



景丽瑜伽
JingLi YOGA



美颜瑜伽

景丽 编著

传承东方自然美容养颜的思想，针对中国人肤质编排，为爱美人士首选
瑜伽体位法+瑜伽美肌食疗处方，打造俏丽“瑜”美人
针对人群：肌肤粗糙、毛孔粗大、苍白者，肤色暗哑、长色斑的电脑族

成都时代出版社



景丽瑜伽
JingLi YOGA

美颜瑜伽

江苏工业学院图书馆
藏书章

景丽 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

美颜瑜伽 / 景丽编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.2

ISBN 978-7-80705-889-2

I. 美… II. 景… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 183045 号

美颜瑜伽

MEIYAN YUJIA

景丽 编著

出品人	秦明
责任编辑	周慧
责任校对	廖高平
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	3
字 数	80千
版 次	2009年2月第1版
印 次	2009年2月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-889-2
定 价	22.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

你是天生的美人胚子

美是一种和谐，重在内外皆美。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、瘦身之间也存在着一定的关系。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。

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，还可能怪父母没有生好，长大还不漂亮，这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，美的标准很难界定，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，而在如今，职业妇女的工作量往往不比男性少，职场上的女性佼佼者比比皆是。谁说女人是弱者！

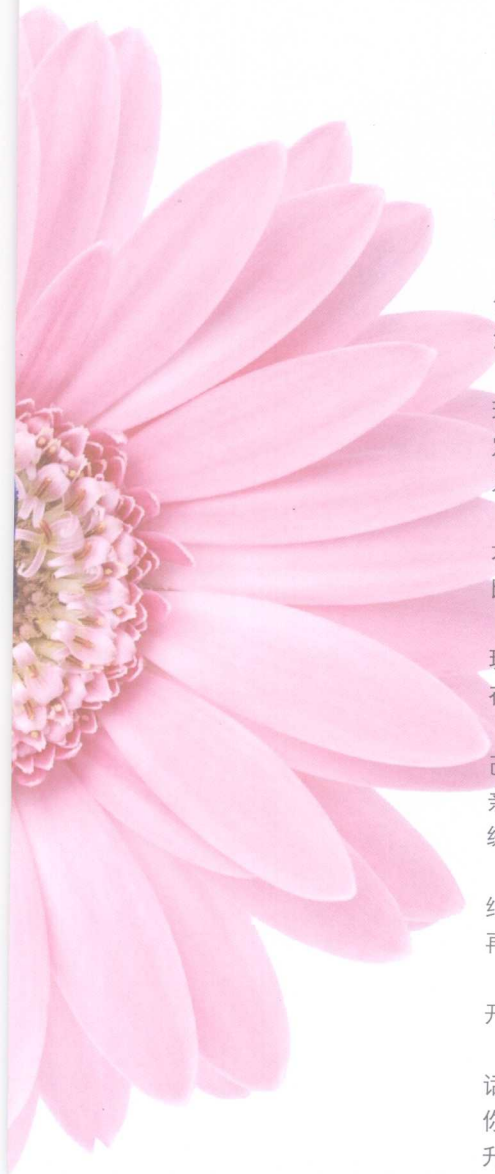
知道吗？其实你是天生的美人胚子！只是有时候因为自己太忙、太累、太爱玩，一不注意，某些部位就开始发胖，某些功能停滞，甚至不舒服，这就是身体在抗议了！

尤其现代女性，工作、生活两头忙，现在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。美颜瑜伽对你身体的呵护是全方位的，从肌肤到秀发，让你从头至尾散发魅力，从而不断提升你的性感气质，做个百分百的完美女人！



Part 1 瑜伽美颜的原理 1

- 能治好并强化自律神经的失调 2
- 功率良好的呼吸法, 能使体内的氧气增多 2
- 能使血液循环良好, 细胞转为年轻 3
- 能使荷尔蒙及淋巴液的分泌转为旺盛 3

Part 2 景丽美颜瑜伽——为你的美丽加分 5

- 一、白里透红, 与众不同 6
 - 面色红润 紧缩肌肤 增加皮肤亮度
 - 美颜除痘 预防黑斑 防止皱纹
 - 肌肤健康就是美
- 二、防止过度消瘦 25
- 三、防止脱发 30
- 四、焕发性感魅力 35
 - 调节性功能 增加身体灵敏度 增强性魅力
 - 提升性感气质 增强性欲
- 五、瑜伽休息术 46
 - 每天必做的8个美容瑜伽基本动作 49

Part 3 瑜伽美人美丽花“招” 53

- 去角质妙招 54
- 新鲜面膜DIY 56
- 全身嫩白美人浴 58
- 美肤加水站 60
- 瑜伽美人功课表 62

Part 4 景丽信箱 64

- 瑜伽练习心得 66





● Jingli Beauty Yoga

瑜伽美颜的原理

能治好并强化自主神经的失调；

功率良好的呼吸法，能使体内氧气增多；

能使血液循环良好，细胞转为年轻；

能使荷尔蒙及淋巴液的分泌转为旺盛。



PART

1



能治好并强化自主神经的失调

Cure Nerval Maladjustment

自主神经支配我们的心脏、血管、皮肤以及荷尔蒙的分泌。自主神经失调会引起各种疾病，首当其冲的是肌肤的老化、干涩。瑜伽可以调整和强化自主神经，自主神经运行良好，也就能拥有健康光洁的肌肤。自主神经由交感神经（收缩功能）与副交感神经（舒缓收缩功能）组成。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。

自主神经会经过脊骨中间，为了健康，必须矫正背部的姿势。

瑜伽术能够把血液送入脊骨之间的椎间盘，脊骨自然会变灵活，使你容易维持正确的姿势。自主神经集合于脐下的丹田，练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、荷尔蒙等方面的异常，能通过瑜伽得到有效的调整。

功率良好的呼吸法，能使体内氧气增多

Proper Breath Can Increase Oxygen

如今，所谓的“有氧体操”很风行，就是通过行走、跳跃、跑步等运动，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，全身感觉乏力，久而久之，皮肤的衰老也就在所难免。

要使头脑发挥正常的功能，应吸收比身体其他部位多出三倍的氧气。因为，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。

如果一个人的呼吸方法不正确，二氧化碳、废物、污浊的空气等，就会蓄积于肺部，破坏肺部的细胞。所以，呼吸法的正确与否，将影响到一个人的体力及生命。

瑜伽的特色在于把横膈膜大幅度移动，完全的把气吐出，再吸入新鲜空气。吸入新鲜空气后暂时不要把气吐出，屏住呼吸，使气能够到达肺部的每一个角落。每种姿势都采用呼吸法，并使其动作尽量地缓慢，以便防止氧气的燃烧。如此，体内的氧气量就可以增加许多。氧气供给充足，肌肤自然就会靓丽了！



能使血液循环良好，细胞转为年轻

Enhancing Blood Circulation

有道是：“良好的血液循环才能塑造真正的美人儿。”

血液不管何时都在流动，它不仅给身体营养，同时也能排走废物。在一般情形下，血液3分钟就可以环绕身体一周。如果流往脑部的血断了30秒，就会使人昏厥，数分钟后就会死亡。

最近，很多人讲求所谓的健康食、自然食，如果血液没有良好地循环的话，仍然一点用处也没有。

生活一直懒散，又不爱运动，全身一百多个关节就会“生锈”，血液流不到的地方，细胞便开始衰退，机能自然会降低，疾病就会随之而来。并且，血管会一年比一年老化，因动脉硬化而变得脆弱，血管壁又蓄满了胆固醇，使血液更难以循环。

人体总共有六兆个细胞，血液流不到的细胞会不断死亡。到了中年，死亡的细胞会快速增加。一个人之所以会罹患癌症，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和胃部时常疼痛的人，在瑜伽教室运动身体1小时左右，即能收到较好的疗效。因为，细胞获得了血液，身体自然会感觉到畅快。

能使荷尔蒙及淋巴液的分泌转为旺盛

Accelerate the Exudation of hormone and lymph

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

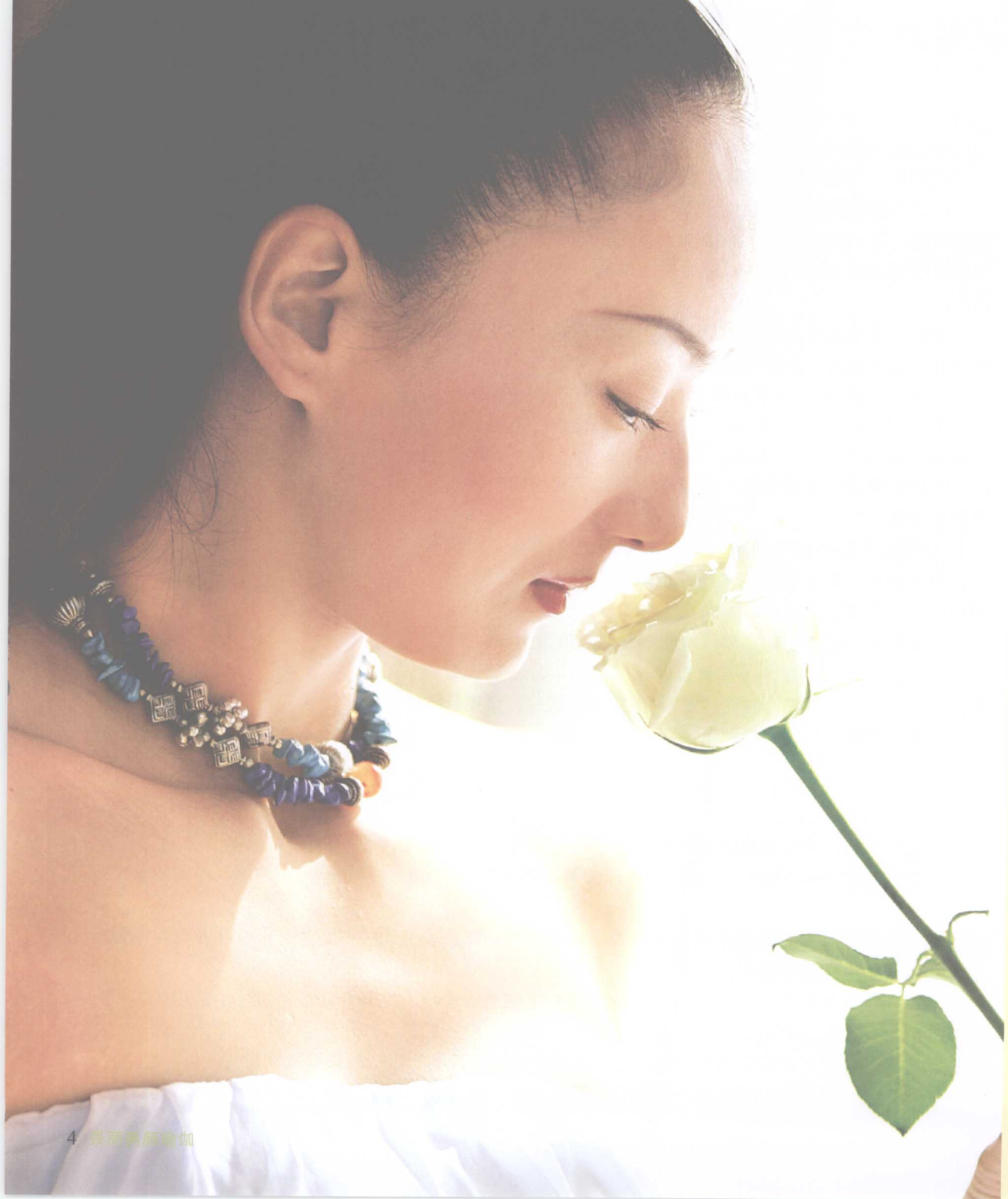
荷尔蒙的种类有200种。主要的分泌部位有脑下垂体、松果腺、副甲状腺、胸腺、副肾以及性腺等。

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，使其分泌旺盛，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。与淋巴管接连的毛细血管，一根手指就有四千条，可见它们有多细的分支。这些分支一旦淤塞，组织就会很快地老化。

瑜伽的每一种姿势，都能使毛细血管及淋巴液的功能有效地发生作用。







● Jingli Beauty Yoga

景丽美颜瑜伽

——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，

延缓衰老，

排除体内积陈毒素，

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！

一、白里透红，与众不同

人变健康了后，气血等物质得到有效提升，自然会收到美容的效果。因肌肤会受自律神经的支配，所以，做了瑜伽之后，犹如刚出浴一般，脸部会泛上一层桃红，表情也会活泼而动人。

不论眼睛大小、鼻梁高低、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

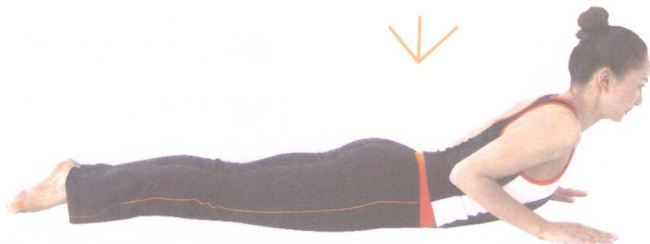
蛇式

S N A K E



*步骤-1

面朝下俯卧，手放在肩膀下，肩胛骨陷进背部，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

双手向外移动3~5厘米，再把上身抬起，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，保持脖子、背部与脊椎在一条线上。轻柔地伸直脚趾，加强腿部的伸展。



保持大腿上部
贴在地板上

保持肘部微弯

紧缩肌肤

鼓腮法

C H E E K B E A U T Y

功效
EFFECT

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。



*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，反复进行15~20次。始终保持自然呼吸。

抚脸法

D A U T F A C E

功效
EFFECT

使面部血液循环良好，并除去面颊和眼角的小皱纹，美容。防止脸部肌肉松弛下垂，永葆青春，亦可增强免疫力，预防扁桃腺炎、咽喉炎及感冒。



*步骤-1

两手掌摩擦36次，产生热感。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、无名指三根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。

肩立式变化式

EXTENDED SHOULDER STANDING

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,还要夹紧臀肌、收缩腹肌。高血压患者请勿练此动作。



*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。

功效 EFFECT

可促进全身血液循环,使肌肤富弹性、防老化;并使脊背获得血液供给,消除腰酸背痛,强健身体,亦可刺激头部与甲状腺,预防内脏下垂。

美人意识 FOCUS

练习时注意保持呼吸顺畅。意识放在丹田处(约肚脐下3厘米),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!

轮式

WHEEL

每天练习2回，可调整不良姿势，并活络全身气血，促进新陈代谢。要美白的美眉可要多加油，勤练此动作喔！

练习此动作切勿操之过急，也不要勉强。动作完成后，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。

*步骤-4

体力气，练习较久者可再吸气，双手双脚用力撑，使腰部和胸部悬空而起，呈车轮状；吐气，停留数秒，做深呼吸。

还原，调息。

功效
EFFECT

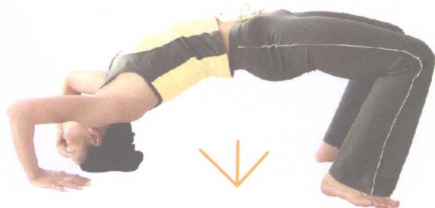
活络全身气血，美化身材曲线，有美白及改善皮肤粗糙的作用，增强体力及免疫力。可矫正驼背，预防皮肤老化，是一种非常有效的健美体位法。



①



②



③



④

美人
意识
FOCUS

练习时注意呼吸是否顺畅，并将意识放在全身正面被牵引处，告诉自己，“腹部被拉平了！全身美白了！气血也活络了！”

金顶式

TOP

每天练习2回，每回停留约5秒。练习过程中若感到头晕、恶心，动作完成时不必停留太久，采用循序渐进练习即可，坚持练习必能进步。

有严重高血压者请勿练习此动作；初学者可能无法将膝盖放在手肘上，不必担心，停留在步骤3或4即可达到效果，千万不要勉强。



*步骤-2

让头部缓缓着地，以手置于头部下方两侧。手掌心撑稳地板，膝盖离地，头、手固定好，脚尖慢慢往前走，做深呼吸。



*步骤-3

弯曲膝盖，并使膝盖放置在手肘上。



*步骤-1

跪坐，做深呼吸。



*步骤-4

双脚尖离开地板，停留数秒，做深呼吸。还原，调息。

功效
EFFECT

可让血液循环通畅，使人神清气爽，增强自信心，美容养颜，使全身嫩白又可防止老化，并因刺激到头顶穴道，可预防头昏眼花、脑神经衰弱，解除失眠与压力。

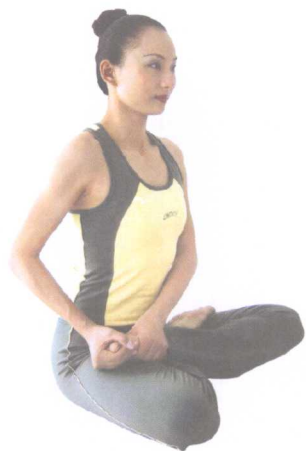
美人
意识
FOCUS

配合着顺畅的呼吸，将意念放在被刺激得微微酸麻的头顶。这个感受在动作还原后，会使全身产生舒畅感，且由头顶嫩白到脚，不美都很难呢！

狮子式

L I O N

初学者若无法盘腿坐，单盘即可，不必勉强；动作完成后，脸部的表情夸大些，效果更显著。



* 步骤-1

以莲花坐姿，双腿盘坐。初学者可使用单盘坐姿即可。



* 步骤-2

双手放在膝盖前方，吸气抬起臀部，并用双膝支撑。



* 步骤-3

以盘腿的方式，腰部往下陷，上半身向前，下腹部贴近地板，调息。收下巴、睁大眼睛、吐气、舌头尽量伸出，像狮子一样。

* 步骤-4

吐完气收舌头，从鼻孔吸气，还原。

● 增加皮肤亮度

光泽式

SHINING

每天练习3~5回，每回停留5秒钟，动作完成的技巧在于上半身的放松下垂喔！

当动作完成时，脸部肌肉及上半身要尽量放轻松，借着地心引力让身体下垂。初学者若腿筋弹性较差，只要做到步骤2即可，不要勉强。高血压及眼压高者，勿练习此式。



* 步骤-1

站立，双脚打开与肩同宽，做深呼吸。



* 步骤-2

吸气，上身慢慢前倾；吐气，不要勉强，尽力就好。前倾到最大限度，停留做深呼吸。



* 步骤-3

可以弯下去的朋友，双手抓住脚跟，停留做深呼吸。

* 步骤-4

缓慢还原，调整呼吸。

功效
EFFECT

可使脸部肌肤粉润光泽，预防老化，有防皱效果。因血液回流头部，可改善气色，兼具预防头痛、头昏、失眠现象，并强化脑神经。