

能量 瑜伽

王韵
著

北京体育大学出版社

能量瑜伽

王韵 著



北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 温 文 马凤霞
审稿编辑 李 飞
装帧设计 海航文化艺术公司
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

能量瑜伽 / 王韵著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2004.5
ISBN 7-81100-106-3

I. 能… II. 王… III. 瑜伽术 - 基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 005785 号

能量瑜伽

王 韵 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司印刷
开 本 889 × 1194 毫米 1/24
印 张 4

2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-106-3/G · 97

定 价 24.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



王韵

中国大陆第一位撰写，并撰写多部瑜伽专业书籍的人，北京电视台瑜伽教练。

接触瑜伽十年有余，曾从师印度、美国瑜伽师。

曾在青鸟、中体倍力、浩沙等专业健身俱乐部及许多五星级饭店俱乐部任瑜伽教练。教学经验丰富，教学风格独特，创始“迦韵特色瑜伽”及“瑜伽韵舞”。

建立**迦韵瑜伽工作室**，培训专业瑜伽教练，致力于推广瑜伽，免费爱心服务老年人。

由北京体育大学出版社出版发行《减肥瑜伽》、《健身瑜伽》，畅销全国，深受瑜伽爱好者的喜爱。

最新推出“瑜伽宝典系列”：《三围瑜伽入门》、《三围塑体瑜伽》、《美肤减压瑜伽》、《办公室瑜伽》、《能量瑜伽》。

yoga_yun@yahoo.com.cn &
zlyuner@163.net

Tel: 010-86428753

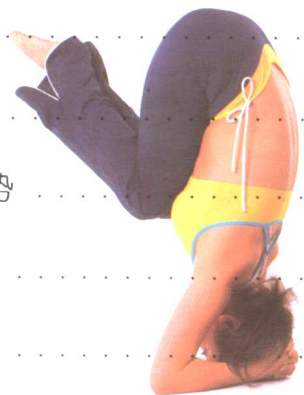
YOGA

能
量
瑜
伽

目 录

关于能量瑜伽	7
能量瑜伽	9
如何使用此书	9
能量的消耗	10
情感	11
精神	12
活动	13
瑜伽维护健康的五大原则	14
一、维护体能的均衡饮食——瑜伽饮食	14
二、贮藏能量的呼吸方法(Pranayama)	19
三、汇聚能量的意识集中	22
四、提升能量的适度运动	31

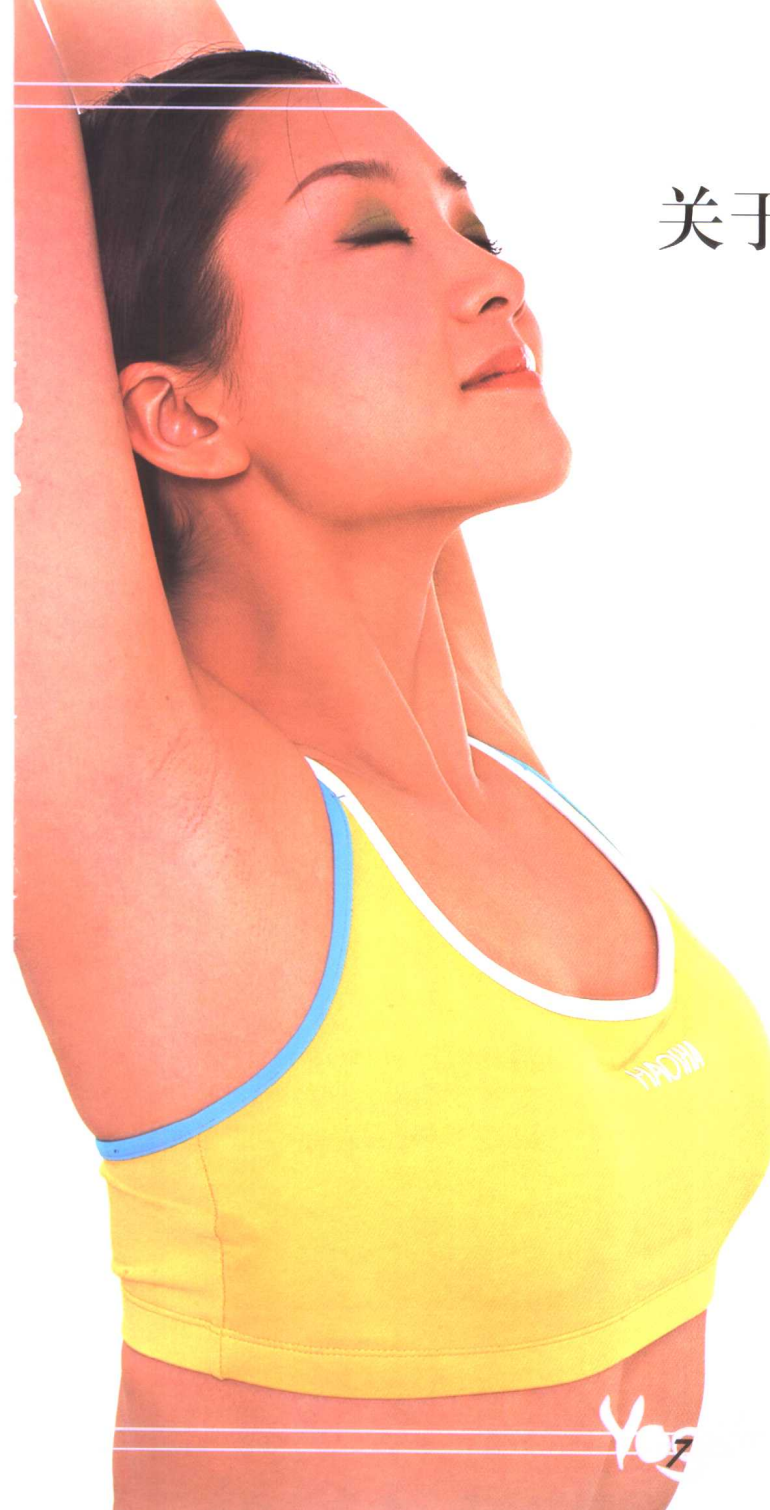
1 调节胃肠系统的能量失衡——开启的姿势	33
2 增进能量循环、消除疲惫感——铲的姿势	35
3 消除背痛、预防疝气——韦史努式的姿势	38
4 增添能量、柔韧胸椎——豹行式(二)的姿势	40
5 促进身心平衡、增强腹部皮肤的弹性——战士第二式	42
6 增强精力、消除肠道毒素——船式	45
7 纠正脊柱的不正、加强膝关节弹性——笋的姿势	46
8 放松脊柱、消除肩背酸胀——转躯触趾式	48
9 提升性能量、消除坐骨神经痛——半莲花屈腿平衡的姿势	50
10 补养脊柱、消除颈、背部僵硬——简化脊柱扭转	52
11 强健肾上腺、加强髋关节——头屈趾的姿势	54
12 消除小腿肿胀、纠正扁平足——单屈腿伸展的姿势	56
13 强化脊椎神经、消除胃痉挛——半骆驼的姿势	58
14 调节内分泌腺、镇静神经——手触莲花的姿势	61





15 补养生殖区域、缓解坐骨神经痛——坐角的姿势	63
16 提升性能量、拉伸髋部、腿部——单足枕头的姿势	66
17 加强身心能量的稳定、平衡状态——菩提叶的姿势	68
18 补养双肾、腹部器官——龟的姿势	71
19 健康呼吸系统、调整经期——鱼游的姿势	73
20 健康骨盆、调整植物神经——圆规的姿势	75
21 增加脊柱能量、消除倦怠——鱼翅的姿势	77
22 补养脏器、充沛精力、莹润肌肤——头倒立的姿势	79
五、恢复能量的适时松弛	83
瑜伽使我感受美好和满足	93
瑜伽使我的人生变得快乐	94
致谢	96



A woman with dark hair, wearing a bright yellow sports top with a blue and white trim, is shown in profile. Her arms are raised above her head, and her head is tilted back, eyes closed, in a yoga pose. The background is a soft, warm orange-red color.

关于能量瑜伽

瑜伽作为古老而科学的自然自我疗法，在很大程度上提升了人体的能量，一旦处于缺乏能量的状态，就会进入“亚健康”，人们如果不注意这种状态经常出现，很容易导致种种疾病。通过瑜伽锻炼身体，可以增加人体能量，帮助走出“亚健康状态”，同时，也能治愈一些慢性疾病。

瑜伽无法替代医院、大夫和药物，这是首先需要阐述的，只要成疾，必须通过良好的医疗条件帮助恢复，达到正常的水平。瑜伽可以帮助消除还不是疾病的种种不适，也可以帮助疾病后的恢复、产后的恢复等。现代人因生存环境的特点，许多人出现种种显露并不明显的不适症状，如：脱发、牙龈肿痛、眼睛布满血丝，失眠多梦、处事消极、情绪不稳定等，依据这些症状，大夫不会告诉您患有某种疾病，因此，人们不会因此经常跑医院，也常常忽视它们的存在，认为只要好好休息一下就好了，使其具有了潜在性、长期性、反复性的特点。随之，提不起精神、郁闷、懊恼、失望等，一系列的情绪就像隐形的“杀手”，长期的、慢慢的、不为人察觉的吞噬着您宝贵的健康。您健康吗？

世界卫生组织给予健康下的正式定义是：“健康是指生理、心理及社会适应性三方面全部都良好的一种状况，而不仅仅是指身体无病或体质健壮。”世界卫生组织据此制定了健康的10条标准：

- 1、充沛的精力，能从容不迫担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。
- 2、处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
- 3、善于休息，睡眠好。
- 4、应变能力强，适应外界环境中的各种变化。
- 5、能够抵御一般的感冒和传染病。
- 6、体重适当，身体匀称，站立时头、肩部位置协调。
- 7、眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。
- 8、牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
- 9、头发有光泽，无头屑。
- 10、肌肉丰满，皮肤有弹性。

依据以上十条标准，经过严格的调查，人群中真正健康的大约在15%左右，其余15%为疾病人群，剩下约70%的人处于健康与疾病之间的“第三种状态”在我国称为“亚健康状态”。“亚健康状态”与您的体能是否充沛有着直接的关系，当人体感觉轻微不适时，身体能量消耗过量，身体较虚弱，病毒、细菌容易侵害健康。当人体能充沛时，内分泌系统、免疫系统、神经系统、排泄系统等身体各系统都保持正常、平衡状态。而您身体的能量足够充沛吗？如果，您需要增强身体能量，脱离“亚健康状态”，瑜伽就是一贴极好的良方！

能量瑜伽

适合人群：亚健康状态者、体质较差者；有一定瑜伽基础者、瑜伽教练。

能量要求：逐渐远离亚健康状态，节约、补充、积蓄和提升身体能量，加强性能量的控制，使人能量充足，精力充沛，身心轻松、愉悦。

特点：本书通过瑜伽维护健康的五大原则来阐述人体能量的维护、挖掘和调控，从而使瑜伽切实的为人类的健康做贡献。

建议：姿势练习有一定的难度，练习所到的程度完全可由自己掌握，以自身能力为准，避免过于牵强而受伤。尤其是开始第一周的练习，不必一次练好多的姿势，只要按自身情况完成自定的计划就行了，千万不要着急，惊喜会出现在您反复练习的过程中。结合本系列中的其他瑜伽书练习，其效果会出乎您的预料。

如何使用此书

对您特别难的姿势，先避免练习，接触一些容易的姿势后，回头来练习，您会感受轻松和自信。

自身的感受永远比外在的形态重要，练习时必须静听身心的感受。

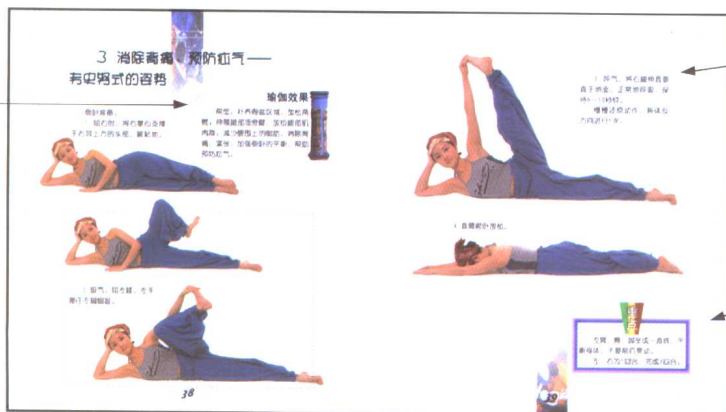
本书中的姿势讲解都以一侧为例，希望您不忘记左、右对称完成，促使肌体均衡发展。

书中非姿势的练习，例如：瑜伽语音冥想、瑜伽大契合法等，均可在生活中进行，少量多次的练一练效果会更好。

有效的保护身体，练习时用辅助物协助完成姿势，避免磕碰、扭伤等。

举例：

每次练习，您的教练教您瑜伽常识。



按照数码顺序依次练习，文字说明贴近图片。

让您明晰此姿势的实效和功用。



能量的消耗

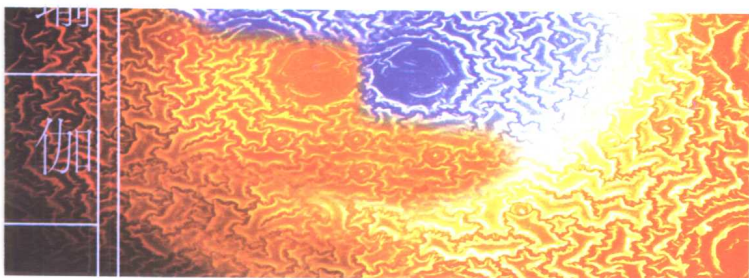
瑜伽中所指的“能量”并不仅是指人们俗称的糖、脂肪、蛋白质，它们能帮助产生热量，也是构成生命的重要元素，却不是人体能量的主体，如果您试着理解我们所指的气球中的“气”和类似于气功所指的体内循环着的“气”之间有着截然不同的内容一样，人体能量和帮助产生热量的能量也是不同的概念。如果说茫茫宇宙存在能量，那么，每一个人体小宇宙也存在着能量，这种人体能量是指人体内存在、积蓄的提供一切活动所需的一种形态。在以后的章节中将详细谈到。我们先来了解人体能量主要消耗渠道：情感、精神及活动。

情感

人们总说：心情好气色就好！使情感保持良好的状态，能量消耗极少，反而会积蓄一些新的能量，表现出脸色红润、体能非常充沛的样子。但“情感”一词在字典中不仅仅包含快乐，更多的是愤怒、恐惧、悲伤、厌恶、懊恼、担心、忧虑、贪欲、嫉妒、等词构成，如果，您的“字典”里只有快乐，那真是羡慕您，您的体能将被大大地节省。不良的情感消耗您很多的体能，做个比喻的话就象将水龙头大开着，水白白流失一样，是极大的体能浪费。观察一下悲伤的人吧！他全身的肌肉都会阶段性的痉挛或颤抖，流泪，眼睛充血，呼吸变得不规则，心跳、血压变得不稳定，肠胃系统出现障碍、紊乱，全身上下没有一处是处于正常活动状态的，极度的情感会在一瞬间把体内蓄积的能量大量消耗丧失。在情感活动直接作用于内分泌腺之后，内分泌腺会过量或不足地不规则分泌，使内分泌腺系统紊乱。神经系统受到的伤害，并不在内分泌系统之下。在很大程度上，不良情绪对我们的身心健康造成了不利影响。正常的人不可能没有情感反映，只有少数人能控制、疏导不良情感，但这并不是强制的压抑，而是学习实用的方法提前准备面对各种不良情绪进行疏导。跟了我几年的老学员每遇到不愉快的事，内心感悟着瑜伽的哲学，使之冷静、平和面对情况，最后使事情的结果比想象中好的多，情感状态也好的多，对身心的不利影响也减到最低。这是使我很欣慰的一件事情。当然，初学者也可通过冥想、体位(姿势)配合呼吸促进神经系统和内分泌系统的稳定状态。



精神



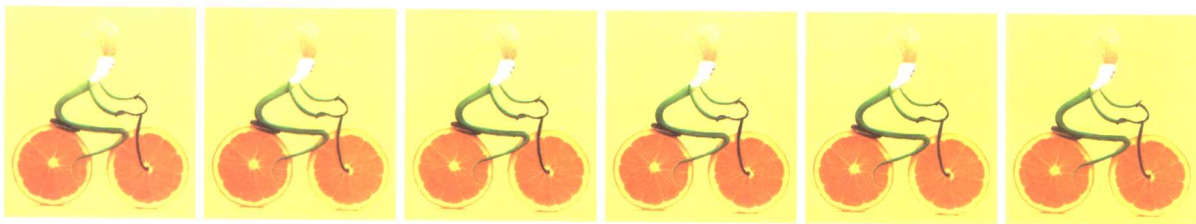
精神紧张或疲劳状态不为人注意，却惊人的吞噬着能量，使人的神经和内脏遭受损伤。当人面对至关重要的事件前，总会不自觉地持续产生一段时间的紧张感。观察一下处于紧张状态下的人，走路时，肩、臂、胸、背、颈，无一不处于紧张之中，即使坐下，也会如坐针毡，腰、腹的肌肉紧张或无意识的不停得抖动腿和脚。睡眠时则会翻来覆去难以入睡，情况好点儿会做梦，醒来好像一晚上在做其它的事，而不是在睡觉、休息，整个过程都不自觉地继续消耗着能量。当人处于精神高度紧张或疲劳状态下，想要做一点微不足道的事，神经系统、肌肉，甚至内脏器官都全部被调动起来。可以想到这需要耗费比正常状态下多出几倍的能量。

糟糕的是，大多是人在投入工作之前的准备状态时所消耗的能量，比起实际有效的实施工作时要耗费更多的能量。如果，能在放松的状态下积极地进行准备，大量节约体能的同时也能更好地工作，不知道您是否同意我的观点。学会如何节约体内的能量，更好的调整身心的状态，以取得平衡，这需要学习主要以松弛为目的的方法，瑜伽可以帮助您。



活动

当人睡觉、眨眼睛、说话、吃饭、日常活动、运动等所有活动中都会消耗身体能量，这只是一些维持肌体正常基础代谢的能量，它并不能大量的消耗体能。当人处于最深状态睡眠时或是瑜伽冥想状态，所消耗的能量是最少的；出于平静状态的日常活动，所消耗的能量是较少的；剧烈的运动、超出负荷的单调家务劳动，所消耗的能量是较多的；而极度的不良情绪影响或精神极度紧张疲劳的状态下，所消耗的能量是最多的。假如在短期内，能量的消耗速度远远超出了增长的速度，或体能长期少量地处于量负增长的状态，肌体就会表现出超出正常的衰弱或衰老现象。



瑜伽维护健康的五大原则

通过瑜伽维护健康的五大原则的实施，人的体能获得有效的节约，及时地补充、慢慢地积蓄，获得总量的提升。当人的能量充足时，一切随之美好、快乐起来！它们分别是：

- 一、维护体能的均衡饮食。
- 二、贮藏能量的呼吸方法。
- 三、汇聚能量的意识集中。
- 四、提升能量的适度运动。
- 五、充电似的适时松弛。



一、维护体能的均衡饮食——瑜伽饮食

早期的瑜伽修行者对饮食就有严格的要求，而今科学证实这是相当接近科学饮食的原则。瑜伽修行者将食物大体归为变性食物、惰性食物、悦性食物三大类，他们实行纯素食，只吃悦性食物。瑜伽修行者的饮食要求对于生活于钢筋水泥丛林的现代都市人而言，会有一些难度，开始会需要自制，但随着瑜伽练习的获益，身体对食物的敏锐性会加强，会自主的、更多的偏向于选择健康身心的悦性食物。

下图为瑜伽饮食(方块图表)和国际最新的健康均衡饮食原则(三角形图表)的对比图表，它们有着惊人的相似，它将帮助您进一步了解瑜伽饮食的科学性。了解之后，您是否下决心调整现有的饮食结构了呢？瑜伽饮食提供了肌体轻松、愉悦、灵性的基础，优质、新鲜的食物，均衡的饮食结构，提供给人的是一生的健康基础。

变性食物：刺激、兴奋神经系统，促使产生不良情绪，情绪不易稳定、神经不易放松，使人很难自我调控。

情性食物：大量摄入后，降低免疫力、在体内囤积毒素，使人迟钝消极、倦怠懒惰、烦躁不安，容易使人缺乏灵性。

悦性食物：易消化吸收，带走体内毒素，使人身体轻盈强健、充满活力，精神轻松，心情愉悦，容易保持年轻的状态。

1 咖啡、浓茶、可可等含咖啡因的饮品。（尤其是高血压、肾衰竭、消化性溃疡、糖尿病、癫痫、心脏病、缺铁性贫血、肾结石、失眠患者，不宜多喝。）

2 烈酒类、麻醉品。（尤其是酒精性肝硬化、高血压、中风、营养不良患者，不宜多喝酒，麻醉品应完全避免。）

三角形图表中红色区域所示。

三角形图表中蓝色区域所示。

三角形图表中绿色区域所示。

瑜伽烹饪原则：

- 1 多食用烹饪程序简单的食物，避免油炸、腌制、熏烤的食品。
- 2 烹调味道保持清淡，避免多放盐、糖、味精、辣椒、香料等。
- 3 所有食物必须洁净、新鲜、非陈腐食品。

图表使用方法：

均衡饮食是健康的基础，依据性别、年龄及生理状况的差异，每个人可选择不同的食物及量，但每天食物的摄入比例应该按图的比例来选择，定时、定量进餐，减少外出进餐。均衡饮食，保持标准体重。

如果，您是瑜伽爱好者，希望感受瑜伽饮食给身体带来的美好感受，当然可以按照图表实施。

肥肉和荤油

为高热量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，并是许多慢性病的温床，应当不吃或极少吃。

豆类及其制品

尤其是大豆及其制品富含蛋白质、不饱和脂肪酸，钙及维生素B1、维生素B2、烟酸等。

奶类及其制品

富含蛋白质、维生素和钙，提高骨密度，从而延缓发生骨质丢失。

蔬菜的种类繁多，不同品种所含营养成分不尽相同，颜色的不同其营养成分悬殊也很大。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量及一些微量元素含量超过浅色蔬菜，它们是胡萝卜素、维生素B2、叶酸、膳食纤维、维生素C和矿物质(磷、钙、钾、镁、铁)、天然抗氧化物的重要来源。可以减少干眼病的发生及预防消化、排泄系统的癌症等。

