

上海市高校体育和健康教育精品课程教材



瑜伽与健康



王会儒 张云崖 编著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

上海市高校体育和健康教育精品课程教材



瑜伽与健康

王会儒 张云崖
编著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

现代社会中人们生活节奏加快,压力增大,逐渐出现更多的亚健康。瑜伽与中国传统养生有异曲同工之妙,不仅强调身心、调息和调身,而且也有道德规范和饮食调理。练习瑜伽不但可以预防疾病,也有助于保持形体,改善精神状态。本书包括上篇基础知识和下篇基本实践,以实用性为目的,本着强调基础理论、基本知识和基本技能的原则,在阐述相关理论的基础上,介绍了瑜伽在人体6个系统的实践应用,既有基础练习,又有提高练习。本书不仅适合高校学生,也适合普通大众健身。

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽与健康 / 王会儒,张云崖编著. —上海: 上海交通大学出版社, 2015
ISBN 978-7-313-13088-4

I. ①瑜… II. ①王… ②张… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第117412号

瑜伽与健康

编 著: 王会儒 张云崖

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 韩建民

印 制: 上海宝山译文印刷厂

开 本: 787mm×960mm 1/16

字 数: 173千字

版 次: 2015年6月第1版

书 号: ISBN 978-7-313-13088-4/R

定 价: 36.00元

地 址: 上海市番禺路951号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 11

印 次: 2015年6月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021-56482128

瑜伽箴言

世界的苦难不能单靠物质力量来治疗，除非人性得以改变，否则，这种物质需要将会不断提高，从而苦难也将会不断地感受。因为，不管有多大的物质帮助，也不能彻底地救治人们的苦难，这个问题的唯一解决方法是要使人类变得纯洁。而修习瑜伽就是一条有效的途径。

——斯瓦米·维维卡南达 (Swami Vivekananda,

法号辩喜)

献给所有的瑜伽爱好者

瑜伽是我们关爱自己的礼物。

瑜伽使我们关注到自己的呼吸，引领我们体会当下的生命状态。

瑜伽帮助我们打开心扉，令我们烦乱的心变得宁静，带领我们认清生命的本源，把握当下的幸福。

坚持练习瑜伽，哪怕每天只有20分钟，只要养成习惯，身心状态也会改观。



前 言

健康是我们每一个人的基本目标,人人都希望自己健康、长寿、高质量地生活。

现代社会中人们愈来愈依靠科技,手机、电脑、电视、汽车、电梯等通信、娱乐和交通工具在日常生活中的地位日益增加,影响我们的睡眠,影响着我们的身体健康。因此,人们需要进行更有效的体育锻炼,需要健康的生活方式,以保持身体的基本功能和健康。

瑜伽是印度古代留下的一件瑰宝。古印度人发现自然中动物天生具有治疗、放松、保持清醒或者睡眠的自我调整方法,他们观察动物的姿势,模仿并进行亲自体验,创立出一系列有益身心的锻炼系统,开始了瑜伽修行。瑜伽体现了精神与身体、思想与行动、克制与满足、人类与自然的和谐统一,是对健康与幸福的一种全面诠释。

2014年12月11日,联合国大会通过了将每年6月21日设为国际瑜伽日的协议,对这一古老的健身项目表示敬意。联合国秘书长潘基文表示,国际瑜伽日将使瑜伽更受重视。瑜伽有助于抵御非传染性疾病,以包容的方式让不同社会群体联合起来,彼此尊重。瑜伽是一项有助于促进和平发展的运动,可以帮助人们在紧张状态和压力中解脱出来。

许多人认为瑜伽就是一种伸展练习。事实上,瑜伽与中国传统养生有异曲同工之妙。瑜伽不仅强调“调心、调息和调身”,而且还包含道德规范和饮食调理。练习瑜伽既可以预防疾病,起到“治未病”的作用,而且对于某些常见疾病也有康复的效果。此外,瑜伽练习还有助于保持体形,改善精神状态,养成健康的生活习惯。瑜伽的健康观是综合的,既包括身体层面,也涵盖了内心世界。瑜伽促进健康的方法是立体的、多途径的。

本书以实用性为目的,本着强调基础理论、基本知识和基本技能的原则,在阐述相关理论的基础上,介绍了瑜伽在人体6个系统的实践应用,动作技术既有基础练习,还有提高练习,最后配合饮食调理。

本书编写的目标是将瑜伽作为一个整体,依据瑜伽经典,结合现代生理学和解剖学原理,使古老的印度瑜伽简单化。同时借助了一些中医的理论,把瑜伽与我国养生学理论有机结合,将基础知识与热点问题相互渗透,使读者更好地理解 and 认识瑜伽运动,做到学以致用。

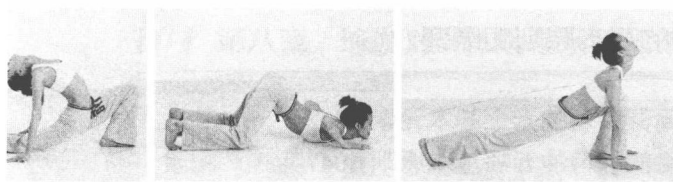
学好瑜伽的关键是实践,要把练习变成生活的一部分。为了便于大家日常锻炼,我们特地把人体6个系统的瑜伽实践导引图附在书后。大家既可以做完整练习,也可以根据自身情况做针对性的练习。导引图中瑜伽体式的具体方法和要领,可参照对应章节的动作讲解。

上海交通大学体育科学研究所所长、国家级教学名师孙麒麟教授对高校瑜伽课程建设给予了大力支持,上海星之健身俱乐部瑜伽教练刘婕和张闯为本书示范动作,在此一并致谢。

由于个人知识的局限性,加之在一本书中难以全部凝练瑜伽与健康促进的精华内容,书中存在的缺点和错误,恳切希望读者在阅读和使用本书的过程中,提出宝贵的意见和建议,以便我们修改和更正。

王会儒

2015年2月23日



目 录

CONTENTS

上篇 基础知识

003 第一章 瑜伽与健康概述

- 第一节 瑜伽的概念 / 003
- 第二节 瑜伽运动发展简史 / 006
- 第三节 瑜伽的主要流派和分类 / 011
- 第四节 瑜伽运动的主要健身价值 / 016
- 第五节 瑜伽与健康促进的主要途径和特点 / 017

020 第二章 传统瑜伽主要典籍与核心理论

- 第一节 传统瑜伽主要典籍 / 020
- 第二节 传统瑜伽核心理论 / 024

033 第三章 瑜伽哲学简介

- 第一节 瑜伽哲学的三个核心问题 / 034
- 第二节 万物的品质 / 036
- 第三节 人生的基本目标和四个阶段 / 037
- 第四节 瑜伽之树 / 040

042 第四章 瑜伽练习的基本原则和原理

- 第一节 瑜伽练习的七个基本元素 / 042
- 第二节 瑜伽练习的五项基本原则 / 047
- 第三节 与瑜伽体位法练习相关的生理学原理 / 049
- 第四节 与瑜伽体位法练习相关的运动学原理 / 050

下篇 基础实践

055 第五章 瑜伽对人体血液循环系统的作用与实践

- 第一节 瑜伽对人体血液循环系统的影响 / 055
- 第二节 有益于血液循环系统的瑜伽练习 / 057
- 第三节 有益于血液循环系统的饮食调理 / 064

075 第六章 瑜伽对人体消化系统的作用与实践

- 第一节 瑜伽对人体消化系统的影响 / 075
- 第二节 有益于消化系统的瑜伽练习 / 076
- 第三节 有益于消化系统的饮食调理 / 083

089 第七章 瑜伽对人体呼吸系统的作用与实践

- 第一节 瑜伽对人体呼吸系统的影响 / 089
- 第二节 有益于呼吸系统的瑜伽练习 / 090
- 第三节 有益于呼吸系统的饮食调理 / 096

101 第八章 瑜伽对人体运动系统的作用与实践

- 第一节 瑜伽对人体运动系统的影响 / 102
- 第二节 有益于运动系统的瑜伽练习 / 102
- 第三节 有益于运动系统的饮食调理 / 112

117 第九章 瑜伽对人体生殖和泌尿系统的作用与实践

- 第一节 瑜伽对生殖和泌尿系统的影响 / 117
- 第二节 有益于生殖和泌尿系统的瑜伽练习 / 118
- 第三节 有益于生殖和泌尿系统的饮食调理 / 126

131 第十章 瑜伽对人体心理情志问题的作用与实践

- 第一节 瑜伽对人体神经系统的影响 / 132
- 第二节 有益于心理情志问题的瑜伽练习 / 132
- 第三节 心理情志问题的饮食调理 / 142

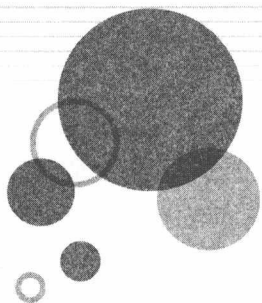
149 参考文献

151 附 录 瑜伽与健康实践导引

- 附录1 血液循环系统的瑜伽实践 / 151
- 附录2 消化系统的瑜伽实践 / 153
- 附录3 呼吸系统的瑜伽实践 / 155
- 附录4 运动系统的瑜伽实践 / 157
- 附录5 生殖和泌尿系统的瑜伽实践 / 161
- 附录6 心理情志问题的瑜伽实践 / 164

上 篇

基础知识



第一章

瑜伽与健康概述

瑜伽的健康观是整体的,既包括身体、思想和情感,也涵盖了人与社会、自然环境的适应等方面。瑜伽所追求的理念,不仅把身体和心理调整到最佳状态,而且还包括人与动物、植物等生态环境的和睦相处。早期的瑜伽是传统哲学六大体系之一,瑜伽的发展经历了原始发展、吠陀、前经典、经典、后经典和近现代共六个时期。古老瑜伽的哲学与修炼主要分为四大流派,现代瑜伽的流派和分类随着时代的发展发生了许多变化,瑜伽成为一种减肥塑身、缓解压力的健身项目,也是补充替代医学的一部分。

第一节 瑜伽的概念

瑜伽是印度优秀的民族文化遗产,历史悠久,流派繁多。关于瑜伽起源的具体时间及原因,有多种说法。根据印度恒河流域出土的石刻印章推断,瑜伽最早的历史可以追溯到公元3000年以前。一群修行者在印度喜马拉雅山麓的原始森林里冥想静修,思索人类的痛苦和烦恼的根源。他们认为只有回到真实的自我,才会获得永恒的安宁。在漫长的冥想过程中他们意外地发现,动物在患病时能自然痊愈,因而模仿各种动物的姿势防治疾病,这些动作就是瑜伽各种体式的起源。同时,他们发现控制呼吸,能够安静神经系统、净化身体,于是瑜伽呼吸法也随之产生。

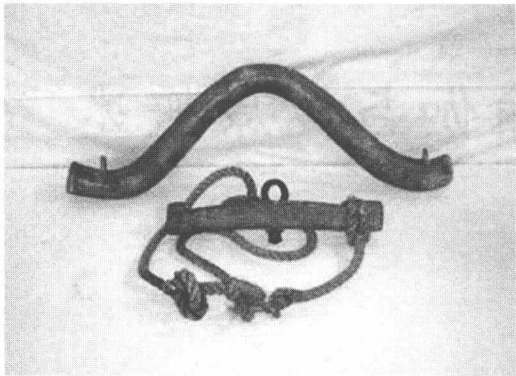


图 1-1 牛轭

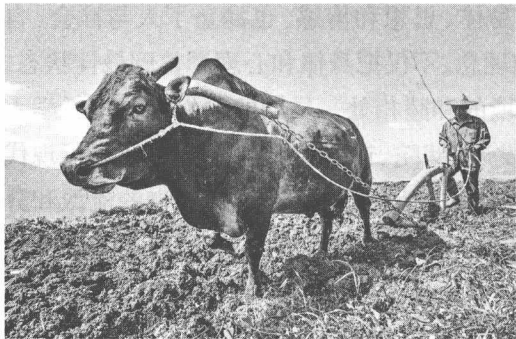


图 1-2 使用牛轭的牛

“瑜伽”一词是从印度梵语“yug”^[1]或“yuj”而来,其含意为“相应”、“结合”或“连接”。瑜伽原意为“Yoke——牛轭”,指穿过牛鼻子、套在牛身上的绳具(见图 1-1)。古印度人认为,人的欲望发动,犹如骛马难以控制,征服它必须有高超的技巧。因此,原本用于驾驭牛马的牛轭,乃转为制服欲望的方法。通过牛轭可以使脾气倔强的牛耕地(见图 1-2),听人使唤,而瑜伽修习的最初动机是“身心的调伏”,即通过瑜伽可以使我们的身体柔软、内心平和。原始的瑜伽意味着对身体的驾驭及对自然力量的尊崇,也意味着对人类的情感、意志的规范和对精神世界的平衡,进而使一个人不仅健康长寿,而且能与自然和谐相处。

印度古代哲学中瑜伽派的最早经典《瑜伽经》中,瑜伽的定义为:“瑜伽是控制心的意识波动”^[2]。

现代使用的“瑜伽”一词是唐玄奘的通译,意为“Union”,是“结合、连接、相应”的意思。瑜伽是连接身体与内心世界的载体,是身心相应的渠道。

现代瑜伽的定义为:

Yoga=Personality (physical, emotion, mental, social) Integrate^[3],

Yoga=Union → Body+Mind+Sprite.

[1] 书中不少瑜伽名词用的是印度梵语。——作者注

[2] 李建欣.印度古典瑜伽哲学思想研究[M].北京:北京大学出版社,2000.

[3] Dr. M. S. K. Ganguly. Teaching Methods for Yogic Practices. India: Scientific research department Kaivalyadhama. 2001.

瑜伽,是身体、思想、情感、社会环境等方面的整合,不仅把身体和心理调整到最佳状态,而且还包括人与动物、植物、矿物等自然生态环境的和睦相处(见图1-3)。

传统瑜伽在印度既不是体育,也不是宗教,而是传统哲学六大体系之一(数论派、瑜伽派、胜论派、正理派、弥曼差派、吠檀多派,合称古印度哲学“正统六派”)。

早期瑜伽的“结合、连接”的含义,是把精神、智慧和肉体完美地结合起来,使内心平和与身体健康更为和谐统一,从而把生命和自然结

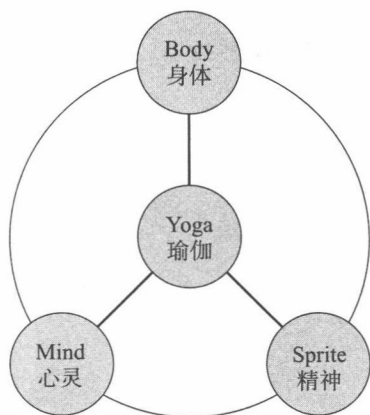


图 1-3 瑜伽的含义

合到最完美的境界。现代的瑜伽健身运动,是减肥塑身、缓解压力的一个分支,以及补充替代医学的一部分。

如今的瑜伽运动,已是印度人民几千年总结出的人体科学的修炼法,不再是仅限于少数隐士的修持方式。它不是只属于哲学和宗教的范畴,还有着更广泛的含义。21世纪以来,瑜伽在欧美国家逐渐形成潮流。瑜伽不仅能促进身体健康,更是一个帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽也被人们当成了一种修身养性、辅助医疗的手段。许多人都把闲暇时进行瑜伽练习作为放松身心、安神养气的方式,并沉醉其中。

瑜伽从最初的意识控制,逐渐发展到觉悟与解脱,再到塑体健美和健康促进,是一个随着社会发展和人类需求的改变而不断变化的过程,体现了瑜伽的社会适应性和包容性。

瑜伽与健康,就是在瑜伽理论及实践的指导下,探索瑜伽对健康促进的作用,研究瑜伽颐养身心、增强体质、预防疾病、延年益寿的途径和方法,从而达到身心保健、健康长寿的目的。

瑜伽箴言

瑜伽是一个通过提升意识,帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽通过道德规范、呼吸控制练习和冥想等技巧,改善人们生理、心理、情感和精

神方面的能力,是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。

——《瑜伽之路》

第二节 瑜伽运动发展简史

根据瑜伽主要经典的出现时间,以及瑜伽体系的建立情况,瑜伽的发展史一般分为原始发展、韦达、前经典、经典、后经典和近现代共6个时期。

原始实践期(萌芽状态,约公元前3000年—公元前15世纪)

在瑜伽发展原始时期瑜伽以静坐、冥想以及苦行的形式出现,文字记载较少。

吠陀时期(有文字记载,约公元前15世纪—公元前8世纪)

公元前15世纪,在婆罗门教的宗教经典《吠陀经》中提出了瑜伽的概念,瑜伽开始有了系统的文字记载。

前经典时期(观念形成期,公元前8世纪—公元前5世纪)

在《奥义书》中指出瑜伽是“梵我相连”,是一种可以彻底摆脱痛苦的具体修行方法,形成瑜伽哲学的根基。

经典时期(理论系统化,公元前5世纪—公元2世纪)

在这一时期,出现了瑜伽历史上最重要的两本经典著作:《博伽梵歌》和《瑜伽经》。公元前5世纪,《薄伽梵歌》的出现,完成了瑜伽行法与韦达哲学的合一,从强调修行方法发展到行为、信仰、知识三者并行不悖。约公元2世纪,印度圣哲帕谭佳里创作了《瑜伽经》,阐述瑜伽的理论,意在传播瑜伽的智慧精髓,成为第一本系统阐述瑜伽的专著。

后经典时期(接受现实期,公元2世纪—19世纪)

这个时期瑜伽得到蓬勃发展,并在它的基础上发展形成哈他瑜伽(也有译为“哈塔瑜伽”或“哈达瑜伽”的)。《奥义书》是此时期的代表,共有21部。这个时期瑜伽练习者不再渴求从现实中解脱,而是接受现实;瑜伽练习从重视冥

想到重视体位法的转变,对现代瑜伽的发展影响较大。

近现代瑜伽(多元化和广泛传播,19世纪至今)

一、现代瑜伽先驱室利·罗摩克里希那

19世纪初,室利·罗摩克里希那(Ramakrishna Paramaham, 1836—1886)创立了现代瑜伽(见图1-4),传统的瑜伽思想得到了新的发展,因而他被称为“现代瑜伽先驱”。他的主要著作《罗摩克里希那福音》,是其弟子玛哈扎根据他的谈话记录而辑成的。



图 1-4 室利·罗摩克里希那
(Ramakrishna Paramaham)

二、把瑜伽带到西方世界第一人斯瓦米·维维卡南达(辩喜)

室利·罗摩克里希那的弟子、印度教哲学家斯瓦米·维维卡南达(Swami Vivekananda, 1863—1902),法号辩喜,最早把瑜伽哲学介绍到西方世界。1893年5月31日辩喜离开祖国印度,开始了载入史册的赴美之行。辩喜对现代印度思想的贡献是多方面的,他认为四种瑜伽(智慧瑜伽Jnana Yoga、胜王在瑜伽Raja Yoga、巴克蒂瑜伽Bhakti Yoga和业报瑜伽Karma Yoga)不是相互排斥的,而是实现同一目的的不同方式而已。他倡导每个人都有充分的自由去选择和实践自己喜欢并适应的瑜伽道路(见图1-5)。

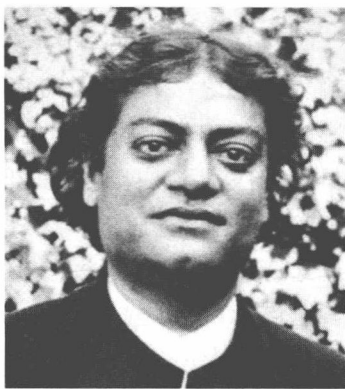


图 1-5 斯瓦米·辩喜
(Swami Vivekananda)

三、“现代瑜伽之父”克利师那玛查

克利师那玛查(Tirumalai Krishnamacharya, 1888—1989)一生充满了传奇,他是阿育吠陀医生和学者,被称为“现代瑜伽之父”,是公认的20世纪最有影响力的瑜伽老师,是他复兴了哈他瑜伽。Krishnamacharya青年时便修习并精通了印度正统六派理论。他越过喜马拉雅山,在西藏境内的冈底斯雪山脚下追随罗