

华文图景

爱戴的瑜伽

EDELL'S YOGA



时尚爱戴 柔美瑜伽



中国轻工业出版社

华文图景

爱戴的瑜伽

Edell's Yoga



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱戴的瑜伽 / 华文图景企划. —北京: 中国轻工业出版社,
2007.2

ISBN 978-7-5019-5811-5

I. 爱... II. 华... III. 瑜伽术—基本知识
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 162557 号

爱戴的瑜伽

责任编辑: 李 妍 责任终审: 劳国强
责任校对: 朗静瀛 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 8.75

字 数: 118 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5811-5/TS · 3382 定价: 38.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729

传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

61003S2X101ZBW

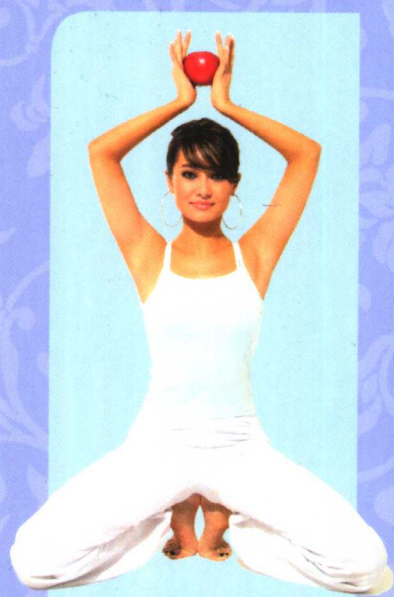
“莲花出淤泥而不染”

一个人可以生活在这痛苦世界

却不被这痛苦时间的害处所影响

——灵性导师









瑜伽，改变我和我的生活

自序

我想世界上最幸福的事情，莫过于可以做自己喜欢的事。感谢上天对我真是宠爱有加，当我投身在音乐这条我喜爱到如同已生命一般的事业中时，瑜伽也自然的如呼吸一样流淌在我生活的点滴里。每当我感觉到累了或是疲倦了的时候，练习瑜伽，总会给我好心情。

曾经有位瑜伽大师对我说过，瑜伽一共有84万种体式，想要把瑜伽研究透还真不是一朝一夕的事情。所以，在这本书中我会从最基本的瑜伽体式开始讲起。没有让人望而却步的高难度动作，却有一目了然的动作要领，没有吹嘘的夸大事实的语言诱惑，却有细水长流般的调节身体和心理的功效。而且尤其适用于爱美的你，纤体瘦身，光彩肤质，脏器调节……当你喝茶时，听音乐时，看电视时，甚至在坐飞机时，都可以在一呼一吸之间感受到瑜伽带给你的无法言喻的畅快心情。

回望即将过去的这一年，发行了我的第四张个人全新专辑“万爱戴-初次与你相遇”，出版了个人第一本讲述关于瑜伽、健康、生活的书籍，开始做主持人和演戏，当创作者……我想2006年对于我来说是个丰收的一年，在生命的过程中，爱戴也学会了如何去珍惜身边的一切。很想跟你一起分享学习瑜伽的益处，希望我们都共同拥有健康的身体，让我们一起走进瑜伽的世界。愿快乐如呼吸一样简单，伴随你身边每分每秒。

一个人，应该怀着一颗谦卑的心
来唱诵瑜伽语音
感到自己比路边的一根稻草还要卑微
比一棵树木更能容忍
完全没有任何虚假的威信感
随时准备向他人致以一切的敬意
只有怀着这样的心
这个人才能持续不断地聆听和唱诵瑜伽语音
和达到完美的瑜伽境界

——圣·柴坦尼亚第三则文献



“莲花出淤泥而不染”
同样的借助诵念
瑜伽语音冥想
一个人可以生活在这痛苦世界
却不被这痛苦时间的害处所影响

——灵性导师

华文图景

总 策 划：蒋一谈

总 监 制：王恒中

项目统筹：陈 静

文字统筹：天地心韵王璦瑜伽馆

瑜伽指导：王 璦 李文秀

图片摄影：陈华琛

场地提供：梦剧场

图片统筹：华文图景

图文编辑：李 妍

设计协助：面·上

设计总监：阿 壮

美术编辑：张 瑶 白雪艳 曹 娜



定价: 28.00 元



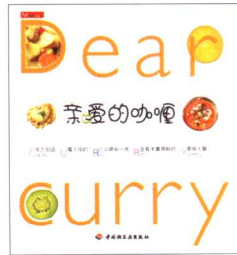
定价: 32.00 元



定价: 28.00 元



定价: 22.00 元



定价: 22.00 元



定价: 28.00 元



定价: 32.80 元



定价: 29.80 元



定价: 22.00 元



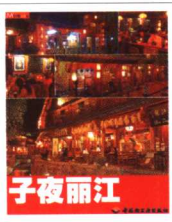
定价: 38.00 元



定价: 25.80 元



定价: 25.80 元



定价: 25.80 元



定价: 22.00 元



定价: 20.00 元



定价: 22.00 元



定价: 25.80 元



定价: 20.00 元



定价: 20.00 元



定价: 20.00 元

邮购须知

一、邮局汇款

1. 收款人地址: 北京市东长安街6号中国轻工业出版社发行部
2. 收款人姓名: 读者服务部收
3. 邮编: 100740
4. 请务必用正楷准确填写汇款人详细地址、姓名、邮编和联系电话, 确保您能及时收到图书
5. 汇款人附言栏内请写明您所购图书的书名、定价、册数(如需发票请注明)

二、银行汇款

1. 开户行: 工商银行北京东长安街支行

2. 账号 020005341 901 441 4793

3. 开户名称: 轻工业出版社发行部

4. 请汇款后将汇款凭单复印件、收件人名称、地址、邮编、订购图书的书名、联系电话一并传真至 010-85111730

三、其他

1. 特别注意: 每份订单加收 5.00 元邮挂投递费

2. 如询问优惠促销详情请致电:

010-65241695 010-85111729

或登录 <http://www.chlip.com.cn> 查询

目录

1 第一篇 了解瑜伽

2 瑜伽的寓意

2 瑜伽的流派

2 哈达瑜伽 (HathaYoga)

2 八支分法瑜伽 (AstangaYoga)

3 智瑜伽 (JnanaYoga)

3 语音瑜伽 (MantraYoga)

3 实践瑜伽 (KarmaYoga)

3 爱心服务瑜伽 (BhaktiYoga)

3 坦多罗瑜伽 (TantraYoga)

3 瑜伽养生的原理

4 调身原理

4 调息原理

4 调心原理

4 瑜伽养生的特点

4 体位法 (Asana)

4 普拉那 (pulana) 生命之气

5 心灵冥想预备功

5 瑜伽姿势

5 姿势 (体位) 的来源

5 瑜伽姿势对腺体的影响

7 修习瑜伽的建议

7 瑜伽是人生的指导

7 瑜伽是学会爱自己

8 瑜伽是懂得舍弃

9 瑜伽修习注意事项

11 第二篇 研习瑜伽

12 心态的保养

12 A 瑜伽手印

12 智慧手印

12 静心手印

13 莲花手印

13 非暴力手印

14 B 静坐

14 简易坐

15 至善坐

17 吉祥坐

18 半莲花坐

19 全莲花坐

21 金刚坐

22 雷电坐

24 C 呼吸

24 不同的呼吸方法及原理

25 胸式呼吸

26 腹式呼吸

27 清凉式呼吸

28 完全式呼吸

30 蒲公英式呼吸

31 左右经呼吸

33 D 观察

34 感受自我

36 热身练习

- 36 瑜伽的基本站姿
- 36 拜日十二式

40 面部的保养

40 A 气色

- 40 三角伸展式
- 41 直角式
- 42 顶峰式
- 43 梨式

44 B 眼睛

- 44 近距离聚焦法
- 45 转动眼球法
- 46 一点凝视法

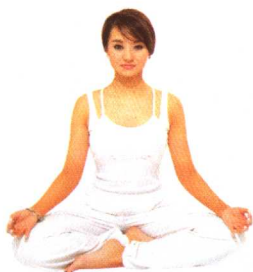
48 颈部的保养

48 A 防皱

- 48 侧颈练习
- 49 绕颈放松
- 51 叩首式
- 53 筒鱼式

54 B 挺拔

- 54 兔式
- 55 榻式
- 57 骆驼式
- 58 眼镜蛇式



59 胸部的保养

59 A 提升

- 59 山式
- 60 猫功变形
- 62 狗伸展式
- 63 弓式

65 B 丰满

- 65 鸵鸟式
- 66 斜板式
- 68 蛇伸展式

69 腰部的保养

69 A 灵活

- 69 拜日一式
- 71 猫式
- 72 蛇击式
- 74 屈腿摇动式

76 B 纤细

- 76 单臂风吹树式
- 77 反三角式
- 79 鸽子式
- 80 简轮式

83 四肢的保养

83 修长上肢

- 83 树式
- 84 双角式
- 86 门闩式
- 87 牛面式

89 修长下肢

- 89 战士二式
- 90 站立T式
- 92 舞王式
- 93 坐式前屈伸展

95 臀部的保养

95 A 上翘

- 95 虎式
- 97 蝗虫式
- 98 鸽王式
- 100 下轮式
- 102 B 塑形
- 102 哈巴狗式
- 104 海鸟展翅式
- 105 指月式
- 107 船式

108 瑜伽放松

108 A 放松姿势

- 108 仰卧放松
- 109 俯卧放松
- 109 鳄鱼式
- 110 鱼戏式
- 111 动物放松

112 B 休息放松功

- 112 概念
- 112 类别
- 113 方法

115 第三篇 瑜伽菜谱

116 瑜伽营养学

117 瑜伽饮食分类

- 117 惰性食物
- 117 变性食物
- 117 悦性食物

118 素食的益处

- 118 素食者比非素食者更长寿
- 118 素食者比非素食者体重轻
- 118 素食可降低胆固醇含量
- 118 素食者患某些顽症的几率小
- 120 较少感染寄生虫
- 120 减少肾脏负担
- 120 素食易于储藏
- 120 素食富于变化
- 120 素食可使人身心愉悦
- 120 素食可使味觉恢复纯净

121 制作素食

- 121 素炒丝瓜
- 121 葱爆木耳
- 121 家常红薯泥
- 122 冰糖莲藕
- 122 盐煮菜苔
- 123 凉拌心里美
- 123 白玉翡翠汤
- 124 清炒五仁
- 124 椰汁南瓜羹
- 124 清蒸芋儿
- 124 松仁玉米
- 124 冰糖银耳
- 124 鲜炸果酱
- 125 干煸苦瓜
- 125 清蒸豆腐
- 125 凉拌五彩梨丝
- 125 开水南瓜



华文图景

爱戴的瑜伽

Edell's Yoga



 中国轻工业出版社

瑜伽 (yoga) 始于印度，距今已有千年历史。“瑜伽”一词源于梵语词根“yuj”，意思为“结合”、“统一”、“联系”、“驾驭”、“捆绑”、“相应”。瑜伽是一门科学，也是一门艺术。练习瑜伽能使身体与心灵合而为一，也能使心灵和精神合而为一，有助于我们理解人类的天性，并与周围的人和谐相处。

所有人都可以练习瑜伽，不分种族、肤色、阶级、宗教、性别和年龄。我们中大多数人只知道瑜伽的两个部分，即 Asana 体位和冥想。但瑜伽绝不只是包括这两部分，还有各种戒律、呼吸、语音唱颂等等。

瑜伽的寓意

瑜伽，是门古老的自然科学。

从狭义上讲，练习瑜伽的目的是为了达到自我身心的完美永恒、快乐、健康；从广义上讲就是自我与大自然、宇宙的统一结合，并通过超然的语音与冥想，达到认知自我的目的。就像一条河流注入大海并与大海融为一体，个体的自我融入宇宙精神之中并与之合而为一。体验到平和与愉悦的同时，所有对立的感情，如喜悦和痛苦、善良和邪恶就会全部消失了。

瑜伽的流派

哈达瑜伽 (HathaYoga)

哈达瑜伽的意思是力量和决心，即练习哈达瑜伽是需要力量和决心的。“ha”的意思是太阳；“tha”的意思是月亮。两者结合在一起，如同积极的和消极的潮流可以产生强大的能量一般，哈达瑜伽也能产生能量和力量。

八支分法瑜伽 (AstangaYoga)

八支分法瑜伽包括制戒、内制、体式、调息、制感、总持、禅定、开悟八个部分，也称为王瑜伽 (RajaYoga)， “Raja” 的意思是国王。此流派注重对身体和精神的掌控。

智瑜伽 (JnanaYoga)

智瑜伽意为知识之路，是哲学瑜伽，探讨真与非真、恒长与暂时、生命力与物质等问题。

语音瑜伽 (MantraYoga)

这是意守瑜伽语音冥想的瑜伽体系。“Mantra”意为“曼陀罗”，指由单音节、多音节或整段梵文诗节构成的特定声音组合。语音瑜伽是通过专注地反复唱诵一首或多首曼陀罗，进入超灵性的体验。

实践瑜伽 (KarmaYoga)

指无私活动或工作的体系。

爱心服务瑜伽 (BhaktiYoga)

指绝对整体的奉献服务。

坦多罗瑜伽 (TantraYoga)

这是把性能量向内和向上运行并加以回收的瑜伽体系。

瑜伽养生的原理

瑜伽既不是娱乐又与别人无关，而是体会自己身心的健康，通过修炼瑜伽了解自我本质(与别人不同的)。总的来说，就是通过自然的动作，配合平稳、深长、缓慢、均匀的呼吸，以训练思维，控制感官，平静心灵，达到认知自我，获得完美的健康、快乐的目的。

