

● 中华全国工商业联合会瑜伽专业委员会重点推荐

爱上瑜伽系列 YOGA



郭健

排毒养颜瑜伽——
由内至外，排除毒素，
焕发健康自然美！

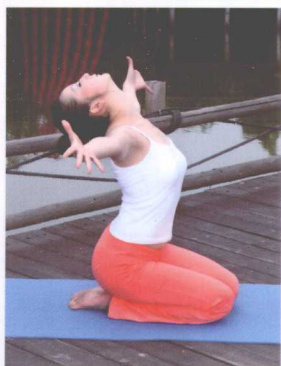
瑜珈

排毒养颜

主编 郭健

副主编 尹海燕

示范老师 蒋健



湖南科学技术出版社



随书附赠超大容量光碟

真人示范

如亲临高级瑜伽会所

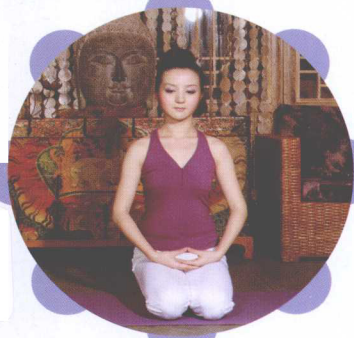
DVD

养颜
排毒

瑜
伽

郭健主编
尹海燕副主编
蒋

范老师



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

排毒养颜瑜伽 / 郭健主编. 尹海燕副主编-- 长沙:
湖南科学技术出版社, 2010.4

(爱上瑜伽系列)

ISBN 978-7-5357-6136-1

I. ①排… II. ①郭…②尹… 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 054940 号

免责声明

本书示范之瑜伽运动纯作参考及资料用途, 读者在练习前请先咨询专业医师或瑜伽导师, 因引用本书示范或指导引致的任何问题, 本出版社和作者不负任何责任。

爱上瑜伽系列

排毒养颜瑜伽

主 编: 郭 健

副 主 编: 尹海燕

总 策 划: 黄一九

责任编辑: 郑 英 王 燕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭芙蓉北路新码头 6 号

邮 编: 410008

出版日期: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 8

书 号: ISBN 978-7-5357-6136-1

定 价: 36.00 元

(版权所有·翻印必究)

我出生于军人家庭，从小深受父母的宠爱，童年的我胆小、多病、娇气、任性。1968年我才14岁就参军了，之后当过卫生兵、护士、军医，转业到地方医院后，从事临床眼科及医学整形，经营过自己的保健品公司。几十年的人生历练，锻炼了我坚强、肯干、努力、刻苦、不服输、喜欢挑战的性格，无论工作、学习和生活都追求完美。由于工作上的劳累、生活上的压力，体力、心力长期透支，患上了风湿性关节炎、颈椎增生、腰椎间盘突出、慢性胃炎、神经衰弱等疾病。

在工作的过程中，发现很多人刻意地追求外在美的背后，实质是心理上对自己的不接受、不认可、不自信，对生命和美缺乏正确的认知。我越来越意识到人特别需要的是生命的关爱和心灵的美容。

我有缘接触到瑜伽，开始研究宗教、哲学、心理学和养生，同时以瑜伽作为探索自我、身心实修的工具，心灵不断地得到洗涤，意识逐渐地转换，不但使身体的疾病及症状得到缓解，而且有些慢性病神奇地消失了，恢复了青春活力，这让我真正体会到一种时光倒流的感觉。我生命中的那份感恩、爱与接纳在不断地升起！于是我决定要做一件事，就是填补瑜伽传统生命科学教育和文化传播在中国的空白。1997年我开始了我的瑜伽事业，从此我的生命与瑜伽连在了一起。传播瑜伽成了我的乐趣、我的使命、我的事业、我的生活，甚至成了我的一切！

2003年我将跨入50岁的时候发现自己患了乳癌，在患病期间，瑜伽深深地走入了我的生命，在生命的幽谷中体验并接纳病痛。我把疾病这样一个特殊的体验当成上苍赐给我的一次考验和自我反省的机会。在体验中我感悟到疾病的原因很复杂，一个根本的原因是思维模式和生活方式上出现偏差，身心是分离的，我们的意识和潜意识需要连接；过度地使用了内在的宽容和责任，忽略和压抑了内在的人性需求……疾病给我们一个机会走进自己，学会放下，学会接纳和包容，学会示弱和改变……疾病让我们在痛苦中渴望健康，我们会更爱护自己；让我们的心变得像水一样柔软，不再一味理性和坚强；让我们懂得顺应，学会一切随缘；让我们感受生不如死的无助，我们才能积极地向死而生……总之，疾病让我们更深层地去理解生命、理解瑜伽、理解人的美的最高境界，通往完整之路，获得重生，活出全新的更加完整和真实的自我。

这些年我运用瑜伽作为自我疗愈的工具，把瑜伽的灵性的修炼融入了工作、生活，融入到生命关怀教育事业当中，更加积极和投入地以专业的瑜伽培训课程、身心灵工作坊、公益讲座和活动的形式传播瑜伽的文化。

21世纪是生命科学世纪，是养生的世纪，瑜伽健身运动已风靡全球。各国的医学家、心理学家对瑜伽健身、减肥、美容、美体及瑜伽自然疗法的原理进行了深入的研究，给予了高

排毒养颜瑜伽 YOGA



如果说人生的目的是掌握知识和学会爱，
瑜伽带给我们的就是智慧与爱的能力。

郭健

度的评价，并发表和出版了大量的论文和书籍。

近年来中国瑜伽健身行业的发展逐渐走向产业化，但是瑜伽文化在养生、身心疗愈、康复保健、潜能开发等方面还需要更好地宣传和推广！

这些年我在学习、研究、修炼瑜伽的过程中有许多的感悟和心得，很想与更多的朋友分享。比如，如何从医学、心理等科学的角度去认识瑜伽；作为一个瑜伽老师应该如何教学员掌握简单方便的瑜伽练习方法并运用在生活中；如何将瑜伽的饮食营养观运用在养生当中；如何通过瑜伽的冥想培养正确的思维方式、保持良好的心态；如何通过瑜伽的灵性的提升让自己的生命变得更加的觉知，走向真实和完整。

非常感谢湖南科学技术出版社为我们出版发行这一套《爱上瑜伽系列丛书》，希望能够让更多朋友用最简单的理论和方法认识和走进瑜伽。

感恩郭健瑜伽团队共同的努力，尤其是全国瑜伽专业委员会秘书长尹海燕老师，郭健瑜伽教练胡海燕、蒋健、马翠老师，她们多年来在我的身边，努力地学习和工作，不断地在进步和成长。在完成编写这套书籍的过程中，从文字到动作示范做了大量的工作，你们辛苦了！

感恩10多年来在郭健瑜伽工作过的伙伴！正是因为有了你们的共同付出，郭健瑜伽才能够有今天的成长！

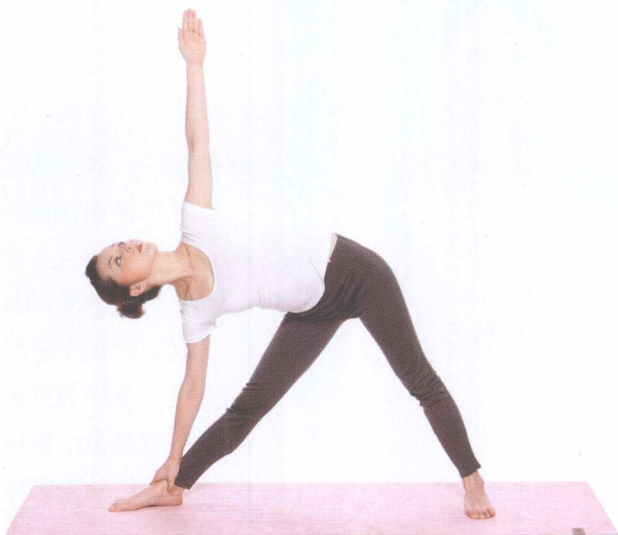
感恩我的儿子刘锐，很欣慰的是有他分担我在经营和管理上的工作，我可以更加安心地把精力放在研究、演讲及公益的事业中！

感恩多年来各行各业朋友的厚爱与支持，我希望与你们一起把瑜伽传统的生命科学与对现代人文生命关怀教育相结合，更好地推广和运用在健身美容、心理咨询、养生保健、企业文化、康复医疗、素质教育、死亡教育、临终关怀等方面。让我们共同传播健康和美丽，共创社会和谐与吉祥！

YOGA 前言

真诚希望本书能给您的生活带来轻松和愉悦，
并从瑜伽中获得更多的收获与启发。

用瑜伽健康排毒



爱美是每个人的天性，古往今来人们孜孜不倦地追求着美。但是人的相貌是与生俱来的，五官是否立体、轮廓是否分明不能被轻易改变。清澈白皙的皮肤、光滑细致的脸庞，要想保留住这些青春的因素，就要靠我们勤于保养了。

可是，简单的保养并不能从根本上解决皮肤问题。空气、水、平日里吃的食物，甚至是人本身的身体压力，每一样都影响着我们的皮肤。五脏六腑健康与否都会体现在脸上，皮肤干燥，是由于身体缺水；脸上的冒出痘痘，说明脾、肝、肠、胃处于不健康的状态；面色暗黄是由于被便秘困扰。这一系列的问题都影响着我们的容颜美貌，而根源就在于——“毒”。

人体自身的毒素原先只是新陈代谢的正常产物，假如人体的代谢功能紊乱，就会使这些正常的代谢产物强制留在体内，逐渐堆积、腐化、变质，再经由血液循环渗入各个器官，成为危害健康的毒素！

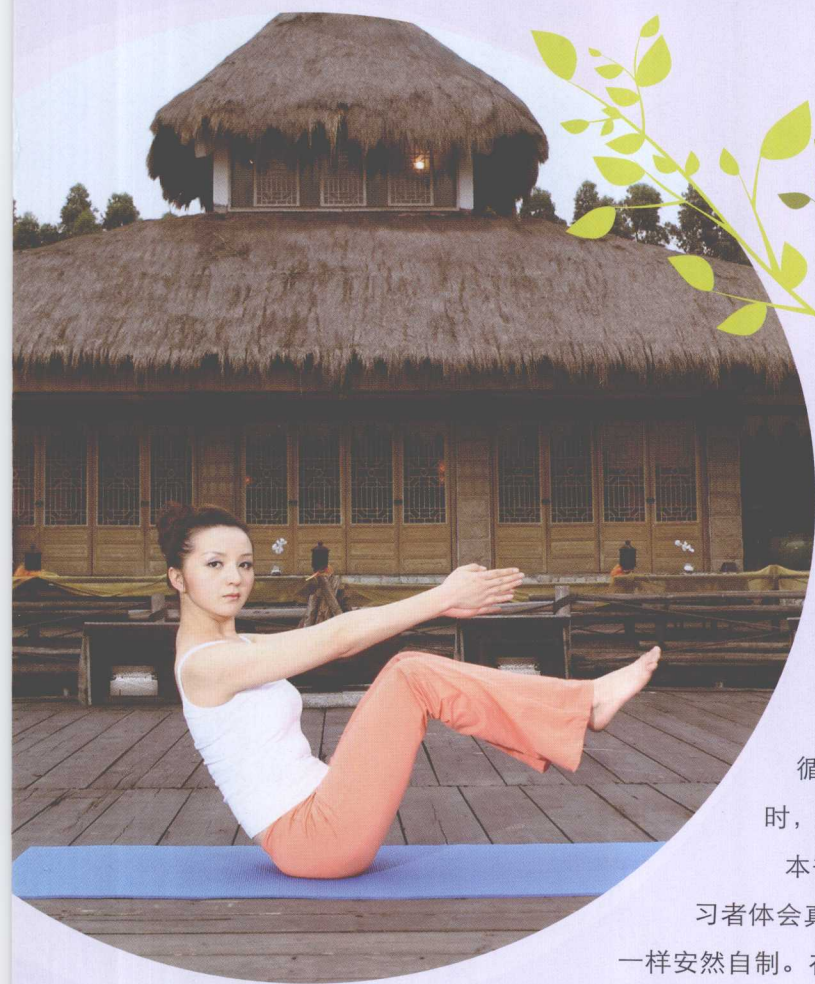
从心所欲不逾矩



在本书中，我们能认识到人体的毒素，以及这些毒素对养颜的影响。如何排毒也成为了迫切需要解决的问题。

瑜伽排毒，是个新的排毒保养领域，它相比药物排毒更健康。人体自身的排毒系统会在瑜伽的练习中得到完善，同时锻炼我们的肌肤，增强血液循环，使新陈代谢紊乱得到恢复；与此同时，还能净化心灵，使美丽由心开始。

本书介绍了排毒养颜瑜伽的各种组合，让练习者体会真正的美丽是心灵与身体的合一，如青莲一样安然自制。在练习中通过对呼吸的调整与控制，让身体吸入更多新鲜的养分，排除体内的浊气与毒素，使你拥有靓丽的肌肤和健康的身体，让你由内而外地焕发青春健康的光彩。





[排毒养颜瑜伽]

YOGA

目录 Contents

Part ① 瑜伽排毒，健康养颜 003



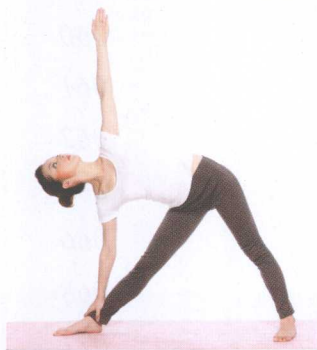
认识人体毒素	004
排出毒素，还你健康容颜	005
瑜伽排毒养颜的功效	006
为瑜伽排毒做准备	007
在一呼一吸间排毒养颜	008

Part ② 排毒养颜冥想坐姿 011



简易坐	012
金刚坐	012
英雄坐	013
半莲花式	013

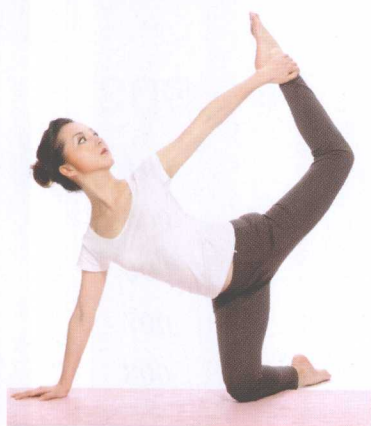
Part ③ 肝脏排毒瑜伽10式 015



眼睛保健功	016
直角式	018
三角侧伸展式	020
壮美式	021
半鱼王式	022
眼镜蛇式	023
海豚式	024

上犬式与下犬式	026
直角转动式	028
剪子式	030

Part 4 肾脏排毒瑜伽11式 033



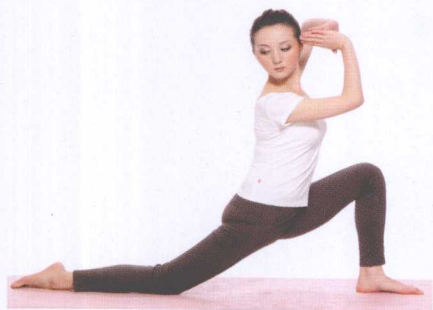
身躯转动一式	034
坐角式	036
虎式	038
圣哲玛里琪第一式	039
桥式	040
斜式	042
滑翔式	043
加强穗式	044
变型猫式	046
简易风吹树式	048
V式	049

Part 5 肺脏排毒瑜伽12式 051



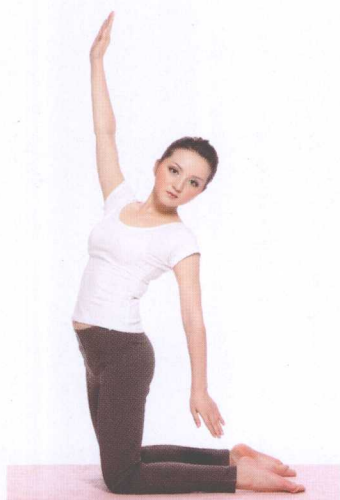
双角式	052
骆驼式	054
猴王式	056
敦煌式	058
前伸展式	059
全蝗虫式	060
天线式	061
简易云雀式	062
固肩式	064
半莲花树式	066
伸展手腕平衡式	068
泵式呼吸	071

Part 6 脾脏排毒瑜伽12式 073



三角伸展转体式	074
鸭行式	076
猫伸展式	077
船式	078
炮弹式	079
加强抱膝式	080
变化三角式	082
加强扭转式	084
侧抬腿式	086
鸳鸯扭转式	088
仰卧屈腿转体式	091
钟摆式	092

Part 7 心脏排毒瑜伽11式 095



面部保健功	096
吹笛子式	099
铲斗式	100
兔子式	102
犁式	104
肩倒立式	106
鱼式	108
加强牛面式	110
腰后仰式	112
半骆驼式	114
鸳鸯式	116



YOGA

Part 1





YOGA

瑜伽 排毒，健康养颜

容颜缺乏光彩，其实有很大一部分原因是体内毒素排不干净，堆积而造成的，因此清除体内毒素成为养颜的一大关键。排毒养颜瑜伽，清除体内毒素，让你由内而外地焕发青春健康的光彩！

认识人体毒素

环境污染和不良生活方式给身体带来的内外之毒已日益受到关注。“自身中毒学说”已成为人们认识疾病，导致衰老的重要理论，现代污染与“体内垃圾”等内外毒素是导致百病的元凶，那么千方百计地排出毒素，自然是防治疾病的必由之路。

那么，毒究竟是从哪里来的呢？

就像我们平时一定要吃东西一样，人类很难不与外界接触，于是“毒”就来了。毒的来源主要有3种渠道。

先天体质

当一粒卵子和一粒精子相遇后，结合成为胚体，带着来自父母的遗传基因，这便形成了个人的先天体质，体质较差的容易发生机体代谢紊乱，使正常的生理性物质转化为对机体不利的因素而成为毒。毒素不能及时排出体外，被机体过度吸收，形成新的毒，可引发多种慢性疾病。

从饮食中得来

正常的饮食是人体摄取营养成分、维持生命活动的最基本条件。但是，饮食失宜又常常转化为毒，对身体造成不良的影响。

从环境得来的

生活习惯和环境对一个人的身体影响也很大。人类生活在自然环境中，由于环境污染日趋加重，人体内环境污染也随之加重。自然环境中空气和水的污染、细菌、病毒、化学农药、重金属污染、洗洁用品等家用品的污染，都会加速积聚身上的毒素。

为什么要排毒

身体天天吸收空气、水分、食物等生命必需的能量，通过不断地新陈代谢进行自我更新，保障体内环境的鲜活、洁净。但现代人大都生活在压力下，饮食不规律、吸烟饮酒，加上紫外线、空气、水和食物的各种污染，越来越多的毒素进入体内，自身的代谢很难将其排除，毒素日积月累就必然导致“中毒”症状。除了生理上的“中毒”，精神的压力也是一种毒，它们不仅影响身材和肌肤状况，更使身体健康危机重重。

排出毒素，还你健康容颜

每个人都期望自己有姣好的容颜。容光焕发会使人对自己、对生活充满信心。如何才能保持容颜的美好呢？外在的美容虽是一种手段，但内在的养生，更是美颜的基础。通过养生而养颜，不仅能延缓机体功能的衰老，而且从形体到容貌上，都可以保持青春的光彩。

在生理功能正常的情况下，无论是外来之毒或内生之毒，均可通过一定的途径排出体外。当机体管道不通、排毒不畅时，毒就会存于体内，损害各个脏腑的功能，反映于人的颜面，就会出现各种各样的肌肤问题，严重时会导致各种各样的皮肤病。如痤疮，就是由于热毒内蕴，泛溢于肌肤，解决这一肌肤问题最自然的方法就是通过打通排毒管道，祛毒于体外，恢复机体状态平衡，使肌肤重现光彩。

体内的毒素虽然看不到、摸不着，却是摧残肌肤的隐形杀手，如果毒素不除，恐怕再好的滋养和调理都会事倍功半，再多的化妆品都无济于事，美丽不过是空壳。要美丽，首先要消除肌肤隐患，进行“通”、“解”、“调”、“补”四法一体的专业排毒。

“通”：打通排毒途径，使各脏腑联络管、尿道、消化道等各路排毒管道畅通，毒有出路。

“解”：以药物解除毒性，减少毒对机体的损害；或通过打通排毒管道，调理机体的阴阳、气血和脏腑功能，增强机体的解毒效力。

“调”：在解毒的基础上，补益人体的气血，调理人体肠胃功能。

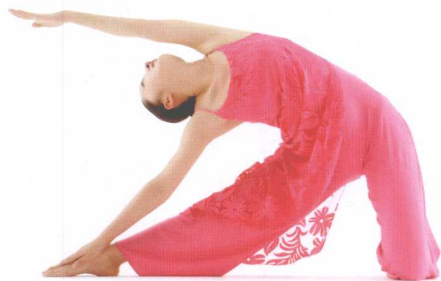
“补”：针对毒素造成的身体损耗进行滋补和调理，最终达到恢复机体自然平衡，使人容光焕发的目的。

科学的排毒方法，能及时、彻底地排出体内毒素，促进新陈代谢，调理内分泌，从而对毒素外发于肌肤所导致的痤疮、色斑有较好的治疗作用；通过调节机体状态，使气血通畅，增强皮肤细胞活力，还你健康的容颜！

测试你的皮肤是否“中毒”

1. 皮肤变得干燥、粗糙。
2. 肤色不是很黑，但却暗沉发黄。
3. 皮肤抵抗力降低，很容易出现过敏现象。
4. 黑眼圈和眼袋明显且无法消除。
5. 天气转凉时，面部肌肤容易出油。

如果你对号了其中的3种以上，就说明你已经“中毒”了。要赶快着手排毒了。



瑜伽排毒养颜的功效



皮肤是人体最大的排毒器官，皮肤上的汗腺和皮脂腺，能够通过出汗等方式排出毒素。肺脏则能通过呼吸排出各种废气与无用的水。合理运动能加快人体新陈代谢，帮助皮肤和肺脏排毒。

瑜伽是顶级的排毒运动，能够帮助血液循环，润滑关节。通过把压力施加到身体各个器官和肌肉上，内外调节身体，展开排毒行动。

- 1 使血液含氧量增加，头部清醒，注意力集中，皮肤有光泽、有弹性。
- 2 促进气血循环，消除腹部和腰部多余脂肪，解除静脉曲张。
- 3 加强肠道功能，排出体内毒素，缓解痛经。
- 4 刺激甲状腺，促进体内代谢。

