

完美女人书系



气血美容 瑜伽

林晓海 ◎ 主编

什么时候开始练习瑜伽，你的年龄就停留在什么时候

资深瑜伽教练亲自示范，轻松入门

明星保持青春美貌的神秘东方驻颜术

每天瑜伽10分钟，促进血液循环、恢复皮肤弹性、调理气血、消除皱纹！

把工作和生活的烦恼交出来，把心中的压抑与不安交出来，以愉悦和轻松的心情面对生活，瑜伽世界正是我们大家告别烦恼、重塑美丽、走向健康的理想之地。

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



完美



女人书系

气血美容瑜伽

主编 林晓海

青島出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

气血美容瑜伽 / 林晓海主编. —青岛: 青岛出版社, 2009.7
(完美女人)

ISBN 978-7-5436-5542-3

I. 气… II. 林… III. 女性-瑜伽术-基本知识 IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第107002号

书 名	气血美容瑜伽
名誉主编	蝉舟瑜伽馆馆长、创始人 刘旻
主 编	蝉舟瑜伽馆总经理兼教学总监 林晓海
编 委	蝉舟瑜伽馆主教练 刘成瑶 蝉舟瑜伽馆资深教练 唐丽丽
编写示范	刘成瑶 唐丽丽
策 划	蝉舟瑜伽
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路77号(266071)
策划编辑	张化新
责任编辑	纪承志
特邀编辑	王 宁
装帧设计	范 桥
制 版	青岛艺鑫制版有限公司
印 刷	青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期	2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷
开 本	20开(889×1194毫米)
印 张	4.4
字 数	100千字
书 号	ISBN 978-7-5436-5542-3
定 价	25.00元(赠光盘)

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826)

建议陈列类别: 美容美体类

YOGA

作者简介

林晓海 (Ram Lin)，国家一级瑜伽健身指导员、资深瑜伽导师，蝉舟瑜伽灵性导师，蝉舟瑜伽馆总经理兼教学总监，国内专业瑜伽教练员培训认证课程主讲老师，国际专业瑜伽教练员培训认证课程中方授课老师，《健与美》杂志瑜伽专栏顾问。2005年当选sohu网“十佳健身教练员”，是其中唯一一位瑜伽教练，由于在瑜伽领域的突出贡献，2007年11月应邀担任中印友好协会理事，中国瑜伽体位法大赛总评委。

专门研究运动康复医学，对中国传统医学与西方医学都有深入的了解；多次访学印度，先后师从Drugh、Krishna、Chand、Arya、Hazarika等大师修习瑜伽。历经9年系统研习印度古典的八支分法瑜伽（王瑜伽），目前致力于印度瑜伽在人体康复医学上的应用。

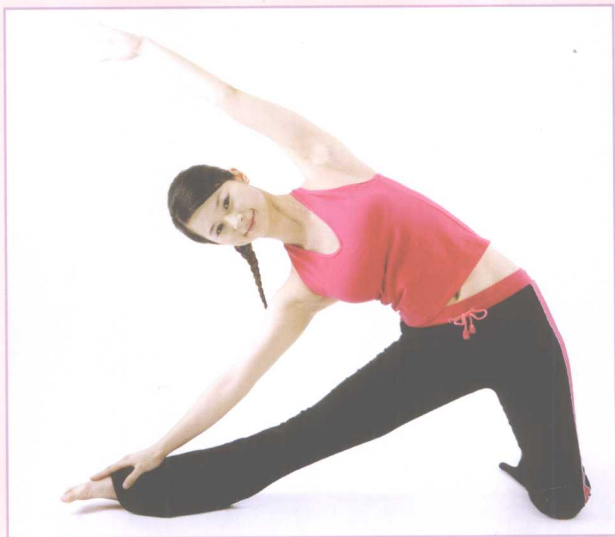
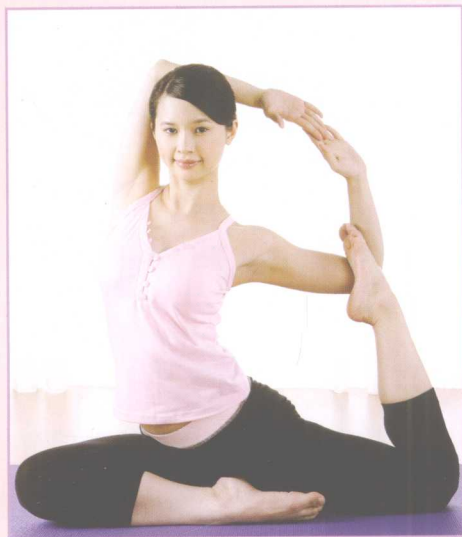
参与编著、示范的出版物有：《瑜伽自学百科全书》、《瑜伽健康法》、《瑜伽简单学》、《瑜伽经典教程》、《瑜伽减肥4周计划》、《热瑜伽》、《懒人族瑜伽》、《从0开始学瑜伽》、《瑜伽瘦身美人》以及《瑜伽标准体式分步图解全书》等专业瑜伽书籍。

编写出版示范的音像制品包括：《蝉舟瑜伽系列教程》、《瑜伽系列调理教学光盘》（共七张）等。



刘成瑶，蝉舟瑜伽馆主教练，蝉舟教练班认证授课主讲老师之一，蝉舟国际班优秀毕业生，曾于2006年、2008年先后两次远赴印度学习进修。迄今为止，习练瑜伽五年，曾参与编写和示范多本瑜伽专业书籍。

YOGA 瑜伽简介



瑜伽起源于印度，是印度六大派系中的一派。瑜伽是梵文yoga一词的音译，引申为“联系”、“结合”、“心的统一”等含义，我国旧译为“道”、“禅”，现代西方又译为“沉思”、“超觉”、“静坐”。如果下个定义的话，瑜伽是自我和原始动因的结合或一致。简单讲，“宁静”即是瑜伽，各种瑜伽体系的终极目的都是帮助人们达到这种境界。

在5000多年前的印度，一群瑜伽修行者静静地坐在印度喜马拉雅山麓地带的原始森林中，他们发现与广大无垠的宇宙以及大自然相比“我”是多么地微不足道。他们在审视自我的渺小，以及由此产生的痛苦和烦恼，同时思索着痛苦是如何产生的，如何才能消除这些痛苦，使自己获得安宁。在静静的冥想中他们发现人心是向外的，常常受到外界的干扰而紊乱不安。当人能把浮躁不安的心和真实的自我联结在一起的时候，就会醒悟到本来的自我，会有与宇宙的存在浑然一体的感觉，此时自我的心才会获得永恒的安宁。

瑜伽的修行者在锻炼身心时无意间发现各种动物患病时能经过任何治疗而自然痊愈。因此，他们就开始学习、模仿各种动物的姿势进行自我身体的锻炼，结果取得了意想不到的效果，渐渐产生了体位法的锻炼，随后为调整紊乱浮动的气息又产生了调息的训练。





前言

蝉鸣静于心 道合驶方舟

作为中国瑜伽行业从无到有的奠基者，蝉舟已迈入了第八个年头。

蝉舟名称的文化含义：

“蝉文化”是中国传统文化漫长积淀的结果，栖高饮露的蝉，在中国历代均被寓以一种高洁、超脱的高尚品格，是隐者高士的象征。

▲蝉——幼虫要忍受黑暗的环境和恶劣潮湿的气候，在泥土之中经历四五年的漫长孕育，才最终破土而出金蝉脱壳，挥舞翅膀跃身而起，一鸣惊人。蝉舟建馆之初，国内瑜伽行业还未起步，在得不到任何可借鉴经验、还必须面对各方面的困难和压力，此时的蝉舟视自己为幼年时期的“蝉”，这象征了为了实现最终理想，要坚持、忍受、探索、开拓、创新的一种坚韧不拔的意志品质和积极向上的乐观精神。

蝉——据考古学家介绍，蝉作为远古时期人们所敬拜的一种动物，充满了灵性。

蝉——意寓“持续的第一”（如蝉联），标志着蝉舟人所拥有的自信。

蝉——音同“禅”，瑜伽终极追求宁静致远、天然合一的最高境界——禅定。这表明蝉舟对5000年古老印度瑜伽文化的深刻理解，表明蝉舟建馆之初即明确普及和传播专业正宗的瑜伽文化理念。

▲舟——于茫茫大海波涛汹涌之时，可载人们到达向往中的目的地。这展示出在众人对瑜伽的追求旅程中，会经历诸多的波折、磨难，甚至迷失前行的方向，而蝉舟愿承担起这份责任，甘作一叶小舟，帮助人们抵达健康、快乐、幸福的彼岸。

编者
2009年6月



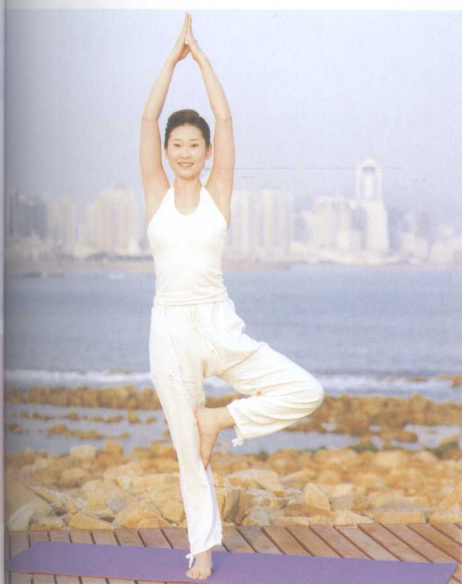
Contents

08	瑜伽气脉和气血美容	19	腰转动式	32	三角伸展式
09	瑜伽的气脉	20	眼镜蛇扭动式	34	三角转动式
09	瑜伽到底能不能达到调理气血、美容美肤的效果呢?	21	腹部按摩功	35	增延脊柱伸展式
10	瑜伽护眼法一	22	瑜伽调息法	37	直角式
11	瑜伽护眼法二	23	腹式呼吸	38	叭喇狗式
12	气轮与内分泌	23	胸式呼吸	40	加强侧伸展式
14	瑜伽内外的清洁法	23	完全式呼吸	41	鸵鸟式
15	“涅槃法”	24	喉呼吸	42	双角式
16	断食, 结肠法	24	清理经络调息	43	头触膝间式
16	摩天式	25	圣光调息	44	山式
18	风吹树式	26	瑜伽体位	46	猫伸展式
		27	拜日式	47	顶峰式

48	● 骆驼式
50	● 叩首式
51	狮子第一式
52	狮子第二式
54	蜥蜴式
55	前伸展式
56	坐角式
58	劈腿伸背式
60	束角式

61	脊柱扭动式
62	单腿跪伸展式
63	乌龟式
64	支撑眼镜蛇式
66	● 弓式
67	船式
68	拱背伸腿式
69	● 桥式
70	● 轮式

71	倒箭式
72	犁式
74	● 肩倒立式
76	头倒立式
78	瑜伽饮食和美容
80	五脏与美丽容颜
81	影响肌肤健康的因素
82	饮食调理与美容
83	美容食物与美容菜



Tips 标记 ● 的瑜伽体位在本书配备的VCD光盘中有资深瑜伽教练的示范动作，您可以参照练习。

YOGA
瑜伽气脉和气血美容



瑜伽的气脉

瑜伽是一种灵性的修持，唯有经由灵性的修持，才能最大限度地挖掘内在的潜能，唤醒并开悟内在沉睡的能量。瑜伽是一种能使修持者本体与宇宙至上的本体联结起来而达到天人合一的方法。瑜伽可以利用意识控制各种情绪及倾向。瑜伽的体位法、呼吸法和净化法只是为心灵做好准备，因为达到天人合一和开悟的境界并非容易，而人们只习惯于对外在世界进行观察、证明和判断，却不习惯于观察内在、发掘人体本身以了解生命内在的秘密。要达到至上的目标，首先就是执著，其中包括思想、欲望、感情等方面的执著。

人体内有强大的精神能量，潜伏于脊柱底端“海底轮”（会阴穴）沉睡中，一般人并不知道这个秘密。

修持者就是要唤醒这一沉睡的性灵，使之沿脊柱上升，经过脊柱中七个“神经血管丛”（即轮），与脑部顶轮相结合，达到至高境界。

人体内有无数的精神经脉，亦称经络，是一种能量运输的通道，数量多达几十万根，有粗顿的、精细的、肉眼看不见的。这些神经中有十四条较为重要，其中最重要的有三条：中脉、左脉、右脉。中脉尤为重要，修持者非经此不能得到大成就。中脉在脊髓内，由脊柱底部海底轮（会阴穴）直升至顶轮穴。左脉在中脉右边，名阳脉，性热。左、中、右三脉的最低交汇点均在脊柱尾骨端海底轮处，它是宇宙能量或称之为灵热的储存库。此处能量只有修炼后被唤醒并与顶轮汇合后，才能称之为大智慧。

人体的脊柱共有24节，颈椎7节，胸椎12节，腰椎5节，所有神经脉都起源于脊髓。瑜伽的体位法就是锻炼这根脊

柱骨，使24节脊柱灵活畅通，有病医病，无病延年益寿。任督二脉左右各一寸半处有几十个重要穴位，所以经常以气去疏通三脉，能增强身体素质，在中脉上共有七个轮，它们是海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉心轮、顶轮，均起于骨髓内。不同的轮控制人类不同的情绪和感觉，也是人体的不同腺体。

瑜伽到底能不能达到调理气血、美容美肤的效果呢？

皮肤是覆盖全身的组织，新生皮肤细胞从基底层形成，穿透时间的快慢是健康红润的关键，瑜伽气血调理直接影响新生细胞的穿透时间。

瑜伽的面部美容方法有很多，比如进行合理的瑜伽饮食可以保证身体的健康，适当进行结肠法和断食的练习可以保证身体的洁净，如果再配合瑜伽的呼吸法与体位法的练习，将会产生事半功倍的效果。究其原理，瑜伽是依靠我们自身的力量，进行由内而外的调整和改善。我们的皮肤问题是身体内在失调的反映，内分泌紊乱是产生青春痘、粉刺等问题的主要原因，血液的不洁净容易导致面部出现色斑，气血运行不畅则经常表现为面色暗淡无光泽。

瑜伽练习首先从体位法入手，以人体的脊柱为中心进行锻炼，可以促进消化吸收，加快排除毒素，调节人体神经中枢，进而平衡人体内分泌系统。体位训练可以将新鲜的血液导向面部，促进血液对皮肤的滋养。除此之外，瑜伽的调息训练是更高级的方法，它可以使血液循环更加通畅，身体变得更加洁净，让我们的面部充满光泽，进一步达到排毒养颜的功效。



眼睛是心灵的窗户，在面部最引人注目的就是眼睛。

眼睛是人类感观中最重要的器官之一，大脑中大约有一半的知识和记忆都是通过眼睛获取的。读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景等都要用到眼睛。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线，再将这些视觉效应传输到大脑。由于视觉对人如此重要，所以每个人每隔一两年都应检查一次视力。下面就教大家两种简单的瑜伽护眼法。

瑜伽护眼法一

功效 这个办法对你的眼睛会很好哦！可以预防长时间、近距离使用眼睛产生的视力问题，消除眼部疲劳，并能预防眼睛干涩不适，适合在任何地方做。我们现在就开始吧！



01

选择一个舒适的坐姿，腰背尽量挺直，做深呼吸。

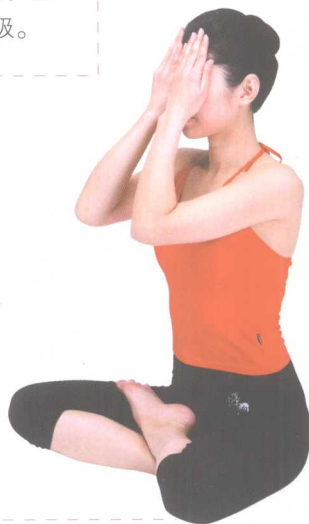
02

双手掌心互搓生热。



03

轻闭双眼，将搓热的掌心轻贴在眼睛上，使掌心中的热量传递给眼部。可以重复多做几次，直到你的眼睛感觉到舒适。



瑜 伽 护 眼 法 二

功效

消除眼部疲劳，使眼睛炯炯有神；
也可以预防视力退化、近视和斜视。

按这个方法上下左右来回做几次，然后闭目养神，
让眼球放松。注意哦，只能动眼球可不要转头啊！



02

吸气，眼睛再向下看，稍
做停留；呼气，回正中。



03

吸气，眼睛向左看，稍做停
留；呼气，回正中。



04

吸气，眼睛向右看，稍做停
留；呼气，回正中。



01

坐正，挺直腰背，吸气，眼睛向上
看，稍做停留；呼气，回正中。

DIY

护眼DIY：浓茶敷眼

结束了在电脑前疲惫的一天，你可能会感到眼
睛酸痛、干涩。不要急着去买眼药水，试一下最简
单的DIY护眼方法：煮一壶浓茶，放凉后清洗眼睛，
然后拿两张棉片用茶水浸湿，闭上眼睛，敷在眼
皮上，放松5分钟，想一些愉快的事情。这样可以
减轻你的眼睛疲劳，让双眼明亮有神。



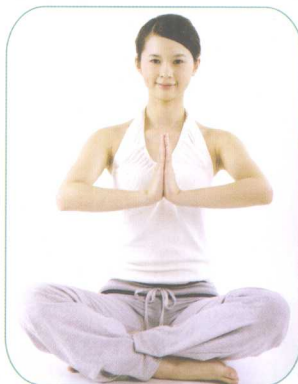
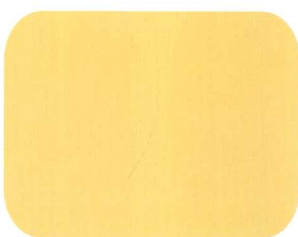
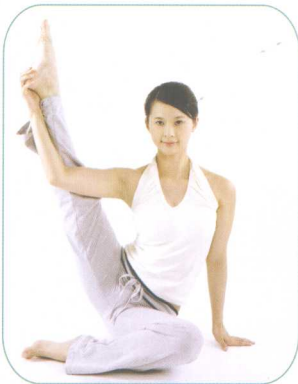
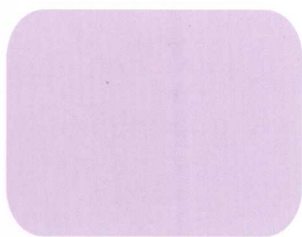
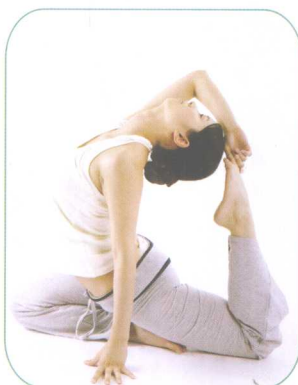
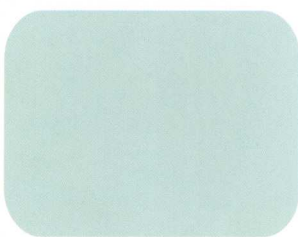
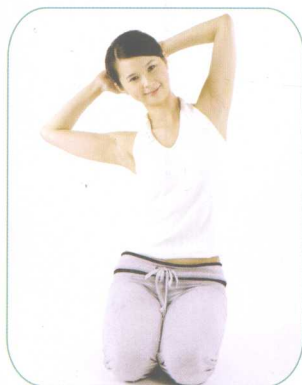
YOGA
气轮与内分泌



皮肤能反映出人的健康状况，而皮肤出现问题大部分是由内分泌引起的。

气轮是能量中心，控制不同的腺体，一些体位动作会影响内分泌循环系统，进而影响腺体的分泌，而腺体的分泌对情绪又有影响。气轮通过对腺体的控制，来影响人的情绪，它能使人心灵平静，不被物质导向所影响。瑜伽对腺体的刺激和调节对新陈代谢有很大的益处，它不仅能够使人保持或恢复身体健康，还可以通过调节内分泌系统对心灵产生深远的影响。

气轮和经脉相比较，经脉是固定的，而气行脉中，气的流动可以使血液循环更加通畅，没有气的流动，人体的循环系统就无法正常运转，脉轮系统也不会发生作用。一般来讲，气是不会在中脉运转的，而是进入左脉和右脉。这左、右脉从此又沿着中脉互相交错而下（两者在各气轮处相交），最后终于向内和向上弯曲地通入中脉底部开口，令压缩的脉结松开，当左右脉的气泄出来时，中脉就通畅自由了，这时内在的气就可以在脉中运转了。人体的三脉七轮分别控制了各个内分泌腺体及器官，同时掌握着人体与宇宙能量沟通的枢纽。当这七重气轮出现能量不足或过剩时，我们的身体就会出现各种各样的问题。因此，我们潜心修炼瑜伽是非常有益于身心的。



YOGA
瑜伽内外的清洁法



“涅梯法”（梵文Neti）

小贴士

能帮助清除鼻孔通道的污染物和充满细菌的黏液（鼻涕），每天都练习它就能防止和医治各种鼻窦和鼻腔问题；更好更快地治疗好感冒和感冒的后遗症；还有助于防止和治愈耳、眼、喉疾病；也有助于唤醒眉心轮（第三眼的穴位）。

我们每天清洗面部，让皮肤保持清爽干净，每天刷牙保持牙齿和口腔的卫生，但有没有想过要清洗一下鼻子呢？鼻子是呼吸道的出入口，如果不保持鼻腔的卫生很容易引发鼻炎、鼻窦炎等炎症。瑜伽的洗鼻法也就是“涅梯法”（梵文Neti），能清洗鼻子的通道。这是一种奇妙的功法，居住在空气受污染地区的人们每天做这个简单的功法会获益不浅。它有多种不同的做法，这里教给大家最简单而有效的“瑜伽洗鼻法”。

准备一个小壶，最好是专用的“涅梯壶”，没有的话也可以用普通的茶壶代替，加入纯净的、温的淡盐水，注意盐要完全溶解，水温和血液温度要一致，才适宜进入鼻子。选择一个坐着的姿势或站姿，上身略向前倾，头大约偏到40度，不要偏得太低。壶嘴对着一个鼻孔，让水从一个鼻孔流出来。



记住：张开嘴用嘴巴呼吸，上颌上提，水就不会从你的嗓子里流出来了。做完一侧再做另一侧，使水通畅地流过鼻孔大约20秒，然后拿掉小壶，用力地用鼻子向外吹气清洁鼻腔，但不要太用力，以免伤到鼻子。如果还觉得鼻腔有水，就弯腰向前将头垂落，或做瑜伽的“双角式”动作。



“双角式”动作示范

温馨提示：这不是一项很难的功法，但必须小心来做，水进入鼻孔时，不要紧张，不要用鼻子呼吸，否则会引起不必要的呛痛。

第一次做会有轻微的烧灼感，这仅仅是因为鼻黏膜不习惯接触水，几次之后就会好了；最初眼睛也会稍稍发红，过段时间后也不会出现这种状况了。

每日清晨或晚上都可以做该功法，感冒时更应该常做。

Tips

水应该只经过鼻子，如果有一点进入喉咙或口腔，就表示头的位置不正确。重新调整头的位置，直到水只流过鼻子为止。做完后一定要弄干鼻子，否则会有像感冒一样不舒服的症状。

患有慢性鼻出血的人没有专家的指导，不要练习。

断食, 洁肠法

功效 能彻底洗净肠胃, 使肌肉和内脏伸展放松; 清除体内毒素, 洁净血液, 从而使气血运行得更好, 使面部容光焕发; 对于便秘、胃酸过多、胃胀、消化不良的人是很好的练习方法; 对肾脏和泌尿系统也很有益。

Tips 患有胃溃疡、十二指肠溃疡的人要经过医生同意才能练习这个功法。高血压的人只用温水不用加盐就可以练习了。根据自己近期的身体状况, 来选择什么时候练习此项功法, 每月练习一次就够了。

清晨, 带着一颗愉悦的心醒来, 选择一身合适的衣服, 不要吃任何东西, 在练习冥想之后, 就可以开始体位的练习了。

开始: 准备好充足的、温的纯净水, 里边加入少许盐让它略带咸味。准备两个玻璃杯斟满盐水, 然后快速地喝完, 立即做以下几套瑜伽姿势:

- 摩天式
- 风吹树式
- 腰转动式
- 眼镜蛇扭动式
- 腹部按摩功

01

站立, 双腿并拢。



02

双手于体前十指交叉。



摩天式

03

翻掌, 手臂向上举过头顶。

