

# 七十二候養生瑜伽

瑜伽陪伴你

健康度四季

张敏 编著

人民體育出版社

张敏 编著

# 七十二候养生瑜伽

瑜伽陪伴你  
健康度四季

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

七十二候养生瑜伽 / 张梅编著. -北京: 人民体育出版社, 2018

ISBN 978-7-5009-5280-0

I. ①七… II. ①张… III. ①瑜伽-基本知识  
IV. ①R793.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 275658 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

787×960 16开本 15印张 175千字  
2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷  
印数: 1—3,000册

\*

ISBN 978-7-5009-5280-0  
定价: 72.00元

---

---

社址: 北京市东城区体育馆路8号(天坛公园东门)  
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061  
传真: 67151483 邮购: 67118491  
网址: [www.sportspublish.cn](http://www.sportspublish.cn)

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

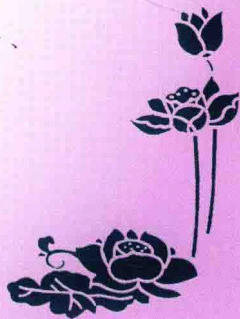
## 致 谢

我满怀感激地将本书献给我的灵性导师甘地上师，  
献给我可爱的学生朋友，献给所有喜爱瑜伽的人们。

这本书从设想到成稿、到出版发行，凝聚了很多人的  
爱心和善心。感谢我的家人一直以来对我的瑜伽事业  
的支持与理解，感谢我的父亲张传森为新书题写书名，  
感谢张璐为本书做动作示范，感谢施宝兴先生设计封面  
并撰写瑜伽“OM”符号。

特别感谢潘丹丹女士一年来无偿地维护我的公众  
号和今日头条的发稿工作。感谢北京雷时尚摄影有限公  
司的刘蛰雷先生和他的工作团队为本书无偿拍摄动作图  
片。感谢中文老师郑直先生为本书校稿，感谢李少君为  
本书稿费的捐赠联系公益组织。感谢我亲爱的九位学生  
朋友——陈敏修、李少君、祁海涛、李艳萍、刘晓华、

致  
谢



郭静、邱元、赵淑新、杨璐，为本书书写习练瑜伽的感受，为封面设计献言献策。

为感恩所有的助缘，发愿将本书所得稿费全部捐给公益组织，希望这本书能为读者带去祝福与善缘。





王新月

这本书的形成起源于一个约定，一个愿望。时光倒转，需从头说起。

2011年，由于工作的原因，我接手做英文翻译书《瑜伽解剖学》的责编，在编辑加工中文译稿时发现，对于瑜伽我仅是从字面上的极少知晓，做完这本书，甚至感受到自己深深的惭愧。这种感觉促使我很想进一步了解瑜伽、学习瑜伽、结识瑜伽。于是找到在《健与美》杂志瑜伽专栏任主编的朋友杨姐，表达了自己的意愿。杨姐遂带我去她的作者兼朋友张梅老师的瑜伽馆体验瑜伽。自此，结识瑜伽，就像是人生的一个机缘。顺随瑜伽的引领，从此，我的生命掀开不一样的篇章，历经传奇。

2012年，我开始了瑜伽学习，那时候张老师只带晚间的课程，由于孩子尚幼，我只能抽空上中午的课程，由张老师的学生带课。一经接触，我就喜欢上了瑜伽，几乎一节课也不愿意落下。作为编辑，每日伏案工作，一字一字地看纸稿、盯电脑，颈肩、腰部常感发紧、酸痛，眼睛干涩，身体发沉。练习瑜伽后很快这些身体不适逐渐改善，整个人感觉轻盈了，脾气也不那么急了。

缘  
起



一年的瑜伽课程学习中，与张老师的见面很少，但内心一直向往、渴望能上张老师的课。张老师偶然中午会出现，她推荐我读《瑜伽经》《一个瑜伽行者的自述》《瑜伽师地论》《薄伽梵歌》等著作，我诚惶诚恐地学习、阅读，从文字上和经典中进一步认识与了解瑜伽。一年多的课程下来，我的家人给予我的评价是“性情大变”，人变得温和、舒缓了。身为编辑的职业习惯与虔诚，促使我进一步跟张老师约谈出书事宜，表达想跟老师合作出书的想法，虽未及深谈，但彼此心中有了一个约定。

2013年单位体检查出我身体出了问题，经过协和医院专家的各种检查，确诊为一种呼吸和淋巴系统的世界罕见病——肺淋巴管肌瘤病，发病率百万分之五，病因不明，也没有明确的治疗方法，只能靠一种效果不确定的进口药物（免疫抑制剂类）控制和维持。令人绝望的是，这个病在国内知晓率极低，当时仅有北京协和医院和广州中山医院两家医院开设有门诊，具备诊断条件，国内大多数医院和临床医生都不知道这个病，导致90%的病友被误诊，被当作其他病症治疗而九死一生。那时，我的感受就是世界末日，突然得病，居然世界罕见，又是绝症，被宣判死刑，真真似中了彩票一般。一日间世界在我眼里变了模样，时常梦见自己死后的情形。可转念一想，又很幸运，起码诊断很顺利，没有被误诊，没有被盲目做手术，也没有发作的情况，上天还是眷顾我的。

情况基本确定后，医生强烈建议吃药控制病情发展，定期复查。凭借自己的直觉（自觉还未到吃药的时机），听从自己的意愿，我决定暂不吃药，先自行调理。之后，我决定继续已经中断半年的瑜伽课程，感谢家人的支持，我可以上



张老师的晚间课程。这真是因祸得福，渴望已久终于心想事成，莫名地感觉到一种希望，只愿跟着张老师习练瑜伽，别不多想。

上张老师的课，与之前大不同。那是一种宁静、平和、安定、愉悦的体验，是一种吸引力，令我喜爱与上瘾。老师身上散发的稳定而有力、淡然而豁达、从容而喜悦的气质，令人如沐春风。只要走进老师的瑜伽馆，就会感受到放松与舒适。老师的课程不仅仅教授体式动作，还将很多中医养生知识和瑜伽理念融入其中，潜移默化中，就能学到很多健康的生活常识及与人相处之道。可以说，每次上完瑜伽课都能体会到一种舒畅、愉悦、开阔的心情，身体无比舒展，看见一草一花都是喜悦与美好！日常生活中的枯燥、烦恼、焦虑得到缓解与清扫，也少了很多纠结与不安。张老师仿佛有一种神奇的魔力，她没有刻意教你什么，只需跟随她习练瑜伽，就能获得你想要的。

习练瑜伽一年多，我的身体保持良好状态，几乎忘却了自己曾经得病，内心充满感恩。再次提起出书的约定，已然成为我历经磨难而后从内心自然升起的一个愿望。愿与张老师合作出版一本书，表达对于瑜伽、对于老师的感恩之情。

2015年，因至爱亲人离世的打击与劳累过度，我的病情发作，气胸与胸腔积液导致呼吸困难，由于没有任何经验，险些送命，好在有瑜伽打下的身体底子和朋友们的鼎力相助，得以顺利住院治疗。住院期间，即使在病床上，只要能喘气，我仍坚持做一些简单的瑜伽动作，用以缓解自己的紧张情绪，避免焦虑与失眠，保持良好的心态，接受与面对现实。出院后，我的肺功能只有20%~30%，走十几米就得大喘气，歇息几分钟后才能再走，超过两斤的东西拿不





动。不能做饭，不能工作，常常卧床，行动非常困难，几乎出不了门，还要时时担心再次气胸复发的危险。那种苦恼与绝望，不是亲身体会，实难明白其中的滋味。修养一段时间后，我感到不能这样下去，便一边寻求中医及保健疗法调理身体，一边将中断半年的瑜伽课再次重启。只有一个想法，继续跟随张老师习练瑜伽，于身心必有益。

重回瑜伽学习班后，这个温暖的集体，张老师的支持与帮助，同学们的体贴与关心，给予我无限的爱和温暖。从很难完成一个动作，到不知不觉地坚持下来，半年过后，有一天，我居然跟朋友去逛商场了，我可以正常上班工作了，我可以出门旅游了！

如今，我的肺功能已恢复到73%（正常人80%以上），身体素质越来越好。回想这几年的经历，得罕见病、至爱亲人离世、发病几乎丧命，哪一个都足以置我于死地。若没有瑜伽，没有张老师的引导、支持与帮助，就没有现在的我。结缘瑜伽，结识张老师，我是幸运的，我由衷感谢瑜伽，感谢张老师，感谢这段历程中相伴而不弃的所有朋友与亲人。

虽历经周折，初心不改，出书的约定与愿望一直在。感谢因缘俱足，今年终能如愿。在张老师的努力下，书稿逐步成形；张璐自愿做图片体式展示；专业摄影人员无偿帮助拍摄图片；热心的中文老师帮助校稿，老师的父亲倾情题写书名，国学老师设计封面并用朱砂撰写OM符号；学员们纷纷抒写分享各自的习练体会……这每一份帮助与爱心，成就了本书的面世。张老师深受感动，发愿将这本书的稿费全部捐给公益组织，将这份功德回报给需要的人。

千言万语不足以表达我的喜悦与感恩，唯愿这本书能被更多人读到并受益！

## 前言

### 我的瑜伽感悟

张梅

感谢你购买本书，让我有机会和你分享瑜伽，并能够将我的瑜伽练习经验和方法展现在你的眼前。希望这次邂逅能带给你巨大的身心转变。

我是一个极其普通的人，出生在新疆一个非常偏僻的山沟。每当我与人交注或是上瑜伽课的时候，人们都会很羡慕我的身体充满了力量、出奇的柔软、轻盈而又灵活，也羡慕我精力总是很充沛。十个人看我练瑜伽有九个人都会问：“老师，你有舞蹈的功底吧？”可是，谁又会想到，我曾经因体重过高而没有自信，试图通过药物和节食去减肥。记得在我19岁时，右肩膀内侧经常发生持续的疼痛，很是折磨人。无奈，我去医院做了B超。在B超室门口，有一位年近八旬的老人侧躺在走廊的横椅上，看上去病得很严重。我怎么也不会想到，当我做完B超时，医生对我说：“你的病情比那位老人还要严重。”我开始做运动，跑步、跳绳，可能是没有坚持吧，效果一直都不明显。1991年，我在中央电视台看到了关于瑜伽的节目，从此便开始练习瑜伽，每天练习45分钟，两个月后，我的身体发生了神奇的变化，之后我便断断续续地练习了十年。而让我真正义无反顾地爱上瑜伽是



在2003年，接连发生的三次车祸，使我的颈椎受到了很严重的损伤，从此我便再无宁日。在2004年的一次瑜伽课上，我摔倒在地而无法站起来，医生的诊断是所有颈椎间盘突出并伴有骨刺压迫神经，导致无法站立，且伴随长时间呕吐。当我卧床不起时，看到别人健康的身体状态，是多么的羡慕。当时唯一的心愿就是站起来走一走，而在那一刻，我真正认识到了健康有多重要，只有自己曾经拥有而又失去时，才会觉得后悔，才会想要去珍惜。我明白了上天对我们原来都是公平的，无论你是总裁还是乞丐，无论你富有还是贫穷，无论你拥有多么令人羡慕的物质，当疾病来临时，人人平等，我们会无奈、会无助、会感叹、会后悔。当病倒时，我们会感到一切的一切都来不及了。

我有很多学生，他们因为不同的目的去练习瑜伽。有些学生很让我同情，他们拥有成千上万的资产、丰厚的家业，可是却失去了生活中最基本的东西：不是不想睡，而是睡不着；没有胃口，吃不下东西；无法正常地排便。他们失去了人活在世界上最基本的一切，让我疑惑的是，他们真的幸福吗？

因着自己的亲身经历，又看到那么多学员因身体的苦痛而烦恼，更加坚定了我学好瑜伽并传授瑜伽的决心。2005年我远赴印度求学，系统地学习了瑜伽知识，期间上师讲述了印度的《阿育吠陀》和瑜伽练习有着不可分割的关系，引起了我的极大兴趣，开始刻苦研习。我了解到中医文化与印度阿育吠陀文化的众多相似之处，很多瑜伽练习方法和中医经络疏通方法也有着相通之处。中医解除经络不通的方法是通过内调、针灸、推拿、按摩、拔罐等来疏通，再通过调养的方法来补充元气而达到身体的阴阳平衡；而瑜伽所提倡的

很多养生方面的理念和我们的中医是完全相通的，只是在疏通经络的方法上有所不同。对身体而言，瑜伽体式就是疏通经络的一种方法。在传统中医中常说到：通则不痛，痛则不通。也就是说，经络不通身体就会出现问题、出现病症，阴阳就无法调和。打个比方：我们的身体如同由所有器官组成的一棵树，血液是水，经络是渠道，那么树是需要水来灌溉和滋养才能正常生长的；如果渠道不通，再好的水都无法灌溉树木。由此看出，渠道是否通顺是非常重要的，而瑜伽的体式便可以代替中医中疏通经络的方法来充当挖掘渠道的一种工具。它的原理是，通过很多体位动作对相应的经络和穴位进行挤压、按摩、扭转，并配合呼吸的方法疏通身体内的气血，来预防身体的疾病和改善身体的不良状态。

中医学中提到很多穴位的按摩，由于我们没有经过专业的中医学习很难找到穴位正确的位置，并且疏通经络也不可只疏通一半，就像一棵树每一个部位都很重要，最好的方法应该是每个部位都应该刺激到，而瑜伽体式就拥有这样非常好的特点。比如在我们颈部前侧的人迎穴，正确地按摩它，可以起到防止脸部衰老、改善头部健康的功效，而如果我们找不准它，可以通过一些瑜伽动作大面积地刺激这个部位来疏通经络，起到与按摩同样的功效。犁式这个姿势就可以起到大面积地挤压、按摩颈部前侧的作用，所以也就刺激到了人迎穴。再如，跪坐式做法，跪坐、踮起脚尖、臀部坐在脚跟上，因为身体的重量大面积地压在脚趾上，所以脚趾的血液循环会变慢，大量的血液会聚集在周围；当身体重量离开后，血液会更多地回流到脚趾上，促使这个部位的血液循环加速，血液的冲力会很好地疏通这个部位的经络，达到刺激脚趾末梢神经及穴位的作用。



由于中国与印度的地理环境差距和气候的不同，印度《阿育吠陀》中的很多方法并不适合中国人。自此，在我的心中产生了一个美好的愿望：找到更好、更有效的解决方法，找到一种更合理的适合中国人的练习方法。回国后，我开始每天数小时的瑜伽课程教授，积累教学经验。经过多年的修炼与实践，在2008年，一套四季养生瑜伽课程在整编实践后出台。按照四时交替、四季轮回的规律，顺应季节的变化和特点，将传统的中医文化和古老的印度瑜伽合二为一，对应二十四节气，通过不同的瑜伽体位调节人体的动态平衡，将瑜伽练习与中医养生完美地融合为一体，更好地适应国人体质，满足人们健康养生的需求。这套课程刚出台就有865位爱好者跟随练习，经过每个节气不断地练习，一年后，学员们在身体体质与健康状况上都有很大程度的改善。学员们深切地体会到自身的变化，仅在辽宁盘锦地区的场馆就有近两千学员在练习。至今经过8年，此套动作已在全国推广，深受大家的喜爱。四季养生瑜伽对应一年的二十四节气运用了两百多个瑜伽体式，涵盖了十几种调息法、多种清洁法和瑜伽的全套理论知识。每个节气的瑜伽动作为7~10个，每个动作之间是有连贯性的，每个节气的练习都有坐姿、手印、呼吸三种方法。在学会了坐姿的同时，加上手印，才能做呼吸法，在呼吸法结束后，再去做后面的瑜伽体式，每个体式的练习时间可按照节气的特定时间，也可根据自己身体的状态来保持。

由于受场馆限制，很多想要学习这套瑜伽课程的朋友无法实现这个愿望，经学员们极力申请，建议我以书籍的形式将这套课程教授给大家，经过慎重考虑，遂斗胆借助这本书将这套课程公布于众。考虑到每个节气15天的课程较

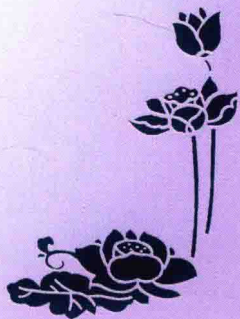


为复杂，所以我将原来的二十四节气课程稍作了改动，变为七十二候瑜伽，即根据一年四季二十四节气分为七十二气候的特点，每五天（为一候）练习一套动作，希望有缘练习瑜伽的朋友能因此套动作而受益。在此我想真诚地忠告大家：当你选择对的瑜伽动作以后，所有练习都应持之以恒，练习效果都会在你不经意当中发生；瑜伽练习不可急于求成，否则伤害也会找到你。

这套七十二气候养生瑜伽的动作是由易到难的，有很多基本的体式，也有由基本动作变化成的变式，只要你细心体会并专心练习，一年后你的身体会有很大的改观。这套瑜伽课程在国内已有数千人持续练习了7年多，这套瑜伽已成为他们生活的一部分，他们也因这套瑜伽获得了身心上的极大改善。

看到这，你可能不以为然，因为你很健康，你会觉得这些都离你很远。我经常对我身边的朋友讲：“你可以不喜欢练习瑜伽，但你一定要经常做运动。”我们一定要多给锻炼身体腾出一些时间，因为身体最重要。所以，亲爱的朋友们，当你读到这本书时，也开始练习瑜伽吧！保持一种美好的心态，试着去相信我在这本书中与你分享的经验，凭着信心、坚持不懈的韧劲和毅力，去体验瑜伽为你带来的愉悦感受，去感受瑜伽为你带来的奇妙变化。

瑜伽是我的亲人，他帮助我走出人生困境；瑜伽是我的老师，他教我如何面对人生。我爱瑜伽，愿意与大家分享。





七十二候養生瑜珈



# 目 录

## 七十二候养生瑜伽之春季

立春 .....	( 6 )
立春初候东风解冻——通胆经 护肝脏 .....	( 6 )
立春二候蛰虫始振——活血生木 .....	( 8 )
立春三候鱼陟(zhì)负冰——排排肝毒 .....	( 10 )
雨水 .....	( 12 )
雨水初候獭祭鱼——护眼需养肝 .....	( 12 )
雨水二候鸿雁来——给肠道洗洗澡 .....	( 14 )
雨水三候草木萌动——快速顺气制怒法 .....	( 16 )
惊蛰 .....	( 19 )
惊蛰初候桃始华——特效减龄美颜法 .....	( 19 )
惊蛰二候仓庚鸣——快速美颈护项法 .....	( 21 )
惊蛰三候鹰化为鸠——丑时深睡 引血入肝 .....	( 24 )
春分 .....	( 27 )
春分初候玄鸟至——平衡阴阳经 健康有保障 .....	( 27 )
春分二候雷乃发声——肝火如雷 叹气缓之 .....	( 29 )
春分三候始电——子时养胆 肝胆相照 .....	( 32 )
清明 .....	( 35 )
清明初候桐始华——吐故纳新 清新口气 .....	( 35 )
清明二候田鼠化为鴽(rú)——防六淫之首“风” .....	( 37 )
清明三候虹始见——虹行千里常态 人行百里伤筋 .....	( 39 )
谷雨 .....	( 42 )
谷雨初候萍始生——面部变美法则 .....	( 42 )
谷雨二候鸣鸠拂其羽——天地俱生 万物以荣 .....	( 44 )
谷雨三候戴胜降于桑——春为何困 .....	( 47 )





## 七十二候养生瑜伽之夏季

- 立夏** ..... (54)
- 立夏初候蝼蝈鸣——通心经 护心脏 ..... (54)
- 立夏二候蚯蚓出——盛夏去火术 ..... (56)
- 立夏三候王瓜生——夏听徵(zhǐ)音 徵调人心 ..... (58)
- 小满** ..... (61)
- 小满初候苦菜秀——夏食苦味 ..... (61)
- 小满二候靡草死——俏丽容颜随心变 ..... (63)
- 小满三候麦秋至——逆转时光修行法 ..... (65)
- 芒种** ..... (68)
- 芒种初候螳螂生——远离心脑血管疾病 ..... (68)
- 芒种二候鹏始鸣——消斑去痘法 ..... (70)
- 芒种三候反舌无声——舌抵后腭契合法 ..... (73)
- 夏至** ..... (75)
- 夏至初候鹿角解——阴阳平衡法 ..... (75)
- 夏至二候蝉始鸣——静心蝉鸣术 ..... (77)
- 夏至三候半夏生——清凉调息纳凉法 ..... (79)
- 小暑** ..... (82)
- 小暑初候温风至——凝神静气法 ..... (82)
- 小暑二候蟋蟀居壁——心肾相交法 ..... (84)
- 小暑三候鹰始挚——强健心脏 ..... (87)
- 大暑** ..... (90)
- 大暑初候腐草为萤——冬病夏治 ..... (90)
- 大暑二候土润溽暑——闷热难耐 泄气缓之 ..... (92)
- 大暑三候大雨时行——心定自然凉 ..... (95)

