

YOGA CHAMPION  
BEAUTY YOGA

高级瑜伽培训 导师 | 焦开开  
阿斯汤加瑜伽 导师 |  
瑜伽万里行 讲师 |

# 瑜伽冠军 的美颜瑜伽

让自己清水芙蓉般无须雕饰，  
瑜伽练习必不可少。

肤如凝脂，面若桃花，  
你也可以成为这样的瑜伽美人。

焦开开 主编

让美丽逃脱时光的雕刻，  
排出身体毒素，还你莹润好容颜。

开创出版互动平台之先河  
开启与作者一对一交流之旅程



下载“金版健康”App，  
可与焦开开直接互动交流。



扫一扫书中的二维码，  
免费观看瑜伽体式的高清视频。

黑龙江科学技术出版社  
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

# 瑜伽冠军

的美颜瑜伽

焦开开 主编



 黑龙江科学技术出版社  
Y PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

瑜伽冠军的美颜瑜伽 / 焦开开主编. -- 哈尔滨 :  
黑龙江科学技术出版社, 2017.8  
ISBN 978-7-5388-9319-9

I. ①瑜… II. ①焦… III. ①瑜伽-美容-基本知识  
IV. ①R793.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 179580 号

## 瑜伽冠军的美颜瑜伽

YUJIA GUANJUN DE MEIYAN YUJIA

---

主 编 焦开开

责任编辑 刘杨

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 787mm × 970mm 1/16

印 张 13.5

字 数 130 千

版 次 2017 年 8 月第 1 版

印 次 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9319-9

定 价 45.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】





2016年4月，

首届凤冈锌硒茶杯  
瑜伽大赛女单冠军

# 焦开开

## 获奖时刻



2016年4月，

首届凤冈锌硒茶杯  
瑜伽大赛女单冠军证书



2016年9月，

纤静杯·2016瑜伽运动大会  
冠军足金金牌



2016年5月，

全国首届健身瑜伽  
公开赛（宿迁站）女单冠军



2016年12月，

全国健身瑜伽总决赛（池州站）  
女单冠军、混双冠军



2016年5月，

获得全国健身瑜伽公开赛女  
单冠军后，接受中央五台的  
采访



2017年1月，

成为“优卡莲形象大使”



2016年8月，

全国健身瑜伽公开赛（深圳宝安站）  
女单冠军、女双冠军



2017年6月，

第三届国际瑜伽交流大会暨中国  
“金城生物杯”瑜伽大赛冠军



2016年9月，

纤静杯·2016瑜伽运动大会  
暨第十届瑜伽丽人大赛冠军证书



2017年6月，

第六届国际瑜伽锦标赛冠军



# 美丽是一种 七彩的颜色

矫林江 /  
国际顶级瑜伽大师  
中国瑜伽行业联盟·秘书长



色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。

色与空，既对立，又统一。

没有烟火与流星划过黑夜，没有花朵的绽放与凋零，我们的心又怎么会有莫名的触动？

所以，好色不是罪过，爱美应该是一种美德。

喜欢看着学生们在瑜伽的修习中慢慢蜕变，由外及内，成为世界上最娇艳的花朵……

焦开开就是其中最具有风韵的一朵，仿佛是雪山之巅盛开的一朵雪莲花。

瑜伽真的很神奇。

很多知名明星都在练瑜伽，比如麦当娜、妮可·基德曼，还有钟丽缇、马伊琍和杨丽菁。我不知道她们的美丽容颜与瑜伽有什么关联，但我知道，许多女人在跟我学习瑜伽后找到了自信，找到了健康，找到了优雅，更重要的是，找到了容颜保养的秘籍——一颗有爱和包容、慈悲的心。

有人问我，气质和外表哪个更重要，我常常笑而不答。

你观察过烟花和河流吗？

烟花虽然美丽，但它像短暂而凄美的流星，绽放得越绚丽，越代表一种落寞和沉寂。

只有河流，虽然宁静，但永远向着远方。

利万物而不争，虽偶尔浑浊，但终将变得清澈。

时间是不会去打扰河流的。

女人如水，练瑜伽的女人是纯净水。

愿所有修习瑜伽的女人都有青春永驻的容颜。



CONTENTS

目录

▶ PART 01.了解瑜伽排毒，美颜so easy / 001

美人无毒 / 002

今天你排毒了吗 / 004

瑜伽排毒原理你get了吗 / 006

呼吸与冥想，瑜伽排毒必不可少哦 / 008

腹式呼吸 / 009

胸式呼吸 / 009

完全式呼吸 / 010

简易坐 / 011

金刚坐 / 012

莲花坐 / 013

▶ PART 02.动起来，才能美起来 / 015

瑜伽练习零受伤 / 016

给身心来一场SPA吧 / 018

头部热身 / 018

颈部热身 / 019

肩部热身 / 020

胸背热身 / 021

转臀热身 / 022

扭转热身 / 023

▶ PART 03.瑜伽排毒放大招 / 025

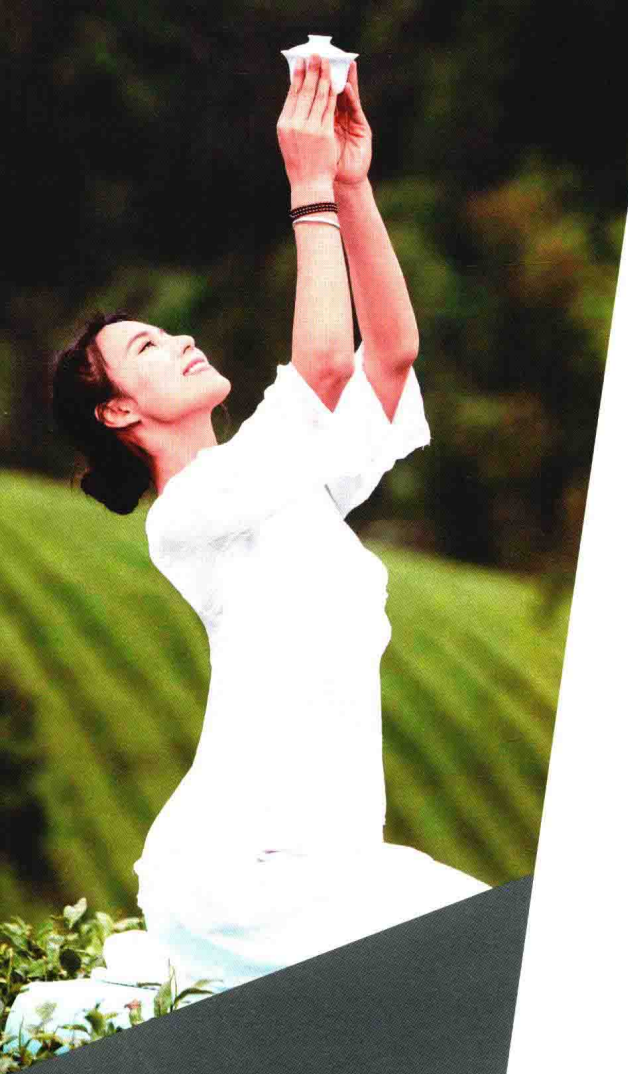
最经典的瑜伽排毒体式，想学吗 / 026

坐山式 / 027

磨豆功 / 028

半月式 / 030





桥式 / 032

猫式 / 033

叩首式 / 034

“晨美人”养成记 / 036

拜日式 / 037

眼镜蛇扭转式 / 040

上犬式 / 042

顶峰式 / 044

三角伸展式 / 046

树式 / 047

猫式伸展 / 049

睡前保养，让你做个睡美人 / 050

下犬式 / 051

脊柱扭动式 / 052

站立背部伸展式 / 053

蜥蜴式 / 055

坐广角式 / 056

生理期，瑜伽最懂你 / 058

束角式 / 059

前伏式 / 060

卧英雄式 / 061

坐角式 / 063

小美女的卵巢保养心经 / 064

金刚伸展式 / 065

蝴蝶式 / 066

手抱腿式 / 067

祈祷式 / 068

虎式加强式 / 069

小腹上伸式 / 070

你试过茶熏瑜伽吗 / 071





## ▶ PART 04.清除内毒，瑜伽令你一身轻 / 073

清洁我们的呼吸系统 / 074

鸵鸟式 / 075

简易鳄鱼式 / 076

英雄式 / 077

鹤禅式 / 078

眼镜蛇式 / 080

婴儿放松式 / 081

做个面色红润的美女吧 / 082

半鱼王式 / 083

圣光调息 / 084

跪姿舞蹈式 / 085

牛面式 / 087

想和水肿say goodbye吗 / 088

铲斗式 / 089

拐杖平衡支撑 / 090

卧十字式 / 092

无瑕容颜你能抗拒吗 / 094

半莲花扭动 / 095

门闩式 / 097

骆驼式 / 099

鹭式 / 100

炮弹式 / 101

美人鱼式 / 102

简易船式 / 103

“无毒”才能轻盈美丽 / 104

摩天式 / 105

风吹树式 / 106

腰部旋转式 / 108

蛇扭转式 / 110

鸭行式 / 111

脊柱流动式 / 112

## ▶ PART 05.美容瑜伽，皮肤问题逐一击破 / 115

让我们一起“战痘”到底吧 / 116

狮子式 / 117

水嫩Q弹的皮肤会让你更加动人哦 / 118

双角式 / 119

双角一式 / 120

鬼脸瑜伽 / 121

想让皮肤白里透红吗 / 122

轮式 / 123

犁式 / 125

让你的皮肤永远十八岁 / 126

花环式 / 127



▶ PART 06.身体各部位的排毒养颜法 / 129

天鹅美颈不是梦 / 130

乌龟式 / 131

敬礼式 / 133

鱼式 / 135

还你优雅美人肩 / 136

肩肘轻动式 / 137

圣莲回转式 / 139

Show出自信美臂吧 / 140

乌王式 / 141

固肩式 / 143

侧乌鸦式 / 144

乳房美丽的女人更妩媚 / 146

莲心幻椅式 / 147

弓式 / 148

丰满式 / 149

你的背影真的会很美 / 150

站立背部伸展式 / 151

坐姿美背式 / 153

人面狮身式 / 155

蛇击式 / 157

快来轻松拥有盈盈细腰吧 / 158

坐立扭转式 / 159

猫伏式 / 161

抱膝压腹式 / 163

船式 / 165

鸽子式 / 166

虎式 / 168

舞王式 / 169

扫地式 / 170

上起式 / 172

玲珑有致的曲线让你更性感 / 174

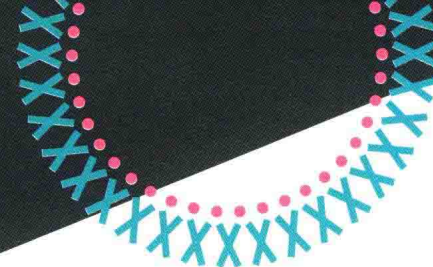
蝗虫式 / 175

直角侧抬腿式 / 176

飞鸟式 / 177

踮脚翘臀式 / 178





单腿舞式 / 180

美腿从这一刻开始 / 182

踩单车式 / 183

猴式 / 184

鹭鸶式 / 186

蹲式 / 187

剪刀式 / 189

平衡式 / 190

## ▶ PART 07. 吃出来的好颜色 / 193

瑜伽饮食知多少 / 194

不同体质的瑜伽养生饮食法 / 196

女神的排毒养颜食谱 / 198

木瓜炒芦笋 / 198

红豆薏米美肤粥 / 198

玉米拌豆腐 / 199

红枣南瓜羹 / 199

橄榄油拌蔬菜 / 200

上海青海米豆腐羹 / 200

桂圆百合红枣甜水 / 201

爽口三丝 / 201

喝出来的美丽 / 202

桃花蜜茶 / 202

山楂甘草茶 / 202

玫瑰花茶 / 203

柠檬红茶 / 203

美颜薏米水 / 204

生姜红枣茶 / 204

桂花绿茶饮 / 205

枸杞菊花茶 / 205

美味火龙果汁 / 206

猕猴桃香蕉汁 / 206





PART

# 01

## 了解瑜伽排毒， 美颜so easy

想必天下没有哪个女人不想拥有靓丽无瑕的容颜，没有哪个女人不想让自己精神奕奕、神采飞扬，让美丽逃脱时光的雕刻，让自己如清水芙蓉般无须雕饰。其实，只要你愿意，瑜伽是可以帮你做到的。身体肥胖、面色黯淡还有情绪不良，这些身体垃圾都可以在练习瑜伽的过程中得到洁净哦！当体内垃圾和毒素都排干净了，你还会担心自己不美丽吗？





# 美人无毒

美人们，当你们心心念念着排毒的时候，了解什么是“毒”吗？下面跟着我们的瑜伽冠军一探究竟吧！所谓毒素呢，既包括身体层面的毒素，如人体自由基、宿便、胆固醇等有形毒素，也包括心理层面的无形之毒，例如来自食物中的毒素，水质、土壤、空气污染等带来的毒素。另外，负面消极的感觉和情绪也是堵塞在我们体内的毒素，不容小觑哦。不过，在日常生活中，我们只要注意以下几点，就可以大大减少体内毒素的产生啦！

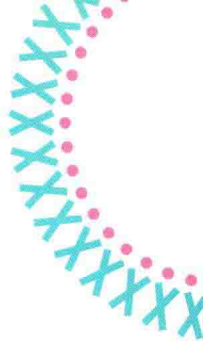
## 注意饮食

记得初中英语课本上有一篇讲身体健康的文章，标题是“*We are what we eat*”，主要内容是讲想要身体健康的话，必须饮食健康。所以呀，选择新鲜健康的食物很重要哦！美眉们，尽情享受蔬菜和水果吧，解毒的食品有：猕猴桃、柑橘、葡萄、菠萝、黄瓜、菠菜、卷心菜。其次呢，在食品种类的选择上，大家也要保证食品的多样性，经常吃一些粗粮，也可以帮助我们的消化系统排毒。

## 保持大便通畅

成为无毒美人这条路上有一只很大的拦路虎，没错，它就是便秘。试想一大堆宿便残留在我们的肠道里，皮肤色素开始沉着、脸上变得没有光泽，还怎么当美人呢？多吃点富含纤维素的食物吧，它可以促进我





们的肠胃蠕动。薯类、南瓜、竹笋、菠菜、芹菜、空心菜等都是纤维素含量丰富的蔬菜。另外有体内“清洁剂”之称的水果，大都有帮助机体解毒和排毒的作用，多吃有益于身体健康哦！

## 03

### 多喝水

女人是水做的，多喝水可以稀释血液中的毒素，减轻肾脏的负担，是最自然和简便的排毒方法。每天早晨起床时喝杯温开水，可以促进大小便排出，还有清洗肠道的作用。

## 04

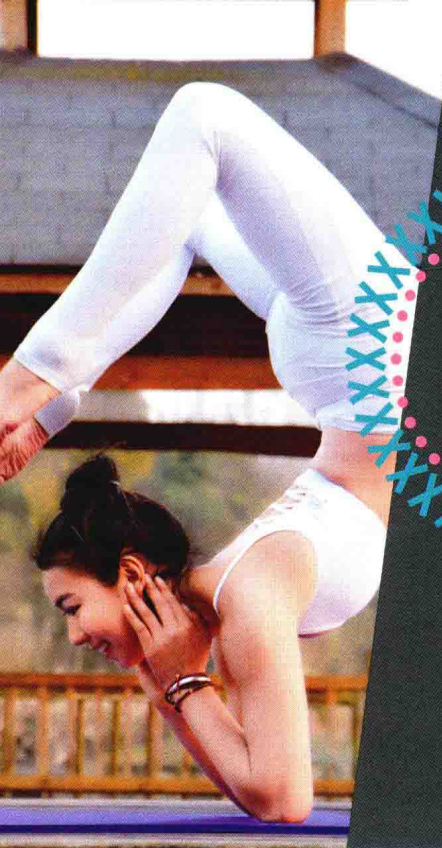
### 多运动，多出汗

多运动可以促进全身的血液循环，增强氧气输送和排出毒素。运动多了，出汗就会多，皮肤出汗可以促进新陈代谢，也是一种有效的排毒方式哦！

## 05

### 空余时间多练瑜伽

瑜伽是一种简单易行的排毒方式，瑜伽中的腹式呼吸，是一种深度呼吸，可以让机体更有效地吸入氧气和更彻底地排出废气，从而起到放松身心的作用。美人们，我们的宗旨可是美得通透，美得纯净。赶紧，瑜伽练起来，跟那些让我们讨厌的毒素彻底划清界限吧。



# 今天你排毒了吗

怎样才能知道我们身体内的毒素多不多呢？别担心，跟着瑜伽冠军来做一个系统的身体检测吧。下面7个信号提醒我们该排毒清体了。美人们，一起来看看吧！

## 便秘

如果你排便间隔时间在3天以上，那么你可能患上了便秘。粪便不能及时排出会产生大量毒素，这些毒素会被人体吸收，从而引起肠胃不适、口臭、色斑等症状。

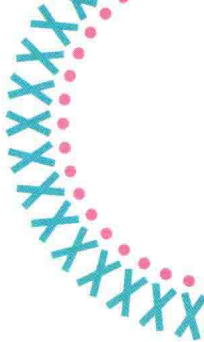
## 肥胖

如果你的体重超过标准体重20%，就属于肥胖了。肥胖源于营养过剩，长期过量食用高脂肪、高热量食品会引起体内毒素滋生，造成机体失衡，引发肥胖。

## 面色暗黄

肺部管理着全身的皮膚，而且最容易堆积毒素。如果脸色变得晦暗，那么是在提醒我们肺部需要排毒了。肺部毒素堆积超标会反映到脸上，使皮膚失去光泽。





## 口臭

多由肺、脾、胃积热或积食不化所致，这些东西长期淤积在体内排不出去就变成了毒素。

## 长痘痘

脸上如果出现痘痘，说明身体需要排毒了，一般前额出现的痘痘通常是由肝脏毒素堆积过多引起的。

## 皮肤瘙痒

皮肤是人体最大的排毒器官，可以通过出汗等方式排出其他器官无法排出的毒素。外界的刺激、生活不规律、精神紧张以及内分泌障碍等使皮肤的这种功能减弱就会引发瘙痒。

## 肠道易激综合征

这是指肠道对刺激有过度的反应或有反常现象出现，致使血流滞缓，排毒管道不通畅，多种毒素留存体内。主要特征是腹部不适或腹痛、腹胀、腹泻、便秘。

美眉们，如果你的身体有和上述相吻合的症状，不要担心，从现在开始跟着瑜伽冠军学习排毒吧。女人如花，呵护才能绽放。排出身体内的毒素，才能让我们美得更加动人。



## 瑜伽 排毒原理你get了吗

随着时代的发展，为了养颜护肤，抵抗衰老，越来越多的人加入瑜伽练习的队伍当中。之所以有那么多人热爱瑜伽，并不仅仅是为了减压，也是为了能让自己舒展经络，将毒素排出体外。美眉们，你们知道瑜伽排毒原理吗？想知道排毒养颜这条路上为什么会有那么多人青睐瑜伽吗？

首先，是因为瑜伽各种体式配合呼吸，会对穴位、腺体和经络产生刺激，可以增进血气的流通，能调体、养心和调气，强化身体的自然治愈力，给衰退的体细胞输送新鲜血液，按摩体内各个脏器，使体内的废物和毒素排出体外，从而使各个器官恢复功能。当然，很多运动都能达到加快新陈代谢、排毒排汗的效果，但瑜伽的特别之处在于它不仅针对身体的练习，更有针对情感和精神方面的练习，以达到身体、心灵与精神的和谐统一。从瑜伽的角度来讲，我们人体出现的病理都是身体不平衡的表现，包括体内营养摄取的不均衡，新陈代谢不平衡，也包括心态不平衡。当体内毒素累积达到一定程度后，就会出现身体不适、容易疲劳等症状。瑜伽





的姿势首先能让身体慢慢舒展，练习时配合意识上的作用，能将身体内的一些毒素排出体外。对于压力日渐沉重的现代人而言，它在排毒上的功效要比其他运动更为有效喔，不仅身体得到舒缓，精神也能随之放松。

其次，瑜伽动作能使身体各个腺体的分泌作用趋于平衡，瑜伽中扭转或弯曲的动作，通常都需要停顿一段时间，而这段时间内给予腺体的压力，正是要强化这些腺体，使之分泌正常。当人体激素分泌正常时，人体的各个器官自然就能正常工作了，也就能保持身心的健康啦！

另外，通过瑜伽动作与呼吸法的练习，也能促进身体的血液循环和新陈代谢，排出体内毒素，从而达到美容养颜的目的。

美眉们，看完上面这些，是不是特想验证一下瑜伽是否真的有那么神奇呢？心动不如行动，嘿嘿，让我们开始吧！

