

养心瑜伽

东方古老的减压消倦之术

大众文艺出版社



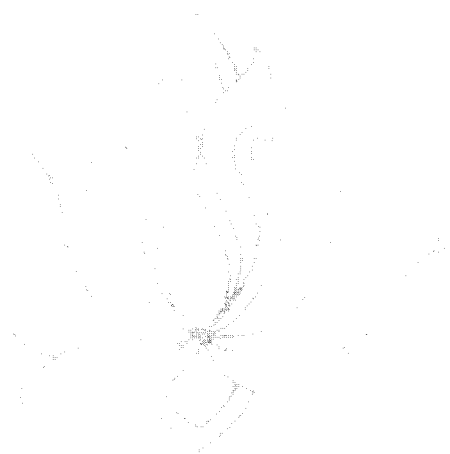
◎ 汲几千年功法精华
◎ 绽放人类生命之花
◎ 每天五分钟 每天瑜伽



周侃 谭志远主编

养心瑜伽

周侃 谭志远 主编



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

养心瑜伽 / 周侃, 谭志远主编. — 北京: 大众文艺出版社,
2005. 1

(丽人瑜伽丛书)

ISBN 7-80171-599-3

I. 养... II. ①周... ②谭... III. 瑜伽术 - 基本知识
IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第135359号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲1号 邮编: 100007)

北京媛明印刷厂印刷

新华书店经销

开本 640 × 960 毫米 1/16 印张 50 字数 500 千字

2005年1月北京第1版 2005年1月北京第1次印刷

ISBN 7-80171-599-3/R · 16

定价: 100.00元(共五册)

版权所有, 翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话: 84040746

北京市东城区府学胡同甲1号 邮编 100007

李笑玫



我愿将自己多年习练并教授瑜伽的经验与心得，与瑜伽爱好者共同分享，让更多的朋友在习练瑜伽中受益。
愿所有瑜伽爱好者通过练习，能够健康！美丽！青春长驻！



示范指导 李笑玫

李笑玫，深圳著名瑜伽教练，现任中航俱乐部、金朝阳健美俱乐部、金柏霖健身会、福田文化馆等多家大型顶尖会所的专职瑜伽教练。

李笑玫练习瑜伽较晚，早期师从周景丽，后受印度大师麦瑞科的培训指导，并经过严格考核，以第二名的成绩获得 IHFI 国际康体专业学院颁发的国际瑜伽教练资格证，可在整个东南亚地区任教。

现年 46 岁的李笑玫，1998 年即 40 岁时才开始练习瑜伽。练习瑜伽前的李笑玫体形肥胖，精神压力大。练习瑜伽后，从体形到心态产生了根本性的质变，从里到外洋溢着生命的张力，看似才 30 出头。由于她早年从事幼教和医务工作，对心理学、营养学和养生学等有深入的研究和积累，并将其融入到教学实践中，因而形成了具有自己独特风格的教学体系。正因为其个人的现身说法以及独特的教学方法，使她深受瑜伽爱好者和俱乐部会员的欢迎，许多知名人士和企业家甚至慕名而来，指定要求她担任瑜伽教练，她也因此成为各俱乐部的金字招牌。



练习瑜伽前
的李笑玫
(40岁)



练习瑜伽后
的李笑玫
(46岁)

凡例

外景图：在海边、湖畔、森林、瀑布等最适合练习瑜伽的环境中拍摄的现场图。此图动作也是这一招式中最具代表性的。

名称：体位、打坐、调息的姿势，由印度瑜伽专著中意译而来。每一个名称代表一个套路或者一个独立单元。

书名标示：每双页上书眉左上角标示本书名称。

NO.11 养心瑜伽



缓解压力的瑜伽法

脊柱扭动式

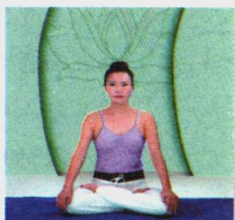
功效：

1. 脊柱扭动式对由精神压力引起的神经衰弱有治愈作用。
2. 刺激、兴奋整个神经系统，放松脊椎，预防背痛和腰部风湿症。
3. 促进胃肠的自然蠕动，防治便秘。
4. 有助于消除肌肉性风湿症及轻微脊椎盘错位。
5. 有助于治愈糖尿病。

98

NO.11 养心瑜伽

鱼子



缓解压力的方法

1. 泡脚：通常我们的脚底表不但可以打通气经脉，消除疲劳，不分季节，也不分

84

功效：通过瑜伽锻炼给生理、心理、情绪和精神等各方面带来的益处，能达到塑身、养颜、养心、养生的具体效果，通常是对人的身体各系统带来滋养和增强的功效或是对一些疾病的预防与治疗效果。

友情链接：与本丛书各分册相关的内容，既有瑜伽知识，也有与功效、步骤有关的非瑜伽知识，例如塑身瑜伽，就有关塑身的各种知识和技巧。

步骤图：直观显示各姿势的进行步骤。专业瑜伽馆现场直拍。一般与瑜伽步骤文字一一对应。立体式展现瑜伽练习过程。

附加图：包括局部放大图和分角度图。局部放大图是把各姿势中重要的动作细节局部放大，便于读者和练习者把握细微动作；分角度图是指从正面、背面、侧面或俯视等不同角度拍摄的图片，方便练习者全方位、多角度看清姿势动作。

章名标示：每单页侧书眉右上角标示章节序号和章节名称。

章节色块标示：单页右侧书眉的色块，每一章变化一种颜色，方便读者翻阅查找。

以莲花式坐姿坐于垫上，全身放松。

保持莲花坐姿，两腿平放于地，向后仰卧，腰、背平贴于地，眼睛向上看，两臂平放在身体侧，掌心向下。



很多慢性物质，利用泡澡的方式，能强身延年。等饭后、饭后不、孩、孕妇、生病的人都适用。

半莲花坐

3 瑜珈冥想

1 全身放松坐于垫上，腰背要挺直，头要摆正，双目平视，两腿向前伸直，双手分别放在两大腿上。



温馨提示

有坐骨神经痛及髌骨疾病者不宜做此练习。

2 保持以上姿势，将左小腿弯曲，左脚抵住右大腿内侧。



左脚特写

冥想与健康



瑜珈冥想的目的在于获得内心的和平与安宁，以达到无痛苦、精神之爱和幸福智慧。《瑜伽梵歌》第6章29节说，瑜伽能阻止狂乱心意，狂乱之心才会得到降服。第6章18节又说，瑜伽者若能控制自己的内心活动，清除一切物欲，并达到超然，这样，他就是瑜伽的最高境界。

瑜珈冥想对人的健康产生非常积极的影响。瑜珈冥想练习者由于内

59

步骤分析：详细介绍瑜珈姿势的每一个分解动作顺序。有些包括预备姿势、正式步骤、放松姿势三个部分。每一姿势都提示有动作要点、呼吸方法等。

温馨提示：提示某些姿势的注意事项。例如，某些疾病患者的宜与忌；初学者的变通姿势；水平较高之人的高难变姿等等。

页码提示：双页的左下角、单页的右下角标示页码顺序。

目录

第一章 瑜伽与养心 ●

开悟瑜伽	12
瑜伽与健康	13
瑜伽的分类	16
练习瑜伽的理由	16
练习瑜伽的注意事项	18
练习瑜伽的环境选择	19
练习瑜伽的穿戴选择	19
练习瑜伽的时间选择	20
练习瑜伽的生活提示	20
气功、武术、体操与 瑜伽的区别	20
瑜伽是美的开始	23
瑜伽与饮食	25
推荐食谱	28
瑜伽的意义	31

第二章 瑜伽调息法 ●

风箱式调息	36
-------------	----



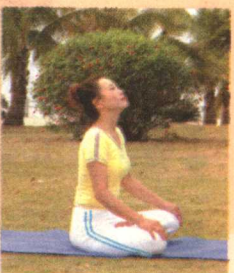
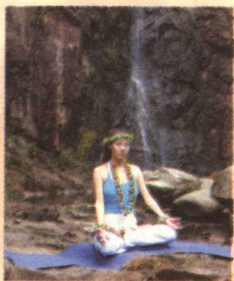
圣光调息	39
清凉调息	41
“昏眩”式调息	44
经络调息	47
呼吸法	50
喉呼吸	52

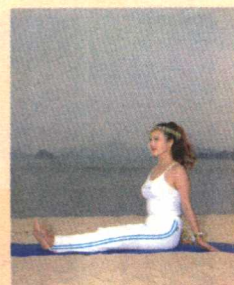
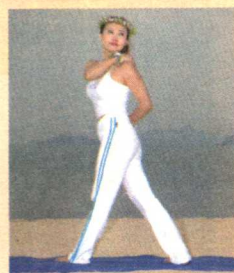
第三章 瑜伽冥想法 ●

简易坐	56
半莲花坐	58
莲花坐	61
至善坐	64
雷电坐	67
吉祥坐	70
达仁坐	72
冥想法	75

第四章 缓解压力的瑜伽法 ●

船式	80
鱼式	83
双角式	87
双腿背部伸展式	90
英雄式	94
脊柱扭动式	98
肘部练习	103





肩旋转式	106
脚踝练习	109
脚趾练习	113
颈部练习	115
“舌抵后腭”契合法	120
一点凝视法	122
母胎契合法	124
凝视第三眼契合法	126
收颌收束法	128
仰卧放松功	130
瑜伽休息术	132

第五章 消除疲劳的瑜伽法 ●

花环式	136
摇摆式	139
腰躯转动式	142
三角伸展式	145
三角转动式	148
门闩式	152
摩天式	155
提升生命之气	159

第 **1** 章
YOGA

瑜伽与养心



- 开悟瑜伽
- 瑜伽与健康
- 瑜伽的分类
- 练习瑜伽的理由
- 练习瑜伽的注意事项
- 练习瑜伽的环境选择
- 练习瑜伽的穿戴选择
- 练习瑜伽的时间选择
- 练习瑜伽的生活提示
- 气功、武术、体操与瑜伽的区别
- 瑜伽是美的开始
- 瑜伽与饮食
- 推荐食谱
- 瑜伽的意义



开悟瑜伽

瑜伽是东方最古老的强身术之一。它起源于公元前的印度，是人类智慧的结晶，是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，从直觉了悟生命的认知。

瑜伽属梵文音译，有结合、联系之意，这也是瑜伽的宗旨和目的，是为达到冥想而集中意识之义。它指明人类本能即可从较低到较高“结合”，用同样方式也可从较高到较低“结合”或同自我“结合”。传说在古印度的圣母山上，有人修成圣人，有人成为修行者，他们将修炼之术传授给有意修行者，瑜伽因而流传于世。

瑜伽修行者开始只有少数人，一般在寺院、乡间小舍、喜马拉雅山洞穴和茂密森林中心地带修行，由瑜伽师讲授给门徒，以后瑜伽逐步在印度普通人中间流传开来。而今的瑜伽，已不再是只限于少数隐居人仅有的秘密，而是在全世界得到广泛传播。

瑜伽有一套从肉体到精神极其完备的修持方法，它超越了哲学和宗教的范畴，有着更广泛的含义。瑜伽的修持方法，能把散乱的精神集中并使之平静下来。瑜伽修炼首先着眼于身体的强健，然后要求身心融合为一，引导修持者进入无上完美的境界。在瑜伽修炼的过程中，修持者可逐渐深化自己的内在精神，从外到内，从感觉到精神、意识，把自我同内在的精神融合为一，达到天人合一的至高境界。

当瑜伽的修持者在深沉的静坐中进入最深层次时，就会唤醒人性与生命的至善境界，从而获得个体意识与宇宙意识的结合，唤醒内在沉睡的能量，得到了然的开悟和当然的愉悦。



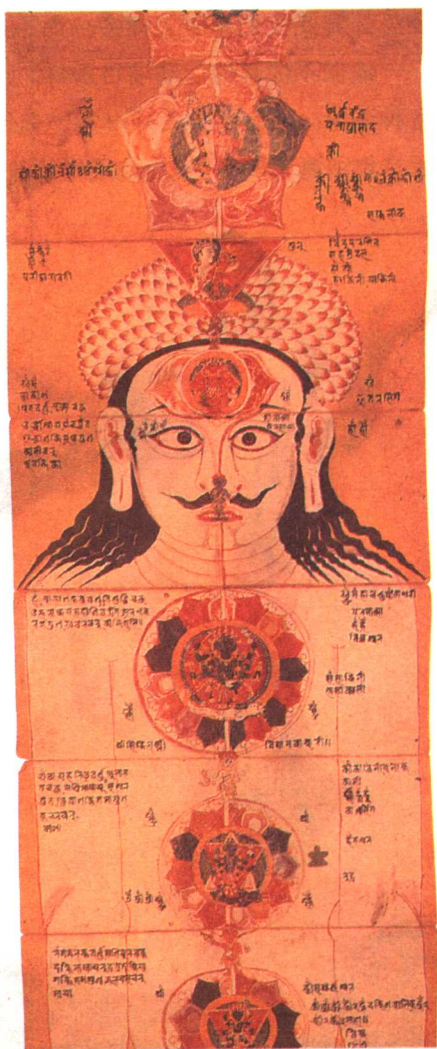
YOGA

瑜伽与健康

现代人由于承受的生活和工作压力越来越大，不少人会感到身心疲劳，久而久之会处于亚健康状态，对自身健康和生活非常不利。而有些人会因此导致神经衰弱、精神不振、记忆力下降、愤怒、心绪不宁、抑郁烦躁等症状。瑜伽是治疗这些不良症状的最适宜的功法。可以说瑜伽是心灵的体操，是现代人休闲健身的好伙伴。

让我们认识瑜伽吧。瑜伽运动，具有区别于其他运动的内外兼修功能。现代女性都希望自己拥有优美的线条，娇嫩的皮肤，容光焕发，她们拒绝肥胖，但过度运动的结果是：脂肪少了，发达的肌肉却又来了，粗壮的手臂和大腿恐怕绝不是她们健身的初衷。

你可能看过瑜伽表演，某些高难度动作肯定让人望而生畏——哇！那么难，我能做得了吗？表演主要是为了表现动作的美感和表演者的水平，因此表演的大都是超高难度的动作。但实际上瑜伽的动作



并不是都这么难，实际上大部分动作都是比较简单易学的，只要尽力就可以了。

瑜伽让美丽永驻。柔软的身躯，纤细的腰身，是每个女人的梦想。传统而又古老神秘的瑜伽，能让你有意外的收获。

很多人都以为练瑜伽很复杂，或者需要有很好的柔韧性，但实际上却不是这样。练瑜伽需要耐心和毅力，柔韧性随着练习的日渐加深会越来越。刚开始时在教练的引导下，任何人都可以练瑜伽，只是瑜伽的每一个姿势都需要我们用心去体会，而不是苛求自己的动作是否完美。

瑜伽不像其他运动项目那样，只要你的肢体足够灵活，你就可以做出各种姿势，而且不会大汗淋漓。如果你有足够的力量，你就可以更长久地保持你所喜欢的姿势；如果你的身体非常合适练习，你就能够更加深入地

体会瑜伽的美好。总之瑜伽是种既有章法又可以随心所欲的极佳的运动。

瑜伽使男人耳目一新。瑜伽的至柔至韧，仿佛与男士无缘。其实并非如此。瑜伽是让身心放松的运动，并不是女性专属的。瑜伽本来就是与男女相互关联的。如果被瑜伽动作表面的柔性所迷惑，对很多男性而言无疑是一种损失。男士练瑜伽有意想不到的妙处，强身健骨的同时又提高了生活的质量。况且男士瑜伽有专属动作，动作的目的偏重于力量型与高难度，注重平衡和协调，讲求力量和力





度，动作并不似女式瑜伽般要求柔韧性，而是追求将身体调到最舒适的状态。

现代人的生活节奏越来越快，对自身的要求也在逐渐提高，压力自然会更上层楼，特别是男士工作的压力更大。如果不学会放松休息，让心灵回到平静和谐的状态，就会引发一系列心理和生理上的病变，像常伏案工作的人容易出现的心血管病、高血压、颈椎病、骨刺等问题。而瑜伽的很大一个好处就是可以帮助大脑回归平静状态，最大限度地促进副交感神经发挥作用，使人恢复到精力充沛的状态。

瑜伽使夫妻更和谐。双人瑜伽的最精妙之处在于：并不是随便什么人都可以共同练习，也并不是任何伴侣都愿意陪你共同练习。夫妻瑜伽是专门为情侣设计的运动项目，是讲究身体与情感相结合的独特练习方法。它通过各种动作和姿势来集中精神，从而增强力量、耐力和柔韧性。它的许多动作由夫妻的配合才能完成，在轻松愉快的环境中共享“夫妻时间”，从而达到学会合作、彼此信任和心灵沟通的目的。在夫妻瑜伽的练习中，夫妻练习共同呼吸，彼此支撑，心灵交汇，以提升爱的能量并且增进感情，重现热恋时牵手的感觉。

许多人认为瑜伽只是伸展肌肉的形体操，这种观点是错误的。瑜伽是一种自我治疗方法，它藉由一些扭转、弯曲、伸展的静态动作及动作间的止息时间，直接刺激神经和肌肉系统，对失眠、头痛、偏头痛、神经衰弱、肩周炎、腰背痛、颈椎病、中风、高血压、胃肠疾病等都有治疗作用。

实践证明，瑜伽能增强体内代谢功能，使身体富有弹性并充满活力，改变人的亚健康状态，还能促进儿童智力发育。瑜伽的冥想还有镇静神经的功效，可减轻消极情绪，治疗失眠、记忆减退、情绪混乱、抑郁症、神经衰弱等疾病。孕妇在指导下



适当做些瑜伽练习，还可增强胎儿体质，有助于无痛分娩。

此外，还有许多人练习瑜伽来减肥。利用瑜伽减肥不会妨碍肥胖练习者的正常生活，也没有任何损害健康的副作用。即使停止练习，只要仍按要求进食，体重就不会反弹。

瑜伽能对人体产生众多的疗效，最主要是因为瑜伽有一套完整的训练方法。因此，要取得练习的最佳效果，练习者必须要掌握正确的练习手段。如果不能按照规定的方法练习的话，就只是在做一种无谓的机械动作，很难达到预期效果。另外，虽说不是每个人都能完美地做出所有动作，但经过系统教授和认真练习后，每个人都可以毫无困难地掌握练习要领。

通过练习瑜伽，你会逐渐感到自己的身体日益变得生机勃勃，充满活力，整个人的面貌焕然一新，心情轻松愉快。因为拥有健康你就拥有了一切！

瑜伽的分类

依据《瑜伽经》，瑜伽分为四类：

智瑜伽：制欲和遵循，是一种获得专门知识的学说。

哈他瑜伽：体式和控制气，是一种身体练习的学说。

业瑜伽：是一种限制行为的学说。

王瑜伽：包括内醒、静虑和三摩地，是一种冥想学说。

练习瑜伽的理由

练习瑜伽有诸多益处，归纳起来有：

1. 缓解背部、关节和肌肉疼痛。
2. 放松僵硬的肌肉。
3. 增强身体力量。
4. 降低压力。
5. 释放能量。
6. 让大脑放松。
7. 使注意力集中、敏锐。

