

哈达瑜伽系列

主编 魏立民
副主编 黄巧玉

瑜伽

气质课堂

瑜伽上师

带给您的功能化瑜伽

——让瑜伽从体操回归到健康生活方式
三招两式帮您轻松解决常见身心问题



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



瑜伽

气质课堂

主编 魏立民
副主编 黄巧玉



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

以白领常见的影响气质提升的因素为切入点,图文并茂的展开涵盖内外兼修提升气质有关的内容,如冥想、情绪控制、自我减压、自我激励、形体调控等方面来解决当前白领的诸多提升气质的需求。

本书适用白领女性和瑜伽爱好者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽气质课堂 / 魏立民主编. —上海: 上海交通大学出版社, 2010

ISBN 978-7-313-06682-4

I. ①瑜… II. ①魏… III. ①瑜伽术—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 139100 号

瑜伽气质课堂

魏立民 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话: 64071208 出版人: 韩建民

上海锦佳装璜印刷发展公司印刷 全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 5 插页: 3 字数: 170 千字

2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

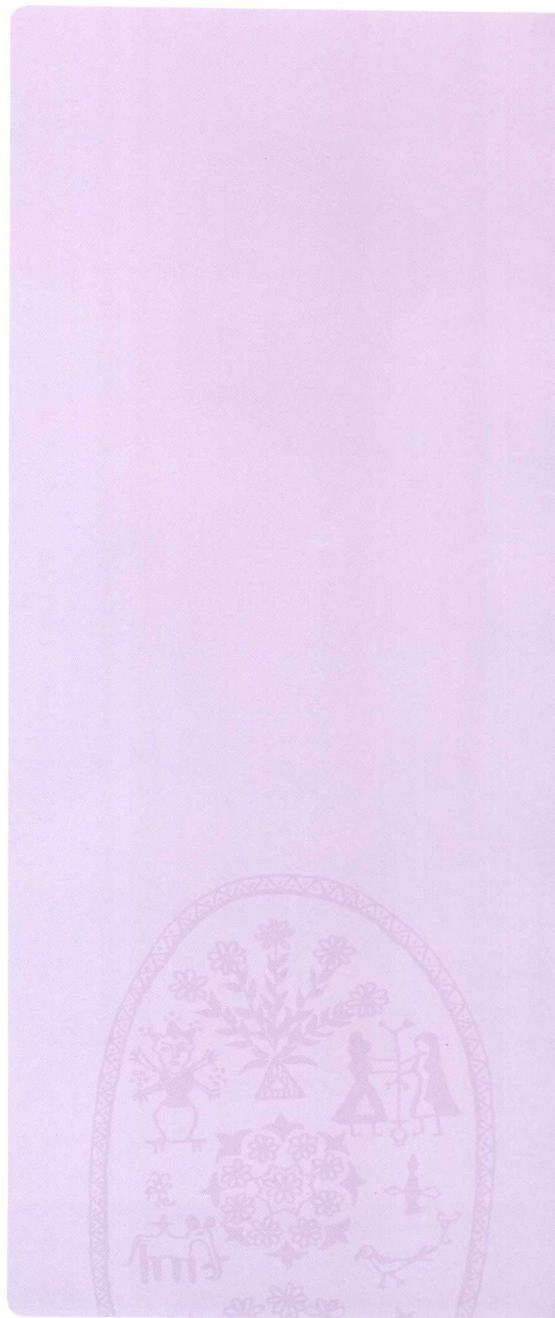
印数: 1~7000

ISBN 978-7-313-06682-4/R

定价(含 DVD): 30.00 元

ISBN 978-7-88844-501-7

版权所有 侵权必究





主 编

魏立民

副主编

黄巧玉

特 邀

唐 力 莲 花

G1瑜伽同盟技术指导委员会

邵祖祺 王 辉 潘赛锦 孙 品

钟 瑜 菊三宝 鲁小明 YAMA

冰 雪 欧阳小兰 张小苗

张 伟 王 舜 蒋中英 张 莉

王维蓉 壮 凌 王鸿雁 万丽卿

蔚 萍 李玉清 崔 琛 王思洁

施 瑛 木华静 赵巧丽 孙晓静

李 娅 温世莉 吴秀丽 施红芬

卢 琴 陶 佳 冯 荣 李晓梅

乐 嘉 胡卫国 王 瑾 林海英

赵 萍

(排名不分先后)

专家推荐

虞定海（上海体育学院体育养生权威专家，教授，博导）

瑜伽养生和中国传统的五禽戏、易筋经等有异曲同工之妙，符合现代人的需要，值得大力推广。

沙福敏（上海徐汇区社会体育管理指导中心主任）

这本书深入浅出，简洁实用，可以跟随书和光碟开始练习，为促进全民健身带来了福音。

夏玛尔（印度文化旅游部部长）

哈达瑜伽会所是世博印度馆的唯一瑜伽合作伙伴，他们团队在印度旅游年和世博亚洲广场演示的印度瑜伽非常纯正，这本书能够帮助中国读者对瑜伽和印度传统自然疗法加深理解。

陈鸿梅（影视表演艺术家）

在演员圈子中有多位瑜伽的痴迷者，他们都获得了身心兼修的效果。本书从气质提升的角度来展现瑜伽的魅力，给读者带来健康和美的启示，正如多年前水美人瑜伽秀上哈达展示的一样。

作者简介

About The Author



黄巧玉(心然)

北京达尔玛瑜伽苑创办人,从事多年教育工作,在北师大研究生课程班专修儿童教育发展心理学。热爱中国传统文化,喜欢研习经典,取得瑜伽师、催眠师、韦达养师资质,致力于身心健康的研究和传播。在瑜伽教学中注重心灵成长方向的引导,并将其运用在实际生活中,形成了独具特色的孕妇瑜伽、亲子瑜伽、双人瑜伽和产后恢复瑜伽等促进家庭沟通与和谐的特色课程。曾被中央人民广播电台邀请做瑜伽专题嘉宾访谈,并以瑜伽舞蹈《爱的醒觉》、诗歌《恒河之恋》等艺术的形式展示源远流长的瑜伽文化。曾游学于印度,参访国内外众多名师,立志在人生旅程中,追寻一条自我觉悟之路。



唐力(Krishna das)

广州恒河瑜伽负责人,现为中华素食协会执行会长,《广州日报》报业集团《美食导报》社瑜伽素食专栏作者。年少好学佛教经典以及《圣经》等著作,工作后,立志献身于慈善事业。故曾捐建希望小学,助残助聋,派发素食。1992年始接触瑜伽,并素食至今。深知瑜伽和佛理如出一辙,都是收心养性、造福人类。1996年往印度深造,随后多次往返,追求瑜伽真理,觉瑜伽文化始于印度,终为人类共享,仿如太阳从东方升起,而阳光属人类共享一样。偶在广州光孝寺见一佛语“施道胜于天下万千所有的布施”,故以此为人生座右铭,结合瑜伽给人类身心灵的健康快乐,而传授健康快乐瑜伽。对瑜伽哲学、哲理、素食、舞蹈、冥想、唱颂深有研究,先后在广州出版社出版了《大自然启示录》、《人生启示录》等作品,擅长用瑜伽理论、唱颂帮学员消压、减压以达到平和快乐的心境。



莲花(徐鲜萍)

原本是一位建筑工程师、造价工程师和监理工程师,也是一位热情的拉丁舞教练,一次偶然的机会接触了瑜伽,感觉非常好,认定这就是自己后半生要走的路,毅然辞掉了干得正如火如荼的建筑事业,走上了瑜伽行业,使周围的朋友都感到不可思议。

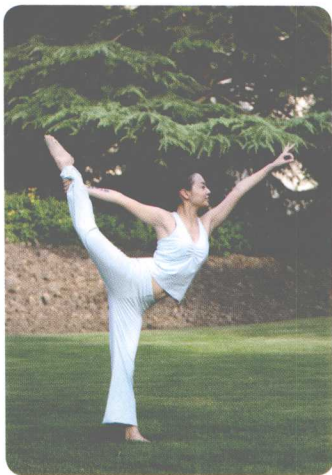
“北京时代莲芳瑜伽”是莲花老师亲手创办起来的一家从事瑜伽教学、咨询的机构。她曾经跟随多位著名的印度瑜伽大师和国内知名的瑜伽导师学习,经常去马来西亚、意大利和澳大利亚等国进修、学习和交流,三次去印度,深入研究瑜伽的历史和发展。常年与国内外许多专业瑜伽会馆进行交流、合作。她非常注重教学质量,培养出的优秀瑜伽教练遍布全国各地。还经常到机关单位、学校、幼儿园、居民小区免费讲课,得到附近居民和单位的一致好评。在多家健康杂志上发表过瑜伽文章,在北京电视台二套“喜来坞”节目中表演过瑜伽。曾在中国G1瑜伽大赛中多次担任评委,在全国享有盛名。

为了更好地传播瑜伽,她又组织了一个中老年瑜伽艺术团,公益表演瑜伽、传播瑜伽,让更多的人认识瑜伽、学习瑜伽,从而使更多的人身心更加健康快乐!



导言

Introduction



近年来,越来越多的人开始加入瑜伽行列,许多投身瑜伽的人都渴望能洞悉超脱的奥秘,但很快我们会了解到,真实的超脱之旅源自内在,一旦你展开了这段旅程,就需不断向前。这趟旅程需要勇气,在此过程中你会发生许多改变,甚至让你周遭的朋友都难以适应。但无论如何,一旦发现瑜伽,你将会因此增强内在力量,尤其是那些与生俱来的能力和我们生命中原有的气质,特别是呼吸,这些能力会一次又一次不断让你回归自我。

现今瑜伽热潮持续升温,越来越多的人想找寻瑜伽相关信息,本书通过国内诸多优秀瑜伽教师的亲身经历的分享,告诉大家瑜伽是多么有价值,以及它如何融入我们的日常生活中。这是一个十分有挑战性的工作,我们也在写作、整理、收集信息的过程中受益良多。

在我们追求开启新生命的道路上,希望我们在平凡中能通过瑜伽体验到珍贵的生命价值。瑜伽是生活的艺术,超越宗教、种族、性别与国籍,让我们体会到生命的欢乐与高贵,而我们又将此传达给成千上万的人。

以这样的心态,我们将在本书中分享瑜伽的体验,希望大家能够通过信心、仁爱、坚韧与毅力来品尝瑜伽的美好滋味。愿我们一起携手,让瑜伽为我们展开由内而外的气质之美,让我们共同学习成长,开启寻找存在意义的旅程。

本书和《瑜伽养生课堂》一书,针对解决影响美和健康的常见问题,在今后相关系列课程和静修训练营中,我们会整体应用瑜伽、阿育韦达、脉轮养生、饮食调理等个性化解决方案,帮助读者及身心亚健康人群实现拥有健康、魅力的愿望。



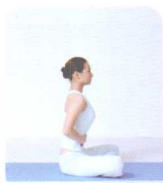




目 录

Contents

01 瑜伽是沟通外部魅力和 内在气质的桥梁 / 001



- 瑜伽的外部魅力修炼 / 002
- 瑜伽的内在气质提升 / 004
- 瑜伽饮食对气质的影响 / 007

02 影响气质的因素与 调理处方 / 009

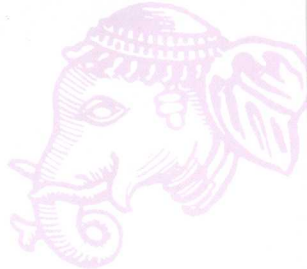


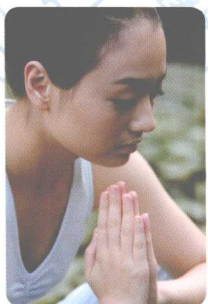
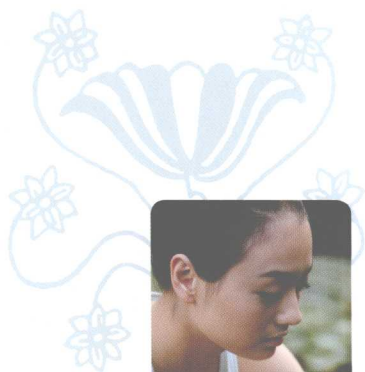
- 不良体态的瑜伽练习与调理处方 / 010
- 双眸无神的瑜伽练习与调理处方 / 020
- 音色不美的瑜伽练习与调理处方 / 030
- 缺乏活力的瑜伽练习与调理处方 / 038
- 消极思维的瑜伽练习与调理处方 / 046
- 不善沟通的瑜伽练习与调理处方 / 056
- 迷失自我的瑜伽练习与调理处方 / 064
- 性格急躁的瑜伽练习与调理处方 / 076
- 习惯紧张的瑜伽练习与调理处方 / 088



附 录

- 关于瑜伽的16个经典问 / 105





01

瑜伽是沟通外部魅力
和内在气质的桥梁



瑜伽的外部魅力修炼

女性的气质美应包括健康的体形，高雅、灵动的气质，优美的体态。如果没有健康的身体，美就失去了根本的载体，健康使人充满生机与活力，让皮肤光洁、圆润、结实而有弹性；得体的仪容、优雅的举止、恰当的谈吐、内在的素养是迷人气质的根本；高雅、灵动的气质会让你楚楚动人，魅力四射，再漂亮的女人也需要气质来丰满，没有了气质，漂亮也是一只几近枯萎的花朵，一潭永不流动的死水。体形的协调优美，包括匀称健美、身体各部位比例协调，线条优美流畅、皮肤白皙细腻等。

女性的一生有三个体形变形期：一是月经初潮期，二是产后期，三是更年期。女性产后，由于怀孕的缘故，小腹变得松弛，骨盆变得宽大，稍不注意，体形就会变形。


保持体形，这也是防止皱纹过早出现的方法之一，只有年轻的皮肤才能无损地经受住体重增增减减的影响，而衰老的皮肤弹性差，稍有消瘦就会显得松弛。

体形美，应是丰满而不肥胖、苗条而不瘦弱。女性体形美，首先是有一个腰挺背直的健美背部线条，背部应是左右对称、线条挺拔、上宽下窄，没有多余的脂肪，肌肉结实；其次是一个隆起、饱满、圆润、上翘、结实、有弹性的健美臀部；三是坚实、平坦、纤细的腰腹；四是充实饱满、富有弹性、光泽、皮肤平整、对称、不下垂的乳房。还有个性化的脸部线条、光洁细腻弹性的脖子、柔和浑圆饱满的手臂、匀称丰满线条流畅修长的腿形、流动飞扬的美发等。

要保持体形，习练瑜伽应是最理想的方法，它会使你实现形体的完美。习练瑜伽，不但能矫正一些体形缺憾，而且能够提高女性的免疫力，可以减肥、降低血压和胆固醇的含量。坚持习练瑜伽，能使女性的呼吸、循环等系统的功能得以加强，会使女性的肌肤细腻，容颜滋润，延缓女性的衰老进程，尤其是女性到了中年，由于体内激素的变化，人体逐渐发胖，通过瑜伽运动可以延缓这种变化倾向。

整日伏案或不喜欢运动的人最终会付出高昂的代价。其代价之一就是肌纤维逐渐缩短，肌肉变得僵硬，人体柔韧性变差，关节活动度变小。此时，如做较大范围的活动或应付突发状况，身体就很容易受到损伤。有位做高级主管的女性朋友说，我的职位和薪水一直在升，身体素质却一直在下降，经常头痛、失眠、莫名其妙地感到急躁、想发脾气，看到镜子里的自己，用了好几种高档的化妆品也遮不住这满脸的倦意。知道瑜伽很不错，很喜欢，也很适合我，但是没时间去练，在快节奏的生活里，事业家庭都很重要，但是健康却是这一切的基础。现代人越来越意识到维护健康的不仅是对症下药，更是防患于未然。人们不再只是满足于没有疾病，而是希望精力充沛，体态匀称；不再只是关照机体的烦恼，而是讲求精神与肉体的和谐、稳定。特别是现代女性对生活质量有了更高的要求，穿的衣服是不是名牌已经不是最重要的了，重要的是要拥有一个真正优美健康的身体。对形体最有帮助的是柔软健美的形体瑜伽了，有针对性选择不同功效的形体瑜伽姿势，不但可以校正体形，托起胸部，而且瑜伽体系内含有可以减轻体重的妙招。





瑜伽的内在气质提升

由于瑜伽内容的博大精深与千变万化，你可以在任何阶段开始，以任意层次为完成的目标。它有助于你实现肉体、心智或精神上的全部潜能，别忘了瑜伽是明智的时间投资。如果你一天修习半小时瑜伽，几个月后，你的睡眠时间就可省掉半小时。也就是说，瑜伽完全不会耗去你的精力，还能提供你活力与返老还童的效果。

相由心生，一个人的内在修养，脱俗的品位，丰富的内涵，淡定从容优雅的韵味隽永的女人味，溢于心底的对世界的爱意，会使女性更显妩媚。自信、自重、自立、宽容、乐观、豁达、热情、慈悲、善解人意都会提升女性气质，让肌肤健康，而这一切皆因为瑜伽哲学体系中视人的健康与美貌为一个完整的统一体，自会由恒修瑜伽的过程中悄然优化而达至。女性的气质优雅在于温柔、轻盈、娴静、典雅，让人赏心悦目。优雅，意即优美、高雅，常用来形容女子的姿态、举止。显然，优雅是将人的社会属性素质与女性特点完美地结合起来。优雅是十分丰富的，和文化底蕴、知识内涵等诸多内容有关。

外在的行为往往反映一个人内在的知识与涵养，“秀外”是“慧中”的直接体现。一位女性，随着习瑜伽的进程，应该是具有强烈的规范养成意识，有良好的举止行为。优雅行为的培养，不仅是习瑜伽者社会活动的需要，更是女性自身成才的需要。

就以习瑜伽而言，要使优雅成为一种气质，就要通过习练瑜伽唤起心灵中美好情感并在举手投足中表现出来，最能激发美的莫过于艺术教育（一种高尚情操与内在修养的完美结合，培养最高层次的优雅）。随着现代教育以全面提升人的素质培养为目标的提出，我们更应注重发挥艺术教育在培养审美能力方面不可替代的作用，用艺术的美来陶冶情操，培养优雅气质。

瑜伽能使散乱的心灵注意力集中从而培养深刻的洞察力，它不仅能帮助患者康复，还能使健康的人更健康，它通过优雅、舒缓的仿生动作，配合呼吸，能够调节神经、平和内分泌等系统，提高免疫力，发挥人体的潜在能力，消除紧张、忧虑造成的失眠、头痛等亚健康状态，使人保持健全的精神和旺盛的生命力。

瑜伽可以通过肢体的伸、展、曲、压、扭来达到减脂的目的，同时能够使内脏得到轻柔的按摩，及时地消除体内的垃圾，脸上的痘痘自然就不见了，新陈代谢更充分、更旺盛，感冒、呼吸道疾病缠身的机会就少了，改善了全身的体液循环，使皮肤内层

的水分充足、营养增加，人自然就面色红润健康有光泽了。你可能觉得瑜伽有趣又有吸引力，但是请记住，必须实际去做才有效果。理论只能提供了解实行的意愿——空论不如实行。

现代女性苦于工作和生活的重压会觉得很疲惫，而有时受生理周期的影响，情绪也会不稳定，而仰卧冥想放松功是一个非常适合女性松弛的姿势。它把人的呼吸放慢到成为一股畅顺而有节奏的气流的状态。精神紧张得到消除，心灵得到安静，全身恢复了能量，产生平和、宁静的感觉。因此，仰卧放松功是治愈紧张、神经衰弱和失眠症的一个极好方法。

瑜伽的冥想相当于心理学的自我催眠，可帮助精神放松、舒缓压力，冥想中积极的自我暗示，可增强自信、消除紧张、减少抑郁、焦虑等影响健康气质的问题发生。

瑜伽功适合在宁静干净的地方练，配上一点悠扬的音乐会更惬意，一些体位动作使人感觉自己如同一个小动物，时而像小猫弯腰弓背，时而像蝴蝶翩翩起飞，时而像蜻蜓点水……

练习瑜伽无需太多的天赋，需要的只是你对一种更健康生活的追求和渴望。伴着优美的音乐，在一个空气新鲜的地方，换好宽松适体的服装，让瑜伽引导我们进入宁静、祥和的境界，使我们的生命力更加旺盛！

