

Energic YOGA

活力

Energic YOGA

活力

Energic YOGA

活力

Energic YOGA

活力

Energic YOGA

活力

Energic YOGA

活力

瑜伽

年轻活力来自拥抱瑜伽的每一天

一种没有负担的养生妙法

一趟回归自然的原始之旅

瑜伽，丰盈您身心的能量

在事业、家庭与人生的路上元气满满！

戴馨如/著



现代出版社

图字: 01-2005-5461

图书在版编目(CIP)数据

活力瑜伽/戴馨汝编. —北京:现代出版社,2005

ISBN 7-80188-609-7

I.活… II.戴… III.瑜伽术-基本知识 IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 111988 号

本书由雅书堂文化事业有限公司授权出版

责任编辑	杜宇
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 010-64240483(兼传真)
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	北京雅彩印刷有限责任公司
开 本	1/24
印 张	5.25
印 数	1-10000 册
版 次	2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80188-609-7
定 价	29.00 元(含 VCD 光盘 1 张)

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

Energic YOGA

R214
35



戴馨汝 著

瑜伽

 现代出版社

<推荐序>

瑜伽是健康的守护神

瑜伽的历史源远流长,是我们健康的宝藏,也是我们健康的守护神,更是幸福快乐的源泉。因为瑜伽是属于身心灵全方位的修炼,如果我们每天都能用心认真地做体位法,身体一定会维持在最佳的状态。

至于心灵的修炼又如何呢? 心灵的修炼即是修炼我们的心轮;心灵是我们身体的第四轮,梵文发音是“安哪哈达”,所代表的是大慈、大悲和大爱。当心轮越练越开时,我们的心就会越来越慈悲,使我们对万事、万物都能随时保持一颗爱与关怀的心;这就是我们所追求的目标,将我们的爱发挥到极致。当大家内心都充满了大爱,不但能使家庭、社会充满温馨,自我的内心世界,更充盈了深深的喜悦。

要活就要动! 其实生命就是一个活动的过程,如何生活也是一门学问。若是我们在日常生活中缺少运动,身体筋骨容易僵硬,气血也会不通畅,自然身体就会出现问題;再加上平时工作过度,生活压力大,精神没得到应有的放松,又不懂得如何保养与适度休息,当然身体就容易出

瑜伽是健康的守护神



状况,甚至百病丛生。

因此要勤练瑜伽,以充分开发我们的潜在抵抗力及免疫力,另外还可增强血液循环及新陈代谢,将囤积在体内的废气、浊气、胆固醇和血脂肪等毒素,顺畅地排出体外,自然容易达到维护健康、养颜美容以及令人精力充沛、身心自在的平衡。所以瑜伽不只能修身,还能养性,使我们无论外在、内在都能圆满健康。

戴馨汝老师最初即师承台湾瑜伽协会创办人华淑君,现任台湾瑜伽协会理事长的我,乐见戴老师的新书上市。最后祝福戴老师的《活力瑜伽》能带领大家进入一个身心灵更喜悦及健康的领域!

林蔚翔

A black and white photograph of a woman with dark hair tied up, wearing a light-colored tank top with dark vertical stripes and dark pants with a light-colored stripe. She is sitting on the floor in a yoga pose, with her legs crossed and hands resting on her knees, looking directly at the camera with a slight smile.

<自序>

瑜伽为你储存

我想每个人,包括你、我,都有一个共同的梦想,那就是希望永远青春、健康、美丽。可是在目前日益竞争的社会,人人身心都处于忙碌奔波的紧张压力中,因此缺少适度的放松与运动,使得体力不但降低了,健康也慢慢地亮起了红灯。

怎么办呢?建议大家,练瑜伽就是我们最佳的选择。

瑜伽是具有五千多年古老历史的智慧结晶,透过自然的阴阳调和,使我们身、心、灵得到健康的方法。所谓孤阴不长、孤阳不生,长时间疲惫的身心,如果没有得到适当的调适,就会使身体产生不良的反应;而瑜伽不只可以强化心肺的功能,减少多余的体脂肪,并增加我们的体力、耐力及免疫力,同时借着瑜伽的呼吸和静坐(体位法),不但可以纾解紧张,放松身心,亦能改善文明病。美国一位医学博士拉尔夫·加纳也说过:“瑜伽是消除现代人复杂的生活压力最理想的方法。”也就是说,瑜伽是让我们身心健康的最佳方法。

因此,想要永远拥有健康美丽其实不是梦,只要筑梦塌实,按部就班、循序渐进地练习瑜

未来的健康资本

伽,相信每个人都可以美梦成真!真诚地建议大家:在规划自己的人生及事业,做下各种投资决定时,也请一起将您的健康纳入投资,几年之后,您将会发觉这绝对是您一生当中最明智的选择!因为金钱不是万能,而没钱也未必万万不能;但没有了健康,才真是万万不能。最后以一篇瑜伽经与大家共勉:

瑜伽路,健康路,喜吃素,爱吃醋;

接近树,别顽固,睡充足,开窗户;

不发怒,行仁恕,做好事,忘记数。

戴馨汝

瑜

伽

的饮食原则

许多瑜伽老师都会对饮食的种类有一定的要求,所以在瑜伽的领域里,便将食物分为惰性食物、变性食物及悦性食物三种类别。

1. 惰性食物

指容易引起怠慢、疾病和心灵迟钝的食物。此类食物对心灵有害,对身体无益。据说在印度王室的饭桌上,通常要摆放五六十种菜肴,这些菜的烹饪是经过煎炸、烘烤的;有些使用了咖喱粉做调味料,味道很浓。这些对练瑜伽者是极不合适的,应适量或尽量少食。此类食物包括:所有肉类、蛋、洋葱、菇类、菌类、芥末、葱蒜等,麻醉型饮料、烟草等一切有麻醉性可吸入或食用的,以及不新鲜、陈腐的食物。

2. 变性食物

能够提供身体能量,有益处但不利于心灵的食物。经常食用容易引起身心浮躁不安。如浓茶、强烈调味品、酱油、白萝卜、海带、巧克力、汽水、过多的香料和食盐、辣椒等,凡喜爱这类食物的人,大部分性格粗鲁、脾气暴躁、喜好争斗、固执己见。这类食物同样不适合练瑜伽者。

3. 悦性食物

这类食物色香味美,富于营养,很少选用香料和调味料,烹饪方法简单。食用这些食物可以培养高贵的情操,使身体变得健康、纯洁、轻松、精力充沛,使心灵宁静又愉快,较有益身心健康。悦性食物创造了精细、敏锐的身体和精神系统。它包括一切水果、大部分的蔬菜、一切的豆制品、牛奶和乳类制品、坚果、温和香料和适度绿茶、所有谷类制品等。

分辨食物的属性除了在种类上作区分外,更应注重烹饪的方法,有时蔬菜也可能被烹调成为惰性食物。因此,瑜伽看重食物的品质和营养,认为使人发胖的高脂肪类食物是比较不适合身体健康的。

一个人如果完全按照瑜伽饮食方法安排自己的生活,那么一定会在短期内达到减肥效果的。传统的瑜伽者认为,为了身体健康,心灵的平静,要多吃悦性食物,少吃变性食物,甚至完全不吃惰性食物。

或许我们也常听说素食的人较少产生便秘、痔疮、高血压,此外有的人还拥有较长的寿命,也可能在老年时还能拥有清醒的头脑与思维。甚至有这样的说法,瑜伽者说:当老虎和大象打斗时,老虎无法持续两天,但大象却可以持续战斗三天。



2【推荐序】

4【作者自序】

6 瑜伽的饮食原则

10 PART I

美丽养生

12 颈部柔软式 Neck Exercises

14 仰卧放松式 Shavasana

15 俯卧放松式 Advasana

16 鱼戏式 Matsay Kridasana

18 猫伸展式 Marjariasana

20 坐角式 Upavistha Konasana

22 蝴蝶式 The Butterfly Exercise

26 单腿肩立式 Eka Pada Sarvangasana

28 半犁锄式 Viparita Karni Asana

30 头半倒立式 Vrschikasana

32 鹭鸟式 Garudasana

34 船式 Naukasana

36 束角式 Baddha Konasana

38 轮式 Chakrasana

40 半月式 Ardha Chandrasana

42 全蝗虫式 Salabhasana

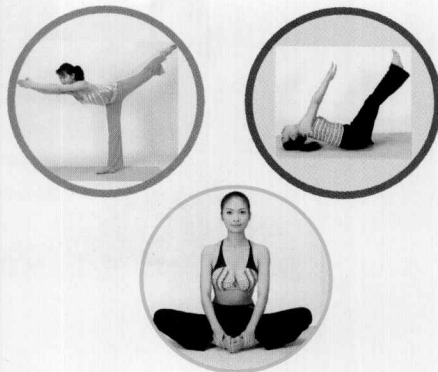
43 半蝗虫式 Ardha Shalabhasana

44 全蝗虫变化式 Salabhasana

46 鱼变化式 Matsyasana

50 战士第三式 Virabhadrasana III

54 身腿结合式 Karnapidasana



58 PART II

保健调理

60 蛇击式 Shashank Bhujangasana

62 摇篮式 Parsva Danurasana

64 弓式 Danurasana

66 瑜伽眼睛保健操

A. 近距离聚焦

B. 眼侧视练习

C. 四位置眼转动

D. 快速变焦练习

70 腹部按摩式 Udarakarshanasana

72 脊椎扭转式 Matsyendrasana

74 树式 Vrksasana

76 侧角转动式

Parivrtta parsvakonasana

78 狗伸展式

Urdhva Mukha Svanasana

80 眼镜蛇式 Bhujangasana

82 鸭行式 Duck Walk

84 摩天式 Tadasana

86 摩天变化式 Tadasana

88 圣哲玛里琪第一式 Marichyasana I

90 双腿背部伸展式

Pash chimottanasana

92 圣哲玛里琪式 Marichyasana

94 拱背伸腿式 Uttana padasana



目录

CONTENTS

96 侧犁式 Parsva Halasana

100 鸵鸟式 Padangusthasana

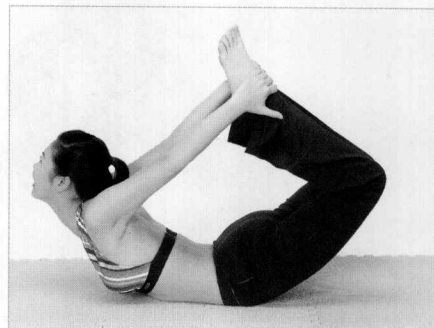
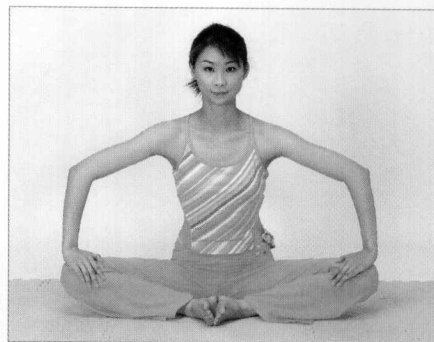
102 半莲花单腿独立伸展式

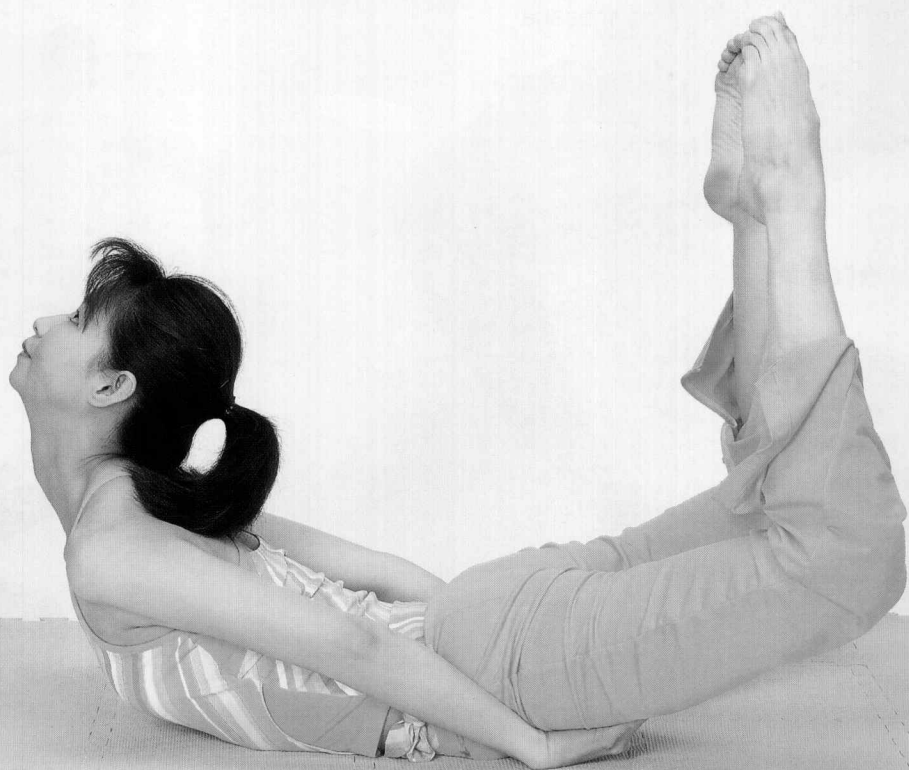
Ardha Baddha Padmottanasana

104 金字塔式 Prasarita Padottanasana

108 头倒立变化式 Headstand

113 ◎瑜伽健康饮食





PART I

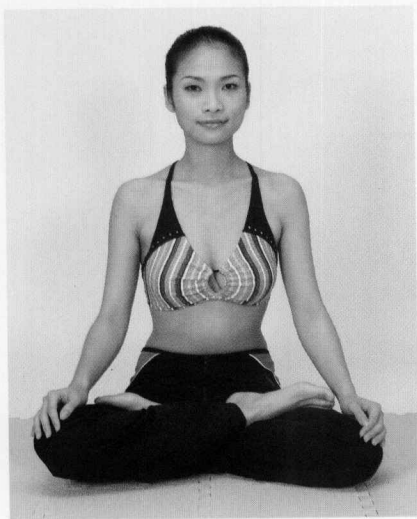
美丽养生

俗话说：“没有丑女人，只有懒女人。”
这句话用在练瑜伽上亦有异曲同工之妙，
一种以自然之道为本的生活方式与态度，
使得练瑜伽不仅让身体、心智、灵性得到修炼，
也在强调肢体与心灵平衡的姿式中，
更加认识自己、了解自己。
美丽不是一句口号，预防更胜于治疗，
懂得从瑜伽寻求养生之法，
改善失眠，使身体得到充分的滋养，
不妨现在就一起享受瑜伽带来的曼妙体态、
舒展的身心以及健康的身体！

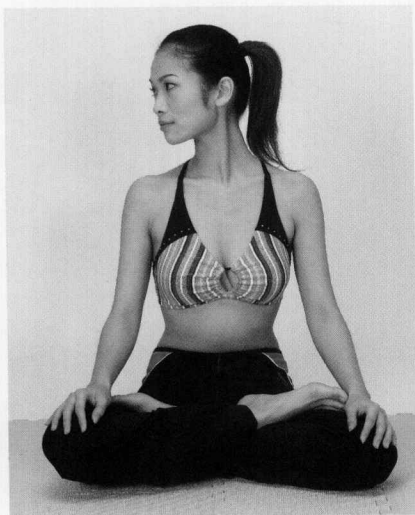
颈部柔软式

Neck Exercises

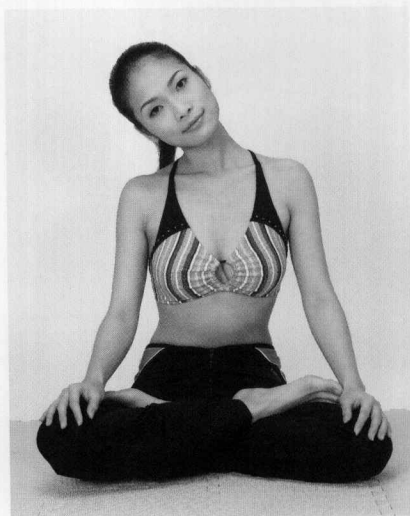
这有助于预防和消除紧张的头痛。也可以让颈部肌肉的紧张得到舒缓,以及神经、肌肉和韧带得到适度按摩。做完此式时,会感到舒缓放松,头脑清新。



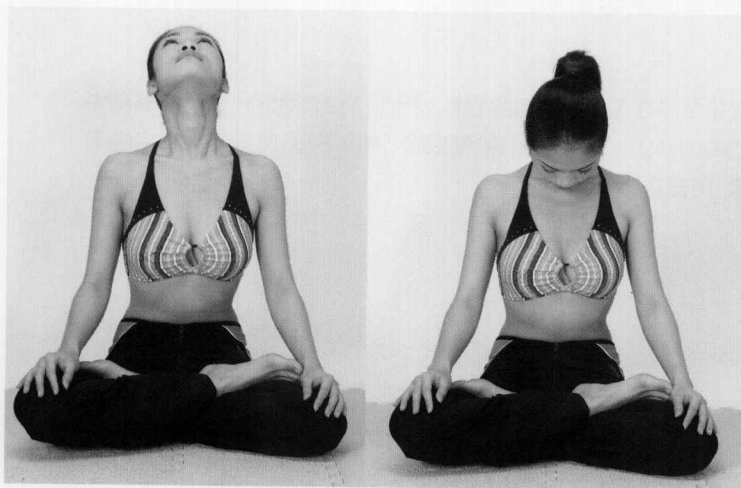
1 坐在瑜伽垫上,可盘腿或如意坐(或用任何一种瑜伽坐姿打坐都可以)。或坐在椅子上。



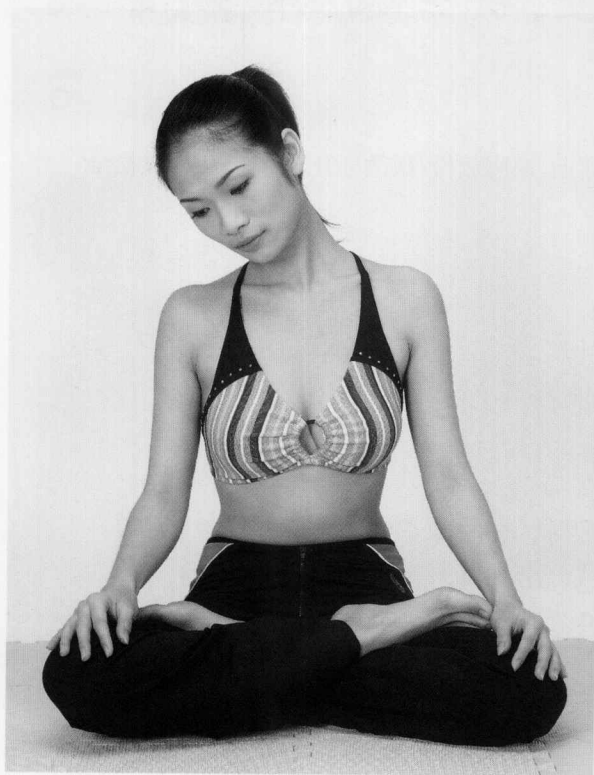
2 两肩保持不动,先把头部水平地转向右边,再转向左边。重复做 8~10 回合(一左一右算一个回合)。



3 然后,头部向右方倾斜,然后向左方倾斜。重复做 8~10 回合。



4 轻柔地把头向后仰和向前低头。重复做 8~10 回合。



5 然后,头部做轻柔的圆圈旋转运动。开始时做小圆圈旋转运动,逐渐增大到尽可能大,但不要使颈部过于用力。至少顺时针方向转动 8~10 次,然后逆时针方向转动 8~10 次。

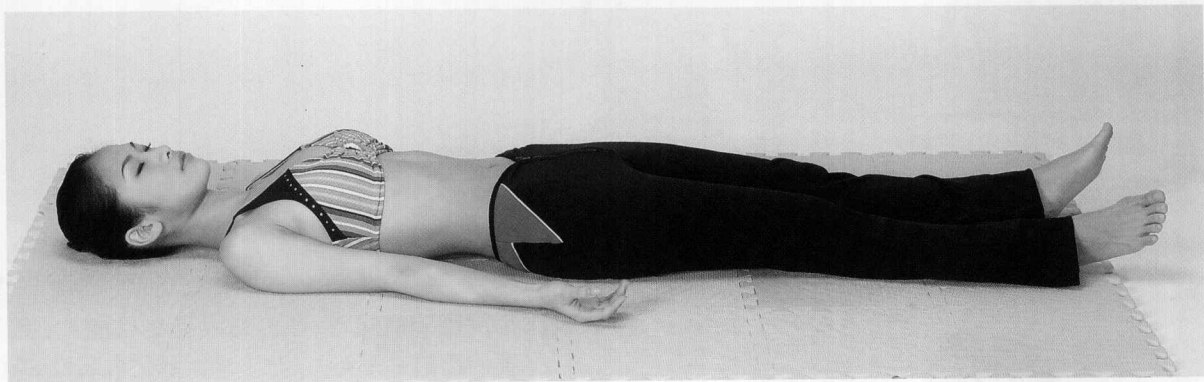
美丽养生练习小撇步

- ⊙练习时最好缓慢而轻柔。小心不要让颈部肌肉过于用力而劳累。
- ⊙如果练习得当,在做此式时,颈部会发出一些喀喀的声响。
- ⊙最好每隔一天便做一次颈部练习。

「仰卧放松式」

Shavasana

此式是个能令人完全松弛的姿势。因此,是消除紧张、神经衰弱和失眠症极有效的方法。另外对哮喘、糖尿病、消化不良、风湿腰痛和月经不规则现象,也有益处。



1 仰卧在瑜伽垫上,双手平放身旁,手指并拢,掌心朝上,双脚放松,微微分开。闭上双眼,放松全身。自然而平稳地呼吸。

2 专注于自己的呼吸。每次吸气,对自己说:“我感觉到自己在吸气。”每次吐气,对自己说:“我感觉到自己在吐气。”

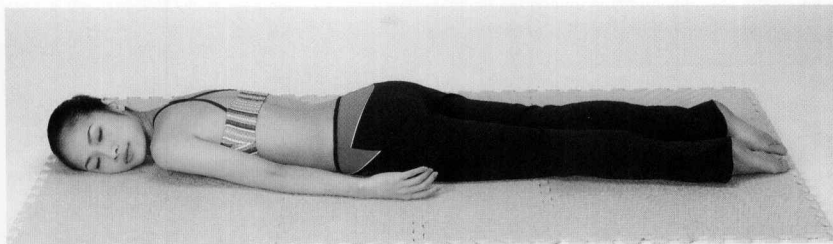
美丽养生练习小撇步

- ⊙预防失眠第一招。
- ⊙练习各种瑜伽姿势时,在两种姿势之间都可以做 10~60 秒钟的仰卧放松式。另外,如果在白天感到疲倦或体力不支时,也不妨做 10 分钟到 1 小时来纾解精神紧绷。
- ⊙练习时,呼吸放慢到成均匀规律状态,神经紧张得到消除,心灵得到安静,全身恢复了能量,最后产生和平、宁静的感觉。

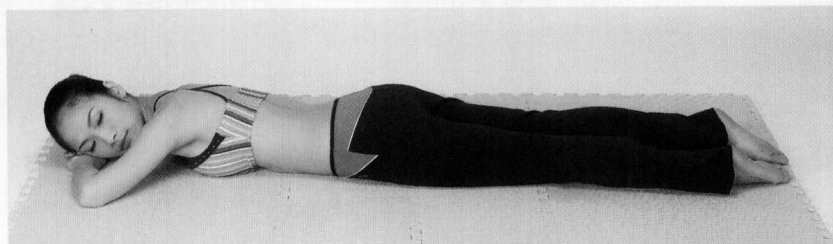
「 俯卧放松式」

Advasana

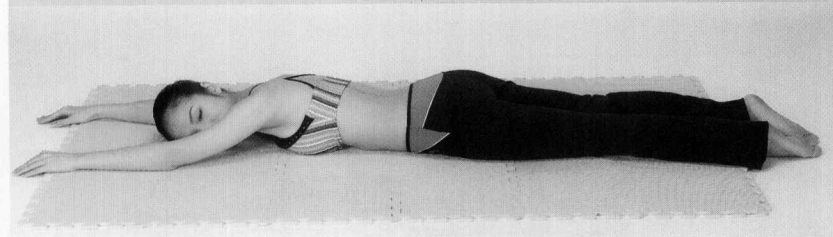
这个姿势提供完全的休息、松弛和心灵的安详,轻微地伸展背部、双肩和双臂,有助于消除颈项僵硬强直(落枕),亦有助改善弯腰驼背以及患脊椎盘错位。



1 俯卧在瑜伽垫上,双手贴在身旁,掌心朝上,双脚背贴地。



2 将两臂从身体旁边伸直到头顶上方;或双手重叠,手心贴地,头偏向左侧(做到一半时可换边) 闭上双眼,放松全身。专注于自己的呼吸。每次吸气,对自己说:“我意识到自己在吸气”。每次吐气,对自己说:“我意识到自己在吐气。”



美丽养生练习小撇步

- ◎ 预防失眠第二招。
- ◎ 练习时,若希望改善某些不适症状,不妨停留 10 分钟或更长时间,效果会更佳。