

瑜珈三味 ■ B

周
婵
著

宁馨瑜珈

深圳市金版文化发展有限公司 / 策划



陕西旅游出版社

深圳市金版文化发展有限公司/策划

周婵 著

馨瑜
PIACEFUL YOGA



陕西旅游出版社

宁馨 瑜伽

宁馨的生活方式——瑜伽

Peaceful life style

瑜伽起源于5000多年前的印度，瑜伽的梵文本意为“人与自然的和谐、相应、统一”。它的内在含意是肉体和精神结合达到最和谐的状态，身心处于稳定、平衡的状态。

瑜伽是东方人的身体文化，是一种动静结合的健身方法。瑜伽练习法由呼吸法、体位法和冥想三部分组成。

婴儿由母体出生时，最初得到的营养是空气。婴儿第一声哭声是生命原动力之呼吸。自然给人的生命元素最自然的是呼吸。因此，要领悟人与自然之间和谐、相应、统一的奥妙，就要从瑜伽的呼吸训练开始。正确地掌握瑜伽的呼吸法，可以使人的身体得到放松、稳定、平衡，达到身心合一的境界，从而调动起人潜能的力量和智慧。

瑜伽体位法是通过站、坐、跪、卧、倒立等动作的练习，充分弯曲、伸展、扭转身体各个部位，活化僵硬的关节部位，通畅经络，按摩人体的各个器官，调整神经系统和内分泌系统，从而达到塑身美体、缓解一些疾病的症状并改正不良生活习惯的目的。瑜伽体位法的练习，可以充分放松神经，缓解压力，达到心灵和外表的和谐之美。

冥想是排除一切杂念后，沉思、静虑的自我内省过程。冥想可以放松大脑，释放压力和缓和紧张情绪，使人的身心处于一种平衡、宁静的状态。

选择了瑜伽，就选择了宁馨的生活方式，它可以使你和你家人的身心都处于一种健康的状态，生活将会温馨、幸福。



Contents

目

录

Contents



宁馨的生活方式——瑜伽	2
了解你的身体	7
七大环介绍	8
鼻孔交替呼吸法	10
风箱式呼吸法	11
瑜伽体位法及其功效	12
直角三角式	14
直角三角变化式	15
站立三角式	16
转体三角式	16
侧三角变化式	17
高跟鞋式	18
高跟鞋变化式	19
骆驼式	20
骆驼变化式	21
鳄鱼式	22
鳄鱼变化式 (一)	23
鳄鱼变化式 (二)	24

海狗式	25
海狗变化式	26
眼镜蛇式	27
眼镜蛇变化式 (一)	28
眼镜蛇变化式 (二)	29
猫式	30
猫式变化式 (一)	31
猫式变化式 (二)	30
吊桥式	35
吊桥变化式	36
鱼式	37
金刚坐鱼式	38
莲花坐鱼式	40
半弓式	42
双弓式	43





弓式变化——木马式	44	丹田的力量	70
弓式变化——摇篮式	45	瑜伽饮食	72
金字塔式	46	食物阴阳归类表	78
金字塔变化式	48	瑜伽修行菜谱	79
单脚站立——T字平衡式	50	让你的肌肤喝水	82
单脚站立——鸟姿	51	美容茶	84
轮式	52	美人面膜	85
轮式变化式	53	美人浴	86
梨锄式	54	冥想	89
梨锄变化式（一）	55	心智的放松——静坐冥想	90
梨锄变化式（二）	56	静坐冥想注意事项	92
肩立式	58	静坐的方法	94
肩立变化式（一）	60	静坐前后的处理方法	94
肩立变化式（二）	61		
半倒立式	63		
全倒立式	65		
倒立姿势	67		



PEACEFUL YOGA

馨

瑜

五





了解你的身体

事实上，不只人体是由“地、水、火、风、空”五大元素所构成，整个宇宙的物质现象都是这五大元素的产物，五大元素虽然能够互相交融，但要有一定的平衡，否则宇宙间自然界易产生因其紊乱而造成的灾害，人体内的五大元素失调就会产生疾病。

地——产生实质位置及显现坚固不动的实体，如骨骼、肌肉等。

水——产生融合摄持，使物质不分散的力量，显现清凉、流动之特性，如血液、内分泌。

火——产生成熟转变，使物产生特性变化的力量，显现炽热、升腾特性的能量，如体温。

风——产生移动转换，使物质形成移动的力量，显现移动、移转的动力，如呼吸。

空——能含容万物，使地、水、火、风能自在运用的力量，显现空虚、无限的含容力，如含容身体的空间及体内空隙。





七大环介绍

人体有七个环，也是七大灵点，七大灵点控制着你的身体。只要某一种环很活泼，体质就会被环的作用主宰，而不能作为自由的人，不能成为崭新的自己。因此，运用瑜伽的冥想，调整、转化我们的身体机能，让我们自主地控制环，达到所希望的状态。

1. 头部的沙哈斯拉环——统率灵点，俗称顶轮（头顶部）。

作用：它能让头脑清晰，产生知性美，它是智慧通向一个超越一切物质的名称与形体领域的通道，它含有5种腺体，最主要是松果腺，其作用是调合并编制全身之所有腺体。

8

2. 眉间的阿吉那环——预知灵点，俗称眉轮（眉间）。

作用：它是智力和直觉的中心，它控制支配脑垂体（粘液腺）分泌的成长荷尔蒙和性荷尔蒙。阿吉那环活泼时，心像、思想、意识扩大，哲学等就会比较优秀，相对的行动力就会比较差，因此，为了全体性的调合，就得强化相对的斯瓦吉斯塔那环（生殖轮）。

3. 颈喉部的堪撒环——美灵点，俗称喉轮（喉部）。

作用：由于它在脖子中间的喉处，突然变窄的颈脖子，像一座桥梁，连接着上位环世界（离心性，扩大的，宇宙的，普遍的，超意识的方向性）与中下位环世界（向心性，凝缩的，个人的，独特的，意识，无意识的方向性）两者所具有的特性，对美好的事物具有的特性，所产生的爱心，珍惜心如被中下环所牵控就会变成向心性，若对所爱的人或物有向心性的独占欲，就产生了憎恶与愤怒；如能将爱心，珍惜心往上升华经过了堪撒环的桥梁，往上位环相扣，就变成了离心性。当堪撒环发生作用时，就较理智，有艺术的才能，当腺体达到平衡充满活力时，人的第六感将会特别发达，产生预知能力。堪撒环支配着甲状腺的荷尔蒙，与脂肪消耗有关，因此，刺激到它，就可以达到减肥的效果。人的感情有高低起伏，在感情大起大落时要控制堪撒环的对极环玛泥不拉环，这是感情的环，分泌失调会引起胃、肝、皮肤上面的疾病，为了消化器官的健康，可用堪撒环的理智来控制感情。



PEACEFUL YOGA YOGA

4. 胸部的阿那哈塔环——大阳灵点，俗称心轮（胸部）

作用：它是控制老化现象的胸腺荷尔蒙分泌的环。所以此环旺盛的人能保持容颜青春，充满活力。它包括五种腺体：肺、心脏、胸腺、甲状腺和胸腺制造腺。当腺体能够保持平衡时，人的自制力会特强，情绪稳定且冷静。与它对极的环为阿那哈塔环。

5. 腹部的玛尼不拉环——情灵点，俗称脐轮（腹部）

作用：它控制脾、肝、胰和肾上腺四种腺体分泌。玛尼不拉环所影响的人，精神力量较强，体魄强健。消化液、胆汁激素，将食物消化转化成血液和生命元素。

6. 腰部的斯瓦吉斯塔那环——集精力灵点，俗称生殖轮

作用：它所分泌的荷尔蒙是支配副肾脏的。这个腺体如果发生作用，会使全身充满力量，充满战斗性。如果太过就成了以自我为中心的独裁者，对权力充满欲望。相反的，副肾荷尔蒙减少，就会不安和胆怯，害怕与恐惧。它是支配肾脏的环。与它对极的环是阿吉那环。当阿吉那环看到的未来目标明显时，斯瓦吉斯塔那环就会发挥作用，采取行动去实现它。

7. 尾骨的穆那拉拉环——生殖精力之灵点，俗称海底轮

作用：它是创造性的根源，代表了生气与生命力。它的对极环是沙哈斯拉环。所有的环都在此环之上。此环供给所有环之力量与精神。因此，它是所有环之供应站，也称之为海底轮或基础轮。

这七大灵点控制着人的身体。只要某一种环很活泼，体质就会被此环的作用主宰。瑜伽能够维持我们人体的七个环所含之各个腺体的分泌正常，使身体由虚弱转为强壮，与疾病变为健康。因为腺体的营养来自血液，血液的净化关系着身体的健康实质，因此，净化血液最有效的途径就是练习瑜伽术。瑜伽的呼吸法、体位法及静坐法对人体的血液净化起到意想不到的效果。

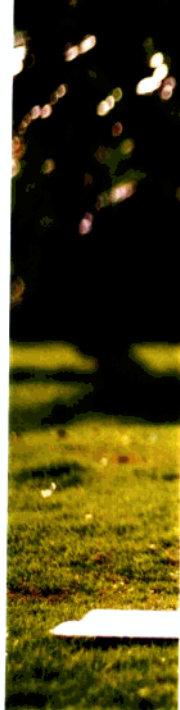
鼻孔交替呼吸法

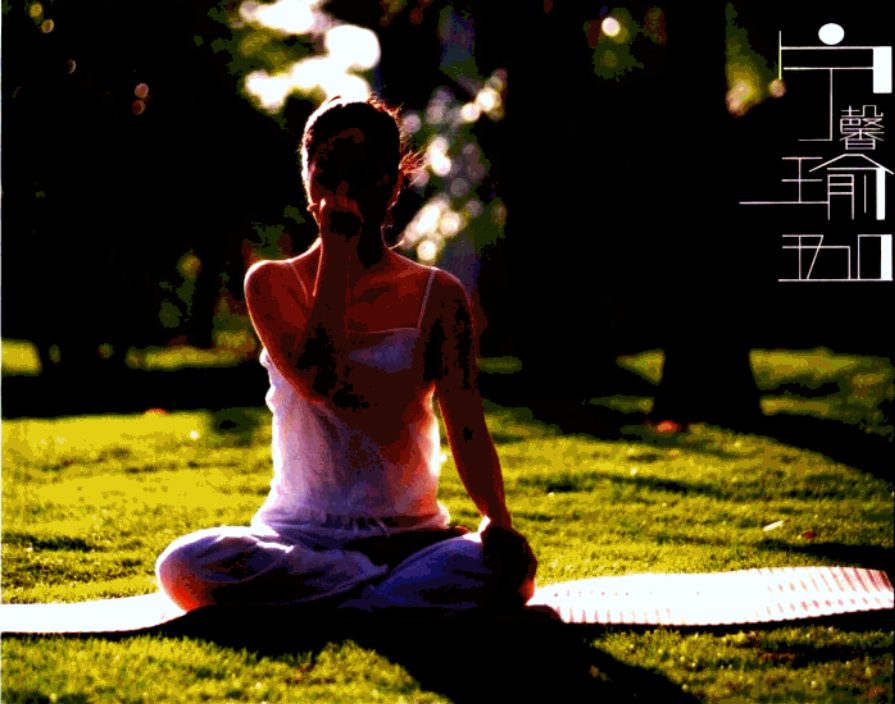
The method of breathing alternatively with nostril

- ① 散坐或金刚坐，闭上眼睛。
- ② 用右手拇指按住右鼻孔，内曲（或中指、食指放在眉心）。
- ③ 先从左鼻孔慢慢吸气，继而用右手无名指按住左鼻孔，止息20秒。
- ④ 放开右手拇指，用右鼻孔慢慢呼气。
- ⑤ 再用右鼻孔缓缓吸气后，用拇指按住鼻孔，左、右鼻孔皆闭气20秒。
- ⑥ 放开无名指，从左边呼气，再按3的步骤要领从左边鼻孔吸气，以同样的方法做。

呼吸比例为：1:4:2，初学者可先吸气3秒，止息12秒，呼气6秒来练习，熟练以后可逐步延长时间。

功效：能使意志 精神集中，容光焕发，心平气和以达宁静致远。





风箱式呼吸法

The method of breathing in bellows type

11

- ① 盘坐或金刚坐，开始时先缓慢地用鼻子呼气、吸气几次。
- ② 接着很快地吸气，再用力使腹部收缩，快速地呼气。（吸气时间比呼气时间长）
- ③ 加快呼吸的节奏，反复20次，腹部随着呼吸有规律地鼓起收缩。
- ④ 意识集中在鼻尖或眉心，当最后一次快速呼吸完毕后，深吸一口气，止息，把气停在体内，直到忍耐不住时再由鼻子缓缓呼出，再平稳地调息、休息。

功效：风箱式呼吸法能活肺、喘息、强化肠胃、开发身体的潜能，提升灵性。

提醒：开始时，呼吸应当慢。一两周之后才逐渐增加呼吸的速度。

如果你开始感到眩晕和出汗，或二者任一种现象产生，这意味着你的风箱式呼吸做得不正确。

如果是这种情况的话，试试减少空气量的吸入、减慢速度和呼吸的力量。试试更加放松。如果你发现自己练习时总是少不了发生以上消极现象，那就停止练习。

凡是患有高血压，或者心脏病的人不该练习这种功法。患眩晕症的人也不该练习它。身体虚弱和肺活量小的人以及患有严重耳、眼疾病的人也不应该练习这种功法。如果在做这个练习时鼻子流血或耳痛，则应立刻停止下来。



瑜珈体位法及其功效

The method of body posture
of Yoga and the efficiency



瑜伽体位法是通过站、坐、跪、卧、倒立等一些动作的练习，充分弯曲、伸展、扭转身体各个部位，活化僵硬的关节部位，通畅经络，按摩人体的各个器官，调整神经系统和内分泌系统，从而达到塑身美体，缓解一些疾病的症状，改正不良生活习惯的目的。通过瑜伽体位法的练习，可以充分放松你的神经，缓解压力，达到心灵和外表和谐之美。本书的体位法由简而难，逐一图解介绍各种瑜伽体位基本完成式与变化式，读者可根据自己的情况选择练习。



直角三角式

1. 金刚坐坐姿，吸气，膝盖跪立，臀部离地。



2. 左脚向前伸出，使大腿与地板成水平。



3. 伸直背部，慢慢吸气，将重心往前转移到左腿，腰部提高，右腿往后伸直。

4. 呼气，身体往前倾斜，双手自然垂放在身体两侧，让指尖触地，停留30秒，眼睛凝视前方。（放松还原后，换腿做另一边）



直角三角变化式

1. 呼气，左手靠左耳上方向前上方伸直，手臂、颈部、背脊、膝盖、脚成一条直线，停留10秒，保持自然呼吸。



2. 呼气，右手也拉向右耳与左手平行，停留10秒。



功效：使脖子、下腹部、大腿紧缩，美化身体曲线，增强体力、耐力。

站立三角式

1. 双脚打开，双手左右平伸，手心朝下。



2. 右脚尖指向右侧，呼气，身体侧向右边，右手掌撑地（或握住右脚脚背、小腿），左手拉高与右手成一条直线，眼睛注视左手尖，停留。（吸气，还原做左侧）



转体三角式

1. 双脚打开，双手左右平伸，手心朝下。



2. 右脚尖指向右侧，呼气，身体向右侧扭转，左手掌平贴在右脚外侧地面，右手往上与左手垂直，停留。（吸气，还原，换边再做）



功效：消除腹部赘肉，使腰身更纤细，消除腹侧肌，胸肌硬化萎缩，促进内脏功能及血液循环，预防便秘。