

经络
排毒

美容瑜伽

追求时尚健康，瑜伽必不可少！

重塑迷人小脸，

美颈、美肩、纤臂、美胸、瘦背、瘦腰腹、翘臀、美腿……

明亮双眸、强效祛痘、亮白美肌、活肤抗皱、养发固发……

有效排出身体毒素，

全身焕发迷人光彩。



静梵 矫林江 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

经络排毒美容瑜伽 / 静梵, 矫林江编著. — 南京:
江苏美术出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5344-5716-6

I. ①经… II. ①静… ②矫… III. ①瑜伽—美容—
基本知识 IV. ① R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 050370 号

出 品 人 周海歌

策划编辑 刘晓娟

责任编辑 曹昌虹

孟 尧

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社 (南京市中央路 165 号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 10.75

版 次 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5716-6

定 价 36.00 元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532

经络
排毒

美容瑜伽

追求时尚健康，瑜伽必不可少！

有效排出身体毒素，
全身焕发迷人光彩。

明亮双眸、纤臂、美胸、瘦背、
强效祛痘、亮白美肌、



美腿



静梵 矫林江 编著

Part 1

经络排毒瑜伽·按摩，成就健康人生

- 瑜伽是身、心、灵的和谐 008
- 为什么瑜伽能帮助身体排毒 009
- 经络与瑜伽，传统医学与健康瑜伽的完美结合 ...010
- 提高经络排毒瑜伽效果的物品 011
- 瑜伽排毒健康食谱 012

呼吸与冥想，是经络排毒的关键

瑜伽呼吸法

- 语音冥想 020
- 烛光冥想 021
- 一点凝视冥想 022

Part 2

- 腹式呼吸 017
- 胸式呼吸 018
- 完全式呼吸 019

瑜伽冥想

Part 3

经典瑜伽经络排毒体式

- 坐山式 024
- 磨豆功 025
- 半月式 026
- 鸵鸟式 028
- 侧角伸展式 029
- 猫式 030
- 虎式 031
- 叩首式 032
- 半蝗虫式 033
- 抱膝下压式 034



脸部排毒瑜伽·按摩，重塑迷人小脸

- 面部狮子式 036
- 抚脸式 037
- 站立前屈式 038
- 铲斗式 038
- 双下巴消脂按摩 040
- 经络瘦脸按摩 041
- 提拉紧致按摩 042
- 塑造 V 字形小脸按摩 043
- 皮肤收紧按摩 044

Part 4



Part 5

器官排毒瑜伽·按摩，打造健康无毒体质

心肺排毒瑜伽·按摩

鸵鸟式	046
鹤禅式	047
眼镜蛇式	049
婴儿放松式	050
心肺保健按摩	051

肝脏排毒瑜伽·按摩

门门加强式	055
圣光调息	056
跪姿舞蹈式	057
牛面式	059
肝脏保健按摩	060

肾脏排毒瑜伽·按摩

眼镜蛇式	062
半月式	063
卧十字式	064
肾脏保健按摩	065

炮弹式	068
鹭式	069
风车式	070
猫伸展式	072
美人鱼式	073
坐姿前弯	074
蝴蝶式	076
半脊柱扭转式	077
加强脊椎扭转式	078
扭转式	080
肠道排毒按摩	081

肠道排毒瑜伽·按摩



经络排毒瑜伽·按摩，超强瘦身

排毒美颈瑜伽·按摩

颈部扭转式	086
兔式	087
后腰预备式	088
四大纤颈穴位按摩	089

肩肘轻动式	090
顶礼式	091
圣莲回转式	092
排毒美肩按摩	093

排毒美肩瑜伽·按摩

排毒纤臂瑜伽·按摩

排毒美胸瑜伽·按摩

摩天式	105
桥式	106
人面狮身式	107
排毒瘦背穴位按摩	108
抱膝压腹式	109
船式	110
鸽子式	111
虎式	112
瘦腰穴位按摩	113

排毒翘臀瑜伽·按摩

排毒美腿瑜伽·按摩



Part 7

明亮双眸

鸟王式	094
单手弓式	095
十二大细臂穴位按摩	096

莲心幻椅式	099
弓式	100
骆驼式	101
丰胸按摩	102

排毒瘦背瑜伽·按摩

排毒瘦腰腹瑜伽·按摩

蝗虫式	114
直角侧抬腿式	115
舞王式	116
九大翘臀穴位按摩	117

鹭鹭式	119
蹲式	120
神猴式	121
剪刀式	122
七个有效美腿穴位按摩	123

排毒养颜瑜伽·按摩，动动就能变漂亮

眼保健功	128
眼部按摩式	130
消除黑眼圈按摩	132
明眸按摩	133

强效祛痘

鱼式	141
三角伸展式	142
花环式	143
铲斗式	144
束角式	145
幻椅式	146
细嫩光泽肌肤按摩	147
改善肤色暗淡按摩	149

活肤抗皱

轮式	159
金莲花背部伸展式	160
兔式	161
倒立三角式	163
侧犁式	165
亮发头部按摩	168

拜日式	134
狮子一式	137
狮子二式	138
祛痘按摩	139

亮白美肌

鸵鸟式	151
双角式	152
鬼脸瑜伽	153
防皱按摩式	154
抚平脸部细纹按摩	156

养发固发



Part

1

经络排毒瑜伽·按摩

成就健康人生

瑜伽是身、心、灵的和谐

“瑜伽”一词，是从印度梵语“yug”或“yuj”而来，其含意为“一致”、“结合”或“和谐”。瑜伽是一个通过提升意识，帮助人们充分发挥潜能的哲学体系及其指导下的运动体系。瑜伽姿势是一个运用古老而易于掌握的方法，提高人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动形式。

瑜伽是身心双修的练习。瑜伽的体位法充分锻炼了人体的脊柱，从而使中枢神经健康。对于身心健康来说，再没有什么比一个健康而又功能正常的神经系统更重要的了。而瑜伽练习不仅仅帮助人体保持一个健康的神经系统，还能帮助不够正常的神经系统恢复正常功能，促进内分泌系统的正常运行，瑜伽的很多呼吸练习和体位还对内脏腺体产生有利的影响。一个人的行为、情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活动有直接的关系。当内分泌腺体释放到血液中的某些激素太多或太少时，人的身心健康就会受到不良影响。瑜伽练习帮助调整这些腺体的活动，从而防止内分泌系统工作失常。瑜伽的调息练习对人体静心减压有很好的功效，对呼吸系统的作用也是不言而喻的，同时瑜伽所提倡的横膈膜式全肺呼吸也可以刺激淋巴系统，从而有效排毒。在科学的呼吸模式下，血氧含量增加，大脑自然处于一种警醒而镇定的状态。

瑜伽本身固有的哲学性使整个瑜伽练习具有极强的逻辑性和可控性。经常处于这样一种良性的思维环境下，人的思维方式也随之向积极的方向转化。瑜伽练习可以针对不同人群的年龄、性别、身体状况等情况来设计不同的运动处方课程。通过有针对性的练习，可使已衰退的身体机能得到增强，使有缺陷的器官机能得到补偿和恢复。在一定程度上，这是药物治疗所不能代替的。瑜伽是人们主动采用身体练习调动身体潜力的方法，可以使人摆脱消极情绪，促进康复，走出亚健康状况。

瑜伽通过呼吸调息、动静平衡、身心统一等要诀来刺激身体恢复本身的自觉与自愈，改变人的亚健康状态。瑜伽的每一个姿势都有令身心畅通、提升或恢复元气，达到头脑冷静、情绪稳定、心灵豁达的作用。只要能持之以恒地练习瑜伽，每天带着愉悦的心情练习，就会有明显进步。持续练习瑜伽，让您的健康与美丽升级吧！

为什么瑜伽能帮助身体排毒

瑜伽起源于印度，是东方最古老的强身术之一，长期练习瑜伽能使身心恢复平静，将散乱的精神变得集中。瑜伽练习首先着眼于身体之强健，然后要求身心融合为一体。在练习的过程中，练习者逐渐深化自己的内在精神，最后把自我同内在的精神融合为一体，达到天人合一的至高境界。

随着时代的发展，人们已逐渐将瑜伽看成是养生与健美的最佳方法之一。许多人为了养颜护肤，抵抗衰老，纷纷加入瑜伽练习的队伍当中。瑜伽练习者们之所以热爱瑜伽，并不只是单纯地为了美容、塑身、减压，而是为了能让自己的身体固本强神、舒展经络、使毒素排出身体。

瑜伽并不能包治百病，但却是能排毒养生，逐渐改善身体的体质。瑜伽的各种姿势，配合呼吸，通过对穴位、腺体和经络的刺激，增进血气的流通，能调体、养心和调气，强化身体的自然治愈力，给衰退的体细胞输送新鲜血液，按摩体内各个脏器，使体内的老废物和毒素排出体外，使各个器官其恢复功能。

瑜伽动作能使身体各个腺体的分泌作用趋于平衡。瑜伽中的扭转或弯曲动作，通常都需要停顿一段时间，而在这段时间内，给予腺体的压力，正是要强化这些腺体，使之分泌正常。人体内的内分泌腺支配着身体的活动，内分泌腺分泌激素到血液里，这些激素借着血液的流动，分布到人体内不同的器官，以控制身体的消化作用、身体精力、细胞的更新、性功能等等。当人体激素分泌正常时，人体的各个器官才能正常运动，才能保持身心的健康。

通过瑜伽动作与呼吸法的练习，能促进身体的血液循环和新陈代谢，排除体内毒素，从而达到美容养颜的目的。

经络与瑜伽，传统医学与健康瑜伽的完美结合

经络是经脉和络脉的总称，是人体运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯串上下的通路。中国医学认为：人与自然是一个整体，人体内的各个组织器官、脏腑、经络之间也是一个整体，在这个理论基础上建立了经络学说。按照传统中医理论，人体有十二条经络，与一年中十二个月相符，共 365 个穴位，和每年的天数相同，以象征“天人合一”的中国文化基本理论。而自然伸展的瑜伽练习，也是讲究“天人合一”的境界。

通过经络关系，人体气血正常运行。脏腑的病变可通过经络互相影响；反过来，疏通经络、气血，又可治疗脏腑病变。人体肝、心、脾、肺、肾等五脏，及胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦等六腑的活动功能及相互关系分析归纳为脏腑学说，而五脏六腑各有经络联系通过，经络是“功能”的传导通路，布满全身，也影响到整个人体，由内到外、从头到脚。

瑜伽包含静功和动功两种练习方法。动功是在静功的基础上，配合肢体的运动。它以动求静，即肢体在动，而内心意念却静，意气相随，内外合一。动作一定要柔和缓慢，勿躁勿急，气随意动，力随气动。动功能提高人体的新陈代谢，改善全身血液循环，增强心血管系统、呼吸系统、消化系统、内分泌系统的功能。还可增加肌肉力量，增加骨关节、韧带的柔韧性。增强全身精力和体力，预防和缓解某些身心疾病。而瑜伽静功，则包括休息术、调息功、静坐和意念等。

佛教称静坐为“禅定”，而道教在古代则称“坐忘”，意即忘掉一切有形之物，甚至忘掉肉身的存在。《庄子·大宗师》：“仲尼蹴然曰：何谓坐忘？颜回曰：堕肢体，黜聪明，离行去知，同于大通，此谓坐忘。”意念就是从—个部位或穴位沿经络导引到另一个部位或穴位，起到通经活血，调整放松的状态。

每一个瑜伽姿势都能伸展身体的某些部位，使一些部位肌肉收缩，又使另一些部位肌肉放松，每完成一个姿势后，循经取穴地对那些部位进行按摩，能起到双向调节的作用，使该松弛的部位松弛，该收缩的部位收缩。同时还能缓解一些疾病，使机能恢复到正常状态。

经络与瑜伽，正是传统医学与健康瑜伽的完美结合。“瑜伽经络”正是在现时社会条件下，为了适应瑜伽健康市场不断深入和发展，将现有瑜伽健康优势同中国传统中医脏腑调理及太极养生文化紧密结合，从而形成一种全新的、立体的、全面的瑜伽健康养生促进方式。

提高经络排毒瑜伽效果的物品

▶ 瑜伽服

瑜伽练习时一定要穿宽松的服装，否则会影响动作的延展性。另外，练习瑜伽很容易出汗，所以应选择吸湿排汗性好的布料。



▶ 瑜伽垫

练习瑜伽时与身体最亲密接触的瑜伽用具，练习者以卧姿或坐姿完成某个瑜伽动作时，借助瑜伽垫以达到更好的效果。



▶ 干净毛巾

毛巾不但可用于擦汗以保持身体清洁，还可以辅助我们完成一些瑜伽的练习动作。



▶ 瑜伽球

一种多用途的瑜伽辅助工具，通常用来支撑身体的某个部位，以完成特定的瑜伽动作。与瑜伽砖不同的是，它并不强调支撑作用，而是用来协助身体的平衡。



▶ 瑜伽伸展带

一般用来锻炼肌力，稳定姿势及控制伸展距离，可根据练习需要选择弹性不同的拉力带。



▶ 瑜伽砖

做瑜伽动作时的辅助用具，主要是防止做高难动作时拉伤。砖的等级以硬度来分，硬度越硬，支撑性就越好，重量也增加。



瑜伽排毒健康食谱

健康番茄沙拉

材料：中型红番茄 4 个、苜蓿芽 1/2 杯、菠菜半斤、橄榄油 10 毫升、盐 1/4 茶匙、酱汁、沙拉酱 5 大匙。

做法：

1. 把番茄蒂的部分切掉，然后从这个地方开洞，并且挖掉番茄内的籽。
2. 菠菜洗干净之后，用开水川烫，把水分沥干后待凉，然后切碎并加入橄榄油还有盐，搅拌均匀。
3. 把上项材料再加上苜蓿芽，一起放入中空的番茄内，最后淋上沙拉酱就轻松完成了。

清爽四色串

材料：小黄瓜 1 根、小番茄 6 个、起士片 3 片、全麦吐司 2 片。

做法：

1. 把小黄瓜，小番茄切成 2 厘米的片状。
2. 起士片和吐司片，切成和前项材料差不多大小。
3. 以吐司、小黄瓜、番茄、起士片的顺序，用牙签串起来即可。

五色排毒汤

材料：山药（白色）、鲜青豆（绿色）、鸭血（红色）、黑木耳（黑色）、南瓜（黄色）、姜、盐、香油各适量。

做法：

1. 山药去皮切成菱形块、南瓜切片、鸭血切片、黑木耳撕成小朵。
2. 锅内做水，将山药、青豆、南瓜、黑木耳略焯捞出待用。
3. 锅内做水放少许盐，放入鸭血焯透。
4. 另做锅倒入鸡汤，放入鸭血、山药、鲜青豆、鸭血、黑木耳、南瓜小火煮开。
5. 放少许盐调味。
6. 最后淋少许香油即可。

半支连排毒茶

材料：蛇舌草 40 克、半支连 20 克、蒲公英 20 克、铁树叶 10 克、红枣 9 颗、水 3000 毫升。

做法：

1. 将所有材料洗干净后与水一同置入锅中，先以大火煮滚后改转小火熬煮 1 小时。
2. 将所有草药过滤后，依个人喜好加入适量红糖或冰糖（亦可不加糖），放凉后冰于冰箱即可。

排毒菌菇煲

材料：草菇 250 克、茶树菇 250 克、平菇 250 克、双色蟹味菇 250 克、大蒜 6 瓣、姜 6 片。

做法：

1. 将草菇洗净后对半切开；茶树菇去掉尾部硬结，洗净；平菇洗净后撕成条；双色蟹味菇掰开洗净。
2. 将所有蘑菇都洗净后，放入开水中烫 2 分钟，捞出沥干水份。
3. 大蒜和姜分别切成片。
4. 锅中入油，待油温 6 成热时，放入蒜片和姜片爆香，然后倒入蘑菇翻炒 3 分钟后，将蘑菇倒入砂锅中，一次性加足清水，大火煮沸后，转小火煲 2 小时，喝前可调入少许盐和青葱碎。

芸香薏米排毒养颜汤

材料：薏仁米 0.5 杯、水 4 杯、柠檬 0.3 个、柚子皮适量、金橘 8 个。

做法：

1. 薏米洗净泡上 2 个小时或隔夜。
2. 各种新鲜的皮洗干净以后切丝或是掰成小块。
3. 先把薏米和水一起煮 40 分钟，再放各种皮，煮至少 1 个小时或到薏米膨胀开花。

蜜红豆蒸糕

材料：蛋白 2 个、糖粉 30 克、玉米油 15 克、低筋面粉 15 克、蜜红豆适量。

做法：

1. 将模具均匀刷上薄薄一层油。
2. 铺上一层蜜红豆，备用。
3. 蛋白用电动打蛋器低速打，打出粗泡时开始加入糖粉。
4. 分次加入糖粉，高速打发至九分发。
5. 分次加入玉米油，并快速搅打均匀。
6. 筛入低筋面粉。
7. 用刮刀轻轻翻拌均匀。从下往上翻拌，不要划圈搅拌，以免蛋白消泡。之前先把模具刷上油撒上红豆准备好，也是为了节约时间，避免蛋白静置消泡。
8. 将拌好的面糊装入模具内，用刮刀抹平。
9. 放入蒸锅内开火蒸，水沸腾后转小火继续蒸 15 分钟左右，取出倒扣脱模即可。

薏米绿豆奶

材料：薏米、绿豆、牛奶、炼乳、白砂糖各适量。

做法：

1. 薏米、绿豆洗干净，放入电饭煲中煮熟放凉，把薏米、绿豆捞出放入容器中搁置到冰箱内。煮豆的水可以冰镇也可以热着喝，或者做成冰饮喝，味道都不错。
2. 什么时候肚子饿的时候就把薏米绿豆取出，加入牛奶、炼乳、白砂糖搅拌一下就可以吃了。

绿茶香蕉奶

材料：绿茶粉 5 克、黑芝麻粉 15 克、香蕉半个、牛奶 200 毫升、蜂蜜 10 毫升。

做法：

1. 香蕉切成小块与牛奶一起放入搅拌机，打 30 秒 ~ 1 分钟。
2. 然后放入其他材料，用勺子搅匀即可。

茵茜饼

材料：茵茜汁 210 克、糯米粉 140 克、澄面 70 克、白糖 85 克。

做法：

1. 将适量茵茜叶放搅拌机内加入清水拌成糊状、过筛取汁。
2. 澄面放盆内，糯米粉过筛备用。
3. 小锅内放入茵茜汁、白糖煮至滚开。
4. 一次性加入澄面中拌匀成糊状，再倒入糯米粉拌匀搓成粉团。
5. 把粉团分成小粒，大小要视模具而定、模具抹上油，把搓好的粉团粒放在模具上，用手轻轻压扁压平，脱模后放入以涂油的蒸笼内，水沸后落锅用中火蒸约 10 分钟即可。

Part

2

呼吸与冥想，

是经络排毒的关键