

 调养气血，瑜伽助您永葆健康年轻态
  因人而异调养身心，由内而外散发美丽
  美白，祛痘，除斑，抗皱，乌发，亮眼
  提升气质，打造优雅，延缓衰老，增强活力



天天 瑜伽

气血养颜

天天瑜伽，天天年轻

张斌 石碧瑶 姜庆◎著

神奇瑜伽，来自古印度的驻颜术
零基础教学，瑜伽教练亲自示范，步骤详尽，一学就会

 青岛出版社 | 国家一级出版社
 QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位



气血养颜

张斌 石碧瑶 姜庆 著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

天天瑜伽. 气血养颜 / 张斌, 石碧瑶, 姜庆著. —青岛: 青岛出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5436-8252-8

I. ①天… II. ①张… ②石… ③姜… III. ①瑜伽—美容—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第076814号



天天
瑜伽

气血养颜

书 名 天天瑜伽 气血养颜

著 者 张 斌 石碧瑶 姜 庆

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

装帧设计 她品文化

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷有限公司

出版日期 2012年5月第1版 2012年10月第2次印刷

开 本 20开(889毫米×1194毫米)

印 张 8

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5436-8252-8

定 价 29.80元(附赠教练演示光盘)

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话:0532-68068629)

Part 1



平衡之美

气血养颜瑜伽

- 8 瑜伽，来自古印度的神奇驻颜术
- 10 练习气血瑜伽修炼要点
- 12 心息相依的瑜伽语音冥想
- 13 增加血液氧含量的瑜伽呼吸法
- 15 开启调理气血之门瑜伽基础坐姿
- 18 助平衡气血瑜伽“三性”饮食观
- 20 打造零伤害运动瑜伽必备小道具

Part 2



开场瑜伽

9个养颜热身经典式

- 22 拜日式
- 26 蝴蝶式
- 27 固肩式
- 28 颈部旋转式
- 31 手臂热身运动
- 32 腰躯转动式
- 34 手臂回旋式
- 36 树式
- 38 蜥蜴式



调气养血

瑜伽助你永葆年轻态

40 美白——轻松修炼白雪公主

40 鬼脸瑜伽

42 叩首式

43 鱼式

44 三角伸展式

46 炮弹式

48 祛斑——做无“斑”小美女

48 云雀式

50 毗湿奴式

52 门闩式

54 上犬式

55 下犬式

56 鸵鸟式

57 鹭式

59 祛痘——从根源上甩掉痘痘

59 清凉呼吸法

60 狮子一式

61 狮子二式

62 眼镜蛇式

64 牛面式

66 抗皱——快速打造平滑“蛋肌”

66 弓式

68 花环式

70 三角扭转式

72 加强侧伸展式

74 双角式





75 斜板式

76 虎式

78 风车式

80 摩天式

82 前屈式

83 全蝗虫式

84 曲弓式

86 犁式

87 乌发——黑头发飘起来

87 神猴哈努曼式

89 小桥式

90 身腿结合式

92 全莲花背部伸展式

93 猫伸展式

94 侧三角扭转式

96 坐姿脊柱扭转式

98 亮眼——提亮双眸如此简单

98 背后祈祷式

99 飞蝗虫式

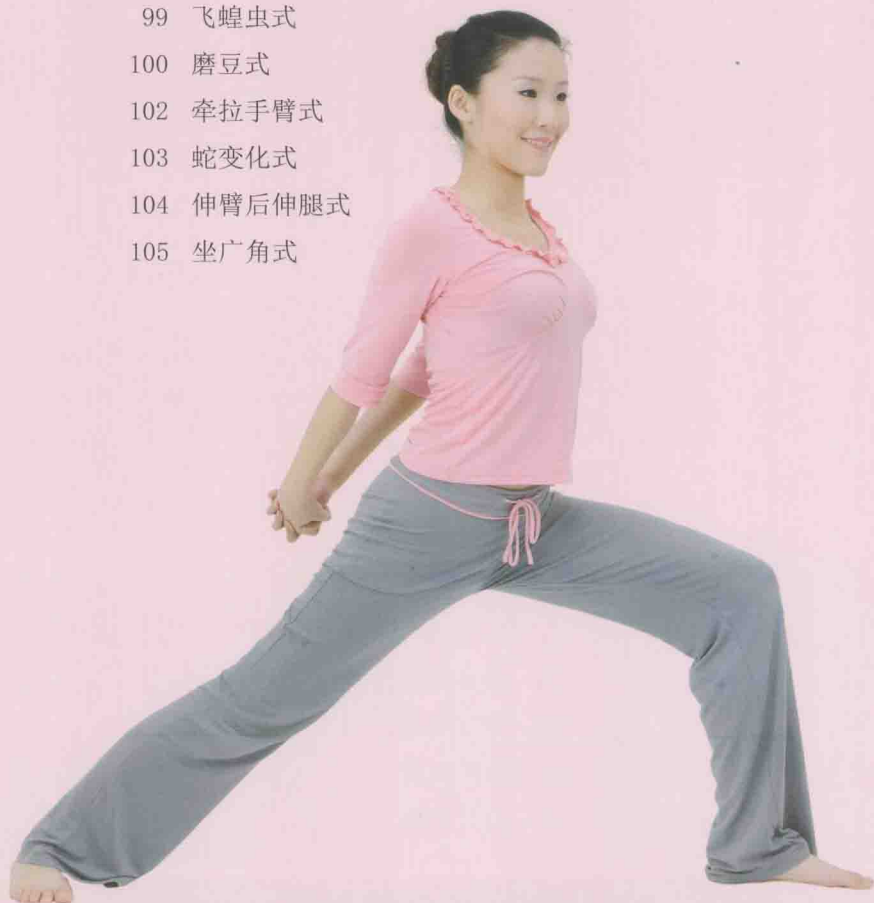
100 磨豆式

102 牵拉手臂式

103 蛇变化式

104 伸臂后伸腿式

105 坐广角式



因人而异调气血

美丽光晕从内散发

108 提升气质——强化腹腔脏器

- 108 圣哲玛里琪第一式
- 110 半莲花单腿背部伸展式
- 112 双腿背部伸展式
- 113 卧佛式
- 114 侧身敬礼式

115 打造优雅体态——伸展脊柱

- 115 鸽王式
- 117 祁阳式
- 118 飞鸟式
- 119 幻椅式

120 增加身体活力——舒展脊髓

- 120 躺姿脊柱扭转式
- 122 十字脊柱扭转式
- 123 上抬腿式
- 124 侧身脊柱扭转式

126 加强身心协调性——激活神经中枢

- 126 跪姿拉弓式
- 128 坐姿侧弯式
- 130 风吹树式
- 132 双升龙式

134 增强身心平衡力——控制内力

- 134 交叉平衡式
- 136 半月式
- 138 战士一式
- 140 战士二式
- 142 战士三式

144 延缓衰老——锻炼头部能量中心

- 144 轮式
- 146 半莲花单腿站立前屈式
- 148 铲斗式

149 提亮美肌——全身排毒靓起来

- 149 束角式
- 150 后抬腿式
- 151 蛙式
- 152 鸽子式
- 154 舞王式
- 156 啄地式
- 158 V字式





气血养颜

张斌 石碧瑶 姜庆 著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

天天瑜伽. 气血养颜 / 张斌, 石碧瑶, 姜庆著. --青岛: 青岛出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5436-8252-8

I. ①天… II. ①张… ②石… ③姜… III. ①瑜伽—美容—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第076814号



天天
瑜伽

气血养颜

书 名 天天瑜伽 气血养颜

著 者 张 斌 石碧瑶 姜 庆

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

装帧设计 她品文化

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷有限公司

出版日期 2012年5月第1版 2012年10月第2次印刷

开 本 20开(889毫米×1194毫米)

印 张 8

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5436-8252-8

定 价 29.80元(附赠教练演示光盘)

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话: 0532-68068629)

Part 1

平衡之美

气血养颜瑜伽

- 8 瑜伽，来自古印度的神奇驻颜术
- 10 练习气血瑜伽修炼要点
- 12 心息相依的瑜伽语音冥想
- 13 增加血液氧含量的瑜伽呼吸法
- 15 开启调理气血之门瑜伽基础坐姿
- 18 助平衡气血瑜伽“三性”饮食观
- 20 打造零伤害运动瑜伽必备小道具

Part 2

开场瑜伽

9个养颜热身经典式

- 22 拜日式
- 26 蝴蝶式
- 27 固肩式
- 28 颈部旋转式
- 31 手臂热身运动
- 32 腰躯转动式
- 34 手臂回旋式
- 36 树式
- 38 蜥蜴式



40 美白——轻松修炼白雪公主

40 鬼脸瑜伽

42 叩首式

43 鱼式

44 三角伸展式

46 炮弹式

48 祛斑——做无“斑”小美女

48 云雀式

50 毗湿奴式

52 门闩式

54 上犬式

55 下犬式

56 鸵鸟式

57 鹭式

59 祛痘——从根源上甩掉痘痘

59 清凉呼吸法

60 狮子一式

61 狮子二式

62 眼镜蛇式

64 牛面式

66 抗皱——快速打造平滑“蛋肌”

66 弓式

68 花环式

70 三角扭转式

72 加强侧伸展式

74 双角式





75 斜板式

76 虎式

78 风车式

80 摩天式

82 前屈式

83 全蝗虫式

84 曲弓式

86 犁式

87 乌发——黑头发飘起来

87 神猴哈努曼式

89 小桥式

90 身腿结合式

92 全莲花背部伸展式

93 猫伸展式

94 侧三角扭转式

96 坐姿脊柱扭转式

98 亮眼——提亮双眸如此简单

98 背后祈祷式

99 飞蝗虫式

100 磨豆式

102 牵拉手臂式

103 蛇变化式

104 伸臂后伸腿式

105 坐广角式



因人而异调气血

美丽光晕从内散发

108 提升气质——强化腹腔脏器

- 108 圣哲玛里琪第一式
- 110 半莲花单腿背部伸展式
- 112 双腿背部伸展式
- 113 卧佛式
- 114 侧身敬礼式

115 打造优雅体态——伸展脊柱

- 115 鸽王式
- 117 祁阳式
- 118 飞鸟式
- 119 幻椅式

120 增加身体活力——舒展脊髓

- 120 躺姿脊柱扭转式
- 122 十字脊柱扭转式
- 123 上抬腿式
- 124 侧身脊柱扭转式

126 加强身心协调性——激活神经中枢

- 126 跪姿拉弓式
- 128 坐姿侧弯式
- 130 风吹树式
- 132 双升龙式

134 增强身心平衡力——控制内力

- 134 交叉平衡式
- 136 半月式
- 138 战士一式
- 140 战士二式
- 142 战士三式

144 延缓衰老——锻炼头部能量中心

- 144 轮式
- 146 半莲花单腿站立前屈式
- 148 铲斗式

149 提亮美肌——全身排毒靓起来

- 149 束角式
- 150 后抬腿式
- 151 蛙式
- 152 鸽子式
- 154 舞王式
- 156 啄地式
- 158 V字式



Part 1

平衡之美

气血养颜
瑜伽





来自古印度的神奇驻颜术

瑜伽，一种兼具古老与时尚气息的运动，它来自5000多年前的古印度，却风靡于全世界，成为现代女性保持身材、修炼气质的健身方式。瑜伽认为宇宙万物皆平衡，因而通过瑜伽练习，人体的生理、心理也能达到高度和谐统一的状态。

瑜伽主要包括三方面内容：瑜伽呼吸、瑜伽体式及瑜伽冥想。其中瑜伽体式是初学者了解瑜伽的最佳方式，瑜伽体式千变万化，有84000多种，通过不同程度挤压、拉伸、后仰、折叠身体，让原本僵硬的身体变得柔韧协调，同时纠正不良体态，展现优雅气质。而瑜伽呼吸和瑜伽冥想的练习，能充分帮助人们释放压力，为体内深层次输送氧气，滋养腹腔内脏，达到净化血液、加速体内排毒的目的。

练习瑜伽，就是不断与身心对话，从而将自己调整到最佳的美丽状态。

瑜伽能调气血、驻容颜

从表面上看，人们通过瑜伽体式的练习，能让身姿变得更加挺拔、更加柔和；而从内在来看，瑜伽体式的练习能加速体内的气血循环，滋养脊柱和五脏六腑，并且有效地促进体内毒素排出，进而达到滋养容颜、嫩肤美白、活肤抗皱等功效。此外，瑜伽中的众多体式还能牵拉颈部及面部的细小肌肉群，一方面锻炼面部肌肉，能够预防女性面部的肌肤松弛，延缓衰老；另一方面还能够紧实面部的肌肉线条，让脸部线条看起来更匀称、更紧致。因此，瑜伽对于调和气血、滋养容颜都是非常有好处的。



瑜伽能升体温、促排毒

众所周知，体内毒素的产生会导致人们健康的危机，也会带来由内而外的不利影响，例如肌肤的衰老、身材的变形等，因此，排毒对于女性的健康与美丽至关重要。从表面上看，瑜伽的动作舒缓而又轻柔，但实际上，它却有着令人吃惊的排毒效果。瑜伽动作在练习时尊重身体的指示，尽可能长时间地保持某体式的终极动作，这种保持动作看起来优雅缓慢，然而却在保持动作时充分调动全身肌肉群及神经系统，帮助人们保持身体平衡的同时提高全身温度，从而促进全身气血循环，提高消化吸收功能，养成不易藏毒的良好体质。

瑜伽能促代谢、美形体

对于女性来说，对美丽的展现不仅表现在无可挑剔的肌肤容颜，也表现在苗条而又具有曲线美的完美身材。而在诸多运动类型中，瑜伽无疑是一个极佳的选择。瑜伽素来就有美体养身的效果，它通过各种体式，能够拉伸人体的肌肉系统，在改善不良姿态、增强自信心的同时，也能促进身体的新陈代谢和血液循环，对于那些由于脂肪和各种毒素囤积而形成肥胖的人，有着极佳的瘦身效果，从而实现消除赘肉、美化线条的目的。此外，由于瑜伽的动作能使人沉浸在优雅舒缓的心灵状态之中，在锻炼的过程中不会感觉枯燥，反而会觉得心灵平静，因此易于坚持，也更容易收到明显的效果。

瑜伽能修内气、升气质

在瑜伽练习的初期，通过对各种瑜伽体式的练习，人们能够借此矫正不良形态，使自己的身姿变得更加婀娜多姿；而随着瑜伽练习的深入，女性不仅能从外在获得身材的美丽，更能从内在获得气质上的提升。将瑜伽体式与瑜伽呼吸、瑜伽冥想相结合，能让人在身姿变美的同时，使情绪变得平静，心灵更加空旷，思想更加乐观，进而让人真正做到保持年轻心态，同时释放出优雅而又亲切的气质，给人带来如沐春风的观感。



练♡习♡气♡血♡瑜♡伽

修炼要点

瑜伽作为一项简单易学的平民运动，任何性别和年龄的人都可练习。但它毕竟属于运动，所以也有一定的练习规则，练习者应遵守这些规则，才能让练习事半功倍。

* 饭前饭后1小时内不要做瑜伽

瑜伽的动作很多，但大多不适合在饭前饭后练习，尤其是倒立或扭转身体的动作，很容易造成肠道内食物逆流，导致人体产生头晕、恶心、呕吐等不良反应。而饭前一小时练习瑜伽，会加速胃肠道的兴奋，进而让人不知不觉吃下比平时更多的食物，增加胃部负担。如果在瑜伽练习前后一小时感觉非常饥饿，可稍微补充点流食，如豆奶、稀饭、水果等，以避免饥饿造成血糖偏低，不利于后续瑜伽的练习。

* 不要在全封闭的空调房内练习瑜伽

瑜伽是一种有氧运动，而在全封闭的房间练习瑜伽，往往会因室内氧气不足而影响练习效果，容易引发头晕、供氧不足等不良现象。另外，瑜伽练习讲究自然、协调，而在瑜伽房中，受空调升温影响，人体毛孔都会处于完全张开状态，但这并不是人体自身温度升高导致的毛孔扩张，而是受外界环境影响的“被迫”扩张，这本身就不利人体自然能量的调节。而倘若在此时遭遇冷空气来袭，很容易导致感冒。

* 特殊人群练习瑜伽有特殊禁忌

瑜伽的体式众多，能从不同角度来锻炼身体，且不同的体式有不同的健康功效，因此在选择瑜伽体式时应因人而异，这样才能准确无误地提高锻炼效果。比如血管天生细小的人，就不适合练习肢体扭转及倒立的动作，否则容易导致末梢血流量减少，引发心脏血管疾病；而骨质疏松患者在练习瑜伽时，应尽量避免用单手或单脚来支撑身体重量的动

