



哈达瑜伽系列

心灵瑜伽节奏 冥想

李 清◎著



民主与建设出版社



哈达瑜伽系列

心灵瑜伽节奏 冥想

李 清◎著



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵瑜伽节奏冥想 / 李清著. — 北京 : 民主与
建设出版社, 2014. 12

(哈达瑜伽系列)

ISBN 978-7-5139-0517-6

I. ①心… II. ①李… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 274193 号

© 民主与建设出版社, 2014

出 品 人	许久文
责任编辑	李保华
封面设计	尚世视觉
内文排版	依 一
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 59417745 59419770
社 址	北京市朝阳区曙光西里甲 6 号院时间国际大厦 H 座北楼 306 室
邮 编	100028
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
成品尺寸	145mm×210mm 1/32
印 张	7
字 数	109 千字
版 次	2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5139-0517-6
定 价	35.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

主编寄语

魏立民

本套哈达瑜伽系列丛书的出版，寄托了各位作者多年的心血和付出，以及他们的心愿和梦想。

2007 年的《七色脉轮瑜伽》是我撰写出版的“哈达瑜伽系列”第一本图书，受到读者的欢迎。而后来在 2010 年，初期准备了六册瑜伽书选题，在出版社的建议下，浓缩精简成了两本，当时的遗憾将在本套丛书出版之际予以弥补。

自 2000 年宛平路开始，我的教练班学生累计也有 3000 位以上，很多学生授课已经超过和接近十年，根据一万小时原则，即凡事要想有所成就，需要持续从事一万小时以上，而他们的学习期都超过了这个数字，并积累了深厚的教学经验和心得，现在终于到了厚积薄发的时刻，到了

把这些从瑜伽实践中来的、经过传承又有发展的宝贵知识总结写下来，广泛传播出去的时刻。

成立近两年的哈达教研组云端平台，把各地拥有点亮心灯使命的老师、同学们连接起来，每周四早上八点，在网络上帮助各位老师讨论改稿，梳理文字，成了我和各位准作者的固定功课，大家把哈达体系的一个点、一条线，作具体的挖掘和梳理，又聚焦到解决一个或多个具体的身心健康问题，发展出一套深入浅出的精彩课程，并用文字和图片表达出来，每段文字、每张照片可以说都经过了反复的讨论和打磨，力求给读者提供最精彩实用、通俗易懂的瑜伽学习方案。大家共同经历了痛苦、兴奋、纠结、无奈、急切、幸福……心路历程，我们还有分别的瑜伽公开课探讨以及反复演练，为本丛书的延伸、生根发芽做好了充分准备。

大家像对孕育自己的宝宝一般，期待这套丛书的出版，期待着读者的检阅，相信这些凝聚着各位老师多年心血的结晶，能够为读者的生活创造真正实用的指导价值，实现身、心、灵的连接和升华，因为瑜伽原本就与平衡、健康、优雅的生活方式是一体的。

在 2011 年之前，我的重点是去印度等国家学习瑜伽，从 2012 年开始，我接受邀请成为世界瑜伽节第一位也是目前唯一的中国籍授课导师（同年也接到了横滨国际瑜伽节的邀请），站在了国际的瑜伽舞台上，在一个有三十几个国家的近百位教练、爱好者共同学习的教室里，教授他们嫡系传承的哈达瑜伽，以及一部分中国传统身心修习法如太极、气功、易筋经、五禽戏、八段锦（这些原本就可以说是中国的“瑜伽”）等，发现他们非常喜欢有中国风格、中国文化的瑜伽课程，下课后都在提问、记录和拍摄，我在瑜伽节拍大合照时举起中国国旗的时候，心里有说不出的自豪和激动，甚至能体会到奥运选手般的感受，同时，也感到自己是孤独的，传播中国瑜伽的力量现在是如此单薄，我们需要有更多中国优秀的瑜伽老师走出国门，教授、传播中国式的瑜伽！我愿意作他们的铺路石，帮助大家把课程做梳理，将教材书籍做修编，打造出老师们的精品课程和经典书籍，未来让中国瑜伽屹立于世界身心修习之林，为中国文化增光添彩！

序

我持续地实修，感觉一切越来越美好，跟自己内心的连接也越来越好，与我的老师也是心有灵犀！在我一次培训刚结束回来，老师邀请我给最近一期教练班做培训。



上图 作者与 2013 教练班学员合影



上图 作者与 2014 教练班学员合影

说来巧合，我之前积累的教学经验和成果，正好可以跟教练班的学员分享。在做教练培训过程中感觉超乎想象得好，整个培训过程都很享受！在之后给经络瑜伽教练培训时，我又将之前积累的经络养生做了一个整合。而紧接着就接到了出版哈达系列丛书的通知，直觉帮我选的写作方向就是“节奏冥想”，想来真的很神奇，因为最近我正好在思考有关“节奏冥想”的内容，就在想法慢慢成型之际，我就接到了出书的好消息！

真是神奇，不！干脆说，是神迹出现了！我在这段时间里，感觉自己每天都是新的，每天都会有一些新突破，每天都会有一些新感觉，甚至可以说每天都有奇迹发生。

坐下来闭上眼睛，这本书的框架、内容……

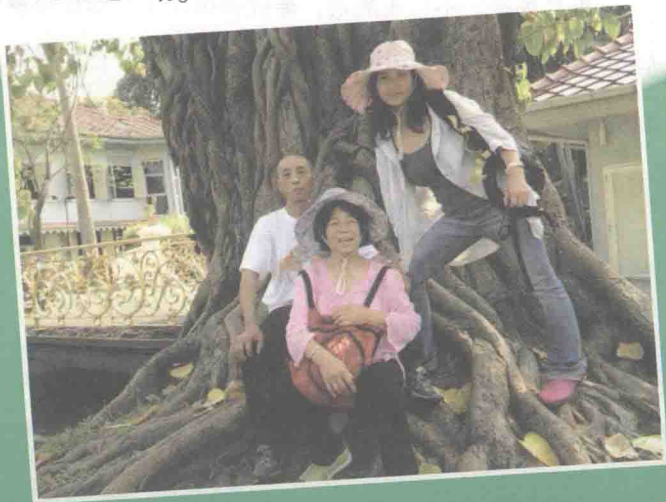
慢慢就在头脑中像影院般呈现。

我一口气写完了整本书的提纲，而接下来的任务会更艰巨，我做好准备抛开任何的限制，这样才会有更多突破，我喜欢这样的感觉，我喜欢这样的生活。

此刻，一股深深的感恩的暖流从心底涌出，我的眼睛湿润了。

感恩我的父母、我的先生、我的孩子！感恩我的老师、我的同学、我的朋友！感恩我的姐妹们，感恩你们一直以来对我的支持，我将用我的生命，用我觉知的心，与你们连接。

感恩这一切。





目录



Chapter I 课程概述

- 01 什么是瑜伽? · 002
- 02 什么是冥想? · 005
- 03 节奏冥想课程概述 · 014
- 04 节奏冥想和一般冥想的区别在哪里? · 016
- 05 节奏冥想适合哪些不同人群? · 018
- 06 节奏冥想的功效是什么? · 021
- 07 节奏冥想课程的核心 · 023



c o n t e n t s

Chapter 2 节奏冥想的理论基础是什么

- 01 五大元素 · 036
- 02 脉轮 · 038
- 03 根据西方功能解剖理论 · 054
- 04 能量解剖理论 · 055
- 05 八支行法 · 057
- 06 节奏冥想常用到的技巧：手印和身体锁及其功效 · 062

Chapter 3 课程准备与注意事项禁忌常见误区

- 01 节奏冥想前期准备 · 070
- 02 节奏冥想中注意事项 · 074
- 03 节奏冥想练习后提示 · 081

Chapter 4 节奏冥想分类介绍与功效（附图）

- 01 节奏体位法冥想 · 086
- 02 节奏呼吸冥想 · 101
- 03 几种常用的呼吸法 · 113
- 04 节奏语音冥想 · 123
- 05 节奏舞动冥想 · 129
- 06 节奏步行冥想 · 137
- 07 节奏念珠冥想 · 142
- 08 节奏音波冥想 · 147

Chapter 5 节奏冥想公开课课程编排（1.5 小时）

- 课程介绍 · 主题体式 · 154

Chapter 6 课后与生活中注意事项与效果巩固

Chapter 7 会员案例见证

后记 · 201





CHAPTER 1

课程概述

- 01 什么是瑜伽?
- 02 什么是冥想?
- 03 节奏冥想课程概述
- 04 节奏冥想和一般冥想的区别在哪里?
- 05 节奏冥想适合哪些不同人群?
- 06 节奏冥想的功效是什么?
- 07 节奏冥想课程的核心

01 什么是瑜伽？



这个词对一些人来说既熟悉又陌生，瑜伽到底是什么？

有些人认为瑜伽是用来减肥的，有些人认为瑜伽是体操，还有些人认为瑜伽是筋骨很软的人才能做的类似杂技表演的东西。说实话这个问题我也花了很长时间去探索，十五年前我开始练瑜伽，记得当时馆主告诉我说瑜伽是养心的，老师说你们能在这里练瑜伽都是很有福气的，当时还真是一头雾水，心想管它是什么呢，既然办了健身卡就跟着练呗！

直到后来有机缘接受国内国际多个流派专业瑜伽教练培训，才算是真的踏上了探索瑜伽的漫长之旅。感恩魏立民老师提供这个机会让我可以和大家分享、交流、学习。瑜伽是连接与结合，是控制，是关系。