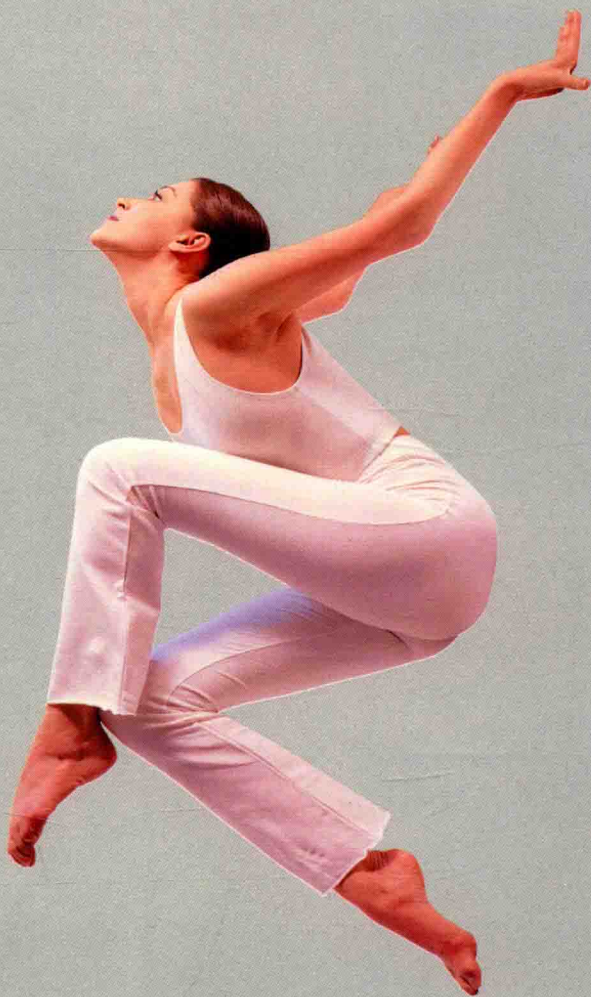


图说全民健身体育运动丛书

和失眠疲惫说再见



疗愈瑜伽

王尚琦 著

本书是为瑜伽爱好者、爱美人士，以及职场、情场高压人群量身定制的时尚健康读本，通过瑜伽体式、生活方式、瑜伽饮食来调理身心、润泽美颜，是将瑜伽融入生活、将健康融入美丽、将感动融入心灵的疗愈之书。

天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图说全民健身体育运动丛书

疗愈瑜伽

和失眠疲惫说再见

王尚琦 著



天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

疗愈瑜伽：和失眠、疲惫说再见 / 王尚琦著. --
天津：天津人民美术出版社，2017.6
(图说全民健身体育运动丛书)
ISBN 978-7-5305-8047-9

I. ①疗… II. ①王… III. ①瑜伽—图解 IV.
①R793.51-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第131958号

图说全民健身体育运动丛书 疗愈瑜伽：和失眠、疲惫说再见

出版人：李毅峰

责任编辑：刘岳 许剑

技术编辑：赵纳新

出版发行：天津人民美术出版社

社址：天津市和平区马场道150号

邮编：300050

电话：(022) 58352900

网址：<http://www.tjrm.cn>

经销：全国新华书店

印刷：永清县晔盛亚胶印有限公司

开本：710毫米×1000毫米 1/16

版次：2017年6月第1版

印次：2017年6月第1次印刷

印数：1-10000

定价：31.80元

版权所有 侵权必究



当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对健康体质的培养。

民族复兴，体育同行。近代中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。中华人民共和国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分，对提高国民素质具有重要意义。球类运动作为体育的一个分支，深受人们的喜爱。球类运动集智能、技能、体能于一身，又能将健身、竞技和娱乐很好地结合在一起。长期参加球类运动，不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实，对身心健康非常有益。

为此，我们编写《图说全民健身体育运动丛书》，真切希望能为体育运动爱好者全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台，为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口，从而为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施做出微薄的贡献！

《图说全民健身体育运动丛书》由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成，是他们多年实际教学经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比，本套丛书具有以下特点。

(1) 全面性。本套丛书几乎涵盖了生活中所有常见的运动项目，共

100本，其中既包括了足球、垒球、排球、网球等常见的球类运动，又包括了跆拳道、柔道、散打等重竞技的体育运动；还包括了健美操、太极、瑜伽、普拉提等较为休闲的体育运动。方便读者全面认识和了解丰富多彩的体育运动，根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

(2) 针对性。本套丛书面向所有体育运动爱好者，以方便体育运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以体育运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(3) 新颖性。本套丛书将体育运动的理论和体育运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(4) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对各类体育运动技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了大部分体育运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(5) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大体育运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

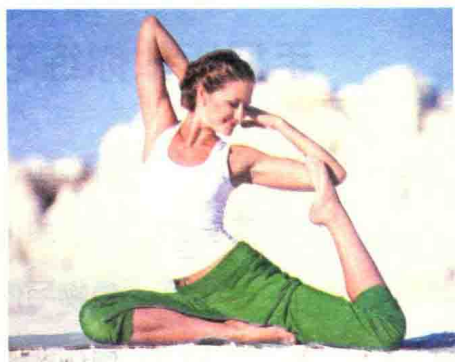
前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有遗漏之处，敬请广大读者批评指正。



chapter 1

疗愈瑜伽课前必知

- 第1节 身心不平衡，疾病来袭 / 002
- 第2节 瑜伽八支的精神 / 008
- 第3节 初识疗愈瑜伽 / 009
- 第4节 检查：你的背驼了吗 / 010
- 第5节 观察：你遭遇侧弯了吗 / 011
- 第6节 体位法的分类 / 012
- 第7节 体位法的练习准则 / 013
- 第8节 体位法练习的诀窍 / 017



chapter 2

树立正确的瑜伽观念

- 第1节 瑜伽练习者必读的四大经典 / 028
- 第2节 明白内核心力量的重要性 / 030

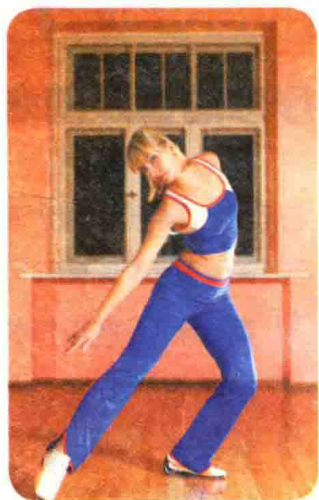


- 第3节 建立五大风息观念 / 033
- 第4节 不当练习，招来了后遗症 / 040
- 第5节 你有关节对位的观念吗 / 045

chapter 3

手把手教你练习疗愈瑜伽

- 第1节 开练前，先吃对食物 / 050
- 第2节 体质酸化，危害很大 / 051
- 第3节 食物与体位法的“情缘” / 052
- 第4节 重视深呼吸与体内循环 / 054
- 第5节 学会疗愈瑜伽的练习要点 / 061



chapter 4

没有呼吸，怎么会有瑜伽

- 第1节 呼吸，让你进入内在宁静 / 066
- 第2节 检测：你1分钟的呼吸次数 / 072
- 第3节 丹田式呼吸法 / 073
- 第4节 强化式丹田呼吸法 / 073

- 第 5 节 狮吼式呼吸法 / 075
- 第 6 节 左右交替呼吸法 / 076
- 第 7 节 胜利式呼吸法 / 077
- 第 8 节 嗡式呼吸法 / 079
- 第 9 节 蜂鸣式呼吸法 / 080
- 第 10 节 瑜伽呼吸法的练习窍门 / 082

chapter 5

摆脱失眠，一夜好梦到天亮

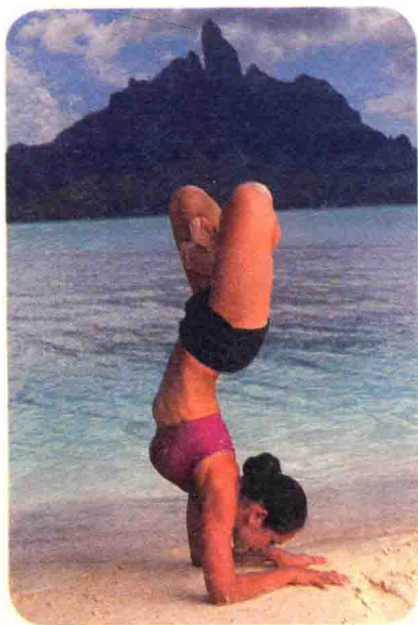
- 第 1 节 鱼式 / 086
- 第 2 节 倒箭式 / 088
- 第 3 节 喉呼吸法 / 090
- 第 4 节 霹雳坐 / 092

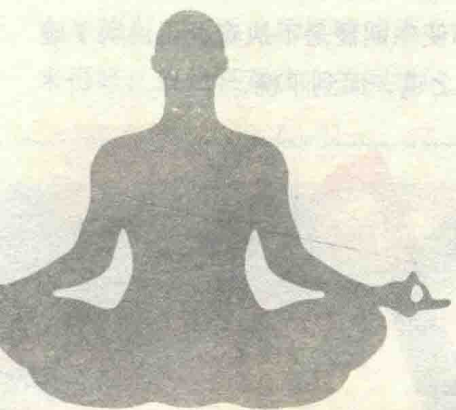


chapter 6

赶走疲惫，身体抖擞精神爽

- 第1节 抬肩式 / 096
- 第2节 站立后弯式 / 098
- 第3节 花环式 / 100
- 第4节 圣哲康迪亚式 / 102
- 第5节 单腿前屈式 / 104
- 第6节 简易箭式 / 106
- 第7节 加强脊柱伸展式 / 108
- 第8节 双角式 / 110
- 第9节 秋千式 / 112
- 第10节 鹤禅式 / 113
- 第11节 脚尖独立式 / 115
- 第12节 树式 / 118
- 第13节 站立头触膝式 / 120
- 第14节 侧撑式 / 122
- 附录 / 124





chapter



疗愈瑜伽课前必知

疗愈瑜伽是结合西方医学中的解剖学、肌肉动力学、经膜放松技巧、再加上中医的经络理论，以及印度传统医学啊育吠陀理论而成。她强调每个人都应该拥有自己的练习方式，学会观察自己的身体，找出不平衡之处，透过瑜伽的技巧如体位法、呼吸法、筋膜放松及穴位按摩的技巧，来帮助身体达到真正的平衡。

第1节

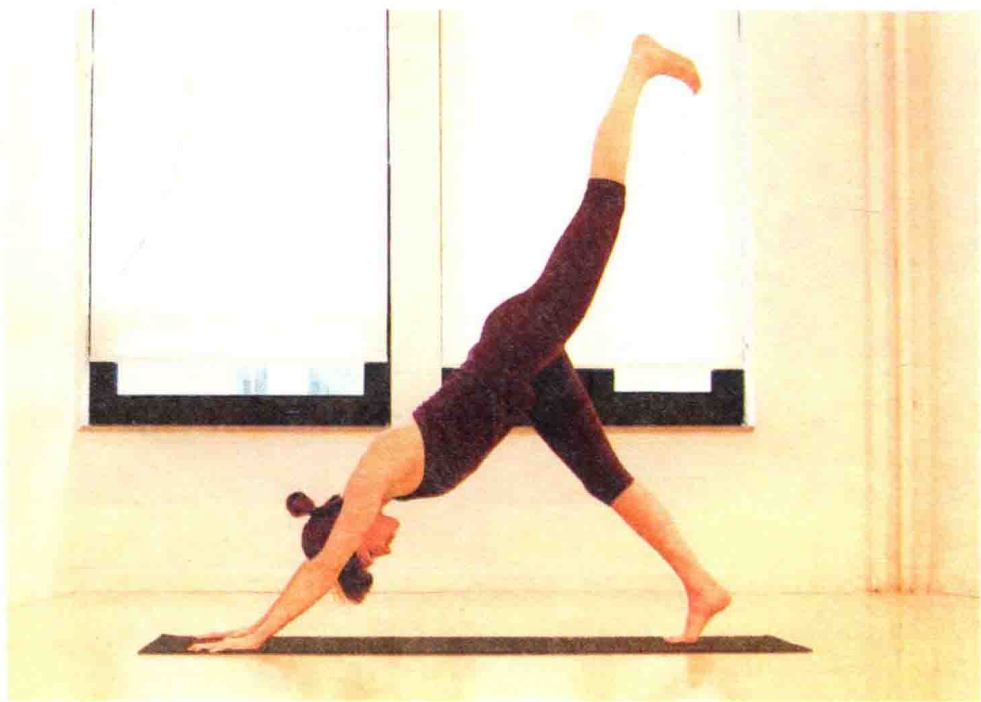


身心不平衡，疾病来袭

你在学瑜伽吗？很多人都在迷瑜伽，但多数人其实只是在迷体位法，摆出各种高难度的姿势，将身体扭到快要变形的地步，不断地挑战身体的极限，享受征服自我的快感。

实际上，是变化万千的体位法征服了身体，是充满自我意识的假我征服了真我！假我，是七情六欲被贪嗔痴制约的我；真我，不受世俗制约，心灵自由，仅视体位法为工具，就像渡河的船，到了彼岸，放下。

《胜王瑜伽经》中说道：“Drsta anusravika visavavitrnsasya vasikarasamjna vairagym.”（能掌握见、闻、觉、知，不使生欲便是不执着）正说明了瑜伽的练习，目的是保持觉知，不断回到中庸之道，回到平衡。



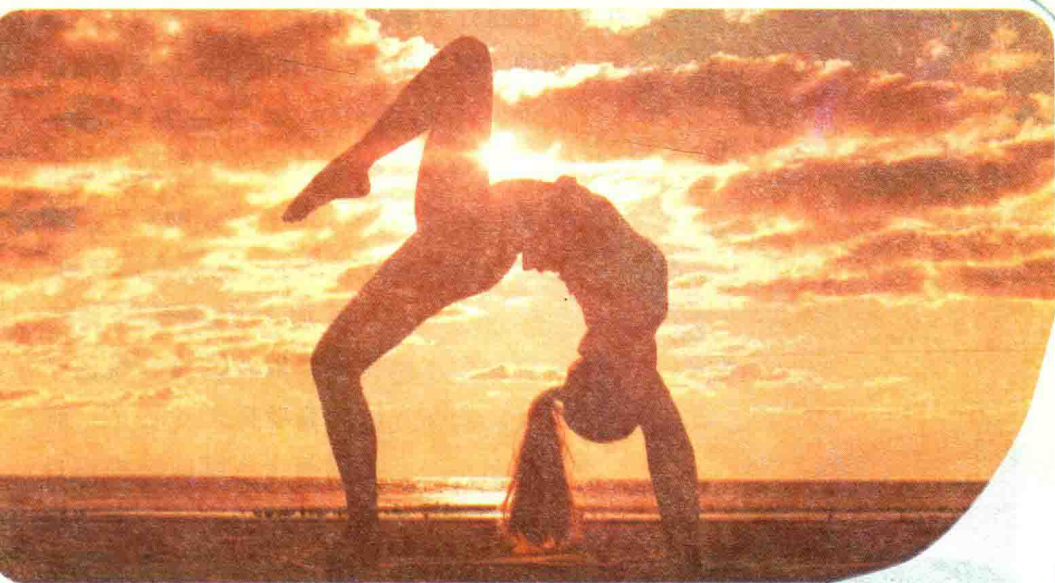
平衡是人体的第六感，也是人最容易退化的感官；失去平衡，重心就不稳，所有的东西都会倾斜。人体也是一样，只是人有代偿机制，会透过各种变形来寻求最大的平衡。因此，练习瑜伽不仅能找回身体的平衡，更能寻求心灵的平衡。

瑜伽讲求的是身体与心灵的平衡，身心平衡之后，灵性得以滋长。有灵性的人具有大智慧，行到水穷处，坐看云起时，视这一世为一趟旅程，随时都准备下车，死亡已不具威胁，心中没有恐惧，任何事物都不会影响内心的平静。

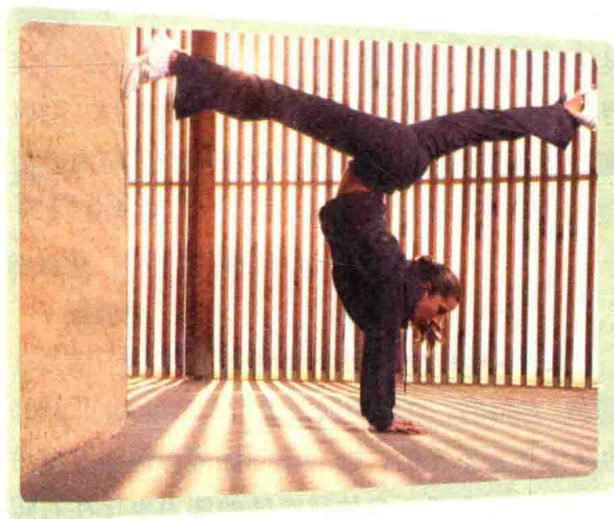


身体的平衡

身体是一本无字天书，脸是一本脸书。真正精通医道者，透过望闻问切，便能知悉身体状况。一般人的身体多半不平衡，拥有单侧优势，例如习惯用右手的人，右手往后抓背的能力便不及左手，身体往左转的能力也比往右转来得好；或是喜欢往左边侧睡的人，左边的颈部就容易落枕；习惯用左边牙



齿咬东西的人左边的咬肌会变紧，右边外耳道下方的下颌骨会比较突出，因为下巴会朝向左边偏移，长期咬合不正易导致颞颌关节错位。这些都是长期不良习惯所带来的伤害，也就是单侧优势所带来的不平衡。



下肢也是一样，有的人是O形腿，有的人是X形腿，脊椎则有侧弯及驼背，骨盆有前倾及后倾等问题。问题是许多人不明白自己的身体状况，瑜伽老师的医学专业素养不足，无法针对不同个人的身体提出适合的瑜伽练习方法，或是视流派理论为信仰，更容易忽略每个人的差异性。

无法针对个人状况设计出符合自己的练习方式，只一味地追求标准体位法，才是导致人们练习瑜伽练出一堆问题的主因。

内在疗愈的力量永远是存在的，透过疗愈瑜伽的技巧，能超越身体的限制，创造奇迹与希望，只要心灵、精神、意念和意识能朝向正向能量，自然能启动内在的疗愈力。



疗愈瑜伽结合西方医学中的解剖学、肌肉动力学、筋膜放松技巧，再加上中医的经络理论，以及印度传统医学阿育吠陀理论而成，强调每个人都应该拥有自己的练习方式，学会观察自己的身体，找出不平衡之处，透过瑜伽的

技巧如体位法、呼吸法、筋膜放松及穴位按摩的技巧，来帮助身体达到真正的平衡。

真正的瑜伽行者就是一个“伟大的自我疗愈者”，能透过敏锐的觉察力观察各种姿势是否处在平衡的状态。例如手一举，能感受到肩颈的肌肉在一寸寸地收缩，腋下的肌肉同时一寸寸地伸展，一阴一阳，一伸一收间保持觉知。

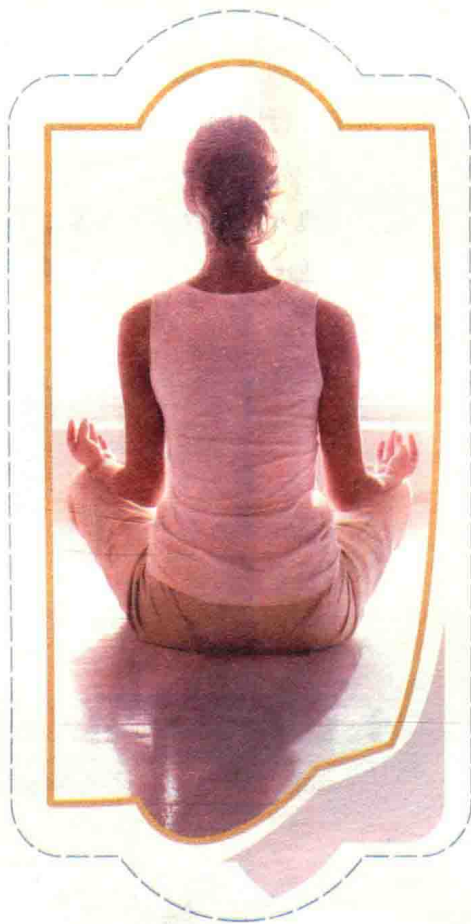
不跟着体位法跑，不钻人体位法的框架，透过瑜伽砖或是瑜伽绳等辅具来保持平衡的状态，体会身体的延伸，等到身体如融冰般自在时，辅具就完成其暂时性的任务了。

在练习的过程当中，瑜伽行者能感受到如大海奔腾般的气血，由心窝涌向手指间，手指间会充满胀热感，此时配合深沉的呼吸，将气血来回运行在四肢的三阳及三阴经络。

全身在充满能量的状态下，逐一伸展体位法，自然而然地进入宁静的状态。

因此，《胜王瑜伽经》说：“sthira sukham asanram.”（体位法是一种平静、安稳、舒适的姿势）这种带有强烈觉知的练习，就是瑜伽最初的精神——疗愈，它能唤起体内的自愈力，进行自我修复。

因此，每一次的练习都必须回到原点，回到基础，从扎根开始练习，每天检视自己的呼吸是否与体位法结合，这样的练习态度能引领身体进入第二个层次的平衡。



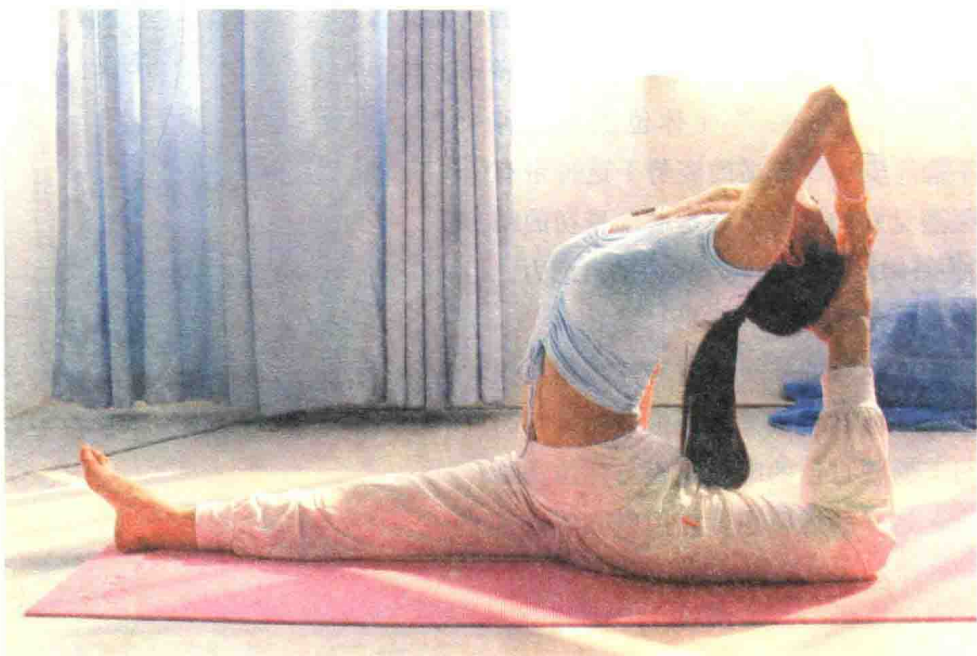
心灵的平衡

心灵的平衡是瑜伽行者追求的目标。心就像湖面一般，倒映着空中的变化，时而狂风，时而骤雨，湖面的变化不断干扰人们心灵的平静，却忘了在心湖底层就像深海的海底，宁静而安详。持续的瑜伽练习，能带人们走向最初的宁静。

如同克里希那穆提在《生命之书》中所言：“世上的善恶对立都是我们制造出来的，恨比善更能制造出同仇敌忾的向心力。智慧足者可以洞察到善与恶的肇因，能借由深入的了解来解脱这种对立的思想和感觉。”

实相和幻相就像是书本和书中的精神，书本看得到也摸得到，凡人以为是实相，灰飞烟灭后变为幻相。书中的精神，看不到且摸不到，凡人以为是幻相，但字里行间的心灵交流却能绵延数千年而不死。对瑜伽行者而言，身体只是工具，灵性才是主人。

瑜伽经典《薄伽梵歌》提到，内在的演变过程是从意识开始，直至业报的产生，形成一个循环。身体感官出现态度、语言、行动之前，实际上是受意识支使的。



意识—知觉—思想感觉 态度—语言行动—业报

三思而后行，古人说谨言慎行，就是要自己先观察心的变化，当心不想变成什么，妄念就会停止，这种状态往往具有完整的觉知。看清楚意识是如何活动，才能跳脱惯性的行为模式，不再成为习性的奴隶。唯有真正平静的心灵，才能去除无明，反映实相，超越二元对立的冲突。

体位法只是扮演进入平静心灵的踏脚石，更深一层来说，人们可以透过瑜伽的练习来减少各种惑（Klesa）的产生。人有五大惑：无明、自我、贪恋、憎恨、贪生，都是绊脚石，让人无法从这个幻相的世界走向实相的世界。

许多人在这个层次就迷失了心灵，陷入练习千变万化的体位法迷宫中，同时也陷入自我架构出来的意识游戏，不断地苦练，享受征服自我所带来的优越感，感受自己在瑜伽体位法的练习竞赛中高人一等。

这颗好胜的心，永远没有平静的一天，瑜伽对他们来说，只是人生另一个竞技场而已。



第2节



瑜伽八支的精神

瑜伽之神帕坦伽利明白指出，瑜伽有八大精神，体位法仅占八分之一。

瑜伽八支的修炼并不是如阶梯般的固定，每个人的根器（佛教教义名词，指先天具有接受佛教之可能性）不同，仅有少数人可以直接从心灵的修炼着手，大部分的人最好从第一支开始扎根练习，至于能不能练习到三摩地的境界，不用急于一时，对于真正的瑜伽行者而言，时间是不存在的。何时开花？时间到了，花，就开了。瑜伽，值得用一辈子的时间去练习。

