

高黎贡山下的伊甸园——

# 弥雅心灵瑜伽之旅

母其弥雅——著

母其丹——策划

保山市旅游发展委员会支持

进入淡雅的瑜伽世界，  
带着心灵，  
环游高黎贡山下的伊甸园，  
完成一次纯净的瑜伽之旅。

18处瑜伽气息浓厚的美景+38种温和的经典瑜伽体式

79张能静心解压的高清精致风景大图

让你欣赏一路的美景，享受不同的瑜伽

洗涤心灵，释放压力，净化身体



高黎贡山下的伊甸园——

# 弥雅心灵瑜伽之旅

母其弥雅—— 著

母其丹 —— 策划

保山市旅游发展委员会支持

进入淡雅的瑜伽世界，  
带着心灵，  
环游高黎贡山下的伊甸园，  
完成一次纯净的瑜伽之旅。

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

高黎贡山下的伊甸园 : 弥雅心灵瑜伽之旅 / 母其弥雅著 . — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社 , 2016.12  
ISBN 978-7-5537-7165-6

I . ①高… II . ①母… III . ①旅游指南 - 腾冲县 ②瑜伽 - 基本知识 IV . ① K928.974.4 ② R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 214574 号

## 高黎贡山下的伊甸园——弥雅心灵瑜伽之旅

---

|      |         |
|------|---------|
| 著 者  | 母其弥雅    |
| 策 划  | 母其丹     |
| 责任编辑 | 祝 萍 陈 艺 |
| 责任校对 | 郝慧华     |
| 责任监制 | 曹叶平 方 晨 |

---

|       |                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 出版发行  | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏凤凰科学技术出版社                               |
| 出版社地址 | 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009                                |
| 出版社网址 | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销   | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷   | 中华商务联合印刷 (广东) 有限公司                                        |

---

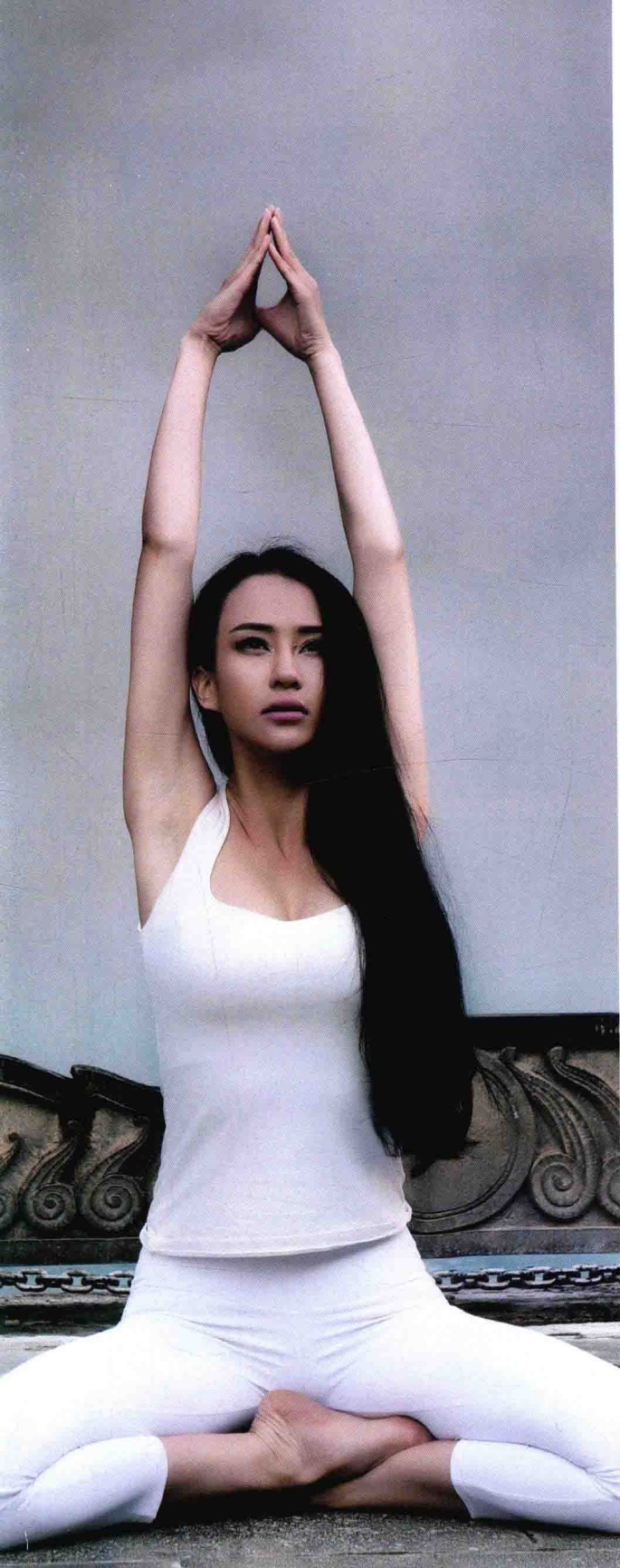
|     |                       |
|-----|-----------------------|
| 开 本 | 718 mm × 1000 mm 1/12 |
| 印 张 | 12                    |
| 字 数 | 150 000               |
| 版 次 | 2016 年 12 月第 1 版      |
| 印 次 | 2016 年 12 月第 1 次印刷    |

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 标准书号 | ISBN 978-7-5537-7165-6 |
| 定 价  | 39.80 元                |

---

鸣谢: 保山市旅游发展委员会  
图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



## 目录 CONTENTS



008

### 水之温

011

Chapter 01 蜀身毒道——瑜伽穿越的时空隧道

金刚坐调息1 脊柱扭转式

017

Chapter 02 古道串起的珍珠——在温泉之中内清外净

肩部调理练习1 面部按摩功

023

Chapter 03 一泓热海——热瑜伽的天堂

肩部调理练习2 下犬式

031

Chapter 04 邦腊掌神汤——天人合一的养生秘境

山式

035

Chapter 05 北海湿地——人与自然的调息

金刚坐调息2 犁式



040

### 玉之润

043

Chapter 06 玉出腾冲——天精地髓

呼吸伸展脊柱1 猫式

牛面式 坐立前屈式

仰卧手抓脚趾伸展

斜板式



064

## 天之宁

067

Chapter 07 高黎贡山——境接人天的呼吸  
站立前屈式

073

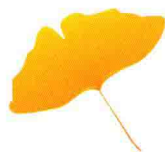
Chapter 08 火山之旅——遵行苦行的瑜伽妙方  
呼吸侧压 呼吸伸展脊柱2

079

Chapter 09 国殇墓园——内醒与静虑  
桥式 全猫伸展式



- 087 Chapter 10 苦行松山——洗涤灵魂的冥想  
眼镜蛇扭转式
- 093 Chapter 11 天下和顺——梵天合一  
侧板式 船式 卧扭转式
- 101 Chapter 12 金色满园——浪漫江东  
骆驼式
- 107 Chapter 13 万亩油菜花——金色海洋中的质感  
轮式 坐角式
- 113 Chapter 14 潞江坝——山水间的瑜伽之静  
门闾式
- 117 Chapter 15 坐而论道——榕树奇林下坐行  
拱背伸腿式 上伸腿式
- 123 Chapter 16 心灵的鸡汤——咖啡的浓郁乡情  
眼镜蛇式 坐式侧压
- 129 Chapter 17 云里帝城——云峰仙山的修灵  
滚动式 上板式
- 135 Chapter 18 繁花似锦——在茶花村的沉思  
莲花肩倒立 莲花坐前屈





高黎贡山下的伊甸园——

# 弥雅心灵瑜伽之旅

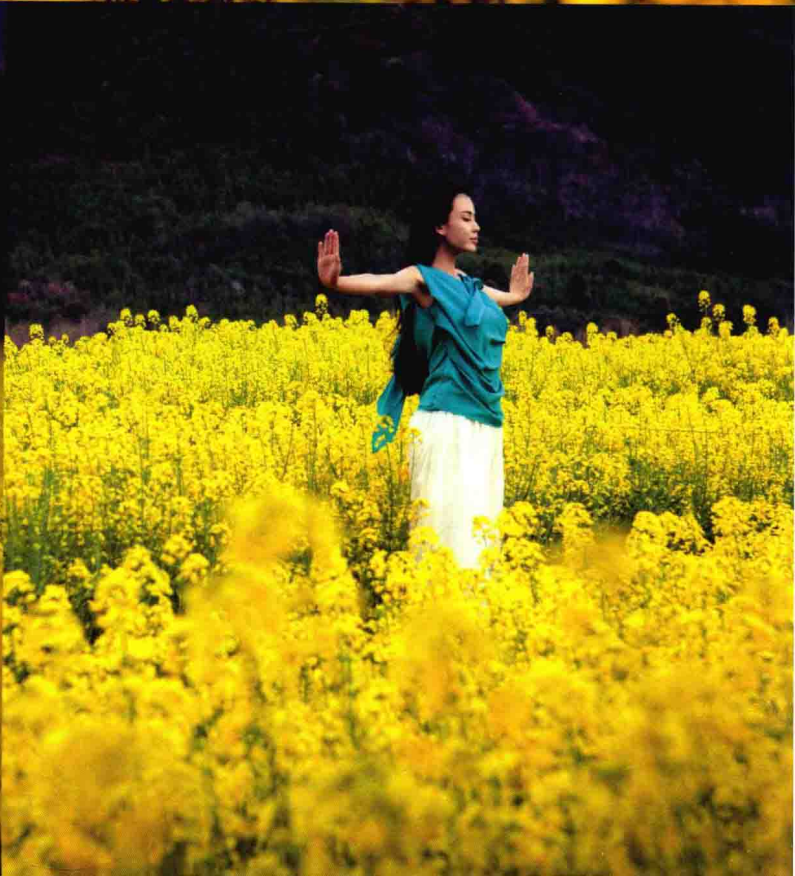
母其弥雅—— 著

母其丹 —— 策划

保山市旅游发展委员会支持

进入淡雅的瑜伽世界，  
带着心灵，  
环游高黎贡山下的伊甸园，  
完成一次纯净的瑜伽之旅。

褪尽繁华，在界头镇的万亩油菜花海中，我似乎看到了那个最初的自己。闭着眼睛在记忆的长河里遨游，那里有儿时的玩伴，有小小的愿望，有年少时纯净的梦……





## 序一 PREFACE

到达保山之前，我无论如何也没有想到，保山会是这样一块温润如玉的宝地，让我喜爱至极。无论是那犹如珍珠一般，散落在崇山峻岭中的温泉；还是那从古蜀郡直通印度，以长满青苔的深深马蹄窝串起来的“蜀身毒道”；抑或是那犹如石破天惊，在龙陵山水中逢盛世而出的黄龙美玉；又或者是那如精灵一般，集天地灵气而成的南红玛瑙；再有就是那沉睡千年，看尽人世沧桑而容颜不改的火山群峦……这些都让我深深迷恋。当这一切的一切与瑜伽相遇时，又会是怎样一种情景呢？在这块心灵的净土之上，音乐如水，潺潺入耳，时而于林间，时而于花中，时而于水上，内清

外净，尽情舒展，一场保山与瑜伽的完美邂逅，就此成为永恒。

本书的出版得到了保山市旅游发展委员会的大力支持，惠铭、天鹤两位美女陪我走遍了保山的山水村落，为我搜集了大量的故事素材。旅游委主任温仕红女士也是一位热爱瑜伽，专注修养之人，在心得交流中碰撞出很多感悟。本书部分图片由保山市旅游发展委员会协助提供，在此一并向三毛、何新闻、舍得、杜小红、艾怀森、王华沙、范南丹、蔡庆彪、杨刚、解之诚等为我拍照或提供美图的摄影师们表示感谢。

母其弥雅

## 序二 PREFACE

也许跑者都有近乎于偏执的坚持，这本书历时四年，修改无数次，如同用岁月去雕琢一块美玉。

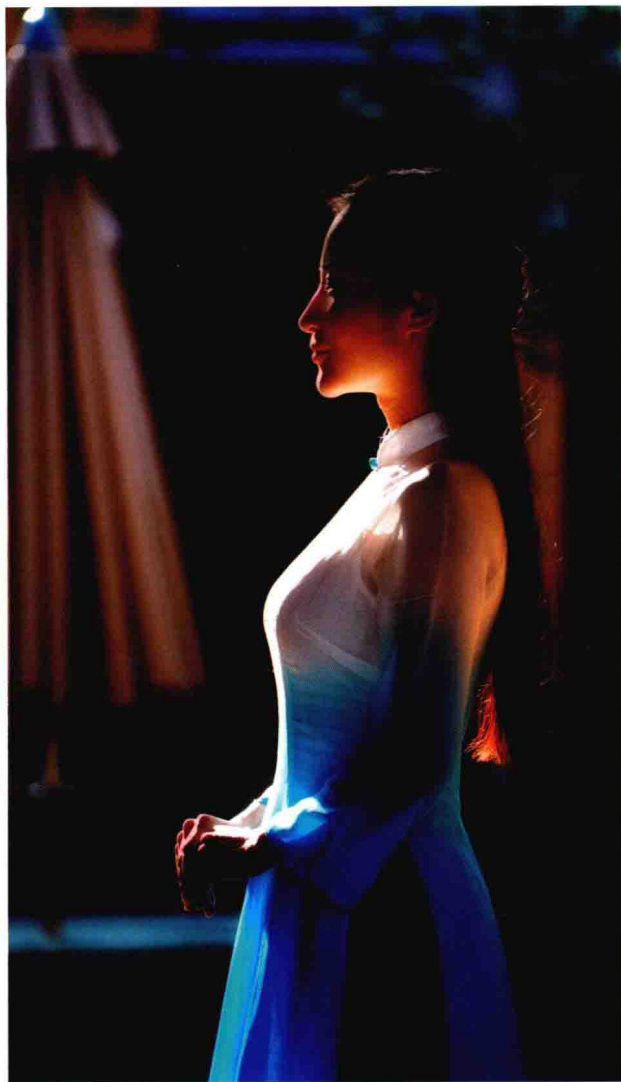
在这四年里，我无数次地用脚步与腾冲这块神奇的土地亲近，在腾冲大地上，在绿树流水之间，我非常荣幸地能将腾冲秀美峻丽的风景以“瑜伽”“跑步”“赛艇”等运动方式去与远方的客人分享。

高黎贡山，中国西南的极边之地。一条古老的通道从蜀地进入滇西，经由腾冲出境抵达缅甸及印度。徐霞客于明崇祯十二年用了4天时间翻越高黎贡山到达腾冲，那时没有精良的装备，没有丰富的补给，没有头灯，没有水袋，没有各种安全保障，他脚踏芒鞋、手执竹杖，穿梭于高黎贡山巨大的山脉，把传奇留在了滇西大地的缥缈间。这4天的旅程如今已被时间凝固……

其后，在相距几个世纪的时空里，陆续有背井离乡远走异邦的行旅商客和西征将士，经历河谷的蛮烟瘴雨和高山的寒冷险恶，在艰辛的旅程中攀爬、行走、穿越，把他们对大山的敬畏之心，沉淀在苍茫的古道途中。

“玉”见腾冲，此生无憾，这里是高黎贡山下的心灵栖息地，我期待有一天你也能贴近高黎贡山的胸膛，去追随古人的脚步，让心灵在自然中洗却尘埃。

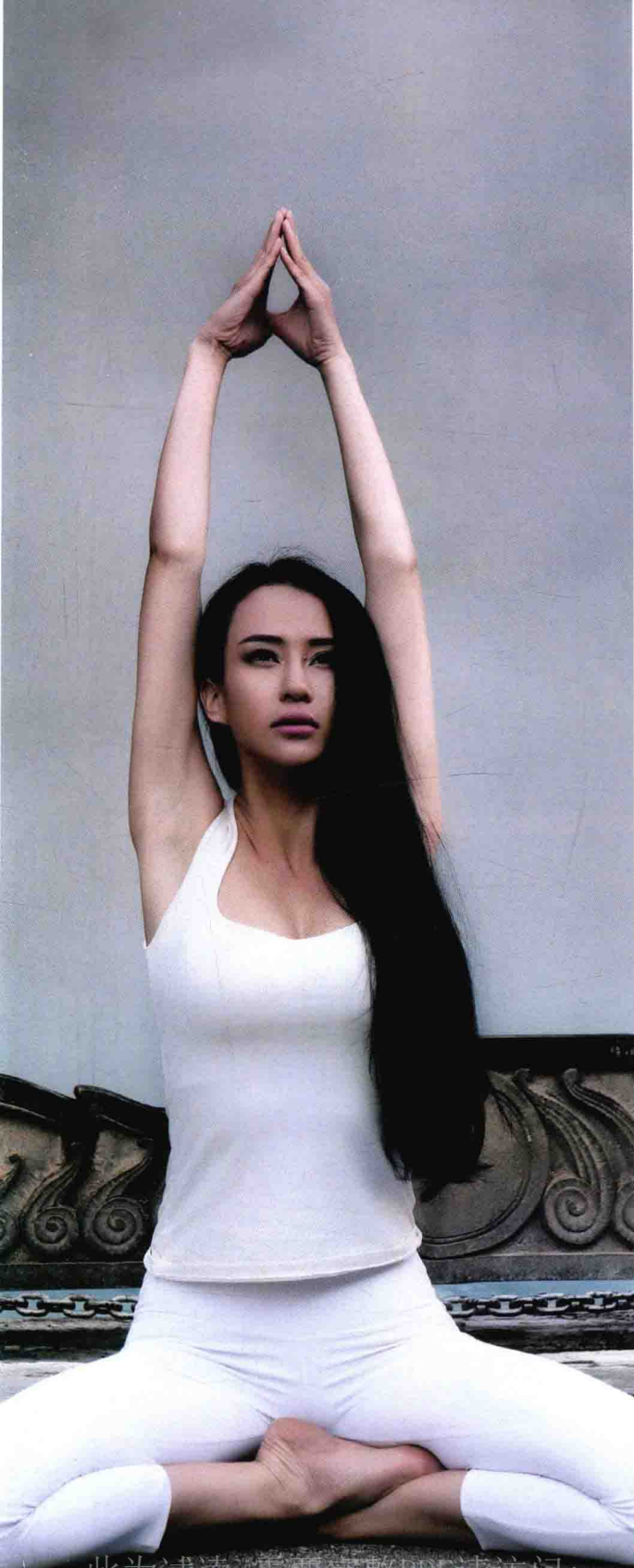
母其丹



161千米

感受高黎贡山未知的自然之美





## 目录 CONTENTS



008

### 水之温

011

Chapter 01 蜀身毒道——瑜伽穿越的时空隧道

金刚坐调息1 脊柱扭转式

017

Chapter 02 古道串起的珍珠——在温泉之中内清外净

肩部调理练习1 面部按摩功

023

Chapter 03 一泓热海——热瑜伽的天堂

肩部调理练习2 下犬式

031

Chapter 04 邦腊掌神汤——天人合一的养生秘境

山式

035

Chapter 05 北海湿地——人与自然的调息

金刚坐调息2 犁式



040

### 玉之润

043

Chapter 06 玉出腾冲——天精地髓

呼吸伸展脊柱1 猫式

牛面式 坐立前屈式

仰卧手抓脚趾伸展

斜板式



064

## 天之宁

067

Chapter 07 高黎贡山——境接人天的呼吸  
站立前屈式

073

Chapter 08 火山之旅——遵行苦行的瑜伽妙方  
呼吸侧压 呼吸伸展脊柱2

079

Chapter 09 国殇墓园——内醒与静虑  
桥式 全猫伸展式



- 087 Chapter 10 苦行松山——洗涤灵魂的冥想  
眼镜蛇扭转式
- 093 Chapter 11 天下和顺——梵天合一  
侧板式 船式 卧扭转式
- 101 Chapter 12 金色满园——浪漫江东  
骆驼式
- 107 Chapter 13 万亩油菜花——金色海洋中的质感  
轮式 坐角式
- 113 Chapter 14 潞江坝——山水间的瑜伽之静  
门臼式
- 117 Chapter 15 坐而论道——榕树奇林下坐行  
拱背伸腿式 上伸腿式
- 123 Chapter 16 心灵的鸡汤——咖啡的浓郁乡情  
眼镜蛇式 坐式侧压
- 129 Chapter 17 云里帝城——云峰仙山的修灵  
滚动式 上板式
- 135 Chapter 18 繁花似锦——在茶花村的沉思  
莲花肩倒立 莲花坐前屈



# 水之溫







CHAPTER

# 01

蜀身毒道

瑜伽穿越的时空隧道

