

哈达瑜伽系列

主编 魏立民
副主编 黄巧玉

瑜伽

养生课堂

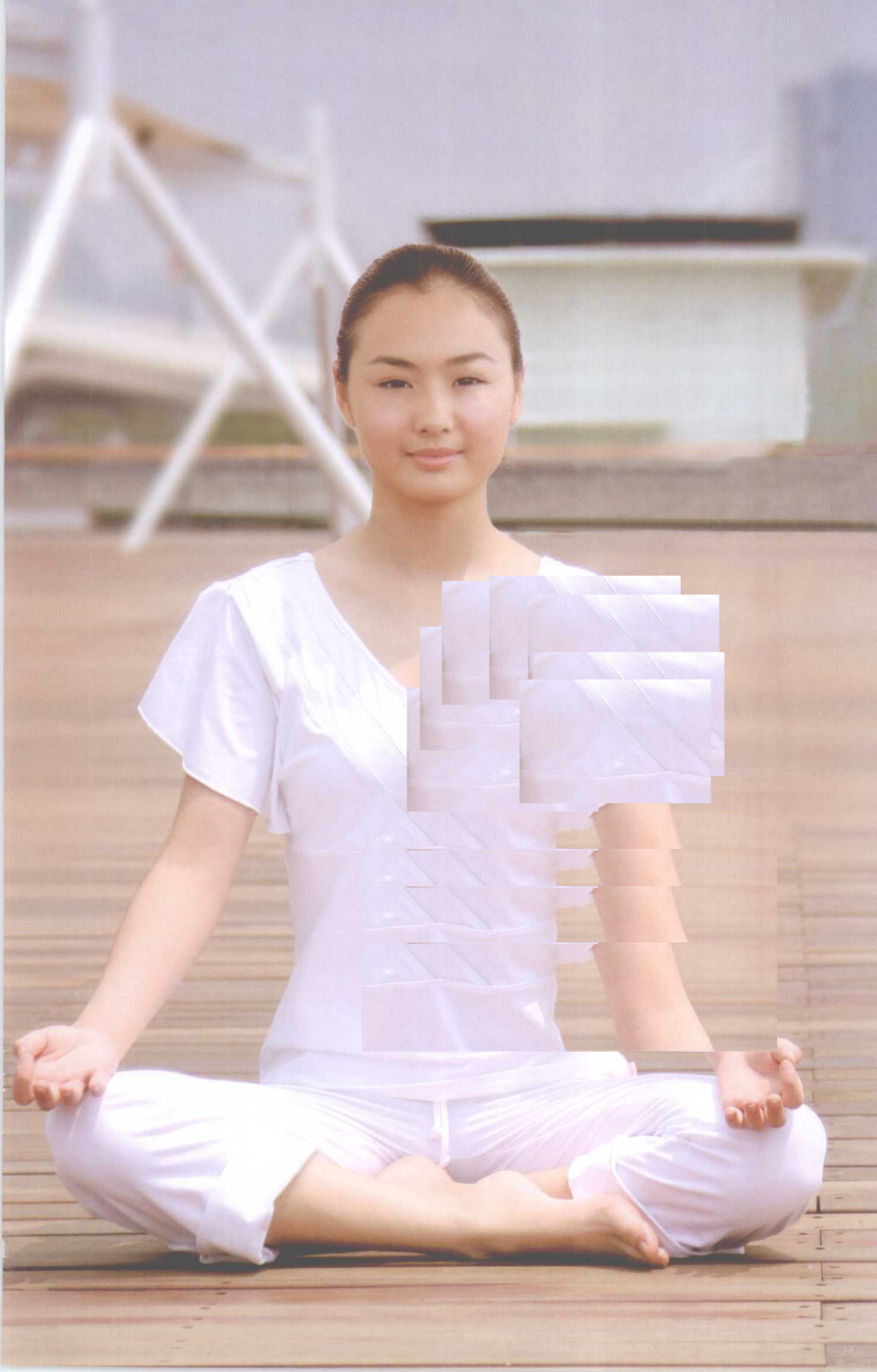
瑜伽上师

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

养生课堂

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

以白领常见疾病和症状为切入点,涵盖呼吸、冥想、体位、按摩、精油等一系列行之有效的瑜伽解决方法,并在生活方式和饮食调理中给出了许多简单实用的建议,从而使得瑜伽已经不再仅仅是简单的体操,而是一种健康的生活方式。

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

瑜伽养生课堂 / 魏立民主编. —上海: 上海交通大学出版社, 2010

(哈达瑜伽系列)

ISBN 978-7-313-06695-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 142141 号

瑜伽养生课堂

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 邮编 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

上海永正彩色分色制版有限公司制版

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 6.5 插页: 3 字数: 228 千字

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 7000

ISBN 978-7-313-06695-4 / R

ISBN 978-7-88844-502-4

定价 (含 DVD): 30.00 元

版权所有 侵权必究



主 编

魏立民

副主编

黄巧玉

特 邀

徐建英 王会儒

国际G1瑜伽同盟技术指导委员会（部分）

裘炳森 成荣信 梁五力 姜 悦

王玉梅 田 华 刘开荒 杨开宇

欧阳月林 壮 凌 李春姬 陈 勇

文 舒 晏子刁 金晓波 王 娟

侯 娜 刘玉兰 任晓燕 翟丽娜

吕 瑶 朱剑萍 沈忠明 叶 慧

余慧敏

（排名不分先后）

鸣 谢



服装提供

北京皮尔体育用品有限公司

专家推荐

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。本书从养生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。

华为国教授（上海中医药大学教授）

在我十年前担任上海市气功研究所所长一职的时候，立民就在做瑜伽健康方面的研究了，现在读了他这本写瑜伽养生的书，让做了几十年中医医疗养生的人也感到耳目一新，我校附属龙华医院很多医生也在向他学习，希望更多的人能够从中受益。

虞定海教授（上海体育学院体育养生权威专家，博导）

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

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。

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。



徐建英

1980年起研习瑜伽,1995年开始从事瑜伽教学,曾被媒体誉为“浙江省瑜伽教学第一人”。2004年至今已连任六届“中国G1瑜伽大会”特邀评委;2005年被聘为澳洲国际瑜伽学院“教练导师”;2006年受聘担任杭州市瑜伽健身协会技术顾问;2007年被聘为印度维尼亚斯瑜伽与自然疗法学院“教练导师”;曾有《水底瑜伽》、《瑜伽魅力女人》等著述。

现开展残疾人及少儿的瑜伽指导,使更多人从瑜伽中受益,被浙江大学文化与管理培训中心(学院)特聘为主讲教师;另外还担任学者于丹等知名人士的私人瑜伽教练。



王会儒

教育学硕士,上海交通大学体育系副教授,星之健身俱乐部瑜伽技术顾问,上海社会健身指导员职业资格考核瑜伽培训讲师,中国G1瑜伽大会特邀评委。2005年由学校公派至印度进修瑜伽,获得印度政府官方的瑜伽教练证书。2009年应数字电视卫生与健康频道的邀请,创编演示《拯救关节》、《都市太极养身操》、《健身五禽戏》等节目。

导 言

Introduction



此前曾出版的《七色脉轮瑜伽》是对我瑜伽研究领域做了一个简介，意外受到众多读者的欢迎，自己也在不断学习之中越来越发现脉轮是一个非常丰富的系统，自己所学实在有限。这次应邀担任上海交通大学出版社本套瑜伽丛书的主编，实在诚惶诚恐，不敢写得过于晦涩难懂，重点针对当前白领常见的亚健康问题，用简便实用的瑜伽和东方自然疗法，针对这些常见的身心问题做养生调理，同时兼顾气质打造和提升。这既是读者迫切需要的，也是我日常瑜伽授课和脉轮养生个案调理中正在做的。选取了会员中最常遇到，用瑜伽和脉轮养生法进行调理最有效的，也是最影响现代人健康和气质的近20种问题，分门别类地介绍调理方案，主动练习（阳）和被动调理（阴）结合，让读者方便、快速地有效去除困扰，恢复健康美丽。《气质》一书巧玉老师等付出了更多心血，在此表示衷心感谢。本书中一些脉轮相关术语可参见《七色脉轮瑜伽》一书。

我们谈到东方养生，一般容易默认为中国养生或中医养生，实际上东方养生，包括中国、印度、东南亚国家的传统养生之道，单单中国养生，也至少包含儒家养生、佛家养生、道家养生、中医养生四个较大的体系，还有蒙医、藏医、苗医等少数民族传统养生法。

在通过各种渠道学习并实践了上百种养生方法和自然疗法之后，我豁然开朗，发现其实东方养生的核心可以总结为——和谐。其重点在于动态中求平衡，就如同太极图的阴阳鱼。

我们知道，一个人只有身体健康是远远不够的，人的身心灵是相互影响、相互依存的，只有身心灵达到一种和谐的境界，才能实现真正的全面健康。

我的导师之一TRILOK是北印度哈瑞得瓦VYAS瑜伽与自然疗法学院的院长，是智瑜伽——吠陀经Yajur Veda(生命健康的学问)的传承人，在这方面他对我的影响很深。GURU洛玛、振丹、红尘大师从阿育吠陀(韦达AYURVEDA)、藏医、佛医方面给了我太多的东方健康精髓，瑜伽方面得到了艾扬格和乔伊斯大师的亲授，还有瑞士老师的芳香疗法，使我能够有所感悟，并以脉轮的线索贯穿，用尽量浅显的文字写出来，希望对读者略有帮助，深入部分只待以后与有缘的同道分享。在养生和自然疗法方面我也不敢称老师，最多算毕业略早的同学，每年还都要去印度等地学习交流。

脉轮自然疗法的诊断，先看经脉，区分体质的阴阳，即偏左脉还是偏右脉，或同中医说的寒热，或西医的体温偏高或偏低，再调轮穴，即内分泌的状

况，脉和轮相当于横纵坐标、外部和内部、身体和心理，互为补充，不可偏废。

调理方式，也分为阴阳，即主动练习和被动调理，调理开始以及初见成效之后，需遵循自然健康的生活方式，消除病因，否则改善和效果终将前功尽弃。

哈达瑜伽会所自起步十年来，得到了无数会员的支持，累计参与脉轮瑜伽养生体系疗程的会员超过三千名，以短训静修营等形式逾万人，各种身心困扰得到有效调理，其中很多女会员的便秘和生殖系统问题大大改善了，她们嘴上虽然不说，但气血调和，面色滋润，最长的已经持续了9年。更多的会员收获了健康，也让这个系统更趋成熟完善。

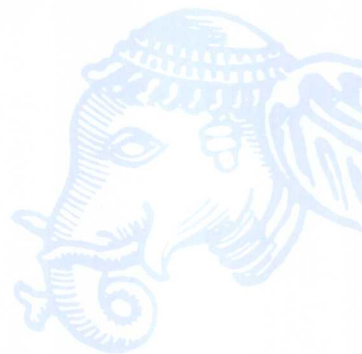
我自己从小体质偏弱，所以对各种健康方法都感兴趣，曾经被严重的心理问题和内分泌失调困扰着，后来有幸遇到了振阳师父，经师父引荐并寻访了多位老师，从瑜伽到自然疗法，也走过很多的弯路，身体也曾严重受伤，经过南印度的整体调养才慢慢恢复，并逐渐走出了把瑜伽动作当竞技体操的误区，希望瑜伽同道不要重蹈我的覆辙，而是把瑜伽融入生活，回归自然和谐的生活方式，开启身体的自愈力，实现真正的整体健康。

我们传播瑜伽，传播健康，共同倡导瑜伽健康生活方式，希望更多人可以收获身心平衡、健康幸福！



目 录

Contents



01 瑜伽（脉轮）养生 概述 / 001

02 影响健康的因素与 调理处方 / 005



便秘的瑜伽练习与调理处方 / 006

胃肠胀气、不适的瑜伽练习与调理处方 / 020

肥胖的瑜伽练习与调理处方 / 034

乳腺问题、胸形不美的瑜伽练习与调理处方 / 046

鼻炎、咽炎、打鼾等症的瑜伽练习与调理处方 / 060

内分泌失调的瑜伽练习与调理处方 / 072

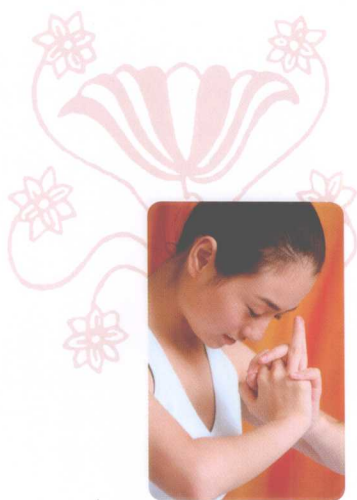
皮肤枯黄、面色晦暗的瑜伽练习与调理处方 / 088

失眠的瑜伽练习与调理处方 / 104

手脚冰冷、循环不畅的瑜伽练习与调理处方 / 118

肩颈腰痛、关节痛的瑜伽练习与调理处方 / 132





01

瑜伽(脉轮)养生 概述



你的身体是最好的医生，人体本身就拥有促进健康的本能。

——现代医学之父 希波克拉底

瑜伽（脉轮）养生法（或称自然疗法），源自印度医学和印度瑜伽，结合佛家养生智慧，重点是主动瑜伽练习和被动养生方法结合，内调外养，身心双修，从根本上解决现代人的慢性病和亚健康问题。

瑜伽（脉轮）养生法，源自印度智瑜伽（JNANA YOGA）体系的传承，也即吠陀经吠檀多系统，这一体系由维亚斯（VYAS）瑜伽与自然疗法学院较完整地保留下来。上古的智者（Rishi）在冥想和自我觉知中，直接得到启示，代代口传，不见文字，从而把这些古老的智慧流传下来。

瑜伽养生的原理

脉是经络，轮是穴位，印医和瑜伽讲的中脉与中医的督脉接近，而瑜伽的根轮、脐轮、心轮、顶轮，与中医的会阴、神阙、膻中、百会穴接近，同时从西医来说，左中右三脉针对左右交感神经和副交感神经系统，七轮分别针对生殖腺、肾上腺、胰腺、胸腺、甲状腺、脑垂体、松果体，针对脉轮进行养生调理，既是中医经络穴位疏通清瘀，又是神经系统和内分泌系统的平衡调养，能够预防解决现代人尤其是女性的内分泌失调问题及所带来的一系列身心疾病。

瑜伽养生与中医理论的相通之处

1. 渊源

印医和中医在历史上就有深厚的渊源，佛教起源于印度，很多高僧同时都是名医，如印度的龙树、中国的鉴真等，他们既是佛学大师又是医学大师，也极大促进了中印医学和养生文化的融合交流。

2. 阴阳

印度的哈达瑜伽是现代瑜伽的始祖，哈为阳，达为阴，哈达瑜伽又称为阴阳瑜伽、日月瑜伽，瑜伽经脉中也有阴脉和阳脉，而中医的基础也是阴阳五行，十二正经都区分阴阳，明了、调理、平衡阴阳是印医和中医的共同根本。

3. 经络

瑜伽的基础是印度传统医学阿育吠陀（韦达）的脉轮经络理论（脉是经络，轮是穴位），中医养生的基础也是经络穴位系统，印医和瑜伽讲的中脉与中医的督脉接近，而瑜伽的根轮、腹轮、脐轮、心轮、喉轮、额轮、顶轮，与中医的会阴、关元、神阙、膻中、天突、印堂、百会等要穴接近。

4. 三焦

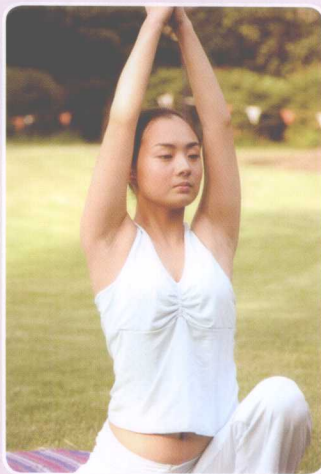
瑜伽的人体划分有上三轮、中心轮、下三轮，与中医的上中下三焦接近，更可以说对应印医、藏医等的三元素划分。



瑜伽（脉轮）养生的独到之处

与纯粹中医治疗养生相比，瑜伽（脉轮）养生更结合了印度和佛家养生精髓，把主动瑜伽和被动调养结合，调理手段结合了阴阳（被动与主动），从致病根源上解决了重治疗不重练习造成的复发问题，避免了某些人经常服用药物造成的耐药性问题。瑜伽养生吸收了佛家养生先养心的精髓，身心兼顾，通过调息、冥想等方式调整精神心理状态，从而做到了心病心药医，避免了内病外治的局限。

印度医学包括佛家瑜伽养生，和中医养生殊途同归，都是数千年来东方文明古国的文化瑰宝，东方养生文化源远流长，为解决现代人亚健康问题带来了新的生机。希望大家不再将瑜伽仅仅当成一种健身体操，而是把瑜伽融入生活，回归自然和谐的生活方式，开启身体的自愈力，实现真正的整体健康。





02

影响健康的因素与 调理处方

类型成因

便秘会增加女性体内毒素，导致机体新陈代谢紊乱、内分泌失调及微量元素摄入不均衡，从而出现皮肤色素沉着、瘙痒、面色无华、毛发干枯，并产生黄褐斑、青春痘及痤疮。

便秘还会引起轻度毒血症症状，如食欲减退、精神萎靡、头晕乏力，久之又会导致贫血和营养不良。

便秘发病者女性多于男性。女性由于活动量少，饮食精细，加之其自身的生理特点等原因，相对于男性来说更容易患便秘。有资料显示：大约有1/4的成年人在3个月内曾发生过便秘，其中女性便秘的发生率是男性的2倍。而且，女性便秘发病率有上升趋势。

女性更易患便秘的原因：

1. 生理解剖上的差别

女性子宫在盆腔内挤压直肠，使直肠的弯曲度增大，粪便通过比男性慢，因而容易产生便秘。

2. 妊娠期胎儿的影响

女性在妊娠期因胎儿增大，压迫直肠，使直肠肛门的静脉回流发生障碍，妊娠期盆底肌肉松弛，也易引起便秘及痔疮。

3. 女性生殖器官的特点

女性肛门前方是阴道，附近肌肉薄弱，女性生理原因的特殊性造成易患便秘。

误区

患了便秘后，很多人会忙着服用那些“排毒”、“净肠”的药物，虽然它们能起到即服即排的效果，但是这些药物也会令人产生依赖性，一旦停药，便秘就又开始了。

也不能长期口服泻药，因为这类药物的长期服用，可导致肠胃功能的紊乱，出现一系列的胃肠道疾病。另外，长期的腹泻也会致使肛管狭窄和形成依赖泻药的顽固性便秘，而顽固性便秘则必然导致痔疮和肛裂。

瑜伽调理

主动练习(阳)

ACTION 1

呼吸

配合节律呼吸提肛,即瑜伽的马式契合法,吸气时肛门括约肌收紧,呼气时放松,共做10组。再做正腹式呼吸,吸气腹部放松,呼气腹部收紧,做10组。坚持练习能够增强保持括约肌弹性,并促进肠道蠕动,使排便顺畅。



ACTION 2

三角式

- (1) 站立, 双脚分开成两倍肩宽的距离, 两手叉腰或平伸。
- (2) 右脚尖向内扣, 左脚尖向外, 胯向左推, 右手向右尽量延伸。
- (3) 呼气上身向右侧弯, 右手放到右腿上, 左手向上, 脸转上方。
- (4) 保持3~5个呼吸时间后慢慢还原, 然后左右交换做。

