

专家推荐养生宝典

YOGA

YUJIA

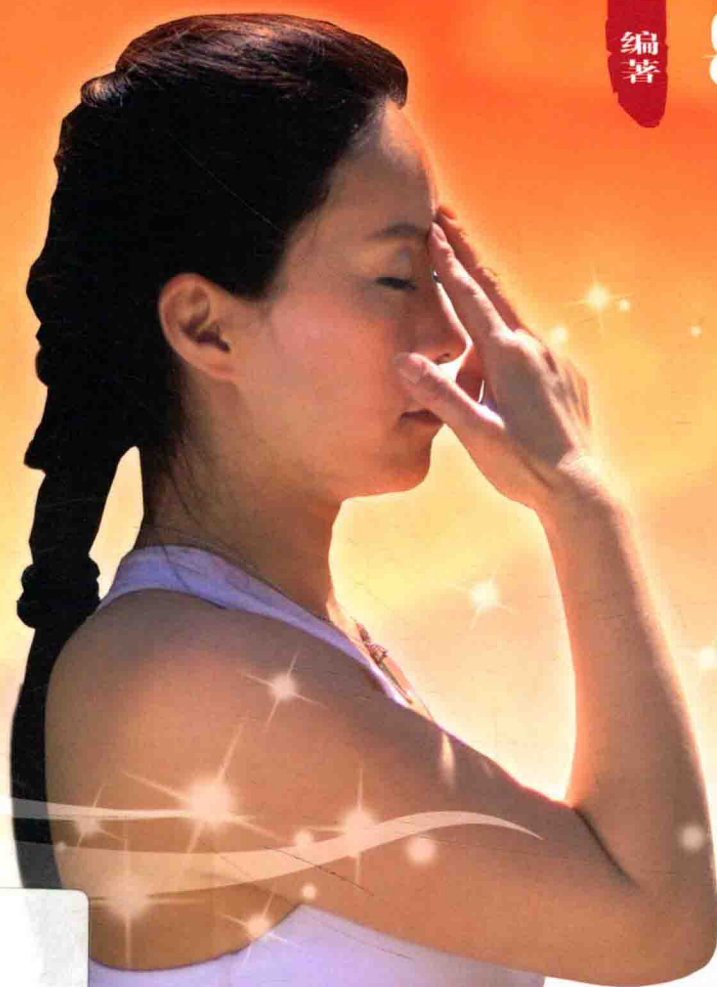
LILIAO

YANGSHENG

瑜伽

理疗
养生

王红
编著



山西出版传媒集团 山西科学技术出版社

专家推荐养生宝典

YOGA

YUJIA

LILIAO

YANGSHENG

瑜伽

理疗 养生

王红
编著



山西出版传媒集团 山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽理疗养生 / 王红编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2014.3

(中医古籍必读经典系列丛书)

ISBN 978-7-5377-4701-1

I. ①瑜… II. 王… III. ①瑜伽 - 基本知识 IV.

①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014)第 003137 号

瑜伽理疗养生

编 著 王 红

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 山西德胜华印业有限公司

编辑室电话 0351-4922073

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/16 印张: 11.25

字 数 260 千字

版 次 2014 年 4 月第 1 版

印 次 2014 年 4 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4701-1

定 价 29.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

PREMISE



瑜伽，最初吸引我的是杂志封面瑜伽练习者那曼妙的姿态和优雅从容的神情。习练瑜伽后，心灵的打开，身体的柔软，使我充满了活力，而意外的惊喜是一直困扰我的颈椎痛也在不知不觉中疗愈，这让我意识到瑜伽是一套完整的生命科学，通过有规律的练习，可以帮助我们进行身体的排毒，心灵的净化，唤醒我们对自己身体、心灵的那份觉知。于是想要成为一个瑜伽传播者，希望可以让更多的人像我一样得到疗愈。

从瑜伽爱好者走向瑜伽教练后，不断的学习进修和自我的教学实践，更使我懂得了瑜伽就是一种生活方式，你的一呼一吸，一举手一投足，.....都是瑜伽，瑜伽教会我们倾听内在的自己，建立稳定的身体，控制意识的波动，不被小我和情绪左右，因



为瑜伽我们和周围的一切变得和谐。

每当看到学员们变得更加健康、阳光和自信的时候，在感到欣慰的同时，也想和更多的人去分享瑜伽带给我的感动、喜悦，就在这个时候，遇到了山西科技出版社的资深主编赵志春，因为他的信任和邀约，才有了这本书和大家见面。这本书介绍了怎样通过一些简单的体式练习来修复身体，介绍了呼吸法和冥想的练习会培养人的定静和觉察力，经过一段时间的练习之后，您会发现因为这练习，你的生活有了变化，你的心态、你和周围人的关系等等都有了改善，因为瑜伽我们学会了一个健康的、积极地生活方式，所有这些就是这么多年瑜伽带给我的感受，瑜伽给了我们一个机会去静下来，卸除掉所有的面具去认识真正的自己，这练习会将我们的身心打开，从爱开始，从爱自己开始让疗愈发生，让我们一起用瑜伽的方式去发现最好的自己。

最后怀着尊敬和感恩的心将这本书特别献给我所有的学员和老师，献给每一位渴望瑜伽疗愈和正在疗愈路上的瑜友们 NAMASTE!!!

001 前言

003 第一章 生命的蜕变从这里开始

003 一、走进瑜伽

004 二、让我们一起开始瑜伽吧

目录 Contents



007 第二章 瑜伽坐姿、手印

010 一、简易坐

011 二、至善坐

013 三、雷电坐

015 四、英雄坐

016 五、半莲花坐姿

017 六、双莲花坐姿

019 第三章 瑜伽热身

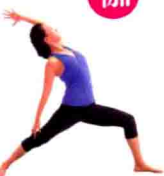
022 一、坐山式

023 二、腿部

025 三、核心

026 四、扭转

027 五、脊柱



029 第四章 常见病症瑜伽理疗

031 一、肩颈疾病

037 二、腰背疼痛

046 三、驼背含胸

058 四、乳腺增生

065 五、慢性鼻炎

069 六、经期不适

075 七、消化不良

080 八、便秘问题

089 九、美容祛斑

096 十、抗压解郁

102 十一、肾脏强壮

110 十二、失眠调理

115 十三、卵巢保养

131 第五章 调息法

134 一、腹式呼吸法

134 二、胸式呼吸法



135 三、完全式呼吸法

135 四、太阳呼吸法

136 五、月亮呼吸法

137 六、清理经络呼吸法

138 七、清凉呼吸法

139 八、胜利呼吸法

140 九、圣光调息法

141 第六章 收束法

143 一、收颌收束法

145 二、会阴收束法

145 三、收腹收束法

149 第七章 瑜伽冥想

152 一、观呼吸冥想

152 二、蓝图冥想

153 三、烛光冥想



155 第八章 瑜伽休息术

157 一、休息术姿势

158 二、意念放松

159 三、唤醒

161 第九章 瑜伽与养生

163 一、呼吸道清洁——涅涕法

164 二、瑜伽洁肠排毒

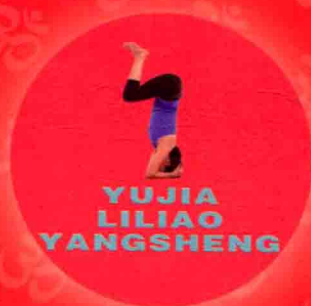
170 三、瑜伽健康饮食

第一章

生命的蜕变 从这里开始

SHENGMING DE TUIBIAN
CONG ZHELIKAISHI





DIYIZHANG

SHENGMINGDETUIBIANCONGZHELIKAISHI

第一章 生命的蜕变从这里开始

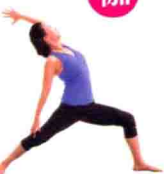


ZOUJINYUJIA

走进瑜伽

瑜伽起源于古老的印度，瑜伽的含义就是联接、平衡。现代社会瑜伽已经发展成为世界广泛传播的一项身、心、灵锻炼修习法。从印度到欧美、亚太、非洲……瑜伽被世界上越来越多的人熟悉，由于瑜伽对身体保健和精神减压有明显的作用而备受推崇。

经济的快速发展使得人们的物质生活得到了改善、提高，但是各行各业竞争日趋激烈，来自于社会和家庭的压力也日益加重，越来越多得人们因为长期的伏案工作、驾驶、久站、熬夜等原因，给身体带来了不同程度的伤害，我们的耳中开始充斥着这些名词：颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、脊柱侧弯……以及由此引起的失眠、头痛等等，所有这一切都是源自于不平衡——肢体的不平衡，内心的冲突与失衡以及身心的不平衡。本书针对不同人群的需求，通过



调身、调息、调心让练习者找到身体、精神的平衡以及与自然地联接，很多人对瑜伽感兴趣，但是担心自己身体的僵硬、担心不能安全习练，在此把这本书献给大家，书中向您推荐了简单实用易学的瑜伽动作，呼吸方法和饮食建议，只要您愿意开始，最难的部分其实就已经过去了，随着练习的深入，病痛的缓解和疗愈会让我们找到身心的平衡，内外的平衡，我们可以更好地享受生活和面对生命中的一切。



RANGWOMENYI QIKAISHIYUJIABA

让我们一起开始瑜伽吧

●● 练习前的准备

1. 练习前需要必备一些东西如：瑜伽垫、瑜伽砖、瑜伽伸展带、专业瑜伽服（或有弹性的舒适衣服）、毛巾、毯子等等。

2. 选择安静宽敞的空气流通的室内练习，可以摆放一些绿色植物或盆景，有条件的话配合轻柔的背景音乐以及适合自己的香薰灯会对放松神经更有益。户外练习也是不错的选择，挑选风景优美清静的环境，注意避开大风，潮湿，寒冷和烈日下进行。（不建议初学或年老体弱者户外瑜伽，出汗后容易受风）。

3. 瑜伽练习最好是半空腹状态，饭后两小时练习瑜伽会比较好，如果吃的是大餐油腻的肉类食物需要三小时后在开始练习。

4. 练习前一小时适当补充一些水，牛奶或者饼干是可以的，低血糖的人如果担心头晕可以在练习之前吃块巧克力。练习之后至少半小时内最好不要进食。

5. 练习结束后 20 分钟内不要沐浴，因为毛孔都是张开的，我们身体的排毒系统正在进行，忽冷忽热的外界刺激会中断排毒，正确的方法是等待心跳平稳，毛孔收缩了再沐浴更好，事实上沐浴之后 20 分钟以内也不宜练习（冷水浴除外），因为血液循环加快，筋肉变软，马上练习会导致血压升高，加重心脏负担，假象的柔软会让我们过度伸展，反而容易受伤。长时间太阳浴后或在阳光

下外出几小时后不要练习（静坐是可以的）。

●● 安全习练瑜伽

1. 如果您做过手术或者患有慢性病的需要先征求医生的许可才能练习，并且最好在专业瑜伽老师的指导下入门习练。瑜伽适合每一个人，但是并不是每个体式都适合。

2. 瑜伽练习需要循序渐进，切勿生拉硬拽操之过急，需要有呼吸的配合做到自己的舒适度就可以，每次练习必须从调息、热身开始以保证习练安全，练习结束之后休息放松会帮助身体达到更好地疗愈效果。

3. 做倒立体式的练习需要特别注意经期不能做，高血压眩晕症的不能做，眼压太高或深度近视眼，视网膜脱落，耳朵化脓感染的不能做。

4. 瑜伽的练习可以是随时、随地、随心的，大家可以根据自己的作息时间来合理安排，早上身体比较僵硬，多做拜日式会很好，午间瑜伽多做阴的舒缓的练习，下午身体比较柔软可以做一些后弯柔韧的练习，晚上多做一些前屈的静态拉伸。

第二章

瑜伽坐姿、手印

YUJIAZUOZI SHOUYIN

