

新浪网

中国

最美

的
瑜伽师王媛

联手著名时尚摄影师
杨志杰

两大门户网站鼎力支持

sina 新浪女性
eladies.sina.com.cn

腾讯女性
qq.com

瑜伽排毒 纤体36式

王媛 编著

中国著名瑜伽导师，印度瑜伽文化传播者
“全国十佳瑜伽明星教练”之一
“特殊贡献奖”获得者
被时尚界奉为“中国最美的瑜伽师”

王媛
首部个人专著
精美
BOOK + 赠送VCD
美丽登场·超值享受
明星教练给你当私教
在家系统学习最正宗的瑜伽，天天享受

中国纺织出版社

内 容 提 要

本书将时下最流行的排毒、纤体、瑜伽结合在一起,让你在感受时尚的同时达到洁净身体、美丽塑身的目的。本书内容科学,针对性强,逻辑清楚,每个动作都配有著名瑜伽教练实拍的精美图片,美观实用,简单易学,是爱美、爱健康人士的理想选择。

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽排毒纤体 36 式 / 王媛编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2008. 1

(天地心韵瑜美人)

ISBN 978-7-5064-4791-1

I. 瑜… II. 王… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 195207 号

策划编辑: 李秀英 责任编辑: 李 娟 责任印制: 刘 强
文字编辑: 张秀丽 美术编辑: 冯 静
装帧设计: 刘金华 旭 晖

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

北京百花彩印有限公司印制 各地新华书店经销

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3

字数: 50 千字 定价: 22.00 元 (附光盘 1 张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



瑜伽排毒 纤体36式

王媛
编著

让

瑜伽赋予身体一片**健康坚实**的土地，

让瑜伽赠与心灵一片**自由幸福**的天空……

.....

 中国纺织出版社

PART 1

1

■ 声明

本书示范及指导的瑜伽运动纯作参考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生或瑜伽教练。读者因采用本书示范或指导所引起的任何问题，本出版社不负任何责任。

致读者：脱胎之美 4

YOGA当道

排毒与纤体的双重攻略

图解瑜伽，看得到的实效	6
排毒纤体瑜伽，身心双修非梦事	8
呼！吸！排毒纤体不可少	10
瑜伽放松术，体验最彻底的休息	12
瑜伽误区全图解	14

PART 2

2

排毒瑜伽36式

清纯MM是这样练成的

排水毒

消除水肿重现苗条 16

腿部浮肿 16

战斗式 16

脸部水肿 18

1) 叭喇狗式 18

2) 犁式 20

消化系统排毒

清除宿便轻盈又健康 22

1) 拜日式 22

2) 猫伸展式 25

3) 反转三角式 26

4) 单臂风吹树式 28

淋巴排毒

纤瘦无毒体质由内打造 29

1) 蛇击式 29

2) 前屈伸展式 30

肝脏排毒

排毒从养护肝脏开始 31

1) 三角舒展式 31

2) 大三角式 32

肾脏排毒

让女人的肾更好 34

1) 半月式 34

2) 金刚半月式 36



呼吸系统排毒

干净健康的肺让全身都清新	37
1) 桥式	37
2) 鱼式	38

心理情绪排毒

天天获得好心情	40
失眠	40
1) 祈拜式	40
2) 美人鱼式	41
紧张	42
1) 鹤禅式	42
2) 倒V式	43
3) 扣兔式	44
焦虑	45
1) 一点凝视功	45
2) 肩倒立式	46

排除乳酸

去疲劳恢复昔日活力	48
1) 腿抖动功	48
2) 鳄鱼式	49

清除血脂

扫除血液垃圾，再造好体质	50
1) 山式	50
2) 单腿站立式	51

排出体内废气

体内净化零负担	52
1) 炮弹式	52
2) 踏水式	54
3) 腹式唱颂	55

清除淤血

健康的子宫，健美的女人	56
1) 蝴蝶式	56
2) 鸭行式	58

特别推荐

瑜伽排毒纤体体位法之王	59
1) 头倒立式	59
2) 轮回式	61

PART

3

瑜伽生活

将排毒进行到底

值得尝试的瑜伽排毒纤体生活窍门	64	生活篇	67
柠檬水	64	随时随地排毒纤体的瑜伽生活	68
刮舌苔	64	Yoga Beauty：重塑水晶肌肤	68
海盐浴	65	Yoga Sleep：打造无毒睡美人	68
干刷皮肤	65	Yoga Food：由内而外重组体内结构	69
怎样维持瑜伽体质	66	Yoga Office：“白骨精”的Yoga进行时	70
运动篇	66		

致读者

脱胎之美

凌晨4:30醒来，听音乐，喝茶，写序。这个时间对于瑜伽修炼者来说是一天中最吉祥的时刻。记得好几年前就有出版商邀我出书，但是被我拒绝了，当时的我一听“瘦身美丽瑜伽”这样的书名就很排斥，不想落入俗套。而2007年初，当资深瑜伽图书出版策划人耿潇男小姐再次邀请我出一套关于美的瑜伽图书时，我欣然接受了，理由也很简单，几年来经营瑜伽馆接触了不少想迈入瑜伽世界的初学者，又不断地去印度学习瑜伽灵性文化，在接触了很多智者大德后，对于美，对于瑜伽，对于生命，都有了更深的体会、感悟和宽容。

我的禅学老师曾对我这样说道：“莲花出淤泥而不染固然清美，但真正的美和修炼却是火中栽莲终不坏呀！”当时给了我很大的启示。古今中外的圣贤君子不是天生所成，而是经过不断的学习、改造、磨难，方能至之。真正想拥有内外气韵之美，就要不断地认知和修炼自己的身心，而瑜伽真的是雕塑身心的最好选择。我自己就是一个真实的例子：8年来从身体受伤到康复，身材的塑形以及转变，从茫然无知到内心越来越充满快乐和感恩……我没有理由不与大家分享这一切。在瑜伽的世界里我得到了太多太多，感恩蕙兰老师用真诚超然的爱吸引我走进了瑜伽世界，感恩禅学大师王绍璠先生一直用心良苦地鼓励我，感恩瑜伽导师Sankirtana不断地用言行给予我启示，感恩我的师兄Lohitaksa给予的理解和支持，感恩我的家人、学生和身边的朋友。除了感恩我还能做什么呢？那就是不断地精进和快乐地传播！

一个人，应该怀着一颗谦卑的心
来唱颂瑜伽语音，
感到自己比路边的一根稻草还要卑微，
比一棵大树更能容忍，
完全没有任何虚假的威信感，
随时准备向他人致以一切的敬意。
只有怀着这样的心，
这个人才能持续不断地聆听和唱颂瑜伽语音
和感受到完美的爱与快乐。

——瑜伽圣人柴坦尼亚 第三则文献

不要再等待了，从这本书开始让我们一点点走近瑜伽吧！双手合十，所有祝福送给您，Haribol！

YOGA当道

排毒与纤体的双重攻略

>> **排** 毒纤体的瑜伽，身心双修非梦事
 >> **呼!** 吸！排毒纤体不可少

.....

瑜

伽师在神定的完美境界中，心意通过修习瑜伽彻底
 摒弃了物质性的心智活动。这完美境界的特点是：
 人能以纯净的心意观想到内心的超灵，并在超灵处
 品尝到快乐。

——《博伽梵歌》第6章第20~23诗节



图解瑜伽，看得到的实效

<<

瑜伽神奇魔力全图解

魔法效力 1

瑜伽让你的心情突然好转



魔法效力 2

呼吸顺畅多了



魔法效力 3

好惊讶！身体天天在变化

呀！身体好僵硬呀！



★第一次练习瑜伽时，也许会感到不舒服，这是身体歪斜和肌肉僵硬所致。

★做瑜伽时，身体要与音乐一起舞动起来！

★练瑜伽前不可忽略呼吸法哦！



看我多棒！



★以前笨拙的身体渐渐灵活了起来，腿能举高了，腰也瘦了！

★看！这么高难度的动作对我来说不过是小菜一碟，人生真美好呀！

★终于化蛹成蝶，开始美丽的人生！

魔法效力 4

健康饮食轻松易得



★压力好大呀！一吃为快！呜呜……
暴饮暴食的结果让自己成为了小胖妞。



★练习Yoga后，身体得到净化，
吃嘛嘛香！也不会暴饮暴食了。

魔法效力 5

打造超一流的干净体质



★练习瑜伽排出了体内的毒素，
小痘痘自然不见了。



★便秘改善了，身体结净了，这都是Yoga的功劳。



太阳当空照，花儿对我笑，小鸟说：“早安！”



★活力四射，不再做丧气鬼。

★坚持！坚持！再坚持！
终于修炼成红粉俏佳人！

排毒纤体瑜伽，身心双修非梦事

<<

— 矫正异常，消除内脏肥胖 —

脊柱、骨盆及股关节等身体中心部位如果歪斜，将毒素排出体外的肝脏等功能就会下降，导致新陈代谢异常，体内垃圾不易被排出。造成身体中心部位歪斜的原因一般是支撑骨骼的肌肉僵硬，致使骨关节不能运转自如。通过瑜伽的伸缩运动，会让覆盖在肌肉上的筋膜和肌肉活化，从而可以改善身体歪斜，使毒素顺利排出体外。

另外，很少有人认识到内脏肥胖的严重性，因为它既不会引起炎症，也不会让人感到疼痛。但实际上，内脏脂肪过多会在人体代谢过程中产生毒素，如果毒素或脂肪堆积量超过胆汁的分解能力时，就会在体内累积下来。这些毒素不仅会破坏人体有益菌，给有害菌提供良好的生存环境，同时还会损伤内脏黏膜，并通过损伤的黏膜进入血管乃至到全身各处。因此可以说，聚集在内脏中的过多脂肪是导致内脏降低机能的罪魁祸首。

而经过练习瑜伽，可不依赖外部的强制，以自己本身的力量（最重要！）矫正内脏位置异常以及消除内脏肥胖，所以瑜伽是

很好的身体调整方式。

— 促进循环，去除老废物质 —

毒素首先进入肠道，然后随着营养吸收的过程进入血液，并最终会随着血液循环污染全身的各个组织器官，所以进行血液排毒、净化血液很重要。

在排毒过程中，虽然肝脏、肾脏、皮肤等都有一定的解毒和排泄功能，但由于外来的毒素和体内垃圾积累很快，并不能完全排出，但如果选用药物排毒的话，反而会加重“中毒”。而瑜伽则是以“运动”的形式将血液中的毒素和废物排出体外的，这才是排除或减少血液中有物质的最佳方法。而且还能根据不同

病症的表现，选择相应的体位动作，从而达到刺激神经、调节反射，有效的改善血液循环，加快新陈代谢，自然排出血液中的有害物质的效果，让身体恢复健康。

— 改善疾病体质，恢复健康新活力 —

现代医学家研究发现，现代人患病原因已不是单纯感染或营养因素，而是由体内毒素积存太多引起的。大多数毒素都是通过饮食进入人体的，如食品添加剂、防腐剂、农药残渣、化学残留物等，再加上空气污染，使人体长时间地处于慢性中毒的情况中。毒素一旦进入消化道，肠道吸收营养时，

把毒素也带进了血液中，然后随着血液的流动，毒素就滞留在人体内的

各个组织器官中，从而引发了一系列疾病。所以说毒素乃是万病之源。

瑜伽的弯曲与舒展动作可以活络全身筋脉，促进血液循环、提高免疫力、清除体内毒素，而且一些体位法还能使各个腺体的分泌能力趋于平衡，从而维持人体各组织器官正常有序地工作。



★呀！肩膀好酸痛！

—— 平心静气，恢复自然治愈力 ——

瑜伽的姿势可大体分为身体向前倾倒、向后仰、扭转、以头抵住地板倒立、身体的逆转及保持平衡与放松6大类。我们可以依靠各种姿势来塑造玲珑匀称的身材。

例如，“犁式”是以向后仰的姿势把脚举高，使脚在头上方着地，它能使内脏的位置倒逆，具有紧实腹部和下巴的效果。

每天持续练习瑜伽，不仅身体，连精神也会有所变化，因为身体改变了心情也会跟着改变，自然会展露笑容，连内向的人也会变得积极进取起来。

因此，定期练习瑜伽能够让身、心、灵更平静，还能加强免疫系统的功能，排出

因压力所产生在体内的毒素，使受到打击的身心得到复生，恢复自然治愈力。专业术语称为“维持内环境稳定”。练习者也许在第一天或第二天会感到肌肉酸痛，但在此时不能够停止而要持续进行。只要有做动作，身体必然会有反应。而且有很多瑜伽爱好者都认为瑜伽是一天辛劳工作后的最佳休息方式。

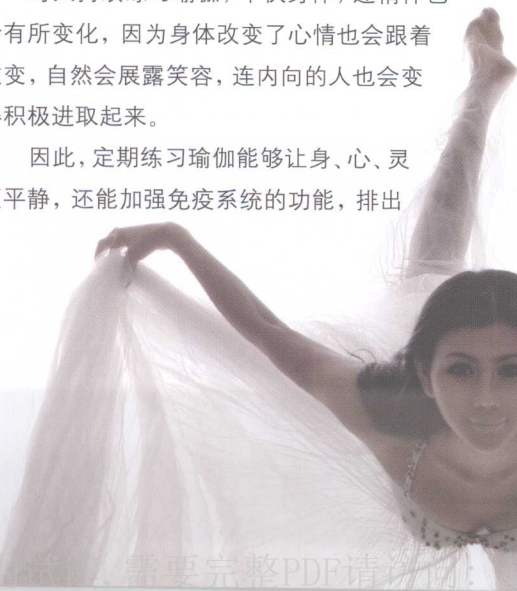
—— 快乐做动作，让排便更顺畅 ——

经过一段时间的瑜伽练习后，便可对内脏进行更深入的刺激以便排出以前堆积下来的体内垃圾，连黏附于内脏上的污秽毒素也能排出。如果没有把该排出的毒素排出的话，新的营养物质是无法进入的，随后吃进的食物就会转变为毒素。所以对人体来说，只有排出毒素，体内才能制造出新的能量出来。

毒素排出时会产生一些不良反应，例如出疹子、身体倦怠、微微发烧、流眼屎或生出痰液，这就是把毒素排出体外的表现。此外，毒素积存的部位不同，好转反应的方式也各不相同。如流汗量增加、指甲的生长速度变快、排尿的次数变多或排便更顺畅等，要了解这是好的现象而应持续练习。



★长期便秘会使身体受损。



呼! 吸! 排毒纤体不可少

<<

呼吸对我们来说至关重要。通过自然的呼吸,能放松我们的身体,使我们神清气爽。因为瑜伽在理论和实践上都是面向人的整体的,因此,自然的呼吸也可称为充分呼吸或瑜伽深呼吸,在瑜伽练习中具有重要意义。

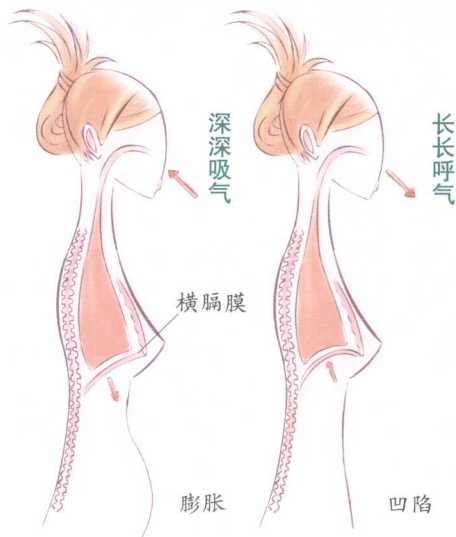
— 吸进氧气,使我们精力充沛 —

在我们所有的新陈代谢过程和所有的生命过程中,都需要氧气,没有氧气,我们就无法生存。

富含氧气的空气随着我们吸气,经由上呼吸道。即通过鼻腔、咽喉,经由喉头,流向下呼吸道(即气管、支气管和具有两个肺叶的肺部),构成肺组织的无数肺泡在肺中进行气体交换:气态的氧通过肺泡薄壁中纤细的血管进入血液,血液再把氧输送到身体中的所有细胞。氧在细胞中转换为人体所有新陈代谢过程中所需的能量。在这一过程中,同时产生气态的新陈代谢物(其中包括二氧化碳),这些废物必须重新从人体中释放出去:它们由血液输送到肺泡,再从这里通过呼气排出。

所以,呼吸对我们的健康和人体状况极其重要。只有当我们的身体通过吸气,得到充足的氧,并通过呼气,排出新陈代谢所产生的废物,我们才能够真正精力充沛。

在我们的生活中,若缺乏运动,工作上的压力、精神或肉体上的负担等就会导致呼吸变得浮浅,我们接受的氧气及排出的废物就会很少。后果必然是感到疲倦和劳累,甚至会生病。



横膈膜收缩,向腹腔下移动。

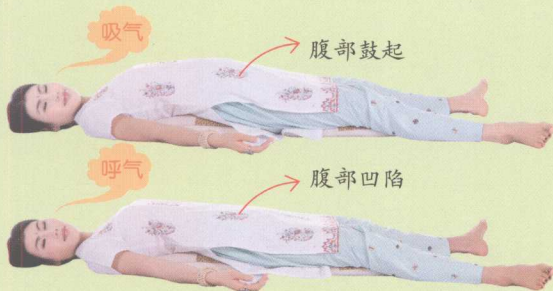
横膈膜放松,缩回到胸腔中。

— 呼吸也需要练习 —

练习呼吸的目的是让我们重新感受呼吸过程,帮助我们逐渐恢复到自然而充分的呼吸,来取代现在的错误呼吸法。

► 腹式呼吸

首先要学会有效地呼吸。平坦仰卧在地上,把一只手放在腹部,开始深深吸气,直到感觉腹部在上升,然后呼气,直到感觉腹部在下降。徐徐而深入地吸气以让空气到达肺的底部,并让横膈膜得到锻炼。



▶ 正规坐法

盘腿而坐，头、颈和脊柱伸直成一直线；肩部放松。初学者可坐在软垫上。这样有助于抬高臀部，并使背部容易伸直。



▶ 全瑜伽呼吸

把一只手放在胸部，另一只手放在腹部。吸气，尝试把气灌进肺部的最底部，然后到中部，再到顶部。感觉一下胸部和腹部的扩张。



▶ 单鼻孔呼吸

实行瑜伽式呼吸的目的是增进身体和精神的健康。做时采取舒适的盘腿坐姿，脊椎和颈项伸直但不要紧张。头部挺直，轻轻闭上眼睛，伸展右手的拇指和小指，余三指下屈到掌心，左手则放在左膝上（如右图所示），用右手手指轮流堵住一个鼻孔。



用左鼻孔呼吸

用拇指压住右鼻孔，用左鼻孔呼吸。吸气时数4下，呼气时数8下。重复10次。



用右鼻孔呼吸

用小指压住左鼻孔，用右鼻孔呼吸。吸气时数4下，呼气时数8下。重复10次。



▶ 交换鼻孔呼吸

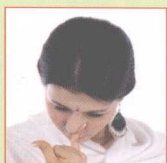
熟练了单鼻孔呼吸以后，就可以进行交换鼻孔呼吸了，每次呼吸之间要屏住气数16下。交换鼻孔呼吸是增进体能的训练，其最大的好处是可以使大脑冷静和思路清晰。试着每次做10回，会取得好的效果。



1. 由左鼻孔吸入空气，数4下。



2. 捏住鼻孔，屏息16下。



3. 由右鼻孔呼气数8下。



4. 由右鼻孔吸入空气，数4下。



5. 捏住鼻孔，屏息16下。



6. 由左鼻孔呼气，数8下。

瑜伽简易放松术, 体验最彻底的休息 <<

我们每一个人都希望能在负担沉重、工作繁忙或疲劳不堪时可以迅速有效地放松自己。下列各项练习将帮助你迅速放松肉体和精神上的紧张状态, 以及局促不安的情绪。现在, 请你把其中一些练习列入你每天的练习日程表中吧。

放松眼睛

▶ 看近处和远处

练习的作用: 如

果你经常且时间较久地在显示屏前工作, 或长途驾车旅行时, 可以练习此式以放松眼睛和眼睛四周的肌肉。

操作方法: 闭上眼睛, 快速摩擦双手掌至略微发烫, 迅速将掌心按压在眼窝处, 感受到眼睛被温热的手掌贴得非常舒服, 在黑暗中轻轻转动眼球, 温度凉却后再反复做3~5次, 之后慢慢移开双手, 双眼微睁看向掌心, 会感觉掌纹由模糊到清晰, 直到完全看清掌纹后, 将双掌慢慢移开, 眼光渐渐放远。

频率: 只需做1次这个练习。



看近和看远

▶ 按压眼睛

练习的作用: 协调眼部器官的功能。

操作方法: 闭上双眼, 并在想像中用闭着的眼睛向前看, 然后用指尖尖触摸眼睛, 并轻柔地在眼睛上按压5秒钟。

频率: 只需做1次这个练习。

操后保养: 用摩擦发热的手心隆起部分放松眼睛和眼睛周围的肌肉。

放松耳朵

▶ 按摩耳朵

练习的作用: 咀嚼

肌的严重紧张状态会引起耳朵的紧张。按摩此外可缓解耳朵的紧张状态。

操作方法: 把食指和中指分开, 放置在耳朵前缘和后缘, 然后快速摩擦30~60次, 之后再从上到下捏揉耳廓, 至耳垂部位重点捏揉, 最后轻拉耳垂, 彻底放松。

频率: 只需做1次这个练习。



按摩双耳

放松舌头

▶ 用舌尖舔口腔

练习的作用: 放松脸部的肌肉, 加深充分式的

呼吸。

操作方法：闭上嘴，用舌尖舔口腔 30~60 秒钟，然后把舌尖停留在口盖处（指腭骨的水平部，构成硬腭的后 1/4。左右共 2 块。）10~15 秒钟。

频率：只需做 1 次这种练习。

注意：做这一练习时，应取下假牙！

放松颈项和肩部

挤压颈部

练习的作用：

颈部、双肩和头部的疼痛可能就是紧张带来的后果；此外还有双臂、双手和手指的血流不畅，以及耳鸣、头晕和视力障碍等问题，也可能是颈项紧张带来的后果。做该



放松颈项

项训练可锻炼过分虚弱的颈肌，改善各种不适。

操作方法：保持自然坐姿，肩膀放松、颈部慢慢地向右转动；微闭双眼，停留片刻，还原。如上动作再向左侧转动。

频率：重复 5 次。

注意：转动时头部不要过分向后倾。

双肩转圈

练习的作用：放松颈项、肩胛部位和上背部肌肉。

操作方法：双肩松弛下垂，用右肩向前旋转若干圈，再向后转若干圈；把注意力集中到正在运动的肩头上，然后再用左肩练习；最后双肩同时练习。

频率：重复 5 次。

放松腕部

倾斜腕部

练习的作用：缓解腕部和下背部的紧张状态；预防坐骨神经痛。

操作方法：首先端坐在椅子或坐垫上。然后将腕部上缘向前和向后摆动，上体保持挺直。在想像中将肚脐水平向前伸长，腰椎上相同高度的某一点水平向后伸长。然后按此方法练习。



倾斜腕部

注意：按呼吸的节奏运动腕部：吸气时向前运动，呼气时向后运动。

小贴士

按摩腹股沟及肾上腺反射区

双手握住伸直的脚背，用左手食指按摩腹股沟反射区从一侧到另一侧，然后用右手食指按相反方向按摩，重复几次。然后将脚的大拇指压向背面沿脚底主要肌腱内侧用拇指按压，从腰部反射区按压到肾上腺反射区。这样可以减轻腕部附近的肌肉紧张。

瑜伽误区全图解

<<

不用，现在瑜伽很流行，到处都有瑜伽馆！

瑜伽？要去印度练吗？

ううう うう.....

天哪！
瑜伽！

好像是要把身子和手脚都缠成麻花那样！太难了吧！

嗨！你这样会受伤的，动作要舒缓，不可操之过急！

将头像飞轮一样转就能做小脸MM了！我转！我转！我转转转！



电视节目真好看，顺便练习一下手枕式吧！

忙里偷闲！拾垃圾时，正好可以练习三角式！



接下来在洗手间时.....



练习半月式。

呼！
呼！



上班太累了，要不休息两天再练吧，今晚CINDY她们约我去K歌呢.....

做瑜伽要持之以恒，不能有懈怠之心，也许此时正是你能否成功的分岐点。

过度练习瑜伽时，会适得其反，要有平常心；但心生懒惰，也会功亏一篑，要持之以恒哦。



排毒瑜伽 36 式

清纯MM是这样练成的

>> 排
>> 淋

水毒——消除水肿重现苗条

巴排毒——纤瘦无毒体质由内打造

.....

瑜

瑜伽的状态是脱离感官活动的状态。关闭所有的感官之门，把注意力固定在心中，把生命之气集中在头顶，使自己稳定地处在瑜伽状态中。

——《博伽梵歌》第8章第21诗节