

竹心瑜珈功法

朱清华 著



山西出版集团
山西人民出版社

竹心瑜珈功法

朱清华 著



山西出版集团
山西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

竹心瑜伽功法/朱清华著. —太原:山西人民出版社,
2007. 7

ISBN 978 - 7 - 203 - 05845 - 8

I. 竹... II. 朱... III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 097517 号

竹心瑜伽功法

著 者:朱清华

责任编辑:冯 昭

装帧设计:阳 光

出 版 者:山西出版集团·山西人民出版社

地 址:太原市建设南路 21 号

邮 编:030012

电 话:0351 - 4922220(发行中心)

0351 - 4922208(综合办)

E-mail: fxzx@sxskcb.com

web@sxskcb.com

Renmshb@sxskcb.com

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者:山西出版集团·山西人民出版社

承 印 者:太原市力成印刷有限公司

开 本:880mm × 1230mm 1/32

印 张:7.375

字 数:200 千字

印 数:1 - 2000 套

版 次:2007 年 7 月第 1 版

印 次:2007 年 7 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 203 - 05845 - 8

定 价:28.00 元

序

张小平

科学构建全民健身体系,积极开展全民健身运动,不断提高全民健康水平,是全面实现小康社会的重要课题。

“竹心瑜伽功法”是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的传统保健体育项目。它是传统养身气功和瑜伽气功相结合的产物,具有一定的民族特色。它的诞生不仅开启了两国气功有机结合的先河,而且极大地丰富了中国传统养生气功的内容。追溯两国气功的源头,真可谓源远流长。从有史明载的“消肿舞”到马王堆出土的西汉文物“行气玉佩铭”以及在印度河畔出土的“土器浮雕”中,均有明确记载和描述。新中国成立后,在党和政府的关怀、支持下,气功事业得到继承和发展。20世纪50年代出现了气功一词,80年代发展到了鼎盛时期。就在气功事业蓬勃发展的过程中也出现了一些伪科学的迷信活动,使气功事业蒙受到巨大的损失。随着2008年北京夏季奥运会的到来,如何展示中华民族传统体育文化的魅力,如何挖掘整理中华民族优秀体育文化遗产,将成为每位体育工作者必须思考的一项重要课题。2006年国家体育总局健身气功管理中心决定从挖掘整理优秀传统养生功法入手,大力推广“易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦”四种传统养生气功,积极引导民众开展健康文明的健身活动,“竹心瑜伽功法”搭上了这趟新时代的快车。

为了保证创编的质量和编写工作的顺利进行,笔者做了大量周密细致的前期准备工作。首先,制定了创编大纲和编写计划以及工作进度流程。其次,进行了大量的文献检索考证和实践教学。利用近两年的时间,先后在山西省太原市六家健身俱乐部、三处社区辅导站、五所高等学校进行实践性的教学与训练活动,广泛征求参训人员的意见,发放问卷调查两千余份,采集数据接近万个,取得了许多实用价值的信息。

为了确保理论部分的严谨性、功法部分的科学性,笔者分别拜访了武术、瑜伽、中医、健美等方面的专家和学者,倾听他们的意见,受到了广泛好评。专家学者认为,“竹心瑜伽功法”具有以下四个方面的显著特点:一是既吸收了印度瑜伽的精髓,又没有丢弃中国传统养生功法的核心,还具有一定的时尚气息;二是坚持以中医养生学、现代医学以及运动生理学和运动训练学为理论依托,进行了严密的科学实践活动,确保了功法的科学性。三是“五套功法”的整体构架包含了人体各个部位的活动,可供不同人群的需求和选择,具有一定的灵活性和可操作性。四是练习讲求“适体面练、自练自悟、不拘一格”的练功理念,能够提高功法的针对性和有效性,充分发挥自身的能动作用。

此书图文并茂,易学实用。为了您的身体健康,不妨亲身去体会一下它的神奇,或许能够收到意想不到的效果,使您身心愉悦,终身受益。

前 言

“我从哪里来？我要去哪里？我该做什么？”这些看似简单得不能再简单的问题，未必每个人都去认真地思考过它，即使有所考虑，亲身付之实施的人数也是寥寥无几。如果您想拥有健康、快乐的生活，您想了解人体生命进程的谜底，“竹心瑜伽功法”能够帮助您找到正确的答案。

生命的美好，在于健康的身体和快乐的心灵。“我从哪里来？”就是要了解自己的遗传状况和身体情况；“我要去哪里？”就是要知道自己的归宿，也就是自己应该享受的平均年龄；“我该做什么？”就是要知道运动对身体的益处是什么？并亲身去体验。然而，在现实生活中，人们似乎遗忘了这些问题的存在，他们过分依赖于现代医学，很少参加体育运动。于是疲劳、紧张、抑郁、失眠等现象让人们的身體陷入亚健康状态，成为生活中难以摆脱的困惑。“竹心瑜伽功法”告诉您，这是身体渴望健康的最后呐喊，应该引起人们的高度重视。惟有拥有健康的身心才能拥有健康、快乐的生活。

“竹心瑜伽功法”是中国传统养生功法与印度瑜伽相结合的产物，具有一定的民族特色。为了更好地体现“取其精华，弃其糟粕，去伪存真”的精神。笔者遵循功法锻炼固有的规律，强调“形、气、意”的有机结合，重视新时代的时尚要

素,确立了创编的整体思路。首先,对中国传统养生功法与印度瑜伽的理论进行了定性分析与研究。结论是两种功法的起源时间相差不大,有近五千年历史,均有出土的文物为据。功法的产生过程与本国的宗教派别密切联系(如佛教和道教),而且由起初的密切逐步走向脱离。政治思想、哲学观念是功法派别的进一步延伸,具有一定的唯心主义色彩。概念的表述侧重不同,其实质都是强调“形、气、意”的有机结合。其次,对中国传统养生功法与印度瑜伽的动作技术进行了定量分析与研究。结论是瑜伽的运动形式是以单个动作或小组合作为主,强调姿势舒适和姿态优美。动作技术主要采用静力性支撑、平衡、牵拉、扭转等等柔韧练习。功法的理论依据“三体理论”,强调以腰为轴心的运动。功法的整体过程注重“形、气、意”的有机结合,切入点放在基本姿势。传统养生功法的运动形式是以组合动作或套路为主,强调动作的完整性和连贯性。动作技术主姿采用柔和缓慢、连绵不断的动态运动。功法的理论依据“三养学说”,强调以腰为主宰的运动。功法的整体过程注重“意、气、形”的有机结合,切入点放在调节意念入手。

“竹心瑜伽功法”是在吸收两种功法精髓的基础上创编而成的。其内容包括竹心呼吸功法、竹心肩带功法、竹心腰腹功法、竹心周身功法和竹心瑜伽功法。“五套功法”覆盖了人体不同部位的练习。“五套功法”既相对独立,又互相关联;既可单独练习,又可述贯锻炼。能够满足不同人群的需求。“竹心瑜伽功法”的显著特点是“以姿为根”、“以姿唤气”。如同竹子扎根一样,根深蒂固,盘根错节,后势待发,起到“竹子生长效应”的功效。经常练习,可以增强肌肉的力

量,提高关节的灵活性;改善呼吸、血液循环系统的功能;调节神经、内分泌系统的平衡,缓解精神压力;塑造形体,提高身体的柔韧性。

在“竹心瑜伽功法”一书编写过程中,得到了张小平先生的鼎力帮助,在此表示衷心的感谢!由于时间仓促,水平有限,书中难免有漏误之处,希望广大读者给予批评指正,以便修改完善。

作者

前

言

目 录

第一章 竹心瑜伽功法溯源	1
第一节 竹心瑜伽功法与祭祀关系	2
第二节 竹心瑜伽功法与文字关系	3
第三节 竹心瑜伽功法与儒家养生派关系	4
第四节 竹心瑜伽功法与道家养生派关系	6
第五节 竹心瑜伽功法与佛家养生派关系	8
第六节 竹心瑜伽功法与医家养生派关系	10
第七节 竹心瑜伽功法与武家养生派关系	12
第二章 印度瑜伽与中国传统养生功法研究	14
第一节 瑜伽与养生功法概况对比	15
第二节 瑜伽与养生功法概念对比	16
第三节 瑜伽与养生功法派别对比	19
第四节 瑜伽与养生功法哲学对比	20
第五节 瑜伽“三体学说”与养生功法 “三养理论”对比	23
第六节 瑜伽“戒律”与养生功法“功德”对比	24
第七节 瑜伽“姿势”与养生功法“站桩”对比	26
第八节 瑜伽“呼吸法”与养生功法“调息法”对比 ...	34
第九节 瑜伽“制感”与养生功法“调神”对比	36

第十节	瑜伽“凝虑”与养生功法“清静”对比	38
第十一节	瑜伽“冥思”与养生功法“意守”对比	40
第十二节	瑜伽“结合”与养生功法“合一”对比	41

第三章 竹心瑜伽功法概述

第一节	竹心瑜伽功法概念与分类	44
第二节	竹心瑜伽功法特点	45
第三节	竹心瑜伽功法作用	47
第四节	竹心瑜伽功法练习要领	49

第四章 竹心瑜伽功法动作说明

第一套	竹心呼吸功法	55
第一节	喜迎朝阳采紫气	56
第二节	春风拂柳调气息	61
第三节	马步双臂理真气	65
第四节	肩挑日月含内劲	69
第五节	双手合十气翻滚	71
第六节	轮回展腹舒周身	73
第二套	竹心肩带功法	75
第一节	隔墙观戏明双目	76
第二节	金鸡食米固牙龈	78
第三节	贴窗闻声聪双耳	79
第四节	俯首冥思健大脑	80
第五节	仰天长啸充玉液	81
第六节	力士角力颈肌增	82
第七节	迅雷贯耳气血通	83
第八节	叶底摘瓜防增生	84
第九节	金鸡抖翅祛肩周	85

第十节	轿夫滑竿理真气	86
第十一节	左顾右盼舒肝脾	87
第十二节	旱地行船固肾水	88
第十三节	混沌一体神清静	89
第三套	竹心腰腹功法	91
第一节	两手托云理三焦	91
第二节	虚步双推屈膝摇	94
第三节	歇步转体回头望	98
第四节	躬身三点祛五劳	100
第五节	鸽子翻身健脾胃	102
第六节	歇步开弓增气力	105
第七节	摇头摆尾去心火	107
第八节	喜鹊登枝望后瞧	110
第四套	竹心周身功法	114
第一节	两手开合理真气	114
第二节	弓步推掌开劳宫	117
第三节	两手托撑舒三焦	118
第四节	马步推掌开合谷	120
第五节	左右卷肱气翻滚	121
第六节	怀中抱球内含劲	122
第七节	单手扶云采地气	123
第八节	智法送书轻收回	128
第九节	关帝捋须诵卷秋	130
第十节	弓步接膝迎面掌	131
第十一节	虚步翻掌气下沉	132
第十二节	固守四门飞仙脚	134
第十三节	劈山救母力达刃	137
第十四节	撩拳展胸砸双锤	139

第十五节	野马分鬃含四劲	142
第十六节	叶底藏花平托盘	144
第十七节	井底观天左右转	146
第十八节	燕子抄水贴面过	148
第十九节	翻云覆雨两手间	151
第二十节	金鸡独立报拂晓	152
第二十一节	左右侧蹬迎面脚	153
第二十二节	上山伏虎下擒龙	155
第二十三节	探海平衡观蜃楼	156
第二十四节	双手下按气归田	157
第五套	竹心瑜伽功法	159
第一节	掩耳遮目聆心声	164
第二节	塞孔疏导调气息	165
第三节	单指木鱼舒印堂	166
第四节	十指开合调意念	167
第五节	不倒翁摇扎竹根	169
第六节	交叉平转盘竹根	171
第七节	轮回立转根茂盛	173
第八节	左右划桨舒肾俞	174
第九节	两手扳足刺涌泉	177
第十节	白鹤抖翅舒腰眼	178
第十一节	白鹤展翅上提肛	181
第十二节	白鹤立项回收翅	183
第十三节	双手臂拳气内收	185
第十四节	两踝屈伸舒脚趾	188
第十五节	单腿叠压刺承筋	190
第十六节	左右卧鱼拉侧肌	191
第十七节	双拳后撑展腰腹	193

第十八节	跪膝双撑开脊柱	194
第十九节	前伸侧拉舒筋骨	196
第二十节	屈膝回收髋外展	200
第二十一节	左右伸髋牵腰眼	202
第二十二节	屈膝内收控腹肌	204
第二十三节	收腹举腿轮回转	206
第二十四节	左右背弓两头翘	208
第二十五节	俯撑举腿单头翘	209
第二十六节	侧卧控腿展腹肌	211
第二十七节	左右前蹬肩倒立	214
第二十八节	前俯后仰劈双腿	216
第二十九节	盘分支撑增腹力	219
第三十节	支撑平衡手倒立	220

第一章 竹心瑜伽功法溯源

在人类社会发展的历史长河中，人们始终在思索探究人体的奥妙和神奇。春秋末期，伟大的思想家、教育家、儒家学说的创始人孔子曰：“人者，食性也。”——即“民以食为天，人以性为本”。深入理解其中的内涵，就是“食以营为源，命以存为根，生以动为法”。高度概括出人类生命和生活的基本规律以及生存基本法则。众所周知，人体科学是一门复杂的、综合性的自然学科，在现代科学技术高度发展的今天，仍然有许多人们未知的领域，还在不断地探索和研究。

1975年在湖南长沙马王堆挖掘时发现了两千五百年前藩王的墓葬中就有《行气玉佩铭》的葬品。此古器为一“杖首”，上面刻有“行气”铭大45个字，类似甲骨文。全文为：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上；地几春在下。顺则生；退则死。”郭沫若在《奴隶制时代》释其文为：“这是深呼吸的一个回合。吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固；然后呼出，如草木之萌芽，往上长，与深入时的径路相反而退进，退到绝顶。这样，天机使朝上动，地机便朝下动。顺此行之则生，逆此行之则死。”该玉佩为现存最早的有关气功文物。也是中国古代医学理论较早的文献记载。大家知道，人类在漫长的繁衍生息过程中，一方而享受着五谷佳肴小

家秘戏的美好生活，另一方面又对生老病死的自然规律产生着极度的恐惧和不安，两种情感相互交融不断升华就产生了延年益寿的萌芽思想。

养生一词最早来源于《庄子·养生主》，大意就是修正机体、护理生命。古代养生学说由萌芽面逐步完善，具有鲜明的民族特色，成为中华民族传统文化的重要组成部分。历代不同的养生观点和方法，概括起来可分为五大流派：即儒家养生派、道家养生派、佛家养生派、医家养生派、武家养生派。它们之间互相渗透、互相影响、各有所长。尤其是武家养生派，许多武术家或儒或道，他们的观点和主张皆兼容其它四家之长，并以中医学理论为指导，形成了完整、独特的武家养生学说体系，成为中国传统养生的主流。

第一节 竹心瑜伽功法与祭祀关系

祭祀是古代的一种祭拜活动，至今仍然具有无限的生命力和活动市场。比如陕西黄帝陵的寻根祭祖；河南黄帝故里的拜祖等等。从形式上来看，祭祀可分为官方祭祀和民间祭祀两种形式；从内容上看，祭祀又可分为祭天地、祭日月、祭山川、祭祖宗、祭图腾等不同方式。尤其是对图腾的崇拜活动，极大地丰富了祭祀活动的内容，开启了原始宗教活动的先河，派生出许多原始健身活动的雏形。

相传中华民族的根先轩辕崇拜蛇，于是就有了“人面蛇身，尾交首上”的图腾。蚩尤氏崇拜牛，又有了“人身牛蹄，四目六手，耳鬓剑戟，头顶犄角”的图腾。图腾崇拜现象的出现，象征着至高无上神灵的权威，受到民众的敬畏，起到了凝固思想、教化民众、维护统治阶级利益的作用。这种崇拜

现象经过历代不断的发展和演绎,逐渐衍生出了“角抵”、“武舞”、“导引”等等原始健身活动的雏形。

商朝国王武丁,为了庆祝来之不易的太平盛世,举行了隆重的祭祖大典。《玄鸟》歌词:“天降玄鸟,降而生商,宅殷芒芒。……殷受命咸宜,百禄是荷。”这是一种典型的官方祭拜活动。祈求风调雨顺,国泰民安,国运昌盛,江山永固。民间的祭祀活动更是花样繁多,数不胜数,别具一格。不管什么祭祀方式,其中心内容不外乎是祈求平安,减少灾难,延年益寿,百病不生。众所周知,由于人类认识能力的局限性,在当时的社会条件下,人们只能通过祭拜、祈求的方式来寄托自己的愿望和哀思,除此以外,没有更好的方法。这种朦胧的崇拜意识为以后传统养生学说的发展提供了有利的思想基础。

第二节 竹心瑜伽功法与文字关系

中国文字相传是黄帝的史官仓颉所造。《荀子·解蔽篇》说:“好书者众矣,而仓颉独传者,一也。”他在造字的时候,“天雨粟,鬼夜哭”。上天怕人们吃的不够,所以,降下米来供大家存着救急,鬼也怕这些机灵的人用文字来制约他们,所以夜里嚎哭。文字原来是有巫术作用的。光绪二十五年(公元1899年)在河南安阳发现了商代的甲骨,尤其具有划时代的意义。甲是龟的腹甲,骨是牛胛骨。商人用火烧灼乌龟的甲壳或动物肩胛骨,根据产生的裂纹形状,判断吉凶祸福。为了容易形成裂纹,他们先在兽骨或龟甲的背面钻出小浅窝,再用火烧灼浅窝处。当时有专人在裂纹旁刻字,记录占卜的事项和对吉凶的判断,这种刻在乌龟壳或动物肩胛

骨上的文字,叫甲骨文,又称为“卜辞”,是盘庚(约公元前1300年)以前的商代文字。众所周知,占卜是商周时期盛行的一种迷信习俗,无论是在上层社会还是在民间都是非常盛行,同时也涌现出了许多方术之士。方术之士是指卜、巫、相面、看风水、求仙药等等之类的士人。《荀子·非相》记载:“梁有唐举,相人之形状颜色,而知其吉凶,妖祥。”到了战国时期,这类的士人颇为活跃,甚至参与了国政。“刑有善相人者,所言无遗策,闻于国,庄王见商问焉。”秦始皇统一全国以后,“悉召文学士甚众,欲以举太平,方士欲练以求奇药”。秦始皇始终幻想者长生不老,指派方术之士为他炼仙丹、求仙药,大肆宣扬迷信活动,董仲舒就是其中的代表人物之一。他为了神化皇帝,宣扬迷信思想,鼓吹皇帝是代表天意来统治人间的,天子能够通过风调雨顺或降临灾害来显示他的意志。无独有偶,同时期也出现了一些批判迷信鬼神的思想家,王充最具有代表性。他在《论衡》一书中指出:“天是没有意志的,也不会通过自然灾害来有意识地侵害人们,日食、月食、打雷、下雨都是自然现象。”又在《论衡》中说:“人死血脉竭,竭而精气灭,灭而形体朽,朽而成灰土,何用为鬼?”王充是一位典型的无神论者,他的思想观点具有一定的唯物性。总之,文字与占卜有着密切的联系,商占卜、炼丹又为人们认识事物的本质属性提供了反面的教材,同时,也为诸家养生学说的发展打开了实践出真知的大门。

第三节 竹心瑜伽功法与儒家养生派关系

春秋来期的孔子,是儒家学说的创始人,也是儒家养生派的奠基者。他提出了“仁”的学说。“仁”包含人类的一切美