



这里有日本神秘艺伎 传授的秘笈



这里有作者遍访名师的经验总结

私密瑜伽

SIMYUJIA

金柏伶 著



深圳出版发行集团
海天出版社

私密瑜伽

SIMIYUJIA

金柏伶◎著



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

私密瑜伽 / 金柏伶著. — 深圳 : 海天出版社,
2012. 4
ISBN 978-7-5507-0374-2

I. ①私… II. ①金… III. ①瑜伽—基本知识 IV.
①R247. 4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第036650号

私密瑜伽 Simi Yujia

出品人 尹昌龙
责任编辑 许全军
责任技编 梁立新
装帧设计 知行格致

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层 (518033)
网 址 <http://www.htph.com.cn>
订购电话 0755-83460293 (批发) 83460397 (邮购)
设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司
印 刷 深圳市永尚印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 9.25
字 数 100千字
版 次 2012年4月第1版
印 次 2012年4月第1次
印 数 1-5000册
定 价 39.80元

海天版图书版权所有, 侵权必究。
海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



序言：我和我的私密瑜伽

每个女孩的心中，
都藏着一个秘密花园。
在那儿，
有春风习习牵动裙摆，
有阳光暖暖轻吻衣襟，
所有的美梦都被温柔呵护，
乘着想象的翅膀自在飞翔！

——柏蓓

我觉得我是很幸运的，因为我无意间闯入了一个私密花园。这个花园那么神奇，那么美丽，可她也是那么脆弱，那么无助；因此，我驻足于此，我将我全部的心血和精力倾注于此。我的愿望是普天下花园里的花儿都能鲜艳



盛开，让盛开在风雨中的玫瑰有个可以依靠的港湾，让那些美丽的花儿得到呵护、得到照料、得到精神上的升华。

为了私密花园我付出了自己全部的精力，我渴望自己这无意的涉足能变成一个美丽花园的神话，为此我付出再多精力也是值得的。我将打造私密花园作为我一生最高的信仰和目标，她已经占据了我全部的身心。我付出心血的同时也收获了成功，私密花园跟我一起成长，教我爱人，让我感恩。我帮助、拯救别人的同时，我的生命也因此丰富多彩。

多年以来，我和我的同事同舟共济，探讨研究着这一特殊学科。我们融会贯通，以独特的私密保健、美疗、护养技术深入研发，集传统养生和现代科学技术为一体，填补了国内外医学、美容界的空白，为现代女性树立和谐的性爱观、科学的卫生观、时尚的美容观提供了实践指导，开创了现代女性私密保养的先河。这是一项史无前例的开拓，也肩负着沉重的使命。

很幸运的是我们的努力得到了回报和认同，我们还拥有以自有品牌命名的电视栏目（中华卫视《私密花园》栏目），该栏目主要是以传播社会性健康、性文明、性和谐的文化理念为主题。

将这一独特的养生、美疗、保健形式进行了更为广泛的传播，我们诚挚地希望，我们的付出能够使更多花园中盛开的美丽花朵更多地受益。

众所周知，女人是美丽的，如水的女人是这个世界上重要的一半，是女人营造了这个世界所有的美丽，没有女人这个世界就不会美丽，没有女人这个世界就会没有爱，没有女人这个世界将多么寂寞。可是美丽的女人是需要爱护和呵护的，你只看到了美丽女人美丽如花、性格如水的一面，你可看得到女人背地里面面临的困惑和无奈？而使她们更自信、更美丽、更从容地自在生活，爱护自己，呵护自己，这正是我们私密花园的使命，也是我们多年来研究成果的应用，它就是来自我们继承创建的我们女人的保护神——私密瑜伽。

为了完善私密花园，公司拥有在三甲医院整形科、中外高科技生物化妆品公司、星级SPA水疗美容会所等任职的多名专家学者资源，我个人曾在国内多所著名大学研修美容护肤前沿学科知识，融合海内外权威医学、生物学、性健康学最新科研成果，研发了一整套高水准的私密护肤保健美容技术。2007年，我的秘密护肤保健美容技术在首届中国创意节上荣获“中国首届创意成果奖”，开创了现代女性私密保养的先河，同年我受邀成为中国性学会、世界华人性学会会员。

我希望能用真诚的爱和私密花园的关怀，帮助所有美丽的花儿，同时将健康和知识传播出去，让“私密花园”这份礼物，帮助千千万万朵花儿，让所有的“花儿”都能灿烂开放，拥有健康、快乐和财富。

私密花园是女性的生命花园！

私密花园是家庭幸福大花园！

私密花园是社会和谐的后花园！

您和您家庭和谐幸福，将是我们最大的快乐。

——柏伶

目录

Catalog

第 1 章 柏伶的私密花园

序言：我和我的私密瑜伽 / 1

1. 神秘瑜伽春风东来 / 2

2. 瑜伽超越肢体语言 / 6

3. 私密瑜伽化蛹为蝶 / 8

娇羞少女 / 8

萌生爱心 / 9

首次突破 / 10

求学问道 / 11

善良艺伎 / 13

私密花园 / 14

4. 私密瑜伽女性大爱 / 19

私密瑜伽的传承 / 19

瑜伽的力量 / 21

私密瑜伽的功效 / 23

第2章 私密瑜伽纯净冥想

1. 瑜伽静坐智慧降临 / 26
2. 瑜伽手印培养意念 / 29
3. 灵性出现瑜伽大境 / 34
储蓄能量 / 35
呼吸技巧 / 35
修炼境界 / 36

第3章 女性经典私密瑜伽

1. 私密瑜伽发现对方 / 40
2. 私密瑜伽两性愉悦 / 47
3. 两性愉悦家庭稳固 / 56
4. 尊重女性民族未来 / 65

第4章 白领丽人私密瑜伽

1. 都市女性更需瑜伽 / 74
2. 展现女人水性温柔 / 79
3. 私密瑜伽柔美女性 / 87
肢体语言瑜伽姿态 / 87
性核心肌需要调动 / 90
灵活柔软变化万千 / 93
4. 贵族秘技流向民间 / 96
随心所欲随时修炼 / 96
平民消费简单实用 / 99
体态优美忘我冥想 / 102

第5章 家庭性福私密瑜伽

1. 瑜伽修炼并非禁欲 / 106
2. 私密瑜伽与性生活 / 109
3. 肌肉锻炼减少痛经 / 115
4. 私密瑜伽和谐家庭 / 119

第6章 私密花园神秘锦囊

1. 私密美疗花语女人 / 128
2. 私密保健青春永驻 / 129
3. 私密护养永恒之爱 / 133

后记 / 137



第1

章 柏伶的私密花园

1. 神秘瑜伽春风东来

瑜伽起源于印度，后随佛教一同传入东方诸国，在中国被接纳后逐渐发扬光大。同佛教一样，在中国博大精深的文化交融影响下，形成了具有中华文化特色的瑜伽之术。

瑜伽在印度已经流传数千年，是印度悠久智慧的结晶。瑜伽的起源最早可以追溯到印度河文明时期，至少可追溯到公元前三千年以前。五千年来，它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，瑜伽一直被印度人看作最具文化特质的精神寄托。

瑜伽的出现和发展，一直与印度的生活方式和哲学密切相连，从实质上讲，它一直与任何宗教信义或伦理保持分离状态，从不要求任何信仰系统接受它。瑜伽不是一种宗教，它是基于一些心理行为的生活哲学，它的目的是使身体和精神之间完美平衡地发展，以使得个体和宇宙之间相处和谐。它是一种超世俗的探求，是出于真诚期望对生活及与其联系在一起的所有现象的深入理解。

在印度最古老文化的《吠陀经》中记录了瑜伽的起源。印度古代的伟大贤哲钵颠利（Patanjali）在《瑜伽经》中把它系统化成为一种特别的心灵境界——Darshana。在这之后又出现过许多重要的瑜伽版本，但是，钵颠利的《瑜伽经》仍然有自己的独到之处。

“瑜伽”在梵语中意为“结合”。斯瓦米·韦委卡南达（Swami Vivekananda）把“瑜伽”解释为“一种把自身的演变压缩为一个肉体存在的一生，或几个月，甚至几个小时”。

奥罗宾多（Aurobindo）认为，“瑜伽”的意义是努力通过发展个体存在的潜在能力实现自我完美的一种方法论。这就是说，瑜伽象征某种进程，通过这种进程，人们能够学到最契合的生活方式。达到这一境域后，它就成为一种境界。辨别所有导致生病的要素和利用恰当的技术消除疾病影响，就成了瑜伽所关注的最基本的一部分。这样，原本是一门个人精神成长科学的瑜伽同时也成了一门保健和医疗科学。

今天的瑜伽不再局限于苦修，而是使自己适应了现代城市生活，或者说，已经普遍融入个人化的城市生活。瑜伽科学及其技术已经将其定位调整为适应现代生活方式及其社会逻辑的需要，包括现代医学在内的各科医学专家，正在意识到这些技术在预防疾病和促进健康方面的作用。

瑜伽是一门科学，同时也是一门使人们在体质、精神、道德和心灵方面修行锻炼的保健艺术。它完全不再受种族、年龄、性别、宗教、种姓和信念的限制。瑜伽强调的是和谐、博爱、和平等，

这不仅仅是对于不同的人，甚至对于所有生命都怀着一种巨大的包容。这种态度使得瑜伽思想非常明确、实际，使得人们从一切精神怨恨中解脱出来，从一切由此而产生的心理和生理疾病中解放出来。

瑜伽的修行注重于心、灵、魂，达到这种境界，要有非常好的灵性。不是每个人都能达到瑜伽的理想境界，瑜伽流传数千年，在形式上形成了许多流派。如泰国的瑜伽与注重女性、夫妻和性健康有关，泰国练习瑜伽的女性身体特别柔软，对性欲有所促进。而日本瑜伽侧重女性生殖健康、夫妻两个人和谐方面，包括女性的保健和健康。瑜伽形式派别虽然层出不穷，但增进人类健康从而达到各个机能的协调灵活最后达到性灵的享受是瑜伽共同的特点。

很多人一提到瑜伽，会想到它与佛教的关系，佛教在我国是一种博大精深的修行，修行者听闻晨钟暮鼓，夜对青灯黄卷，静身食素，清心凝神，忘却凡俗之身。瑜伽流传到中国，和佛教既有相通之处，也有细微的差异，全在于传播和修行的需要。在上面我们也略谈到印度、泰国、日本的瑜伽术里有很多地方是关系到性方面的，在中国最古老的书籍如道家经典里，对“性”的解释是：一个人本来的性情。瑜伽是以增进个体健康为目的的，换言之，身体健康了，性灵得到愉悦也是合乎道理的。所以我们研究的私密瑜伽正是结合了最传统的中国古代文化而形成的独特养身健身之术。

中国古籍当中对性的记载数不胜数，而且中国很早以前就

把性这一概念上升到了哲学，也对性进行了最早的研究，如我们流传较早的《房中术》《玄女经》《素女经》《彭祖经》《容成经》《元阳子经》等都对性进行了大量的研究和描述。在中国古代男人选择女人的标准是有很大讲究的，如历代的宫中选秀，专职的太监们掌握着一套古老而神秘的宫中选女术，都会把每一个待选的秀女看得入骨三分，从女人的头发、额头、眉毛、眼睛、鼻子、嘴唇、下巴，一直看到脚趾甲，无一不是精中选精。选中以后，宫廷当中会有专职的人员给她们讲述专门的礼仪和瑜伽的生殖健康的动作，这种言传身教大大提高了女性身体潜意识的性觉醒，对愉悦自身、促进双方和谐起到提升作用。

当然，我们所研究提倡的私密瑜伽，不是为男人培养出适应他们的女人，而是我们要练习它以适应女性自己，利于女性自身健康，我们希望通过私密瑜伽的练习而达到生殖健康，让女人更美丽，让瑜伽成为一种利于女人的体操，让女性从中获取身体和精神的双重健康。

社会进步，科技发达，而女人的身体状态却每况愈下，在每一个快节奏的城市里，人们越来越觉得需要一种可随时进行的便捷的锻炼方式，而瑜伽正是最好的途径。现在城市里出现了很多瑜伽，瑜伽大师们将瑜伽与舞蹈和美容相结合，并分成了若干个门类，不管是美容也好，健身也好，训练也好，把瑜伽作为一门艺术也好，只要我们接触瑜伽、接近瑜伽，它势必改变我们的生活，美化我们的生活，成就我们的生活。

2. 瑜伽超越肢体语言

柔软如少女的身躯，美丽纤细的腰身是每个女人的梦想。每当谈到瑜伽，大家自然而然想到这样一幅场景：幽雅的环境，清新的空气，听着清脆的流水声，一个美丽少女安安静静地修身养性，传统而又古老神秘的瑜伽让她清纯而美丽。练习瑜伽对一个人的肌肉系统、精神系统、内分泌系统、消化系统都非常有益。练习瑜伽可以使你的肌肉放松下来，帮助你舒展肌肉线条，使形体变得更为匀称、线条更为优美；同时还有安定神经的功效，不少人练后都会减轻疲劳感。

重在内修的瑜伽还可以平衡你身体中各种腺素，使你从生理到心理都得到舒缓。瑜伽动作中大量的前弯、后仰、扭动、斜腹、挤等动作，可以按摩人的内脏器官，对消化是非常有益的；有些瑜伽姿势还可以治疗一些像胆结石、腰肌劳损等疾病。这些优点使大家都觉得，瑜伽就是这些外在的动作，事实上，瑜伽如一个五彩斑斓的万花筒，外在的只是其一小部分，而内在的瑜伽修行才更包罗万象，蕴含无穷。

瑜伽传入中国后，融合了中国道儒二家的思想，力图通过外在的修炼而达到身、心、灵、魂的一体，中国文化已经将它重新丰富弘扬。到了现代，瑜伽融入了美容、美体和健身元素，变成了一种肢体语言，通过肢体语言来对身体生理、心理和健康进行调节，肢体语言只是瑜伽的一条神秘通道，沿着这条充满柔情和音乐的道路，你才能进入内在的修行空间。

瑜伽老师给人的感觉是身体非常的柔软，非常的安静，好像不食人间烟火一样，这只是一种外相的形式。私密瑜伽的修炼本源和佛性、传统瑜伽一样，讲究随情随性，自然而然。修习者不必拘泥于特殊的环境或设施，正在工作也好，步行也行，哪怕你正在从事最普通的一件事情，都可以随性修习。当然，这种修炼要在老师指导之后才能进行，根据个人身体素质、体能、生理状态的不同，再辅助一定的清洁物品，以达到更好的效果。

在节奏紧张的城市，美丽的女人如一朵一朵鲜花成为城市靓丽的风景，女人老去，城市也活力不再。除了体育运动和化妆护肤之外，瑜伽成了女人保持青春和激情最好的选择，越来越多的女人加入到瑜伽修习的队伍，越来越多的女人因此变得美丽和健康。

现在很多城市里我们经常碰到一些女人穿着宽大的衣服，皮肤很白，形象也很高雅，看到她们就会觉得有一种疏远感，以为她们在进行一种高贵的修炼，甚而会让我们感到，她们会因为练习了瑜伽远离生活和琐碎的家务，不食人间烟火一样，从外部装扮上看似进入了“瑜伽的修行状况”，给人的印象则是，我在