

美肤减压 瑜伽

王韵 著

北京体育大学出版社



美肤减压瑜伽

王韵 著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 温 文 马凤霞
审稿编辑 李 飞
装帧设计 海航文化艺术公司
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (C I P) 数据

美肤减压瑜伽 / 王韵著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2004.5
ISBN 7-81100-105-5

I. 美… II. 王… III. 瑜伽术 - 基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 005786 号

美肤减压瑜伽

王 韵 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司印刷
开 本 889 × 1194 毫米 1/24
印 张 4

2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7 - 81100 - 105 - 5 / G · 96

定 价 24.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

王韵

中国大陆第一位撰写，并撰写多部瑜伽专业书籍的人，北京电视台瑜伽教练。

接触瑜伽十年有余，曾从师印度、美国瑜伽师。

曾在青鸟、中体倍力、浩沙等专业健身俱乐部及许多五星级饭店俱乐部任瑜伽教练。教学经验丰富，教学风格独特，创始“迦韵特色瑜伽”及“瑜迦韵舞”。

建立迦韵瑜伽工作室，培训专业瑜伽教练，致力于推广瑜伽，免费爱心服务老年人。

由北京体育大学出版社出版发行《减肥瑜伽》、《健身瑜伽》，畅销全国，深受瑜伽爱好者的喜爱。

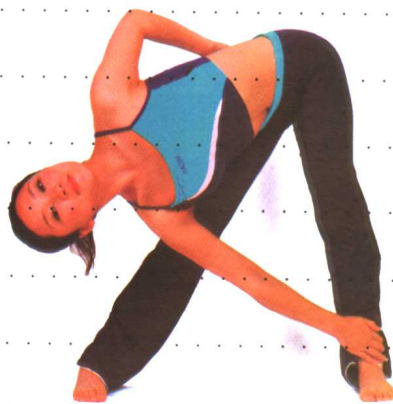
最新推出“瑜伽宝典系列”：《三围瑜伽入门》、《三围塑体瑜伽》、《美肤减压瑜伽》、《办公室瑜伽》、《能量瑜伽》。

yoga_yun@yahoo.com.cn & zjyuner@163.net

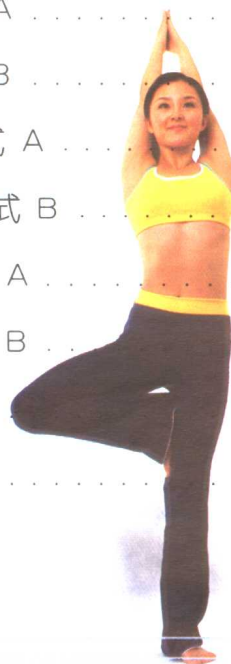
Tel: 010-86428753

目 录

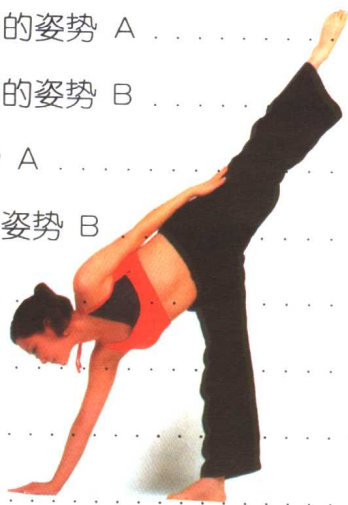
释放压力、亲近自然的瑜伽	6
如何使用此书	9
准备之一：听觉	11
准备之二：嗅觉	12
准备之三：视觉	13
准备之四：味觉	14
准备之五：服装	14



瑜伽呼吸特效减压	16
美肤减压瑜伽姿势	18
1 补养生殖系统、红润脸色——束角的姿势 A	19
2 补养生殖系统、红润脸色——束角的姿势 B	21
3 减轻失眠、促进周身皮肤的光滑、弹性——几何形的姿势 A	23
4 减轻失眠、促进周身皮肤的光滑、弹性——几何形的姿势 B	25
5 培养集中注意能力、加强内心的稳定感——树的姿势 A	28
6 培养集中注意能力、加强内心的稳定感——树的姿势 B	29
7 神经放松、补养生殖系统——扭背双腿伸展的姿势 A	31
8 神经放松、补养生殖系统——扭背双腿伸展的姿势 B	33
9 促进身心平衡、增强腹部皮肤的弹性——战士第三式 A	35
10 促进身心平衡、增强腹部皮肤的弹性——战士第三式 B	37
11 减少体内毒素、消除烦躁、不安感——半月的姿势 A	40
12 减少体内毒素、消除烦躁、不安感——半月的姿势 B	43
13 消除头脑昏沉，预防脱发——兔子的姿势 A	47
14 消除头脑昏沉，预防脱发——兔子的姿势 B	49



15 治疗坐骨神经痛、加强忍耐力——神猴哈努曼的姿势 A	51
16 治疗坐骨神经痛、加强忍耐力——神猴哈努曼的姿势 B	53
17 改善肤色暗黄、肠胃不适——侧角伸展的姿势 A	57
18 改善肤色暗黄、肠胃不适——侧角扭转伸展的姿势 B	61
19 缓解急躁不安、光洁皮肤——鹤立的姿势 A	64
20 缓解急躁不安、光洁皮肤——鹤立的姿势 B	66
21 平衡协调身心、舒缓神经——鹤禅的姿势 A	68
22 平衡协调身心、舒缓神经——鹤禅的姿势 B	71
23 消除郁闷、压抑感、使肤色充满青春的光彩——敬日的姿势 A	73
24 消除郁闷、压抑感、使肤色充满青春的光彩——敬日的姿势 B	76
25 淡化脸部色斑、消除便秘——侧犁的姿势 A	78
26 淡化脸部色斑、消除便秘——侧犁的姿势 B	80
27 补养子宫、淡化色斑——花环的姿势 A	82
28 补养子宫、淡化色斑——花环的姿势 B	85
29 使人精力充沛、肤色明靓、红润——屈膝头倒立的姿势	87
减压休息术	91
回归童年——瑜伽冥想与宁静、纯洁、蓬勃的心灵对话	93
致谢	96



释放压力、亲近自然的瑜伽

无人可以拒绝投入大自然怀抱的那份广袤、清新、怡情、舒心的感受。而瑜伽正是大自然馈赠的礼物，它的所有属性完全贴近自然，它具有神奇的提升人体和心灵自愈能力的功能，纯属于传承千年的宝贵自然疗法。瑜伽可以使处身于纷繁都市的人们天天获得一份亲近自然的舒心感受，它帮助我们放松紧绷的神经，消除抑郁的情绪，给予我们自信、坚强、轻松、和谐、愉悦的能量，让您在锻炼体能的同时，获得深层次的心灵放松，释放所有的压力。

您有许多压力吗？您需要瑜伽吗？有人并不清楚为何自己极力掩饰的压力还是会被旁人看出。其实，当人在压力下往往会以某种生理或心理症状，甚至是皮肤的迹象反映出来，让下面的答案告诉您，如有四个以上“**Yes**”，您必须开始释放压力，明智的选择瑜伽来帮助自己。

长期压力症状表现为：



- 不安、缺乏自信。
- 有时坐卧不安，经常摆弄手指或小东西。

• 不愿接电话，对他人的情感接受或付出失去兴趣。

- 过度的关注自己的外表。
- 不定期的的疯狂购物。
- 强迫自己运动或减肥。
- 饮食不振、暴饮暴食或无节制的吸烟、喝酒。

- 精力不集中、记忆力下降。
 - 经常感觉孤独，害怕安静。
 - 强迫症，拼命工作进行逃避。
 - 神经紧绷，有时伴随头痛、恶心。
 - 不耐烦和易怒。
 - 情绪不稳定，很容易流泪。
 - 疲惫并伴随失眠。
 - 经常嗜睡，醒来依然倦怠。
 - 体质欠佳，有时虚弱，腰背不适，爬楼梯腿酸。
 - 皮肤粗糙，无光泽。
 - 肤色不均，暗淡，发黄，大量的色斑。
 - 皮肤有炎症，毛孔粗大，长痘。
- 皮肤缺乏弹性，出现较多细纹和皱纹。

面对压力所导致的身心伤害，我们需要立即行动，选择被考证了几千年的放松身心的良方——古老、神秘、自然的疗法：瑜伽。通过瑜伽姿势的练习，消除肌腱僵硬酸胀、骨骼关节不适，彻底放松机体；瑜伽也被世人公认为是一种安抚颓废心情、创造宁静心灵、平和心态的良方，如果说它还是一种防御衰老，保持青春、快乐的良方也是不为过的。瑜伽姿势随着呼吸练习的正确和深入，按摩了内脏器官、调节植物神经、使神经系统得以彻底的放松；帮助新陈代谢、内分泌的正常，加强血液循环、促进自体排毒能力，预防、改善肌肤出现的各种问题是相当有效的；通过瑜伽特有的冥想和休息术，使人心灵平和、惬意舒适、精力充沛、神采奕奕，长期地正确练习，皮肤也会充满亮丽光彩，让人无法从皮肤状态上感觉到您有丝毫的压力，更不会对皮肤的状态透露您真实的年龄，神奇的瑜伽能帮您的皮肤撒这个“真实的谎”！健康、靓丽的皮肤是健康机体的反映，每一位睿智而渴望轻松的人都迫不及待地亲近瑜伽！

《美肤减压瑜伽》

适合人群： 每一位压力大、肤质不佳者。

美肤减压要求：消减累积的压力，追求内心的平和，需要健康、靓丽的皮肤，希望排除身体的毒素。

特点： 工作日的每天保证练习一个新姿势+ 若干个你喜欢的、已学的姿势。美肤和减压同步，效果较明显。

建议： 活动量的弹性较大，完全由自己掌握。尤其是开始第一周的练习，不必一次练好多的姿势，只要完成当天的一个姿势就行，这样我们的身体在没有压力的情况下，才能较快的熟悉和亲近瑜伽。如果，您很喜欢大自然，可利用周末的自由时间，在大自然中吸纳清新的空气，回顾一周的瑜伽内容，着实令人愉悦、畅快。



如何使用此书

• 本书的编著具有较强的针对性，所有动作中呈现在较容易完成的A组，和难度较高一些的B组。循序渐进、逐步加深，总体难度不大，按照书中的正确方法练习，普通人很快都能掌握，并达到良好的效果。

• 开始练习，注意力不必集中到姿势的最终标准上，每个人的程度不一样，达到最终标准需要一定的时间；注意力也不应该集中到姿势是否美观上，因为，您练瑜伽不是表演给别人看的。一开始练习是否达到与教练一模一样并不重要，重要的是在练习中的自身感受，及练习结束后，身心是否真正放松和舒服，这才是重要的。

A组整体塑型

每个姿势的要点以及重复的次数。

5 培养集中注意能力、加强内心的稳定感——树的姿势 A



站姿准备

重点
支撑腿、腰部和脊柱向上挺立。集中注意力到一点上，保持内心和身体的平衡状态。
左、右为1组，共5组。

瑜伽效果
经常加强内心的稳定与平衡感。增强注意力的集中能力，增强全身的血流循环，补养骨髓，加强腿部和膝盖，舒缓骨盆肌肉群，提升胸骨，对胸腔区域有益，促进体态逐步挺拔优雅。

- 1 右脚尖向下，右脚跟稳稳贴在左膝内侧。
右膝充分展开，膝向右侧方，调正骨盆区域。
- 2 双掌合十于胸前，要长而稳定地呼吸，保持10~15秒钟。
- 3 还原，放松肩、腰关节。

28

让您明晰此姿势的实效和功用。

按照数码顺序依次练习，文字说明贴近图片。

- 本书中的姿势讲解都以一侧为例，希望您不忘记左、右对称完成，促使肌体均衡发展。
- 安全最重要，任何练习时产生的非正常疼痛都必须立刻停止。
- 让您练习特别不舒服的姿势，可以先不练略过它。一段时间后，回头来练习，您会有不同的感受。

- 可以先练习A组的全部姿势后，再练习B组的全部姿势；体能较强者也可以按照课程的安排A组、B组的练习顺序进行。

- 当您练习B组内容感觉困难时可以回到A组的练习上，一段时间后，B组内容就较容易完成了。

- B组的瑜伽效果同A组上的一样，B组的效果随着姿势的加强将会比A组的更加显著。

B组整体塑型

6 培养集中注意能力、加强内心的稳定感——树的姿势 B



站姿准备



1 右腿离地，右手握住右脚踝。



2 右脚尖向下，右脚跟稳稳地贴在大腿根内侧。

29

按照数码顺序依次练习，文字说明贴近图片。

练习瑜伽前我们做一点必要的准备：

准备之一：听觉



我将没有主旋律的瑜伽音乐叫“空中传导的维他命”。通过它辅助练习瑜伽，更容易帮助我们放松、减轻压力。我们通常选用一种生理系统能快速接受和喜欢的、没有主和弦或节奏的空灵悠远的音乐。它胜过古典音乐所带给人情绪上的洁净滤清的效果，它总是让人难以记住旋律，但它却能与身心充分的融合，并带你进入最深层次的放松，对不同层次的人产生理想的舒解压力的效果。另外，瑜伽冥想的音乐使用纯大自然的声音也是不错的选择，如：晨曦中的森林鸟语；小溪潺潺的流水声；海浪轻拍礁石声和海鸟的轻鸣。还有一类就是您个人感觉良好，能帮助您快速放松的音乐。这些无不是配合瑜伽练习的“空中传导的维他命”。配合如此美妙、空灵的音乐，为瑜伽的练习提供一个安静的环境吧！

准备之二：嗅觉

清新、自然的香味可以辅助瑜伽，帮您更快的放松神经、减轻压力、恢复靓丽的肌肤。

人的嗅觉来自气味分子，当它进入鼻腔，鼻腔最上方的嗅觉神经末梢得到刺激，并将此讯息传达到大脑的嗅觉皮层区，并传化成知觉，知觉便会分辨所接受的气味，当大脑的嗅觉皮层区接受到芳香气味的知觉时，就会产生相关的记忆。这就是为什么，美好的气味能勾起潜意识里对某些美好事物的回忆。

芳香的气味可以来自您窗外花园的自然气息，也可以是室内盆花、插花的香味，当然，芳香疗法的优质精油、草药香柱对于没时间养花的年轻一族也是上佳的选择，可以依据不同的心境选择不同的精油，事先准备一些在家里。在本书中将介绍芳香疗法辅助瑜伽进行减压美肤的相关内容。



准备之三：视觉



练习瑜伽时，根据内心的需求，创造适宜的光线、色彩，就能引起人多样的感情和心理效应。

光线是由一系列频率、振幅不同的流动的波所组成的。光和色彩都能通过一系列波的振动，在人体内引起生物微电波的抑制和共鸣，从而影响人的情绪及精神状态。在户外练习瑜伽，可以寻找自然界的色彩；在室内练习瑜伽，可以调节光的色调、调换室内装饰物的色调，还可使用有柔和的光线及芳香蜡烛，但要注意用烛的安全。

以下是英国颜色专家奥格博士提供给您的在柔和光线下，色彩给予正常状态下机体的影响：

奥格博士实验所得结论，在所有的色彩中，白色是纯洁无暇的象征，能促使高血压患者的血压下降；赭石色有助于低血压病人血压升高；黄色能促进血液循环，增加唾液腺的分泌，刺激食欲，并能激发忧郁病患者的欲望和意志活动；粉红色会影响大脑，减少肾上腺素的分泌，使人肌肉放松，并有平息雷霆之怒的奇妙功效；琥珀色是精神病患者理想的医疗环境，具有安适宁静的力量；棕色能促进细胞的增长，使手术后的病人更快地得到康复。紫色可使孕妇的情绪得到安慰；蓝色是最受人喜欢的颜色之一，能给人以宁静、深邃之感，具有明显的镇定作用；橙色是极易感染人的暖色调，给人一种亮丽、厚实、暖和的感觉，能消除人的抑郁沉闷；绿色对人的视觉神经最有宜处，它是植物的生命色，能使人产生凉爽、清新之意，给人以充满生命的活力，有振奋人心的神奇功效。人处于绿色的氛围中，皮肤温度可降低 $1\sim 2.2$ 度，脉搏平均每分钟减少 $4\sim 6$ 次，血液流速减缓，心脏负担减轻，呼吸平缓而均匀。因此，绿色是视觉调节和休息最为理想的颜色。

色彩和光的配合在心理上可以产生明快与忧郁、兴奋与恬静等效应，对于没有时间精心调配光色的上班族，只要在光色柔和处练习瑜伽就很好了，饱有兴致之时，则一定要试一试。



准备之四：味觉

瑜伽的饮食并不象人们想象的那样的苛刻，非专业人士并不需要成为纯素食者，只要掌握食物合理的荤素搭配，比例大约为1：3左右就行了，避免吃肉食，可以帮助减压。满足了机体对营养的需求，对味蕾的欲望则要有所控制，应避免口味浓重的食物，如：过甜、咸、麻、辣、酸的食品，食物的烹饪原则也会有所改变，避免腌、烤、炸等方法，您知道提倡食物卫生、口味较清淡、制作过程简单，才能保持食物原有的营养和新鲜，同样也能减轻因食过度加工的食物而对身体产生的消化、吸收的负担，使我们的代谢积极，皮肤光泽红润、细致而富有弹性。

您需要记住的是：

正餐后三小时内避免练习瑜伽：不要在饱腹时练习瑜伽，但可以在饥饿时练习瑜伽消除饥饿感。

练习瑜伽前半小时，避免喝大量的水；练习结束一刻钟后可以喝一大杯新鲜果汁或淡盐水，从而补充水分，帮助身体代谢出毒素。

洁净、新鲜的蔬果沙拉是我极力推崇的瑜伽食物，在《减肥瑜伽》一书中就有提供参考的介绍。



准备之五：服装

练习前，简单淋浴，放弃所有的饰物，穿上最为质朴，面料天然如：棉、麻类的宽松、透气的服装，最好是不穿紧身、塑型的内衣，女性可以不戴文胸。任何多余的饰品都会影响注意力的集中和练习的安全性，摘掉它们。

准备草席或有一定厚度的毯子，对于初学者最好使用防滑、弹性适中的垫子；准备一条薄的毛巾，用于辅助练习。

心理准备：

瑜伽不能包治百病，并非医疗手段，它替代不了医院的作用，当机体出现疾病时，就必须立即就医，保持健康状态。

瑜伽所涉及的疗效范围是去医院检查不出什么疾病，但总会有这儿那儿的轻微不适感，我们笼统地称其为“亚健康状态”，瑜伽对于预防、消除“亚健康状态”是非常有效的。

瑜伽的美肤概念，它不仅仅停留在表面上，更重要的是理内养外的护理。简单举例说，针对脸上的色斑，您会尝试使用昂贵的护肤品精心护理，希望这些斑斑点点消失。在护理期间会好点，可是一旦停用，色斑毫不客气的立马儿回来了，当然，并非这些护肤品不好，但它可做的只是缓解皮肤的表面问题。真正让皮肤莹润光洁、质地柔韧、饱满无皱、细嫩无斑、白皙光滑，就得及早调理内脏保持它们的健康状态，有了“理内养外的观念”，才能保持您肌肤的健康。记住，健康的内脏，才是美丽肌肤的基础。即使现在您的皮肤有一些问题，通过瑜伽的练习，并有针对性地受到专业指导，您的“亚健康状态”将很快地改善，身体机能和情绪将得到最佳调整，皮肤和气色都会比以往更好，练习瑜伽的时间越久，其效果也就越明显，对于便秘、失眠、痛经、肩背酸胀等这一类问题，就会有立竿见影的疗效。





瑜伽呼吸特效减压

呼吸从我们一出生便伴随我们直至生命的终点，它的重要性在我们停止它这一最自然、本能的瞬间得以充分的体现。人体通过氧气和二氧化碳的平衡交换获得生息，拥有自然存在状态的现代人似乎已忘却了如何正确的呼吸以及良好的呼吸方式给我们带来的众多益处。

重新找回幼儿时期的腹式呼吸、练习最接近自然状态、消除压力的瑜伽呼吸，正确地呼吸将充足的氧气通过血液的运载输送到大脑，使我们有能量进行冷静、清晰、快速的思考，经常练习悠长、平和的呼吸可以消除身心因疲劳、紧张和压力引起的酸胀、疼痛、焦虑等各种不适。当我们充分调动呼吸意识的同时，我们周身的毛孔也会进行积极的呼吸，从而促进皮肤细胞的活力和代谢功能，皮肤呈现前所未有的莹润光彩。因此，一有闲暇时间，我们就应该到户外呼吸新鲜空气，健康者也应带着健康的理念，尽早开始学习并形成深长悠远、平缓强健的瑜伽呼吸方式，确保活力、轻松、快乐和健康，更是极好的减压方式。