

瑜 伽

排毒

飞燕式 下半身摇动式
调息式 蜜蜂式……

40种身心兼修的瑜伽术，
由外而内的排毒革命

塑身 美容 保健

全方位的 随时随地的瑜伽排毒术
让身体不再向你频频发出警报
让健康和你如影随形
女人，男人共同的健康保卫战

小小口袋里装著钻石般的内蕴

用60分钟看书

瑜伽排毒全精通

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽排毒 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司,
2006. 3

(时尚街. 第3辑, 排毒号)

ISBN 7-5442-3166-6

I. 瑜... II. 深... III. ①瑜伽术—基本知识②毒物—排泄—基本知识
IV. ①R214②R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第000362号

SHISHANGJIE (26)

时尚街 (26)

PAIDUHAO —— YUJIA PAIDU

排毒号——瑜伽排毒

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 程 蓉

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66668511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号垦华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 20

版 次 2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

书 号 ISBN 7 5442-3166-6

定 价 80.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

序言 PREFACE

瑜伽起源于印度，流行于世界。它帮助练习者放松身心，以最自然的疗法消除身体的不适，排除体内的毒素。本书所介绍的排毒瑜伽有形体塑身、美颜护肤、保健治疗三大类，你可以根据自身情况选择适合你己的排毒瑜伽，彻底排除身体毒素，让自己更BEAUTY，更HEALTHY，更HAPPY！排毒，从瑜伽开始！从此，让自己成为全方位的美丽女人！

本书的编写要特别感谢瑜伽教练王婷女士！

王婷

毕业于山西师范大学

师从印度国家瑜伽学院瑜伽博士Mahash导师学习印度传统八支分法瑜伽

印度甘地瑜伽与自然疗法学院认证的国际瑜伽导师
亚洲运动及体能专业学院认证的普拉提教练

担任：

全国知名健身会所 好家庭健身会 高级瑜伽导师
全国顶级美容会所 梦圆皇后 高级瑜伽导师
高级瑜伽私人教练

深圳电视台体育健康频道瑜伽讲师

擅长：

瑜伽对人体器官受损部位的治疗康复以及对心理的调整

塑造、改善体型

瑜伽排毒 减脂

化龄造型 唐佩佩

美丽热线：13510638896

时尚街·排毒号

(共 10 册)

21. 运动排毒
22. 药疗排毒
23. 茶饮排毒
24. 饮食排毒
25. 水果排毒
26. 瑜伽排毒
27. 精油排毒
28. 美容排毒
29. 刮痧排毒
30. 拔罐排毒

时尚瑜伽

瑜伽排毒

Yoga eliminating toxin



南海出版公司

目录

Contents

Part1 瑜伽与排毒

瑜伽的起源	5
瑜伽的排毒功效	6
练习瑜伽的准备	8
练习瑜伽前的热身式	10

Part2 瑜伽排毒全方位

形体塑身排毒	17
--------	----

一、“前凸后翘”新法则

1. 展胸式	17
2. 金刚展胸式	19
3. 飞燕式	20
4. 蝗虫式	21

二、小蛮腰的快速咒语

1. 下半身摆动式	22
2. 上起式	23
3. 腿旋转式	24
4. 上抬腿式	25

三、腹背“瘦”敌全攻略

1. 船式	26
2. 肩旋转式	27
3. 牛面式	28

四、“束手束脚”白皮书

1. 细臂式	2
2. 上推式	3
3. 侧拉式	3
4. 瘦腿式	3
5. 战士式	3
6. 新月式	3

五、“修”身大计

1. 伸展式	38
2. 高山流水式	38
3. 鹭式	3

美颜护肤排毒	38
--------	----

一、做足“表面”工夫

1. 直立前弯	38
2. 光泽式	39
3. 叩首式	40
4. 梨式	41

二、青春的美丽宣言

1. 弓式	42
2. 半弓式	43

三、魅力大学堂

1. 桥式	44
2. 前伸展式	45

保健治疗排毒	46
--------	----

一、补充美丽的情绪能量

1. 至善坐姿	46
2. 梨式的变化式	47
3. 肩肘倒立式	48
4. 鱼式	49
二、疾病自行站，健康不求人	
1. 头部放松式	50
2. 头部拧转式	51
3. 抱腿贴面式	52
4. 鸟巢式	53
三、调整肠胃功能新主张	
1. 按摩式	54
2. 蜜蜂式	55
四、由内而外保养，做个轻松女人	
1. 束角式	56
2. 前伏式	57

Part3 瑜伽百宝箱

王老师的问答教室	59
练习瑜伽后的休息与放松	61
练习瑜伽的注意事项	63
瑜伽饮食文化	64





Part 1

Yoga and eliminating toxin

瑜伽与排毒

瑜伽起源于印度。最初的意思是驾驭牛马，也代表着设想达到最高目的某些实践或是某些修炼方式。真正的瑜伽是一种健康、纯洁的生活方式，是一种心灵的修炼。瑜伽由内而外，由外而内地协调身心的平衡，既塑造人的外在形象，也关照人的内在健康，让人获得源自内心深处坚定力量。



瑜伽的起源

瑜伽起源于印度，流行于世界。在古圣贤帕坦伽利所著的《瑜伽经》中，瑜伽被定义为“对心的控制”。瑜伽在印度有着悠久的历史，我们所知道的古印度婆罗门体系与其有着密切的联系。在印度，人们相信通过修炼瑜伽可以摆脱生死轮回的痛苦，内在的自我将与宇宙的无上我合一，通过修炼瑜伽可以将轮回的种子烧毁，心的主体被证悟，一切障碍都将不再存在。

传说古印度高达8000米的圣母山上，有人修成圣人，亦有人成为修行者。他们将修炼秘密传授给有意追求者，因而沿传至今。瑜伽修持者开始只有少数人，一般在寺院、乡间小舍、喜马拉雅山洞穴和茂密森林的中心地带修持，由瑜伽师讲授给那些愿意接受的门徒，以后瑜伽逐步在印度的普通人中间流传开来。

而今的瑜伽，已经是印度人民几千年来从实践中总结出的人体科学修炼法，再也不是只限于少数隐居人知道的秘密。它有一套从肉体到精神都极其完备的修持方法，当今的瑜伽不只属于哲学和宗教的范畴，它有着更广泛的含义和强大的生命力。

目前，印度有很多专门研究瑜伽的学校，而且瑜伽已在全世界广泛传播。

瑜伽的排毒功效



近年来，社会上兴起的“排毒”热，让人感到似乎女性不“排毒”就无法娇美，须眉不“排毒”就难保阳刚，老年人不“排毒”就会折寿。“排毒”对我们真的那么重要吗？其实每个人每日都不断地吸入毒素，而身体五脏六腑及血液内或多或少都会贮存一些毒素，但只要排除得快，便算健康。可是有时候，我们身体里的一些器官也会出现一些问题，可能会影响到身体的排毒机能。以下情况会反映你身体里的排毒机能出现了问题：经常伤风感冒，惯性或偶发性便秘，头痛，腰背痛，关节痛，心跳过速，心绞痛，失眠，焦虑，抑郁，皮肤出现斑点，容易疲倦，有口气和体臭，恶心，呕吐，腹泻，皮肤过敏，暗疮粉刺，湿疹，咳嗽，气管敏感，痛经，肥胖，哮喘，神经紧张，食欲不振。

这些情况说明你身体的排毒功能太弱，或你所吸收的毒素太多，超过身体排毒功能的负担范围。这时，你



就需要排毒了。

瑜伽的功效之一，便是通过身心的放松，去除体内的毒素，赶走身体的不适。基本瑜伽术由姿态练习、呼吸、冥想三部分构成。通过拉、扭、挤、压等动作可加速身体部分血液的循环。通过轻按内脏，可激活全身腺状系统的放松反应，使呼吸减缓，血压恢复，增加关节、脊柱的灵活性。基本的姿态练习更可舒筋活络，排毒活血，以达到全身的平衡，恢复身体自愈的能力。

呼吸是生命之源，徐缓地控制呼吸可以“吐故纳新”，增强身体各部分的功能，从而固本强神。最后再进入冥想状态，积极地思考。美国《内分泌学会期刊》指出，50分钟的瑜伽课程可以降低体内的压力荷尔蒙，因而，随着身体的放松，人的心也会变得柔软而放松，进入一个平静祥和的所在，远离日常压力的困扰，获得清澈、明朗的心境。这样人体的运作状态自然也变得好起来了，各部分的功能加强了，正常排毒也不是问题了。

瑜伽最精深的内蕴就在于不仅调身，而且调心。坚持练习可以令人获得一种平和、宁静的心态，一种健康、快乐的生活方式，以及最大程度的幸福感。



练习瑜伽的准备

1. 音乐

练习瑜伽时，可以播放单纯柔和的轻音乐。借助音乐，让无形的大自然能量净化繁杂的思绪，进而舒展，放松肌肉，使内心达到宁静、祥和，或运用鸟鸣、海浪等大自然的声音，来帮助自己放松身体。



3. 精油

练习瑜伽的过程中，可搭配熏香精油，帮助你静下心来思考，慢慢沉淀，使身心恢复到宁静健康的状态。使用精油时，你可以慢慢地进行深呼吸，让精油的气味进入到呼吸系统帮助放松心灵。

使用精油前必须确定所选的精油是否适合自己的需要。一般适合瑜伽练习时使用的精油有：乳雪、松岩兰、熏衣草、檀香等，可帮助澄清思绪，消除疲惫，达到使身心舒畅的目的。

2. 蜡烛、线香

进行瑜伽运动之余，在房间里燃上一些熏香蜡烛或线香，让香气散布到整个房间，可以达到芳香解压的目的。尤其是在忙碌了一整天回到家后，在室内的角落点上一枝芳香蜡烛或线香，并配合上轻松的背景音乐，在烛光摇曳下悠闲地度过属于自己的时间，能让自己很快恢复体力，对于思考冥想也有明显帮助。

4. 瑜伽垫

瑜伽垫是练习瑜伽的好搭档。它可以让你的身体在练习瑜伽的过程中免受伤害，因为瑜伽动作会牵涉到许多柔软的动作，需要良好的支撑力，所以最好是在地板上铺一块专用的PVC材质瑜伽垫来保护自己，帮助防滑、防震，减少身体与地面接触时的疼痛感，避免因滑动而对身体造成伤害。





如果没有瑜伽垫，也可以使用一般的毯子、软垫等平铺在地板上。这样就能够在家轻松拥有一间简易的瑜伽教室哦！若嫌软垫触感不好，还可以在团垫上铺上一条大毛巾，以增添舒适感。但是要避免在太软的弹簧床或冷硬的地面上练习，以免不慎受伤。

不要将瑜伽垫放在高温或有太阳的地方，这样会导致它变形。每次使用后以湿布轻轻擦拭，放在阴凉处自然风干即可。

5. 服装

合身舒适是选择瑜伽服装的基本要求。伸展度佳、手脚能够随意地前后左右活动的服装最好。如果自己在家做瑜伽，并不需要特别购买瑜伽服。休闲服、运动服装、T恤等服装都是不错的选择。只需遵循柔软、宽松、透气、舒适及不会妨碍运动的穿着原则即可。不过最好也不要穿太过宽大的服装，要能清楚地看见自己的身体与四肢曲线。这样在练习时才容易针对不正确的动作进行矫正。可以的话，尽量不穿鞋、袜，光脚进行练习是最好的。另外，应避免穿戴饰物，如皮带、手表、项链等。



6. 瑜伽砖

在瑜伽体位法里，有些练习动作需要完全的手臂伸展或下腰碰触地面。瑜伽砖此时可帮助伸展筋骨。在做脊椎后弯的动作时，瑜伽砖用于支撑身体，保护身体免受伤害。一般在练习瑜伽时使用瑜伽砖的时候比较少。如果没有瑜伽砖，可将保鲜膜用完后的厚纸板圆筒留下，当作瑜伽砖使用。



7. 毛巾、水壶

在做一些瑜伽动作时，必须脸部上半身与地面相贴。此时最好有毛巾垫着，可用来保护脸部。此外，瑜伽练习过程中会流很多汗，毛巾也可用来擦汗，保持身体的清爽。为了避免因运动和流汗所造成的脱水现象，一定要记得补充水分。通常练完瑜伽后，静坐下来后可以喝1~2杯水，并以温水为佳。

练习瑜伽前的暖身式

1. 简单暖身运动

这是一套简单易做，连续完成的瑜伽暖身姿势，通常在练习拜日式前会先做几次。练习动作时，可以来回多做几遍。一直到身体暖和，筋骨灵活为止。



(1) 双腿交叉。脚尖点地，双手环抱小腿。膝盖尽量并拢，额头放在膝盖上。呼气放松后背，使身心放松。保持自然呼吸。



(3) 双腿并拢，脚尖绷直。感觉用你的手去触摸你的双脚。呼气，感觉用腹部去靠近你的大腿，额头靠近你的小腿，使身体放松。保持自然呼吸。



(2) 吸气抬头。呼气双腿放松，膝盖打开。胸、腰、腹向前推，感觉力量放进你的手心，使膝盖尽量贴近地面。



(4) 双手虎口打开，放在身后触地，双腿弯曲，双膝并拢。吸气，胸、腰、腹尽量向前推，感觉气息在你的胸部。保持自然呼吸5-8秒。



(5) 双腿交叉盘坐，双手手指相对。呼气放松身体，额头点地。保持自然呼吸。



(6) 双手合掌，大拇指相对。吸气双手抬起，拇指指尖尽量向下，感觉胸、腰、腹向前推。呼气内脏器官向下沉，指尖再次向远伸，感觉大臂夹你的双耳。



(7) 盘坐。双手握拳放在膝盖上，慢慢放松身体使你的胸、腰、腹保持自然状态。闭上眼睛进行完全呼吸3次。

2 拜日式暖身

有一定瑜伽基础的人，可能在前一套暖身动作中，还不能达到较好的热身效果，那么我们再推荐一套拜日式，让你充分暖身。



(1) 合掌

双脚站直并拢。手臂放在身体两侧。双手合掌放到胸前，慢慢吐气，做深呼吸。



(2) 往后仰

吸一口气，手臂伸展到头顶，身体尽量向后仰，手臂向前推出与肩平行。眼睛看指尖。臀部向前挺，但不要太过勉强，膝盖伸直不弯曲。



(3) 向前弯

缓缓吐气，眼睛看着前方。胸背挺直向前弯，双手随着前弯缓缓放下，贴在双脚两侧，直到腹部、胸部贴住大腿。双手往前伸展贴地，摆在双脚旁。额头尽量往膝盖靠近。臀部尽量往上抬高。



(4) 右脚向后伸

吸气。双手着地，左膝弯曲，右腿往后伸直触地。吐气。扩胸。上半身后仰，头抬高。眼睛向上注视。



(5) 身体成三角形

吸气。双手前顶，双腿尽量伸直，臀上推，用力将身体撑起，膝打直，吐气，使身体成三角形，并做深呼吸。



(6) 头上扬

吸气。臀部下降，双手着地，双脚伸直。用力撑起身体，使身体离地。吐气，使头上仰。



(7) 胸部着地

慢慢吐气。胸部着地，双膝触地。将臀部抬高，双脚并拢。



(8) 拱起胸部

吸气。身体向前滑，脚尖伸直，下半身着地，拱起胸部，头往后仰，双手着地将上半身撑起。



(9) 左腿向后伸

吸气，双手着地，右膝弯曲，左腿往后伸直触地。吐气，扩胸，上半身后仰，头抬高，眼睛向上注视。