



曲影瑜伽

疗病康复，养生抗老
 调理生理机能，提高免疫力，再现活力
 延年益寿，追求生命的至高境界

Yoga for life caring
 高级健康形体专家 曲影 编著

养生瑜伽

源自印度的千年养生健身术
 最适当的东方式运动
 百万畅销书美体专家教你
 康体理疗瑜伽体位法，
 让你滋养归本，重拾健康
【DVD升级版】

成都时代出版社



曲影瑜伽

高级健康形体专家 曲影 编著

养生瑜伽



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生瑜伽 / 曲影编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.10

ISBN 978-7-80705-814-4

I. 养… II. 曲… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 094236 号

养生瑜伽

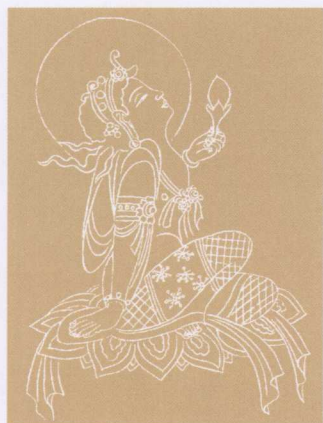
YANGSHENG YUJIA

曲影 编著

出品人	秦 明
责任编辑	李亚林
责任校对	张 旭
装帧设计	●中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年10月第1版
印 次	2008年10月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-814-4
定 价	26.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333



QUYING'S RECIPE: KEEP HEALTH

健康相伴 曲影心语



生命是最宝贵的，因为每个人的生命只有一次，这当然是人所共知。科学家早已证明，人的寿命应在100~175岁之间。但人类一般活不到这个年龄。因此，养生之道的探寻，是现代人生存的课题之一。“养生”即养护生命之意，其目的当然是为了达到健康长寿。

三十而立，四十不惑，五十知天命。一般来说，人到中年的46~55岁，正是人生的黄金年龄段，处在这个时期的人，一是工作担子重，事业上不甘落后；二是家庭负担重，上有老下有小，子女升学、就业的精神负担和经济负担都很大。中年人的人际关系交往频繁、社会应酬多，烟熏酒煎、膏粱厚味，体内环境渐被“污染”，高血脂、高血糖、动脉硬化等许多“富贵病”也接踵而至。危及生命的冠心病、糖尿病、癌症等也多在此时期高发。故有专家称这10年为人生旅途中的“沼泽地”。

衰老，是人类不可避免的自然规律。进入老年期，生理和心理都会发生明显变化。它给老年人带来许多不适、烦恼和困境。

生理方面：首先是形态的老化，白发、皱纹，使许多老人不满意自己的形象；其次是感觉器官功能下降，老眼昏花、听力下降、味觉迟钝、记忆力减退，这些都会给老年人的生活和社交活动带来诸多不便；其次是神经运动机能缓慢，各项操作技能都变得缓慢、不准确、不协调，甚至笨拙，而且受到各种疾病的折磨。老年人常患有一种或多种慢性疾病，给晚年生活带来痛苦和不便。在心理方面，焦虑症是老年期的一种常见病，具体表现为：感到恐惧、害怕，对外界缺乏兴趣，因此造成工作和社交中断。为摆脱这种状态，许多老年人四处求医，寻找养生保健之术。

现在的年轻人关注健康与养生的不多。但实际上，养生应包括生命的全过程。据世界卫生组织在全球范围内的调查表明，有75%以上的人群处在健康和患病之间的过渡状态，即亚健康状态；有5%的人群属于先天性体质虚弱、防卫疾病能力差。这两类人群的共性便是在心理年龄上提前进入中老年。年纪轻轻，便对什么

事情都提不起兴趣来，经常感到不适，疲惫乏力、反应迟钝、活力降低、适应力下降，还常处于焦虑、烦躁、无聊和无助的状态中，总觉得自己活得很累。

在众多的养生法门中，最值得推崇的便是瑜伽。瑜伽，是源自印度的具有悠久历史传统的养生健身术，是印度医学、保健学、长寿学的宝贵遗产，是古代圣人教导百姓的最佳强身、养生方法，也是未来人类最适宜的东方式运动。其卓越的效能到底是基于何种原理呢？为什么瑜伽中的腹式呼吸法可以让人类长寿？为什么体位法得以让疾病自然痊愈？为什么冥想法让人的心灵永葆生机？本书将为您拉开养生瑜伽的神秘面纱，让我们一起来探究生命的至高境界。

瑜 伽



「放松身心 延年益寿」

目录 CONTENTS



第一章 源自古老印度的神秘瑜伽 1

Coming from the old Indian mystery Yoga

- 2 瑜伽的起源和内涵
The Yoga's origin and mean
- 3 瑜伽的神奇保健功效
Doing the Yoga does good to your body
- 4 瑜伽运动守则——设备、时间、地点、衣着……
The principles of doing the Yoga---equipment、time、place、dressing
- 6 中老年人运动自我监护
The self-protecting of Middle-aged and the old doing the Yoga

第二章 瑜伽练功房 9

the Yoga's gym

- 10 瑜伽呼吸：长寿养生的奥秘
Full Yogic :the secret of prolonging life
- 18 瑜伽体位法
Yoga's asanas
- 88 瑜伽冥想
The Yoga pondering
- 91 静坐放松
Meditation and relaxing



第三章 瑜伽十二经脉养生操

93

Twelve Channels and Collaterals Exercises of Yoga

第四章 曲影生活馆

101

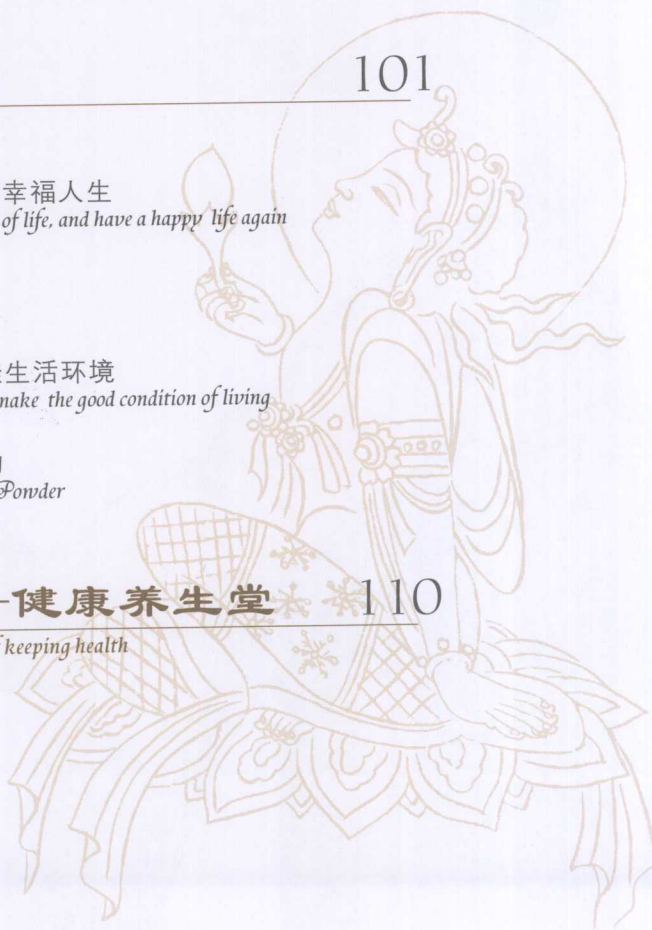
Quyng's experience

- 102 克服更年期综合征，重建幸福人生
To conquer the syndrome of the turn of life, and have a happy life again
- 104 克服不良生活习惯
To conquer the bad habits
- 105 养生新趋势——营造最佳生活环境
The new trends of keep health---to make the good condition of living
- 106 五谷养生粉——天然食物
Natural Food of Healthy Corn Powder

第五章 曲影解答——健康养生堂

110

Quyng's answering: the recipes of keeping health





第一章

Coming from the old Indian mystery Yoga
源自古老印度的

神秘瑜伽



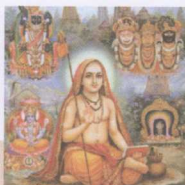


第一节 瑜伽的起源和内涵

The Yoga's origin and mean

瑜伽起源于印度，流行于世界。瑜伽一词，原意是驾驭牛马，在古圣贤帕坦伽利所著的《瑜伽经》中，准确地将它定义为“对心作用的控制”。瑜伽在印度有着渊远的历史。在印度，人们相信通过瑜伽可以摆脱轮回的痛苦，内在的自我将与宇宙的无上我合一，一切障碍都将不存在。在印度，现在已很难区分瑜伽与印度教的关系，在寺庙中、在经典中、在生活中、在许许多多的方面，两者的关系都彼此相互融合。瑜伽是东方最古老的养生术之一。它产生于公元前，是人类智慧的结晶。瑜伽也是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，从直觉了悟生命的认知。瑜伽修持秘要是理论和实践互相参证的法典。

而今的瑜伽，已经是印度人民几千年来从实践中总结出的人体科学的修炼法，再也不是只限于少数隐居人仅有的秘密。目前瑜伽已在全世界广泛传播。印度有很多专门研究瑜伽的学校。瑜伽有它一套从肉体到精神的极其完备的修持方法，当今的瑜伽不仅只属于哲学和宗教的范畴，它有着更广泛的含义，千年不衰，有强大的生命力。当瑜伽的修持者在深沉的静坐中进入最深层次时，就会觉醒人生自性与生命的至善境界，从而获得个体意识与宇宙意识的结合，唤醒内在沉睡的能量，得到最高开悟和最大愉悦。



Quying's life reipes

YOGA

Yoga for caring for your life



第二节

瑜伽的神奇保健功效

Doing the Yoga does good to your body——keep health and prolong life

瑜伽究竟是基于何种原理得以让疾病自然痊愈？古代的医学记录表明，人类与动物一样，具有本能的自愈能力。直到人类文明的逐渐提高，人类知道了保护自己的方法，在发明药物及治疗方法以扩展生存圈后，人类生命的原始本能力，也就是调和回复力，便逐渐削弱了。但它是我们与生俱来的、任何人都潜有的一种力量，瑜伽的目的，就在于唤起本能的调和回复力。

瑜伽认为，人一生的呼吸量是有一定限度的。呼吸又快又匆忙的人，一定早逝；相反，呼吸缓慢，犹如在品尝空气的人，可获得长寿。自古有千年鹤、万年龟的说法，所以，若想长生，秘诀就是使呼吸自然绵长。瑜伽的腹式呼吸法，应成为我们生存的方式。

瑜伽体位法能使各个腺体的分泌作用趋于平衡。瑜伽的每个动作通常需停顿相当一段时间，在这段时间中，施加给腺体的压力，正是要强化这些腺体，使其分泌正常。弯曲的动作可按摩神经内分泌腺，如甲状腺、肾上腺等，可全面调整人体的新陈代谢和内分泌，促进消化，排除体内毒素；舒展的动作可活络全身筋骨，促进血液循环、增加进入内部器官的血流量，提高免疫力。养生强体、防病治病、延缓衰老，瑜伽体位法具有无与伦比的功效。瑜伽同时还主张矫正不良的生活习惯，调整好每日的饮食习惯，因为饮食是迈向健康的第一步。

冥想，瑜伽语音又称“曼特拉冥想”。“曼特拉”的意思是能把人的心灵从种种世俗的思想、忧虑、欲念、精神负担中引离开去的一切特殊语言。现代科学研究表明，瑜伽冥想法能使放松状态下的大脑皮层水平下降，交感神经系统的兴奋性下降，机体耗能减少，血氧饱和度增加，血红蛋白含量和携氧能力提高，这对调整机体功能、防病治病、延年益寿大有裨益，能提高感知、记忆、思维、情绪、性格等心理素质。

瑜伽正是通过其独有的呼吸法、体位法、冥想法，实现人类养护生命、健康长寿的梦想。



第三节 瑜伽运动守则

——设备、时间、地点、衣着……

The principles of doing the Yoga —— equipment、time、place、dressing

1. 正规操练：瑜伽入定

正规操练目的是改进新陈代谢和提高体能，每一个姿势都必须经过连绵的动作缓缓完成。要避免急激的动作。因为那样会累积乳酸，引致疲劳。

2. 需要的设备

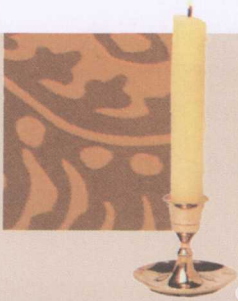
瑜伽训练不需要什么特殊的设备。你固然可以买件瑜伽垫子，但在有地毯的地板上，铺一块毛巾也可以。在室内练习，需要的是一个开阔的空间，没有家具妨碍；需要你舒适的恰当温度，没有外来干扰。

3. 服装

瑜伽操练宜穿一些舒适松动的衣服，好让你自由活动。一般，做瑜伽时最好赤脚，不过如果觉得脚冷难受，可穿短袜。

4. 练习地点

练习瑜伽时要选择安静，清洁，空气新鲜的地方，尽量离开房间而选择露天的自然环境；在房间中注意保持空气的流通这对于调息练习尤为重要，养成经常开窗透气的习惯，练习瑜伽时可以在旁边摆放绿色植物。地上需要铺上松软的毯



小贴士

在进行瑜伽的课程训练之前，摘除你的首饰、眼镜（包括隐形眼镜）等物。在毯子或毛巾上练习会比较舒服。使用毯子和电暖器可以在你休息的时候保持温暖。

Quying's life recipes

YOGA

Yoga for caring for your life



子，柔软度控制在能轻松的保持站立，千万不能让脚下打滑，在练习关于坐式的瑜伽时可以使用蒲席，这样可以有效地防止疲劳。

5. 练习时间

清晨，早饭之前是瑜伽锻炼的最佳时间。傍晚或是其他时间也可练习，但要保证空腹或完全消化以后进行练习。

大体上是饭后三到四小时，喝入流质食物或饮料可在半个小时后练习。

理论上最理想的练习时间：早晨在太阳出来以前进行练习，中午在太阳到头顶时进行练习，晚上在日落以后练习，凌晨在入夜12点时练习。不同时间要练习不同的内容，例如早晨多练习体位法，晚上多练习冥想等等。

6. 每一节练的时间

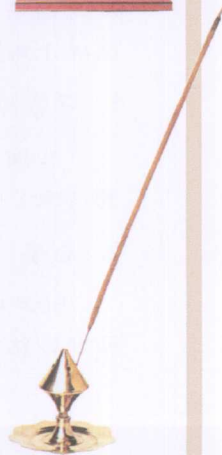
要达到最佳的效果，最好有90分钟的时间。如果你确实很忙，每节可以短些，减少操练就成。记得千万不要匆忙行事，在姿势转换间要有足够的松弛时间。你可以在较后的阶段进行呼吸运动。

7. 了解你的体能大小

在进行瑜伽操练之前，了解你自己的体能有多大是很重要的。千万不要过度运动或勉强自己做一些自己的体能所不适应的姿势。记住，瑜伽并不是竞技。过程可能会较慢，但有充足时间，你的身体便会变得柔软。做每一个姿势时，让自己轻松起来。检查你的身体，看看有什么部位在姿势形成时感到紧张。如果有，借呼吸消除该部分的紧张。

8. 平衡身体两侧

我们的日常动作，很多时候是使用身体的某一部分或某一侧。要获得健康并谐和的平衡，必须保持身体的所有部分具有同等的动力和柔软程度。瑜伽的练习会让身体的每一组肌肉左右匀称地动作，以取得平衡。



■ 沐浴前后30分钟不要练习瑜伽。

■ 如果在保持某一姿势时，感到体力不支或发生痉挛，应立即收功，加以按摩。

■ 做练习时，睁着眼闭着眼都可以，把注意力集中在体内所产生的感觉上。可能的话，排除大小便，减轻负担。

■ 禁止在大病或手术后练习瑜伽。体弱者根据自己的体能做适当的练习，不要做倒立及强度、难度大的姿势。



第四节 中老年人运动自我监护

The self-protecting of Middle-aged and the old doing the Yoga

中老年人士及体弱多病者的机体各个脏器会出现不同程度的退化性改变，易患各种疾病，因而他们在进行瑜伽练习时重在注意因人而异、据自己的身体特点制定锻炼计划，循序渐进、持之以恒等原则，还应特别注意运动量的自我监测，这样才能防止意外，保证运动质量。

1. 呼吸频率

在瑜伽运动过程中，呼吸次数以不超过每分钟24次为宜，如在运动中出现频繁咳嗽、喘气、胸闷和呼吸困难，则应减少运动量或停止继续运动。

2. 心率

60岁以内的中老年人，如果脉搏每分钟没超过120次，说明运动量适宜，假若每分钟达130~140次，则说明已超量，应减少运动量，以免心脏负荷过重。60岁



以上的中老年人，运动中脉搏应保持每分钟不超过110次，如出现脉搏次数减少或脉律不整齐，应立即停止瑜伽练习，必要时需就医。

3. 饮食情况

中老年及体弱多病者通过瑜伽练习，可增强胃肠等消化功能。改善食欲，增大食量，如果食欲下降，需考虑运动量是否合适，应及时进行适当调整。

4. 睡眠状况

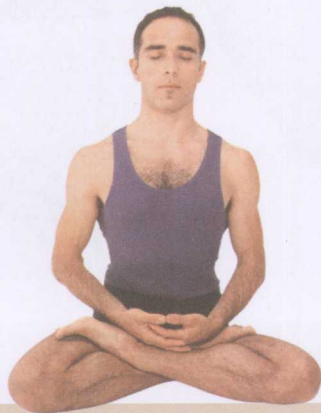
长期通过瑜伽运动，一般都会改善睡眠。若通过一段时间锻炼，反使失眠加重，则考虑是否运动过量。

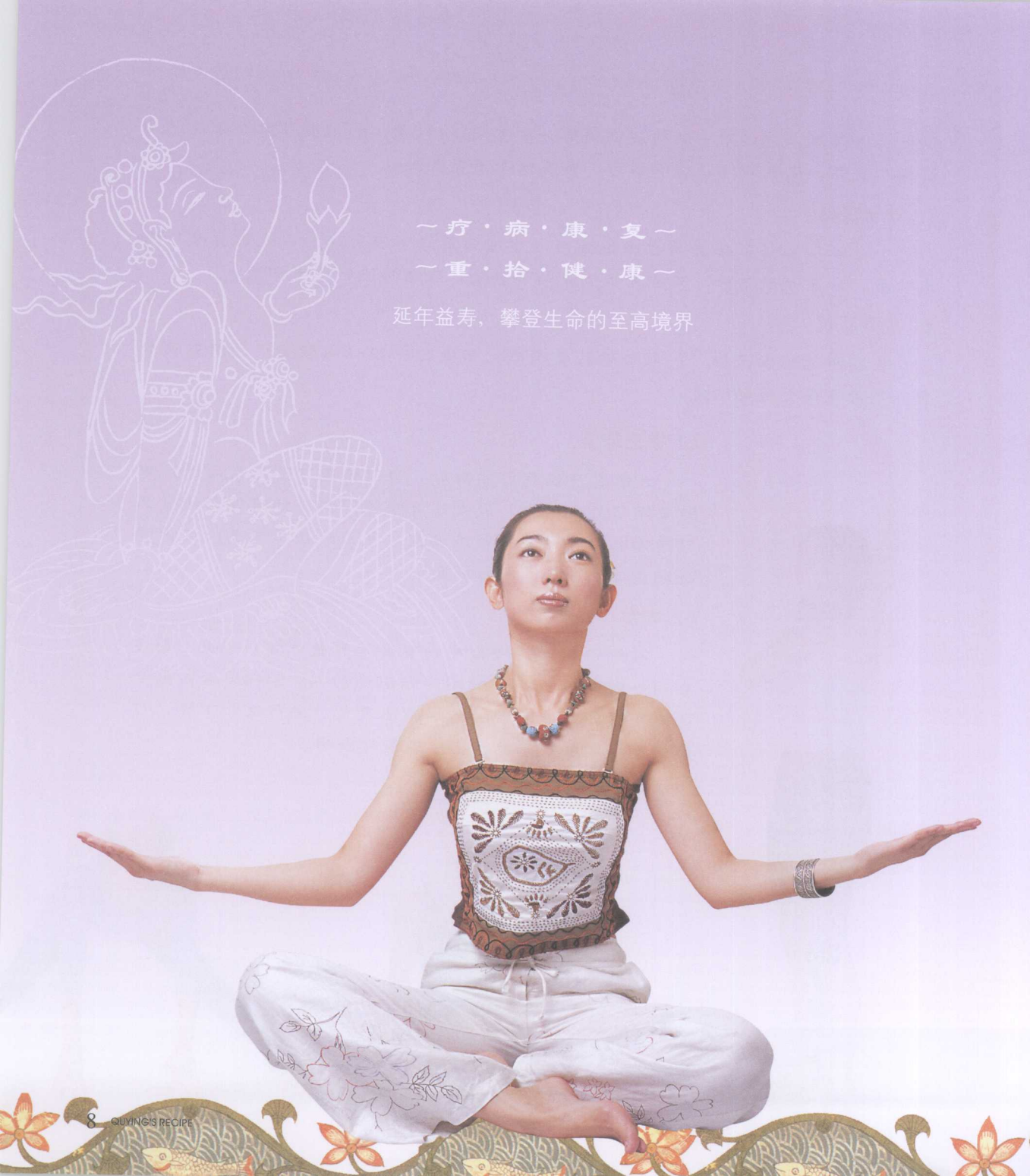
5. 疲乏程度

大家在开始练习瑜伽后，会有轻重不等的疲乏感，但随着练习的经常化，疲乏感会慢慢消失。如果体弱者在练习瑜伽以后，困乏感越来越重，甚至产生厌倦感，这说明运动量过大，可做适当调整。

6. 测量体重

在练习瑜伽的过程中，可每周测量体重1~2次，最好在同一时间测量，一般刚开始锻炼的人，3~4周后体重会逐渐下降，这是正常的。如果体重呈“进行性”下降，可能是运动过量或其他原因，应及时查明。



A woman is seated in a meditative lotus position, looking upwards with a serene expression. She is wearing a white tank top with a large, intricate eye-like pattern and white pants with floral designs. Her hands are held out to the sides in a mudra. In the background, a faint white line drawing of a Buddhist figure, possibly Guanyin, is visible. The overall background is a soft purple gradient.

~ 疗 · 病 · 康 · 复 ~

~ 重 · 拾 · 健 · 康 ~

延年益寿，攀登生命的至高境界

第二章

The Yoga's Gym
瑜伽

练功房



第一节

瑜伽呼吸：长寿养生的奥秘

Full Yogic: the secret of prolonging life

瑜伽修行者认为，生命在于气息中。如果呼吸很浅，那就只经历了一半生命。练习瑜伽呼吸法，持之以恒，就可以让我们的呼吸变得越来越绵和悠长，像长寿的乌龟、大象一样，从而增强身体素质，提高身体机能。

深呼吸能洗涤、调养我们的身体。吸气时，充足的氧气进入肺部，体内每个细胞都能获得活动所需的氧气；呼气时，体内的废物会随之排出。不仅如此，身体还能借助呼吸与能量储存区太阳神经直接相通，得到充沛的能量。这种特殊的呼吸法能帮助生命能量的释放，使人在生理及心理上都能返老还童，增强免疫力。



Quying's life recipes

YOGA

Yoga for caring for your life

10 QUYING'S RECIPE

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com