

上善瑜伽系列

01

Shangshan

yoga Series

Yoga



在每一分钟、每一次呼吸里
轻松打造健康生活

5分钟 瑜伽 Five minutes Yoga

*为您精心设计5分钟、
15分钟、30分钟、60分钟的瑜伽课程

策划: 金版文化
编: 邓林馨

随书附赠

DVD



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

5分钟瑜伽 / 深圳市金版文化发展有限公司策划. —海口: 南海出版公司, 2007. 6

(上善瑜伽系列)

ISBN 978-7-5442-3651-5

I. 5... II. 深... III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第008714号

SHANGSHAN YUJIA XILIE (01)——5 FENZHONG YUJIA

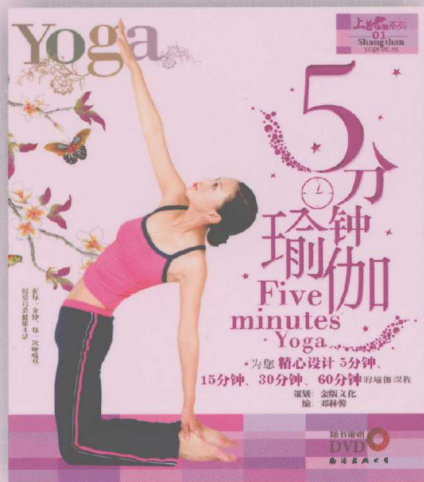
上善瑜伽系列(01)——5分钟瑜伽

策 划 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 南部秩序
出版发行 南海出版公司 电话(0898)66568511(出版)65350227(发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/24
印 张 15
版 次 2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3651-5
定 价 69.60元(共2册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



Five minutes

上善瑜伽系列 01

5分钟瑜伽



南海出版公司

Preface

序言

—— 瑜伽，让你得到宁静与快乐，让你拥有自我与自我和谐！

很荣幸地得到金版文化发展有限公司的信任与支持，这本书才得以完成，它与《天天瑜伽》是姐妹篇。对于广大读者来说，这本书最大的特点就是内容易理解、动作易模仿。

瑜伽可以调节人的身心，达到一种平静、和谐的心理状态，让人长期具备积极向上的、快乐的、有如阳光一样的心情，帮助每个人缔造自我内心的和谐。

有学员曾经问我，“有没有简单易学的瑜伽书籍？最好是每天都有不同的安排，以便我们这些没有瑜伽意识的人来练习”，于是这本《5分钟瑜伽》就应运而生了。在今年年初出版的《瑜伽基础教学》，主要是为不知道何为瑜伽而又经常听身边的朋友提起的初学者而编写的，而《高温瑜伽》则是为了让有一定瑜伽基础的瑜伽练习者能更深入地理解瑜伽的内涵而写的。本书就是在前几本书的基础上，结合我现在每天5个小时的授课经验而写成的。

在瑜伽教学与瑜伽导师培训的基础上，我继续研究瑜伽与社会，瑜伽与生命的关系，本书探讨的主要论题就是瑜伽与人体的关联。瑜伽带给我很多益处，让我欲罢不能，继续学习与深入探索它的奥秘，并很高兴地将我的心得拿出来和大家分享。

邓林馨

作者简介

邓林馨

毕业于广州星海音乐学院，香港瑜伽协会导师，上善瑜伽协会高级导师。

1991年从湖南郴州来到美丽的深圳，一直从事文艺及教学工作。1998年接触瑜伽，而后进行了系统的了解及学习，并结合中国瑜伽的发展及中国医学及古典文集的知识，总结了瑜伽的练习方法与教学经验。现在国内从事瑜伽的推广与研究活动，目前主要研究瑜伽对人的病理治疗的直接作用与方法，并与实践教学相结合，已取得了一定的成效。

现为上善（国际）瑜伽协会高级导师，负责传承S.H.YOGA的教学体系，并受聘于多家企业集团及私人授课，教授高温瑜伽、常温瑜伽，形体瑜伽，主攻病理治疗瑜伽，在减肥、塑体、心理调节及病理调节方面均有专业的研究与独到的个人方法。



目录 Contents

Part 1 瑜伽的概述

了解瑜伽

1. 瑜伽的启蒙 9
2. 瑜伽的发展 13
3. 瑜伽的手印 16
4. 如何提升自己 18

使用本书指南

1. 练习本书的法则 21
2. 如何使用本书 23
3. 练习本书的注意事项 24



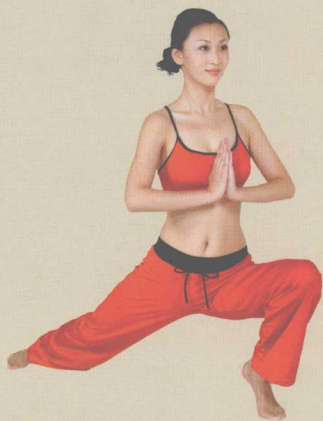
Part 2 瑜伽的冥想静坐与呼吸

瑜伽的冥想静坐

1. 冥想静坐是什么 27
2. 如何冥想静坐 28

瑜伽的呼吸

1. 什么是瑜伽的呼吸 31
2. 呼吸的种类 33
3. 呼吸的要点 34
4. 呼吸的注意事项 36



Part 3+

5~60分钟瑜伽

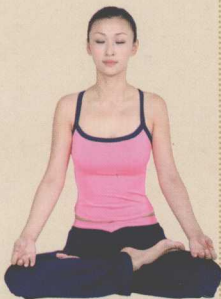


5分钟瑜伽

1. 金刚合十式 40
2. 手臂上举式 41
3. 追随者式 42
4. 蛇式 43
5. 向下狗式 45
6. 猫式 46

15分钟瑜伽

1. 直立手臂伸展式 50
2. 前脚树式 53
3. 侧脚树式 56
4. 舞王式 58
5. 风吹树式 60
6. 双角式 I 63
7. 半莲花坐 66
8. 莲花坐手臂伸展式 68
9. 坐姿前后弯 71
10. 攀足式 74
11. 后顾式 (脊柱扭动式) 76



12. 牛面式 78
13. 面部微笑式 81
14. 莲花坐放松 82

30分钟瑜伽

1. 三角式 88
2. 大弓步 91
3. 战士第一式 94
4. 战士第二式 97
5. 侧三角式 99
6. 战士第三式 101
7. 加强侧伸展式 104
8. 直立前弯 107
9. 木板式 109
10. 锄头式 111
11. 莲花鱼式 113
12. 桥式 115
13. 船式 117
14. 圣哲玛理琪式 118
15. 直手蛇式 119
16. 五体投地 121
17. 过肩式 122
18. 蛇舞式 123

- 19. 蛇伸展式 125
- 20. 俯卧放松式 127

60分钟瑜伽

- 1. 莲花坐静坐冥想5分钟 131
- 2. 狮子吼第二式 132
- 3. 坐式手臂上举 133
- 4. 坐式侧弯腰 135
- 5. 坐山式 136
- 6. 扭腰式 138
- 7. 手臂后伸展式 139
- 8. 狗式侧抬腿式 141
- 9. 猫式臀部转动式 142
- 10. 犬式 144
- 11. 四枝棒式 145
- 12. 向上狗式 146
- 13. 手臂支撑头立式 148
- 14. 弓式 150
- 15. 仰卧侧身提腿式 152
- 16. 毗湿努式 154
- 17. 鱼戏式 156
- 18. 天鹅式 157
- 19. 蝗虫式 159
- 20. 婴儿式放松 160
- 21. 金刚坐后伸展式 161

- 22. 金刚坐放松 163
- 23. 向太阳式 164
- 24. 后弯式 165
- 25. 骆驼式 167
- 26. 头立式 169
- 27. 侧开腿式 172
- 28. 倚垫放松式 174
- 29. 大休息式 175

附录1: 瑜伽与微笑 176

附录2: 上善瑜伽简介 178



1

part

瑜伽的概述

瑜伽起源于印度，流行于世界。

瑜伽是东方最古老的强身术之一，它产生于公元前，是人类智慧的结晶。而当今的瑜伽，是世界人民几千年来从实践中总结出来的人体的科学的修炼法，再也不是少数贤人逸士才知道的秘密。目前，瑜伽已在全世界范围广泛传播，被分化为各种不同的派系。

瑜伽有一套从肉体到精神的极其完备的修炼方法，它不仅属于哲学和宗教的范畴，更有着广泛的涵义，千年不衰，有着强大的生命力。在了解了瑜伽的内涵、发展、派系、手印等基础知识后，结合本书的练习方法，可以帮助你更轻松进入瑜伽的殿堂，让你的心理和生理得到更好的净化和洗涤。



Understand Yoga

了解瑜伽

瑜伽的梵文是“Yoga”，为结合、联系、综合及训练之意，接近于中国的“天人合一”或是“和谐”的境界。也就是说，瑜伽是通过身体练习使大脑活动和身体机能达到和谐统一的状态。在瑜伽广为流行的今天，练习瑜伽已经成为很多人日常生活中相当重要的一部分，而了解瑜伽，是练习瑜伽的必要准备。从瑜伽的启蒙、发展、手印到如何提升自己，从这几方面来了解瑜伽，会让你对瑜伽有一个整体和清晰的认识，从而帮助你更好地进入瑜伽的世界。



1 瑜伽的启蒙

瑜 伽源于古印度的梵文典籍——《薄伽梵歌》。《薄伽梵歌》旨在探索人灵与肉的和谐。通过有目的的呼吸与体位法的结合，有效地按摩身体内脏，刺激身体内各生理腺体的良性分泌，让身体的各部分经络相通，以达到更好的洁净身体内在血液与精髓的效果。故瑜伽也是一种生活方式，一套净化身体、心、灵的修行方法。

瑜伽之道，本身是一种修行的方式，一条让身体外在与心灵内在通往灵性深处的平静、和谐、豁达之路。它与大多数的其他教派一样，是一种信仰之必要修行的一条道路，最终的目的是达到自我解脱——肉体与灵魂的解脱。传说古印度高达8000米的圣母山上，有人修成圣人，亦有人成为修行者，他们将修炼秘密传授给有意追求者，因而瑜伽沿传至今。

数千年前，印度人就开始体验这种修行的生活方式。不受任何教派影响，任何人只要有 heart 都可以成为瑜伽的修行者。在这个世界上，所有的人都被灵魂所捆绑，在某些时候或睡梦中灵魂与身体产生分离，这也是所有的灵性思想深处要求解脱而产生的迹象。

佛教始祖佛陀（即悉达多太子）为了寻找灵性的彻悟，远离奢华的宫廷生活，和印度的苦行僧一样走入到凡俗人世间，以化斋为生，去经历与感悟人类的生、



老、病、死，从而悟出了人生一切不过皆幻象，一切皆有“因”“果”，一切皆归于“业”的道理。这是源自于前世今生的行为，体验到了一切众生皆有佛性，只因烦恼与烦琐障蔽了人本身内在的佛性的人生真谛。为了解脱世人而悟出了《四圣谛》，解释了人生的“苦”，这个“苦”字也表明了人生与生命的无常、短暂、不完美与劫难，要摆脱这些苦难就得遵守《八正道》。佛教里的八正道与印度瑜伽的八支分法是相通的，据悉同属一个教派分化出来的。八支分法瑜伽是佛教的《四圣谛》与《八正道》的先驱。



八正道是指道德规范、冥想、修习，遵守它才能超越自我而得正道。

智慧训练（洞察力）：要理解《四圣谛》，以实际行动为心念。

第一步：正见

明白无我的道理。

第二步：正思

远离短暂的贪欲、邪念、伤害自我与他人的想法。

伦常训练（美德）：修习人的意念与行为。

第三步：正语

不说谎言、不说恶语、不妄语。

第四步：正业

不弑生、不偷窃、不当性行为。

第五步：正命

戒除危害生命的一切手段，如欺骗、狩猎、贩卖牲畜等一切与危害生命有关联的方式与方法。

冥想训练（专注力）：让世人脱离苦海，远离悲伤，培养心力，将身心引向正念的专注力。达到入定境界。

第六步：正力

培养战胜负面的想法与恶念，滋长内心的善意与善念的能力。

第七步：正念

用心去观察身体、感受心境与思想，是培养洞察力的一个方面。用心感受呼吸、行为、行止等潜意识的运作。

第八步：正定

达至禅定境界。

瑜伽，是古印度修行者几千年来从实践中总结出来的一种修炼法，它有着整套完整的从肉体到精神、从皮肤到肌肉、从肌肉到骨骼的极其完备的修炼方法。现在除了印度及中国以外，很多其他国家都设有专门研究瑜伽的中心及学院，瑜伽在全世界范围广泛地传播着。



2 瑜伽的发展

瑜伽经过几千年的发展演变，已经衍生出很多派别。不同的瑜伽派别的理论也有很大的差别。

哈达瑜伽：在研习方面基本上包含了体位法（调身法或瑜伽式子的研习）、调息术（呼吸法）与收束法。它包括精神体系和肌体体系，是目前最盛行的瑜伽。

思辩瑜伽：运用心思来探讨真理与存在、长久与暂时、生命、物质等哲学命题的体系。

行动瑜伽：运用身体的活动来强调生理及心理的同步修行，由身心的修持来了解因果，消除我执（一个佛学名词，是指人所有烦恼的根源），无私奉献进而能不求回报地服务人群，也称为奉爱瑜伽。

哲理派的瑜伽：此派走的是知性路线，唯有借助明知及离欲，才可洞悟世间无常，得到解脱。在瑜伽支派里，此瑜伽派被视为最艰难的修行法，修行者需有极为敏锐的心以及澄澈的头脑方能达成。

祈祷派瑜伽：修练此派瑜伽多是生性较易受情绪影响的人。由于认识到压抑绝非解决问题的方法，此瑜伽教导大家借助诵经、祈祷等方法，全神观照自己的七情六欲，把自我的情欲升华为无私的大爱。

八支分法瑜伽：包含了瑜伽式子的练习、呼吸、冥想等八个部分组成的一种瑜伽体系。这些重要的发现已由智者帕坦迦利整理在《瑜伽经》里面，他详细地讲述了人心的各种活动及进入超意识境界前所必须经历的八个步骤。

到了现在，瑜伽有了一定发展，结合健身运动的内容，瑜伽从古老的宗教修行方式演变为健体形式之一。对于生活节奏快、心理压力大的现代都市人来说，瑜伽中宁静悠长的意蕴，给了他们一个完全舒展的、与宇宙融合般的高远境界。

瑜伽在中国又演变出了各式各样的瑜伽派系。

传统瑜伽：学瑜伽的入门之选，适合于生活节奏快的高压人群与白领一族，训练目的在于集中注意力、舒缓压力、锻炼身体、加强身体的柔韧性、领悟宁静的心境。

形体瑜伽：将传统的印度瑜伽与中国舞蹈相结合而形成的一门独立的课程。

病理治疗瑜伽：结合了中医经络学与瑜伽七轮而形成的，专门针对身体修复的一种新课程。如颈椎炎，肩周炎，坐骨神经疼及神经衰弱，头痛，失眠，内分泌失调等等，进行保养与自疗的练习。

拉感提升瑜伽：以原基本功的控制作为提升



的基础，加上瑜伽的呼吸方法，顺应人的身体状态，或加以瑜伽的辅助工具来提升习舞者与瑜伽修习者的肢体柔软度及耐心。

绳索瑜伽：以绳子作为练习瑜伽动作的一种辅助，以做到平时无法完成的动作。它可增强人体的柔软度与身体的平衡感。

高温瑜伽：强调在特别控制的温度38~42度之间进行瑜伽动作的练习。可以加快血液循环，以排出身体内毒素，强壮脊椎骨的保护功能。适合于多种减肥方法均无效而又想迅速瘦身一族。

冥想瑜伽：探索自我、真我、本我的最佳途径。以静坐、语音引导、冥想为主，谋求精神和身体的调和、统一、安定。

如今人们修习瑜伽不再是为了舍弃自我（传统的瑜伽所推崇的），而是为了改善自我内心的平衡，为了调节身心，让自己在纷杂的思绪中得到解脱及自我放松，又称为现代瑜伽。

不同的瑜伽流派，强调的重点