

瑜伽的赠予

张蕙兰TM

人民体育出版社

随书附赠
瑜伽语音冥想
CD

Wai LanaTM 蕙兰瑜伽TM

瑜伽的赠予

张蕙兰



图书在版编目 (C I·P) 数据

瑜伽的赠予/张蕙兰著. —北京: 人民体育出版社,
2006

ISBN 7-5009-2923-4

I. 瑜… II. 张… III. 瑜伽术—基本知识
IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第149354号

本书由张蕙兰女士授权出版

©2006年蕙兰瑜伽信托公司

版权所有 翻版必究

瑜伽的赠予

作者: 张蕙兰 著

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路8号

电话: (010)67143708

传真: (010)67151483

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 北京华联印刷有限公司

开本: 889×1194 1/12

字数: 300千

印张: 25⁸/₁₂

印数: 1-10000册

版次: 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

书号: ISBN 7-5009-2923-4/G.2822

定价: 98.00元

(购买本社图书, 如有缺损页可与发行部联系)

这是当代中国的“瑜伽之母”
蕙兰老师的又一精心瑜伽作品。
她深入浅出地传授，使渊源悠久
的瑜伽科学对初学及长年习练者
均能展现出简单易懂，
成效显著的独特魅力。

这部权威之作让我们每一位都能亲身体
验瑜伽不可估量的效益，实乃一部值得
信赖的佳作。

您将获得：

- 最佳的体能与健康
- 深度放松，清晰敏捷的头脑
- 平和的心境，内心的喜悦

数百幅亮丽生动的照片，清晰专业的指
导说明，图文并茂、赏心悦目，让瑜伽
轻松易学。

本书提供了三项独立的瑜伽修习，每一
项都收编了主要的系列：配合呼吸的姿
势、放松术和冥想技术。通过这些简便
易行、历久弥新的锻炼系列，蕙兰使您
毫不费力地就能达到身、心、灵的最佳
健康状态。《瑜伽的赠予》不但本身完备
易学，而且也是蕙兰广受欢迎的简易系
列 DVD 的“好搭档”。

这是蕙兰出于爱心的奉献（称业
瑜伽）的另一精美的杰出作品。
蕙兰再一次毫不吝惜地与您无私
分享瑜伽最珍贵的赠礼。



张蕙兰 —瑜伽之母—

张蕙兰生长于香港，当她只有17岁时，就开始认真探讨和习练瑜伽。在接受了造诣深厚正统的瑜伽宗师——悉达斯瓦鲁普阿南达（柏忠言）的启发与严格专门训练，以及其他瑜伽前辈们的指点后，开始在全国各地免费传授瑜伽课程，深切渴望能为中国人民服务，她知道把瑜伽带给中国人就是她此生的目的。

在了解到电视传媒对瑜伽推广的重要性后，蕙兰便开始着手一项艰巨的工作——制作世界一流的瑜伽电视系列节目。1985年通过中央电视台，张蕙兰和瑜伽走入了千家万户，深入了成万上亿人的心中，瑜伽就此深受人民的喜爱，蕙兰也就成为中国大陆家喻户晓的传奇人物。15年来，“蕙兰瑜伽系列”从未间断播放，并成为中国电视史上播放时间最长的节目之一。

蕙兰又与柏忠言老师共同著作了《瑜伽气功与冥想》这本长达630页的畅销书，同样进入中国最佳销售书籍排行榜。

上个世纪90年代，张蕙兰开始闻名于西方，因为西方人注意到蕙兰瑜伽那与众不同、独一无二和亲切热忱的传授方式，于是从1998年起，通过PBS电视网在全美各地播出，使她的瑜伽电视系列成了推动美国和西方现代瑜伽热潮的一股主流。今天，蕙兰的DVD、音乐CD、得奖的瑜伽节目还有书籍，都受到数百万人的喜爱，进而使她成为当今世上最受尊敬和名气响亮的瑜伽老师之一。

这位被老百姓很亲切地称为当代中国“瑜伽之母”的张蕙兰，又为中国人民推出了最新的献礼：精美实用、赏心悦目的《瑜伽的赠予》。



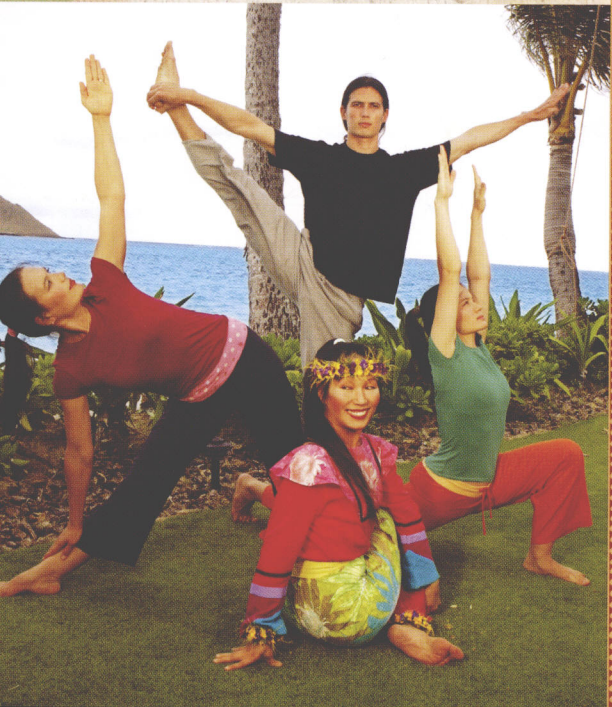


© 2005 Wai Lan Yoga Trust
All Rights Reserved. Published 2005.
Printed in China

Special thanks to photographers Tom Till and Larry Lindahl

The background of the image is a serene landscape during the 'golden hour' of a sunset or sunrise. The sky transitions from a deep blue at the top to a vibrant orange and yellow near the horizon. The water below reflects these colors, creating a shimmering effect. A small, dark silhouette of a boat is visible on the horizon line. The overall mood is peaceful and contemplative.

谨以此书献给我最崇敬的
柏忠言尊师，是他以无比的爱
心将我的世界由灰暗转为明亮。



前言

记得小时候，我们几个兄妹总是喜欢跟着妈妈张蕙兰一块儿练瑜伽。有一天当我们一起做完了好玩的瑜伽姿势和语音冥想后，妈妈说：“我有些重要的事要对你们说，我知道你们都希望我别花那么多时间工作，这样才能有更多的时间和你们在一起，今天咱们来谈谈这件事吧！我深切关心中国人民的身心健康与福利，因此，就花很多时间工作，是为了使中国人能分享到瑜伽的赠礼。这是我的使命，也可以说是我此生的目的。希望你们能了解，也希望你们有一天持有同样的情怀，与我一块儿为他们工作。”

我们几个兄妹逐渐地认识并深切地感受到，母亲对中国人民的那份关怀之情，并由此而生出的一种无私服务的精神，使母亲在20多年前就把瑜伽介绍到中国了。由此也让我们了解到，张蕙兰不仅是我们的母亲，也是当代中国的“瑜伽之母”啊！

像这种无私的服务精神被称为业瑜伽。“业”是行动、作为之意。“业瑜伽”乃由关爱所衍生出来的一种无私的活动。业瑜伽比练瑜伽姿势更为重要。对于教授瑜伽技法并希望成为一名真正的、值得学生信赖的瑜伽教师，他本人必须是一位业瑜伽的实践者。一位正统或具备资格的瑜伽教师，总是以慈爱之心作为教学的动机。他关心别人在身、心、灵各方面的健康。瑜伽科学及其艺术是一份老师传递给学生的爱心赠予。

在我们成长的岁月中，见证了母亲将其对中国人民的爱心付诸行动。她不但参与了资金的募集，还在各项制作上作

蕙兰的3个子女：Satya、Sidda和Subadra，他们从小就学习瑜伽和武术，现在专职传授瑜伽。

了很大的努力。我们亲眼看到她为了创作上百集的瑜伽电视节目、DVD、VCD、音乐CD以及书籍，而不分日夜地工作着。这些已全都成为母亲给予中国人的爱心礼物。

还有，在过去的20年里，她的瑜伽节目陆续不断地在电视上播放了15年之久，由此可见这些是多么受中国人民的欢迎呢！同时她最新的电视系列节目很快就会和大家见面。当然，由母亲和柏忠言尊师合著的最具权威的瑜伽书籍《瑜伽气功与冥想》，早就在中国印刷发行，至今已再版了19次。事实是，此书早已被数百万的中国人民阅读并学习。

她从未因所做的一切而为自己收取过分文。对有心成为正统、认真负责的瑜伽老师来说，这是个了不起的例证可兹遵循。

瑜伽老师应像医生或学校教师，他们要有爱心和仁慈的意愿为其教学动机，而不只是为了个人利益的获取而行事。当然，为了基本的生活所需，他可以接受一些报酬，但这绝不超出他为人民服务时所需的花费。

我母亲把瑜伽当做了一份爱心献礼，献给了中国人民，当我看到那些瑜伽老师们（也包括外国人）的赚钱欲望，远远超过了对他人身心健康的关切时，就感到非常地遗憾。这种老师讲授的每一节课，都收取毫无必要的高额学费。

一位正统瑜伽教师的教学动机应出自善良关怀之心。而一位入门的子弟要满怀感激之情来接受这份瑜伽大礼。学生再依次把瑜伽这份赠礼传递下去。这就是瑜伽师徒相传的正统权威性的体系。

我感到非常荣幸，因为母亲让我协助她，把瑜伽的赠礼献给中国人民。她允许我为这本精美的瑜伽书作序言，这更是我的荣幸。此时此刻，您手中的这本书，是我母亲多年来辛勤的工作成果。她希望这本书能尽善尽美地显示出瑜伽的实用性。我确信在未来的岁月里，您将享受到这份瑜伽赠礼，并从中获益。

Satya



出版缘起

亲爱的朋友：

自从30多年前接受了瑜伽的这份美好赠礼之后，我就想把瑜伽分享给中国人民。我觉得这是唯一的方法，让我向崇敬的 帕忠言尊师表达及回报我的感恩之心。

于是我就全身心地服务于这项事业。我十分感谢所有忠实的爱好者，他们多年来一直充满信心地跟着我们的电视系列节目或DVD和书籍《瑜伽气功与冥想》练习瑜伽。

《瑜伽气功与冥想》的优点，在于其涵盖性的深广，实用全面。的确，该书总共有630页，内容丰富，是实用性高的资讯之库。在瑜伽世界观、业瑜伽、瑜伽生活方式等重要的议题上，都作了深度的探讨。不过，由于书中也包括多种瑜伽体系和练习，如调息术、收束法、契合法、昆达利尼等，因而有些人觉得难以在这么多技法中挑出最精要的进行日常习练。还有人觉得瑜伽十分复杂和难做，他们必须学习所有这些不同的内容。

为此，我特意将这些瑜伽体系中最重要的一部分挑选出来，集扎成书供您练习，使您最大限度受益于瑜伽。这些系统、科学的安排如下：

1. 姿势
2. 简易呼吸技巧
3. 放松术
4. 瑜伽语音冥想

衷心期望此书能使您一睹瑜伽的奥妙与和谐之美。

瑜伽意味着结合，结合意味着爱与和谐，没有爱与和谐就没有结合。我尽力使本书达到我们的电视节目和DVD所达到的水准。

多年来，人们通过各种方式向我表达他们的感受。他们告诉我，即使还未跟着我练姿势，仅仅观看电视节目或DVD，那美轮美奂的自然风光与独特亮丽的布景安排，尤其是触及心灵的背景音乐，就已经将他们带入一种内心难得的祥和、宁静的状态中！尽管我已收到不计其数的这样的讯息，但每一次仍会使我内心洋溢着温暖，也深深地鼓舞了我要再出版一本能达到同样效果的书籍——因此就诞生了这本精美绝伦的《瑜伽的赠予》。

我设法使本书与简易系列DVD组合，虽然书的本身已经是易学易练，但配合DVD练习，就会更有趣也更容易。

然而一份礼物只有被接受，才能如愿送出，我衷心地希望您能接受这份瑜伽的献礼，并把它带入日常生活中，从此健康、快乐和充实。

致以最诚挚的祝福

蕙兰

“树根供应养分，使果树挂满了甘甜的果实，
却不求回报；要知道，人们无偿地付出，会
换来无穷的欢乐。”这就是蕙兰瑜伽的精神。

——柏忠言

亲爱的朋友：

如果您想更进一步了解和习练瑜伽，我们会竭尽全力来帮助您；您若对瑜伽修习活动、在家冥想、瑜伽课程，还有瑜伽饮食和生活方式、瑜伽师资培训、各类书籍、DVD、VCD、瑜伽语音和放松术的CD以及其他辅佐小工具有兴趣，欢迎上网查询或与我们联系。

请接受我对您的敬意和美好的祝愿

并

谨以爱心献上诚挚的服务

www.huilanyujia.com

or

wailana.com.cn

800-810-0084

北京100061信箱11分箱

邮编：100061



蕙兰 敬上

20年来，蕙兰老师把瑜伽作为赠礼呈献给中国人民，她希望每个人无论收入多少，都能享受练瑜伽的乐趣及功效。这正是她尽力制作电视节目，使人人都可免费学习的原因。基于此，蕙兰定了一个尽量降低出售产品价格的政策，无论是DVD、瑜伽垫、各类书籍都要如此，连师资的培训和课程也一样降低收费。

蕙兰本着业瑜伽（无私活动）的精神，价格虽压到最低，但品质却总以最高保证呈给世人。

不仅如此，所有的利润都用于进一步推广瑜伽的教学与锻炼，以增进中国人民身、心、灵的健康幸福。



瑜伽科学不是印度的、中国的或者欧洲的，它是全人类的共同财富。因此让我们大家本着国际兄弟情谊的精神、瑜伽的真义、大同一致与精神之爱，来促使这门科学发挥出最大的功用吧！



目录

前言	VIII
出版缘起	X

第一章 瑜伽导论

瑜伽是一份赠予	2
瑜伽：易学有效 终身受益	2
瑜伽的历史	2
瑜伽：一门世界性的科学	3
四个主要的瑜伽步骤	5
1. 姿势扮演的角色	5
2. 瑜伽呼吸术	6
3. 瑜伽放松术	6
放松术本身就是一种技法	7
放松术配合瑜伽呼吸	7
放松术配合语音冥想	7
4. 瑜伽语音冥想：内在的安宁和喜悦	8
压力破坏您的健康	8
精细的神经系统	9
8个重要的气轮	9

第二章 在开始之前如何使瑜伽练习安全有效

体验瑜伽	12
瑜伽的实践	12
家居习练、安然舒泰	13
营造理想的瑜伽小天地	13
瑜伽为您节省了时间	14
每日瑜伽	14
清晨瑜伽	14
傍晚和睡前的瑜伽	14
日间瑜伽	15
三个简易单元	15