

学林出版社

哈达瑜伽系列

7 CHAKRA YOGA

七色脉轮瑜伽

魏立民 著

媲美“热瑜伽”的健身新宠





7 CHAKRA YOGA

七色脉轮瑜伽

魏立民 著



图书在版编目(CIP)数据

七色脉轮瑜伽/魏立民著. —上海:学林出版社,
2007. 11

ISBN 978-7-80730-462-3

I. 七… II. 魏… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第154024号

七色脉轮瑜伽

魏立民 著

责任编辑 褚大为

封面设计 哈达瑜伽会所

特约审读 李 纳

出 版 上海世纪出版股份有限公司

学林出版社(上海钦州南路81号3楼)

电话:64515005 传真:64515005

发 行 新华书店上海发行所

学林图书发行部(上海钦州南路81号1楼)

电话:64515012 传真:64844088

印 刷 凯基印刷(上海)有限公司

开 本 889 × 1194 1/16

印 张 9

版 次 2007年11月第1版

2007年11月第1次印刷

印 数 1—5000册

书 号 ISBN 978-7-80730-462-3/G · 130

定 价 36元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)



结缘有志于学习瑜伽的朋友 ——代序

魏立民

记得我刚开始练习瑜伽时，我的瑜伽导师便谆谆教导我说：“你并不只属于你的身体、神经、情感或任何的想法。你要清楚地认识到你是内在和外在世界的一个电波。”“一个人可以控制身体部位的功能，同样也可以运用到对神经系统的控制。不要中断你有关三脉七轮体系方面的学习和研究，你将会有所收获，并应该用所学到的去帮助他人。”

我的导师是喜马拉雅传统瑜伽的最好使者，他开创了瑜伽与科学实验的结合，这项研究大大增加了科学界对人类控制身体的了解。从而为预防医学、整体健康和压力管理模式进入主流医学打下了基础。

我另一位瑜伽导师是中国文化的拥趸，他也一再教导我：“我给你的建议是背诵学习《心经》以及老子的《道德经》，中国与印度都是文明古国，你只有理解掌握了中国传统文化，才能深入地理解印度的瑜伽文化，中国和印度的传统文化一样都是块宝，学习本国哲学文化是根本。”这位导师一直很注重心灵的自省，他让我懂得了瑜伽与内心的关系，形体姿势是瑜伽重要的外观，但心灵是更重要的内核。

通过修炼我理解了：一个修行的人要多做实事，关心老百姓的生活才能使修行有所价值。所以我要把这种体会写出来，让这本小册子为有志于学习瑜伽的朋友提供一个共同交流的平台，我们一起学习瑜伽是一种缘分，是缘更要珍惜，更要让瑜伽为老百姓的健康作出贡献，这就是我的心愿。

» 目录

结缘有志于学习瑜伽的朋友——代序

我与七轮瑜伽	001
七轮瑜伽是什么	004
七轮瑜伽的理论基础	006
三脉七轮	008
Hatha yoga 传统哈达瑜伽	015
色彩能量疗法	016
晶石疗法	017
芳香疗法	018
Ayurveda 阿育吠陀印度传统医学	019
Tantra yoga 藏密性力瑜伽	020
Kundalini yoga 昆达利尼瑜伽	021
Mudra yoga 手印瑜伽	022
Mantra yoga 唱颂瑜伽	023
Thai yoga 泰式瑜伽	024
走进七轮瑜伽	026
个人脉轮状况测试	028
瑜伽会所专业测试	037
七轮瑜伽练习开始	038
两脉平衡练习	040
左脉练习 拜月式	041
右脉练习 拜日式	047

七轮练习	052
根轮练习	054
腹轮练习	064
脐轮练习	074
心轮练习	084
喉轮练习	094
额轮练习	104
顶轮练习	114
七轮平衡练习	124
七轮精油	132
七轮手链与戒指	133
七轮瑜伽训练的禁忌与注意事项	134
附录 七轮与星座	136

我与七轮瑜伽



我的瑜伽练习，是从高中读书时期开始的，偶然的好奇让我跟随英语老师开始痴迷地练习，当时一起练习的几个同学都没能坚持到最后，而我学得越久、越发现瑜伽奥妙无穷。我发现要想把有关瑜伽的方方面面都学会，一生的时间是远远不够的。因为有5000年历史的瑜伽，经过了无数代人的不断丰富和创造，简直是包罗万象，在短暂的几十年中想把所有这些纷繁复杂的体系学完是不可能的。我感觉学瑜伽只有选择一个适合自己的分支或派系深入钻研，才是可行的。

我开始钻研体位方面的著作，对传统哈达瑜伽和艾扬格瑜伽、阿诗汤加瑜伽体系，都进行了一定研究。我在2002年、2003年的《健与美》等杂志也写过一些体位方面的文章，在拜月式的挖掘整理、双人瑜伽、辅助瑜伽等方面也取得了一些学术进展。但随着学习的深入，以及去印度次数的增多，瑜伽文化中三脉七轮的部分逐渐吸引了我，我开始从不同的老师那里学习有关的知识。

我和三位导师在喜马拉雅南麓神奇地相遇，有幸成为导师的亲传弟子。我回上海后，在美国的导师还在关心着我的练习情况，是他们引领我进入了瑜伽的殿堂，我的瑜伽体系可以说是继承了多位大师的衣钵。

三脉七轮

是瑜伽的基础理论，其重要性就像经络体系对于中医，但国内有关脉轮方面的资料非常少，我对这个体系怀着浓厚的兴趣，从不同的渠道进行了深入的探索研究。我的瑜伽导师、印度传统医学医生、藏密瑜伽师父、日本色彩专家、瑞士色彩心理疗法医生、植物提取专家、音乐教授等等，都给了我非常大的帮助。但我总感觉向各位老师学的瑜伽和七轮的知识比较零散，还不够系统。虽然瑜伽、能量疗法、藏密、冥想、音乐、色彩、印度医学等都有涉及到七轮的部分，但是缺少一根线索把它们串连起来，让这些部分结合成为一个有机的整体。

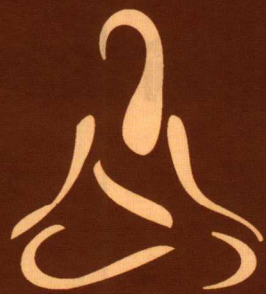


我有时走在路上也会不自觉地反复思考这个问题，比较几位老师教的有什么相同和不同之处。说来读者可能不信，2003年4月26日凌晨4点左右，睡梦中的我忽然感觉大彻大悟，我再也躺不住了，像发疯一样穿起衣服来傻笑，摇醒太太想和她一起分享这份喜悦，她直骂我发神经病。呵呵，我跑到电脑前一气呵成地设计出这个融会、贯穿众家之长的“七轮瑜伽”体系，随后写完了本书的草稿，这种喜乐无以言表。

为了证明这个新的瑜伽体系的效果，我来到了上海中医药大学研究所，和科研人员一起，用最新的生理和心理测试仪器和方法统计这种新的练习方法的健身效果，又根据测试统计结果，把练习方法作一定调整，经过数百个样本的反复测试，终于获得了较好的效果。

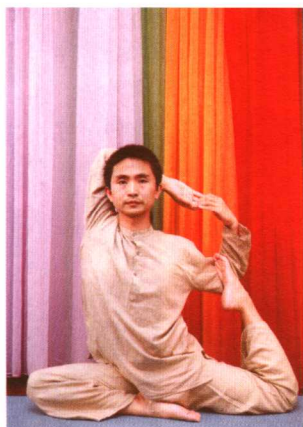
创新，尤其是瑜伽方面的创新，应该是有传承又有创新，只有继承没有发展和创新，是食古不化；而没有继承（或者刚学了点皮毛）的创新只能是挂羊头卖狗肉；在充分继承基础上的创新才能经得住时间的考验，成为新的经典。“七轮瑜伽”是我的一个创新，我希望它能够经得起时间考验，成为瑜伽花园中的一株小草，独具风格，历久弥新。

这里所谓的“七轮瑜伽”也只是一家之言，肯定存在很多谬误和不足，希望在博君一笑之余，能够得到宝贵的不同意见和建议，作者非常愿意和瑜伽同道一起交流学习，取长补短，完善自身练习和“七轮瑜伽”这个新的小小瑜伽体系。



七轮瑜伽是什么





七轮瑜伽

是我根据瑜伽的三脉七轮理论，结合印度传统医学、色彩能量疗法、晶石疗法、香氛疗法，以及各流派瑜伽的特点，新创立的一个瑜伽健身体系。它能有针对性地改善亚健康状态，辅助治疗慢性疾病，并能帮助训练者获得优美的形体和青春的容颜；还能够帮助人们开启心灵，提升情商，让人在练习之余有所感悟，在纷纷扰扰的俗世生活中保持一份难得的平和心境，获得身心的放松和宁静。

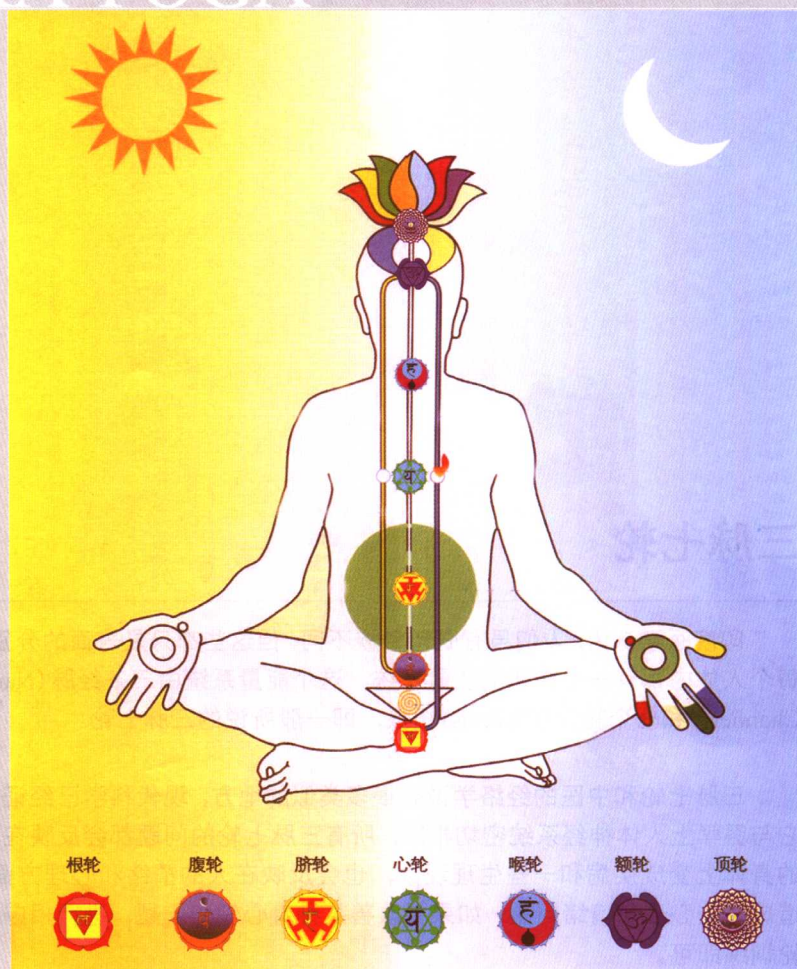
七轮瑜伽包括体位、呼吸、手印、冥想、唱颂等，内容丰富，练习却很简单、细致。可以因人而异定制不同的练习和辅助方法，让每个人找到最适合自己的瑜伽健身法。加上相应音乐、饮食、灯光、服装、植物精油等的辅助配合，能更快打通闭塞的轮穴，在同样的时间内得到最佳的训练效果。七轮瑜伽和传统瑜伽相比，更简便、容易掌握和不出偏差。

七轮瑜伽参照传统印度瑜伽体系分为显、密两部分，本书介绍的是前一部分，密的部分只能通过口传心授来学习，若读者自己练习，可能会有一定的危险。

七轮瑜伽的理论基础



7 CHAKRA YOGA

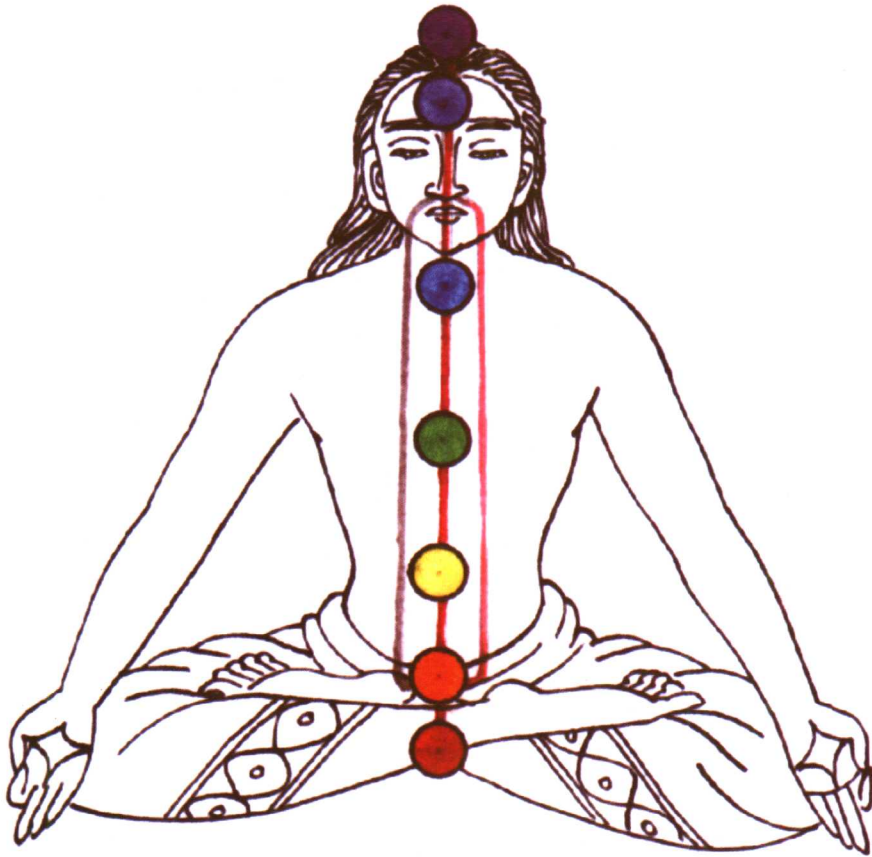


三脉七轮

印度医学认为，人们虽有肤色种族不同，但这些都只是表面的分别，每个人体内都有一个内在的能量系统。这个能量系统由三条经脉(Nadi/Channels)和七个轮穴(Chakras)组成，即一般所说的三脉七轮。

三脉七轮和中医的经络学说有很多类似的地方，现代科学已经证实它与医学上人体神经系统密切相联，所有三脉七轮的问题都会反映在人的身体上变成疾病和一些生理现象，也会反映在人的情绪和心理方面，造成某些心理和情绪问题。如果要改善某种身心健康问题，进行相应脉轮训练即可。





三脉

中脉 (Central channel, 或 Sushumna Nadi) 在人体中央(一说在脊柱中), 下起会阴闭口, 上达头顶(相当中医百会穴)开口, 会阴为脉源, 全身三脉皆由此发出, 三脉在此交汇。

《无上瑜伽成就法》中描述中脉: “在人体中央有一条中脉, 从会阴直达梵穴, 可以观想它有五个特征: 甲. 像虫胶溶液那样红; 乙. 像麻油灯那样亮; 丙. 像芭蕉心那样直; 丁. 像纸卷的筒那样空; 戊. 像箭杆那样粗细。” 中脉为人的性命中枢, 在印度瑜伽中被誉为“宇宙持载者, 解脱之路”。亦是瑜伽行者修持得大成就的依凭。

瑜伽理论认为, 普通人的中脉未完全觉醒。它只是我们中枢神经系统中一个潜伏的通道, 所以不会在平常的知觉状态下感到它的存在。这个潜伏的通道只有在得到“自觉”之后才被发动, 即在能量被唤醒之后我们才可以通过中枢神经系统, 知觉到它的存在。

打开中脉的人能拥有左脉与右脉的长处, 却不会有两者的短处。也就是说打开中脉的人心智卓越、情商很高、能积极有效地处理各种复杂的人际关系, 并且保持自己内心的平和喜悦。



左脉 (Left channel 或 Ida Nadi) 在中脉左旁，从左鼻孔上行入脑，循中脉左侧下行，至脐下四指处与中脉会合。左脉为灰白色，性凉，又名月脉或阴脉。

瑜伽理论认为，左脉影响人们的判断与行动。当左脉保持活跃时，人便会有生存的欲望；当左脉枯萎时，人便会死亡；当左脉疲弱时，会造成极端的情绪化，并且会喜怒无常。

倾向左脉的人比较内向，他们感情丰富，却怯于表达出来，往往多愁善感。他们的优点是较有艺术气质，比较容易相处，不会去主宰别人，不会无事生非。缺点是性格较怠惰，做事优柔寡断，缺乏系统，很容易受别人的支配，在现今竞争激烈的社会，他们的成就往往有限。

右脉 (Right channel 或 Pingala Nadi) 在中脉左侧，从右鼻孔上行入脑，循中脉右侧下行，至脐下四指处与中脉会合。右脉红色，性热，又名日脉。

瑜伽理论认为，右脉主要供应身体行动与思考的能量。当右脉充满能量时，人们的行动就会积极，思考及注意力都能够集中。当右脉缺乏能量时，人们就会缺乏行动力，思考与注意力都会降低。

倾向右脉的人性格外向好动，好思考、计划，勇于表现自己，却缺乏情感及艺术方面的发展。他们的优点是能干，办事井井有条，懂得组织他人为自己做事，由于他们能量较多，做起事来像有用不完的精力，所以能够有魄力做大事，在现代社会，这类人往往成为政客、官员等等，有一定的成就和地位。

他们的缺点是往往自我夸大，以为一切都在自己掌握之中，他们只看见自己，却看不见他人，于是不惜牺牲他人为自己服务。在个体的表现形式上是指挥及利用他人、剥削他人，过度倾向右脉的人肝脏往往过热，于是脾气暴躁，对他人呼呼喝喝，令别人感到痛苦。