



守护心灵



强健身体

针对人群：体弱多病者（呼吸道疾病、高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肠胃病、接受化疗患者……）、各种慢性病者、亚健康人群，所有希望生活更健康美好的人士



景丽瑜伽
JingLi YOGA



健康瑜伽

景丽 编著



来自古老印度的健康哲学，
根据中国人体质编排，
重塑健康体魄，让生命
更富青春活力！

Jing Li Healing Yoga

成都时代出版社



健康瑜伽

景丽 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康瑜伽 / 景丽编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.1

ISBN 978-7-80705-893-9

I. 健… II. 景… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 191978 号

健康瑜伽

JIANKANG YUJIA

景丽 编著

出品人	秦明
责任编辑	杨婧怡
责任校对	廖高平
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 1/24
印 张	3
字 数	80千
版 次	2009年1月第1版
印 次	2009年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-893-9
定 价	22.00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

序

景丽
寄语

练出健康自我

人的身体，相当于一个小宇宙，分布全身的穴位，如日月星辰罗列于天空，筋脉贯通如山川河流纵横于大地。五脏符合五行生克，十二经络又吻合十二时辰。人的气血就像宇宙的日月，日月明朗就会生机勃勃，否则就晦暗不明，代表病体已生。

人为何会生病？这不仅是心理失调，与我们日常生活饮食及思想偏差息息相关。比如糖尿病、血管硬化、胆固醇过高、肥胖、高血压、心脏病、贫血……皆是营养过剩或饮食失调所造成。

而罹患疾病，是恢复身体平衡与健康而起的一种自然反应。我们的身体本来就有自然治愈的能力，因此如果稍有异常，就会下意识的产生消除或修正作用。将此种无意识的自然修正反应，转化成有意识的动作，并配合自然腹式呼吸法去实践与体验，使身体的训练与精神净化相统一，这就是我所提倡的健康瑜伽。



目录 CONTENTS

瑜伽奇效和戒律……1

Magic Effect And
Commandment Of Yoga

你能从瑜伽得到什么

你需要做什么

瑜伽可以为你解决什么特殊的问题

练习瑜伽时应注意什么

用瑜伽调气养生……4

Preserre Your Health By Yoga

“气”混乱会导致疾病

调“气”的五种实践法

瑜伽所重视的“禁戒劝戒”

调整每日的饮食生活

瑜伽和健康……10

Yoga and health

手指运动的影响

脚运动的影响

运动的中心——腰骨与腰筋

康体瑜伽的哲学分析

瑜伽呼吸法……12

Breath

呼吸与身心

瑜伽呼吸法的能量功效

理疗康体瑜伽标准课程……17

Standard Couse Of Healing Yoga

一、拜日式连续动作……18

二、呼吸系统……20

狮子的姿势

莲花式

三、循环系统……23

倒转的姿势

立肩的姿势

休息的姿势

张开胸与腋下姿势

四、消化系统……28

头部倒立的姿势

三角的变形姿势 婴儿的姿势

鳄鱼姿势

猫的姿势

吉祥的变形姿势

猴王的姿势

五、内分泌系统……38

杜鹃鸟的姿势

挺胸的姿势

六、泌尿系统……41

扭转的姿势

射手的姿势

七、生殖系统……44

脚朝上身靠近的体位

青蛙的姿势

英雄的姿势

鸽子姿势(基本型)

弓的变形姿势

伸直背面的姿势

八、运动系统……51

向前弓脚

手指的灵活

蹲在脚趾上

向后伸展

手腕的运动

天鹅的姿势

侧边伸展

打开腿的姿势

休息的姿势

手指的运动

鹭鸶的姿势

九、神经系统……64

休息的姿势

三角姿势

冥想



瑜伽奇效

Magic Effect And
Commandment Of Yoga

和戒律



你能从瑜伽得到什么？

享受瑜伽并且在生理上感到舒服、头脑上感到灵敏、心理感到宁静，并对生活更加积极。



你需要做什么？

你需要每天有规律的练习。你需要每天做准确的呼吸并释放内部的能量。你需要有规律地学会内部的感应。你需要每天进行正确的放松。





瑜伽可以为你解决什么特殊的问题？

- 如果你的脊柱、颈部、膝盖和其他关节有问题，练习瑜伽可以帮助你减轻这些病症。
- 瑜伽也可以帮助解决心脏和身体循环问题。准确的呼吸可以帮助你改善身体循环并使你感到精力充沛。
- 练习瑜伽可以帮助你解决消化问题。
- 瑜伽对于呼吸道问题疗效显著，因为它可以帮助正确控制呼吸。
- 在瑜伽练习中对专注力的训练对于治疗神经混乱非常有效。
- 如果你感到你在生活中迷失方向，瑜伽可以让你重新恢复对生活的信心。





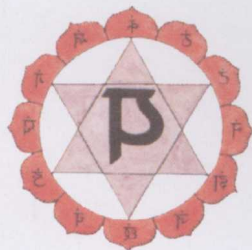
练习瑜伽时应注意什么？

- 对受伤的或者虚弱的骨头或关节你不可以加重量和压力。也就是说你不可以没有支撑的情况下向前或向后弯，并且你不要把头向后仰。在膝盖弯曲时，不要在膝盖上加任何重量。
- 肌肉很容易受损并且不能很快地恢复。不要跳跃式地完成一个动作。在你做之前一定要知道你的动作做到哪里。
- 如果你的血压非常高或非常低，你应避免做一些破坏循环平衡的动作。不要做倒立动作。不要因不规则的呼吸使你的循环系统超负荷运转。如果你有耳鸣或内耳有问题，同样需引起注意。
- 不要让眼睛过度工作，适当保持放松。
- 如果你有消化系统的问题，必须避免在你的胃上加压力。特别是，如果你有疝气，更不能做倒立的动作。避免腹部肌肉太用力。
- 如果呼吸出现问题，避免长期屏住呼吸，并且注意过度呼吸会刺激你的喉咙或支气管。
- 如果你有神经混乱的问题，或者你的头脑中有杂念，那么在你冥想和放松的时间里，多想想正面和愉快的事情。
- 如果你正处在怀孕期，避免对胃施压，避免屏住呼吸。不要做倒转的动作。如果来月经也要避免做倒转动作。

2

用
瑜
伽
Preserve Your
Health By Yoga

调
气
养
生



“气”混乱会导致疾病

Cough or sore throat

初至印度北部的印度教圣地帆贝那拉斯，当地早晨的风景让人觉得仿佛置身于充满灵气的世界之中。明显能够感觉到，属于自己体内的小宇宙之气为大宇宙之气所环绕而逐渐净化。

印度瑜伽哲学的观念认为，包含太阳、地球及自我本身的一切万物，都弥漫着与诞生大宇宙之“气”相同的气。当属于小宇宙的自我身心之“气”与大宇宙之“气”互异而混乱时，就会产生疾病。尚未拜访贝那拉斯之前，只能借由观念来理解此理，不过未能有实际的感觉。亦就是说，无法亲自感觉“气”的存在。

可是自从造访贝那拉斯之后，才发觉“阴气”或“阳气”等各种“气”弥漫在我们的四周，同时自己本身也将称为“气氛”的内面身心之“气”的状态释放于外界。



调“气”的五种实践法

Five ways of getting energy of life

- (1) 调业 健康的生活方式。
- (2) 调食 矫正饮食习惯之异常。
- (3) 调身 根据体位法（姿势）矫正身体混乱之气。
- (4) 调息 根据呼吸法矫正身心混乱之气。
- (5) 调心 根据冥想法矫正内心混乱之气。



瑜伽所重视的“禁戒劝戒”

Important Yama and Niyama in Yoga

在五种调气法当中，首先说明调业。

气之所以会混乱，自然有其原因。此因果关系在瑜伽称为业障，至于生病的业障则是由生活方式所引起。

为了调整混乱之气，以及避免气再度混乱，瑜伽非常重视“禁戒劝戒”的生活模式。与其说是“禁止什么行为”的戒律，倒不如说是避免有心之气混乱的基本生活规范。





调整每日的饮食生活

Food of everyday

● 调整饮食生活是治疗疾病最佳的良药

Food is good medicine

调整混乱之气的第二步骤是“调食”。“调食”是依靠调整饮食习惯，同时调整身心混乱之气。总之，必须调整好每日的饮食生活习惯，注意饮食乃是迈向健康的第一步。

中国医学的基本思想乃是“医食同源”，以“医即食”为口号。

所谓“药膳”即表示，饮食生活本身就是治病之良药，也就是可预防疾病之“伦”。

这也表示，若饮食方法有误，则会导致生病；饮食的混乱会造成气之混乱，有害健康。

● 瑜伽是根据人的体质性格来决定饮食的分量

Food decided by constitution and personality

在瑜伽的故乡印度，“阿优斐达医学”是自太古就传承的医学。由其中所指导的事项就可了解，通过每日的饮食可预防疾病，甚至治疗疾病。

首先，瑜伽指导我们，“想吃某种东西时则尽情去吃”。乍看这句话，各位可能会认为暴饮暴食乃是健康法的原则，其实不然。持续三日暴饮暴食，身心之气会混乱，即使健康的人也会生病。

但为何瑜伽要如此指导呢？这是因为在印度的饮食生活中，认为人不是为了解饥才摄取食物，而是根据个人的体质及性格来决定食物的种类、次数和分量。

这表示，若你现在因过去的饮食生活而生病，那么若不改善追求这种饮食生活的体质及性格，就无法根治及预防疾病。

由此看来，饮食生活习惯乃是调气的第一步骤，所以必须重新审视自己的体质及性格，并加以改善。

● 疾病是因基本要素失调所引起

Maladjustment of basic elements

大约纪元前二世纪左右，诞生于恒河流域的印度传承医学“阿优斐达”，将构成人类之体质及性格的基本元素区分为三种类型，称为三基本元素。

此三种基本元素具有“气”、“火”、“水”的特质，当三种基本元素失衡时便会引起疾病，唯有依靠饮食，才能调整三种元素的过与不足。这种想法成为“想吃某种东西时则尽情去吃”的瑜伽饮食法之基础。

关于自己的体格、体质及性格，可应用表1来确定自己是属于哪一种基本元素的类型。了解自己的类型之后，再根据表2来判断三种基本元素分别容易罹患的哪些疾病。

依“阿优斐达”的记载，疾病是因基本元素失衡而导致，为了增进健康，必须减少过剩的基本元素以调整混乱之气。

改善的方法有下列三种；（1）重新检讨饮食生活；（2）净化法；（3）性格改造法。请各位参考这些方法，减少过剩的元素，以调整失衡的状态。

● 减少过剩元素的方法

The ways of reducing the extra elements

首先，在表中介绍各元素类型适合及不适合的食物。请各位参考本表，调整各元素的平衡。

接着说明简单的调整方法：

根据《智慧的慕德罗所进行的食物检查法》；根据下表，可清楚了解为了增进自己的健康，应该吃些什么食物。

但在平日的饮食中，若要完全参照本表来进行，那么即使是山珍海味，也会变得难吃无比。所以可根据智慧的慕德罗，来检查哪些食物适合自己的体质。



● 体格·体质·性格的元素类型 Physique · Constitution · Character

	气	火	水
体格	瘦型	中等身材型	强壮型
体质	怕冷 手脚冷虚 皮肤干燥 消化能力衰退 便秘 失眠	怕热 多汗 食欲旺盛 消化能力强 肌肉结实	怕梅雨 体温较低 皮肤光润 粘液过剩 消化慢 熟睡型
性格	容易受他人及环境的影响 耿耿于怀型 性急易怒	自负 集中力佳 热情大胆 完美主义者 不容许他人的过失 顽固者	行动稳重 心胸宽大、易接受他人 小心翼翼 容易改变心意 慎重 不易激怒、性情温和

● 体制与健康的关系 The relationship between extra elements and health

	气	火	水
体质	循环器官及神经系统的机能混乱、心脏病、高血压、动脉硬化、神经痛	上消化器官的功能异常、消化器官溃疡、肝病、胰脏病等等	组织体液、分泌液体等的水分代谢机能衰退、呼吸机能减退

● 各元素适合及不适合的食物 Suitable and unsuitable food

		气	火	水
适合的食物	全体	油性、温热食物、甜味、酸味、咸味	冰冷食物、液体、甜味、苦味、涩味	干性、温热食物、辣味、苦味、涩味
	甜味料	砂糖、蜂蜜、糖蜜	蜂蜜、糖蜜以外的食物	蜂蜜（奶油蜂蜜）
	谷物	米、小麦	米、小麦	荞麦、玉米
	水果	葡萄、桃子、香蕉、柳橙、凤梨、甘蔗	葡萄、酪梨、水梨、苹果	苹果、梨子、柿子、坚果类、桃子
	蔬菜	芦笋、黄瓜、红萝卜	芦笋、黄瓜、绿花椰菜、高丽菜	芦笋、茄子、绿花椰菜、白萝卜、高丽菜、胡萝卜
	肉类	鸡肉、鸡蛋、鱼贝类	鸡肉、鸡蛋	鸡肉、鸡蛋
	辛香料	盐、黑胡椒	黑胡椒、肉桂	黑胡椒、姜

不适合的食物	全体	干性、冰冷食物、辣味、苦味、涩味	温热食物、辣味、酸味、咸味	油性、冰冷食物、甜味、酸味、咸味
	甜味料		蜂蜜、糖蜜	砂糖、糖蜜
	谷物	玉米、荞麦	玉米、黑麦、糙米	小麦、米、糙米
	水果	苹果、梨子、石榴	香蕉、柳橙、葡萄柚	酪梨、柳橙、葡萄、香蕉、甘蔗
	蔬菜	绿花椰菜、高丽菜、西洋芹、白花椰菜	茼蒿、番茄、红萝卜、洋葱、菠菜	番茄、黄瓜、马铃薯
	肉类	牛肉	牛肉、猪肉、鱼贝类	牛肉、猪肉、鱼贝类
	辛香料		盐、辣椒、芥末	盐
	坚果	坚果类		一切的坚果类



瑜伽和健康

YOGA AND HEALTH



手指运动的影响

Movement of hands



脚运动的影响

Movement of feet

脚的健康程度直接影响骨盆脏器（生殖系统、泌尿系统），膝盖疼痛，不是膝本身的故障，因这种神经通过腰椎，非得从腰的治疗着手不可。脚的部位不同，所通过腰椎的神经信号也不同，得视脚的异常部分而有不同。同时，一边的异常会影响另一边，一边的正常化也有引起另一边正常化的作用。总而言之，脚的运动不限于本身的运动，对腰、腹、颈、脑都有影响作用。



运动的中心——腰骨与腰筋

Center of movement

运动时力量所集结的中心点在腰骨与腰筋。腰椎第三骨的异常，会引起逆胎、痔病或月经不调。



康体瑜伽的哲学分析

Philosophy of Yoga

● 疾病的正确看法

The right attitude toward diseases

异常的产生，不是疾病。那是平衡回复运动，是维持健康的活动之表现，是内在治疗力的活跃体现。

异常的产生，是在指示我们生活方式的错误。所以与其过于在乎消除病状，不如根据这种指示，设法使自己转变为正确的生活方式。

● 不可自以为是病人

Don't consider yourself patient

所谓病人，就是身受消极观念与体歪体癖的缠绕，把体力与心力都用到疾病上面去了的人。他们忘记了生命本身有恢复力，注意不到自己有此种能力。

病人因习惯性地把心思集中于疾病上，故其生活状态，被新的集中状态所支使，一切作用于病的倾向了。

● 正确的治病法

Right treatment

正确的治病方法，是以正见为基础，参悟人体内自有治疗之力而施展治疗。正确的治疗法，是使生活正常，调节刺激，唤起内在的力，使之自然痊愈。

● 矫正身体的不均衡， 消除疾病的产生

Rectify the imbalance of body

疾病带给人的痛苦，除了经历过的人，别人是难以体会的。病人总会埋怨疾病何以治不好，身体何以孱弱不堪？一定是运气不好，不然，就是医生不够高明。我在做瑜伽以前，正是如此。事实上，产生疾病往往是自己制造的。

疾病是一种身体反应，不外是想修正身体的失衡。我们在日常生活方面，时常会使这种平衡被破坏。例如，生活习惯差，工作过度，游乐过度，酒色过度，进而驱使神经过度，这些都是造成疾病的根源。就连食物营养的偏差、饮食及排泄的不正常、荷尔蒙分泌的不正常、呼吸姿势的不正确，都不能例外，都是造成疾病的根源。

4

Breath

瑜伽呼吸法

当呼吸不规律时，心会浮动不定，但如果呼吸稳定，心就会静下来。这也是瑜伽行者长寿之道，因此人人应该学会调息。



呼吸与身心

Breath & Health

大家只知道如果没有了呼吸，几分钟内人便会死亡，但大家多半不知道如何正确呼吸，以致养成了不良习惯，只用到一小部分的呼吸量。

●呼吸与血液循环 Breath and blood circulation

人每天活动所需的能量都来自于所吃的食物。食物进入人体后，细胞会把它分解成简单的元素，以释放能量、水及二氧化碳等物质，这就是新陈代谢过程，而这样的过程需要氧来完成。当我们吸气时，空气进入肺里，在氧被血液吸收的同时，二氧化碳也由血液交换到肺部，在呼气时排出。血液载着满满的氧气回到心脏，然后传输到其他部位，以进行代谢作用。

脑部神经系统的代谢率高	脑中需要大量的氧气供应
颈动脉将血液带往脑部	颈静脉将无氧血带回心脏
静脉将血从身体带回心脏	动脉携带有氧血流向身体各部位
肺是进行气体交换的地方	横膈膜下移让肺吸进空气

●氧的移动 Movement of oxygen

氧在血液里的移动是靠红血球运送的。红血球里含有一种蛋白质血红蛋白，会与氧结合，让氧能借着血液流动到达身体各部位，以利细胞使用。

●红血球 Red cell

红血球由一连串的血红素组成，血红素是一种含铁蛋白质，当它跟氧结合时就呈现红色。

●心理方面 Psychological

脑细胞的新陈代谢率很高，因此脑部比其他部位都需要氧。当人处于紧张状态时，深呼吸是最好的放松方法。如果氧气不够，脑会丧失平衡感、专注力及情绪控制力。