



每日瑜伽 净美人

矫林江 赵晓燕 主编

- ◎ 以瑜伽的名义 换种舒适的生活
- ◎ 简单几招 让你排出毒素 告别脂肪
- ◎ 排出毒素 让你更美丽
- ◎ 做你喜欢的事 让你更快乐
- ◎ 瑜伽一学就会 让你更自信
- ◎ 瑜伽美人的排毒攻略

中华女子学院



0380898



辽宁科学技术出版社
 LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



矫林江

- 国际知名瑜伽导师
- 瑜伽和舞蹈培训行业权威专家
- 凭海听风连锁培训学校创始人

矫林江导师是中国瑜伽行业重要开创人之一，从事瑜伽教学十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，师从Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师，被印度同仁誉为“喜马拉雅之鹰”、“中国冥想之父”。

他传奇地将印度瑜伽各流派和中国道教哲学、禅宗顿悟、藏传佛教精华等思想融合到一起，主张“取印度之精华，融中国文化之神韵”，开创性地建立了独特、深邃的综合瑜伽体系——中国瑜伽，受到国际业界的一致肯定。他的多部著作已成为各大瑜伽会所及培训机构的必备教程。经其亲手指导的教练和学生遍布大江南北，且普遍成为业内的佼佼者。因此，矫林江被弟子们亲切地称为“瑜伽导师的导师”。其超前的思维方式和产业化、规模化的营销模式受到广泛关注，被《瑞丽》、《都市主妇》、《商界》、《现代营销》、《现代保健》、《新浪》、《搜狐》等多家知名媒体广泛报道。

已出版书籍：

《瑜伽冥想》、《瑜伽培训实用教材》、《瑜伽是最好的医药》、《轻松学跳肚皮舞》、《完美塑身普拉提》等

新闻报道：

人民日报：养生保健指南：水中瑜伽 减压又塑身

MSN访谈：矫林江导师做客MSN名师讲坛

南宁新闻电视台：瑜伽大师矫林江来南宁普及推广瑜伽文化

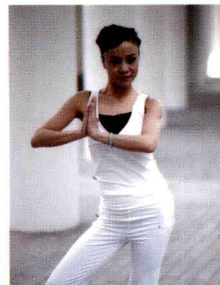
现代保健：中国瑜伽五年路：冥想之父矫林江

搜狐网：搜狐网倾力报道矫林江导师新书《瑜伽冥想》

新浪网：矫林江导师博客被评为“新浪网最受欢迎瑜伽博客”

矫林江个人网站：<http://www.jiaolinjia.net.cn>

个人博客：<http://blog.sina.com.cn/JIAOLIN1010>



赵晓燕

●凭海听风连锁培训学校高级瑜伽教练

瑜伽冥想之父矫林江老师的第二代入室弟子。练习瑜伽8年，连续3年被评为中国瑜伽行业协会“十佳瑜伽教练”，教学方法生动独特，深受广大师生欢迎。目前，在国内瑜伽教练行列中尚居首位。练习瑜伽期间，通过自身的实践，巧妙地把养生及美容融入其中，她强调瑜伽练习的目的不仅是要做一个瘦美人，更要成为气质美女，她注重内在气血与身心的调节，深受学员的欢迎。教学期间出版了《瑜伽全程轻松学》、《健康生活之办公室瑜伽》等多本瑜伽相关书籍，受到业内一致好评。2008年被中国瑜伽行业协会报送至印度温达文瑜伽学院进修，师从印度著名瑜伽大师Sarojini Desai. Md。中国著名瑜伽大师矫林江先生赞其为“中国瑜伽天才”。

凭海听风连锁培训学校

凭海听风连锁培训学校成立于2003年，是中国瑜伽行业协会唯一认证的瑜伽培训机构和商业运作团队。凭海听风先后组建了中国瑜伽行业培训基地和全国性凭海听风瑜伽健身连锁会馆，组织专家与师资出版了一系列相关学术论著并举办了许多大型国内外学术会议，在中国瑜伽普及的健康发展过程中取得了相当卓越的成就。

继在瑜伽培训和市场上得到行业认可后，凭海听风又成功地与全球享有盛名的美国国际舞蹈学院合作，使北京成为其在巴黎、东京等几大国际化都市后的另外一个重要培训基地。凭海听风在中国舞蹈与国际舞蹈接轨方面做出了有益的尝试，并解决了传统舞蹈培训中所存在的瓶颈问题，在大众与专业的舞蹈普及和教学之间寻找出了一条重要途径。

凭海听风连锁培训学校成立短短几年来，先后在全国二十多个省市成立了十几所分校与近百家连锁会馆，进行了规模化和集团化健身与培训的有益尝试，毕业学员从业于大江南北，并远及韩国、日本，以至欧美。其连锁品牌已在各地成为行业标榜与优秀典范，在凭海听风相关健身场所练习的会员和社会性公益活动中得到锻炼的群体高达数十万人。



每日瑜伽 净美人

矫林江 赵晓燕 主编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主编 矫林江 赵晓燕

编委 贺梦瑶 谭阳春 李玉栋 王艳青

图书在版编目(CIP)数据

每日瑜伽净美人 / 矫林江, 赵晓燕主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-5381-7035-1

I. ①每… II. ①矫… ②赵… III. ①瑜伽—通俗读
物②毒物—排泄—通俗读物 IV. ①R214-49②R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第115957号

如有图书质量问题, 请电话联系
湖南攀辰图书发行有限公司
地址: 长沙市车站北路236号芙蓉国土局B栋1401室
邮编: 410000
网址: www.penqen.cn
电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 湖南新华精品印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm×260mm

印 张: 9

字 数: 40千字

出版时间: 2011年11月第1版

印刷时间: 2011年11月第1次印刷

责任编辑: 郭莹 众合

摄 影: 郭力

封面设计: 效国广告

版式设计: 效国广告

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-7035-1

定 价: 39.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

淘宝商城: <http://lkjcbbs.tmall.com>

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7035



排毒养颜的瑜伽心经

谁不喜欢色彩斑斓、缤纷多变的世界呢？而我们的身体和心灵，本来便是这美丽大自然的一部分。所以，“美丽无罪，漂亮追求一百分”是我们凭海听风瑜伽培训学校的教练和许多爱美女士的共识。而且，我们追求的是一种内外兼修的美，既修身材，又养气血，还要呵护心灵。当然，这样要求能面面俱到的也只有瑜伽的练习方法才能更有效。

赵晓燕教练是跟我一起学习瑜伽近十年的优秀教练。从最开始的病美人到今天的容光焕发，玲珑有致，气质优雅，真正蜕变成瑜伽净美人，刻苦的瑜伽练习功不可没。

没从事瑜伽教学之前，晓燕是典型的办公室丽人，虽然时尚且收入不菲，但是长期的伏案和面对电脑，让身体不负重荷，肩部和颈椎都有问题，而且面色缺乏光泽，长期睡眠不足，看了许多中医和西医进行调理均没有达到理想的效果。

后来，经朋友介绍，没有达到理想的感悟瑜伽，她的亚健康状态才亚健康状态真正由“林妹妹”变成了“七健康”。里里外外，精雕细琢，身材挺拔的运动润。好像真的像那句广灵相结合调理话——“今天二十，明天十八”。

瑜伽是身、心、灵相结合的运动，而且不仅指外在，也有对内在的调整和调理。哈它瑜伽就认为在我们的身体内部还有一个细微的身体，通过呼吸和收束法及排毒等瑜伽的方式，才能唤起生命里的潜在力量，打通由下至上的脉轮和穴位，让浑身的气血通畅，毒素不在体内残留，肌肤才能保持活力，生命才能保证健康有朝气。



那么，本书就根据哈他瑜伽的这种理论，认真地总结了许多符合我们现在都市丽人所需要的瑜伽方法，既有简单易学的外在体位法，又有许多内在的气血盈亏之术，还有许多排出体内毒素的练习法。说它是排毒养颜的“玉女也不”也不为过。

生命在于运动，生活在于调理，而健康和经营在于经营。我们在这个浮躁的物质社会里疲惫过于疲惫，何不轻轻松松放下压力，给自独处个独处的空间，在轻柔的瑜伽音乐里，让身体和心灵来一次放松之旅。

做个像水一样的女人，清澈而透明。



做个气质俏伽人

年龄的增长对于女性来说也许永远是不可触及的痛。很多人总是害怕有一天容颜老去、青春流逝、笑容不再动人、眼睛不再明亮。在与瑜伽相遇、相知、相伴的日子里你会发现，年龄只是一个变化着的数字，20岁、30岁、40岁，每个女人在每一个年龄阶段有她们自身独特的美丽与韵味。我们往往总在忽视着自己当下的这份美丽，而总在眺望着别人的风景。亲爱的姐妹们，请珍惜和守护好这份属于自己的美丽，因为这个世界只有一个你，而你又是独一无二的。

在教瑜伽的日子里，心里总有着无限的热情与感恩。与学员之间那份没有隔阂的默契，眼神交流之间的心领神会，无时不传递着温暖与信任。终于明白了年龄只是成长过程中的一份收获，而生活不再被岁月所左右，你将拥有健康挺拔的体魄和一颗充满包容的爱心。沉浸于此，其乐融融。

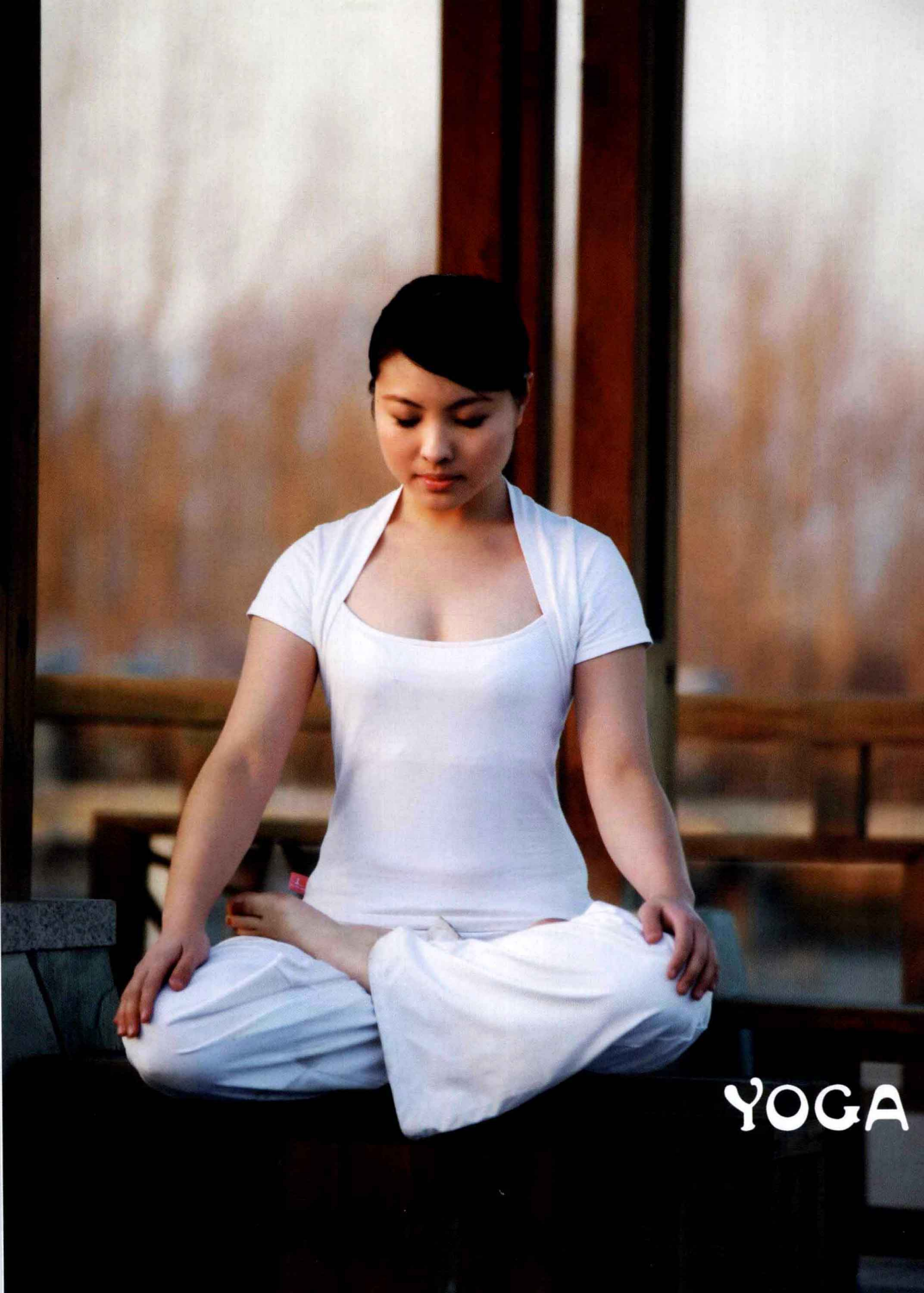
练习瑜伽的过程，舒适而自在，内在的力量慢慢变得强大，在每一次超越自己时带来生命新的启迪。也许我们只要到最后那一刻坚持住，只要那么一瞬间，你就会感受到身体细微的改变，这是一个经历过程，要慢慢地体会其中滋味，倾听身体与心灵自然对话的过程。在肢体轻柔地拉伸中感受身体内在力量的强大，在汗水滴下来的瞬间，你会发现运动也如同人生一样，坚持才是真理。

我们每天都在重复着同样的工作、同样的路径、同样的生活，我们是否每天都在想着家人而忽视了自己的存在，是否都在关注着别人的感受而忽视自己的心情。人生短短的数十载，我们又有多少是为了自己，也许作为女人更需要被呵护、被关爱。人在放松时最了解自己真实的需要与感受，练习瑜伽的第一步就是让身心完全放松，更多地体会自己的感受。

在忙碌的一天中，哪怕抽出10分钟，放下手头的工作，到室外去走走，或者在办公桌前坐下来轻轻地闭上双目，什么都不需要去想，也可以任思绪游离，无需控制和压抑自己，让心灵来享受这个安静的过程。在这里，你能感受到自己的呼吸节奏，听到自己真实的心跳声。紧张、压抑、疲劳正离你远去，而你的身体也如同云彩一样，慢慢地舒展开了，将体内蓄积的疲乏感尽情释放出去。

瑜伽让人放松、内心平和而清澈。在举手投足之间散发出属于自己的独特气息，谈笑风生中无不彰显迷人的魅力。请抛开一切的束缚，加入瑜伽的行列中吧，只有真正走进来，才能体会那份心安则静、人安则宁、事安则顺的境界。

赵晓燕



YOGA

目录 CONTENTS

Part 1

以瑜伽的名义 换种舒适的生活

瑜伽应该这样开始.....010

Part 2

简单几招教你排出毒素一身轻

衡量体内毒素.....014

瑜伽排毒体位.....016

简易拜日.....016

脊柱摇摆.....016

莲花坐.....017

摩天变化式.....017

抱腿压腹.....018

养生排毒法宝：勤敲胆经.....018

“金鸡独立”通经强体.....019

闭目养神.....019

站桩与静坐.....020

暗香袭人——嗅觉.....020

乐风琴瑟——听觉.....021

中韵精髓——触觉.....021

Part 3

排出毒素 除掉你美丽 蜕变过程中的绊脚石

看看你的体内堆积了多少毒素.....022

排毒瑜伽 美丽变身.....023

山式.....023

直立前弯.....024

腹部排毒.....025

磨豆功.....027

脊柱转体式.....029

头触趾式.....031

牛面变化式.....033

猫式.....035

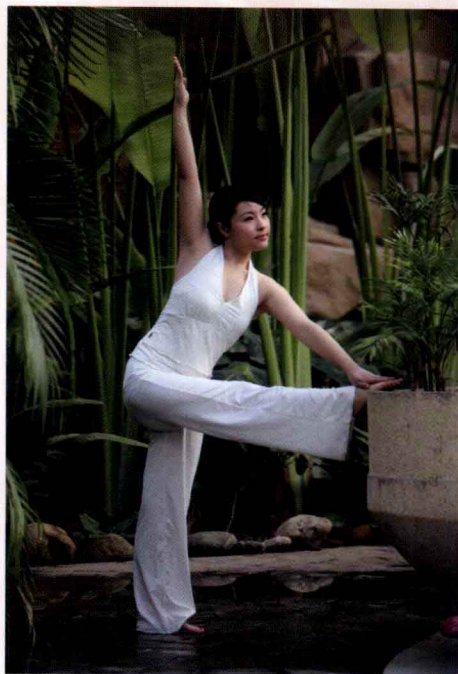
步步莲花.....036

鸽子式.....038

门闩式组合.....040

眼镜蛇扭转式.....042

虎变化式.....043

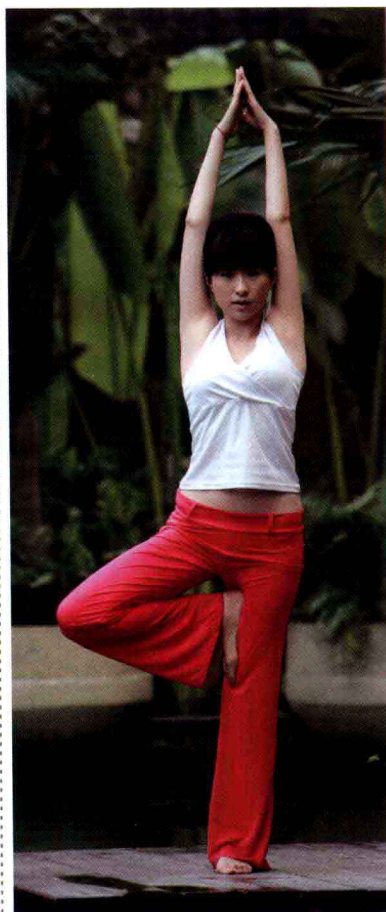


头立三角式.....	045
腹部强化练习.....	046
乌鸦式.....	047
犁式.....	048
蹲姿舰式.....	049
仰卧横膈式.....	050
三角伸展式.....	052
双角式.....	054
转躯触趾式.....	055
仰卧扭脊式.....	056
顶峰式.....	057
叩首式.....	058
塌式.....	059
鸵鸟式.....	060

Part
4

做你喜欢的事 试着让节奏舒缓下来

或者你应该停下来.....	063
抱头轮式.....	064
趾尖式.....	066
新月式.....	068
肩肘倒立式.....	070
舞蹈式.....	072
骆驼式.....	073
加强侧伸展式.....	074
战士第三式.....	076
前伸展式.....	077
风吹树式.....	078
云雀式.....	079
莲花肩倒立.....	080
双腿背部伸展式.....	081
站姿脊柱弯曲.....	082
船式.....	083
简易头倒立.....	084



侧角伸展式.....	085
单腿轮式.....	087
鸟王式.....	089
扭转乾坤式.....	090
树式（变式）.....	092
蛇伸展式.....	093
铲斗式.....	094
虎式平衡.....	096
半舰式.....	097
战士第一式.....	098
圣玛里琪一式.....	100
侧犁式.....	102

Part 5

瑜伽——让你远离病症之扰

瑜伽——你的贴身理疗大师.....105

拜日式.....	106
英雄式.....	109
半蝗虫式.....	110
双莲花鱼式.....	111
坐角式.....	112
束角式.....	113
小乌式.....	114
弓式.....	115
坐姿半莲花单腿背部伸展.....	116
蛇击式.....	117
半月式.....	118
身腿结合式.....	120
天鹅式.....	121
瑜伽身印式.....	122
半脊柱扭转式变体.....	123
龟式.....	124
花环式.....	125
高级鸽子式.....	126
拱背升腿式.....	128
上犬式.....	129
桥式.....	130
坐姿侧腿伸展.....	131
单腿肩倒立式.....	133
顶礼式.....	135
仰卧放松功.....	136

Part 6

瑜伽美人的排毒攻略

爱上这些食物 健康赖上你.....	139
如何吃得好，又吃得对.....	141
美丽“伽”人的新发现.....	144



A woman with dark hair tied back is shown in profile, performing a yoga pose. She is wearing a white sleeveless top and white wide-leg pants. She is barefoot and standing on a dark surface. The background is a lush garden with tall green plants and a stone wall. White decorative swirls are overlaid on the image.

Part 1

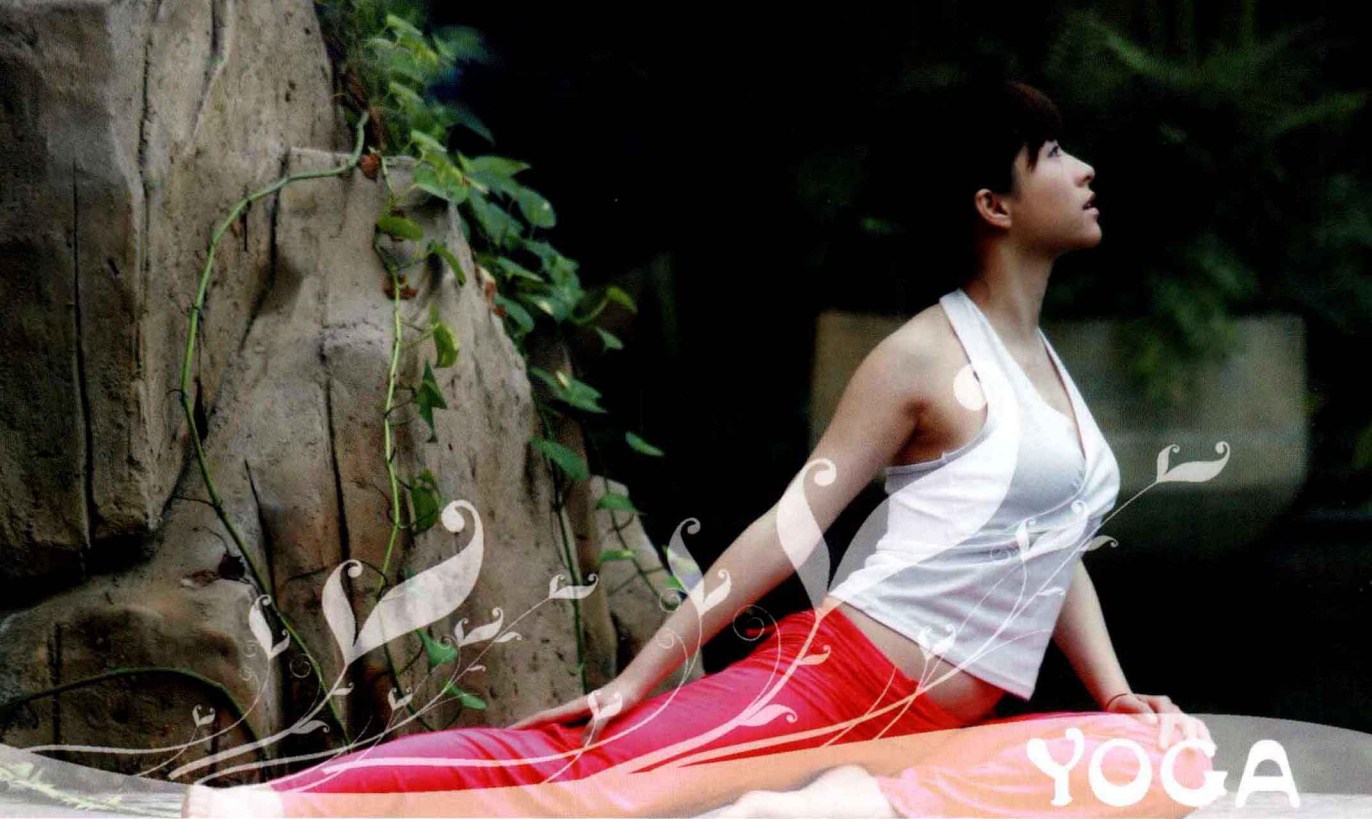


以瑜伽的名义
换种舒适的生活



瑜伽应该这样开始

- 1. 找一个安静舒适的环境、温度适宜的场地。
- 2. 选择一套宽松的天然面料的瑜伽服装。
- 3. 瑜伽垫可以让你的身体在活动的过程中避免受到伤害，减少身体与地面接触时的疼痛感，还可以防止打滑，它是练习瑜伽的必备品。
- 4. 瑜伽带（可用毛巾代替）可以帮助初学者、身体柔韧度较差或年纪较大者使用，便于动作的伸展。一些动作需要大幅度伸展或下腰触地时，瑜伽砖可以很好的支撑，减少受伤的几率。
- 5. 请在空腹（不是饥饿）的状态下练习瑜伽，练习的过程中会刺激内脏，影响消化系统，饭后2~3小时是练习的最佳时间。
- 6. 瑜伽前喝一杯盐水。
- 7. 做瑜伽运动前一定要进行热身运动，以免练习过程中的拉伤。
- 8. 对自己体质的了解，患有严重脊椎病、心血管病或高血压等严重患者，要先征询医生的意见再决定是否适合练习。
- 9. 正确的瑜伽时间，起床后和睡觉前练习瑜伽较佳。
- 10. 调整心态，用平和、愉悦的心情来一起练习瑜伽（可选取“清香落”、“七星海”、“初雪”等音乐，在静听悠扬的琴声与自然之声融合一起时，让身心起舞）。
- 11. 练习瑜伽易慢节奏，不能强迫自己快速进入状态。
- 12. 练习瑜伽时不宜讲话。
- 13. 集中精力，练习瑜伽时身体要放松，在瑜伽过程中做到心神合一。
- 14. 练习完1小时内不要喝水和进食，半小时后方可沐浴。



我们最初知晓瑜伽可能是从电视上，随着人们慢慢对健康的关注，对生活质量要求的提高和对心灵回归的渴望，我们走进了瑜伽的世界，也让瑜伽融入了我们的生活。

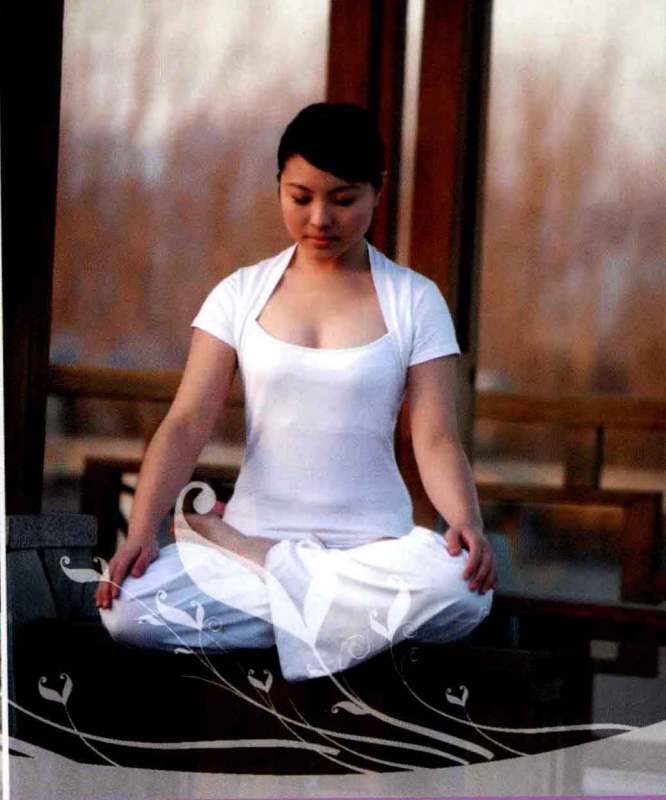
那种在平静外表下静静伸展，而内在却如波涛般强大的能量在身体内流动，让我们产生疼痛和不安，甚至颤抖，而深长缓慢地呼吸又将体内这份躁动的不安，悄无声息地安抚下来。源源不断的能量在体

内静静地流淌，身体完全打开了，从而感受着大自然这份最珍贵的赠予。

随着社会经济的发展，物质越来越丰富，人却越来越寂寞；生活越来越好，快乐却越来越少。不断膨胀的物质欲望，让人们再一次审视物质和精神上的平衡。工作的压力，生活的琐碎，人际关系的错综复杂，再一次让我们的神经变得紧张。

◎大家去自我体检一下，你有没有这种现象：

是否容易烦躁不安，或者莫名的忧虑；喜欢耸肩、含胸、包肘，肩、背、颈部在无意识中处于紧绷状态下，经常感到腰背酸痛；再想想我们在晚上入睡前，总会翻来覆去难以入眠。种种现象都证明：我们的身体正处于“亚健康”状态。它影响着我们的健康，影响着我们的生活，如果长期如此则会影响我们的内分泌系统，引起自主神经的失调。



◎ 改善

我们在练习中可以通过对瑜伽的冥想、呼吸、体式以及放松让自己的状态得到改善。在冥想中，让心灵得到净化，降低感官对物质的控制欲，潜移默化中更好地平衡自己的内心。

◎ 体式

大部分人感受最多的可能是在练习中每一组动作带给自己不同的体会，通过动作中的扭转、伸展、弯曲、拉伸、平衡等一系列的运动，我们可以感觉到全身各个关节被活动到了，脊柱也变得更有弹性。扭转中，按摩内脏器官，可以促进胃肠蠕动，帮助我们增强消化和吸收功能。有些人肠胃消化不好，容易胀气，在扭转体式中，我们可以感受到胃中积压的气体在动作中或是动作完成之后从口腔过滤出去。

我们在练习中还能感受到全身肌肉在柔和的舒展过程中变得有弹性。深长而缓慢的呼吸如同身体内燃烧脂肪的催化剂，可以更好地分解体内多余的热量、脂肪，美化身体的曲线。练习中，身体里循环着充足的氧气，浊气、废气能够被完全排出，促使体内血液循环顺畅，内脏器官的运作也会更加活跃。可以调整身体机能失衡，缓解身体的不适，从而使我们的体魄更健康，增强身体的免疫力。

我们欣赏华丽舞台上灿烂炫目的精彩，但内心更渴望褪去所有伪装之后的回归。渴望那种由内心所散发出来的淡定，那种可以不受时间的约束，越是时光的沉淀越能显现出的睿智与从容。用一颗包容的心，怀着感恩的情怀，来面对生活的一切。活得真实，活得精彩。



Part 2



简单几招教你
排出毒素一身轻



衡量体内毒素

如果你生活中有如下的10个毛病需警惕，说明你体内的毒素已超标，要赶快采取补救措施。

便秘：如果你排便间隔时间大于3天，就可能患上了便秘。按照症状不同，便秘可分为习惯性便秘和偶发性便秘两种类型。大肠形成粪便，并控制排便，是人体向外排出毒素的主要通道之一。如果毒素存于体内，影响脾胃的运行，从而造成大肠的传导失常，导致肠道不通而发生便秘。长期便秘，粪便不能及时排出，会产生大量毒素堆积，这些毒素被人体吸收，继而会引起肠胃不适、口臭、色斑等其他症状，导致人体器官功能减弱，抵抗力下降。

肥胖：如果你的体重超过标准体重20%，或体重指数[体重(kg)/体表面积(m²)]大于24，就很有可能属于肥胖症了。肥胖症是一种营养过剩的疾病，如果长期过量食用高脂、高热量食品，体内毒素就会滋生，造成机体失衡，诱发肥胖症。患者除了体弱无力、行动不便，动作时气喘、心悸、怕热多汗或腰痛、下肢关节疼痛等症状外，大多有糖、脂肪、水等物质代谢和内分泌系统的异常。

黄褐斑：内分泌发生变化、长期口服避孕药、肝脏疾患、肿瘤、慢性酒精中毒、日光照射都是黄褐斑产生的原因。每个人都期望自己有娇好的容颜，可是不知从什么时候开始，你的脸上出现了黄褐或淡黑色斑，那一片片成地图状或蝴蝶状的斑片，使你的肌肤失去了原有的水嫩光泽。

痤疮：痤疮是一种毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤病。各种毒素在细菌的作用下产生大量有毒物质，随着血液循环危及全身。而当排出受阻时，又会通过皮肤向外渗溢，使皮肤变得粗糙，出现痤疮。此外，微量元素缺乏、精神紧张、高脂肪或高碳水化合物饮食都是痤疮的诱因。所以，我们不能只注意“面子”而忽视了体内的“环保”。

