

彩图典藏版

图解

经典读本 理想藏书

精编精解 全彩读本

# 瑜伽与冥想

## 一种神奇的健身和疗法

思贤◎编

his fusion approach  
exercise uses  
t of trad  
stern and  
ciplines to  
rkout the  
ngth, str  
d weight  
moting emot  
dance and a sense of  
ll-being.

A fantastic book and  
ideal for anyone  
something  
al, safe and  
follow with  
downs and  
lots of the  
and Yoga  
mentals, this will  
be a great addition to  
the Full Pilates



**脊椎健康**  
脊椎是支撑人体的主梁，起着负重、减震、保护和运动等作用。  
当脊椎有问题时，需要在医生和瑜伽教练的指导下有选择性、有针对性地练习。



经过几个世纪的发展，  
加形成了不同的流派。  
瑜伽六大流派：  
瑜伽、信仰、  
昆达里尼瑜伽

**瑜伽流派**



**冥想**  
冥想是瑜伽中最珍贵的一项技法，是实现入定的途径。  
这是一种对生命系统能量释放、重组、修复、优化的综合过程，可以消除内心障碍，缓解压力。

**冥想**



中国华侨出版社

彩图典藏版

图解

经典读本 理想藏书

精编精解 全彩读本

# 瑜伽与冥想

一种神奇的健身和疗法

思贤◎编

中国华侨出版社  
北京

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

图解瑜伽与冥想 / 思贤编. —北京: 中国华侨出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5113-7060-0

I . ①图… II . ①思… III . ①瑜伽—图解 IV .

① R793.51-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 231036 号

---

## 图解瑜伽与冥想

编 者: 思 贤

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 馨 宁

封面设计: 中英智业

文字编辑: 舒 鑫

美术编辑: 刘 佳

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 539 千字

印 刷: 北京佳创奇点彩色印刷有限公司

版 次: 2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7060-0

定 价: 68.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



# 前言

## PREFACE



瑜伽起源于 5000 多年前的印度，原本是印度僧人的一种修行方法，如今已成为风靡全球的健身方式。它是一种将姿势、呼吸技巧和冥想结合起来的修习方法，经常练习不但可增强体力，锻炼身体的柔韧性和平衡性，塑身美体，还能改善身体，甚至收获防病治病、延缓衰老等功效。同时，瑜伽姿势练习需要配合规律的呼吸和意识的集中，因此它有助于改善人们心理、情感和精神方面的能力，是一种能达到身体、心灵与精神和谐统一的，既修身又养性的锻炼方式。

瑜伽有很多分支，其中经典的便是哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽和艾扬格瑜伽，这三种分支各有其独特的锻炼益处。哈他瑜伽还分为许多流派，有些流派注重身体塑形训练，有些流派注重心灵训练。阿斯汤加瑜伽是一种与呼吸同步的运动，是所有分支中最讲究体力的，注重力量、柔韧性和元气三者的同等重要性。艾扬格瑜伽旨在放慢并加深呼吸，促使能量在全身自由流动，使身体感到愉悦，让精神得到彻底的休息和放松。

瑜伽还能够与普拉提或健身球相结合而形成另外两种训练体系。普拉提能够使瑜伽更有力量，更具稳定性，而在普拉提中融入瑜伽则有利于身体的放松并协助呼吸。利用健身球练习瑜伽则不但能增加瑜伽练习的趣味性和美感，还能帮助练习者轻松练习较高难度的瑜伽体位，从而达到强化身体肌肉和骨骼力量、提升身体机能的作用。

冥想是瑜伽练习一个非常重要的方面，属于精神层面的修习，用于调心，它能够帮助练习者集中注意力，平静心神，调节情绪，消除内心障碍，缓解压力，消除因压力带来的不良影响如偏头痛、神经衰弱等。《瑜伽经》中则说：“冥想是练习

瑜伽的终极目的，通过冥想训练，帮助深陷重重压力之下的现代人释压，定心，重获身心自由，找寻到爱、快乐和幸福的真谛。”现代人把冥想当作一种心灵养生术，其本质是一种想象性的心理治疗方法，通过集中地观想一个对象而使人心智专注，并通过积极的想象，将健康、开放的意识注入我们的精神之中。

若想实现身、心、灵的和谐统一，练习者必须了解瑜伽的体式、理论、流派特点和冥想方法，将所有练习融会贯通，才能体会到瑜伽的本质，收获瑜伽带来的巨大益处。《图解瑜伽与冥想》涵盖了瑜伽的方方面面，系统介绍了瑜伽的含义和流派，瑜伽的体位法、呼吸法、凝视法、冥想法，全面收录哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽和艾扬格瑜伽三大分支的练习套路，将普拉提和健身球与瑜伽相结合，形成两种全新的锻炼体系，使读者获得更好的练习益处，传授利用瑜伽来防病治病的练习方法，详细阐释冥想的原理、准备工作、坐姿、各种练习方式和功效，使读者达到身心俱修、超越自我的境界。

本书全面、实用、专业，涉及范围十分广泛，各个层次的人都能在其中找到适合自己的练习。一册在手，可令读者尽情畅游瑜伽世界。



# 目录

## CONTENTS



### 第一篇 瑜伽

#### 第一章

#### 科学练习瑜伽

瑜伽基本知识·····	2	身患疾病的人应避免或慎练瑜伽···	19
什么是瑜伽·····	2	瑜伽、养护身体一生健康·····	20
瑜伽的流派·····	3	瑜伽练习中的禁忌事项·····	20
正解瑜伽六要素·····	4	月经期要谨慎进行练习·····	20
收束法·····	6	其他禁忌事项·····	20
凝视法的应用·····	9	拒绝伤害，坚持练习科学的瑜伽···	20
呼吸法·····	11	建立身体各部位的正确中心线·····	22
练习瑜伽的注意事项·····	16	从基础动作开始练习·····	25
练习前的准备·····	16	自我检视身体是否端正·····	29
练习中的注意事项·····	18		

#### 第二章

#### 瑜伽基本体式

站姿体式·····	30	半莲花站立前屈式·····	36
合掌立脚式·····	30	舒缓拉背式·····	37
站立侧拉腿式·····	31	树式·····	38
山式·····	32	风吹树式·····	39
三角式·····	33	弦月式·····	40
反三角式·····	34	手抓脚单腿站立伸展式·····	41
三角扣手式·····	35	幻椅式·····	42

加强侧伸展式	43
站姿炮弹式	44
壮美式	45
脊椎扭转式	46
前蹲式	47
新月式	48
鹰式	49
鸵鸟式	50
舞者式	51
半月式	52
三角转动式	53
侧角伸展式	54
前伸一式	55
花环式	56
劈叉式	57
谦卑战士式	58
脚尖式	59
战士一式	60
战士二式	61
战士三式	62
<b>坐姿体式</b>	<b>63</b>
简易坐	63
至善坐	64
莲花座	65
手杖式	66
半船式	67
坐广角A式	68
坐广角B式	69
莲花座前屈扭转式	70
圣哲玛丽琪式	71
莲花式	72
闭莲式	73



头部放松式	74
敬礼式	75
吉祥式	76
坐姿臂前伸式	77
手背交叉式	78
弯腰变形式	79
“V”字式	80
鹭式	81
牛面式	82
半闭莲变体式	83
鸽子式	84
射手式	85
摇篮式	86
细腿变化式	87
身印式	88
磨豆式	89
蝙蝠式	90
双腿头碰膝式	91
后视式	92
<b>跪姿体式</b>	<b>93</b>
抬腿式	93

跪姿伸腿式 .....	94	仰卧体式 .....	118
骑马式 .....	95	鱼式 .....	118
骑马变形式 .....	96	仰卧扭转放松式 .....	119
下犬式 .....	97	炮弹式 .....	120
跪姿背部舒展式 .....	98	犁式 .....	121
骆驼式 .....	99	肩立菱形 .....	122
髋屈肌伸展式 .....	100	扭腰式 .....	123
猫式 .....	101	肩倒立式 .....	124
猫式变形式 .....	102	手肘轮式 .....	125
鹭鸟变形式 .....	103	美臀式 .....	126
脚尖跪式 .....	104	半莲花脊椎伸展式 .....	127
狗变式 .....	105	鱼式变形 .....	128
门闾式 .....	106	船式 .....	129
海豚式 .....	107	侧躯单腿伸展式 .....	130
婴儿式 .....	108	肩桥变形式 .....	131
半脚尖式 .....	109	斜面式 .....	132
英雄式 .....	110	拱桥式 .....	133
英雄伸臂式 .....	111	桥式 .....	134
英雄前屈式 .....	112	卧束角式 .....	135
英雄转体式 .....	113	膝碰耳犁式 .....	136
简单坐转体式 .....	114	仰卧脊椎扭转式 .....	137
半英雄式全伸展式 .....	115	仰卧脊椎腿扭转式 .....	138
手臂旋转式 .....	116	上莲花倒立式 .....	139
跪坐式 .....	117	仰卧抱膝式 .....	140



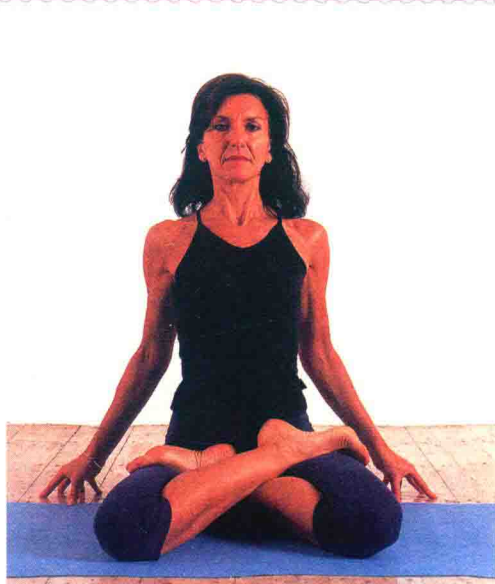


俯卧体式	141
后抬腿式	141
后板式	142
弓式	143
半弓式	144
眼镜蛇式	145
眼镜蛇变形式	146
桥平衡式	147

菱形按压式	148
俯卧抬膝式	149
猫变形式	150
头立三角式	151
头倒立式	152
头肘倒立式	153
下犬式变体	154
上犬式	155

## 瑜伽套路

哈他瑜伽	156
轻柔瑜伽 I	156
轻柔瑜伽 II	157
柔韧瑜伽 I	158
柔韧瑜伽 II	160
流瑜伽 I	161
流瑜伽 II	162
流瑜伽 III	164
拜日式 I	166
拜日式 II	167
拜月式 I	168
拜月式 II	170
艾扬格瑜伽	172
简单站式	172
简单坐式	173
巩固简单站式	174
墙肩立式和半犁式的引入	175
安宁、镇静练习	176
伸展腓绳肌腱的姿势	177
坐式加简单转体式	178
热烈式和鹰式的引入	179



放松练习	180
坐式前屈的引入	181
长时间的站式	182
长时间的坐式前屈	183
基础站式引入坐式	184
转体式和坐式前屈	185
放松和恢复练习	186
站式和站式前屈	187
放松和恢复练习	188

逐步加大难度的姿势 .....	189	坐式 .....	196
放松练习 .....	190	站式 and 俯卧式 .....	197
俯卧式和基础站式 .....	191	放松练习 .....	198
坐式和膝部练习 .....	192	<b>阿斯汤加瑜伽</b> .....	199
站式、站式倒立和坐式 .....	193	15分钟练习 .....	199
放松和调息 .....	194	30分钟练习 .....	200
巩固站式 .....	195	45分钟练习 .....	202

## 第二篇 冥想

### 第一章

#### 领悟瑜伽中的精华——冥想

<b>什么是冥想</b> .....	206	把注意力集中到单个的物体上 .....	209
消除内心障碍 .....	206	观察和接受 .....	210
缓解压力 .....	207	精神的意想 .....	210
<b>帕坦迦利的冥想体系</b> .....	208	用爱来治疗 .....	210
帕坦迦利其人 .....	208	生活在爱中 .....	210
帕坦迦利《瑜伽经》的教义 .....	208	<b>达到平衡与和谐</b> .....	211
<b>通用的冥想方法</b> .....	209	翳质 ( tamas ) .....	211
让身体静止 .....	209	激质 ( rajas ) .....	211
呼吸和吟唱 .....	209	纯质 ( sattva ) .....	212

### 第二章

#### 冥想前的准备工作

<b>呼吸练习</b> .....	213	<b>冥想姿势的选择</b> .....	221
五种呼吸方法 .....	213	简易坐 .....	221
配合呼吸的伸展运动 .....	217	佛教徒坐式 .....	221
<b>冥想姿势</b> .....	219	早晨冥想 .....	222
冥想练习与放松练习 .....	219	<b>选择冥想时间、地点</b> .....	223
坐在椅子上 .....	219	在固定的时间冥想 .....	223
席地而坐 .....	220	创建你的冥想空间 .....	223

选择冥想物品 .....	224
姿势的伸展 .....	224
放松的水平伸展 .....	224

积极做准备活动 .....	225
滑雪式运动 .....	225
放松脊椎和颈部运动 .....	226

第三章

## 动用五官感觉

冥想与五官 .....	227
制感法——集中意识 .....	227
普拉纳手印法：能量流过脊柱的 姿势 .....	228
视觉、味觉和嗅觉 .....	229
视觉 .....	229
味觉和嗅觉 .....	230
听觉和触觉 .....	231
听觉 .....	231

五官感觉的结合 .....	233
触觉 .....	233
占主导地位的感觉 .....	233
调动各种感官深入冥想 .....	234
意想艺术 .....	235
确立一个内心宣言 .....	235
意想旅行 .....	237

第四章

## 日常冥想练习

日常生活中的冥想 .....	240
关键元素 .....	240
感受自己 .....	241
主奎师那 (Krisna) 的舞蹈——培养和 谐与平衡 .....	241
活力运动与冥想 .....	242
培养空间意识 .....	243
交叉练习 .....	243
重复性的工作与冥想 .....	244
专注 .....	244
笔头曼特拉 .....	244
爱好、技能与冥想 .....	245
忘我境界 .....	245
把工作变成娱乐 .....	245

集中注意力 .....	246
注意力功能分类 .....	246
引导注意力 .....	246
学会使用手印语言 .....	247



正确应对生活事务 .....	247
肢体语言和古那 .....	247

手印法的目标 .....	247
手印法 .....	248

## 第五章

## 冥想示例

冥想五持戒 .....	249
不杀生 (ahimsa) .....	249
不妄语 (satya) .....	250
不偷盗 (asteya) .....	250
不纵欲 (brahmacharya) .....	250
不贪婪 (aparigraha) .....	250
冥想相反面 .....	251
好的感觉与坏的感觉 .....	251
硬币冥想 .....	251
克服障碍和干扰 .....	252
冥想通向自由之路 .....	252
冥想“噢姆” .....	253
海鸥：向着自由翱翔 .....	253
用念珠来吟唱 .....	254

一群人一起冥想时吟唱 .....	254
冥想脉轮 .....	256
感知脉轮 .....	256
吟唱脉轮 .....	259
冥想与宇宙共鸣 .....	260
与宇宙相联系 .....	260
冥想心灵和思想 .....	261
聆听纳达 .....	261
脉轮吟唱 .....	261
心灵冥想 .....	261
冥想在灵魂层次上的生活 .....	262
疗养群体冥想 .....	263
闪耀精神的光芒 .....	264

## 第三篇 瑜伽、普拉提、健身球

## 第一章

## 瑜伽—普拉提

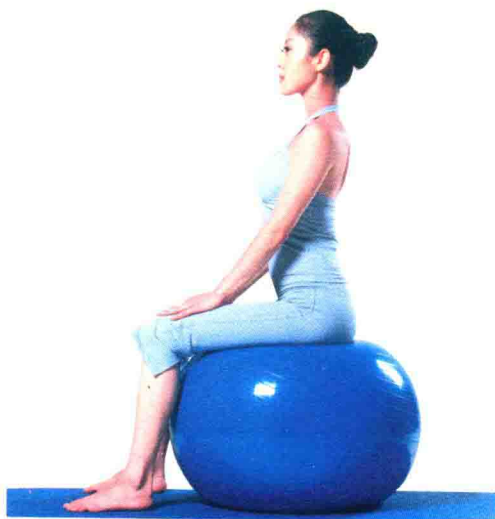
什么是普拉提 .....	266
普拉提的益处 .....	267
把普拉提引入瑜伽 .....	269
轴心力量 .....	271
柔韧性与力量 .....	271
猿还是人 .....	274
收腹 .....	275
卷胃 .....	276

髋屈肌 .....	277
菱形卷曲 .....	278
集合姿势 .....	279
关注背部 .....	280
猿背 .....	281
挺胸 .....	282
举臂 .....	283
弯背 .....	284

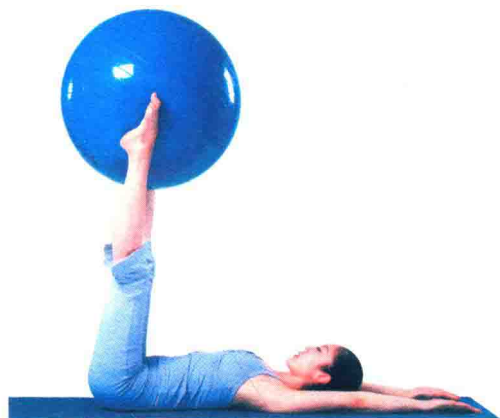
从前到后 .....	285	脊柱扭转式 .....	300
平衡脊柱 .....	286	扭转弓步式 .....	301
稳固 .....	287	侧三角式 .....	302
平足 .....	288	三角式 .....	303
脚踝、膝部和髋部 .....	289	三角转动式 .....	304
“吉米·周”练习 .....	290	<b>平衡式</b> .....	<b>305</b>
<b>站式</b> .....	<b>291</b>	三角前屈式 .....	305
站立开始 .....	291	飞牛式 .....	306
弓步式 .....	292	站姿炮弹式 .....	307
战士二式 .....	293	火箭人式 .....	308
下犬式变体 .....	294	<b>坐式</b> .....	<b>309</b>
四肢支撑式 .....	295	双腿头碰膝式 .....	309
上犬式 .....	296	斜面式 .....	310
下犬式 .....	297	吉祥式 .....	311
跳跃式 .....	298	蝙蝠式 .....	312
鸵鸟式 .....	299	双鸽式 .....	313
<b>转体式</b> .....	<b>300</b>	乌龟式 .....	314

## 瑜伽和健身球

<b>利用健身球来练瑜伽</b> .....	<b>315</b>	坐球头碰膝式 .....	328
什么是健身球 .....	315		
选择健身球的N个理由 .....	315		
健身球的选择 .....	317		
瑜伽与健身球的结合是必然的 .....	318		
认识健身球之外的其他辅助工具 .....	319		
瑜伽和健身球，开启女人健康美丽的 密码 .....	320		
坐球弹球式 .....	324		
坐球转动式 .....	325		
坐球呼吸式 .....	326		
坐球脊椎扭转式 .....	327		



坐球前俯左右开臂式 .....	329
坐球双角式 .....	330
<b>站姿纤腰细臂组合——不要“蝴蝶袖”，拒做“小腹婆” .....</b>	<b>332</b>
站姿侧腰推球式 .....	332
幻椅变体式 .....	333
站姿前推式 .....	335
推球三角式组合 .....	336
推球战士一式 .....	337
<b>坐姿美胸收腹组合——凹凸有致，有线条才有魅力 .....</b>	<b>338</b>
战士二式① .....	338
战士二式② .....	339
战士二式③ .....	340
<b>平衡细腿组合——平衡美人最健康、最活力 .....</b>	<b>341</b>
侧腰摆腿式 .....	341
侧腰腿绕圈式 .....	343
旁腰交叉腿式 .....	344
侧腰踢腿式 .....	345
侧腰半月式 .....	346
跪姿推球呼吸式 .....	347
跪姿猫变形式 .....	348
<b>卧球健脊美背组合——强健脊柱，优雅体态 .....</b>	<b>349</b>
卧球跪姿单腿蝗虫式 .....	349
卧球单腿平衡式 .....	351
卧球后弹腿式 .....	352
卧球燕子式 .....	353
卧球猫式 .....	354
卧球对折式 .....	355
蚌蛹式 .....	356



卧球揉腹式 .....	358
卧球扩胸式 .....	359
<b>伸展放松组合——柔软肢体，舒缓身心 .....</b>	<b>361</b>
脊椎前推式 .....	361
坐姿锯子式 .....	362
仰卧腿夹球式 .....	363
夹球犁式 .....	364
仰卧夹球收腹式 .....	365
卧夹球环绕式 .....	366
仰卧桥式 .....	367
单腿离地式 .....	368
仰卧头碰膝式 .....	369
休息式组合 .....	370
<b>塑造全身形体的经典组合 .....</b>	<b>371</b>
回控球式 .....	371
天鹅式 .....	372



跪姿单腿侧腰伸展式 .....	373
跪姿单腿侧腰推球式 .....	374

跪姿转腰细臂式 .....	375
跪姿踢腿式 .....	376

## 第四篇 瑜伽疗法

### 第一章

#### 呼吸系统疾病的瑜伽疗法

基本瑜伽的动作序列 .....	380
中级瑜伽动作序列：坐式 .....	381
中级瑜伽动作序列：站式 .....	382

高级瑜伽动作序列 .....	383
脑部净化调息法 .....	384
平静的腹式呼吸法 .....	384

### 第二章

#### 神经内分泌系统疾病的瑜伽疗法

轮式 .....	385
----------	-----

“王者”式 .....	386
-------------	-----

### 第三章

#### 消化系统疾病的瑜伽疗法

基本仰卧蝴蝶扭转式 .....	387
中级猫式到英雄式 .....	388
肩倒立式、半肩倒立式和犁式 .....	389

摩腹术 .....	391
高级扭转瑜伽动作序列 .....	392
能量控制调息法 .....	394

### 第四章

#### 生殖泌尿系统疾病的瑜伽疗法

提肛契合法 .....	395
坐式契合法 .....	396
蜥蜴契合法 .....	396
半肩倒立支撑式到蝴蝶式 .....	397
坐式瑜伽动作序列 .....	398
初学者背部瑜伽动作序列 .....	400
中级站式瑜伽动作序列 .....	402





第一篇

# 瑜 伽

YOGA

瑜伽是一门现实哲学，而不是宗教信仰，不需要练习者对某个特定的信念理论体系忠贞不贰。“瑜伽”（yoga）这个词来自梵语“yug”，意思是加入、连接或结合。这是一种传统的印度哲学，以身心结合获取健康和幸福意识（古代印度人相信天人合一，他们将瑜伽修炼方法融入日常生活，奉行不渝）。这种肉体与心灵的紧密联系和高度统一，与个人意识的关系更为密切。



## ▶ 瑜伽基本知识



### 什么是瑜伽

瑜伽是人类对真实本性及深层自我的一种追求。有史以来，人类就在不断地超越自我。诸如“我是谁”“我为什么在这里？”之类的问题已经使人类的精神追求穿越千年。每个人的内心都有深层次的渴望，渴望接触更强大的力量，渴望找到归属感和生命的意义，而在这些渴望的中心是超越文化和时代的人类对幸福的基本追求，每个人都想找到它。

追求幸福并不是要得到某些身外之物，而是要发现我们的真实本性。瑜伽的首要的目的是要唤起我们的深层意识和探寻存在的本质。瑜伽之旅就是发现我们存在的本质的内在修习。瑜伽的要旨和其内在精髓的本质就是幸福或喜乐（ananda），每个人内心对幸福的追求其实就是我们自己的真实本质的探索。

印度人一直在不断追求对人类自身条件的超越，他们的执着和创造性是其任何国家的人都无法比拟的。在这个国家，有一系列的精神信念及练习方法用来帮助修习者达到更高的觉悟水平。瑜伽已渗入到丰富的印度文化之中，和很多其他同源的精神修习一起不断发展。作为一门古老的科学，它旨在帮助我们在内在修习上达到一个更高水平。

虽然瑜伽艺术通常与印度教相连，但它并不是宗教。宗教强调人生的信仰结构，强调人与神的关系；而瑜伽则通过直接感受我们内在的“神性”来揭示我们深层次的本质。我们不需要虔诚地修习瑜伽，瑜伽也不排除任何虔诚的修习。练习瑜伽只是为了让我们更好地认识自己，认识我们与宇宙的关系。

瑜伽是梵文的译音，意思是和谐、统一、相应、结合，强调灵与肉、意识与行为的统一。大部分西方人认识的瑜伽是一系列的姿势练习，它们能使人的身体更强壮、更灵活。这种瑜伽实际上就是哈他瑜伽（Hatha Yoga），但它又不仅仅只是一些姿势练习。梵语 hatha 是 ha（日）和 tha（月）的组合，是一对矛盾体的统一，太阳代表热烈、阳刚、进取；而月亮代表冷静、阴柔、屈从。哈