

● 中华全国工商业联合会瑜伽专业委员会重点推荐

爱上瑜伽系列 YOGA



郭 健

高温瑜伽——

席卷全球最HOT的时尚健身运动，
打造美女的制胜法宝！

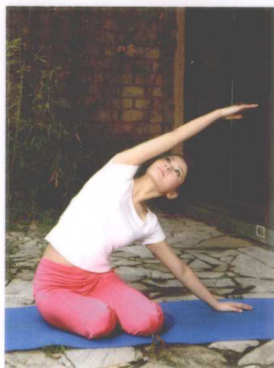
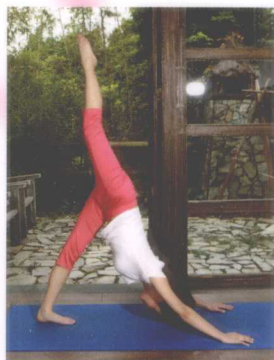
高温

瑜 伽

主 编 郭 健

副主编 尹海燕

示范老师 马翠



湖南科学技术出版社



随书附赠超大容量光碟

真人示范

如亲临高级瑜伽会所

DVD

图书在版编目 (CIP) 数据

高温瑜伽 / 郭健主编. 尹海燕副主编—长沙 :
湖南科学技术出版社, 2010. 4
(爱上瑜伽系列)
ISBN 978-7-5357-6133-0

I. ①高… II. ①郭…②尹… 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 054934 号

免责声明

本书示范之瑜伽运动纯作参考及资料用途, 读者在练习前请先咨询专业
医师或瑜伽导师, 因引用本书示范或指导引致的任何问题, 本出版社和作者不
负任何责任。

爱上瑜伽系列

高温瑜伽

主 编: 郭 健

副 主 编: 尹海燕

总 策 划: 黄一九

责任编辑: 郑 英 王 燕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭芙蓉北路新码头 6 号

邮 编: 410008

出版日期: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 8

书 号: ISBN 978-7-5357-6133-0

定 价: 36.00 元

(版权所有·翻印必究)

我出生于军人家庭，从小深受父母的宠爱，童年的我胆小、多病、娇气、任性。1968年我才14岁就参军了，之后当过卫生兵、护士、军医，转业到地方医院后，从事临床眼科及医学整形，经营过自己的保健品公司。几十年的人生历练，锻炼了我坚强、肯干、努力、刻苦、不服输、喜欢挑战的性格，无论工作、学习和生活都追求完美。由于工作上的劳累、生活上的压力，体力、心力长期透支，患上了风湿性关节炎、颈椎增生、腰椎间盘突出、慢性胃炎、神经衰弱等疾病。

在工作的过程中，发现很多人刻意地追求外在美的背后，实质是心理上对自己的不接受、不认可、不自信，对生命和美缺乏正确的认知。我越来越意识到人特别需要的是生命的关爱和心灵的美容。

我有缘接触到瑜伽，开始研究宗教、哲学、心理学和养生，同时以瑜伽作为探索自我、身心实修的工具，心灵不断地得到洗涤，意识逐渐地转换，不但使身体的疾病及症状得到缓解，而且有些慢性病神奇地消失了，恢复了青春活力，这让我真正体会到一种时光倒流的感觉。我生命中的那份感恩、爱与接纳在不断地升起！于是我决定要做一件事，就是填补瑜伽传统生命科学教育和文化传播在中国的空白。1997年我开始了我的瑜伽事业，从此我的生命与瑜伽连在了一起。传播瑜伽成了我的乐趣、我的使命、我的事业、我的生活，甚至成了我的一切！

2003年我将跨入50岁的时候发现自己患了乳癌，在患病期间，瑜伽深深地走入了我的生命，在生命的幽谷中体验并接纳病痛。我把疾病这样一个特殊的体验当成上苍赐给我的一次考验和自我反省的机会。在体验中我感悟到疾病的原因很复杂，一个根本的原因是思维模式和生活方式上出现偏差，身心是分离的，我们的意识和潜意识需要连接；过度地使用了内在的宽容和责任，忽略和压抑了内在的人性需求……疾病给我们一个机会走进自己，学会放下，学会接纳和包容，学会示弱和改变……疾病让我们在痛苦中渴望健康，我们会更爱护自己；让我们的心变得像水一样柔软，不再一味理性和坚强；让我们懂得顺应，学会一切随缘；让我们感受生不如死的无助，我们才能积极地向死而生……总之，疾病让我们更深层地去理解生命、理解瑜伽、理解人的美的最高境界，通往完整之路，获得重生，活出全新的更加完整和真实的自我。

这些年我运用瑜伽作为自我疗愈的工具，把瑜伽的灵性的修炼融入了工作、生活，融入到生命关怀教育事业当中，更加积极和投入地以专业的瑜伽培训课程、身心灵工作坊、公益讲座和活动的形式传播瑜伽的文化。

21世纪是生命科学世纪，是养生的世纪，瑜伽健身运动已风靡全球。各国的医学家、心理学家对瑜伽健身、减肥、美容、美体及瑜伽自然疗法的原理进行了深入的研究，给予了高

高温瑜伽 YOGA



如果说人生的目的是掌握知识和学会爱，
瑜伽带给我们的就是智慧与爱的能力。

郭健

度的评价，并发表和出版了大量的论文和书籍。

近年来中国瑜伽健身行业的发展逐渐走向产业化，但是瑜伽文化在养生、身心疗愈、康复保健、潜能开发等方面还需要更好地宣传和推广！

这些年我在学习、研究、修炼瑜伽的过程中有许多的感悟和心得，很想与更多的朋友分享。比如，如何从医学、心理等科学的角度去认识瑜伽；作为一个瑜伽老师应该如何教学员掌握简单方便的瑜伽练习方法并运用在生活中；如何将瑜伽的饮食营养观运用在养生当中；如何通过瑜伽的冥想培养正确的思维方式、保持良好的心态；如何通过瑜伽的灵性的提升让自己的生命变得更加的觉知，走向真实和完整。

非常感谢湖南科学技术出版社为我们出版发行这一套《爱上瑜伽系列丛书》，希望能够让更多朋友用最简单的理论和方法认识和走进瑜伽。

感恩郭健瑜伽团队共同的努力，尤其是全国瑜伽专业委员会秘书长尹海燕老师，郭健瑜伽教练胡海燕、蒋健、马翠老师，她们多年来在我的身边，努力地学习和工作，不断地在进步和成长。在完成编写这套书籍的过程中，从文字到动作示范做了大量的工作，你们辛苦了！

感恩10多年来在郭健瑜伽工作过的伙伴！正是因为有了你们的共同付出，郭健瑜伽才能够有今天的成长！

感恩我的儿子刘锐，很欣慰的是有他分担我在经营和管理上的工作，我可以更加安心地把精力放在研究、演讲及公益的事业中！

感恩多年来各行各业朋友的厚爱与支持，我希望与你们一起把瑜伽传统的生命科学与对现代人文生命关怀教育相结合，更好地推广和运用在健身美容、心理咨询、养生保健、企业文化、康复医疗、素质教育、死亡教育、临终关怀等方面。让我们共同传播健康和美丽，共创社会和谐与吉祥！

YOGA 前言

真诚希望本书能给您的生活带来轻松和愉悦，
并从瑜伽中获得更多的收获与启发，让您更了解瑜伽，

享受高温瑜伽的乐趣



何谓高温瑜伽呢？其实这是瑜伽的一个部分，顾名思义，高温瑜伽就是在温度较高的房间里做的瑜伽。

风靡的“汗蒸”时代来临了，这是一种新型的休闲养生方式。在高温状态下，将人体汗液排除体外以达到排毒养颜的功效；不仅如此，还有缓解关节炎治疗风湿等作用。你只要在一个密闭的高温状态下坐着，也能达到大汗淋漓的保养境界。

高温瑜伽也是在这样的理论中产生出来的，由于它所用的温度不似“汗蒸”那样高，而是在稍高温的状态下进行瑜伽练习，所以适合练习的人群比较广泛。

高温瑜伽讲究的是将人体置于高温下，使人体各项机能都处于兴奋状态。这样便加速了血液循环，人体关节结合部的润滑液体分泌增加。这些细微的身体变化让人进入一个适宜活动的状态，也由此能减少运动时受伤的概率，有效地消除身体的紧张感受，身心同时进入瑜伽的冥想状态。

从瑜伽的各姿势中挑选出来26个姿势作为最适合

从心所欲不逾矩



于在高温状态下练习的瑜伽，想必是有它一定的道理的。从这里开始，我们可以对其进行更深一步的学习，了解什么是瑜伽、什么是高温瑜伽、两者的内在联系和区别以及高温瑜伽给人们带来哪些益处和乐趣。

高温瑜伽中的12个站姿、6个卧姿、8个坐姿分别都是怎样来进行练习的呢？它们分别是怎样对人体各部位达到练习效果的呢？在练习高温瑜伽时应该注意到哪些问题？而在瑜伽饮食方面又有些什么讲究？在流汗的时候，真的可以将身体垃圾排除、减轻身体病痛、净化心灵吗？

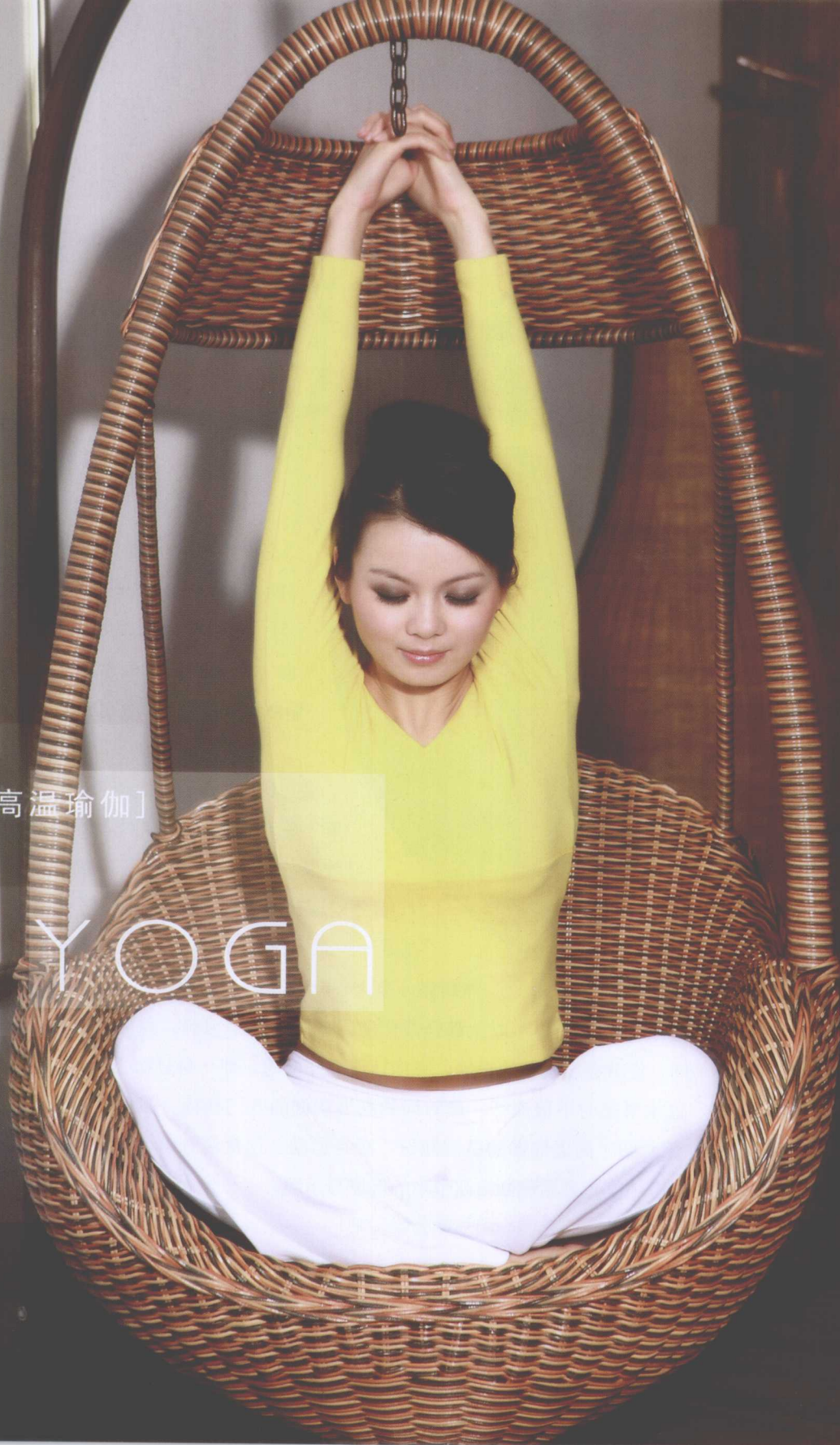
以上都是我们值得去关注和学习的。身体力行去试试，或许就在尝试的那一瞬间，你就会发现它的奇妙。它能让你挥汗如雨，却一身轻松心情愉快！

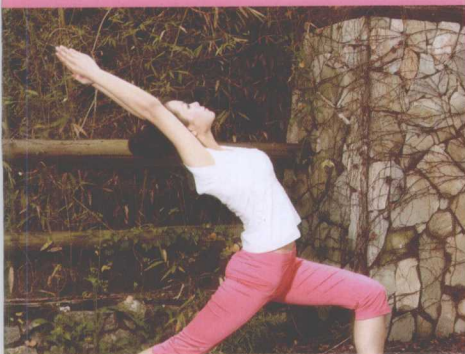
《高温瑜伽》这本书是时下最流行、最时尚的高温瑜伽的入门教程，不但介绍了高温瑜伽的26个基本体位法，还介绍了高温瑜伽的基础知识、暖身运动、饮食注意事项等内容，让你可以在专业的指导下循序渐进地享受高温瑜伽给你带来的健康与乐趣。

带着这本书，做好准备，让我们一起来体会学习吧！

[高温瑜伽]

YOGA





目 录

Contents

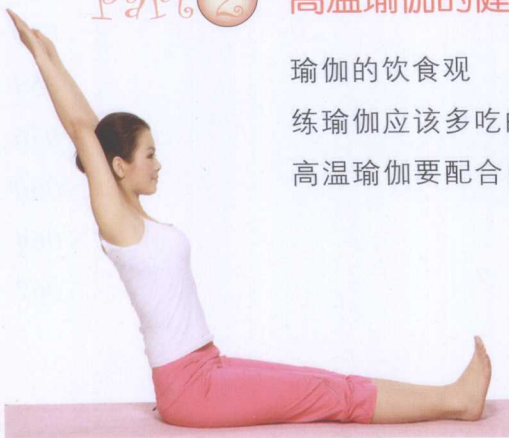


Part 1 认识高温瑜伽 003



什么是瑜伽	004
什么是高温瑜伽	005
高温瑜伽与常温瑜伽的区别	006
高温瑜伽的功效	007
心灵与身体的舒展	008
高温瑜伽练习须知	010

Part 2 高温瑜伽的健康饮食 015



瑜伽的饮食观	016
练瑜伽应该多吃的4种素食	017
高温瑜伽要配合良好的饮食习惯	018

Part 3 练习高温瑜伽的准备 021

练习高温瑜伽的物品准备 022

高温瑜伽练习前的身体准备 024



Part 4 高温瑜伽26式 033

呼吸法 034

半月式 036

怪异式 039

鸟王式 042

站立头碰膝式 045

壮美式 048

战士第三式 050

金字塔式 053

三角式 056

加强侧伸展式 060

树式 064

半莲花下蹲式 067





摊尸式	072
炮弹式	073
双腿背部伸展式	078
眼镜蛇式	082
半蝗虫式	086
全蝗虫式	088
弓式	090
榻式	092
半龟式	098
骆驼式	103
兔子式	107
单腿背部伸展式	110
扭身扣首交握式	114
金刚跪姿呼吸法	117



高

温 瑜伽

郭健主编
尹海燕副主编

示范老师

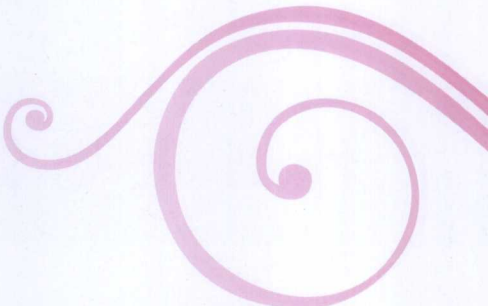


湖南科学技术出版社

YOGA

Part 1





YOGA

认识 高温瑜伽

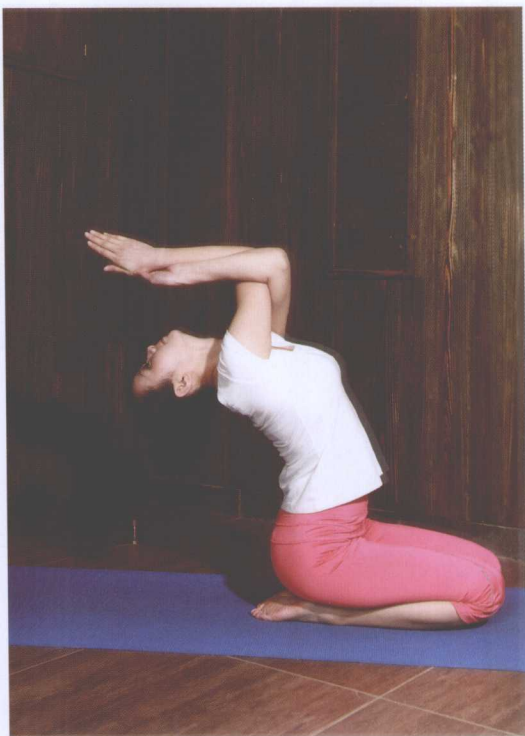
高温瑜伽把瑜伽和桑拿结合起来，对强身、健体和塑形都很有益处。在练习高温瑜伽的过程中，人体的排汗比平时多几倍，身体里多余的脂肪通过汗水排出来，从而起到排毒和消脂的作用。

什么是瑜伽

“瑜伽”译自梵语“Yoga”，其含意为“一致”、“结合”或“和谐”。瑜伽源于古印度文化，是古印度6大哲学派别中的一系，

“它”是一个通过提升意识，帮助人们充分发挥潜能的哲学体系及其指导下的运动体系。瑜伽姿势是一个运用古老而易于掌握的方法，提高人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动形式。

再简单一点来说，瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习，也是应用在每天的生活哲学。瑜伽的练习目标是达到对自身心灵的良好理解以及调控，能熟知并掌握身体感官。感官的集中点就是心意，能够驾驭心意，即代表能够驾驭感官；通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，也能强化神经系统、内分泌腺体和主要器官的功能，通过激发人体潜能来促进身体健康。



近年在世界多个地方风靡的瑜伽，不只是一套流行或时髦的健身运动这么简单。瑜伽是一个非常古老的能量知识修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。瑜伽的基础建筑在古印度哲学上，数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以控制心智和情感，以及保持身体永远健康。

什么是高温瑜伽

简单来说，高温瑜伽就是在一间加温（温度是 $38^{\circ}\text{C}\sim 42^{\circ}\text{C}$ ）的房间里练习瑜伽，是印度人比克若姆在美国创立的。

比克若姆在13岁那年，赢得了印度全国瑜伽比赛，并成为脚踏车、跑步和举重界的杰出运动员。几年后，当比克若姆为膝盖严重伤势所苦恼，并得知永远无法再走路时，他立刻求助于瑜伽，在6个月严格有序的瑜伽练习过程中，他的膝盖伤势慢慢得到了恢复并痊愈。在比克若姆的瑜伽老师的鼓励下，他开始研究不同瑜伽体位能带来的健康益处，随后针对人体最常见的病痛，编排了一套26式的哈达瑜伽体位。

这些体位是在加温的房间（温度是 $38^{\circ}\text{C}\sim 42^{\circ}\text{C}$ ）里，按照顺序做整套练习。比克若姆认为在身体未热身的环境下练习瑜伽，身体很容易受伤，就好比把一块钢铁加热后，用锤子能够轻易地改变形状，而不加热的钢铁是很难改变形状的。身处高温的房间中，短时间就会出一身汗，加快了新陈代谢，排除部分毒素。练习后，身体就能恢复到一个平衡的状态，把充满氧气的新鲜血液大量地输送到身体各个部位。因为瑜伽具有调节内分泌腺的功能，除了减肥的作用，对失眠、偏头痛、腰背痛、颈椎病、胃肠疾病等都有治疗作用。另外，练习高温瑜伽还可以促进面部血液循环，使人感觉年轻，增强对疾病的抵抗力。比克若姆将这套体位引入美国加州后，立刻受到瑜伽团体的采用，拓展至全美，乃至全球。

为什么要热

在身体冷的时候，你会收缩，变得难以活动。可是当肌肉和关节热的时候，它们就会放松，降低对动作的抗拒。在一个加温环境上的瑜伽课中，存在着外在及内在的热能，动作由内而外地创造热能。加温的房间则从外供应热温，所以你可以更加深入一个姿势，避免身体受伤。“热”也是一种心态，象征因在一个加温的环境里做瑜伽而付出的努力与得到的精神鼓舞。

高温瑜伽与常温瑜伽的区别

❁ 动作编排

高温瑜伽是在特定的环境中练习特定的动作，使身体达到全面的锻炼，26个动作还有固定的套路，每次练习都必须依照顺序一个接一个。传统瑜伽的动作变化较多，在符合身体机能原理的前提下可以自由搭配，每节课的内容大都不尽相同。

❁ 呼吸

因为高温瑜伽在练习中需要更多的氧气供应，需要借助调息来保持体内氧气的平衡，所以，高温瑜伽在练习的开始和结束都有固定的调息练习。普通瑜伽的调息种类偏多，变化较多，大多在整节课的开始进行练习。

❁ 水分补充

由于在高温瑜伽练习中大量流汗，所以要不断补充水分，防止身体缺水。普通瑜伽在练习的过程不会大量出汗，在练习中不用补充水。

❁ 练习场地

高温瑜伽的训练场地要求温度达到 $38^{\circ}\text{C}\sim 42^{\circ}\text{C}$ ，因为热能帮助身体伸展，使身体在运动中不易受伤。和炼钢的道理一样，如果你要炼造钢铁，必须先得加热，然后慢慢地炼造，对你的身体来说也是一样。

❁ 练习目的

进行高温瑜伽训练的目的是让全身的内部组织和淋巴腺都能在高温下受到刺激，重新平衡身体的内分泌，从而能够调节身体的内外机能，这一练习效果远远超出普通的瑜伽。

高温瑜伽的功效

出汗可以带走体内的毒素，净化神经系统。传统的哈达瑜伽和阿斯汤伽瑜伽以体位姿势使练习者大量出汗，从而达到排出体内垃圾的目的。高温瑜伽的高温环境代替了大量辛苦的练习，普通人进去之后，即使不做任何练习也会出汗。很多明星都靠高温瑜伽减肥，国内尝试这种瑜伽运动的人也越来越多。练习高温瑜伽，可以达到以下效果：

- 1 减重（对因组织细胞积水而造成的肥胖效果显著）。
- 2 燃烧体内脂肪（通过在高温下运动达到此效果）。
- 3 增强心、肺和肾的功能（通过练习呼吸和全身的运动达到此效果）。
- 4 增加身体的柔韧性、降低疼痛的感觉和减少受伤的机会。
- 5 调节个人的情绪及压力，使心境平和、乐观。
- 6 促进新陈代谢，增强免疫力，改善关节的灵活性。
- 7 刺激淋巴系统，排出体内毒素，迅速消脂，令皮肤亮丽、有光泽。
- 8 平衡饮食及调节内分泌。
- 9 通过调节压力达到促进睡眠的作用。
- 10 促进血液循环。