



亚洲瑜伽美人
ASIAN YOGA BEAUTY

景丽亚洲第一瑜伽美人、贴身教授指导
世界技巧比赛全能冠军、全国技巧锦标赛全能亚军、
获国家级运动健将称号、国际瑜伽协会高级瑜伽教练



景丽 JING LI YOGA 美容瑜伽 BEAUTY SPIRIT OF PEACE MAGIC INDIA

根据国人体型研制
瑜伽塑身秘笈

美臀：美胸：美腰（腹）：美臀：美腿：

书+2VCD

瑜伽断食减肥法
每天必做的九个
纤体瑜伽动作

量级投资拍摄

家演示 逐步分解示范

300式打造完美



来自古老印度的健康哲学

The health philosophy from ancient india

针对人群：肌肤粗糙、暗疮、色斑、毛孔粗大、苍白者，长期面对电脑肤色暗哑、长色斑的族群

JingBe

Yoga



景丽美容瑜伽

景丽美容瑜伽新概念
打造绝色丽质美人儿!

R214/10

C CONTENTS

01 **Part1**
景丽寄语：你是天生的美人胚子

03 **Part2**
瑜伽美容的原理

- 03 能治好并强化自律神经的失调
- 04 功率良好的呼吸法，能使体内的氧气增多
- 05 能使血液循环良好，细胞转为年轻
- 06 能使荷尔蒙及淋巴液的分泌转为旺盛



07 Part3 美容瑜伽动作篇

- 07 脸部：白里透红，与众不同
- 11 紧缩你的肌肤
- 14 预防肌肤下垂
- 19 增加皮肤亮度
- 21 美颜除痘
- 23 预防黑斑
- 27 防止皱纹
- 29 肌肤健康就是美

- 29 防止过度消瘦
- 45 防止脱发
- 53 致命性魅力
- 59 增加身体灵敏度
- 61 增强性魅力
- 63 提升性感气质
- 66 增强性欲
- 69 瑜伽休息术

73 Part4 每天必做的 八个美容瑜伽基本动作



JINGLI BEAUTY
景丽美容瑜伽 YOGA



77 Part5 做个百分百瑜伽美人

- 77 去角质妙招...
- 80 新鲜面膜DIY
- 82 全身嫩白美人浴
- 84 美肤加水站
- 86 瑜伽美人功课表

87 Part6 景丽 Q&A

Part 1

景丽寄语

◎ 你是天生的美人胚子

美是一种和谐，着重内外皆美，存在于灵魂与气质、精神与魅力之间。

真正的美应是心灵之美，包括人格成熟、含蓄、自信、爱心以及自我尊重。

美容瘦身新概念：“美”应是整体的感觉，不能只注重单一部分：事实上美发、美白、瘦身之间，也存在着互相联结的关系，你需要的是全面的美容、美体资讯与调养，而非顾此失彼的残缺信息与失衡的锻炼。

Words of Jingli: you are the inborn beauty





◎ 美不美，全由你自己决定

女为悦己者容？不合时宜了吧！若觉得自己长得有点抱歉，除了自怨自艾，你还可以做些什么？有人说小时候长得不好，还可以怪父母没有生好，长大还不漂亮，就要怪自己没调养好喔！

曾经有人问我，“景丽老师，何为美？”说真的，美的标准很难定夺，但当瑜伽课结束时，我看见学员脸上洋溢的愉悦神情，每个看起来都好美，我可以确定，美，并非仅有五官身材上的雕塑，还需要健康气息的散发。因此，“美”，并非只是明眸皓齿、身材火辣，由内而外散发的整体美，才是教人无法抗拒的！

因此要想成为一个美丽的新时代女性，内外兼修是何等重要！旧时女性无才便是德，不过在时代的演进下，职业妇女的工作份量往往不比男人少，职场上女性佼佼者比比皆是。谁说女人是弱者？

知道吗？其实你是天生的美人胚子！只是有时候因为自己太忙、太累、太爱玩，一个不注意，某些部位就开始发胖、功能停滞，甚至不舒服，这就是身体在抗议了！

尤其现代女性工作、生活两头忙，也该和自己聊聊天了，特别是和自己的身体说说话，听听她的声音、了解她的状况与需要。瑜伽就是一种与身体的亲

密对话，在一点一滴的伸展中，感受到自己的每一寸肌肤、每一个细节，进而舒缓身心，打通身体的“结”，达到平衡的状态。

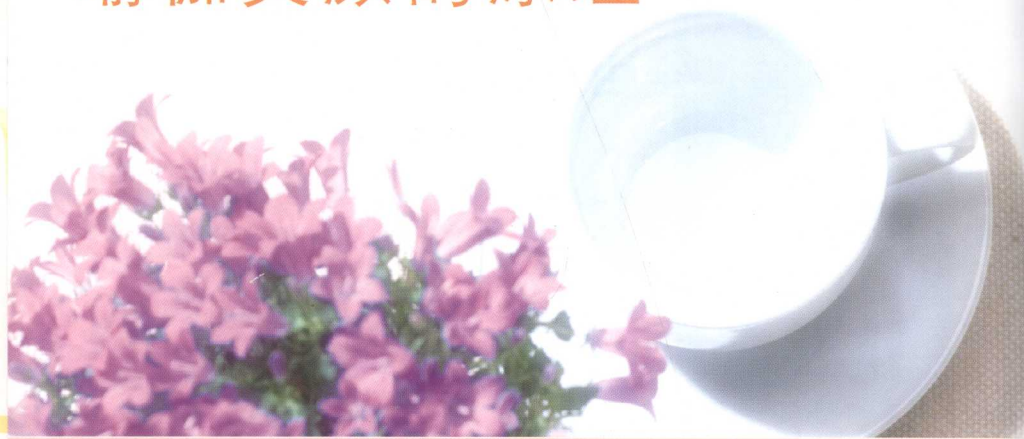
瑜伽是一种内外兼施的缓和运动，从10岁到100岁都有适合的动作，借由吸纳、配合书中的动作，让五脏六腑都可以得到调理、驱除疾病，自然容光焕发，再加上日常调养、雕塑身材，丽质不必天生，此刻你已拥有！

看到这里，心动了吗？赶快翻开内页、即刻行动，只要再努力一点，你已经开始变成美人了喔！

我精心奉上的这套美颜瑜伽是我多年修炼的心得。它是与你身体的亲密对话，在一点一滴的伸展中，让五脏六腑都得到调理，自然容光焕发。美颜瑜伽对你美丽的呵护是全方位的，从肌肤到秀发，让你散发从头至尾的魅力。同时不断提升你的性感气质，做个百分百完美女人！

Part 2

瑜伽美颜的原理



自律神经的运行良好，
当然可以拥有健康光洁的肌肤啦！

Cure neural maladjustment

自律神经支配我们的心脏、血管、皮肤，以及荷尔蒙。失调的自律神经而引起种种的疾病，首当其冲的是肌肤的老化、干涩。瑜伽的目的为调整自律神经，并且把它强化。自律神经的运行良好，当然可以拥有健康光洁的肌肤了。

自律神经由交感神经（紧张）与副交感神经（弛缓）形成。例如副交感神经发生作用时，肺及气管缩小，心脏的跳动会变缓慢，血压及体温都会下降。

自律神经通过背骨中间，为了健康上着想，必需矫正背部的姿势。瑜伽术能够把血液送入背骨之间的椎间板，背骨自然会变柔软，使你容易维持正确的姿势。

自律神经集合于腋下的丹田，做瑜伽的人，能够把它调整得很好。

正因为如此，由自律神经所支配的内脏、血管、荷尔蒙的异常，能根本的治好，当然医生及医药所治不好的顽疾，也将不治而愈了。

新鲜的氧气，为皮肤提供充分的养料

Proper breath increasing oxygen



如今，所谓的“有氧体操”很风行。这是靠行走、跳跃、跑步等的运动，以吸入新鲜氧气，为皮肤提供充分的养料。

血液中一旦缺乏氧气，将产生有害的碳酸瓦斯，以致引起头痛，全身感觉到乏力，久而久之，皮肤的衰老也就在所难免。

头脑为了发挥正常的功能，非有身体其他部分三倍的氧气不可，因此，一旦感到氧气不足，头部就会夺走躯体部分的氧气，身体的氧气不够，自然就会感到衰弱。

如果一个人的呼吸法不正确，吐气的方式不良时，二氧化碳、废物、污浊的空气等，就会蓄积于肺部，不断的破坏肺部的细胞。

所以，呼吸法的良与否，将影响到体力及生命，以及一个人的幸与不幸。

瑜伽的特色在于把横隔膜大幅度移动，完全的把气吐出，再吸气，只是，暂时不要把气吐出，屏住呼吸，使气能够到达肺部的每一个角落。

而且，每种姿势都采用呼吸法，并且使其作尽量的缓慢，以便防止氧气的燃烧，如此体内的氧气保有量就可以增加不少。氧气供给充足，肌肤当然靓丽了！

血液循环良好，细胞转为年轻

有道是：“良好的血液循环才能流出真正的美人儿”。

血液不管何时都在流动，它不仅给身体营养，同时也运走废物。在一般情形下，三分钟就可以环绕身体一周。如果流往脑部的血断了三十秒，就会叫人昏厥，数分钟内就会死亡。

最近，很多人讲求所谓的健康食、自然食，尽管费尽心机地制造良好的血流，如果血液没有良好地流动的话，仍然一点用处也没有。



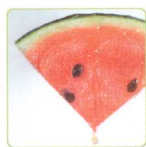
Enhancing **blood**
CIRCULATION

生活一直懒散，又始终不会运动身体的话，全身一百多个关节都会“生锈”，血液补充不到的地方就会增加。血液流不到的地方，细胞会开始衰退，机能自然会降低，疾病就会跟随着而来。而且，血管会一年比一年地老化，因动脉硬化而变成脆弱，血管壁又蓄满了胆固醇，使血液更难以流动。

人体总共有六兆的细胞，血液流不到的细胞会不断死亡，到了中年，将死的细胞会骤然的增加。一个人所以会罹患癌症，乃是细胞变衰弱的缘故。

练瑜伽术正确的运动身体，就能够使血液流遍全身。

罹患数十年偏头痛的人，胃部时常作痛的人，在瑜伽教室运动身体一小时左右，即治好的例子实在不少。因为，细胞不时获得血液，身体自然会感觉到畅快。



effect
appearance



荷尔蒙直接影响着我们的气色和面貌

Hormone directly effect our appearance

对我们来说，荷尔蒙好比润滑油，其分泌的旺盛与否，直接影响人的整个精神面貌、气色。

荷尔蒙的种类有两百种。主要的分泌部位有脑下垂体，松果腺，副甲状腺，胸腺，副肾，以及性腺等。

这些身体各处分泌的荷尔蒙，将随着血液循环于全身。瑜伽的各种姿势，都会刺激荷尔蒙腺，使分泌旺盛，再随着血液循环于全身。

身体各处的淋巴管流动着淋巴液。淋巴液与毛细血管连接，把营养素运到身体的各组织，再把废物送到静脉。又如细菌侵入身体某部时，淋巴腺就会肿胀起来。与淋巴管连接的毛细血管，在一根手指就有四千条，可知它们有多细的分枝。这些分枝一旦淤塞组织就会很快的老化。

瑜伽的每一种姿势，都能使毛细血管及淋巴液的功能，很有效果地发生作用。

Part 3

景丽美容瑜伽 Jingli Beauty Yoga

——为你的美丽加分

充分促进新陈代谢和血液循环，提高人体各项机能，调整和刺激荷尔蒙，排除体内积陈毒素，延缓衰老，释放紧张压力，让身心处于愉悦的状态，令你的肌肤光彩照人！



脸部 白里透红，与众不同

人变健康了后，自然会收到美容的效果，这一点不必去苛求得到。因为肌肤也受自律神经的支配，是故，做了瑜伽之后，将有如刚出浴一般，脸部会泛上一层桃红。表情也会活泼而动人。

不论眼睛大小、鼻子高低、嘴唇厚薄，一张充满光彩、红润、饱满、细致而富有弹性的脸蛋，肯定人见人爱。其实很多脸部问题只是没有调养好，黄脸婆不是没药救，小皱纹也不会摆不平，秉持着一定要美丽的信念，开始努力吧。



面色红润



景丽美容瑜伽

Jingli
Beauty Yoga

SNAKE 蛇式

* 步骤-1

面朝下俯卧，手放在肩膀下，前额置于地板上。两大脚趾并拢，脚后跟向两侧分开，要一直保持双脚放在地板上。这一点很重要。

* 步骤-2

双手向外的方向移动1~2英寸，再把上身抬起来。这一次，手轻轻按住地板，让身体抬得更高一点。头抬高，肩膀远离耳朵。胸部展开。轻柔地伸直脚趾，加强腿部的伸展。

双腿并拢，但脚后跟可以向外分开

肩胛骨陷进背部



保持该姿势呼吸5次
回到第1步



保持该姿势呼吸5次
回到第1步

保持脖子背部与脊椎在一条线上



保持大腿上部贴在地板上

保持肘部微弯

保持该姿势呼吸10次



紧缩你的肌肤

CHEEK BEAUTY

鼓腮美容法

* 步骤-1

像吹气球一样，鼓起腮部。

* 步骤-2

用力收紧腮部。

交替进行，反复15~20次。始终保持自然呼吸。

效果

最大限度地锻炼了面部肌肉，是保持面部不松弛的最佳方法。



预防肌肤下垂

抚脸法 Daut face

两手掌摩擦36次，产生热感。

* 步骤-1

除拇指外的其余四指在嘴角旁相对齐，然后轻柔地沿着脸颊上下做36次摩擦。手指移到上方时呼气，下降时吸气。

* 步骤-2

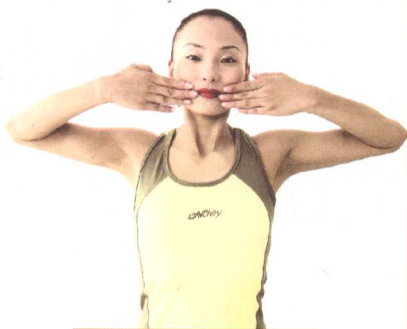
用食指、中指、无名指三对手指来按压眼尾部位。呼气时强压6秒，放开时吸气，反复做6次。

effect 效果

使面部血液循环良好，给皮肤补充养分，并除去面颊和眼角的小皱纹。

beauty 功效

可美容脸部，防止脸部肌肉松弛下垂，长保青春，亦可增强免疫力，预防扁桃腺炎、咽喉炎及感冒。



景丽美容瑜伽

EXTENDED SHOULDER STANDING

肩立式变化式

每天练3~5回，就如同吃了补药般，可使全身舒畅，更棒的是它可帮助你抗地心引力，防止皮肤下垂。

此动作让全身倒立，可抗地心引力，动作完成时，注意双腿要并紧，还有夹紧臀肌、收缩腹肌，都是重点，高血压患者请勿练此式。

* 步骤-1

仰卧在地上，做深呼吸。吸气，双腿离地抬高。

* 步骤-2

吸气，左腿往上抬起，吐气，右腿也向上举起。

* 步骤-3

吐气，臀部、腰部也跟着离地，并使脚步跨越头部慢慢着地，双手轻扶腰部。

* 步骤-4

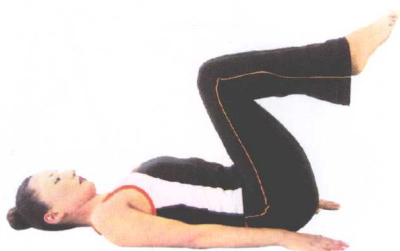
双腿夹紧，缩腹、挺腰、夹臀、收肛、停留5秒做深呼吸。缓慢还原。

focus 美人意识

练习时注意保持顺畅呼吸。意识放在丹田处（约肚脐下3公分），此动作可使全身每个部位都运动到，呵护全身，当然你就会变成大美人啦！

beauty 功效

可促进全身循环，使肌肤富弹性、防老化；并使背脊获得血液供给，消除腰酸背痛，强化身体，亦可刺激头部与甲状腺，预防内脏下垂。



WHEEL 轮式

每天练习2回，可调整姿势不良，并活络全身血气，促进新陈代谢，要美白可要多加油。勤练此动作喔！

练习此动作勿操之过急，也不要勉强，当动作依你的体力完成后，臀肌夹紧、肛门缩紧，腰尽量向上推到有紧实感。

* 步骤-1

仰卧在地上，做深呼吸。



* 步骤-2

弯曲膝盖及手肘，两手反掌平放于耳朵旁。



* 步骤-3

吸气，身体离地，臀腰上推，让头顶在地上，吐气，初学者至此即可。

