



养出好气色，从瑜伽开始！

- 提升精气神
- 对抗衰老
- 提亮肤色
- 补气养血

天天瑜伽 气血养颜

林晓海 编著

中国国际太极·瑜伽大会推荐瑜伽练习指导书

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



中国国际太极·瑜伽大会推荐瑜伽练习指导书

天天瑜伽 气血养颜



林晓海 编著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

天天瑜伽. 气血养颜 / 林晓海编著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5552-4950-4

I. ①天… II. ①林… III. ①瑜伽—补血—基本知识②瑜伽—美容—基本知识
IV. ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第286980号

书 名 天天瑜伽. 气血养颜
编 著 林晓海
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
策划组稿 刘海波 周鸿媛
责任编辑 王 宁
特约编辑 刘百玉
校 对 宋总业
装帧制作 美型社图书工作室
摄 影 美型社·张 旭
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛炜瑞印务有限公司
出版日期 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷
开 本 16开 (710毫米×1000毫米)
印 张 10
字 数 100千
图 数 520
印 数 1-7000
书 号 ISBN 978-7-5552-4950-4
定 价 32.80 元 (配光盘)

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美容美体类 体育健身类

YOGA

编者序

瑜伽在现代中国的发展,应该说是在千禧年之后才正式开始。“非典”这一特殊的时期,成为中国瑜伽行业发展的第一个高峰期,也使瑜伽在全世界的发展达到高峰。学习运动康复医学的我,很早就接触了瑜伽,并于2000年筹建了中国第一家专业瑜伽机构。据推测,如今在中国习练瑜伽的人超过千万,常年坚持习练的人员达上百万,瑜伽从业者的数量则超过10万。为了帮助更多的瑜伽爱好者科学、合理、有效地习练瑜伽,少走弯路,我们特意出版了本套丛书。

瑜伽具有五千多年的历史。按照印度人的说法,瑜伽揭示的是宇宙的奥秘,能帮助我们认知生命的本源。这样的说法是属于哲学层面的,对于大多数读者来讲是难于立刻理解的。经典的瑜伽训练包含八个步骤:禁制、遵行、体位、调息、制感、执持、冥想、三摩地。如今瑜伽正在散发着全新的魅力,它是现代人可以选择的一种能真正获得身心健康的健身方式。那些坚持瑜伽习练几年,哪怕只有几个月的人,无论是身材、容貌、气质,还是言谈举止,甚至是性格、生活方式都发生了很大的变化。这也正是瑜伽的魅力所在。本次出版的这套瑜伽丛书,包含《天天瑜伽:塑形美体》《天天瑜伽:减脂瘦身》《天天瑜伽:气血养颜》《天天瑜伽:养生祛病》《天天瑜伽:减压排毒》《天天瑜伽:气质修炼》6册。这套丛书按瑜伽功效进行分类,希望能够有重点地帮助都市人解决常见问题,借助瑜伽体位训练、呼吸引导、冥想放松的方式,带给大家一个全新的自我。

为了满足人们自我学习的需求,本套丛书动作设计由易到难,而且配有由全国瑜伽大赛冠军演示的标准动作教学视频,让读者在家就可以找到上了一节专业瑜伽课的感觉。由于瑜伽习练存在个体差异,不同人群习练的感受可能并不完全相同,对于想进一步学习专业瑜伽的人,我们建议选择有资质认证的专业老师进行面对面地学习。

最后,用十六个字与大家分享我近二十年瑜伽习练的心得,希望对大家的瑜伽学习有所增益:“静觉心灵,瑜伽愉悦,一呼一吸,超绝超然!”

林晓海

2016年9月



目录

CONTENTS



第一章

1

平衡之美

第一节	瑜伽，古印度的神秘驻颜术	2
第二节	气血瑜伽修炼要点	4
第三节	瑜伽语音冥想	6
第四节	瑜伽呼吸法	7
第五节	瑜伽基础坐姿	9
第六节	气血瑜伽“三性”饮食观	12
第七节	练习瑜伽必备道具	14

第二章

2

开场瑜伽

1. 拜日式	16
2. 蝴蝶式	20
3. 固肩式	21
4. 颈部旋转式	22
5. 手臂热身运动	25
6. 腰躯转动式	26
7. 手臂回旋式	28
8. 半莲花树式	30
9. 蜥蜴式	32

第三章

3

调气养血

第一节 美白

1. 鬼脸瑜伽	34
2. 叩首式	36
3. 鱼式	37
4. 三角伸展式	38
5. 炮弹式	40

第二节 祛斑

1. 云雀式	42
2. 毗湿奴式	44
3. 门闩式	46
4. 上犬式	48
5. 下犬式	49
6. 鸵鸟式	50
7. 鹭式	51

第三节 祛痘

1. 清凉呼吸法	53
2. 狮子一式	54
3. 狮子二式	55
4. 眼镜蛇式	56
5. 牛面式	57

第四节 抗皱

1. 弓式	59
2. 花环式	61
3. 三角扭转式	63
4. 加强侧伸展式	65
5. 双角式	67
6. 斜板式	69
7. 虎式	70
8. 风车式	72
9. 摩天式	74
10. 前屈式	76
11. 蝗虫式	77
12. 骑马式变式	78
13. 犁式	80

第五节 乌发

1. 神猴哈努曼式	81
2. 小桥式	83
3. 身腿结合式	84
4. 背部伸展式	86
5. 猫伸展式	87
6. 侧三角扭转式	88
7. 坐姿脊柱扭转式	90

第六节 亮眼

1. 背后祈祷式	92
2. 全蝗虫式	93
3. 推磨式	94
4. 牵拉手臂式	96
5. 蛇伸展式	97
6. 伸臂后伸腿式	98



内在提升

第一节 提升内在气质

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 圣哲玛里琪式 | 100 |
| 2. 半莲花单腿背部伸展式 | 102 |
| 3. 双腿背部伸展式 | 104 |
| 4. 卧佛式 | 105 |
| 5. 侧身敬礼式 | 106 |

第二节 打造优雅体态

- | | |
|--------|-----|
| 1. 鸽王式 | 107 |
| 2. 展臂式 | 109 |
| 3. 飞鸟式 | 110 |
| 4. 幻椅式 | 111 |

第三节 增加身体活力

- | | |
|------------|-----|
| 1. 躺姿脊柱扭转式 | 112 |
| 2. 十字脊柱扭转式 | 114 |
| 3. 上抬腿式 | 115 |
| 4. 侧身脊柱扭转式 | 116 |

第四节 加强身心协调性

- | | |
|------------|-----|
| 1. 虎式变式 | 118 |
| 2. 坐姿侧弯式 | 120 |
| 3. 风吹树式 | 122 |
| 4. 站立脊柱扭动式 | 124 |

第五节 增强身体平衡力

- | | |
|---------|-----|
| 1. 虎式变式 | 126 |
| 2. 半月式 | 128 |
| 3. 战士一式 | 130 |
| 4. 战士二式 | 132 |
| 5. 战士三式 | 134 |

第六节 延缓人体衰老

- | | |
|------------|-----|
| 1. 轮式 | 136 |
| 2. 单腿站立前屈式 | 138 |
| 3. 铲斗式 | 140 |

第七节 提亮全身肌肤

- | | |
|---------|-----|
| 1. 束角式 | 141 |
| 2. 后抬腿式 | 142 |
| 3. 蛙式 | 143 |
| 4. 鸽子式 | 144 |
| 5. 舞王式 | 146 |
| 6. 啄地式 | 148 |
| 7. V 字式 | 150 |

附录

- | | |
|------|-----|
| 常见问题 | 151 |
|------|-----|



第一章

气血养颜瑜伽 平衡之美

瑜伽，来自 5000 多年前的古印度。瑜伽练习，能使人的生理、心理达到高度和谐统一的状态。



第一节

瑜伽，古印度的神秘驻颜术 与身心对话，将自己调整到最佳状态

瑜伽，一种兼具古老与时尚气息的运动，它来自 5000 多年前的古印度，现已风靡全世界，成为现代女性保持身材、提升气质的健身方式。瑜伽精神认为宇宙万物皆平衡，因而通过瑜伽练习，人体的生理、心理也能达到高度和谐统一的状态。练习瑜伽，就是不断与身心对话，从而将自己调整到最佳的状态。



瑜伽能调平衡、净身心

瑜伽修炼主要包括三方面内容：瑜伽呼吸、瑜伽体式及瑜伽冥想。其中，瑜伽体式是初学者了解瑜伽的最佳方式。瑜伽体式千变万化，有 84000 多种，通过不同程度地挤压、拉伸、后仰、折叠身体，能让原本僵硬的身体变得柔韧且协调，同时还能纠正不良体态，展现优雅气质。而瑜伽呼吸和瑜伽冥想练习，能够充分帮助人们释放压力，为体内深处输送氧气，滋养腹腔内脏，达到净化血液、加速排毒的目的。

瑜伽能调气血、驻容颜

从表面上看，人们通过练习瑜伽体式，身姿能变得更加挺拔、柔和；从内在来看，瑜伽体式的练习能加速体内的气血循环，以滋养脊柱和五脏六腑，并且有效地促进体内毒素排出，进而达到滋养容颜、嫩肤美白、活肤抗皱等目的。此外，瑜伽中的众多体式还能牵拉颈部及面部的细小肌肉群，一方面能够锻炼面部肌肉，预防面部的肌肤松弛，延缓衰老；另一方面还能够紧实面部的肌肉线条，让面部线条看起来更匀称、紧致。因此，瑜伽对于调和气血、滋养容颜是非常有好处的。

瑜伽能升体温、促排毒

众所周知，体内毒素会导致人们的健康危机，也会带来由内而外的不利影响，例如肌肤的衰老、身材的变形等，因此，排毒对于女性的健康与美丽至关重要。虽然，瑜伽的动作舒缓又轻柔，但实际上，它有着令人吃惊的排毒效果。练习瑜伽动作时要尊重身体的指示，尽可能长时间地保持某体式的终极动作。这时动作看起来优雅缓慢，却能够充分调动全身肌肉群及神经系统，在帮助人们保持身体平衡的同时提高全身温度，从而促进全身气血循环，强化消化吸收功能，养成不易藏毒的良好体质。

瑜伽能促代谢、塑形体

对于女性来说，美丽不仅表现在无可挑剔的肌肤容颜，也表现在苗条而又具有曲线美的完美身材。要达到这个目的，瑜伽练习无疑是一个极佳的选择。瑜伽素来就有美体养身的效果，它通过各种体式，拉伸人体的肌肉，在改善不良姿态、增强自信心的同时，也能促进身体的新陈代谢和血液循环。瑜伽对于那些由于脂肪和各种毒素囤积而形成肥胖的人，有着极佳的瘦身效果，可以实现消除赘肉、美化线条的目的。此外，由于瑜伽的动作能使人沉浸在优雅舒缓的心灵状态之中，在锻炼的过程中不会使人感觉枯燥，反而会让入心神平静，因此练习瑜伽更易于坚持，也更容易收到明显的效果。

瑜伽能修内气、提气质

在瑜伽练习的初期，我们借助各种瑜伽体式，能够矫正不良体态，使自己的身姿变得更加婀娜多姿；随着瑜伽练习的深入，女性不仅能从外在获得身材上的改变，更能从内在获得气质上的提升。将瑜伽体式与瑜伽呼吸、瑜伽冥想相结合，能让入在身姿变美的同时，情绪更加舒缓，心灵更加空旷，思想更加乐观，进而让人真正做到保持年轻心态，展现优雅又亲切的气质，带给他人如沐春风的感觉。



第二节

气血瑜伽修炼要点

遵守规则，事半功倍

虽然瑜伽作为一项简单易学的运动，任何性别和年龄的人都可练习，但它毕竟属于运动，所以也有一定的练习规则。练习者只有遵守这些运动规则，才能让练习事半功倍。

不要在饭前、饭后1小时内练习瑜伽

瑜伽的动作很多，但大多不适合在饭前或饭后练习，尤其是倒立和扭转身体的动作，很容易造成肠道内食物逆流，导致人体产生头晕、恶心、呕吐等不良反应。若饭前练习瑜伽，会使胃肠道兴奋，进而让人不知不觉吃下比平时更多的食物，增加胃部负担。如果我们在瑜伽练习前后1小时感觉非常饥饿，可稍微补充点水果或流食，如豆奶、稀饭等，以避免饥饿造成血糖偏低，不利于身体健康与继续锻炼。

不要在全封闭的空调房内练习瑜伽

瑜伽是一种有氧运动，在全封闭的房间练习瑜伽，往往会因室内氧气不足而影响练习效果，容易引发头晕、供氧不足等现象。另外，瑜伽练习讲究自然、协调，在全封闭瑜伽房中，受空调升温的影响，人体毛孔会处于完全张开的状态，但这并不是人体自身温度升高导致的毛孔扩张，而是受外界环境影响的被迫扩张，这不利于人体的自我调节。倘若在此时遭遇冷空气来袭，很容易感冒。

练完瑜伽不宜马上洗澡放松

前面说过，瑜伽讲究能量平衡。通过一段时间的瑜伽练习，人体温度会升高，由内而外让人感觉燥热并出汗。而想要保持身体能量平衡，就要让身体温度自然地、缓慢地降低，而不是利用冷水冲澡让体温“被迫”快速恢复正常，否则容易打乱人体自身温度调节系统，同时容易导致体内湿气淤积。长此以往，人体健康就会遭到破坏，这就好比玻璃经过高温的炙烤，若突然遭遇冷水袭击就容易炸裂一样。

特殊人群练习瑜伽有禁忌

瑜伽体式众多，能从不同方面来锻炼身体，且不同的体式有不同的功效，因此在选择瑜伽体式时应因人而异，这样才能准确无误地提高锻炼效果。比如，血管细小的人，不适合练习肢体扭转及倒立的动作，否则容易导致末梢血流量减少，引发心脏血管疾病；骨质疏松患者在练习瑜伽时，应尽量避免用单手或单脚来支撑身体重量的动作，否则容易因手肘或脚腕力量不够导致骨折；腰椎及骶骨有问题的人，应避免腰部过度弯曲的动作；眼压过高或高度近视的人，最好不要做倒立动作；经期女性则不要尝试扭转或牵拉腰腹部的动作，以免造成经血流量加大，引发身体不适。

讲究能量平衡，不只追求体位

瑜伽的体式千变万化，有简单的也有复杂的，练习者不应一开始就迫切地尝试高难度动作，否则容易让自己受伤，也会在一定程度上挫伤积极性。另外，瑜伽不是舞蹈练习，它不要求人的身体有多么柔软，但要讲究能量平衡。在练习时应根据自己身体的舒适度，配合瑜伽呼吸带动身体去运动。不要盲目地让自己参与高难度瑜伽练习，只要做到自己的极限即可，这样长期练习，就会在不知不觉间发现身体柔韧性提高了。



第三节

瑜伽语音冥想

在无意识状态下了解自己

从心理学角度讲，我们80%的行为是在无意识状态下发生的。而瑜伽冥想，能够让我们快速进入半睡眠的无意识状态，并在这种无意识状态下了解自己、提升自己，通过放松身体、调整呼吸，慢慢达到心无杂念、内心平和的境界。

我们内心的动态主要包括三方面：大脑新皮质的意识行动，大脑旧皮质的无意识行动，以及性格所产生的行动。瑜伽冥想可对旧皮质的无意识行动及性格所产生的行动产生作用，从而矫正思想上的异常之处，让人说话做事变得更有条理，举止更加落落大方。

练习瑜伽冥想，应该在安静且空气较新鲜的场地。练习时站姿、坐姿、跪姿、躺姿皆可，以感觉舒适为主。但从生理角度讲，躺姿和坐姿是最理想的瑜伽冥想姿势，更有助气在体内的循环，让身心更快进入半休眠状态。说到瑜伽冥想，效果最理想、使用最广泛的就是语音冥想了，它又被称为“曼特拉冥想”。在梵语里，“曼”是指心灵，“特拉”是指引开去，合起来的意思就是抛弃心
可以配合提升生命之气的瑜伽呼吸法一起练习，



练习语音冥想时，可以采用一种舒适的坐姿，挺直脊柱，调整几次呼吸。然后再一次深吸气的时，用深沉的声音念诵“O——M——”音。我们在练习时要高度注意自己的呼吸，每次发出的声音都要和呼气过程一样长，同时感受身体的每一个毛孔都在逐渐张开，声音也正逐步进入身心最深处，每次吸气都能感受身体中有一种和平、安静的力量。此外，要至少念诵50次以上。为了更好地练习瑜伽冥想，可在练习时配上轻柔舒缓的背景音乐或梵音。音量不要过大，以能听清为标准。

第四节 瑜伽呼吸法

增加血液氧含量，促进人体排毒

瑜伽呼吸法是促进人体排毒的重要方式。在日常生活中，我们因为久坐、含胸等不正确姿势，导致呼吸浅短且急促，这样不利于人体内深层次的新废气交换。而瑜伽的呼吸强调均匀、细腻、绵长，能为体内输送更多新鲜氧气，深层次滋养及按摩内脏，排除体内毒素。常见的瑜伽呼吸法有三种：腹式呼吸、胸式呼吸及胸腹式呼吸。

腹式呼吸法

腹式呼吸是最基本的呼吸法。这种呼吸法呼吸程度较深入，练习时应以肺的底端控制呼吸力度和频率，经常练习能提高腹腔脏器的消化吸收功能。



- 1 取任意舒适的坐姿，将一只手轻轻贴住腹部，手掌不要用力；吸气时，感受腹部的变化，随着空气深深地被吸入肺的底部，腹部越抬越高。
- 2 呼气时，慢慢收缩腹部肌肉，将肺部的废气慢慢排出体外。

注意事项

◆ 练习腹式呼吸时，要注意保持背脊挺直，同时不要用胸腔蓄气。可以将我们的意识集中在腹部，并尽量用手去感受腹部的动作。此外，也可以用仰躺的姿势练习腹式呼吸。

胸式呼吸法

胸式呼吸是采用肺部的中上部分进行呼吸的，也就是我们日常生活中常用到的呼吸方法。经常有目的地练习胸式呼吸法可帮助我们缓解精神压力，消除紧张情绪。



- 1 取任意舒适的坐姿坐好，双手轻轻放在腰腹上方、肋骨所在位置，大拇指与四指并拢；吸气，感觉空气慢慢进入胸部区域，双手感觉胸部的扩张，腹部保持不动。

- 2 呼气时，可将一只手放于胸部，感受胸部在向内收缩；呼气要到极致，直到完全吐出体内废气为止。

胸腹式呼吸法

胸腹式呼吸是集腹式呼吸和胸式呼吸为一体的呼吸方法，练习时要充分调动肺部及腹腔的全部力量。经常练习胸腹式呼吸法，能激活体内细胞活性，加速体内新陈代谢。



- 1 取任意舒适的坐姿坐在垫子上，将一只手轻轻放在胸部，另一只手轻轻放在腹部；吸气，感到腹部区域逐渐被气体充满后，再将胸部也逐渐充满气体，双手自下而上先后有向外推的感觉。

- 2 呼气，从肩膀到胸部、腹部依次放松，尽量向内收紧腹肌，双手感觉身体向内回收，使得肺部气体大量排出体外。

第五节

瑜伽基础坐姿

奠定良好基础，开启调理气血之门

瑜伽的体式多种多样，其基本姿势有站姿、坐姿、躺姿及蹲姿等。而在众多的体式中，瑜伽坐姿是最基本、最简单的入门体式，许多难度稍高的瑜伽体式，也都是经基础坐姿演变而来的。所以想要成为瑜伽高手，就必须先打好瑜伽坐姿的基本功。练好坐姿不仅要增加髋部、膝盖及双足的力量，还要锻炼下半身的稳定性以及柔韧性，从而为接下来的瑜伽练习奠定良好的基础。

简易坐

简易坐对人体神经系统有一定的调节作用，并能够平衡体内的气息，缓解失眠等不良症状。同时，它还能加强对髋部、膝盖及脊柱的锻炼，矫正不良坐姿。



- ① 双腿并拢伸直坐在垫子上，双手置于身体两侧，保持身体直立；保持右腿伸直，将左腿弯曲起来向内收，并且将左脚脚心尽量靠近右腿大腿内侧。



- ② 弯曲右腿小腿，将右脚尽量靠近左腿外侧，向上挺拔脊柱，调整呼吸。

注意事项

◆ 简易坐是瑜伽坐姿中较为简单的坐姿，比较适合练习瑜伽冥想时使用，练习时要注意腰部挺直，这样有助于气体顺畅流经体内。

雷电坐

雷电坐能加快骨盆血液循环，强化腰部及骶骨功能，增强背部气血能量。同时还能加强腹腔脏器功能，促进消化系统循环，对治疗肠胃不适引起的便秘等症状非常有效。



- ① 跪立，小腿与脚背紧贴在垫面，双手自然垂于体侧，挺直腰背，眼睛平视前方。



- ② 双膝并拢，两脚掌内侧边缘尽量靠拢，臀部落在两脚跟分开的空隙中，双手分别放在两大腿上。

正坐式

坐山式能有效挺拔脊柱、调节神经、稳定身心，并能促进骨盆区域血液循环，辅助治疗月经不调。



端坐在垫子上，双腿向前伸直，挺直脊柱，感受背部向上挺拔的感觉。

或



为避免久坐后的身体弯曲，可在臀部下方放置一块瑜伽砖，以帮助脊柱挺拔，更好地完成动作。