

高端阅读·爱生活

NEW EDITION YOGA BIBLE

再版

瑜伽 YOGA 圣经

《高端阅读》编写委员会 主编

瑜伽将使我们获得一个完全崭新的自己。
它放松了我们的身体，净化了我们的心灵。



NLIC2970865736

 高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

ZAIBAN
YUJIA SHENGJING



再
版

高端阅读·爱生活

瑜伽 YOGA 圣经

《高端阅读》编写委员会 ◎主 编



NLIC2970866736



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

再版瑜伽圣经 / 《高端阅读》编写委员会主编. —

北京: 高等教育出版社, 2012.5

(高端阅读·爱生活)

ISBN 978-7-04-035651-9

I. ①再… II. ①高… III. ①瑜伽-基本知识 IV.

①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第100813号

高端阅读·爱生活

再版瑜伽圣经

出品  唐码书业

主 编 《高端阅读》编写委员会

策划编辑 龙 杰

责任编辑 易斯翔

责任印制 朱学忠

装帧设计 张 宾

图片摄影 金 鑫 王 宇

模 特 曹文娟

图片编辑 姜 琦 黎 丽

排版制作 王江妹 尹 爽

协助拍摄 北京青鸟瑜伽有限公司

李宁(中国)体育用品有限公司

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100120

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>

<http://www.landaco.com.cn>

印 刷 北京海纳百川旭彩印务有限公司

开 本 889×1080 1/16

印 张 19.5

字 数 400千字

版 次 2013年1月第1版

印 次 2013年1月第1次印刷

定 价 68.00元

◎本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 35651-00



前言

preface

从现在开始练习瑜伽吧！

金子在烈火中越燃烧便越纯净，因为烈火可以除去掺入其中的一些杂质。而瑜伽则可以称得上是燃烧不利因素、净化身体的一把“火”。

随着世界的工业化和现代化进程的不断推进，生活中便利的辅助工具越来越多。商店里无论什么款式的衣服都能买得到，流水线上加工包装的食物味道也很不错，人们住的是温暖舒适的楼房，出门有汽车、火车和飞机这些便捷的交通工具……

然而，在远离自然的现代化生活中，过早衰老、腰酸背痛、神经衰弱、心悸失眠……这些身体和精神上的不适渐渐成了人们生活中的困扰。国内外都曾对现代人的健康状况做过调查，发现符合健康标准的人仅仅占人群总数的15%左右。也就是说，有高达85%的现代人处于患病或者亚健康状态，除却上了年纪的老年人，很多年轻人也早早跨进了“健康负翁”一族。

同时，美国的一项调查显示，近50年以来，虽然这个国家的财富一直在增长，但感到幸福的人群比例却并没有太大的变化，甚至出现了略微的下降。1950年，有7.5%的美国人认为自己“非常幸福”，50年后，这一比例已经降到了6%，而他们的人均GDP却已大幅增长。

究竟是什么夺走了我们的健康和幸福？仔细分析就不难发现，是在节奏过快的现代

生活中心灵和身体所承受的双重压力。而印度文化最绚烂的代表——瑜伽，经过了数千年的积淀和考验，被证明在调节身心方面具有独特的优势。

瑜伽一词是梵文“yoga”的音译。“yoga”的原意是一种名为“轭”的工具，这种工具是用来驾驭和控制牛马的，因此又引申为“联结、和谐、统一、平衡”之意。也就是说，瑜伽练习的终极目标是身、心、灵三者的和谐统一。

在瑜伽最重要的三个修行方法——姿势练习、呼吸法和冥想法中，练习者就是通过对肢体、呼吸和意念的控制，来帮助自己的身、心、灵达到和谐统一。这种对身心的控制就像一把烈火，将过度的欲望、沉重的压力、不和谐的生活方式全部燃烧干净，给生命留下健康的身体、质朴的心灵和纯粹的快乐。

虽然瑜伽是很多人钟情的锻炼方法和生活方式，但是让生活忙碌的现代人停下匆忙的脚步，抽出大段时间到瑜伽馆中拉伸、扭转身体的确有些困难。所以我们精心编写了这本书，针对现代人最为关心的美容塑形方法和最容易遇到的健康问题，挑选了最经典的瑜伽姿势，再配上详细的动作分解图，让您不用出门，在家也可以轻松练习，享受瑜伽的魅力。另外，我们对练习瑜伽的准备工作和可能遇到的问题都作了详细的系统性阐述，让您的练习过程更加安全有效。

请您在打开这本书之前稍作停留，审视一下自己的生活中是不是存在这样的情况：

工作越来越出色，体质却越来越弱……

生活越来越便利，快乐却越来越难找……

距离越来越靠近，幸福却越来越远……

拥有的越来越多，满足感却越来越少……

如果是的话，那就和我们一起，从现在开始练习瑜伽吧！

目录

c o n t e n t s



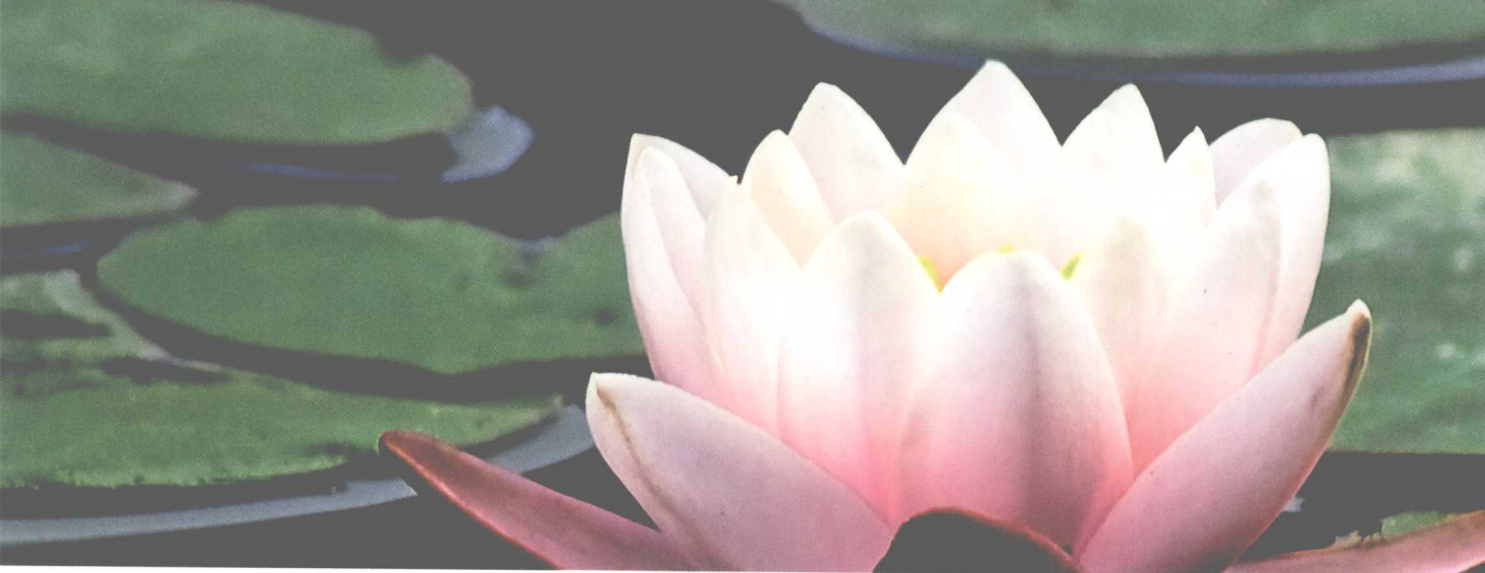
Chapter1 我们都该练瑜伽

感受瑜伽，从一个故事开始	2	瑜伽的能量	5
什么是瑜伽？	3	● 健康的能量	5
● 一门古老的学科	3	● 美丽的能量	5
● 一门不断发展的学科	3	● 调养心灵的能量	6
● 一门修炼身心的学科	4	我们都可以练瑜伽	7



Chapter2 开始瑜伽的魅力之旅

练习前的准备——营造理想的瑜伽环境	10	● 旋腿	22
● 选择合适的时间和地点	10	● 半蝶式活动	23
● 准备瑜伽练习的辅助用品	11	● 屈膝和摇膝	24
● 一定要知道的练习安全知识	16	● 屈趾屈踝旋踝	25
● 瑜伽练习者的常见误区	18	● 拜日式	26
热身练习——把全身关节都打开	20	洁净功——用洁净的身体修行	28
● 屈肘	20	● 水洗洁肠术	28
● 颈部练习	21	● 水洗清鼻术	30



● 消化刺激术	31	● 完全瑜伽呼吸	46
● 瑜伽断食法	32	● 霹雳坐吹气式	47
瑜伽坐姿——倾听内心的声音	36	● 冷却调息法	48
● 简易坐	36	● 心灵呼吸功	49
● 莲花坐	37	● 纳地净化功	50
● 半莲花坐	37	● 蜂鸣调息法	51
● 至善坐	38	冥想——抛却尘世的杂念	52
● 吉祥坐	39	● A-U-M语音冥想	52
● 霹雳坐	39	● 玛哈曼陀罗	54
收束法和契合法——控制生命之气	40	放松功——让身心得到完全栖息	55
● 收额收束法	40	● 仰卧放松功	55
● 收腹收束法	41	● 俯卧放松功	56
● 会阴收束法	42	● 鳄鱼休息式	56
● 手指契合法	42	● 婴儿式	57
● 简式舌锁契合法	43	● 鱼扑式	57
● 乌鸦契合法	43	瑜伽饮食——顺其自然的素食	58
呼吸法——空气和生命的互动	44		
● 胸式呼吸	44		
● 腹式呼吸	45		



Chapter3 身心调整瑜伽

帮助睡眠	62	消除抑郁	78	保持头脑清醒	94
● 青蛙放松式	63	● 脊柱伸展式	79	● 手臂伸展式	95
● 简易鱼式	64	● 双角式	80	● 指关节运动法	96
● 炮弹式	65	● 乌龟式	81	● 脚尖独立式	97
缓解压力	66	消除烦躁	82	培养耐心	98
● 平衡式	67	● 单腿前屈式	83	● 跳水式	99
● 抬肩式	68	● 母胎契合法	84	● 手臂旋转式	100
● 站立后弯式	69	● 简易箭式	85	● 吹笛式	101
消除疲劳	70	恢复活力	86	集中注意力	102
● 大旋转式	71	● 蝎子式	87	● 树式	103
● 展肩式	72	● 上轮式	88	● 站立头触膝式	104
● 单腿肩倒立式	73	● 秋千式	89	● 侧撑式	105
消除紧张	74	平静心绪	90	提高记忆力	106
● 三角前弯式	75	● 坐山式	91	● 铲斗式	107
● 上抬脚式	76	● 伏莲式	92	● 轮式	108
● 圣哲康迪亚式	77	● 鹤禅式	93	● 身腿结合式	109



Chapter4 消解亚健康瑜伽

便秘	112	● 扭脊俯卧式	127	● 身躯转动一式	142
● 前伏式	113	腰酸背痛	128	● 睡蛙式	143
● 鸭行式	114	● 猫伸展式	129	腿麻抽筋	144
● 船式	115	● 扭脊式	130	● 上犬式	145
肠胃不适	116	● 摇篮式	131	● 半蝗虫式	146
● 推磨式	117	手脚冰凉	132	● 盘腿前弯式	147
● 弓式	118	● 五指伸展式	133	关节僵硬	148
● 鸵鸟式	119	● 抱膝伸展式	134	● 英雄式	149
肩颈酸痛	120	● 幻椅式	135	● 牛面式	150
● 蜂雀式	121	经期不适	136	● 舞蹈式	151
● 风吹树式	122	● 顶峰式	137	性欲低下	152
● 钟摆式	123	● 侧腰伸展式	138	● 坐三角转动式	153
头痛	124	● 束角式	139	● 奔马式	154
● 头部放松式	125	身体浮肿	140	● 扭背双腿伸展式	155
● 卧鱼式	126	● 三角侧屈式	141		



Chapter5 瘦身塑形瑜伽

瘦脸	158	美化颈部曲线	160	● 眼镜蛇扭转式	162
● 鼓腮式	159	● 腹部按摩功	161	● 孔雀鸽子式	163

打造性感美背	164	丰胸	176	翘臀	188
● 吉祥身印式	165	● 掌心互推式	177	● 前伸展式	189
● 直角式	166	● 金刚展胸式	178	● 鳄鱼式	190
● 半莲花坐前屈式	167	● 眼镜蛇攻击式	179	● 倾斜桥式	191
塑造优雅香肩	168	纤腰	180	修长双腿	192
● 左右拉手式	169	● 转腰式	181	● 脚尖平衡式	193
● 英雄式变式	170	● 前屈式	182	● 单腿及头式	194
● 手臂斜拉式	171	● 手枕式	183	● 弓箭手式	195
纤细手臂	172	平坦小腹	184	美化全身线条	196
● 牛面式变式	173	● 战士第三式	185	● 擎天式	197
● 侧拉式	174	● 腹部扭曲式	186	● 鸽子式	198
● 鹰式变式	175	● 加强V字式	187	● 鹰式	199



Chapter6 美容抗衰老瑜伽

去除青春痘	202	淡化色斑	206	对抗黑眼圈	210
● 三角式	203	● 鹤伸展式	207	● 肩倒立式	211
● 全蝗虫式	204	● 加强脊柱伸展式	208	抚平皱纹	212
● 单腿格拉威亚式	205	● 叭喇狗二式	209	● 狮子式	213



美白肌肤	214	紧致肌肤	218	滋养头发	222
● 俯身头触脚式	215	● 眼镜蛇式	219	● 叩首式	223
● 叭喇狗式	216	● 海豚式	220		
● 犁式	217	● 半头倒立式	221		



Chapter7 日常养生瑜伽

调节内分泌	226	活络气血	238	强健肾脏	248
● 半侧式	227	● 鹤式	239	● 卧英雄式	249
● 强化脊柱扭转式	228	延缓衰老	240	● 新月式	250
● 完全眼镜蛇式	229	● 蹲式	241	● 花环式	251
增强免疫力	230	● 单腿桥式	242	保护眼睛	252
● 半月式	231	● 莲花坐前屈扭转式	243	● 放松明目法	253
● 加强侧伸展式	232	保养子宫卵巢	244	● 水瓶式	254
● 莲花坐伸臂式	233	● 仰卧抬腿式	245	● 三角屈体式	255
排出毒素	234	● 单腿弓式	246	调理甲状腺	256
● 排浊气式	235	● 猫式	247	● 眼镜蛇伸展式	257
● 三角扭转式	236			● 骆驼式	258
● 卧角式	237			● 美人鱼式	259



Chapter8 防治常见病瑜伽

神经衰弱	262	低血压	274	● 战士第一式	285
● 半舰式	263	● 蹬车式	275	乳腺疾病	286
● 兽弛式	264	慢性支气管炎	276	● 鸽子飞翔式	287
● 侧角伸展式	265	● 鱼王式	277	糖尿病	288
坐骨神经痛	266	● 圣哲玛里琪第一式	278	● 脊柱扭动式	289
● 下身侧滚式	267	● 仰卧脊柱扭动式	279	● 鸟巢式	290
● 坐角式	268	慢性鼻炎	280	● 站立前弯式	291
● 神猴哈努曼式	269	● 隆鼻法	281	高血压	292
贫血	270	感冒	282	● 虎式	293
● 摇滚式	271	● 虎式平衡	283	● 简易骆驼式	294
● 桥式	272	● 敬礼式	284		
● 头倒立式	273				

我们都该练瑜伽

前几年，“瑜伽”在许多人心目中还是一个陌生而神秘的新鲜事物。如今，它却以惊人的速度成了都市女性热衷的健身活动。甚至有人开玩笑说，也许再过一段时间，“今天，你瑜伽了吗？”会成为一句流行的问候语。而根据国内最新一项统计表明，80%以上接受调查的年轻女性正在练习或希望练习瑜伽。

事实上，这项看似时髦而现代的事物早已存在了数千年。古印度人追求天人合一，所以他们将忘我的动作、理性的思考、宗教的责任、欲望的淡化和生命的控制融入到了日常生活中，瑜伽就这样诞生了。

如今，在浮躁的现代社会中挣扎的我们，渐渐远离了自然的生活、健康的身体、快乐的心灵……

因此，当瑜伽从古老的印度走到时尚最前沿的时候，越来越多的人认识到：我们都应该练习瑜伽了。



感受瑜伽， 从一个故事开始

我不用吃太多的止痛片和其他药物，而是倚仗瑜伽，就远离了困扰我多年的背痛。

——英国王储查尔斯王子

英国王储查尔斯王子自幼生活在王室的光环之下，注定会拥有一个与众不同的人生，但是在光鲜的外在形象之下，却是不堪重负的疲惫身心。

作为英国王室的重要成员，查尔斯王子必须为王室尽心尽责，遵循王室的繁文缛节，会见国内外各界人士；他还积极投身到教育、有机农业、慈善环保、建设城市村落、保护文化遗产、创办有机食品公司等各项工作中；另外，他与前任妻子戴安娜王妃、现任妻子卡米拉有过长期的感情纠葛。

工作和感情的双重压力使得查尔斯王子在多年以前就患上了严重的背痛，最严重的时候，他甚至不能弯曲腰背。尽管尝试了很多先进的治疗方法，却一直没有什么起色。最后，他听从调理师的建议开始练习瑜伽，并聘请了英国很有修为的瑜伽师给予自己专业的指导。随着瑜伽练习的日渐深入，困扰查尔斯王子多年的背痛终于被治愈了。更神奇的是，原本看上去有些忧郁的查尔斯王子，脸上多了一些平和、满足与从容。

背痛治好之后，查尔斯王子依旧会在繁忙的工作之余抽出时间练一练瑜伽，以保持身体的健康和活力。2009年，查尔斯王子迎来了自己六十岁的生日，他的精神状态和他热衷的事业都走上了正常的轨道，民意支持率也比以前涨了十来个百分点。可以说，在瑜伽的帮助下，他的人生开启了第二个春天。

查尔斯王子还把练习瑜伽的心得告诉了同样深受背痛困扰的女王伊丽莎白二世，并为母亲请来资深的瑜伽导师，帮助女王通过一些舒缓柔和的运动来改善因为年老而出现的身体不适和机能下降等状况。

瑜伽可以健身治病，并不仅仅是查尔斯王子一个人的经历，更是全世界瑜伽修习者的切身体验。很多娱乐圈的女明星们包括好莱坞的一线女星都依靠它保持骄人的身材和充沛的活力。菲律宾前总统阿罗约也习惯做一些简单的瑜伽动作来强身健体。

20世纪最伟大的小提琴演奏大师耶胡迪·梅纽因在形容自己从瑜伽中受益时说：“瑜伽之所以伟大，是因为它可以使我们的生理、心理和精神等各方面都得到发展。”

什么是瑜伽?

如今，越来越多的人成为瑜伽的粉丝，但在不同的人眼里，瑜伽却穿着不同的外衣。有人看到的是它对肢体的舒展，有人看到的是它对心意的控制，有人看到的是它深厚的历史，有人看到的是它神秘的气息。那么，究竟什么是瑜伽？

※一门古老的学科

瑜伽是一种非常古老的关于能量开发和知识修炼的方法，集哲学、科学、艺术于一身。瑜伽起源于古印度，然而虽然历史学家们做了认真而深入的研究，但至今仍然没有找到一个明确的起源时间。唯一能确定的是，早在没有文字记载的远古时代，瑜伽就已通过言传身教的师徒教授形式传承了下来。有考古学家曾在印度河流域发掘到一件保存完好的陶器，上面描绘的是瑜伽人物冥想时的情景。据测定，这件陶器距今至少有5 000年。由此可见，瑜伽的历史可以追溯到更久远的年代。

在古印度，修行者们为了进入心神合一的最高境界，经常僻居于广阔幽静的喜马拉雅山麓地带，独自静坐冥想。在长时间简单的生活之中，修行者们观察了生物的生命过程，并体悟了很多大自然的奇妙法则，再将生物的生存法则验证到人类的身上，同时逐步感应身体内部的各种微妙变化，便懂得了和自己的身体对话，了解身体根本的需要。

从那时候起，人们开始探索自己的身体，体验自身对疾病伤痛的自我治疗，并发展出简单的维护和调理身体的方法。经过几千年的钻研、探究、归纳，逐步衍化出了一套理论完整、确切实用、简易有效的养身健身体系。这套体系历经了5 000多年的锤炼，经久不衰，让世世代代的人们都从中获益——这就是瑜伽。

※一门不断发展的学科

从远古智慧到现代时尚，拥有5 000多年悠久历史的瑜伽究竟是如何发展成为风靡世界的健康风潮的？现代学者一般将瑜伽的发展史分为四个时期。

由公元前3 000年开始，到公元前1 500年左右《梨俱吠陀》出现为止，是瑜伽历经原始发展而又缺少文字记载的时期。在这个时期，瑜伽由一个原始的



哲学思想逐渐发展成为一种修行的方式，它的中心为静坐、冥想和苦行。

包括《梨俱吠陀》在内的“吠陀经”对瑜伽进行明确记载之后，到公元前300年左右《博伽梵歌》中出现神为了保护虔诚者而传授给他们瑜伽的内容为止，是瑜伽的第二个发展时期。这个时期的瑜伽逐渐从民间的修行活动转变为了正统的修行方法，由单纯强调行法转变为注重行为、信仰和知识三者的统一结合。

在《博伽梵歌》出现的同一时间，印度圣哲帕坦加利创作了《瑜伽经》，印度瑜伽在这个基础上真正成形，其后直到19世纪的这段时期是瑜伽的第三个发展时期。这段时间出现了瑜伽发展历史上一部很重要的著作，即《瑜伽奥义书》。《瑜伽奥义书》共有21部，首次出现了节食、禁欲、体位法和七轮等概念，其中“梵我一如”的理论和中国古代“天人合一”的思想有相通之处。这个时期产生了丰富的瑜伽文学创作与不同的修行分支，其中包括王瑜伽、智瑜伽、哈他瑜伽等。

从19世纪到现在是瑜伽的第四个发展时期。开发潜能、锻炼身体成了瑜伽练习者的追求。越来越多的都市人利用瑜伽使自己更加适应现代城市生活，瑜伽如今已经成为健康、时尚的代名词。

※ 一门修炼身心的学科

瑜伽在最初只是一个古老的哲学派别，而发展至今，瑜伽所主张的生理上的动态运动及心灵上的有效调养已可应用于日常的生活之中。瑜伽的内核为“结合”、“平衡”、“统一”，它的最终目标是控制自己——不仅能驾驭躯体感官，还能驯服永不停息的内心。

在练习瑜伽的过程中，练习者通过运动自己的身体，配合有意识的呼吸来实现对身体的控制。这些姿势和呼吸上的技巧不但能锻炼到肌肉和骨骼，还能强化神经系统、内分泌系统、消化系统等人体重要生理结构的功能，并通过激发人体潜在的能量来保持身体健康。有规律的瑜伽练习还有助于消除由于身体不健康或衰老而造成的体能下降。

现代都市生活节奏快，竞争激烈，人们的身体经常由于过大的压力而感到紧张不适，体力不支，免疫力下降，有时还会出现心理上的挫败感、烦躁感等。瑜伽中关于伸展躯体、增强力量、提高耐力和强化心肺功能的练习，能协调整个身体的机能。此外，瑜伽练习还能通过培养心灵平和和情感稳定的状态，来引导人们改善自身的生理和心理状态，使身心健康和谐。

真正的瑜伽，是身体和心灵双重的修炼，是一种健康、安宁、时尚的生活方式。它能由内而外、由外而内地协调身心的平衡，既塑造人的外在形象，也关照人的内在感受，给人们一股取之不尽、用之不竭的能量。



瑜伽的能量

瑜伽虽然诞生于5 000多年前的古印度，但直到大约150年前，它才被从印度返回英国的官员、士兵、学者们带到欧洲。自此之后，瑜伽在短短的100多年中迅速征服了整个世界，成为现代人最热衷的运动之一。

面对瑜伽的火热，很多人都产生了这样的疑问：瑜伽究竟有什么神奇的力量，能引得众人“竞折腰”呢？

※健康的能量

现代人由于生活、工作和人际交往等因素，长期处于精神紧张、压力过大的状态中，加上饮食不当、运动不足、过多依赖电脑、长期伏案工作、过度用脑等不良生活习惯的影响，不仅会经常出现失眠、情绪急躁、身体过早衰老等症状，还会增加眼睛、颈椎、大脑、肝、肾的负荷，造成多种健康问题，我们一般称之为亚健康。亚健康并不一定会发展为器质性病变，但却是很多疾病的前兆。

自然、健康、轻松的生活态度和生活方式能强化身体各组织和器官的机能，并让自己恢复健康和美丽，而这也正是瑜伽提倡的生活原则。瑜伽的理念是正确呼吸、动静平衡和身心统一，这一理念是帮助身体恢复自觉与自愈的重要基石。

瑜伽强调身体是一个大系统，只有这个系统中的每个部分都保持健康，才能让整体保持健康。瑜伽运动通过各种独特的姿势和不同的呼吸法给予头脑、肌肉、内脏、神经、腺体等适度的刺激，不仅可以促进血液循环，放松肌肉，灵活关节，还能强化内脏器官，除去体内不利的因素，保存并增加生命的能量，从而令身心健康和諧。

可以说，瑜伽为每天生活在亚健康状态中的人们提供了真正健康、自然的调理方式。

※美丽的能量

健美的身材是每个人的梦想。肥胖不仅使人看起来臃肿，对身体健康也是极大的威胁。很多年轻女性练习瑜伽的目的，就是为了拥有更好的体态和容颜，瑜伽在这方面的确卓有成效，可以由内而外提升整体的魅力。

练习瑜伽时，体位法与呼吸法的相互配合，能从内而外地改善体质，促进

