

Wai Lana™
慧兰瑜伽™

瑜伽的赠礼

张慧兰著

人民体育出版社

瑜伽的赠予TM

张蕙兰TM 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据
瑜伽的赠予 / 张蕙兰 著. — 2 版. — 北京: 人民体育出版社, 2007
ISBN 978-7-5009-3165-2

I. 瑜… II. 张… III. 瑜伽术 - 基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第040238号

本书由张蕙兰女士授权出版
©2006年蕙兰制作有限公司
版权所有 翻版必究

瑜伽的赠予

作者: 张蕙兰 著
出版发行: 人民体育出版社
社址: 北京市崇文区体育馆路8号
邮编: 100061
电话: (010) 67151482 (发行部)
传真: (010) 67151483
邮购: (010) 67143708
经销: 新华书店
印刷: 广东东莞广发印刷装订有限公司
开本: 大12开
印张: 16
印数: 10001-20000册
版次: 2007年4月第2版第2次印刷
书号: ISBN 978-7-5009-3165-2
定价: 55.00元

(购买本社图书, 如有缺损页可与发行部联系)



张蕙兰

~ 瑜伽之母 ~

张蕙兰生长于香港, 当她只有17岁时, 就开始认真探讨和习练瑜伽。在接受了造诣深厚正统的瑜伽宗师——悉达斯瓦鲁普阿南达(柏忠言)的启发与严格专门训练, 以及其他瑜伽前辈们的指点后, 开始在全国各地免费传授瑜伽课程, 深切渴望能为中国人民服务, 她知道把瑜伽带给中国人就是她此生的目的。

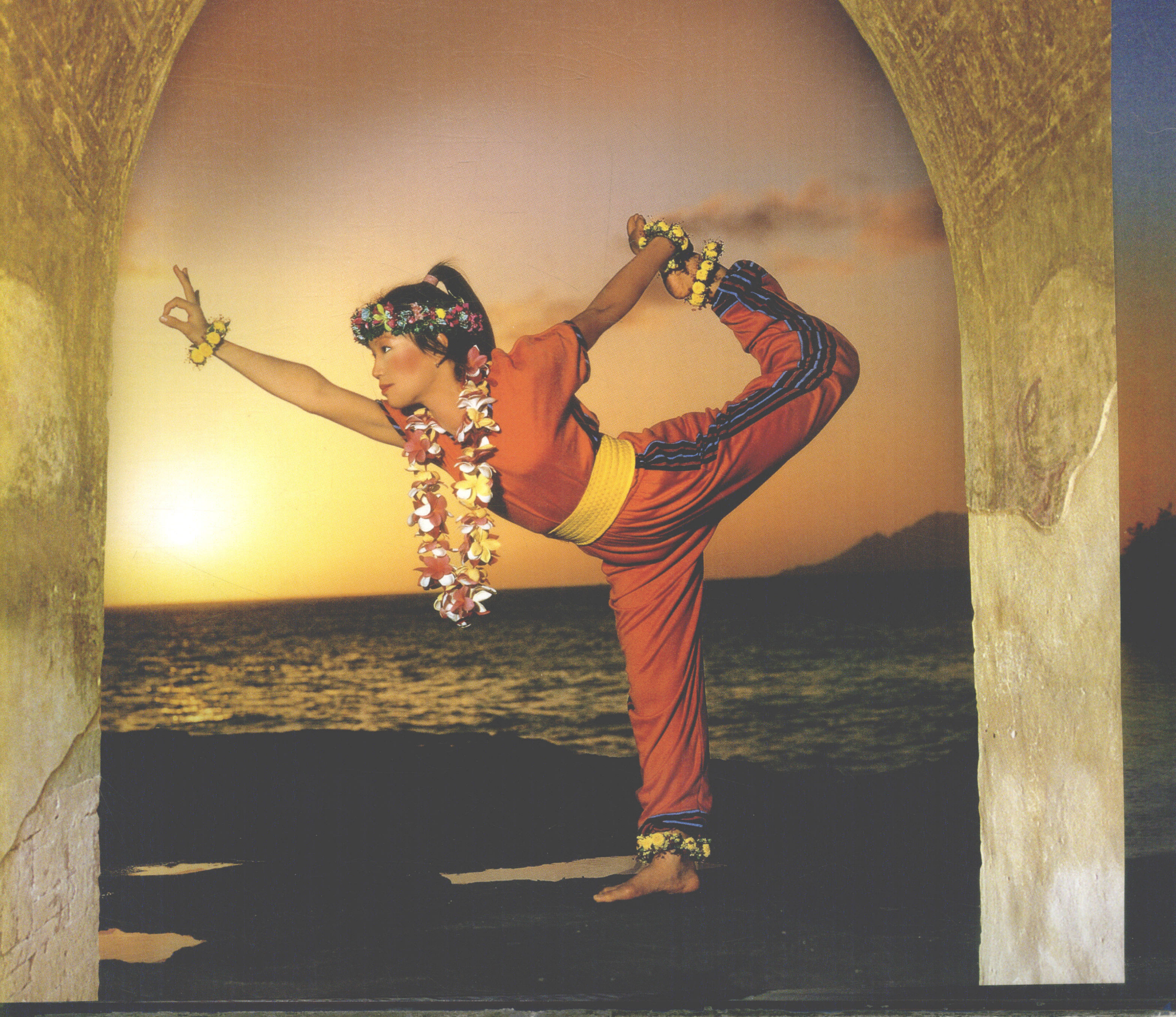
在了解到电视传媒对瑜伽推广的重要性后, 蕙兰便开始着手一项艰巨的工作——制作世界一流的瑜伽电视系列节目。1985年通过中央电视台, 张蕙兰和瑜伽走入了千家万户, 深入了成万上亿人的心中, 瑜伽就此深受人民的喜爱, 蕙兰也就成为中国大陆家喻户晓的传奇人物。15年来, “蕙兰瑜伽系列”从未间断播放, 并成为中国电视史上播放时间最长的节目之一。

蕙兰又与柏忠言宗师共同著作了《瑜伽 气功与冥想》这本长达630页的畅销书, 同样进入中国最佳销售书籍排名榜。

上个世纪90年代, 张蕙兰开始闻名于西方, 因为西方人注意到蕙兰瑜伽那与众不同、独一无二和亲切热忱的传授方式, 于是从1998年起, 通过PBS电视网在全美各地播出, 使她的瑜伽电视系列成了推动美国和西方现代瑜伽热潮的一股主流。今天, 蕙兰的DVD、音乐CD、得奖的瑜伽节目还有书籍, 都受到数百万人的喜爱, 进而使她成为当今世上最受尊敬和名气响亮的瑜伽老师之一。

本书中所使用的**瑜伽语音**和**瑜伽语音冥想**特指某系正统具权威性的瑜伽修习方法, 都是属于蕙兰制作有限公司独家专有的商标。

这位被老百姓很亲切地称为当代中国“瑜伽之母”的张蕙兰, 又为中国人民推出了最新的献礼: 精美实用、赏心悦目的《瑜伽的赠予™》。





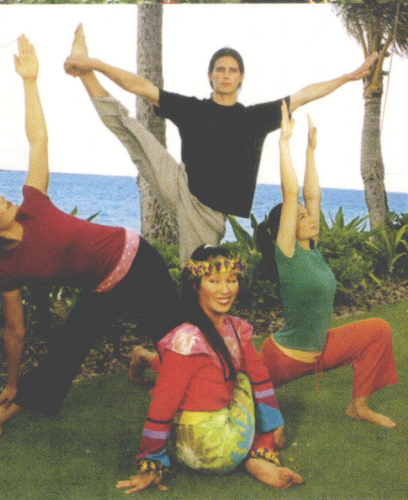
本书中所使用的瑜伽语音和瑜伽语音冥想特指某系正统
具权威性的瑜伽修习方法，都是属于蕙兰制作有限公司独家
专有的商标。

© 2006 蕙兰制作有限公司版权所有
2006出版 中国印刷

特别感谢摄影师Tom Hill和Larry Lindhall 书法家蘇適
此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

The background image is a photograph of a sunset or sunrise over a calm body of water. The sky is a gradient of colors, from a deep blue at the top to a bright orange and yellow near the horizon. The water reflects these colors, creating a shimmering effect. In the distance, a small boat is visible on the water. The horizon line is marked by a dark silhouette of trees or land. The overall mood is peaceful and contemplative.

谨以此书献给我最崇敬的柏忠言尊
师，是他以无比的爱心将我的世界由
灰暗转为明亮。



前言

记得小时候，我们几个兄妹总是喜欢跟着妈妈张蕙兰一块儿练瑜伽。有一天，当我们一起做完了好玩的瑜伽姿势和语音冥想后，妈妈说：“我有些重要的事要对你们说，我知道你们都希望我别花那么多时间工作，这样才能有更多的时间和你们在一起，今天咱们来谈谈这件事吧！我深切关心中国人民的身心健康与福利，因此，就花很多时间工作，是为了使中国人能分享到瑜伽的赠礼。这是我的使命，也可以说是我此生的目的。希望你们能了解，也希望你们有一天持有同样的情怀，与我一块儿为他们工作。”

我们几个兄妹逐渐地认识并深切地感受到——母亲对中国人民的那份关怀之情，并由此而生出的一种无私服务的精神，使母亲在20多年前就把瑜伽介绍到中国了。由此，也让我们了解到：张蕙兰不仅是我们的母亲，也是当代中国的“瑜伽之母”啊！

像母亲这种无私的服务精神被称之为业瑜伽。“业”是行动、作为之意。“业瑜伽”乃由关爱所衍生出来的一种无私的活动。业瑜伽比练瑜伽姿势更为重要。对于教授瑜伽技法并希望成为一名真正的、值得学生信赖的瑜伽教师，他本人必须是一位业瑜伽的实践者。一位正统或具备资格的瑜伽教师，总是以慈爱之心作为教学的动机。他关心别人在身、心、灵各方面的健康。瑜伽科学及其艺术是一份老师传递给学生的爱心赠予。

在成长的岁月中，我们真实地见证了母亲将其对中国人民的爱心付诸行动。她不但参与了资金的募集，还在各项制作上作了很大的努力。我们亲眼看到她为了创作上百集的瑜伽电视节目、DVD、VCD、音乐CD以及书籍，而不分日夜地工作着。这些已全都成为母亲给予中国人的爱心礼物。

还有，在过去的20年里，她的瑜伽节目陆续不断地在电视上播放了15年之久，由此可见

它们是多么受中国人民的欢迎呢！同时她最新的电视系列节目很快就会和大家见面。当然，由母亲和柏忠言尊师合著的最具权威的瑜伽书籍《瑜伽 气功与冥想》，早就在中国印刷发行，至今已再版了25次。事实是，此书早已被数百万的中国人民阅读并学习。

母亲从未因所做的一切而为自己收取过分文。对有心成为正统、认真负责的瑜伽老师来说，这是个了不起的例证可兹遵循。

瑜伽老师应像医生或学校教师，他们要有爱心和仁慈的意愿为其教学动机，而不只是为了个人利益的获取而行事。当然，为了基本的生活所需，他可以接受一些报酬，但这绝不应超出他为人民服务时所需的花费。

母亲把瑜伽当做了一份爱心献礼——献给了中国人民，当看到那些瑜伽老师们（也包括外国人）的赚钱欲望，远远超过了对他人身心健康的关切时，我就感到非常遗憾。这种老师讲授的每一节课，都收取毫无必要的高额学费。

一位正统瑜伽教师的教学动机应出自善良关怀之心。而一位入门的子弟要满怀感激之情来接受这份瑜伽大礼。学生再依次把瑜伽这份赠礼传递下去。这就是瑜伽师徒相传的正统权威性的体系。

我感到非常荣幸，因为母亲让我协助她，把瑜伽的赠礼献给中国人民。她允许我为这本精美的瑜伽书作序言，这更是我的荣幸。此时此刻，您手中的这本书，是我母亲多年来辛勤的工作成果。她希望这本书能尽善尽美地显示出瑜伽的实用性。我确信在未来的岁月里，您将享受到这份瑜伽赠礼，并从中获益。

Satya



出版缘起

亲爱的朋友：

自从30多年前接受了瑜伽的这份美好赠礼之后，我就想把瑜伽分享给中国人民。我觉得这是唯一的方法，让我向崇敬的柏忠言尊师表达及回报我的感恩之心。

于是我就全身心地服务于这项事业。我十分感谢所有忠实的爱好者，他们多年来一直充满信心地跟着我们的电视系列节目或DVD和书籍《瑜伽 气功与冥想》练习瑜伽。

《瑜伽 气功与冥想》的优点，在于其涵盖性的深广，实用全面。的确，该书总共有630页，内容丰富，是实用性高的资讯之库。在瑜伽世界观、业瑜伽、瑜伽生活方式等重要的议题上，都作了深度的探讨。不过，由于书中也包括多种瑜伽体系和练习，如调息术、收束法、契合法、昆达利尼等，因而有些人觉得难以在这么多技法中挑出最精要的进行日常习练。还有人觉得瑜伽十分复杂和难做，他们必须学习所有这些不同的内容。

为此，我特意将这些瑜伽体系中最重要的一部分挑选出来，集扎成书供您练习，使您最大限度受益于瑜伽。这些系统、科学的安排如下：

1. 姿势
2. 简易呼吸技巧
3. 放松术
4. 瑜伽语音冥想

衷心期望此书能使您一睹瑜伽的奥妙与和谐之美。

瑜伽意味着结合，结合意味着爱与和谐，没有爱与和谐就没有结合。我尽力使本书达到我们的电视节目和DVD所达到的水准。

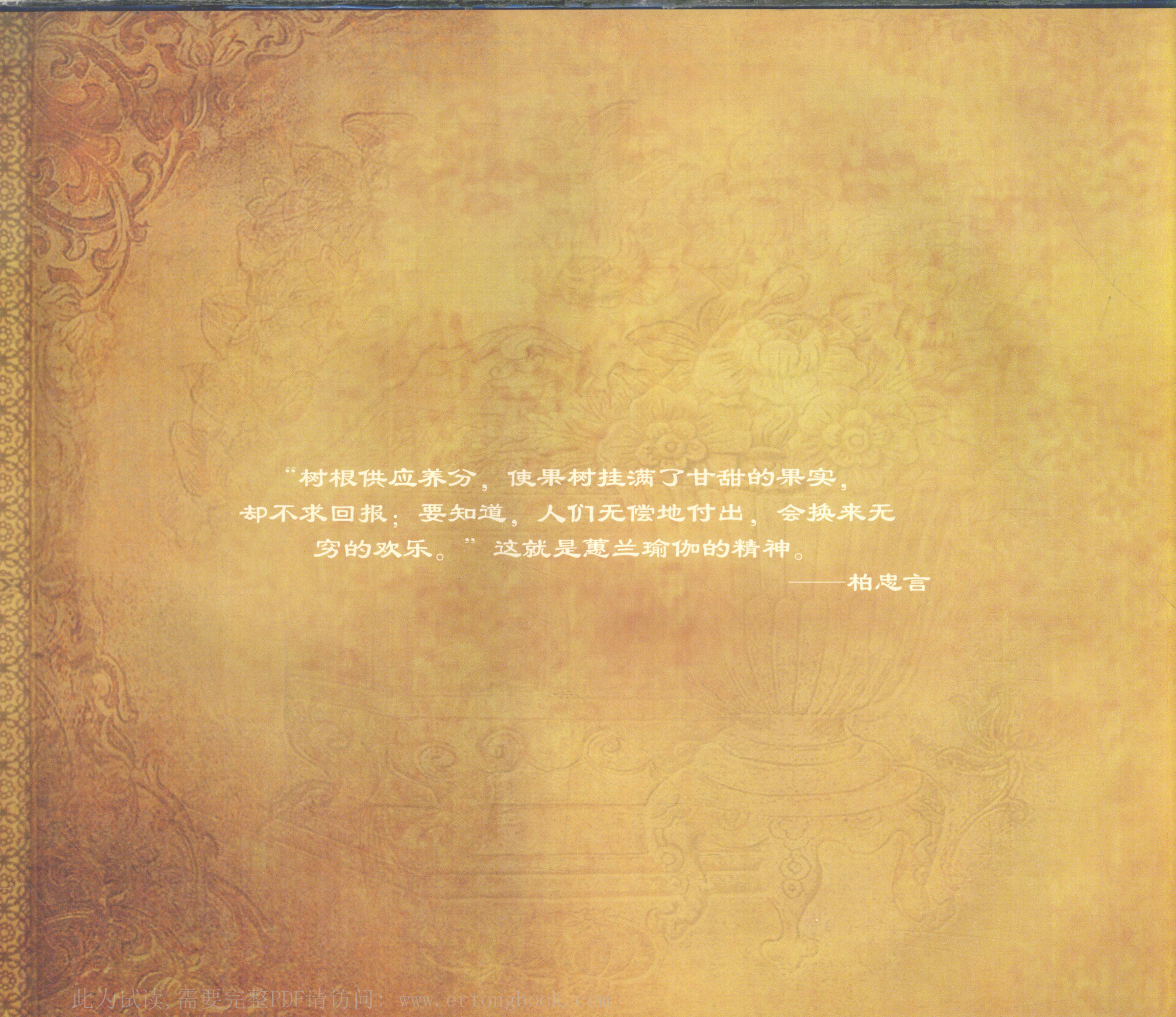
多年来，人们通过各种方式向我表达他们的感受。他们告诉我，即使还未跟着我练姿势，仅仅观看电视节目或DVD，那美轮美奂的自然风光与独特亮丽的布景安排，尤其是触及心灵的背景音乐，就已经将他们带入一种内心难得的祥和、宁静的状态中！尽管我已收到不计其数的这样的讯息，但每一次仍会使我内心洋溢着温暖，也深深地鼓舞了我要再出版一本能达到同样效果的书籍——因此就诞生了这本精美绝伦的《瑜伽的赠予™》。

我设法使本书与简易系列DVD组合，虽然书的本身已经是易学易练，但配合DVD练习，就会更有趣也更容易。

然而一份礼物只有被接受，才能如愿送出，我衷心地希望您能接受这份瑜伽的献礼，并把它带入日常生活中，从此健康、快乐和充实。

致以最诚挚的祝福

蕙兰



“树根供应养分，使果树挂满了甘甜的果实，
却不求回报；要知道，人们无偿地付出，会换来无
穷的欢乐。”这就是蕙兰瑜伽的精神。

——柏忠言

目录

前言	VII
出版缘起	IX

第一章 瑜伽导论

瑜伽是一份赠予	2
瑜伽：易学有效 终身受益	2
瑜伽的历史	2
瑜伽：一门世界性的科学	2
四个主要的瑜伽步骤	3
1. 姿势扮演的角色	3
2. 瑜伽呼吸术	4
3. 瑜伽放松术	4
放松术本身就是一种技法	4
放松术配合瑜伽呼吸	4
放松术配合语音冥想	4
4. 瑜伽语音冥想：内在的安宁和喜悦	4
压力破坏您的健康	5
精细的神经系统	5
8个重要的气轮	5

第二章 在开始之前 如何使瑜伽练习安全有效

体验瑜伽	8
家居习练——安然舒泰	8
营造理想的瑜伽小天地	8
瑜伽为您节省了时间	8
瑜伽的实践	9
每日瑜伽	9
清晨瑜伽	9
傍晚和睡前的瑜伽	10
日间瑜伽	10
三个简易单元	10
使瑜伽姿势安全有效	10
姿势练习安全指南	10
咨询医生	11
要听从身体的感受	11
对自己负责	11
不可攀比	11

别过度拉扯	11
不要勉强	11
要有耐心	11
新兴的“混合瑜伽”	11
其他建议和预防事项	12
一般原则	13
让身体活动自如	13
放松	13
呼吸	13
从简入手	13
为自己度身定制	13

第三章 姿势课程（一）

风吹树式	16
蜂雀式	18
折叠三角式	22
绕臂扭转式(双生龙)	24
跳水式	26
克尔史那式	28
瑜伽姿势对精细神经系统的作用	28
磨豆式	30
简易箭式	32
回飞棒式	34
简易轮式	36
简化扭脊式	38
简化弓式	40
迷你坐	42
头转动式	44
炮弹式	46
放松与冥想（一）	50
手指契合法	50
结合呼吸的瑜伽语音冥想	51

第四章 姿势课程（二）

增强精力呼吸法	54
颈部练习	56
踮脚蹲式	60

火烈鸟式	62
动态前弯式	64
三角伸展式	66
眼镜蛇伸展式	68
蝗虫式	70
猫伸展式	72
夕阳伸展式	74
动态扭转式	76
竖腿式	78
下半身摇摆式	80
倾斜桥式	82
腿旋转式	84
放松与冥想 (二)	86
朋友小聚的瑜伽语音冥想	88

第五章 姿势课程 (三)

三步单竖腿式	92
摇摆式	94
坐鹰式	96
手臂旋转式	98
肩膀转动式	100
抬肩式	102
后弯延伸式	104
风车式	106
树式	108
简易骆驼式	110
单腿交换伸展式	112
踩踏车式	116
吊桥式	118
侧抬腿式	120
蜥蜴式	122
蝗虫上举式	126
尾骨按摩式	128
放松与冥想 (三)	131
休憩在瑜伽语音之中	131
集中注意力	131

第六章 其他姿势

幻椅式	134
新月式	136
战士第三式	138
侧角式	140
鹤禅式	142
桥式	144
倒箭式	146
鱼式	148
船式	150
睡蛙式	154

第七章 瑜伽的基础

山式	158
好体态的回报	159
婴儿式	160
完全瑜伽呼吸术	162

第八章 自我认知

启蒙之旅	167
------	-----

第九章 瑜伽语音冥想

语音冥想：瑜伽最伟大的赠予	170
生灵之光：冥想的意境	174
如何练习瑜伽语音冥想	176
凝神倾听	176
复诵	176
冥想的提示	176
瑜伽语音的魅力是无法抗拒的	177

结束语	179
更多资讯	180



瑜伽是一份赠予

几千年来，伟大的瑜伽宗师们出于慈爱和怜惜之心，不求回报地把瑜伽的技法和步骤传给世人，使人们能通过瑜伽那永恒不变的智慧，达到健康与快乐的最高层面。

瑜伽：易学有效 终身受益

您也能做瑜伽。

瑜伽简单又有效。正是这个原因，使瑜伽习练之风能横扫全球。举个例子，我们最新的瑜伽电视系列正在全世界播放，也包括了全美各地的电视台。瑜伽之所以能广为人知并大受欢迎，其奥妙即在于身、心、灵的健康安宁方面，都极具系统性、科学性，又经得起时间的考验。

瑜伽的历史

瑜伽有多古老呢？大部分的历史学家都承认要找出一个明确的答案是不可能的。唯一能明确示人的，就是瑜伽非常非常的古老。远到没有文字记载的远古时代以前，瑜伽就已用言传身教的师徒传授形式传承了下来。

有些人误以为，约2500年前伟大的圣人钵颠闍利是第一位教导瑜伽的老师。但是事实上，钵颠闍利只是把早已存在的瑜伽教导精简扼要地写入了《瑜伽经》。

人们已经从印度河流域的摩亨约-达罗和哈锐帕（现在的巴基斯坦）城中那些古老的废墟里，挖掘出了刻载瑜伽姿势的史前文物。有些瑜伽师和历史学家指出，这些史前古文物就是瑜伽至少存在了6000~10000年的证据。

更有些瑜伽师们则声称，瑜伽科学早在人类文明的初始就已存在了。在一本用梵文著述，又深入民间被认为最古老的经典文献“韦陀”书中，瑜伽以不计其数的方式贯穿了全书。我们从约5000年前口述的古老文献《薄伽梵歌》中，找到了以下几段神圣的诗节，其中把瑜伽描述为是在先前的时代就已存在的科学：

“我将这不朽的瑜伽科学教给太阳神韦瓦斯万，然后，韦瓦斯万又把它教给人类的祖先曼努，接着，曼努又把它教给依斯瓦库。”

“这门至高的科学是由师徒一脉相传下来的，因此连圣明的国王也得以明了此门科学。但不幸的是，这一脉相传因时间的变迁而断了线，因此这门科学也似乎就失传了。”

“今天我向你传授这门古老的科学与原始之初的关系，因为你是我的虔诚崇拜者，也是我的朋友，因此你应能明白这门科学其超然不凡的奥秘。”

《薄伽梵歌》第四章
第1-3颂克尔史那的话语

撇开瑜伽起源的准确日期不谈，有一点是我可以确定的：与其花时间追究瑜伽到底有多古老，不如着手习练瑜伽，才能使您满载丰硕的收获。

瑜伽：一门世界性的科学

瑜伽是一门具有世界性的、科学，其真理适用于不同。种族国籍、性别或者宗教信仰的人任何人练习瑜伽的技法，都能从中获益。正因如此，瑜伽能长期风靡世间而经久不衰，无论是谁都不能将瑜伽窃为私有这是所有正宗瑜伽师的观点。

“有些人以为若要接触瑜伽深刻的真理及其益处，一定要亲身到印度、西藏或其他的国家旅行才能寻得，这是不对的，我们要通过对瑜伽的实践，才能感触到瑜伽最深刻的益处和真理。”

——柏忠言

四个主要的瑜伽步骤

我在本书里，集中编写了瑜伽中最重要的四项：姿势、呼吸、放松与冥想。首先，我把这四个部分分别地讲解，让您更容易地掌握。但您很快就会发现这四个部分是密不可分而又互为补充。因为瑜伽是统一和谐的，其完美处在于各个组成部分能联结成一个整体。有规律并固定地做这些常规练习，您很快就能体会到瑜伽的益处了。

1. 姿势扮演的角色

在瑜伽众多的赠予中，瑜伽姿势（asana）也许是最著名的了。Asana按字面译就是“舒服的姿势”。瑜伽姿势不但有系统，并以精准的方式调整身体、舒展紧张的肌肉和僵硬的关节，可增强柔韧性和力量，这样就保护了日常生活中

练瑜伽操的一些益处

- 增强肌肉力量，塑造肌肉轮廓
- 改善平衡与协调，加强耐力
- 调和身体的内部系统
- 培养力量和柔韧性
- 调节荷尔蒙的分泌
- 使身心增强活力
- 提高感知力

的各种活动，预防了意外伤害的发生。

瑜伽姿势还能挤压并按摩内脏器官，使它们发挥出最佳的功能。事实上，没有任何一个锻炼体系，在调和体内各个系统的效能上能与瑜伽姿势相比。瑜伽姿势还能调节荷尔蒙的释放，对情绪、心态、新陈代谢、免疫功能以及生殖系统都有着强大的影响。另外，瑜伽姿势能疏经活络，恢复精细神经功能，使之畅通无阻。

练习瑜伽操的好处不只局限于身体上的得益。这些姿势如能配合着瑜伽呼吸术、放松术和语音冥想，您将感到情绪稳定，并在精神上获得奥妙无比的益处。

श्रीभगवानुवाच
इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम्
विवस्वानन्तवे प्राह मनुर्निश्वाकवेऽब्रवीत् ॥१॥
एवं परम्पराप्राप्तमिमं राजर्षयो विदुः
स कालेनेह सहता योगो नष्टः परन्तप ॥२॥
स एवायं मया तेऽद्य योगः प्रोक्तः पुरतः
भक्तोऽसि मे सखा चेति रहस्यं ह्येतदुत्तमम् ॥३॥
श्रीभगवानुवाच
ब्रूहि मे व्यतीतानि जन्मानि तव चार्जुन
तान्यहं वेद सर्वाणि न त्वं वेत्स्य परन्तप ॥४॥
अजोऽपि स ब्रह्मयात्मा भूतातामिदं वरिष्ठसि सत्
प्रकृतिं स्वामधिष्ठाय सम्भवाम्यात्ममायया ॥५॥
यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्माव सृजाम्यहम् ॥६॥
परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम्
धर्मसंस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे ॥७॥
जन्म कर्म च मे दिव्यमेवं यो वेत्ति तत्त्वतः
त्यक्त्वा देहं पुनर्जन्तुं नैति मामेति सोऽर्जुन ॥८॥
वीतरागभयक्रोधा मन्मया मामुपाश्रिता
बहवो ज्ञानतपसा पूता मद्भावमागताः ॥९॥
ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम्
मम वर्त्मानुवर्तन्ते मनुष्याः पार्थ सर्वशः ॥१०॥

瑜伽呼吸的效益

- 使您心平气和
- 放松身体
- 使身心恢复活力
- 缓解不愉快的情绪
- 有益入睡

瑜伽放松术可在

- 姿势中练习
- 姿势之间练习
- 姿势练习结束后或个别练习
- 和瑜伽呼吸配合练习
- 和瑜伽语音冥想搭配练习

瑜伽放松术的一些益处

- 提升感知能力
- 促进免疫系统功能
- 缓解压力和神经紧张
- 有助于增加柔韧度和协调性
- 恢复体力和全面的健康
- 治失眠

2. 瑜伽呼吸术

我们几乎从未想过呼吸的价值何在，然而，只要失去几分钟，就会死亡了。每次吸进来的新鲜氧气可以唤醒大脑，并滋养饥饿的细胞，从而使全身放松并恢复活力。我们应花几分钟时间，停下工作或家务，做几个深呼吸，这样就能增进心理上的平衡，缓解如愤怒、忧虑和焦躁等紧张心情。呼吸还可起到另一个作用，即利用气息打通精细神经系统，使“气”这个充满了生命丰富泉源的能量畅通无阻地运行。

多数人的呼吸都在无意识下进行，他们也不懂得利用呼吸来增强健康、活力及感知力。不过，通过书中的瑜伽技法，您可以学到如何凭借对呼吸的体验，亲身汲取其精华。

一般而言，瑜伽呼吸可界定为有知觉的呼吸。瑜伽呼吸简单地说就是观察着本身自然的呼吸，更细微的就是操纵气息的运行。

在姿势练习中，瑜伽呼吸扮演着重要的角色。它能帮您放松、做到进一步的伸展，并强化内部的按摩。它与瑜伽放松术相结合时，有助于安抚和平静身心；与某种语音冥想结合时，它还能帮助您集中心智。

3. 瑜伽放松术

一般人都认为放松是达到身体健康和心意稳定的关键之一。身体不紧张，行动必然轻松自如，长期下去，在健康、灵活、舒适上更是胜人一筹。有一个放松的身体，头脑总会比较清醒、沉稳，办事效率也更高。

遗憾的是，许多人从来没有体验过真正的放松。放松是一种安宁的感觉，也是在一种清醒的状态中休息，并不是睡觉，也不是昏昏沉沉或醉意微醺的状态。

“瑜伽放松术”是主动地、特意地放松。它让您有意识地运用身体和心意进入深层的放松状态。它的成效卓越，效果显著，也无须任何的花费。

放松术本身就是一种技法

上完了一节瑜伽课或想把生活步调放慢或是需要补充精力时，您可以运用意念把自己导入放松的状态中。在这个瑜伽技法里，我们使用意念，逐一地放松身体各个部位。

本书包含了三种瑜伽放松术的变体法，分别放到每节姿势练习的结尾。

放松术配合瑜伽呼吸

瑜伽放松术与呼吸相辅相成。瑜伽呼吸能帮助达到放松的状态，同样，放松又能让呼吸更顺畅、舒适和充分。在练瑜伽呼吸时，要有意识地感受着在胸、肺和小腹的放松。

放松术配合语音冥想

高深层面的瑜伽放松术需经由瑜伽语音冥想的习练才能领会到。

4. 瑜伽语音冥想

内在的安宁和喜悦

瑜伽的赠予种类繁多，其中最珍贵的就是冥想术。瑜伽语音冥想在各种不同的冥想中，是最简单、最有效、益处又是最多的。简单又有深度，对刚开始练瑜伽、气功、太极或已经练习很久、修行高深的人，都是最理想的选择。

瑜伽语音冥想是瑜伽之精华，也是达到瑜伽最高境界之途径。

瑜伽语音冥想的一些益处

- 缓解压力
- 消除根深蒂固的恐惧及焦虑
- 净化心灵，使思想平静安宁
- 有助于达到自我认知的最高层面