

凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒集团生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 白金女人系列

「茶禅瑜伽」
让身体瞬间靠近心灵，让灵魂触手可及

附赠
扫书内二维码
看视频学瑜伽
学茶道

- 零压力!
- 立体瘦!
- 驻童颜!
- 成就如仙之美!

茶禅瑜伽

圣慧 / 主编

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

深 层 排 毒 舒 压 减 肥 美 容

汉竹 ● 白金女人系列



茶禅瑜伽:

深层排毒舒压减肥美容



慧敏

慧敏

主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

茶禅瑜伽：深层排毒舒压减肥美容 / 圣慧主编. -- 南京：
江苏凤凰科学技术出版社，2015.7
（汉竹·白金女人系列）
ISBN 978-7-5537-4204-5

I . ①茶 … II . ①圣 … III . ①瑜伽－减肥②瑜伽－美容
IV . ① R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 048423 号



茶禅瑜伽：深层排毒舒压减肥美容

主 编 圣 慧
编 著 汉 竹
责 任 编 辑 刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑 黄 硕 王末琪 范佳佳 王晓阳
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼，邮编：210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm×868mm 1/12
印 张 10
字 数 100 千字
版 次 2015 年 7 月第 1 版
印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-4204-5
定 价 29.80 元（附赠 扫书内二维码，看视频，学瑜伽，学茶道）

图书如有印装质量问题，可向我社出版科调换。

汉竹 ● 白金女人系列



茶禅瑜伽:

深层排毒舒压减肥美容

慧敏

慧敏

主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

推荐序



认识圣慧老师是在癸巳年香山雷音琴院的一次关于道家修行的分享会上。时隔半年后我们通力合作，把中国式茶道、禅瑜伽展现给世人，又历甲午一年之久。其间风风雨雨，但沟通总是在言笑间完成。可以说，心领神会，不需多言。

很感恩她对古法茶道的传播。由于她专业的瑜伽行者功底，对于茶的理解，对于禅的通透，对于道家修身原则的敏悟，可以说，超出常人。多年来，每个人都在自己的生命苦海中挣扎，因缘与业力的显现各有不同。然而，有一样是你完全可以认真把握和觉知的，那就是你的「心」。

生起一颗感恩心的时候，你会变得谦卑，继而擦亮那双蒙尘的眼；生起一颗敬重心的时候，他人会因得到你的尊重而受到感染，于是他人的变化也成就了本该自然呈现的你。

这也是茶禅瑜伽的理念之一。万物本来就是一体的，只是你今天解悟了没有！

通过茶道、瑜伽来修行，我们称之为「行门」。行门的意思是，遵照某种方法，达到脱落或剥离——「解脱」之谓。这种遗世独立的省觉，很多成功的伟人、宗教家和圣哲都有所体验。而独独中国文化有更深层次的修法，即修身的体验，简称为「道的文化」。

中国式茶道传承人

陈晓军



一种女人谈思想，一种女人谈事业，一种女人谈是非，难得有一种女人她什么都不要谈。只是清静如水、宁静致远的映出你的喜悦与悲伤。禅修的叶子名曰茶，她平等无碍，不分平贵。善修的女子名圣慧，她慈悲敏锐、不分你我。作为读者我见字如临，作为同修我感激涕零。粗略的文字不能立体表达你内心微细的觉慧，我只想谢谢你降临在我的生命里。能靠近你共频生静，见到你的书我视为家珍！不言言语的你从内心涓涓流溢的自然道法，在这拥挤繁忙的都市给了我们一份志清安逸的陪伴。我也希望在我的道家养生课程中可以分享给更多的朋友，让健康静静的发生，让心灵渐渐的改变，一起祈愿众生安康吉祥。愿你的宏愿可以温暖更多的人，直达更真的心。

中国亚健康研究院养生顾问
道家辟谷禅修中心专家导师
文师太敬上

当我被邀请为圣慧恩师写序时，心生涟漪，感恩不已。又忐忑不安，深感不够精进，修炼有限不足表其一二，作为圣慧恩师课程的直接收益者，又很想分享自己因结缘圣慧老师，身体、心境、生命品质的变化和提升，希望能惠及更多也同样渴望身心灵滋养的人们。

前年，我手指麻木，面色灰暗，浑身疲乏无力长达一年。奔走于各大中医医院，吃了四个月的中药，略有缓解但经常反复。半个运动员底子的我都有些灰心了，经由二十多年的挚友介绍结缘了圣慧老师。我参加了她的双盘公益课程，茶禅瑜伽茶熏课程。从此我喜欢上了净苑道场。一旦感觉身心疲乏时就到这里，就很欢喜。她说：『这里是咱们的家，随时欢迎回来。』2014年的4月1号，我在这里第一次体会了双盘的奇妙感受。在恩师的扶持下，第一次整整一个小时里，50分钟的通气，100分钟的排寒，持续一小时不断的身心调理和变化，使我懂得恩师指点我们本自具足，通过自己的身体拿成果，你启动多少就收获多少。接着6月份第一时间参加了她的茶禅瑜伽茶熏课程，我当时做挺胸补脑时，十个指头呼呼地持续冒寒气。我深深体验这个排毒和调理的过程，感觉顿时气血畅通，当配合呼吸时，身心愉悦畅快，静坐冥想时——感恩、忏悔、祝福无限美好，修身养性……经过多半年的坚持和修炼，最近朋友们都说我变了一个人。皮肤紧致，身材明显改观，气色红润。终于明白最好的养生修性就是身心比大脑更聪明。当大家问我是不是有什么奇妙的事情发生时，我告诉他们就是结缘圣慧，现在她也是我的私教老师，二十多年培训经历让我心悅臣服于恩师的敏悟，实实在在的按着她指引的方向去实修，不断精进，莲花自盛。深感她一举手一投足端庄和雅致，为我们用心斟茶解惑时，眉宇间流露的关爱与力量，细腻坚定拥抱间的温暖，点点滴滴，渗透在我的生命里，感觉自己也升华了。我开始明白如何真正提高生命品质，不再混沌迷茫……感恩圣慧恩师，我知道修行的路还很长，很遥远，从现在做起，相信我们的未来，人生自然不同。感恩圣慧恩师，感恩所有经由此书结缘的人们，有你们同行，共修同喜，妙意通透，美丽芬芳。

北大心理督导师

魏春红

在当今这个既现代又现实的时代里，人们生活在较为浮躁的社会中，他们对物欲的奢求之大，已超乎想象，往往忽略了内心本该拥有的平静。于是有这样的一个女子，她像风、像云轻轻的来到我们身边，她就是我多年的好友圣慧女士。她用她博大的胸怀帮助并带你进入茶禅瑜珈自在形更美的境界里。让人们逐渐回归到自我清静、宽容、感恩的本性里。让你的心与天地融合。圣慧一直默默地弘扬我们中国五千年的传统文化！她的理念就如一股涓涓细流，流进你的心田，让你从一个有些伤感、叛逆、对众多事情充满抱怨的状态里撤离，并找到自我的归属感，从而变得更加自信阳光。通过圣慧女士的茶禅瑜珈，你会收获到并理解什么是大爱的意义！什么是你以前望而却步不敢想象的心灵境界！认识圣慧女士并与她成为多年好友，是我的幸运与荣幸！有她在身边，会感到那么美好，那么踏实。她所传承的理念，正如她的名字一样『神圣、聪慧』，让我们大家一起跟随她去创造一块永恒的心灵净土，愿我们都能身心健康，生活在快乐、融洽的环境里！

中国著名书画家于曙光之女

陈毅元帅嫡孙女

于北芳

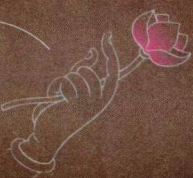
追随圣慧老师已多年。在信奉『天下武功，唯快不破』的互联网领域，快速的工作节奏、不断地创新需求，要求无论是身体还是心理都需要有极强的应对能力。每每临近极限之时，便会躲入圣慧老师的道场，在茶熏中复活能量，在瑜伽中释放压力。茶气随着呼吸进入身体，净化每个细胞，也净化了心灵，排解了情绪。压力、烦恼、污浊，随着呼气与汗液悉数离开身体，两天过后，便是一个崭新的自己——平静、淡定、轻盈、通透，充满了能量与信心。

每每与圣慧老师在一起，内心便会无比地安定和温暖。文字如人，愿每位读者从老师的文字中，也可以感受到老师的魅力，感受到茶熏的神奇。

某互联网公司白领

文静

前言



茶禅瑜伽将中国古法茶道、禅意与印度瑜伽相结合，集东方智慧于一体，真正做到内调外养、动静结合。相较于传统瑜伽，茶禅瑜伽拥有很多独到之处。

深层燃脂瘦全身：茶禅瑜伽零门槛，任何年龄都能练，与柔韧性好坏没关系。特有的动中禅运动方式，共 20 个体式，这些体式只需循环做极简单的动作，多余脂肪就会主动燃烧，瘦肚子、瘦腰、瘦脸……让身体更加舒展，身材纤长而挺拔。

深层排毒嫩颜：茶禅瑜伽特有的补气茶熏法，温柔疏通每一个毛孔，排除毒素和重金属，促进淋巴系统循环，瘦脸消水肿，为皮肤补足新鲜水分，强化营养吸收。皮肤水分充足、毛孔清透，痘痘越来越少，色斑也慢慢淡化，干纹细纹被温柔抚平，重拾健康好气色。

深层舒压除焦虑：快节奏的生活中，压力重重包围，让人透不过气来。茶禅瑜伽为压力找到了出口，茶禅瑜伽动作更放松，每一式都配有冥想文字，引导人快速入定，平静心神。

茶禅瑜伽的古法茶道是文化瑰宝，闻茶香、知茶味、观茶色，焦虑和浮躁在不知不觉中消散。修外更养内，增添从容优雅，跟随茶禅瑜伽的脚步，岁月也不能夺走你独特的美。

书中精心搭配了 16 道排毒养颜食谱，好吃又好做，吃出健康美丽！







第一章

茶禅瑜伽，心自在形更美 / 13

茶禅瑜伽的独到之处	14
逐渐成就双盘，深层排毒一身轻	14
特有补气茶熏，深层补水皮肤通透	15
结合古法茶道，深层舒压气质佳	16
动中禅运动方式，深层锻炼瘦全身	17
排出毒素一身轻	18
舒压解郁心情好	19
减肥塑形身形匀	20
净肤养颜气色佳	21
茶禅瑜伽的呼吸与调息	22
茶禅瑜伽的冥想放松	24
茶禅瑜伽的练习环境	25
茶禅瑜伽的茶熏用茶	26
练习茶禅瑜伽的注意事项	27



第二章

至简 20 招,“坐”享健康美丽 / 29

做做热身,就能舒压美体30

- ☞ 晃海(苏菲冥想)让压力烟消云散 30
- ☞ 肩颈部位练习一 塑造紧致美背 32
- ☞ 肩颈部位练习二 丰胸更迷人 34
- ☞ 肩颈部位练习三 锁骨线条变明显 36

舒缓禅瑜伽,10 招瘦全身38

- ☞ 脊柱摇摆 美化背部放松脊柱 38
- ☞ 沉肩坠肘 消除手臂赘肉 40
- ☞ 腰肌强壮式 轻松拥有小蛮腰 42
- ☞ 月亮式呼吸一 迅速舒压调脾胃 44
- ☞ 月亮式呼吸二 告别焦虑,气色红润 46
- ☞ 前压式 瘦大腿排肠毒 48
- ☞ 侧压式 打造微笑臀线 50
- ☞ 坐角式 瘦小腿排浊气 52
- ☞ 束角式 瘦肚子矫正骨盆 54
- ☞ 后弯式 补足肾气消肚腩 56

茶熏冥想,排浊净肤补气58

- ☞ 双盘冥想茶熏 瘦脸又净肤 58
- ☞ 挺胸补脑 深层补水不长痘 60
- ☞ 导引呼吸 排出周身毒素 62
- ☞ 仙女补气 焕肤提亮不长纹 64
- ☞ 静坐观想 清理坏情绪补充正能量 66
- ☞ 还归原处 感受身心轻灵宁静 68

第三章



为你量身定制的功效组合 / 71

排出积年毒素	72
每周 1 次身体排毒	72
轻松告别压力烦恼	74
瞬间舒压呼吸法	74
5 分钟冥想驱散焦虑不安	76
省时省力，减肥无需动作多	77
4 个动作练出修长美腿	77
3 个姿势甩掉蝴蝶袖	79
3 步打造小蛮腰	81
10 分钟搞定肩颈疼痛	83
纯天然茶禅养颜小方法	85

第四章



古法茶道，用濒临失传的技艺修身排毒 / 87

当茶禅遇上瑜伽，更能有效排毒	88
一席一世界，茶席有讲究	90
古法茶道所用茶器	90
 古法茶道的行茶步骤	91
第一步：瑜伽导引，通畅气血	91
第二步：布置古法茶席	92
第三步：温杯，静下来会更美	94
第四步：醒茶，让茶香带走不安	95
第五步：三泡止语，觉知内在变化	96
10 种名茶功效	100
西湖龙井 绿茶皇后减肥抗氧化	100
安溪铁观音 消脂减肥美化身姿	101

碧螺春 舒缓压力抗辐射	102
太平猴魁 均匀肤色明亮双眼	103
大红袍 轻身抗衰老	104
普洱熟茶 刮油解腻美白皮肤	105
信阳毛尖 净化肠道排毒素	106
祁门红茶 强健骨骼消疲劳	107
黄山毛峰 纤体抗衰又护肤	108
滇红工夫 清热解毒活化肌肤	109

第五章

茶禅瑜伽，清润排毒素食 / 111



莲藕酿绿豆 排毒祛痘	112
红枣香菇汤 润养容颜	112
素炒扁豆丝 除湿去水肿	113
苦荞糙米饭 瘦身抗氧化	113
薏仁豆浆 祛斑美白丰胸	114
紫菜冬瓜汤 消脂抗衰老	114
金针双瓜丝 排毒抗疲劳	115
黄瓜魔芋丝 清热又减肥	115
南瓜枸杞燕麦粥 解毒润肤	116
菩提羹 润肤抗皱“弹弹弹”	116
莲藕二米粥 强健脾胃	117
玉米白萝卜汤 修身纤体	117
番茄青菜汤 防晒美白	118
素酥菜 减重同时饱口福	118
百合绿豆山药粥 去痘痘	119
老醋木耳花生 养血驻颜	119

人生就是一场修行。

茶禅瑜伽，用整个身心去感受让生命流动，

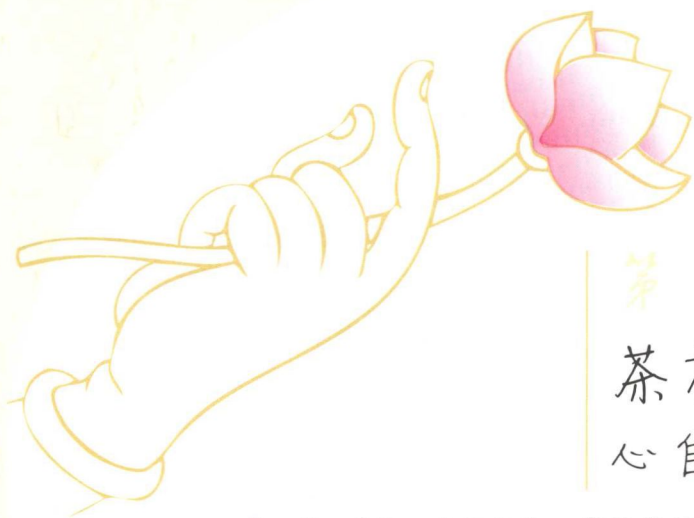
让心灵逐渐静下来、慢下来的时刻，

在静水深流的过程中，体验内在的生命花开、

那是宁静的喜悦：爱如阳光，温暖绽放！

—— 圣慧





第一章

茶禅瑜伽， 心自在形更美

茶，禅，瑜伽，看似各为一家学问，在精神上却是高度的契合。yoga一词，本就有“结合”之意，而茶和禅，都追求心境与自然的融合。所以，当茶、禅遇上瑜伽，看似偶然，实则必然。两大东方古国智慧碰撞融汇，“结合”出了茶禅瑜伽，它的出现，如同闷热的夏天袭来一阵清风，吹散压抑的心情，唤醒疲惫的身体，健康苗条的身材随之而来，美丽由内而外，好运和缘分也会自然而然。

茶禅瑜伽的独到之处

茶禅瑜伽，顾名思义就是除了瑜伽，又有茶和禅。茶禅瑜伽将中国古法茶道、禅意与印度瑜伽相结合，集东方智慧于一体，真正做到内调外养、动静结合，相较于传统瑜伽，茶禅瑜伽拥有很多独到之处。

逐渐成就双盘，深层排毒一身轻

茶禅瑜伽推崇双盘，而茶禅瑜伽所有的动作都有助于练习者轻松成就双盘。双盘又称莲花座，是瑜伽、佛教、道教推崇的基本修炼方式。我国传统的双盘养生功法最早可追溯到五千年前的黄帝时代，据《庄子》一书记载，黄帝曾向一位名叫广成子的人学习长寿之道，广成子说：“无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形。无摇汝精，无思虑营营，乃可以长生。目无所视，耳无所闻，心无所知，汝神将守汝形，形乃长生。”

双盘的好处在现代研究中也多次被验证，美国伊利诺伊大学的科学家们对 40 名学生进行静坐生理实验，观察表明：只要静坐 5~10 分钟，人的大脑耗氧量会降低 17%，这个数值相当于深睡 7 个小时后的变化，同时发现，受试者血液中被称作“疲劳素”的乳酸浓度也在不同程度上有所下降。双盘静坐是最理想的静坐状态，可以使人迅速入定，进入到放松的状态，恢复到精神饱满的状态。

双盘虽好，练起来却不容易，更不能操之过急。茶禅瑜伽的体式 and 运动方式有助于逐步提升柔韧度，增强肌肉力量，从而实现从散盘—单盘—双盘的合理过渡，而且茶禅瑜伽的动作难度低也不花哨，非常简单易学，只要坚持做，简单的动作也可以发挥出较大的功效，这就是大家常说的大道至简吧。

在练习茶禅瑜伽的过程中，周身都能得到充分的锻炼，体力和耐力得到提升，经络得以疏通，气血会更加通畅。练习茶禅瑜伽会大量出汗，而皮肤是人体最大的排毒器官，排汗是重要的排毒渠道，皮肤上的汗腺和皮脂腺，能够通过出汗排出其他器官难以排出的重金属毒素，身体中过剩的湿气、

寒气也会随汗液渐渐排出。毒素和湿寒之气被排出，人自然会觉得身轻体健，精神奕奕，皮肤也会变得更加光彩照人，由内而外散发出自信的光彩。

双盘静坐是茶禅瑜伽的基本修炼方式。

