

呼气时，腹部向内向下收回，贴近脊柱的方向。呼吸越是深长，腹部的起伏也就越明显。

(2) 胸式呼吸

呼吸方法：以自己最舒服的姿势坐定，腰背挺直，脊柱向上拔高，把两手放在胸两旁的肋骨上，以帮助自己感受呼吸时胸部的隆起和收缩。

深深吸气，感觉胸部的隆起但不要让腹部扩张，让空气直接吸入胸部区域。

缓缓呼气，肋骨向下并向内收。

这种呼吸方式，起伏的部位主要在胸部。情绪不稳定时做几个这样的呼吸，可以使心态平衡。

功效：膈部是气血交汇的场所，经常做腹式呼吸可以促进全身的气血循环。平时我们的呼吸都不能到达肺底，而腹式呼吸可借过按摩膈部内脏，帮助排出肺底的废气。

功效：经常练习深长的胸式呼吸，可以帮助排出体内的废气、痰气。



(3) 完全式呼吸

呼吸方法：缓慢呼气，用收缩腹部的方法把气体赶出腹腔，当腹腔完全凹进体内时，开始缓慢地收缩肋骨，将体内剩余的气体赶出胸腔，直到气体呼尽为止。这个过程约5秒钟。

功效：能给大脑和内脏补充更多氧气，增强消化系统和内脏的功能，提高人体免疫力，改善生命活力和思维能力，使人不容易焦虑和紧张，对培养集中力、注意力都有很好的效果。此外，这种调息法能消除肌肉、内脏的疲劳，对剧烈运动后的自主神经系统紊乱、内分泌不正常的影响状态具有平息作用，为肌肉输送更多的营养和氧气，促进人体的健康。

腹腔和胸腔完全凹陷时停止呼吸，保持大约2~3秒钟。在屏息过程中，腰干应挺直，同时保持敏锐的感觉。

缓缓吸气，先放松肋骨，让气体缓慢充满胸腔，尽量吸气以最大限度地扩张胸腔，然后轻轻吸气，缓缓放松腹部，使腹部渐渐鼓起，吸气耗时约5秒钟。

贴心提示：“完全的呼吸”应是畅顺而轻柔的，呼气不应该是匆忙或使劲的，而应该是平稳的。

2. 瑜伽调息功

瑜伽的调息法通过有规律地吸气和呼气，以及有意识地进行屏息，刺激和按摩所有的内脏器官，进而唤醒潜藏在体内的生命之气，使之得以保存、调理和提升。瑜伽调息是瑜伽的主要部分，是连接体力锻炼和精神修养的桥梁。

(1) 风箱调息

放松身体，舒适打坐，用大拇指盖住右鼻处，做腹式呼吸；急速、有节奏、有力地连续吸气和呼气，让腹部扩张和收缩，做20次完整呼吸。

用大拇指盖住左鼻处，重复做腹式呼吸20次，休息1分钟。

通过两只鼻孔，快速呼吸20次。接着深深地吸气，屏息，保持几秒钟，呼气，恢复正常呼吸。

(2) 圣光调息

舒适打坐，合上双眼，始终放松，像风箱调息那样做腹式呼吸。缓慢地呼气，再缓慢地吸气，每次呼气之

功效：有利于净化肺部，排除多余气体，对缓解哮喘、肺结核等疾病症状有一定效果。

功效：让大脑充分休息，并让心情重获活力，有利于缓解脑血栓的形成。