



WOMEN'S  
LIFE

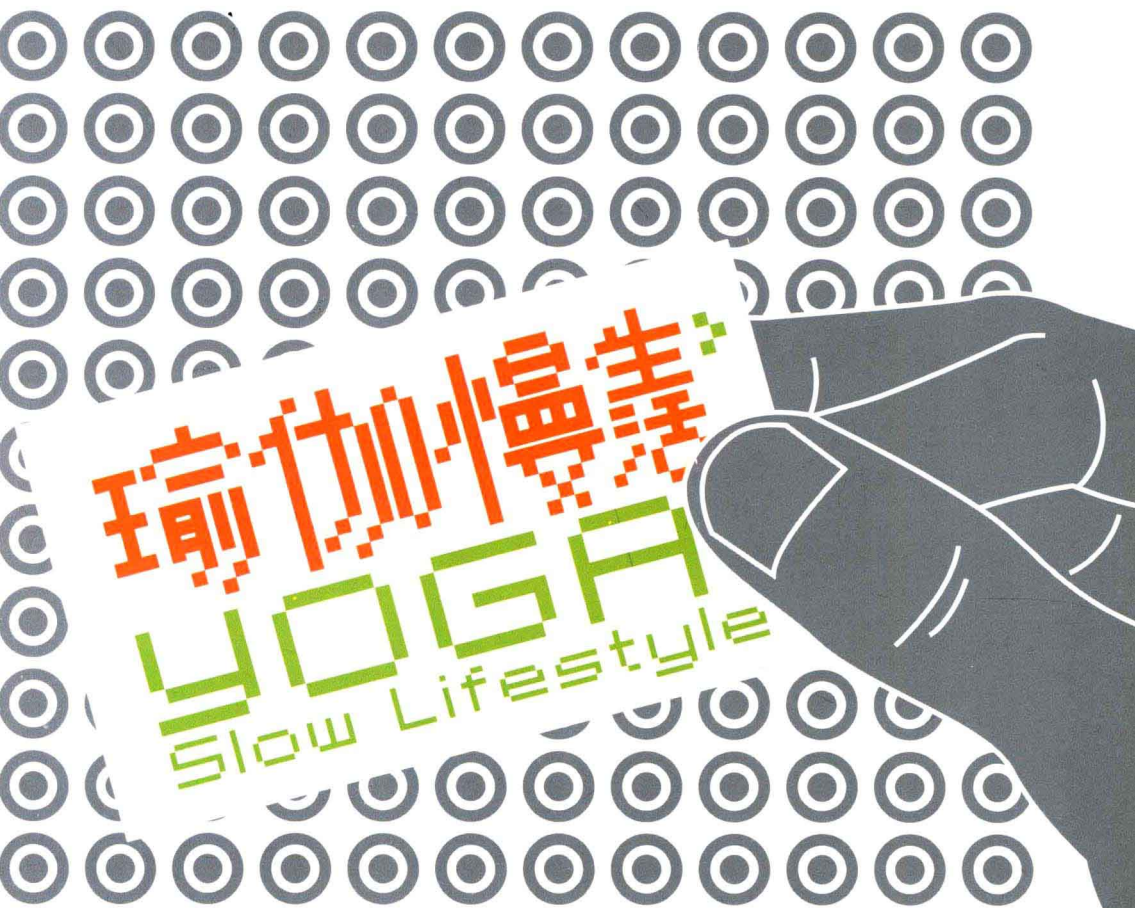
# 瑜伽慢生活

◆ 灵智清水 著


滋养女人容颜 · 润泽女人生命的好书

让忘记时间成为一种高贵的习惯，  
让一颗忙碌的心就此归隐。

放慢脚步，  
等等我们的灵魂，  
聆听内心最真实的声音……



灵智清水 著

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

“慢生活”的概念和“乐活”、“环保”同样流行，而瑜伽练习、瑜伽哲学以及瑜伽文化中的一些观念，也与慢生活的内涵“不谋而合”。本书以瑜伽的理念，让现代女性把散乱的精神集中并使之平静下来，着眼于身心融合上的身体强健，在此基础上，提供给读者最关心的健康、美容、美体、修养、两性等问题的“瑜伽解决方案”。

### 图书在版编目（CIP）数据

瑜伽慢生活 / 灵智清水著. -- 北京：中国纺织出版社，2012.8  
ISBN 978-7-5064-8667-5

I. ①瑜… II. ①灵… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第102770号

---

策划编辑：曲小月 王 慧  
特约编辑：刘可敬

责任编辑：徐丽丽  
责任印制：陈 涛

---

中国纺织出版社出版发行  
地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027  
邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231  
<http://www.c-textilep.com>  
E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)  
深圳市天邦印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销  
2012年8月第1版第1次印刷  
开本：787×1092 1/16 印张：9  
字数：95千字 定价：25.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



## 推荐序



# 灵性之水滋养最娇艳的女人花

◎ 矫林江 / 国际瑜伽导师

我喜欢看漂亮的女人。

色即是空，空即是色。

即使是道行深厚的智者也辩证地认为：色与空既对立又统一。

如果没有烟花和流星划过凄冷的黑夜，我们的心灵又怎会有莫名的悸动和感激呢？

所以，我喜欢看着学生们在瑜伽的练习当中一点点地蜕变，最后如七彩斑斓的蝴蝶展开绚丽轻盈的羽翼。

灵智清水是我的出版经纪人，也是我一个很特殊的学生。她自小体质孱弱，后来长期的编辑伏案工作又导致严重的亚健康，身体和面容都显得憔悴。2007年，我们经朋友介绍认识，我对她说：“跟我学瑜伽吧！”我认为女人是水做的，而学瑜伽的女人就是最纯净的天山之水做的。

灵智清水很刻苦，练功如她写文章一样严谨缜密，一丝不苟。

她练习瑜伽非常用心，一点点进步都会令她十分惊喜。

她经常高兴地打电话给我，说气色好了，头不疼了，肌肤变坚实健康了，最主要的是心情也开朗了许多，学会调息和控制紧张的情绪了。

最后，一个活脱脱的31岁小美女就这样修炼成了。

据说瑜伽女神三千年修行成仙，而灵智清水，五年而已。

看来，瑜伽真是妙不可言。

据说，国际巨星麦当娜和奥斯卡影后妮可·基得曼也练瑜伽，所以才能保持少女般窈窕的身材。我不知道是不是这样。但我知道我的学生们，练完瑜伽后，一个个都变得光彩照人、粉雕玉琢、纯净无瑕。

经常有美丽的女子向我发起“挑战”。她们说我的瑜伽哲学里强调的以精神为



核心有弊端。她们说：“我们就是喜欢漂亮啊！我们就是想通过瑜伽变得更美丽、更有气质啊！”我是向来不跟靓女争论的，所以举手投降。

其实，我从来没有说美丽的容颜不可爱。但身体是我们灵魂的家，不想让家光彩照人、漂漂亮亮，生活将会有多么乏味。我只是想说，身体是家，心灵是根。而女人的身体是花朵，就应该绽放于心灵之上。

如果我们寻找不到灵魂深处那一泓清澈见底的轻盈之水，我们又如何让花朵保持勃勃生机和娇媚？女人是水做的，只有在灵性之水的滋润下，才能绽放出最鲜艳的玫瑰。而瑜伽是让你在打开身体之后，再去寻找身体内在的生命源泉。

女人们总是畏老，暗自歔歔：再美丽的花朵也将凋零，多么风情万种、仪态万方的女人也会如流星般转瞬即逝，这是自然规律。

在瑜伽修持者看来，宇宙正是在这灿烂的绽放与谢幕中经历着生与灭的循环，而那正产生着世界前进的动力和创造力。在古老的印度神话中，有很多融美丽与智慧于一体的顶级瑜伽女神，她们能歌善舞，成为千百年来人们顶礼膜拜的偶像。很多学瑜伽的女人，也同样是美丽与智慧并存！

所以女人们不必无端感伤，从现在开始，开启一种瑜伽慢生活，多倾听自己内心的声音，学会宠爱和呵护自己。

如此，何惧将老？

## 放慢脚步，过城市慢生活

◎ 灵智清水

上个世纪，有一个时期很时兴“深圳速度”，凡是忙得不行的人都被称为有本事有前途的人，因此不忙也得装忙。而今在意大利，据说共有 32 个小城成功推行了“慢城市”这一生活模式，旨在更多地让人类关注自身健康和生命，关注生命本身。

现代文明给人类带来了益处，也产生了难以克服的隐忧。比如，对权力的崇拜，对财富的顶礼膜拜，对速度的追逐，对老人的漠视……与此同时，人们却对宇宙和自然表现出惊人的无知，对心灵的需求极度忽略，对生命困惑，对幸福误解。

有没有一个地方，让人们心驰神往，让我们大胆恣意地裸露心灵；

有没有一种生活方式，让超负荷的你，重新审视自己的生活。

### ◆ 对，有这样一个地方，人人都会绵长呼吸

20 世纪 60 年代，印度瑜伽大师玛哈士（Maharishi Mahesh）在印度的瑞诗凯诗建立了静修中心。他周游世界，传播瑜伽、冥想之道，吸引了无数追随者，同时也让世人知道了瑞诗凯诗（Rishikesh）。

1968 年，“披头士”成员约翰·列侬和三位同伴来到瑞诗凯诗，在玛哈士的静修中心修炼了一个多月。时至今日，仍有无数列侬崇拜者、后嬉皮主义者追随他的精神寻觅之旅，来到瑞诗凯诗朝圣。

### ◆ 去了瑞诗凯诗，我懂了——灵性，就是直觉

什么是灵性？这个说来玄妙的词语或许并非人人都能参透。去了瑞诗凯诗，我懂了——灵性，就是直觉。现代社会中，人的直觉很大程度上被繁忙的快节奏的生活和功利的思想、无止境的欲望所阻断，而旅行则能将失落的直觉重新唤醒，特别是在每个人都崇尚直觉的地方。

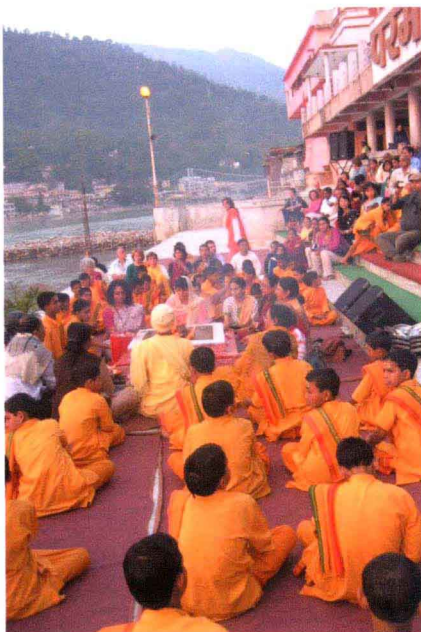




▶ 薄伽梵歌的雕像。



▶ 约翰·列侬及其追随者当年的冥想之地。半个世纪过去，在沉寂中感受约翰·列侬。



▶ 瑞诗凯诗的唱颂冥想，OM是宇宙的起源声音（捂上你的耳朵就能听到，试试吧！）。



▶ 从铁索桥上遥望恒河对面，坐落在群山下的宁静小镇——瑞诗凯诗。



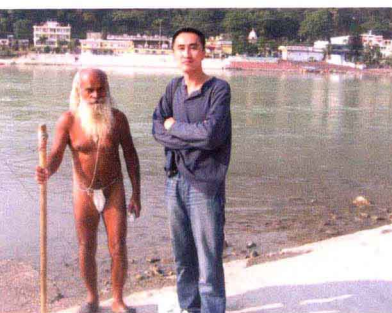
▶ 印度瑜伽上师。



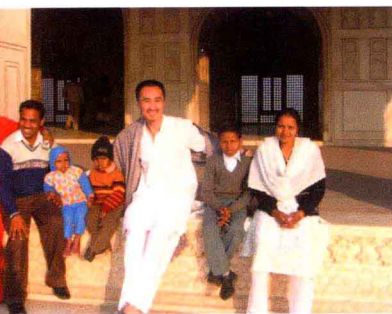
▶ 常常看到身着印度民族服装的人，像苦行僧一样神色坚定地穿梭于街头。



▶ 远离尘嚣的瑞诗凯诗瑜伽学院。



▶ 瑜伽苦行者。



▶ 印度人的快乐慢生活。



▶ 在印度，戴维教练为我们上的一堂课。

瑞诗凯诗之所以成为“瑜伽之都”，与其独特的地理位置不无关系。小城位于喜马拉雅山脚下、“圣河”恒河边，而在印度人的心目中，喜马拉雅山是湿婆神居住和修炼的地方。几千年来，期望通过修炼而摆脱生死轮回的人们聚集在这里，冥想世间哲理并反思对生活的态度，瑜伽文化由此诞生。

瑞诗凯诗就是这样一个地方。在这里，你会感觉每一个人都和襁褓里的孩童一样思维简单，相信并充满直觉。瑞诗凯诗被一种神圣与神秘的气息环绕着。一年四季，上百万印度人举家来到这里，利用假期完成心灵修行。仅5万人口的圣镇上，居住着上万的朝圣者。

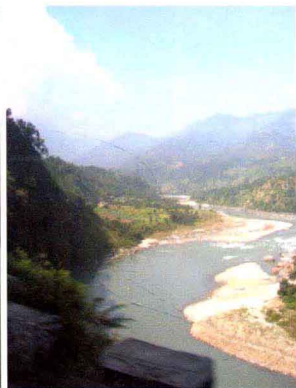
瑞诗凯诗被恒河一分为二，走过60多米长的桥面，便是总长约1公里的“瑜伽一条街”。它沿河而建，密密麻麻排列着各种各样的瑜伽学校。学校的规模和特色都不相同。除了恒河两岸，山上也有不少静修中心，加起来足有上百座。

## ◆ 印度的一堂瑜伽课

在恒河边找到一家静修中心住下，阳台下便是恒河。到的时候是黄昏，而这里刚刚结束了晚课。每天清晨和傍晚，恒河边都会有祈祷仪式，人们通过音乐、舞蹈来感谢恒河母亲的养育。这里的共通语言只有一句话“Om Shanti”，意思是“和平的灵魂”，代表着宇宙的第一个声音和起源。

在瑞诗凯诗练瑜伽，感官和直觉要比来之前清晰、敏锐许多。瑜伽教室是一个空荡荡的大屋子，与国内瑜伽馆不同的地方有两点：第一，没有背景音乐，却能听到山的呼吸、河的流淌；第二，教室窗户大开，喜马拉雅山上飘来的微风穿堂而过，直觉自己与天地合为一体。课堂上有30多个学生，大多数来自欧洲和日韩。与我不同的是，他们长期驻扎在这里，穿戴打扮都已经本土化了。至于老师教授的内容，并没有什么高难动作，但一招一式拆解出来，绝对有板有眼。





▶ 夕阳下的恒河。

▶ 恒河蜿蜒在山间，远处是喜马拉雅山。▶ 恒河边上的湿婆神像。

## ◆ 他们如此的慢，但是慢得不耽误做事

以赚钱为忙碌借口的中国人，也可以学学瑞诗凯诗人的生活理念：他们如此的慢，但是慢得不耽误做事，好吃、好喝、好玩、好乐，他们一样没缺。

他们一年中可能只买两件衣服，要的是自己穿着舒服而不是炫耀给别人看。

他们吃饭吃数小时，并且健康无比。缓慢的进餐速度下，边吃，边聊，边听音乐，边晒太阳，自然都不是困难的事了。吃得慢，便给了胃肠足够的消化时间，吃完也不会有肚子胀胀的感觉。他们对客人表示最大的诚意是布置一餐家宴，而不是请人下馆子。

他们与自然合一，并且热情率真。他们从来不奢望如何富有出名，但那里的舒适和从容却让国人望尘莫及。当地人的生活信条是：留出时间更好地享受阳光，在恒河之水中沐浴，在任何一个地方打坐冥想。

## ◆ 舒缓的慢节奏才能让人有精力去经营生活

自从来到瑞诗凯诗，“工作控”的我也学会了对别人说：不要给我做任何安排，就让我待着，别跟我说话，别告诉我现在几点。活得自得其乐、平静健康，是我们共同的梦想。

如果你愿意，那么在某一棵参天大树下、某一块山石旁、某一段河边，你都可以盘腿而坐，静养心颐。关于瑜伽，在这里等同于直觉，有了直觉，你就会与恒河之水一样，心驰神往，无拘无束。即使不能要求都市人返回古老乡村生活，那么至少可以，放慢脚步，等等我们的灵魂，倾听内心最真实的声音……



albo

# 目录

# Contents

## 第一章：你不可不知的瑜伽秘密

### Basics about Yoga

一、瑜伽是什么？	002
瑜伽的起源	003
瑜伽流派——你钟爱哪支？	003
二、为什么瑜伽教练容颜俏	004
全方位排毒美肤的功臣	004
疏通经络，将营养输送到皮肤表层	005
瑜伽呼吸法——打造李英爱一样的氧气美女	005
三、惹火身材修炼术	009
想要瘦，管住嘴巴	009
瑜伽排毒，体重不反弹	010
四、脱俗气质的培养秘诀	011
矫正形体，姿态优雅好气质	011
对话灵魂，从瑜伽冥想参透气质的真谛	011
冥想的准备	012
以下冥想可三选一进行练习	012
五、让美丽远离伤害	014
选对服装等于选对心情	014
场所决定心境	014
让工具助你一臂之力	015
练习时间上的讲究	015
清空肠胃，没有负担地去练习	016
身体要及时补水	017
洗澡的讲究	017
瑜伽休息术简直是享受	017

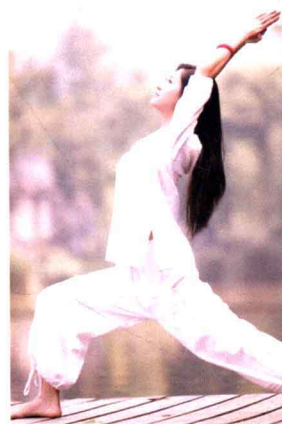






## 第二章：瑜伽，光耀女性的生命与容颜 Yoga: Lightening a Female Life and Beauty

一、破解熙姐面色红润的秘密	020
修炼平和心态	020
学会“控制”和“收摄”	020
适当运动，造血美颜	020
瑜伽主张——初级拜日式	021
瑜伽主张——犁式	024
二、女王体式让肤色更白皙	025
排出毒素才会白	025
读懂食物中的“白皙密码”	025
牛奶是美白“全面手”	025
瑜伽主张——肩倒立	026
三、“最有吸引力的人”，拥有不老容颜	027
没事多做“鬼脸瑜伽”	027
瑜伽教练们让皱纹迟到的三个秘密	028
奶奶留下的抗皱秘方	028
瑜伽主张——顶礼式	028
四、清心平衡，拥有纯净的肌肤	030
从皮肤科医生那儿偷学的居家护理妙招	030
土耳其民间祛痘面膜	030
平和的心态也是战痘功臣	030
瑜伽主张——单腿平衡	031



五、抗拒水肿，清晨醒来的第一眼就美丽……………032  
一杯冬瓜茶，瘦上一大圈……………032  
冷热水交替法，拥有明星般的上镜小脸……………032  
穴位按摩，老中医告诉我的瘦脸秘方……………033  
瑜伽主张——花环式……………033

### 第三章：控制欲望，打造优雅曼妙身姿 Desires Controlling for an Elegant Body

一、培养优雅，练就超模般的挺拔身姿……………036  
双肩舒展自然下垂的时刻，你最美……………037  
把旗袍的精髓穿出来……………037  
走出优雅来……………037  
瑜伽主张——树式……………038  
二、锻造柔软、性感小蛮腰……………039  
腹式呼吸+空踢腿，瘦腰有奇功……………039  
揉揉就变瘦……………039  
塑型内衣是小蛮腰的杀手……………040  
瑜伽主张——腰躯转动式……………040  
瑜伽主张——船式……………042  
三、瑜伽美胸术，让你能Hold住……………043  
生闷气是乳房健康的“头号杀手”……………044  
会吃让你能够“Hold”住……………044  
“咪咪”诱惑的秘密……………044  
瑜伽主张——坐山式……………045  
四、美背翘臀——不着一字，尽得风流……………047  
美背之战……………048  
打造性感诱人的紧实美臀……………048  
瑜伽主张——猫式……………048  
瑜伽主张——虎式……………050  
五、肩臂线条如芭蕾舞演员般流畅优美……………051  
30分钟护理出一双玉臂……………051  
香肩美人赛汤唯……………052  
瑜伽攻略——牛面式……………052





瑜伽攻略——摩天式·····	054
六、明星玉腿保养术·····	055
像呵护手部那样呵护腿·····	055
林志玲玉腿“修炼术”·····	055
瑜伽主张——蹲式·····	056
瑜伽主张——膝部练习·····	058

#### 第四章：启发灵性，让女人从头到脚都美丽 Beauty Care from Head to Toe

一、瑜伽瘦脸术——收摄感官，告别婴儿肥·····	062
喝水也最瘦脸的方法哦·····	062
小动作消除“大饼脸”·····	062
细节瘦脸魔法·····	062
瑜伽主张——瘦脸魔法·····	063
二、秀发飞扬，体会柔软谦卑的力量·····	066
纯天然的护发素·····	066
小梳子，大学问·····	066
有个好发色，才会有好肤色·····	067
瑜伽主张——兔式·····	067
三、秋水般眼神，源自内心的纯净无邪·····	069
会保养，双眼亮如寒星·····	069
小心！那些“护眼”雷区·····	069
练瑜伽也治黑眼圈·····	071
瑜伽主张——叩首式·····	071
四、无限风情，尽在一“颈”之中·····	073
能滋养出美颈的“回春水”·····	073
土瓜根粉让颈部白润紧致·····	073
用勺子，去提亮颈部肤色·····	073
瑜伽主张——鱼式·····	074
五、纤纤玉手，体会完美平衡·····	076
别让细节毁了如玉双手·····	076
洗手也要百般挑剔·····	076
史上最败家的护手方法·····	077





瑜伽主张——美人吹箫·····078

六、足下生辉，做感官的主人·····079

“如玉之润，如缎之柔”的美足·····080

美足同时也是香香足·····080

瑜伽主张——蛙式·····080

## 第五章：开启生命能量，远离女人病

### Activating Life Energy and Away from Women Diseases

一、缓解内分泌失调，如莲花般静谧纯美·····084

黄豆疼爱女人无以复加·····085

拒绝“藏毒”快餐·····085

男靠吃，女靠睡·····085

瑜伽主张——鸽子式·····085

二、绝佳的排毒保养术·····087

魔芋——扫除宿便的“铁扫帚”·····087

青青嘉蔬色——马齿苋·····087

猕猴桃不漂亮，但吃了却让你漂亮·····087

瑜伽主张——抱膝压腹式·····088

瑜伽主张——鸭行式·····089

三、加强微循环，不做“美女蛇”·····090

当归生姜炖羊肉，全年红润气色好·····090

阳虚的人需要常捏捏·····090

泡脚也能缓解女人虚冷·····091

瑜伽主张——加强侧伸展式·····091

瑜伽主张——轮式·····093

四、告别痛经，梵天特赐予女人的恩典·····094

好好伺候挑剔的“大姨妈”·····095

远离焦虑，不做无理取闹的小公主·····095

桃花白芷酒，人面桃花相映红·····095

瑜伽主张——束角式·····096

五、告别失眠，学会“放下”·····097

小米粥配老醋花生，清清淡淡助好眠·····098

“杉木精油”，适合你的才是最好的·····098

瑜伽放松功让我一夜好眠·····098





瑜伽主张——敬礼式·····099

瑜伽主张——动物放松功·····100

六、快乐地去穿高跟鞋·····101

隐形鞋垫是高跟鞋的“好伴侣”·····101

时常给双脚放个假·····102

瑜伽主张——战士二式·····102

## 第六章：激发潜在能量，身心因“爱”合一 Activating the Potential Energy

一、最简单的卵巢保养术·····106

经常给自己做卵巢检查·····106

多吃蔬菜，把疾病吃回去·····106

瑜伽主张——蝴蝶功·····106

二、激发性能量的神奇体式·····108

游泳助“性”哦·····108

喝果汁可以让二人世界更甜蜜·····109

可以找专业的导师去学习“性爱瑜伽”·····109

瑜伽主张——眼镜蛇式·····109

三、会滋阴的女人才能琴瑟和谐·····111

带黏液的东西最滋阴·····112

鱼冻是滋阴养颜的王牌菜·····112

学会“储存”真阴·····112

瑜伽主张——鸽王式·····112

四、补肾，可不只是男人的事·····114

黑色食物都是补肾的“英雄”·····114

冬季补肾的大好时光·····114

练瑜伽可以补肾哦·····115

瑜伽主张——扭脊式·····116

五、柔韧让约会完美上演·····117

“约会”前夜的密集护理·····117

里里外外都滋润·····117

约会中的紧急护理法·····117

瑜伽主张——面朝上背部伸展式·····118



附录一： .....	119
Appendix I	
瑜美人私享精油大公开 .....	119
附录二： .....	121
Appendix II	
七天瑜伽食谱大放送 .....	121
推荐语 .....	125
Review	

