

上海市高校体育和健康教育精品课程教材



瑜伽与健康

王会儒
张云崖
编著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



瑜伽与呼吸

上海市高校体育和健康教育精品课程教材



瑜伽与健康

王会儒 张云崖 编著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

现代社会中人们生活节奏加快,压力增大,逐渐出现更多的亚健康。瑜伽与中国传统养生有异曲同工之妙,不仅强调身心、调息和调身,而且也有道德规范和饮食调理。练习瑜伽不但可以预防疾病,也有助于保持形体,改善精神状态。本书包括上篇基础知识和下篇基本实践,以实用性为目的,本着强调基础理论、基本知识和基本技能的原则,在阐述相关理论的基础上,介绍了瑜伽在人体6个系统的实践应用,既有基础练习,又有提高练习。本书不仅适合高校学生,也适合普通大众健身。

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽与健康 / 王会儒,张云崖编著. —上海: 上海交通大学出版社,2015
ISBN 978-7-313-13088-4

I. ①瑜… II. ①王… ②张… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第117412号

瑜伽与健康

编 著: 王会儒 张云崖

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 韩建民

印 制: 上海宝山译文印刷厂

开 本: 787mm×960mm 1/16

字 数: 173千字

版 次: 2015年6月第1版

书 号: ISBN 978-7-313-13088-4/R

定 价: 36.00元

地 址: 上海市番禺路951号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 11

印 次: 2015年6月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021-56482128

瑜伽箴言

世界的苦难不能单靠物质力量来治疗，除非人性得以改变，否则，这种物质需要将会不断提高，从而苦难也将会不断地感受。因为，不管有多大的物质帮助，也不能彻底地救治人们的苦难，这个问题的唯一解决方法是要使人类变得纯洁。而修习瑜伽就是一条有效的途径。

——斯瓦米·维维卡南达 (Swami Vivekananda,

法号辨喜)

献给所有的瑜伽爱好者

瑜伽是我们关爱自己的礼物。

瑜伽使我们关注到自己的呼吸，引领我们体会当下的生命状态。

瑜伽帮助我们打开心扉，令我们烦乱的心变得宁静，带领我们认清生命的本源，把握当下的幸福。

坚持练习瑜伽，哪怕每天只有20分钟，只要养成习惯，身心状态也会改观。



前言

健康是我们每一个人的基本目标,人人都希望自己健康、长寿、高质量地生活。

现代社会中人们愈来愈依靠科技,手机、电脑、电视、汽车、电梯等通信、娱乐和交通工具在日常生活中的地位日益增加,影响我们的睡眠,影响着我们的身体健康。因此,人们需要进行更有效的体育锻炼,需要健康的生活方式,以保持身体的基本功能和健康。

瑜伽是印度古代留下的一件瑰宝。古印度人发现自然中动物天生具有治疗、放松、保持清醒或者睡眠的自我调整方法,他们观察动物的姿势,模仿并进行亲自体验,创立出一系列有益身心的锻炼系统,开始了瑜伽修行。瑜伽体现了精神与身体、思想与行动、克制与满足、人类与自然的和谐统一,是对健康与幸福的一种全面诠释。

2014年12月11日,联合国大会通过了将每年6月21日设为国际瑜伽日的协议,对这一古老的健身项目表示敬意。联合国秘书长潘基文表示,国际瑜伽日将使瑜伽更受重视。瑜伽有助于抵御非传染性疾病,以包容的方式让不同社会群体联合起来,彼此尊重。瑜伽是一项有助于促进和平发展的运动,可以帮助人们在紧张状态和压力中解脱出来。

许多人认为瑜伽就是一种伸展练习。事实上,瑜伽与中国传统养生有异曲同工之妙。瑜伽不仅强调“调心、调息和调身”,而且还包含道德规范和饮食调理。练习瑜伽既可以预防疾病,起到“治未病”的作用,而且对于某些常见疾病也有康复的效果。此外,瑜伽练习还有助于保持体形,改善精神状态,养成健康的生活习惯。瑜伽的健康观是综合的,既包括身体层面,也涵盖了内心世界。瑜伽促进健康的方法是立体的、多途径的。

本书以实用性为目的,本着强调基础理论、基本知识和基本技能的原则,在阐述相关理论的基础上,介绍了瑜伽在人体6个系统的实践应用,动作技术既有基础练习,还有提高练习,最后配合饮食调理。

本书编写的目标是将瑜伽作为以一个整体,依据瑜伽经典,结合现代生理学和解剖学原理,使古老的印度瑜伽简单化。同时借助了一些中医的理论,把瑜伽与我国养生学理论有机结合,将基础知识与热点问题相互渗透,使读者更好地理解 and 认识瑜伽运动,做到学以致用。

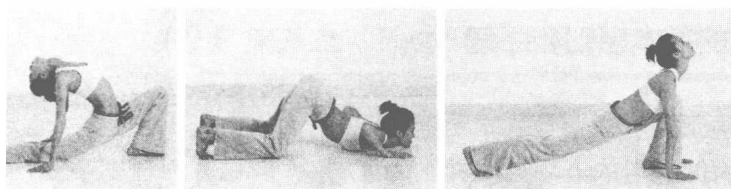
学好瑜伽的关键是实践,要把练习变成生活的一部分。为了便于大家日常锻炼,我们特地把人体6个系统的瑜伽实践导引图附在书后。大家既可以做完整练习,也可以根据自身情况做针对性的练习。导引图中瑜伽体式的具体方法和要领,可参照对应章节的动作讲解。

上海交通大学体育科学研究所所长、国家级教学名师孙麒麟教授对高校瑜伽课程建设给予了大力支持,上海星之健身俱乐部瑜伽教练刘婕和张闯为本书示范动作,在此一并致谢。

由于个人知识的局限性,加之在一本书中难以全部凝练瑜伽与健康促进的精华内容,书中存在的缺点和错误,恳切希望读者在阅读和使用本书的过程中,提出宝贵的意见和建议,以便我们修改和更正。

王会儒

2015年2月23日



目 录

CONTENTS

上篇 基础知识

003 第一章 瑜伽与健康概述

- 第一节 瑜伽的概念 / 003
- 第二节 瑜伽运动发展简史 / 006
- 第三节 瑜伽的主要流派和分类 / 011
- 第四节 瑜伽运动的主要健身价值 / 016
- 第五节 瑜伽与健康促进的主要途径和特点 / 017

020 第二章 传统瑜伽主要典籍与核心理论

- 第一节 传统瑜伽主要典籍 / 020
- 第二节 传统瑜伽核心理论 / 024

033 第三章 瑜伽哲学简介

- 第一节 瑜伽哲学的三个核心问题 / 034
- 第二节 万物的品质 / 036
- 第三节 人生的基本目标和四个阶段 / 037
- 第四节 瑜伽之树 / 040

042 第四章 瑜伽练习的基本原则和原理

- 第一节 瑜伽练习的七个基本元素 / 042
- 第二节 瑜伽练习的五项基本原则 / 047
- 第三节 与瑜伽体位法练习相关的生理学原理 / 049
- 第四节 与瑜伽体位法练习相关的运动学原理 / 050

下篇 基础实践

055 第五章 瑜伽对人体血液循环系统的作用与实践

- 第一节 瑜伽对人体血液循环系统的影响 / 055
- 第二节 有益于血液循环系统的瑜伽练习 / 057
- 第三节 有益于血液循环系统的饮食调理 / 064

075 第六章 瑜伽对人体消化系统的作用与实践

- 第一节 瑜伽对人体消化系统的影响 / 075
- 第二节 有益于消化系统的瑜伽练习 / 076
- 第三节 有益于消化系统的饮食调理 / 083

089 第七章 瑜伽对人体呼吸系统的作用与实践

- 第一节 瑜伽对人体呼吸系统的影响 / 089
- 第二节 有益于呼吸系统的瑜伽练习 / 090
- 第三节 有益于呼吸系统的饮食调理 / 096

101 第八章 瑜伽对人体运动系统的作用与实践

第一节 瑜伽对人体运动系统的影响 / 102

第二节 有益于运动系统的瑜伽练习 / 102

第三节 有益于运动系统的饮食调理 / 112

117 第九章 瑜伽对人体生殖和泌尿系统的作用与实践

第一节 瑜伽对生殖和泌尿系统的影响 / 117

第二节 有益于生殖和泌尿系统的瑜伽练习 / 118

第三节 有益于生殖和泌尿系统的饮食调理 / 126

131 第十章 瑜伽对人体心理情志问题的作用与实践

第一节 瑜伽对人体神经系统的影响 / 132

第二节 有益于心理情志问题的瑜伽练习 / 132

第三节 心理情志问题的饮食调理 / 142

149 参考文献

151 附 录 瑜伽与健康实践导引

附录1 血液循环系统的瑜伽实践 / 151

附录2 消化系统的瑜伽实践 / 153

附录3 呼吸系统的瑜伽实践 / 155

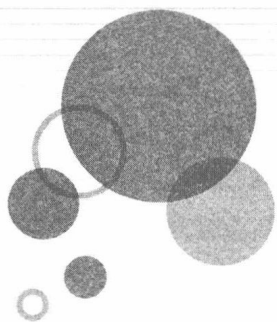
附录4 运动系统的瑜伽实践 / 157

附录5 生殖和泌尿系统的瑜伽实践 / 161

附录6 心理情志问题的瑜伽实践 / 164

上 篇

基础知识



第一章

瑜伽与健康概述

瑜伽的健康观是整体的,既包括身体、思想和情感,也涵盖了人与社会、自然环境的适应等方面。瑜伽所追求的理念,不仅把身体和心理调整到最佳状态,而且还包括人与动物、植物等生态环境的和睦相处。早期的瑜伽是传统哲学六大体系之一,瑜伽的发展经历了原始发展、吠陀、前经典、经典、后经典和近现代共六个时期。古老瑜伽的哲学与修炼主要分为四大流派,现代瑜伽的流派和分类随着时代的发展发生了许多变化,瑜伽成为一种减肥塑身、缓解压力的健身项目,也是补充替代医学的一部分。

第一节 瑜伽的概念

瑜伽是印度优秀的民族文化遗产,历史悠久,流派繁多。关于瑜伽起源的具体时间及原因,有多种说法。根据印度恒河流域出土的石刻印章推断,瑜伽最早的历史可以追溯到公元3000年以前。一群修行者在印度喜马拉雅山麓的原始森林里冥想静修,思索人类的痛苦和烦恼的根源。他们认为只有回到真实的自我,才会获得永恒的安宁。在漫长的冥想过程中他们意外地发现,动物在患病时能自然痊愈,因而模仿各种动物的姿势防治疾病,这些动作就是瑜伽各种体式的起源。同时,他们发现控制呼吸,能够安静神经系统、净化身体,于是瑜伽呼吸法也随之产生。

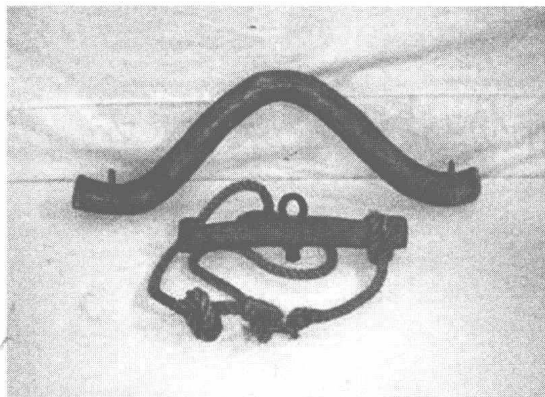


图 1-1 牛轭



图 1-2 使用牛轭的牛

“瑜伽”一词是从印度梵语“yug”^[1]或“yuj”而来,其含意为“相应”、“结合”或“连接”。瑜伽原意为“Yoke——牛轭”,指穿过牛鼻子、套在牛身上的绳具(见图1-1)。古印度人认为,人的欲望发动,犹如骛马难以控制,征服它必须有高超的技巧。因此,原本用于驾驭牛马的牛轭,乃转为制服欲望的方法。通过牛轭可以使脾气倔强的牛耕地(见图1-2),听人使唤,而瑜伽修习的最初动机是“身心的调伏”,即通过瑜伽可以使我们的身体柔软、内心平和。原始的瑜伽意味着对身体的驾驭及对自然力量的尊崇,也意味着对人类的情感、意志的规范和对精神世界的平衡,进而使一个人不仅健康长寿,而且能与自然和谐相处。

印度古代哲学中瑜伽派的最早经典《瑜伽经》中,瑜伽的定义为:“瑜伽是控制心的意识波动”^[2]。

现代使用的“瑜伽”一词是唐玄奘的通译,意为“Union”,是“结合、连接、相应”的意思。瑜伽是连接身体与内心世界的载体,是身心相应的渠道。

现代瑜伽的定义为:

Yoga=Personality (physical, emotion, mental, social) Integrate^[3],

Yoga=Union→Body+Mind+Sprite。

[1] 书中不少瑜伽名词用的是印度梵语。——作者注

[2] 李建欣.印度古典瑜伽哲学思想研究[M].北京:北京大学出版社,2000.

[3] Dr. M. S. K. Ganguly. Teaching Methods for Yogic Practices. India: Scientific research department Kaivalyadhama. 2001.

瑜伽,是身体、思想、情感、社会环境等方面的整合,不仅把身体和心理调整到最佳状态,而且还包括人与动物、植物、矿物等自然生态环境的和睦相处(见图1-3)。

传统瑜伽在印度既不是体育,也不是宗教,而是传统哲学六大体系之一(数论派、瑜伽派、胜论派、正理派、弥曼差派、吠檀多派,合称古印度哲学“正统六派”)。

早期瑜伽的“结合、连接”的含义,是把精神、智慧和肉体完美地结合起来,使内心平和与身体健康更为和谐统一,从而把生命和自然结合到最完美的境界。现代的瑜伽健身运动,是减肥塑身、缓解压力的一个分支,以及补充替代医学的一部分。

如今的瑜伽运动,已是印度人民几千年总结出的人体科学的修炼法,不再是仅限于少数隐士的修持方式。它不是只属于哲学和宗教的范畴,还有着更广泛的含义。21世纪以来,瑜伽在欧美国家逐渐形成潮流。瑜伽不仅能促进身体健康,更是一个帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽也被人们当成了一种修身养性、辅助医疗的手段。许多人都把闲暇时进行瑜伽练习作为放松身心、安神养气的方式,并沉醉其中。

瑜伽从最初的意识控制,逐渐发展到觉悟与解脱,再到塑体健美和健康促进,是一个随着社会发展和人类需求的改变而不断变化的过程,体现了瑜伽的社会适应性和包容性。

瑜伽与健康,就是在瑜伽理论及实践的指导下,探索瑜伽对健康促进的作用,研究瑜伽颐养身心、增强体质、预防疾病、延年益寿的途径和方法,从而达到身心保健、健康长寿的目的。

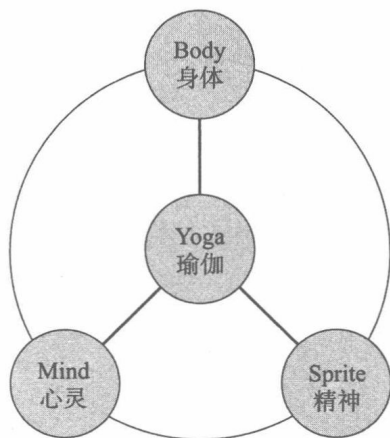


图 1-3 瑜伽的含义

瑜伽箴言

瑜伽是一个通过提升意识,帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽通过道德规范、呼吸控制练习和冥想等技巧,改善人们生理、心理、情感和精

神方面的能力,是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。

——《瑜伽之路》

第二节 瑜伽运动发展简史

根据瑜伽主要经典的出现时间,以及瑜伽体系的建立情况,瑜伽的发展史一般分为原始发展、韦达、前经典、经典、后经典和近现代共6个时期。

原始实践期(萌芽状态,约公元前3000年—公元前15世纪)

在瑜伽发展原始时期瑜伽以静坐、冥想以及苦行的形式出现,文字记载较少。

吠陀时期(有文字记载,约公元前15世纪—公元前8世纪)

公元前15世纪,在婆罗门教的宗教经典《吠陀经》中提出了瑜伽的概念,瑜伽开始有了系统的文字记载。

前经典时期(观念形成期,公元前8世纪—公元前5世纪)

在《奥义书》中指出瑜伽是“梵我相连”,是一种可以彻底摆脱痛苦的具体修行方法,形成瑜伽哲学的根基。

经典时期(理论系统化,公元前5世纪—公元2世纪)

在这一时期,出现了瑜伽历史上最重要的两本经典著作:《博伽梵歌》和《瑜伽经》。公元前5世纪,《薄伽梵歌》的出现,完成了瑜伽行法与韦达哲学的合一,从强调修行方法发展到行为、信仰、知识三者并行不悖。约公元2世纪,印度圣哲帕谭佳里创作了《瑜伽经》,阐述瑜伽的理论,意在传播瑜伽的智慧精髓,成为第一本系统阐述瑜伽的专著。

后经典时期(接受现实期,公元2世纪—19世纪)

这个时期瑜伽得到蓬勃发展,并在它的基础上发展形成哈他瑜伽(也有译为“哈塔瑜伽”或“哈达瑜伽”的)。《奥义书》是此时期的代表,共有21部。这个时期瑜伽练习者不再渴求从现实中解脱,而是接受现实;瑜伽练习从重视冥