

理疗瑜伽

Therapy Yoga 曲影 编著

源自印度的千年瑜伽真经
百万畅销作家教授东方密传养身术

Yoga

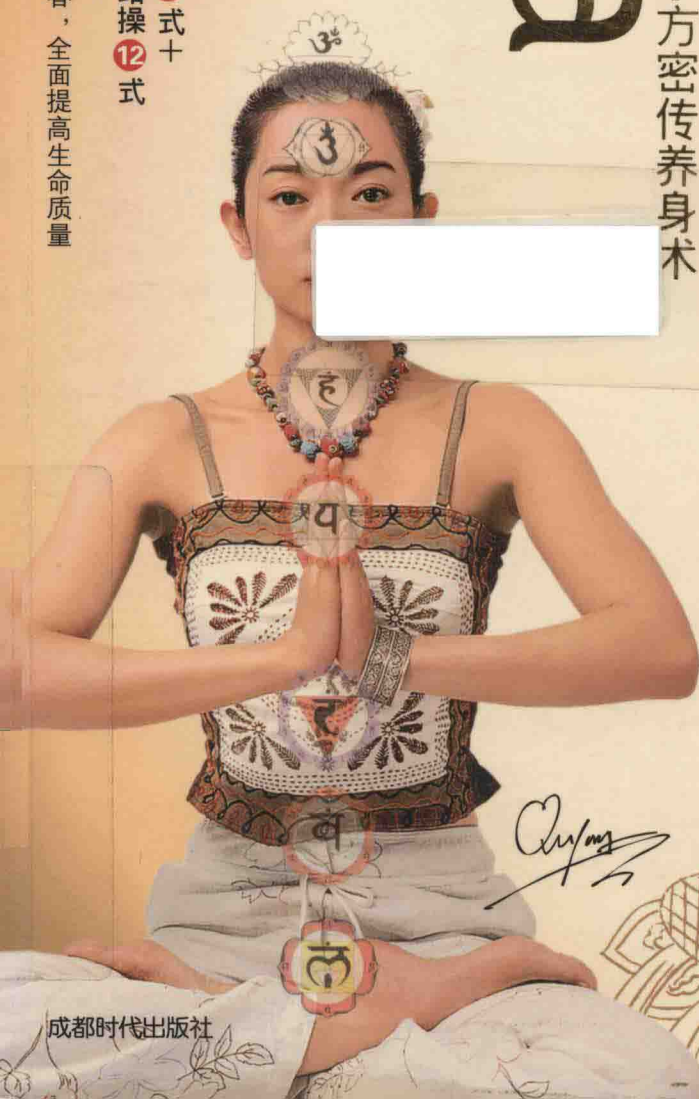
呼吸+冥想+静坐+体式法
四位一体教学

活体、滋养、保健瑜伽 14 式+

常见疾病与疑难杂症对症理疗 11 式+

长寿养生瑜伽操 7 式+舒经活络操 12 式

防病疗病助康复，养生抗老调机能，
提高免疫力、自愈力，再现活力青春，全面提高生命质量



成都时代出版社

理疗瑜伽

Therapy Yoga



曲影编著



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

理疗瑜伽 / 曲影编著. —成都: 成都时代出版社,
2010.9

ISBN 978-7-5464-0264-2

I. ①理… II. ①曲… III. ①瑜伽术 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 186271 号

理疗瑜伽

LILIAO YUJIA

曲影 编著

出 品 人	段后雷
责 任 编 辑	李 林
责 任 校 对	许 延
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	3
字 数	120千
版 次	2010年10月第1版
印 次	2010年10月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0264-2
定 价	15.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



健康相伴 曲影心语



生命是最宝贵的，因为每个人的生命只有一次。科学家早已证明，人的寿命应在100~175岁之间。但人类一般活不到这个年龄。因此，养生之道的探寻，是现代人对生命科学研究的课题之一。“养生”即养护生命之意，其目的当然是为了达到健康长寿。

三十而立，四十不惑，五十知天命。一般来说，人到中年的46~55岁，正是人生的黄金年龄段，处在这个时期的人，一是工作担子重，事业上不甘落后；二是家庭负担重，上有老下有小，子女升学、就业的精神负担和经济负担都很大。中年人的人际交往频繁、社会应酬多，烟熏酒煎、膏粱厚味，体内环境渐被“污染”，高血脂、高血糖、动脉硬化等许多“富贵病”也接踵而至。危及生命的冠心病、糖尿病、癌症等也多在此时期高发。故有专家称这10年为人生旅途中的“沼泽地”。

衰老，是人类不可避免的自然规律。进入老年期，生理和心理都会发生明显变化。它给老年人带来许多不适、烦恼和困境。

生理方面：首先是形态的老化，白发、皱纹，使许多老人不满意自己的形象；其次是感觉器官功能下降，老眼昏花、听力下降、味觉迟钝、记忆力减退，这些都会给老年人的生活和社交活动带来诸多不便；其次是神经运动机能缓慢，各项操作技能都变得缓慢、不准确、不协调，甚至笨拙，而且受到各种疾病的折磨。老年人常患有一种或多种慢性疾病，给晚年生活带

来痛苦和不便。在心理方面，焦虑症是老年人的一种常见病，具体表现为：感到恐惧、害怕，对外界缺乏兴趣，因此造成工作和社交中断。为摆脱这种状态，许多老年人四处求医，寻找养生保健之术。

现在的年轻人关注健康与养生的不多。但实际上，养生应包括生命的全过程。据世界卫生组织在全球范围内的调查表明，有75%以上的人群处在健康和患病之间的过渡状态，即亚健康状态；有5%的人群属于先天性体质虚弱、防卫疾病能力差。这两类人群的共性便是在心理年龄上提前进入中老年。年纪轻轻，便对什么事情都提不起兴趣来，经常感到不适，疲惫乏力、反应迟钝、活力降低、适应力下降，还常处于焦虑、烦躁、无聊和无助的状态中，总觉得自己活得很累。

在众多的养生法门中，最值得推崇的便是瑜伽。瑜伽，是源于印度的具有悠久历史传统的养生健身术，是印度医学、保健学、长寿学的宝贵遗产，是古代圣人教导百姓的最佳强身、养生方法，也是人类最适宜的东方式运动。其卓越的效能到底是基于何种原理呢？为什么瑜伽中的腹式呼吸法可以让人类长寿？为什么体位法可以让疾病自然痊愈？为什么冥想法让人的心灵永葆生机？本书将为您拉开养生瑜伽的神秘面纱，让我们一起来探究生命的至高境界。

「放松身心 延年益寿」



目录 CONTENTS



第一章 源自古老印度的神秘瑜伽 1

第一节 瑜伽的神奇保健功效 2

第二节 中老年人运动自我监护 4

第二章 瑜伽练功房 7

第一节 瑜伽呼吸：长寿养生的奥秘 8

第二节 瑜伽体位法 10

第三节 瑜伽冥想 74

第四节 静坐放松 77

第三章 瑜伽十二经脉养生操 84





第一章

源自古老印度的
Coming from the old Indian mystery Yoga

神秘瑜伽





第一节

瑜伽的神奇保健功效

Doing the Yoga does good to your body——keep health and prolong life

瑜伽起源于印度，流行于世界。瑜伽一词，原意是驾驭牛马，在古圣贤帕坦伽利所著的《瑜伽经》中，准确地将它定义为“控制意识的转变”。瑜伽在印度有着悠久的历史。在印度，人们相信通过瑜伽可以摆脱轮回的痛苦，内在的自我将与宇宙的无上我合一，一切障碍都将不存在。

而今的瑜伽，已经是印度人民几千年来从实践中总结出的人体科学的修炼法，再也不是只限于少数隐士仅有的秘密。目前瑜伽已在全世界广泛传播。印度有很多专门传授瑜伽的学校。瑜伽有它一套从肉体到精神的极其完备的修持方法，当今的瑜伽不仅只属于哲学和宗教的范畴，它有着更广泛的含义，千年不衰，有强大的生命力。当瑜伽的修持者在深沉的静坐中进入最深层次时，就会觉醒人生自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，得到最高开悟和最大愉悦。

瑜伽修炼者认为瑜伽具有让疾病自然痊愈的能力。

瑜伽认为，人一生的呼吸量是有一定限度的。呼吸又快又匆忙的人，一定早逝；相反，呼吸缓慢，犹如在品尝空气的人，可获得长寿。自古有千年鹤、万年龟的说法，所以，若想长生，秘诀就是使呼吸自然绵长。

瑜伽体位法能使各个腺体的分泌作用趋于平衡。瑜伽的每个动作通常需停顿相当一段时间，在这段时间中，施加给腺体的压力，正是要强化这些腺体，使其分泌正常。弯曲的动作可按摩神经内分泌腺，如甲状腺、肾上腺等，可全面调整人体的



新陈代谢和内分泌，促进消化，排除体内毒素；舒展的动作可活络全身筋骨，促进血液循环、增加进入内部器官的血流量，提高免疫力。养生强体、防病治病、延缓衰老，瑜伽体位法具有无与伦比的功效。瑜伽同时还主张矫正不良的生活习惯，调整好每日的饮食习惯，因为饮食是迈向健康的第一步。

冥想，瑜伽语音又称“曼特拉冥想”。“曼特拉”的意思是能把人的心灵从种种世俗的思想、忧虑、欲念、精神负担中引离开去的一切特殊语言。现代科学研究表明，瑜伽冥想法能使放松状态下的大脑皮层水平下降，交感神经系统的兴奋性下降，机体耗能减少，血氧饱和度增加，血红蛋白含量和携氧能力提高，这对调整机体功能、防病治病、延年益寿大有裨益，能提高感知、记忆、思维、情绪、性格等心理素质。

瑜伽正是通过其独有的呼吸法、体位法、冥想法，实现人类养护生命、健康长寿的梦想。





第二节

中老年人运动自我监护

The self-protecting of Middle-aged and the old doing the Yoga

中老年人及体弱多病者的机体各个脏器会出现不同程度的退化性改变，易患各种疾病，因而他们在进行瑜伽练习时应根据自己的身体特点制订锻炼计划，坚持循序渐进、持之以恒的原则，还应特别注意运动量的自我监测，这样才能防止意外，保证运动质量。

1. 呼吸频率

在瑜伽运动过程中，呼吸次数以不超过每分钟24次为宜，如在运动中出现频繁咳嗽、喘气、胸闷和呼吸困难，则应减少运动量或停止继续运动。

2. 心率

60岁以内的中老年人，如果脉搏每分钟没超过120次，说明运动量适宜，假若每分钟达130~140次，则说明已超量，应减少运动量，以免心脏负荷过重。60岁以上的中老年人，运动中脉搏应保持每分钟不超过110次，如出现脉搏次数减少或脉律不整齐，应立即停止瑜伽练习，必要情况下需就医。

3. 饮食情况

中老年及体弱多病者通过瑜伽练习，可增强胃肠等消化功能。增进食欲，增大食量，如果食欲下降，需考虑运动量是否合适，应及时进行适当调整。

4. 睡眠状况

长期通过瑜伽运动，一般都会改善睡眠。若通过一段时间瑜伽练习，失眠反而加重，则要注意是否运动过量。

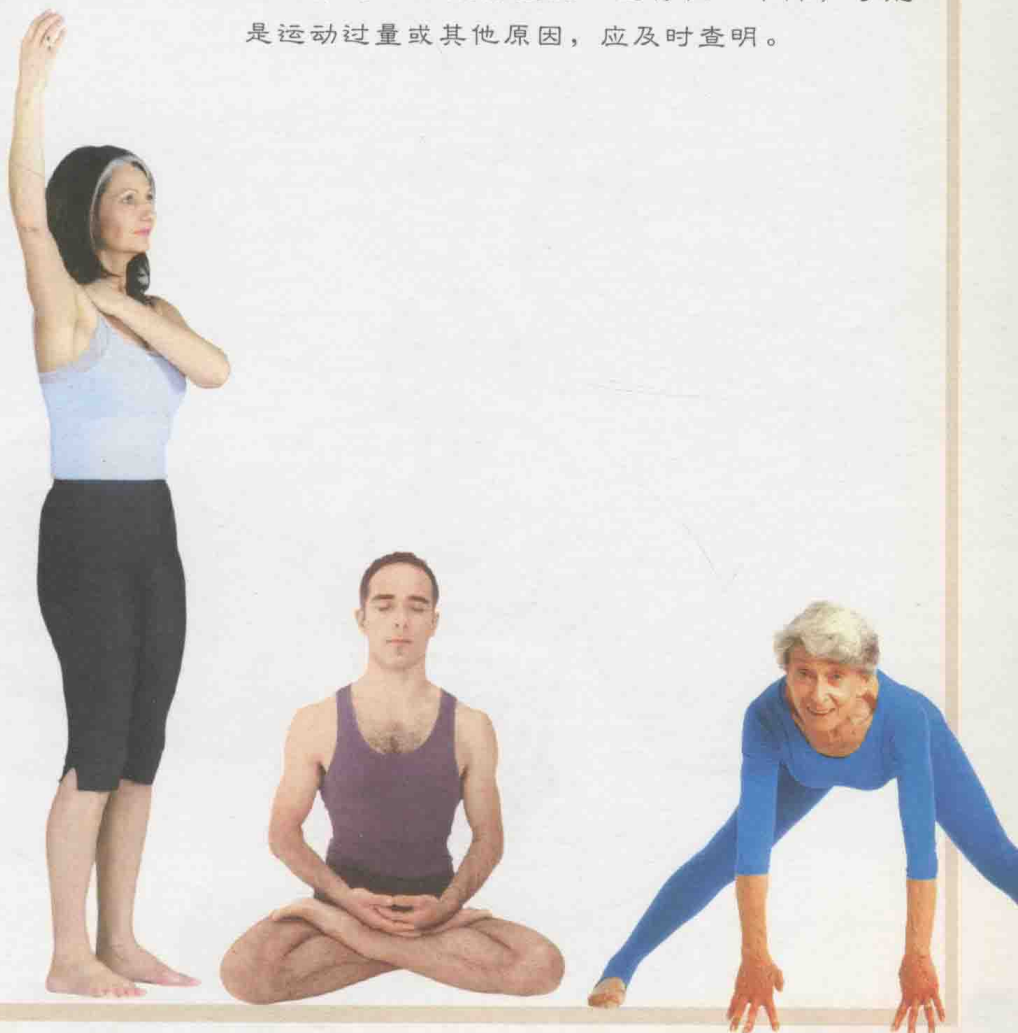


5. 疲乏程度

大家在开始练习瑜伽后，会有轻重不等的疲乏感，但随着练习的经常化，疲乏感会慢慢消失。如果体弱者在练习瑜伽以后，困乏感越来越重，甚至产生厌倦感，这说明运动量过大，可做适当调整。

6. 测量体重

在练习瑜伽的过程中，可每周测量体重1~2次，最好在同一时间测量，一般刚开始锻炼的人，3~4周后体重会逐渐下降，这是正常的。如果体重呈“进行性”下降，可能是运动过量或其他原因，应及时查明。





— 疗 · 病 · 康 · 复 —

— 重 · 拾 · 健 · 康 —

延年益寿，攀登生命的至高境界





第二章



The Yoga's Gym

瑜伽

练功房



KEEP MOVING



第一节

瑜伽呼吸：长寿养生的奥秘

Full Yogic: the secret of prolonging life

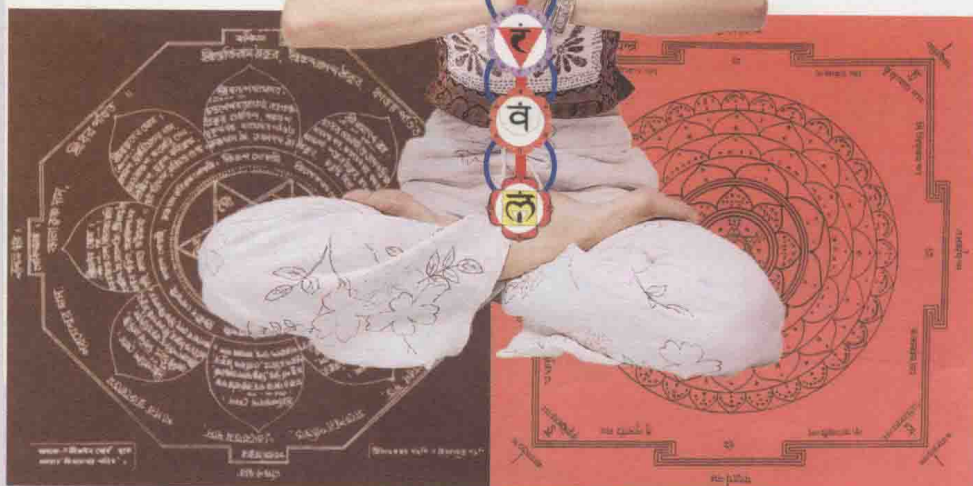
瑜伽修行者认为，生命在于气息中。如果呼吸很浅，那就只经历了一半生命。练习瑜伽呼吸法，持之以恒，就可以让我们的呼吸变得越来越绵和悠长，像长寿的乌龟、大象一样，从而增强身体素质，提高身体机能。

深呼吸能洗涤、调养我们的身体。吸气时，充足的氧气进入肺部，体内每个细胞都能获得活动所需的氧气；呼气时，体内的废物会随之排出。不仅如此，身体还太阳能神经直接相通，得的呼吸法能帮助生命能理上都能返老还童，增强免疫力。

冷却呼吸法

将舌头卷起来来的纵向卷舌，

(能纵向卷起不能纵向卷





的横向卷舌),从卷起的前面或两侧吸气,然后屏气3~5秒,这时从舌尖到咽喉会有清凉的感觉;然后用鼻孔悠长地呼气。这种呼吸法特别适合在夏天燥热口干的时候练习,会有立竿见影的效果。

风箱呼吸法

用鼻孔快呼快吸,但同样要尽量地深呼深吸,此法可排放体内废气,增加血液中的氧气含量。对初学者来说,每天只要快呼快吸5次即可,练多了会头晕。

蜂鸣呼吸法

舌头抵住上腭,牙齿张开,嘴唇并拢;用鼻子无声地吸气,呼气时用鼻腔发出蜂鸣音,气流从鼻孔进出。如果用手指塞住两耳,完全倾听体内的蜂鸣声,对集中精神非常有效。

对初学者来说,练习呼吸法每次只需5分钟,而且只要全身放松地站着或坐着,让脊柱和头部垂直地面、两臂自然下垂或放在腿上即可。所以,这种练习法几乎在任何时间、任何地点都能“悄悄”进行,但贵在坚持。

腹式呼吸法

许多人呼吸时都是只是使用了他们的呼吸能力即肺活量的三分之一左右。这会使得人感觉疲倦和紧张。瑜伽腹式呼吸法教你用鼻子来呼吸,集中精神呼气而不是吸气,以便清洁肺部,排除毒素。腹式呼吸会增进练习者身心的健康。

首先,让身体平躺,把一双手放在腹部上,开始深深地吸气,感觉腹部上升,然后呼气,感觉腹部在下降。徐缓而深沉地吸气以使空气徐徐至肺的深处。



第二节 瑜伽体位法

Yoga's asanas

一、养生、活体、滋养精力

“动则不衰”是中华民族养生、健身的传统观点，现代医学认为“生命在于运动”。适度的瑜伽运动，可以舒松筋骨，使生活和工作充满活力和乐趣；可以帮助练习者建立生活的规律和秩序，提高睡眠质量；可以提高人体的适应和代偿机能，增加对疾病的抵抗力……总之，瑜伽运动可以健壮体魄、防病防老、延年益寿。



暖身练习

*The exercises
of body*

身心唯有在放松的状态下才能运作顺畅，暖身练习可帮助练习者舒展四肢，松弛身体，在练习瑜伽之前，有充分的暖身练习，可使身体更加柔软，减少练习伤害。

这一单元的瑜伽组合的主题是“养生、强体”，主要的功效包括：

- ①活络全身筋骨、锻炼全身肌肉，针对身体每一部分强化锻炼。
- ②按摩内脏器官，激活内部机能，改善内分泌，提高身体素质，增强免疫力。
- ③促进新陈代谢，长期坚持可以修身养性、滋养精力。
- ④减轻生活和工作压力，舒缓疲劳，调整身心。





眼睛练习 The exercises of eyes

就像身体其他部位一样，眼部肌肉也需要运动。与过去的自然环境相比，现在的生活方式让人少有机会做眼部运动。以下的瑜伽动作让眼部肌肉变得强韧有活力。

1

头部静止不动，背与颈伸直，眼睛往上看至最高点后，再往下看。重复此动作10次以上，最后将眼睛闭起来放松30秒，再进行下一个动作。



2

将眼睛张大，先把眼球转到最右边，然后转到最左边。重复此动作10次以上，然后将眼睛闭起来放松30秒。

