

养颜瑜伽

东方古老的排毒润肤之术

大众文艺出版社



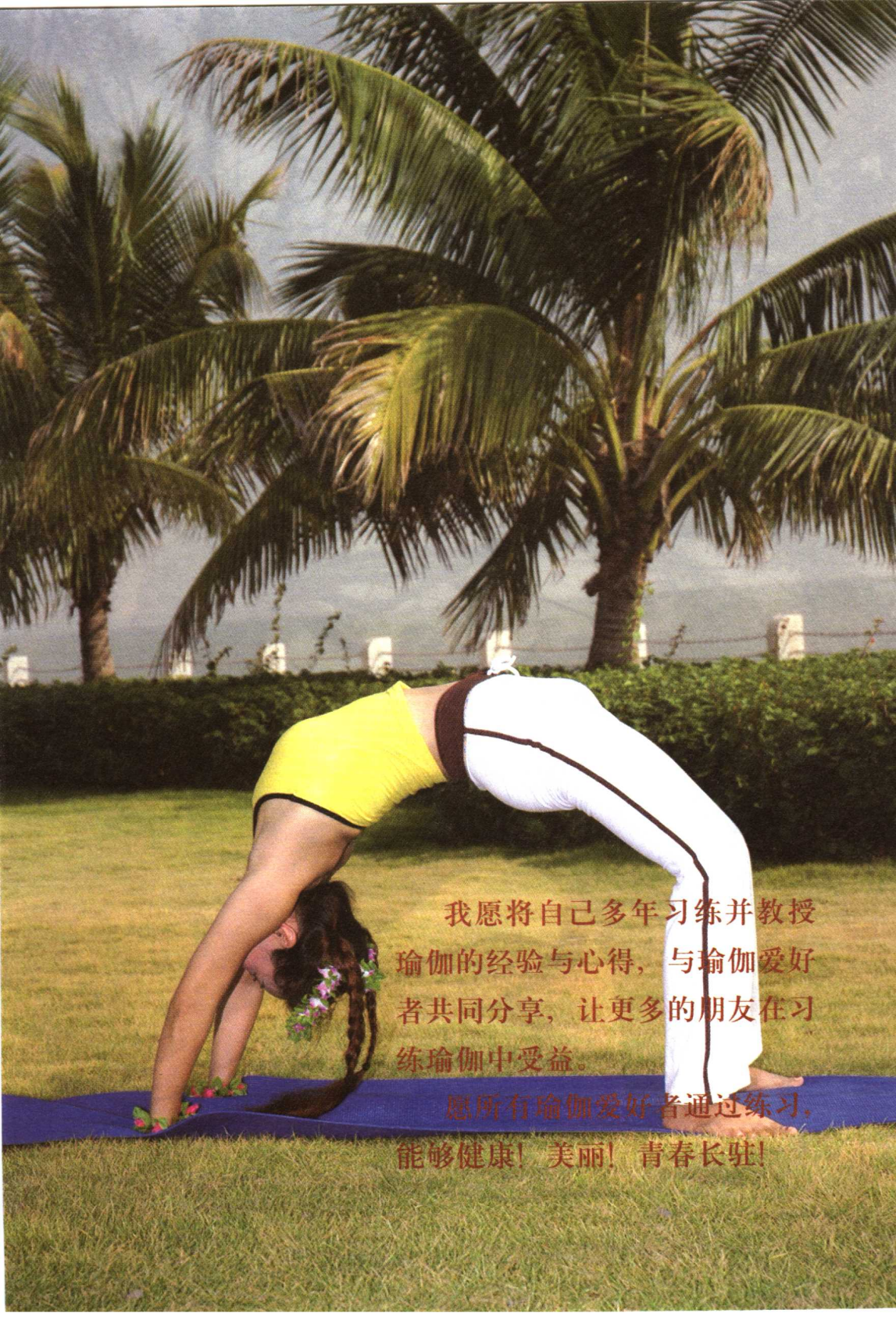
◎ 汲几千年功法精华
◎ 绽放人类生命之花
◎ 每天五分钟 每天瑜伽



周侃 谭志远主编

李笑玫



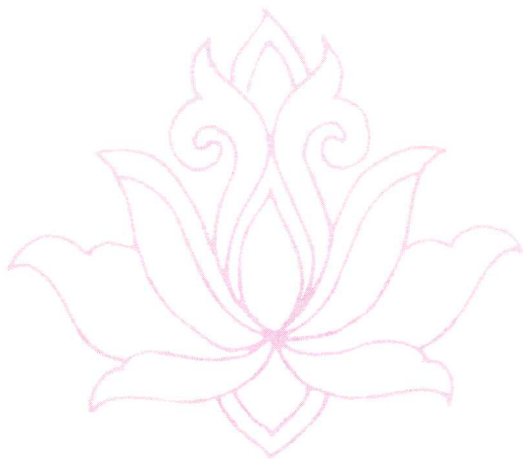


我愿将自己多年习练并教授瑜伽的经验与心得，与瑜伽爱好者共同分享，让更多的朋友在习练瑜伽中受益。

愿所有瑜伽爱好者通过练习，能够健康！美丽！青春长驻！

养颜瑜伽

周侃 谭志远 主编



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

养颜瑜伽 / 周侃, 谭志远主编. — 北京: 大众文艺出版社,
2005. 1

(丽人瑜伽丛书)

ISBN 7-80171-599-3

I. 养... II. ①周... ②谭... III. 瑜伽术 - 基本知识
IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第133410号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲1号 邮编: 100007)

北京媛明印刷厂印刷

新华书店经销

开本 640 × 960 毫米 1/16 印张 50 字数 500 千字

2005年1月北京第1版 2005年1月北京第1次印刷

ISBN 7-80171-599-3/R·16

定价: 100.00元(共五册)

版权所有, 翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话: 84040746

北京市东城区府学胡同甲1号 邮编 100007

示范指导 李笑玫

李笑玫，深圳著名瑜伽教练，现任中航俱乐部、金朝阳健美俱乐部、金柏霖健身会、福田文化馆等多家大型顶尖会所的专职瑜伽教练。

李笑玫练习瑜伽较晚，早期师从周景丽，后受印度大师麦瑞科的培训指导，并经过严格考核，以第二名的成绩获得 IHFI 国际康体专业学院颁发的国际瑜伽教练资格证，可在整个东南亚地区任教。

现年 46 岁的李笑玫，1998 年即 40 岁时才开始练习瑜伽。练习瑜伽前的李笑玫体形肥胖，精神压力大。练习瑜伽后，从体形到心态产生了根本性的质变，从里到外洋溢着生命的张力，看似才 30 出头。由于她早年从事幼教和医务工作，对心理学、营养学和养生学等有深入的研究和积累，并将其融入到教学实践中，因而形成了具有自己独特风格的教学体系。正因为其个人的现身说法以及独特的教学方法，使她深受瑜伽爱好者和俱乐部会员的欢迎，许多知名人士和企业家甚至慕名而来，指定要求她担任瑜伽教练，她也因此成为各俱乐部的金字招牌。



练习瑜伽前
的李笑玫
(40岁)



练习瑜伽后
的李笑玫
(46岁)

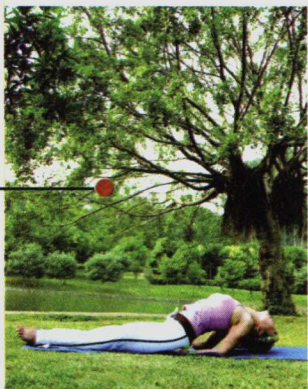
凡例

外景图: 在海边、湖畔、森林、瀑布等最适合练习瑜伽的环境中拍摄的现场图。此图动作也是这一招式中最具代表性的。

书名标示: 每双页左上角书眉位置, 标示本书名称。

名称: 体位、打坐、调息的姿势, 由印度瑜伽专著中意译而来。每一个名称代表一个套路或者一个独立单元。

NO. 68 养颜瑜伽



鱼式

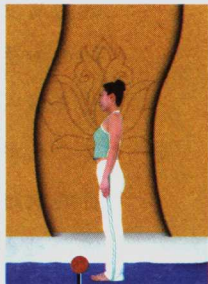
功效:

1. 使头部充血, 面色红润, 并可使你看起来富有神
- 气气质。
2. 可加强脑部血液循环, 清醒头脑, 使人精力充沛。
 3. 可调整体态, 让你的体态看起来更加匀称轻盈。
 4. 平滑小腹, 消除腹部赘肉, 并有利于子宫体和甲状腺及甲状旁腺维持正常机能。

48

NO. 69 养颜瑜伽

祈祷
(向)



1. 站立, 双脚并拢, 腰背挺直, 收腹提臀, 双手自然下垂于身体两侧, 目视前方。



瑜伽练习后的自我保健

做完瑜伽练习后, 放松产生僵硬; 而在练习瑜伽后

1. 搓脚心法: 每晚用热水洗脚后按摩脚心, 有益精神的作用, 能活
2. 意守丹田法: 当工作、学习感

38

功效: 阐述瑜伽锻炼给生理、心理、情绪和精神等各方面带来的益处, 能达到塑身、养颜、养心、养生的具体效果, 通常是对人的身体各系统带来滋养和增强的功效或是对一些疾病的预防与治疗效果。

友情链接: 与本丛书各分册相关的内容, 既有瑜伽知识, 也有与功效、步骤有关的非瑜伽知识, 例如塑身瑜伽, 就有关于塑身的各种知识和技巧。

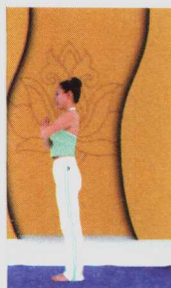
步骤图: 直观显示各姿势的进行步骤。专业瑜伽馆现场直拍。一般与瑜伽步骤文字一一对应, 立体式展现瑜伽练习过程。

附加图: 包括局部放大图和分角度图。局部放大图是把各姿势中重要的动作细节局部放大, 便于读者和练习者把握细微动作; 分角度图是指从正面、背面、侧面或俯视等不同角度拍摄的图片, 方便练习者全方位、多角度看清姿势动作。

章名标示: 每单页右上角侧书眉, 标示章节序号和章节名称。

章节色块标示: 单页右侧书眉的色块, 每一章变化一种颜色, 方便读者翻阅查找。

女敬式, 拜日式



吸气, 两掌在胸前合十, 大拇指抵口, 小臂成一条直线, 要与地平行, 吸气。

重要的, 这样可以使肌肉不会僵硬, 我们还可以采用一些方

式揉两脚心, 每次5-10分钟。吸气, 防止高血压及动脉硬化。呼气, 闭上眼睛, 舌抵上腭, 拜



手部姿态



膝部姿态

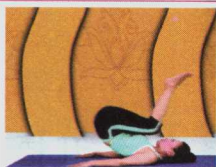
4 展开双手, 掌心向下, 放下上背部着地, 并弯曲双腿, 使大小腿呈90度角, 大腿应贴于胸前, 然后用鼻腔自然呼吸3-6次。

5 放松, 让背部完全着地, 双手十指交叉抱膝, 全身呈放松状态, 呼吸1-3次。此式要求呼吸均匀自然, 可有效解除身心疲劳。

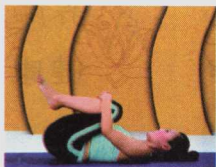
6 吸气, 不动; 呼气, 抬头, 鼻子向膝盖中间靠拢, 屏气6秒。吸气, 头放至地面, 呼气, 放松, 重复3次, 然后呈放松状态, 自然呼吸3-6次。

温馨提示:

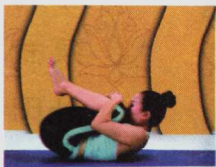
此一式为放松式, 没有必要用力去做, 到位与否, 全以身体的舒适为尺度。



4



5



6

3 养颜瑜伽体位法

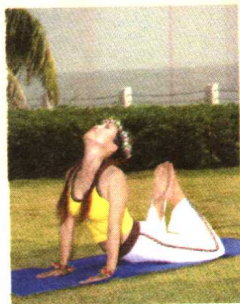
111

步骤分析: 详细介绍瑜伽姿势的每一个分解动作顺序。有些还包括预备姿势、正式步骤、放松姿势三个部分。每一姿势都提示有动作要点、呼吸方法等。

温馨提示: 提示某些姿势的注意事项。例如, 某些疾病患者的宜与忌; 初学者的变通姿势; 水平较高之人的高难度变姿等等。

页码提示: 双页的左下角、单页的右下角标示页码顺序。

目录



第一章 瑜伽与养颜 ●

- 开悟瑜伽 12
- 练习瑜伽的注意事项 13
- 养颜瑜伽的排毒 14
- 健康的瑜伽饮食 17

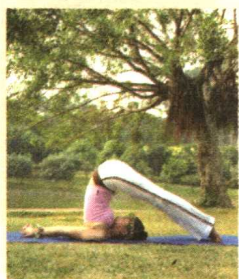
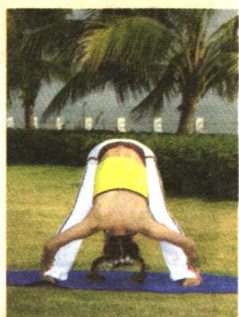
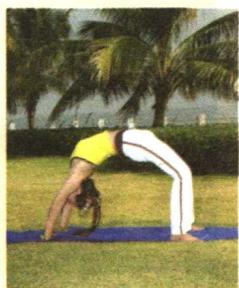
第二章 养颜瑜伽呼吸法 ●

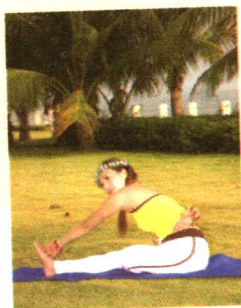
- 库姆巴卡呼吸法 20
- 泵式呼吸法 24
- 丹田呼吸法 27

第三章 养颜瑜伽体位法 ●

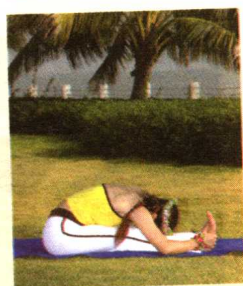
- 蛇变化式 30
- 美容除皱式 32
- 美人鱼式 35
- 祈阳式 37
- 猫伸展式 45

鱼式	48
蛇式	51
兔式	54
手枕式	57
蝴蝶式	59
棒式	62
轮式	64
狮子第一式	68
狮子第二式	70
三角平衡式	72
头立三角山式	75
桥功	78
肩肘倒立	81
手臂伸展式	85
扭转式	89
鹞式	91
踩单车式	94
塔式	97
犁式	101
侧犁式	105
犁锄式	109
侧角伸展式	112
加强侧伸展式	115
坐姿前弯	120



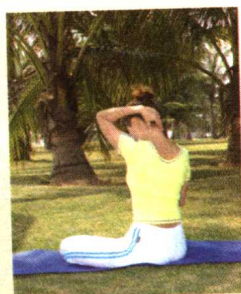
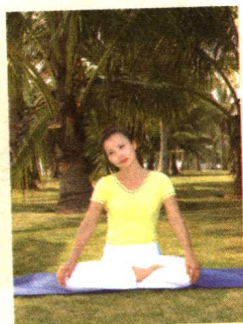
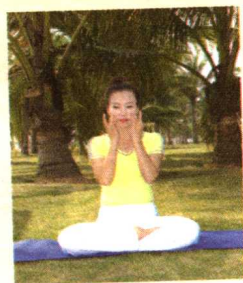


侧角转动式	123
半脊柱扭动式	127
加强脊柱扭动式	129
眼镜蛇扭动式	132
美容排毒组合式	135



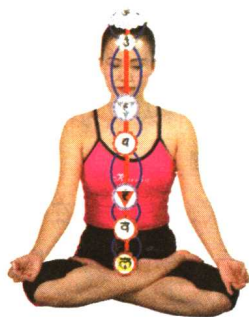
第四章 养颜瑜伽保健法 ●

抚脸式	140
鼓腮美容法	142
瑜伽眼睛保健功	144
隆鼻法	150
颈部练习	152
脸部美容按摩	155
颈部美容保健	159



第 1 章
YOGA

瑜伽与养颜



- 开悟瑜伽
- 练习瑜伽的注意事项
- 养颜瑜伽的排毒
- 健康的瑜伽饮食



开悟瑜伽

瑜伽是东方最古老的强身术之一。它起源于公元前印度，是人类智慧的结晶，是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，从直觉了悟生命的认知。

瑜伽属梵文音译，有结合、联系之意，这也是瑜伽的宗旨和目的，是为达到冥想而集中意识之义。它指明人类本能即可从较低到较高“结合”，用同样方式也可从较高到较低“结合”或同自我“结合”。传说在古印度的圣母山上，有人修成圣人，有人成为修行者，他们将修炼之术传授给有意修行者，瑜伽因而流传于世。

瑜伽修行者开始只有少数人，一般在寺院、乡间小舍、喜马拉雅山洞穴和茂密森林中心地带修行，由瑜伽师讲授给门徒，以后瑜伽逐步在印度普通人中间流传开来。而今的瑜伽，已不再是只限于少数隐居人仅有的秘密，而是在全世界得到广泛传播。

瑜伽有一套从肉体到精神极其完备的修持方法，它超越了哲学和宗教的范畴，有着更广泛的含义。瑜伽的修持方法，能把散乱的精神集中并使之平静下来。瑜伽修炼首先着眼于身体的强健，然后要求身心融合为一，引导修持者进入无上完美的境界。在瑜伽修炼的过程中，修持者可逐渐深化自己的内在精神，从外到内，从感觉到精神、意识，把自我同内在的精神融合为一，达到天人合一的至高境界。

当瑜伽的修持者在深沉的静坐中进入最深层次时，就会唤醒人性与生命的至善境界，从而获得个体意识与宇宙意识的结合，唤醒内在沉睡的能量，得到了然的开悟和当然的喜悦。



YOGA

练习瑜伽的注意事项

练习瑜伽没有年龄、体力和场地的限制，但是要注意以下事项：

1. 最好在空腹时或在进餐3小时后练习。不宜空腹者，可在练习前1小时，进食少许易消化之食物，如牛奶、酸奶、蜂蜜、水果等。

2. 练习时应穿着轻松且有弹力的服装，手表、眼镜、饰物等应除下；最好赤脚练习，天冷练习时脚部需保暖。

3. 每个动作可练习3-5遍，中间需做放松。

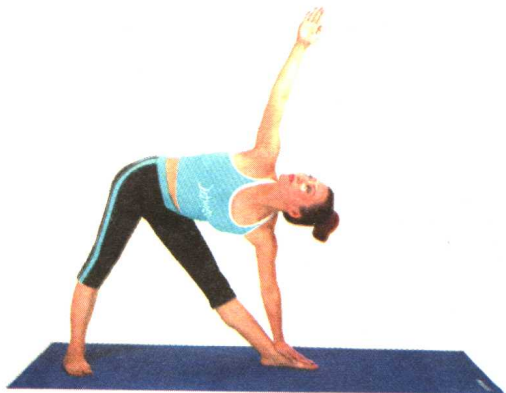
4. 禁止在大病和手术后练习瑜伽。

5. 女性在经期内应根据自己的体能做适当的练习，不要做倒立及强度、难度大的姿势。孕妇及产后妇女练习瑜伽需由专业老师指导。

6. 不可边做边聊天。

7. 沐浴前后30分钟不要练习瑜伽。这是因为练习瑜伽后的身体感觉会特别敏锐，忽冷忽热的刺激是不适合的，不但会伤害身体，而且也会消耗身体储存的能量，所以沐浴前不要练习；沐浴后血液循环加快，增加心脏负担，心脏病、高血压、低血压、甲亢的患者沐浴后更不宜做瑜伽。

8. 练习瑜伽时需要根据个人的身体情况选择适合自己的姿势，在自己的极限范围内缓慢地伸展完成。少数难度十分大的姿势只适合天生韧带较软或自小苦练瑜伽的人，成年后才开始学习瑜伽的人并不适合。



养颜瑜伽的排毒

瑜伽是顶级的排毒运动，养颜瑜伽尤重排毒，毒素不清，则谈不上养颜。养颜瑜伽的排毒是利用人体自身的各个器官进行排毒的，所以要想彻



底快速地排除体内毒素，就需要结合瑜伽的招式做一些有益的练习。

● 大脑

大脑虽不是直接的排毒器官，但精神因素却明显影响着排毒器官的功能，压力和紧张尤其会制约排毒系统的运作，降低毒素排出的效率。

援助方案：保证充足的睡眠，放松心情，给大脑减压。

● 眼睛

对于女人，尤其是爱哭的女人，哭泣时可将眼睛的排毒作用发挥得淋漓尽致。医学专家证实，流出的泪水中确实含有大量对健康不利的有毒物质。

援助方案：很少流泪的人不妨每月借助感人的电视连续剧或切洋葱让你的泪腺运动一次，但哭完后别忘了补充水分。

● 胃

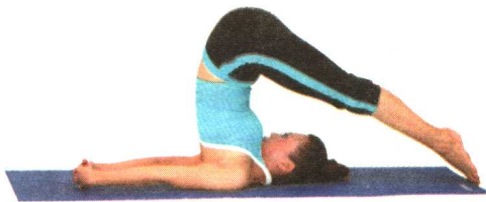
胃的主要功能是杀死食物中的病原体并消化食物，但偶尔也会兼职排毒，通过呕吐迫使体内毒素排出。

援助方案：不要空腹吃对胃刺激大的过酸、过辣的食物。就餐要有规律，以保证胃的健康。

● 大肠

食物残渣停留在人体的大肠内，部分水分被肠黏膜吸收，其余物质则在细菌的发酵和腐败作用下形成粪





便。此过程会产生吲哚等有毒物质，再加上随食物或空气进入人体的有毒物质，故粪便中也含有大量毒素。和尿液一样，若不及时排出体外，毒素就会被身体重新吸收，危害全身健康。

援助方案：养成每日清晨规律排便的习惯，缩短其在肠道内的停留时间，减少毒素的吸收。可多吃粗纤维食物以促进肠蠕动，防止便秘。

● 肝脏

肝脏是人体最大的解毒器官，它依靠奇特的解毒酶对食物进行加工处理，将食物转换成对人体有用的物质，然后吸收，但食物中的某些毒素却可能留存下来。

援助方案：练习瑜伽。瑜伽是顶级的排毒运动，通过把压力施加到肝脏等器官上，改善器官的紧张状态，加快其血液循环，促进排毒。

● 肺

肺是最易积存毒素的器官之一，因为人每天的呼吸，能将约1000升的空气送入肺中，空气中漂浮的许多细菌、病毒、粉尘等有害物质也随之进入到肺内；当然，肺也能通过呼气排出部分入侵者和体内代谢的废气。

援助方案：在空气清新的地方或雨后空气清新时练习深呼吸，或主动咳嗽几声帮助肺部排毒。

● 肾脏

肾脏是人体内最重要的排毒器官，不仅





能过滤掉血液中的毒素并通过尿液排出体外，还担负着保持人体水分和钾钠平衡的作用，控制着和许多排毒过程相关的体液循环。尿液中毒素很多，若不及时排出，会被重新吸收入血液内，危害全身健康。

援助方案：充分饮水。这样不仅可稀释毒素在体液中的浓度，还可促进肾脏的新陈代谢，将更多毒素排出体外。特别建议每天清晨空腹喝一杯温水。

● 皮肤

皮肤受“内毒”影响最为明显，但也是排毒见效最为明显的地方，是人体最大的排毒器官，能够通过出汗等方式排除其他器官很难排出的毒素。

援助方案：每周至少进行1次使身体出汗的有氧运动。

● 淋巴系统

淋巴系统是除动脉、静脉以外人体的第三套循环系统，充当着体内毒素回收站的角色。全身各处流动的淋巴液将体内毒素回收收到淋巴结，毒素从淋巴结被过滤到血液，再被送往肺脏、皮肤、肝脏、肾脏等处排出体外。

援助方案：每天洗10-15分钟的温热水浴，以促进淋巴液回流。天冷时可每天用热水泡脚代替沐浴。

