

瑜伽



瑜伽健康新主张系列

林小平 双福 编著

◎著名理疗医师张专昌 郑重推荐



健康一生——给你的健康 & 瘦身宝典

理疗自学全书

60余种经过医师严格把关

并认同的瑜伽组合复健疗法

●消除压力 ●强健身心 ●祛病理疗

10分钟，理疗瑜伽简单学

单人理疗——远离病痛，美丽身心

双人理疗——在瑜伽中升华感情

缺乏运动？久坐？面容憔悴肤色暗淡？精神紧张？局部肥胖？担心“三高”问题？“性福”隐忧？经常应酬，消化不良……

请翻开本书，寻找重拾健康与美丽的钥匙。

A step-by-step guide to yoga at home for everybody

Yoga for health Yoga for you

超值赠送演示光盘

◎备受青睐的瑜伽时尚经典——
最值得期待的瑜伽自学自疗健康宝典

عقوله

中国纺织出版社



内 容 提 要

《瑜伽理疗自学全书》中精选60余种经过医师严格把关并认同的瑜伽组合复健疗法。帮助办公族、久坐族、电脑族、中老年人、肢体灵活度不佳者，有针对性地练习瑜伽，提升自身自愈能力，重拥健康生活。

书中体位既有单人的动作，也有适合双人一同练习的瑜伽，大部分都简单易学，有些要运用一点技巧，是在家也可以DIY的瑜伽健康宝典，也是瑜伽师的进阶宝典。合理的瑜伽体位组合，使理疗更简单、更直接、更实用。

图书在版编目（CIP）数据

瑜伽理疗自学全书/林小平，双福编著. —北京：中国纺织出版社，2008.9

ISBN 978-7-5064-4969-4

I. 瑜… II. ①林… ②双… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第070149号

策划编辑：胡成洁

责任编辑：郭 沫

责任印制：刘 强

编 著：林小平 双 福

监 制：周学武

化妆造型：圣柏纱彩妆工作室 安 妮

体位演示：杨真珍 盖雅瑛

参编人员：周学武 侯熙良 常方喜 石晓亮

摄 影：  彭 利 陈 辰 孙 燕 贾全勇

设 计：

孙 鹏 王雪蕾 徐正全 梅妍娜

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

Http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年9月第1版第1次印刷

开本：720 x 880 1/16 印张：6

字数：73千字 定价：28.00元（附光盘1张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页、由本社市场营销部调换

健康 养生 系列

林小平 双 福 ◎ 编著

健康一生 给你的健康&瘦身宝典

瑜伽理疗 自学全书

{ 著名医学专家张专昌郑重推荐 }

60余种 经过医师严格把关
并认同的瑜伽组合复健疗法

热身+体位

10分钟

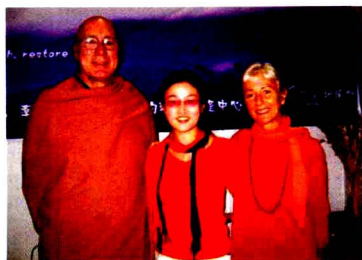
轻松重拥
健康与美丽



中国纺织出版社



与O.P.TIWARI老师合影



与GENGA老师合影



与山地瑜伽的大师合影

序

有这样的故事：河中有水、鱼、石、物，你甘当何种？答案纷纭，但是境由心生，传达着我们对人生和世界的看法。鱼，活跃蹦跳；石，稳固沉默；水，清澈写意。我其实是选择水的，水的可刚可柔众所周知，水的动静相宜却颇合瑜伽的境界，身体的伸展，不仅仅是运动，更是一种境界的契合，人与自然的契合。

社会的喧嚣可以蒙蔽人的眼睛，而瑜伽的长久习练可以澄明心灵。开始接触瑜伽时，我也像很多朋友，认为瑜伽是一种柔韧躯体的运动，随着时间的变化，一种理念却在脑海中越来越明显，那就是：瑜伽是一种生活方式。

周围的很多人发现了我的变化，并对这种变化表示了惊奇和赞扬。这对我来说是一种肯定，一种支持我和瑜伽不离不弃的肯定。

瑜伽中的呼吸、体式 and 冥想让人在喧嚣中觅得一方净土，得片刻安闲，这对现代人来说已经是享受。精神的压力、生活的挫折，我们都可以在瑜伽中找到慰藉。忙碌的脚步，每个人都需要暂时停下，倒掉鞋里硌脚的沙子，前面的路途才不再沉重。

有这样的问題：你有一只火柴，雪夜天寒人冷，怎么用它？也许独善其身，会得一时温暖；如果选择密集的人群，用它点燃篝火，温暖彼此，那么将是一世光辉。我爱瑜伽，我想用这火柴燃起篝火。

所以我把教学过程中的一些经验集结，把瑜伽的平和境界传递给每个选择它的人。

练习瑜伽并不是需要非常好的身体条件，只要你爱它，你就可以选择它。我练的瑜伽你也能练，瑜伽赐予我的也一样能赐予你！

愿大家早日触摸到瑜伽的境界，愿瑜伽给你美丽、快乐、健康！

Namaste !

(Lalima Lin)

向大师学习，方能不断精深瑜伽境界……



Contents



如何更好地使用本书

6

Part1 初识瑜伽理疗

Test, 你的身体发出健康警报了吗	8
它们偷走了我们的健康	9
什么是理疗	11
瑜伽的神奇理疗功效	12
发现身体的能量中心	14
让理疗事半功倍的关键词	16

Part2 和瑜伽一起, 向健康出发

练习瑜伽前的准备	18
瑜伽的呼吸方法	19
拜日式	22
瑜伽放松术	24
瑜伽冥想与保健	25



Part3 10分钟, 理疗瑜伽简单学

■针对久坐族

●预防驼背

骆驼式	28
幻椅式	30

●腰椎病理疗

猫伸展式	31
蛇伸展式变式	32



●坐骨神经痛理疗

神猴哈努曼式	33
前伸展式	34
半月式	35

●腿脚肿胀理疗

单腿交换伸展式	36
鸽王式	37



■针对电脑族

●消除眼睛干涩

眼睛保健功 38

●消除颈部酸痛

牛面式 39

直角式 40

●消除肩部酸痛

新月式 41

风吹树式 42

坐立山式 43

●消除背部酸痛

战士一式 44

拱背抬腿式 45

●消除腕部酸痛

细臂式 46

手指运动操 47

■针对面容憔悴和晦暗

●消除面容憔悴

三角伸展式 48

双角式 49

●滋养秀发

双角式变式 50

美兔式 51

■针对局部肥胖

●腰腹

加强侧伸展 52

下半身摇动式 53

●臀腿

轮式 54

■针对精神压力

●消除精神疲劳紧张

莲花坐 55

犁式 57

●消除忧郁失眠

增延脊柱伸展式 58

全蝗虫式 59

●集中注意力，精神一整天

树式 60

战士三式 61

■针对经常感冒、抵抗力差

●提高免疫力

桥式 62

肩倒立式 63

●呼吸道疾病理疗

圣哲玛里琪第一式 64

狮子式 65



■针对消化系统问题

●养护胃肠道

船式 66

●消除便秘

鸭行式 67

花环式 68

■针对“三高”威胁

●糖尿病理疗

脊柱扭动式 69

拉弓式 70

●高血压理疗

月亮呼吸法 71

■针对“性福”隐忧

●纠正子宫下垂

虎式 72

●消除月经失调

蛇击式 73

眼镜蛇扭动式 74

●保养子宫、卵巢

束角式 76

英雄式 77

Part4 双人理疗瑜伽——更轻松，更添乐趣

双人毗湿奴式 79

单腿前屈脊柱扭转 80

鸵鸟式变式 81

双人幻椅式 82

双人背部放松术 83

伏蝴蝶式 84

双人侧伸展式 85

比翼双飞 86

顶峰式+轮式 87

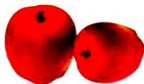
猫伸展式变式 88



Part5 养生饮食与瑜伽理疗

食物是最好的医药 90

瑜伽师推荐的日常食材 92



附录：瑜伽练习Q&A

●声明

本书示范及指导的瑜伽运动纯作参考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生或瑜伽教练。读者因采用本书示范或指导所引起的任何问题，本出版社不负任何责任。

如何更好地使用本书

A step-by-step guide to yoga at home for everybody

6大特点升级健康身心

■ 全新病理体式组合，病痛治愈针对性更强

不同职业特点的朋友，可以根据自己的身体状况，从Part3中找到适合自己的病理组合体式，有针对性地重点练习。

■ 双人搭档配合，在理疗瑜伽中增进感情

Part4介绍双人理疗瑜伽方法，你可以选择朋友或爱人搭档练习，在默契配合中驱病理疗，增进感情。

■ 全景指导，从原理讲起，step-by-step，明明白白理疗

对于初学的朋友，可将本书作为入门指导书，从头开始一步步阅读、学习；对于有经验的朋友，会从本书收获更多瑜伽健康知识，并学会怎样在家中、在办公室练习瑜伽。

■ 健康窍门，医师指导怎样形成不生病的生活方式

本书不仅介绍了治愈病痛的最佳瑜伽疗法，还有进一步保持身体健康的窍门，包括在家中、在办公室的保健、护肤、减压事项，帮你形成健康的生活方式。

■ 光盘实景演练，准确把握时间、动作要领

如果你初习瑜伽，请跟随光盘上老师的引导练习，或是找个同伴帮你念步骤文字，如此，时间易把握，效果也更好。

■ 饮食养生+冥想进阶，辅助治愈病痛的“最好医药”



林老师温馨提示

针对性理疗功效。

时间把握一目了然，效果也更好。



你可以结合自身实际，选择不同难度的体式练习。

动作步骤图片真实反映了每个体式的要领，如果你的动作暂时达不到上述程度，不要着急，循序渐进地反复练习，你就能越做越好。

练习前，请仔细阅读“提示”、“功效”，结合自己的理解，达到最好的效果。如果提示中有不宜动作，切忌练习；或咨询专业医师、瑜伽师后适度练习。

注意：小细节对准确完成动作，发挥功效非常重要哦！

你可以根据需要，快速找到适合自己的病理组合体式，有针对性的重点练习。

日常自我保健的窍门，包括在家中、在办公室的保健、护肤、减压事项，帮你养成健康的生活方式。

Yoga

Part1 初识瑜伽理疗

瑜伽就是与身体对话，通过冥想、语音、体式等一系列净化内心的方式。瑜伽不仅可以对自我身体疾病进行治疗，对健康人来说，也是一种可以防治疾病、修身养生的好方法。我们应充分发掘瑜伽对人体自然疗法的巨大能量。



Yoga

作为迈向健康的第一步，了解自己身体的状态是十分重要的。虽然我们无法由身体外部观察体内的状态，但可以从生活中一些不经意的动作和习惯来了解。首先自我检查一下身体是否已发出健康警报？然后思考如何练习瑜伽，才能让理疗事半功倍。

以下各项，符合的请打勾，不符合的请跳过。

- | | |
|--|--|
| ☐ 早晨起来眼睛像覆了一层膜，视觉模糊，头晕脑胀。 | ☐ 常常觉得眼睛睁不开。 |
| ☐ 爬楼梯时常常绊到脚。 | ☐ 老是不合时宜地打哈欠。 |
| ☐ 经常心神不定，惊悸少眠。 | ☐ 经常感冒，体温异常，倦怠无力。 |
| ☐ 生理期前胸部发胀，乳生结节。 | ☐ 老想把脚搁在桌子上。 |
| ☐ 面色憔悴，常有黑眼圈。 | ☐ 对吸烟室情有独钟。 |
| ☐ 不愿意跟上级或者熟人见面。 | ☐ 体重突然下降或上升，觉得挺好、无所谓。 |
| ☐ 没事就喜欢喝茶、喝饮料。 | ☐ 便秘或者一有风吹草动，肚子就不舒服。 |
| ☐ 总是想吃油炸食品或咸味很重的食品。 | ☐ 晚上越是数羊，越是睡不着。 |
| ☐ 老觉得手发硬。 | |

你划了几个勾？

0个 —— 恭喜，你的身体很健康，请继续保持良好的生活习惯。

5~10个 —— 你的健康状况已经敲响警钟，该好好检讨、调整自己的生活方式了！

超过10个 —— 平时要注意饮食营养搭配和加强身体锻炼哦，赶快进行瑜伽理疗吧！

超过15个 —— 亚健康有可能已经光顾你了，有必要在医师指导下认真进行理疗，否则会产生严重的后果。



从最近的一次调查来看，目前我国白领约有70%处于亚健康状态，其中约60%是35岁以下的白领。所以作为高危人群，白领应及时、有效地调试紧张和疲劳的心理，避免身心过度劳累。**亚健康**是指处于健康和疾病两者之间的一种状态，即肌体内出现某些功能紊乱，但未影响到正常工作，虽在身体、心理上无疾病，但主观上却有许多不适的症状表现和心理体验。

人们追逐时尚，享受着现代生活的新鲜、便捷，却往往忽略其背后的健康隐患。一项针对20~40岁都市人群的调查显示，现代都市人中有42%经常腰酸背痛，35%记忆力明显减退，21%脾气暴躁，而这些都与不健康的生活方式、时尚生活的误区等息息相关。

■网络生活 VS 计算机综合征

每天面对计算机工作超过3小时，晚上回家依然上网聊天。

健康隐患：美国一项科学研究表明，82.4%的计算机用户罹患计算机视觉综合征（CVS）。眼睛干涩、胀痛、视力下降、玻璃体混浊已成为电脑族的通病，严重者则视网膜脱落，甚至失明。

除此以外，颈椎病、肩背疼痛、鼠标手、内分泌失调、肌肤暗沉和老化等也是电脑族常有的问题。长期工作和生活在计算机的辐射下，还会对人体生殖系统造成损害，男性的睾丸内生精细胞会发生异常，女性的卵细胞基因也易增加突变的机会。



■塑身生活VS 内分泌、消化系统失调

希望自己有好身材却没时间去健身房，害怕体重增加但又难以抗拒眼前美食的诱惑，于是各种款式的塑身内衣、减肥药便成为许多女性变美的“捷径”。

健康隐患：由于塑身内衣将腹部紧紧包裹，腹腔内的肾、脾、肝、胃、肠等器官受到压迫，使胃肠功能降低，容易导致消化系统功能减弱，从而造成便秘。此外，塑身内衣会使人产生缺氧反应，引起乳房肿胀、疼痛等。而减肥药食用不当，则有引发厌食症、内分泌失调、高血压的危险。



■空调生活VS 空调病

酷暑严冬，都躲在空调房里，而忘记了大自然中的新鲜空气和广阔天地。

健康隐患：空调病也是现代都市病之一。夏天人们普遍穿得少，进入室内后，吹冷气的时间过长，会刺激血管急剧收缩，导致血液流通不畅，关节和身体其他部位产生不良反应。而诸如面部神经麻痹、脑血管疾病、风湿性关节炎等大多是夏季的人造凉风惹的祸。





■应酬多、偏爱零食 VS 新富贵病

应酬时把啤酒当水喝，直到胃肠提出抗议；喜欢吃高脂肪、高热量的油炸食品，整日零食不离口。

健康隐患：高血压、糖尿病、血脂紊乱、肥胖，由于其导致心脑血管意外等死亡几率较高，因此被称为“死亡四重奏”。而这四种疾病中任何一种同时发生，便成为新富贵病。专家指出，虽然新富贵病多见于中老年人，但代谢异常的平均发生年龄其实从25岁左右就已开始。饮食无规律、不节制，不仅使营养失衡，也为肥胖、糖尿病、胃肠癌、高血压等的发生埋下了隐患。

■爱久坐不运动 VS 久坐综合征

无论在家里或是职场，都喜欢坐软座椅、软沙发，很少活动。出门以车代步，很早已大腹便便。

健康隐患：时间久了，腰部和臀部每天承受巨大压力，下半身血液循环不畅，很容易导致坐骨神经痛、腰椎间盘突出、便秘、下半身肥胖等。而且由于阴囊、阴部静脉受压后回流不畅，新陈代谢受阻，也易导致男女性功能障碍，甚至不孕不育。



■夜生活 VS 熬夜综合征

经常泡吧、唱卡拉OK或是熬夜加班，逐渐开始形成了晚睡觉的坏习惯。

健康隐患：城市夜生活丰富多彩，吸引很多人加入这个行列，睡眠不足者逐渐增多。临床证实，长此以往，人体生物钟被干扰，会导致神经系统、内分泌系统紊乱，继而出现食欲不振、失眠、记忆力衰退、高血压、溃疡等症状。



■光照过度 VS 光源综合征

在办公时习惯把灯全部打开，把整个室内照得亮亮的。

健康隐患：灯光也会给人带来伤害。人长时间在灯光下会造成视神经疲劳，且灯光的过分使用无形中扰乱了生物钟，造成人体心理节律失调，精神不振。





■ 职场竞争 VS 时间综合征、强迫症

升迁压力过大，对自己信心不足，工作节奏快以及自身期望值过高，导致整天像机器人那样拼命工作，总是感到时间不够用。

健康隐患：对事业的专注使很多人对紧迫的时间感到焦躁不安，常常会引发心率加快、血压升高、呼吸急促等症状。而由于工作的快节奏和获取信息的渠道增多，往往习惯于从网络、电视、电子读物上获取信息。若对网络、电子读物过分依赖，则会发展成为病态心理，严重时可能转化成强迫症。一旦家中或单位出现网络堵塞、电子读物无法打开等现象，就会感觉极其不适应，变得焦虑不安、心情浮躁，并引发精神、生理上的不良反应，出现失眠、头痛、食欲下降、恶心呕吐等症状。

你是否也有上述类似的征状呢？这些平日里不经意的动作和习惯在日积月累之后，就会给身体、精神带来不适。如果不及时调养身心，形成恶性循环，最终会导致机体器官的病变。

导致病痛的真正原因就潜伏在人们的日常生活中，想摆脱它们，首先要有健康、自然的生活方式。

什么是理疗

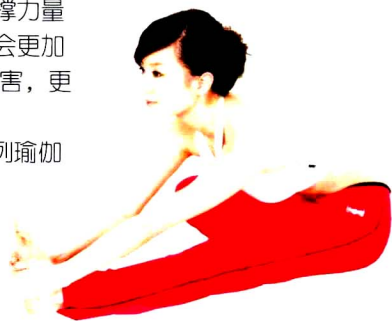
并不是所有的瑜伽都适合每一个人，有特别需要的人可以通过瑜伽理疗来寻找身体康复的自然疗法。



《美国医疗协会杂志》(JAMA)报道：有一套8周的瑜伽课程对腕关综合征(Carpal Tunnel Syndrome, CTS)有积极的疗效。这个具有吸引力的结论引起了公众和医疗保健专家对瑜伽的极大兴趣。经过时间和事实的验证，瑜伽是一种具有巨大能量潜力的自然疗法，已经被很多人所认可和证明。据调查，包括专业医生在内的很多人都相信，具有瑜伽治疗功效的瑜伽方式是可以缓解甚至治愈患者伤痛的。

在现实课程中，如果一个身患腕关综合征的人在力量瑜伽(Power Yoga)、哈他瑜伽(Hatha Yoga)等课堂上完成一些需要手和手腕支撑力量的体式，如猫式、竹竿式等，课程结束后，他们的自身疾病症状可能会更加严重。因此，出现了理疗瑜伽，它不仅可以让人们避免练瑜伽受到伤害，更可以用瑜伽来起到治疗自身病痛的作用。

瑜伽理疗课程是根据身体局部伤痛或问题，有针对性地设计一系列瑜伽治疗方案的过程。瑜伽理疗不仅可对自我身体疾病进行治疗，对健康人也可提高自我修养，起到防治疾病、修身养生的作用，充分发掘瑜伽对人体自然疗法的巨大能量。



“There is no trap like illusion, no greater strength than yoga, no greater friend than knowledge, no greater enemy than pride.”

——Gheranda Samhita

“瑜伽真的有治病功效么？”

——当我开始修习瑜伽时，也如现在的学员一样，向导师请教过这样的问题。

“请问问这些正在修习的人吧，他们的体会和改变就是答案。”

——他的回答如此简单，却比任何言语都真实有力。

如今，每每有学员欣喜地感谢我带给她（他）们身体和心灵的舒适改变时，

我会像我的导师一样回答：“请感谢自己的选择与坚持，感谢瑜伽吧。”



Yoga，古老的智慧

印度文明是最古老的文明之一，印度人认为瑜伽是印度文化的传承。关于瑜伽的起源，印度人相信这样一些神话故事。



瑜伽之王——湿婆的故事

湿婆是印度传说中的瑜伽之王，也是印度传说中的毁灭之神，相传他毁灭天地的伟大力量来自于刻苦修炼瑜伽的结果。相传湿婆在喜马拉雅山脉的开拉喜峰上进行苦修，创造了所有的瑜伽体式。据说湿婆创造的体式原来多达840万种，分别代表他840万个化身。这些姿势代表一个人从最简单的生活方式成为完全超然的人所经过的逐步演变。

鱼王传说

关于瑜伽如何来到人间，印度传说是这样解释的：传说湿婆将瑜伽的秘诀教给妻子帕瓦蒂（Parvati）时，帕瓦蒂发困睡着了，于是秘诀被潜在海里的鱼王（Matsyendranath）——偷听去了。得到瑜伽真传的鱼王后来把瑜伽传授给人类。

事实上，在中世纪时，印度的帕坦伽利在他的《瑜伽经》（Yoga Sutras）中解释了练瑜伽的程序，对瑜伽的修行方法进行了系统的整理和具体的说明。让人能学习借用瑜伽控制身体和心灵，把注意力集中在最终的目标上，以健康的躯体和心灵更好地达成目标。

五千年来，瑜伽一直是体现印度文化的一个重要组成部分，历经时代多次变迁，在各阶层流传。瑜伽的出现和发展，一直与印度的生活方式和认知密切相关。然而从实质上讲，瑜伽从不要求任何信仰系统接受它，而是基于一些行为准则的生活礼仪。



瑜伽体系



瑜伽的梵文是“Yoga”，来自梵文词根“Yuj”，意思是连接、结合。

传统的瑜伽系统被称为哈他瑜伽，因为被描述有八个步骤，又被称为“八支分法瑜伽”（Ashtanga Yoga），是现在影响最深远的瑜伽体系。

它们分别是：

制戒（Yama）

内制（Niyama）

体式法（Asana）

呼吸控制（Pranayama）

收回感官感觉（Pratyahara）

集中注意力（Dharana）

冥想（Dhyana）

灵性的心醉神迷（三摩地，Samadhi）

除了哈他瑜伽，瑜伽还有其他种类，如练思辨能力的思辨瑜伽（也称智瑜伽，Gyana Yoga）、练禅修的禅瑜伽（Dhyana Yoga）、以活动为主要内容的活动瑜伽（Karma Yoga）、以奉爱为中心的奉爱瑜伽（Bhakti Yoga）等。

瑜伽理疗，帮你形成健康的生活方式

在印度，瑜伽理疗有着古老的传统和历史，在现在的欧美国家医院中，瑜伽也被作为一种治疗方法而应用。瑜伽理疗是通过体式与呼吸的控制，作用于身体的器官以及腺体，让身心获得益处，辅助治疗现代人的多种亚健康或其他疾病症状。

生命好比战车，这辆战车有两匹战马拉曳，即心与物，而且两者需要齐头并进。它们之间的不平衡会导致感觉的不平衡。在现代生活中，我们的矛盾往往是“物”和“心”的奔跑速度不对等，引发身体的疲惫、心灵的困惑。

“瑜伽之所以伟大，在于它不仅是一种生理机能上的锻炼，更是一种卓有成效的精神引导。”瑜伽中的冥想、语音、体式等一系列净化内心的方式，能够让人们在精神世界里更加专注、纯粹，个人意识通过瑜伽与身体各个部位都能够达到平衡和协调，最终发挥自身的潜能，同时获得健康的身体和平静的内心。

对健康人来说，瑜伽理疗能够让人从内至外都产生一种美好的感觉，有机会去感受身体内产生的能量，体会神采奕奕的感觉；对身体已经正被某种疾患困扰的人来说，瑜伽理疗能够结合不同的体式，有针对性地让身体的病痛随着瑜伽的动作逐渐消失。

瑜伽不仅仅是体式，更是一种生活方式。让瑜伽在坐、卧、行、立间存在，让瑜伽像吃饭、睡觉一样简单和必不可少。瑜伽中有非暴力、诚实、不偷盗、不贪婪的戒律，也有清洁、平静、遵守纪律、学习等内在的品德锻炼，当用这些原则来规范自己的生活时，我们的生活会更加简单、健康，顺其自然。



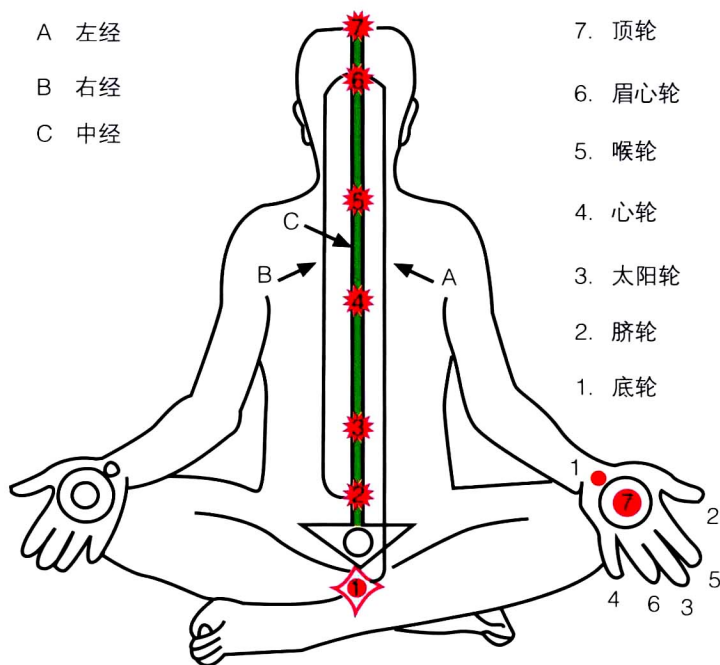
■ 经脉与气轮

每个人体内都有十四经脉，其中最为重要的有三条：中经、左经和右经，其中又以中经尤为重要。大部分瑜伽体式都直接对中经的经络通道和沿中经分布的各个气轮产生作用。

中脉即苏舒母纳管道（Sushumna），位于脊柱处中部，从人体阴处沿脊柱直达头顶。所有的经脉都起源于脊髓。瑜伽的体式法就是锻炼这根脊柱骨，使脊柱灵活畅通，防病理疗，延年益寿。

沿着中经分布着气轮，气轮是从基座到顶端分布着的经络交汇点。在中经有七个轮：底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉心轮、顶轮，均起于骨髓内。

三经七轮位置图



●**底轮** —— 位于肛门附近的腺体中心，是身体、心志和灵性渴望的储藏所，控制身体中固定的成分，它和身体健康、排泄功能有关。

●**生殖轮** —— 位于生殖器官附近的腺体中心，它控制了性腺及身体中的液体成分，主宰人的性功能。

●**脐轮** —— 位于肚脐附近的腺体中心，控制身体中火的成分及胰脏和肾上腺的分泌，主导我们的活力和世俗的活动，支配人的精力和消化功能。

●**心轮** —— 位于靠近心脏附近的腺体中心，控制身体中气体的成分，也控制了胸部的胸腺和淋巴腺，它和人体的呼吸、循环功能有关。

●**喉轮** —— 位于喉头附近的腺体中心，控制身体中甲状腺及副甲状腺，与说话功能有关。同时也调整了人体的精力，并控制着人体的活动。

●**眉心轮** —— 位于脑的正中，它控制着脑下垂体，掌管松果体和下视丘的荷尔蒙分泌，支配着心神方面的功能。

●**顶轮** —— 位于脑顶，它超越了生物学及心理学的范畴，其功能只能用哲学和灵性的语言来描述。

瑜伽认为这七大脉轮和内分泌的平衡与否，直接影响着人的身体健康。内分泌则由这七大脉轮所支配。

瑜伽的体式姿势，不同程度地守护和滋养了这七大脉轮，使内分泌均衡，身体机能正常运转，强健内部脏器。并且在瑜伽的休息中，可形成瑜伽的饮食和生活习惯，身体健康自然得到保障和延续。