

适合中国人体格·性格的瑜伽

CoolMandyYoga

徐文著

CoolMandy
CoolMandyYoga
Chinese Yoga

人文瑜伽·冥想减压



人文瑜伽

冥想减压

徐文著

江苏教育出版社

CoolMandy



CoolMandy

R214/S1

图书在版编目 (CIP) 数据

人文瑜伽/徐文著. —南京:江苏教育出版社,2004.12
ISBN 7-5343-6101-X

I. 人... II. 徐... III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 135286 号

总 策 划: 张胜勇
责任编辑: 尚新莉 王家俊
美术编辑: 刘晓地
监 制: 杨赤民 薛明生

书 名 人文瑜伽
作 者 徐 文
出版发行 江苏教育出版社
地 址 南京市马家街 31 号 (邮编 210009)
网 址 <http://www.1088.com.cn>
集团地址 江苏出版集团 (南京中央路 165 号 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 江苏新华印刷厂
厂 址 南京市张王庙 88 号 (邮编 210037)
电 话 025-85521756
开 本 890×1240 毫米 1/24
印 张 11.5
字 数 186 000
版 次 2004 年 12 月第 1 版
2004 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5343-6101-X/G·5796
两册定价 58.00 元 (含 VCD)
邮购电话 025-85400774, 8008289797
批发电话 025-83260758, 83260742
盗版举报 025-83204538

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
欢迎邮购, 提供盗版线索者给予重奖

序言

徐文 (Mandy) 与 “酷美体” (CoolMandy) 瑜伽

“酷美体” (CoolMandy) 并不知道她会走到现在的样子。最初源于创办者徐文 (Mandy) 自己的喜欢, 不! 喜欢还不能表达内心的感受, 应该是浓烈的酷爱吧! 从儿时起, Mandy 就酷爱她的野外练功房, 在铁栅栏围住的水泥地上赤脚欢跳, 绝对是童年无拘无束的回忆, 没有老师的教条, 没有旋律的限制, 尽可以随自己的感觉, 自由自在让躯体去舞蹈, 心灵如何碰撞, 指尖就如何滑动。Mandy 说, 她的创造力的源泉来自于那个时段。在如今的“酷美体”瑜伽俱乐部处处能感受这样的激情, 这样的浪漫。正值“酷美体”创立 7 周年之际, 上万名会员的钟爱、支持使她撑起现在的和煦大家园。

因为有了这处放松心灵的静土, 越来越多的金陵女子越发清丽与睿智。大家喜欢这儿的另一个重要原因是这儿的人文氛围: 浓浓的真诚, 淡淡的交流, 缓缓的节奏, 释然的微笑, 得体的礼仪, 可心的读物……每一处都尽情流露出诗的篇幅、画的深邃与长远。这是一个能打动心的地方, 你可以尽量放松自己, 不受任何打扰, 你几乎能听见自己的呼吸; 你也可以独自坐于一角, 静静地倾听; 当然你也可以走上前接受另一个眼神的交流; 你更可以注视瑜伽房中的舞者, 遐想一会儿, 或是给思绪一个空白; 这是一个拥有私人空间的世界, 平静、祥和, 让人不忍心打扰这份宁静、美好。由于多年的熏陶、积累, 润物细无声的渗入, 这里进进出出的女子都是一幅画、一首诗、一个音符。你会禁不住被吸引! 再被吸引! 我想这就是它生命力之所在, 也是这种磁场的引力的聚合之光在默默地散发着魅力……



Mandy 的“酷美体”有许许多多感人的故事,但只有入身其中的人才最有感悟。Mandy 说,她最初拜师学艺很能吃苦。为了老师看牙齿门诊,她竟然在夜里 12 点钟,从北京郊区圆明园的北京体育大学骑车一个小时到牙科医院为老师排队挂号,垫一张报纸在地上埋头昏睡直到清晨,挂好号等着老师到来。老师出国前一共看了 9 次牙,Mandy 深夜排队挂号 8 次。她说,那时圆明园的路还没有修好,班车也很少,夜里她真的很害怕、很害怕!但老师需要啊,她觉得她应该尽力去做。

Mandy 在上大学时每月有 15 元的菜金补贴,一角钱就可以买到一个大肉包。Mandy 把钱攒起来想为老师买件礼物,钱不够,只好动用生活费,有一个月吃的全是肉包,最后看到肉包就想吐。说到这,Mandy 舒心地喘了一口气。她笑道,这是很好的经历,一个人最大的财富之一就是自己的经历。Mandy 强烈的责任感及尊师品质深得老师的赏识。老师临出国前把 Mandy 推荐到国贸大酒店的健身房去做兼职健美操教练。那时这样的机会是很少的。Mandy 去五星级酒店健身房做外教的经历为她的人生的转折奠定了扎实的基础。

Mandy 的出现总是让人眼前一亮,她的活力、她的动感、她的坦率、她的纯真、她的善良……她的人缘真的很好,大家并不认为她是总经理。她很有艺术气质,总是我行我素的一幅自在飘逸的样子:晃动的耳饰,紧身的上衣,洒脱的裙摆,异国的情调。看到她总会从心底产生一种隔离尘世的无污染感。她好像并没有刻意地管理她的直营店、连锁店。但她的每一个女子会所都很有序,很人文,很精致。她说每一次的管理会议她只谈人文、人性及品质。Mandy 认为管理如瑜伽,是在寻找一种内外和谐的平衡



点。想支撑起这个平衡点是需要定力与智慧的。从 1994 年的一间大厂房创办跳操馆到如今“酷美体”在金陵拥有四家大型的直营美容瑜伽连锁，江苏 40 多家的连锁加盟，“酷美体”获得了许多，也奉献了许多。如果能融入这样的一种祥和的氛围中，一定会有所感受和获得。

李晨

第一章 人文瑜伽——中国人的瑜伽

一、旧系瑜伽的起源 / 11

二、瑜伽：东西文化相通 / 14

三、人文瑜伽——打造适合中国人体格、性格的瑜伽 / 17



第二章 动静皆瑜伽

一、你注意过呼吸吗 / 21

二、教你真正的呼吸法——瑜伽三种呼吸方法 / 22

三、两种常见的瑜伽呼吸技巧 / 25

四、坐姿瑜伽 / 29

五、动静皆瑜伽 / 32

第三章 瑜伽冥想的光芒

一、我的瑜伽老师 / 38

二、瑜伽冥想的力量 / 40

三、你天生就是瑜伽舞者 / 47

四、无欲无念的平衡瑜伽 / 49

五、瑜伽与安详为伴 / 50

六、瑜伽，唤醒沉睡的心灵 / 54

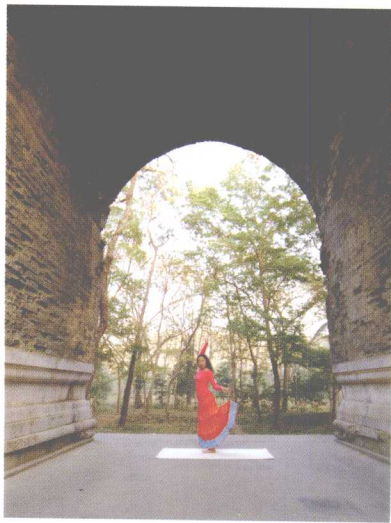


第四章 走进瑜伽冥想世界

- 一、精神放松减压——蓝色瑜伽冥想 / 60
- 二、身体自然疗法——白色瑜伽冥想 / 62
- 三、发掘内在潜能——金色瑜伽冥想 / 63

第五章 真正的瑜伽是生活

- 一、选择适合自己的减压冥想方法 / 66
- 二、进入瑜伽世界 / 79
 - (一) 练习瑜伽注意事项 / 79
 - (二) 瑜伽准备姿势 / 82
 - 1. 热身功(站功十八式) / 83
 - 2. 花瓣式 / 89
 - (三) 头颈瑜伽姿势 / 94
 - (四) 肩背瑜伽姿势 / 101
 - 1. 反肘体曲式 / 102
 - 2. 孔雀舞者 / 104
 - (五) 高级瑜伽姿势 / 110
 - 1. 闻鸡起舞式 / 111
 - 2. 单腿拉纤式 / 114
 - 3. 卧剪腿式 / 116
 - 4. 鹤式 / 118
 - 5. 头肘倒立式 / 119
 - 6. 蝎式 / 123
 - 7. 轮式 / 124

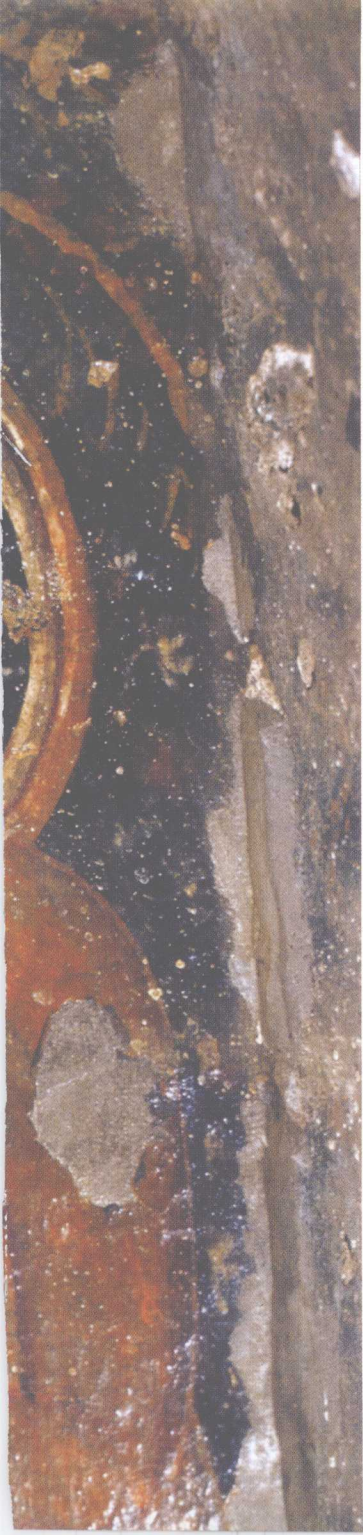




第一章 人文瑜伽 ——中国人的瑜伽







阿旃陀石窟

阿旃陀石窟，位于印度马哈拉施特拉邦北部。“阿旃陀”一词来源于梵文，意思是“无想”、“无思”。玄奘在《大唐西域记》中记载了阿旃陀石窟的全貌，反映了中国和古印度文明的交流。

一、旧系瑜伽的起源

瑜伽起源于古印度，是人类的财富，古文明的象征。在遥远的时代，人们为了寻找一种解决疾病的方法，从山、川、河流等大自然中发现能使生命稳固和长久的奥妙，于是在不断演绎和创造中丰富完善了瑜伽的基础动作及基础要领。比如，松树的生命力顽强持久，春、夏、秋、冬四季常青，所以古人就模仿松树的造型及姿态进行锻炼，发现做这些姿

势时身心平静、安稳，思想集中；在做“顶峰式”时，能使心率减慢、寿命延长；在做“蛙式”时，身体变得柔软调和；在做“狮子吼式”时，内脏和身体功能变得强壮和有力量……由此而形成了上万种的瑜伽姿势功。

瑜伽有多种派别，但大致是相通的，主要包括两个方面，一是对身体（即动作）的训练，二是对思想意识的训练。身体瑜伽是把自然界动物的动作运用进去，它有几千乃至上万种动作，但是现在经常做的只有一二百种。很多学者对各种姿势做过生理研究，在连续测试呼吸、脉搏、血压后，发现眼镜蛇式、狮子式、牛角式、骆驼式、蝗虫式等模仿动物体位的动作对人体有益。直立

宝雨经变 敦煌石窟第 321 窟

许多古典瑜伽的动作和敦煌壁画很相似。





瑜伽在印度恒河边起源。

行走的人类脊椎负担过重，极易引起后背疼痛、脊椎病变、内脏下垂。而动物的姿势是自然的，经常模仿动物姿势的瑜伽动作可以改善上述状况。

瑜伽相对而言可分为智瑜伽、业瑜伽、信仰瑜伽、哈塔瑜伽、王瑜伽、昆达尼里瑜伽六大类。而初学者最容易感受到的是体位瑜伽练习，又称哈塔瑜伽。最早有文字记载的五个动作标志着古瑜伽文明的开始，它们是：卧鸵鸟式、坐式、脊柱扭转功、金刚站式、仰尸功。这五个动作其实包含了人类从生命孕育的开始到出生、成长、衰老、死亡的过程。哈塔瑜伽是印度 17、18 世纪高度发达的瑜伽，它分为两个方面，一方面通过坐姿冥想调节身心，另一方面通过姿势功把身体练得健康、精力充沛、柔软、意念集中，是合理而科学的。

在有文字记载的历史开始以前瑜伽就已存在，当时只是由师傅口头传给徒弟，有文字后方记载、编撰成书。例如《薄伽梵歌》就是一部伟大的印度文学和哲学著作。

庞大的瑜伽哲学思想非常深奥玄妙，运用起来尽管晦涩难懂，但它的智慧获得很多伟人的惊奇赞叹！

玄奘三藏像

玄奘翻译了《瑜伽师地论》等著作。

二、瑜伽：东西文化相通

瑜伽在 21 世纪高度科学文明的环境中被接受，正是标志着人们在物质文明的满足后对精神层面的更高需求。“瑜伽”二字意思是身、心的和谐与统一，也就是中国道家所论的阴阳平衡。瑜伽普及的原因是体位练习很贴近生活，没有固定的模式，简单易学，让匆忙生活中的现代人有一点歇息空间。至于瑜伽的哲学思想，极其深奥、玄妙与广博，随着年代的长久，遗失了很多很多。在一些特定的地方、特定的传承方式中，还保留了瑜伽旧系的精髓与诀窍。

随着时间推移，外在的环境和内在的心灵都发生了巨大的变化，如果只是保持陈旧的状态就会过于重复、死板及枯燥；完全丢弃旧系的特点，全盘现代化，又会失去创新的源泉。其实瑜伽和中国传统文化的理念相当贴近。

我国古代的导引术——“易筋经”、“五禽戏”、“八段锦”等，都有较高的人文价值，是国之瑰宝。

三年前，我参观湖南长沙马王堆汉墓出土的文物展览，看到导引图中有 40 多幅精彩的导引动功图解，栩栩如生，精美之至，每一招、每一式都出神入化，与旧系的瑜伽体位练习有所相像，只是更加格式化、系统化，非常的高贵优雅。这可能是它源于古代的贵族运动的原因。

而“易筋经”就显得洒脱刚劲一些，注重脊柱的扭转曲伸，这和瑜伽的训练有相似之处，这可能与其创始人是天竺来的达摩祖师有关。

从宋代流传至今已有八百多年历史的“八段锦”也是重视“意”、“气”、“行”的综合运动，体现“天人合一”的思想内



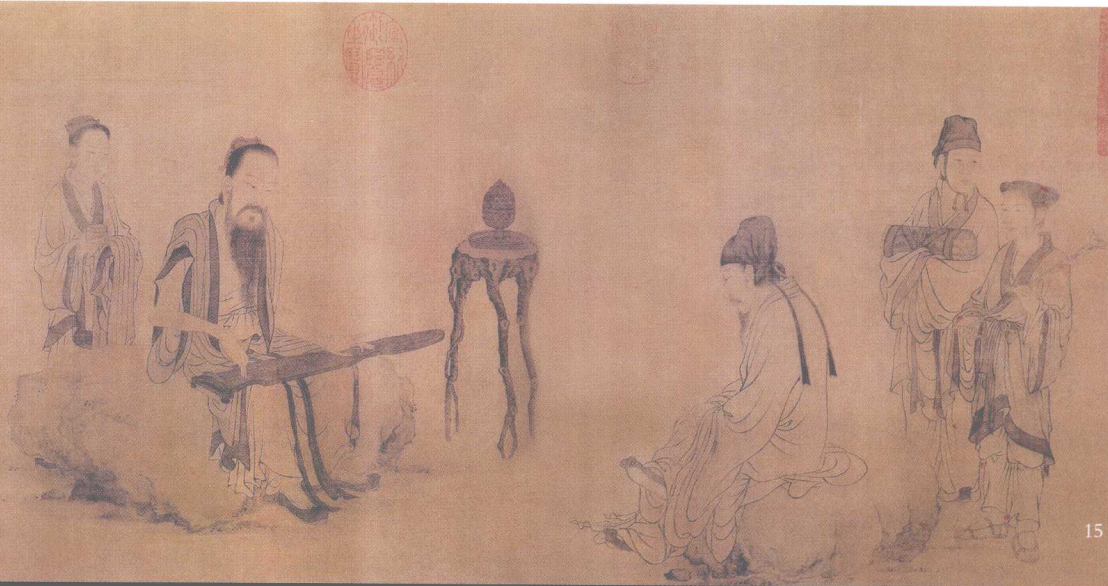
涵。而八段锦中的“锦”字，是由“金”、“帛”组成，意为精美华贵，“锦”字又为单个导引术式的汇集，如丝锦那样连绵不断，无穷无尽。

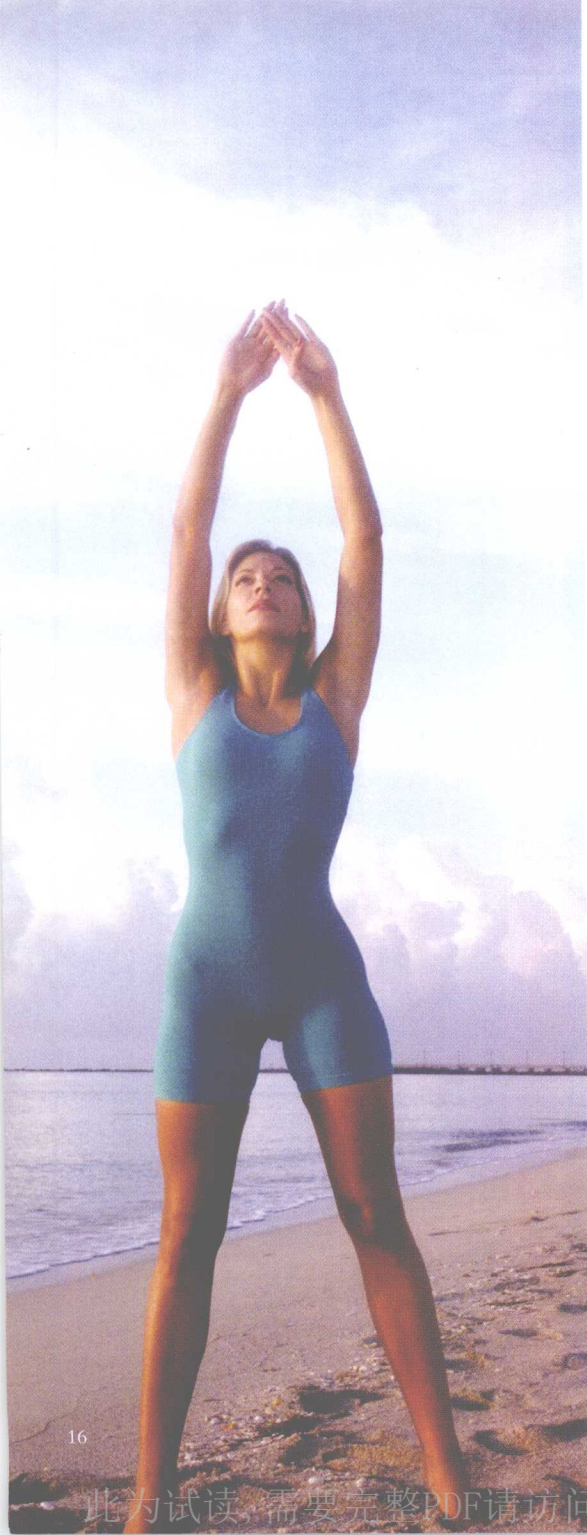
从中国文字中也可得到中国传统文化的修身养性理论的精辟概述。而对练习中要领会诀窍的概述更是深显国人的大智慧，如在南宋陈元靓编著的《事林广记·修真秘旨》中，把练习要点编成歌诀：

昂首仰抚顺三焦，
左肺右肺如射雕；
东脾单托兼西胃，
五劳回顾七伤调，
鳝鱼摆尾通心气，
两手搬卸定于腰；
大小朝天安五脏，
漱津咽纳指双桃。

伯牙鼓琴图

中国古人注重冥想，宁静致远。图中人物正冥想“高山流水”的意境。





从以上歌诀中，可以完全体味到传统的导引运动在理论及运用中的细致、韵味及文化。

在太极拳中也始终贯穿着“阴”、“阳”，“虚”、“实”，而每个拳式上都具有“开”与“合”、“圆”与“方”、“卷”与“放”、“虚”与“实”、“轻”与“沉”、“柔”与“刚”、“慢”与“快”的协调对立，完全符合自然条件的独特形式。如果深入了解和运用国之瑰宝，可以发现，其精华与瑜伽的文化都是如此的相似相通。

瑜伽开创于古印度，演练传至各个宗派并得到提取、吸收及运用；但在现代社会中真正使瑜伽得到推广的是西方。在西方的一些发达国家，瑜伽的锻炼非常流行。特别是瑜伽中冥想练习让人们在忙碌、聒噪、变化多端的社会及工作环境中觅得一片净土。求得一份安宁的心境，从浮躁中感悟沉稳，从烦恼中感受解脱。

从欧美到东南亚，压力过重的人们，尤其是部分白领把瑜伽奉为快餐文化中的一个静息园地。现在这股瑜伽之风又吹遍中国。

在中国的一些大都市，广为盛行瑜伽训练。人们一遍又一遍重复某个瑜伽姿势，听一段节奏舒缓的乐曲，模仿冥想。这些表面层次的缓慢、轻柔已深入人心。其实国之修身瑰宝中就有“静如处子、动如脱兔”的减压方式，可能是其蕴育了很浓重的文化色彩，文言文哲理也过于晦涩，使得人们没有深悟其中奥妙。