

图说全民健身体育运动丛书

排
毒
美
容
一
身
轻



美容瑜伽

王尚琦 著

人体经络与我们的美丽息息相关，巧妙地刺激与按摩能够有效排出身体毒素，让脸部肌肤焕发青春。美容瑜伽能打通身体的“结”，使其达到完美的平衡状态。追求时尚、健康的生活方式，美容瑜伽将是最有效的排毒美颜、美体方式！

天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图说全民健身体育运动丛书

美容瑜伽

排毒美容一身轻

王尚琦 著



天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

美容瑜伽：排毒美容一身轻 / 王尚琦著. -- 天津：
天津人民美术出版社，2017.6
(图说全民健身体育运动丛书)
ISBN 978-7-5305-8048-6

I. ①美… II. ①王… III. ①瑜伽—图解②女性—美容—图解 IV. ①R793.51-64②TS974.13-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第131963号

图说全民健身体育运动丛书

美容瑜伽：排毒美容一身轻

出版人：李毅峰

责任编辑：刘岳 许剑

技术编辑：赵纳新

出版发行：天津人民美术出版社

社址：天津市和平区马场道150号

邮编：300050

电话：(022) 58352900

网址：<http://www.tjrm.cn>

经销：全国新华书店

印刷：永清县晔盛亚胶印有限公司

开本：710毫米×1000毫米 1/16

版次：2017年6月第1版

印次：2017年6月第1次印刷

印数：1-10000

定价：24.80元

版权所有 侵权必究



当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对健康体质的培养。

民族复兴，体育同行。近代中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。中华人民共和国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分，对提高国民素质具有重要意义。球类运动作为体育的一个分支，深受人们的喜爱。球类运动集智能、技能、体能于一身，又能将健身、竞技和娱乐很好地结合在一起。长期参加球类运动，不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实，对身心健康非常有益。

为此，我们编写《图说全民健身体育运动丛书》，真切希望能为体育运动爱好者全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台，为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口，从而为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施做出微薄的贡献！

《图说全民健身体育运动丛书》由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成，是他们多年实际教学经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比，本套丛书具有以下特点。

(1) 全面性。本套丛书几乎涵盖了生活中所有常见的运动项目，

共 100 本，其中既包括了足球、垒球、排球、网球等常见的球类运动，又包括了跆拳道、柔道、散打等重竞技的体育运动；还包括了健美操、太极、瑜伽、普拉提等较为休闲的体育运动。方便读者全面认识和了解丰富多彩的体育运动，根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

(2) 针对性。本套丛书面向所有体育运动爱好者，以方便体育运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以体育运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(3) 新颖性。本套丛书将体育运动的理论和体育运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(4) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对各类体育运动技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了大部分体育运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(5) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大体育运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有遗漏之处，敬请广大读者批评指正。



chapter 1

优雅美丽，从排毒养颜开始

测试：你是否遭遇了“毒手” / 002

排毒养颜瑜伽的神奇功效 / 003

为瑜伽排毒养颜做好准备 / 005

chapter 2

美容瑜伽进行时

热身运动不能少 / 008

积极心态 / 009

时间 / 011

地点 / 013

音乐 / 015

衣着 / 018

由简到难 / 019

饮食 / 022

禁忌 / 023

chapter 3

呼吸与坐姿，时刻绽放容颜

胸式呼吸 / 026

腹式呼吸 / 028

完全瑜伽呼吸 / 030

喉式呼吸法 / 032

莲花坐 / 034

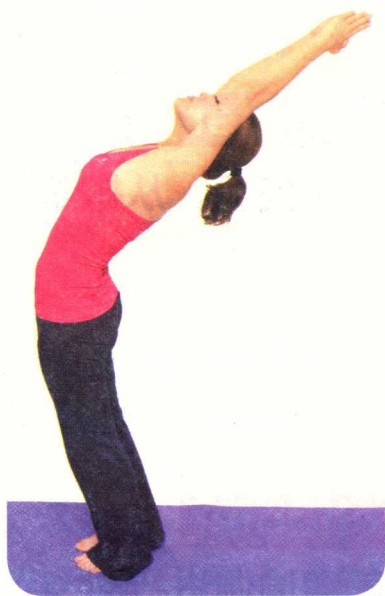
半莲花坐 / 036

简易坐 / 038

吉祥坐 / 040

霹雳坐 / 042

至善坐 / 044



chapter 4

瑜伽与冥想

冥想及其方法 / 048

五个身体层与人的身体脉轮 / 050

冥想的预备练习 / 053

冥想和古那 / 055

打开人体脉轮 / 057

冥想练习 / 059

冥想五持戒 / 062

冥想脉轮 / 064

chapter 5

肝脏排毒，皮肤红润俏容颜

直角式 / 068

眼镜蛇式 / 070

海豚式 / 072

身躯转动一式 / 074

桥式 / 076

滑翔式 / 078

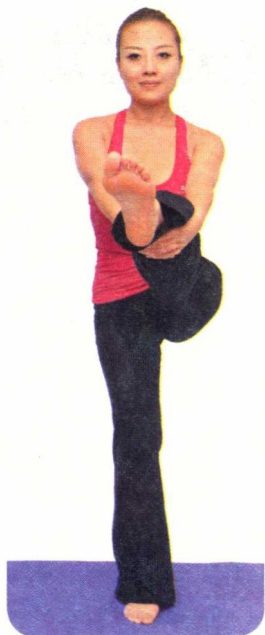
卧角式 / 079

双角式 / 081

猫伸展式 / 083

铲斗式 / 085

犁式 / 087



chapter 6

胃肠排毒，为美丽除去杂质

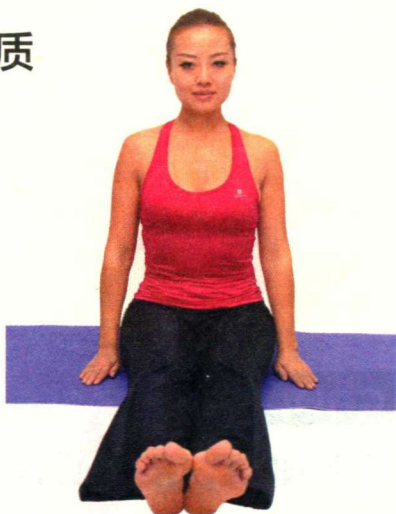
月亮式 / 090

吉祥身印式 / 092

摇篮式 / 094

上体前屈式 / 096

弓式 / 098



chapter 7

瑜伽生活，日常排毒养颜方案

一周排毒养颜计划 / 102

chapter



优雅美丽，从排毒养颜开始

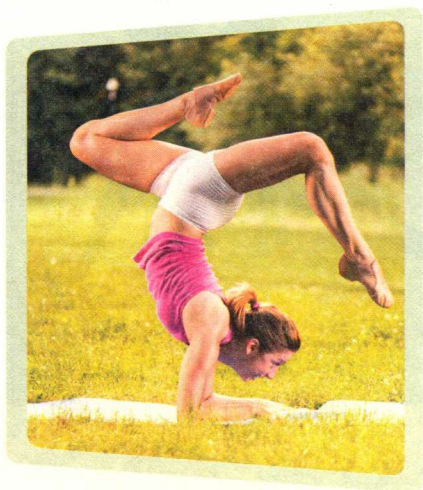
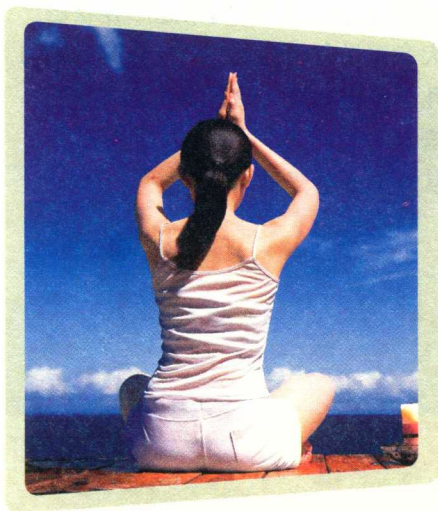
时下，天气越来越暖和，气温日渐升高，身体却越来越不在状态。大家不妨每天抽出 5~10 分钟，练习几个瑜伽体式，清除身体之“毒”，清除心之“毒”，使你由内而外、从身到心感受神清气爽。



测试：你是否遭遇了“毒手”

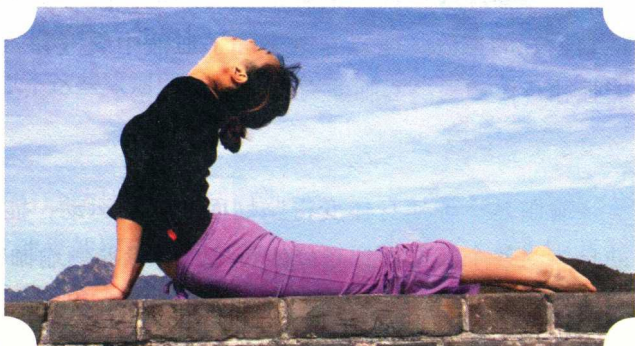
毒素在人体内作祟，就会让你莫名其妙地头痛、体重大幅增加、便秘、口气难闻、脸上出现色斑、下腹部鼓胀、皮肤失去光泽、失眠、注意力不集中、无缘故的抑郁、生暗疮等。要想保持一个舒适轻松的身体，就要从源头解决问题。

人体毒素，其实不过是体内多余的垃圾。来源主要有两个：食物消化、吸收后产生的代谢废物滞留；环境中得来的各种污染在体内沉积。每人每天都在不断地吸入这些垃圾，五脏六腑及血液或多或少都有贮存，只要排除得快，便算得上健康。如果毒素残留越来越多，超过身体排除功能负担，就会成为体内健康的障碍。



排毒养颜瑜伽的神奇功效

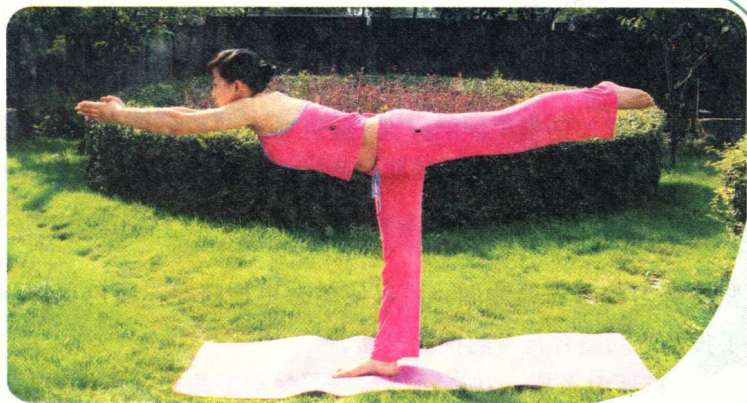
美容是每一位爱美女性的必备课程，排毒养颜瑜伽是一种非常有效的养颜方法。虽然它没有包治百病的神奇功效，但是可以通过排出身体毒素，



改善身体的不良状态达到养颜的效果。具体说来，排毒养颜瑜伽的具体功效有如下几点：

1. 保持循环系统正常工作

在练习排毒养颜瑜伽的过程中，可以使呼吸系统更加顺畅，内分泌系统更加平衡，达到活络经脉、舒展筋骨的效果。



2. 释放压力，提神醒脑

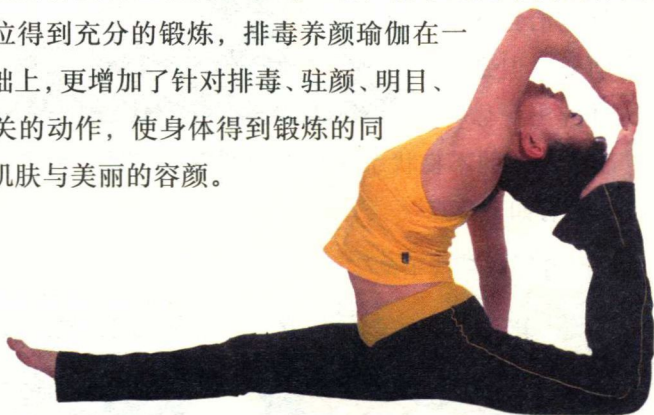
排毒养颜瑜伽的许多体式都兼具提神醒脑的功效，它可以帮你在烦乱的生活中改善不良的情绪，让精力倍增、气定神闲、心灵澄澈，整个人光彩熠熠、信心满满。

3. 增强身体机能

排毒养颜瑜伽能够消耗大量的热量，同时也能使身体的各肌肉组织得到良好的锻炼，所以它既增加了血液中氧气和二氧化碳的运输量，又能强壮身体，提高心肺能力。

4. 美容养颜

瑜伽是一种使身体变得坚韧而柔软的运动，能够通过不同的体式帮助身体的各个部位得到充分的锻炼，排毒养颜瑜伽在一般瑜伽体式的基础上，更增加了针对排毒、驻颜、明目、润发等与美容相关的动作，使身体得到锻炼的同时，收获完美的肌肤与美丽的容颜。



5. 保护听力和视力

很多瑜伽专家都发现，练习排毒养颜瑜伽的一些体位，能够帮助人体恢复脊柱和颈部韧带组织的弹性，促进血液循环，调节神经系统，从而使眼部和耳部得到充分的血液供给，增强听觉和视觉。

6. 提升自身的优雅气质

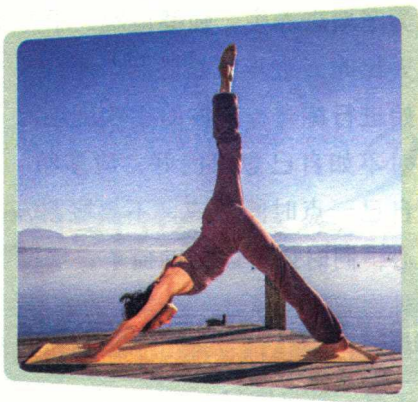
坚持练习排毒养颜瑜伽，可以使体态更加窈窕，面色更加红润，并在举手投足之间提升自身的优雅气质。

为瑜伽排毒养颜做好准备

瑜伽除了给你带来舒适之外，你还要注意瑜伽体式的安全操作，如果只身练习，就需要注意以下这些原则：

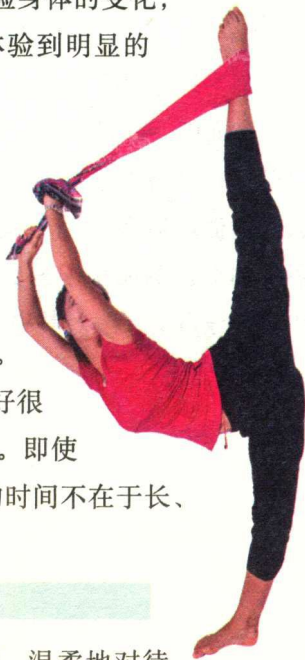
1. 切勿躁进

急躁的心情是练习瑜伽体式最大的阻碍，急切地追求动作的完美，而忽略身体的极限，过度使用身体，会对身体造成很大伤害。做瑜伽不必太在意练习的进度或成效，而要在练习时用心体验身体的变化，只要保持一定的练习频率，两三个月内就会体验到明显的进步。



2. 切勿贪快

练习体式法时动作一定要慢，练瑜伽的过程就是慢伸展肌肉的过程，只有这样才能防止动作过猛造成的肌肉拉伤或骨折等意外事故。必须遵守“在安全的范围内伸展”的原则。练好一个体式比囫囵吞枣地练一堆体式效果要好很多。只有持之以恒地练习才能收到预期的成效。即使生活紧张、杂事缠身，也不要随意中断，练习的时间不在于长、而在于专一。



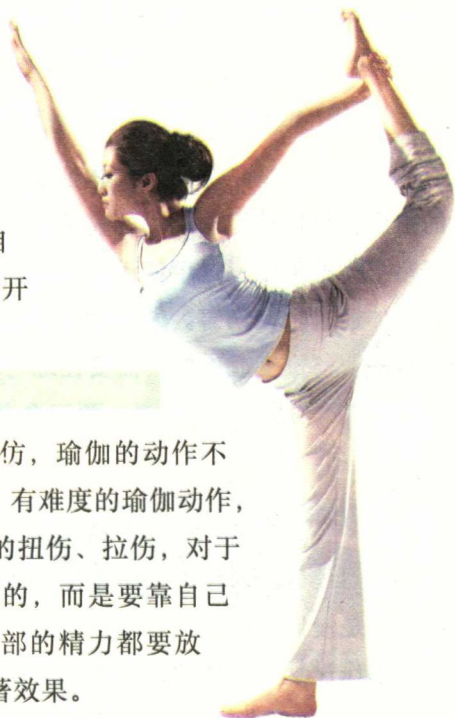
3. 切勿勉强

练瑜伽最重要的就是学会倾听自己的身体，温柔地对待

自己，与自己身体对话。身体就会告诉我们什么动作可以做什么动作不可以做，不要勉强自己，循序渐进，适度就好。要对自己有信心，相信自己经过一段时间的努力就可以达到理想的效果。

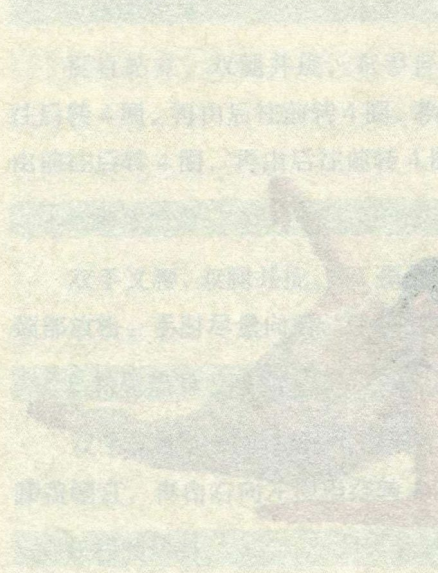
4.切勿灰心

自信是每一位瑜伽练习者都应该持有的心态，要记住瑜伽的练习是为了增进养生、强健体魄，千万不能与人攀比，只要自己感觉很好，今天比昨天进步就是胜利。刚开始进行练习，身体的柔软度绝对不如自己想象的好，应多给自己一点时间适应，不要轻易灰心，同时还可以借助椅子、墙壁等外物支撑，经过一段时间的练习，自然会达到一种平衡，之后便可以抛开工具，独自练习。



5.切勿模仿


练习瑜伽体位时一定要杜绝模仿，瑜伽的动作不是一蹴而就，而是循序渐进提高的，有难度的瑜伽动作，如果只是模仿表象，容易造成身体的扭伤、拉伤，对于那些瑜伽的呼吸技巧更是模仿不来的，而是要靠自己亲身体会。瑜伽练习的过程中，全部的精力都要放在瑜伽练习上，融入其中才会有显著效果。



chapter

2

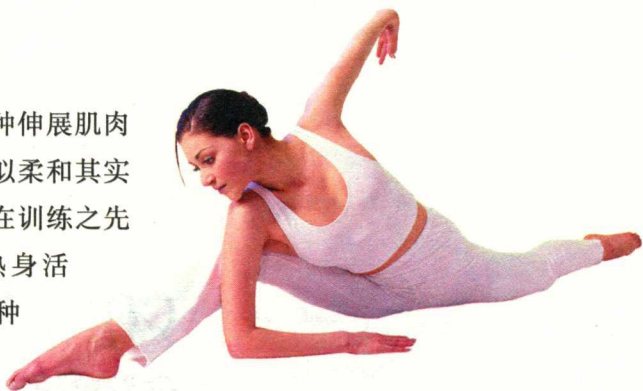
美容瑜伽进行时



瑜伽中确实有一些面部动作有改善面部皮肤松弛、减少细纹的效果，但瑜伽练习是整体的，是由内而外的平衡和健康。瑜伽的冥想、呼吸法、动作（如倒置类、侧弯类）都有利于头面部血液循环的改善和加速毒素的排出，最终起到养颜美容、紧致线条的效果。

热身运动不能少

瑜伽运动是一种伸展肌肉和韧带的运动，看似柔和其实是柔中带刚，所以在训练之先进行一些简单的热身活动，让身体达到一种轻松舒适的状态是非常重要的。



瑜伽热身运动又叫瑜伽暖身运动，是瑜伽练习前的准备活动，由某些身体活动组合而成，在主要活动之前，以较轻的活动量，先行活动肢体，它可以缓解身体僵硬感，还可以增加氧气的扩散，改善血液循环，使肌肉供氧充足，让身体更加轻松地摆出各种姿势。所以，一切运动都不适宜一触即发，运动前先让身体热起来对于后面的瑜伽活动是很有帮助的，下面就是一些热身运动的做法：

1. 头部热身

低头，拉伸颈部肌肉，尽可能让下巴向前胸靠近。将头从右侧开始顺时针转动一圈，回到低头的位置。抬头，调整呼吸。仰头向后，感觉下颚肌肉受到拉伸。将头从左侧开始逆时针转动一圈。头部回到正中，调整呼吸。

2. 颈部热身

双手叉腰，挺直腰背，双腿并拢。头轻轻前弯、后仰、靠左、靠右转动。然后由前、左、后、右方向绕转4圈，再由前、右、后、左方向绕转4圈，同时肩颈自然放轻松。