

QINGSONGYUJIAZHIBAIPING

轻松瑜伽

治百病

刘 旻 著



人民体育出版社

QINGSONGYUJIAZHIBAIPING

轻松瑜伽

治百病

刘 旸 著



人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松瑜伽治百病 / 刘旸著. - 北京: 人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2773-8

I. 轻… II. 刘… III. 瑜伽术 - 基本知识 IV. R214

- 中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 034143 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.875 印张 80 千字
2005 年 8 月第 1 版 2005 年 12 月第 2 次印刷
印数: 5,101—8,130 册

*

ISBN 7-5009-2773-8 / G·2672

定价: 26.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

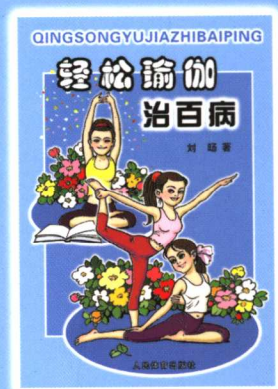
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

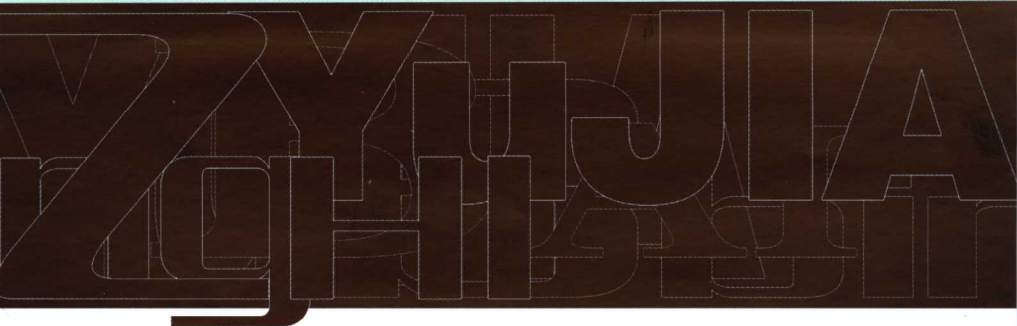
刘 阳

北京蝉舟瑜伽馆馆长，就读于英国瑜伽学院。学习期间，游历了荷兰、德国、意大利、法国等国家，在汲取世界文化精粹同时，愈发坚定了致力于传播东方文化——瑜伽的决心。回国后，她放弃优厚的工作待遇，创办了北京第一家专业瑜伽馆，为众多渴求健康健美长寿者架桥铺路建平台，传播健康之道。所属“蝉舟”瑜伽品牌，已为众多业内人士和瑜伽爱好者称道。作为创办者，她深知教学质量至关重要，为此将对外交流与选贤择能有机结合：对外与世界知名瑜伽学院建立密切合作关系，邀请国际级知名瑜伽大师来京交流、讲学；对内聘请资深瑜伽导师口传身教，不定期送他们去印度瑜伽学院进修、深造。终使“蝉舟”拥有了一批以研究生学历为首的高素质教练队伍。为科学有效地普及瑜伽文化，她根据国内不同体质人群的不同生理特点和需求，编写了《“懒人族”瑜伽》和《轻松瑜伽治百病》两本书，以期造福更多人。



目 录

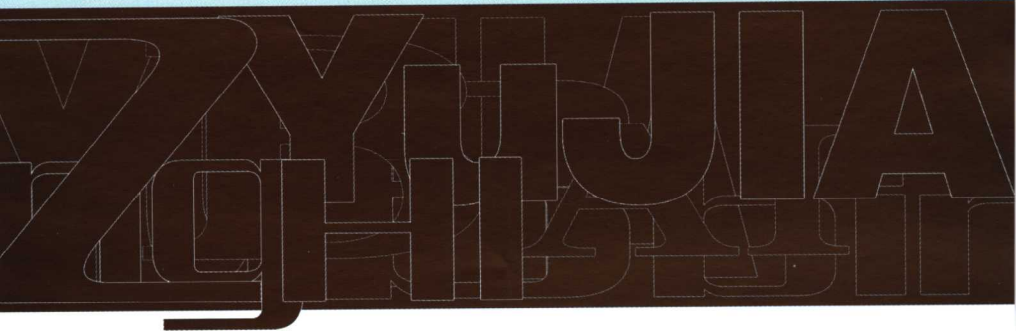
瑜伽概说 /	1
一、瑜伽的起源 /	1
二、瑜伽的分类 /	2
三、适合现代人练习的 “八支分法瑜伽” /	3
四、瑜伽治疗的产生和原理 /	4
（一）瑜伽治疗的产生 /	4
（二）瑜伽治疗的原理 /	5
1. 瑜伽练习的特点 /	5
2. 瑜伽练习的身体效益 /	6
3. 瑜伽给人心理带来的 巨大影响 /	6
五、瑜伽练习的注意事项 /	6
瑜伽治病 /	8
一、呼吸系统疾病的治疗 /	8
（一）治疗肺炎的练习 /	10



榻式 / 10
骆驼式 / 13
(二) 治疗哮喘的练习 / 15
手臂伸展式 / 15
双角式 / 19
(三) 治疗支气管炎的练习 / 21
英雄式 / 21
喉呼吸 / 23
二、心血管系统疾病的治疗 / 24
(一) 治疗高血压的练习 / 26
双腿背部伸展 / 26
清理经络调息 / 29
(二) 治疗心绞痛的练习 / 32
叩首式 / 32
仰卧放松功 / 35
(三) 治疗低血压的练习 / 36
肩倒立式 / 36
三、内分泌系统疾病的治疗 / 40
(一) 治疗甲状腺机能亢进的	

目 录

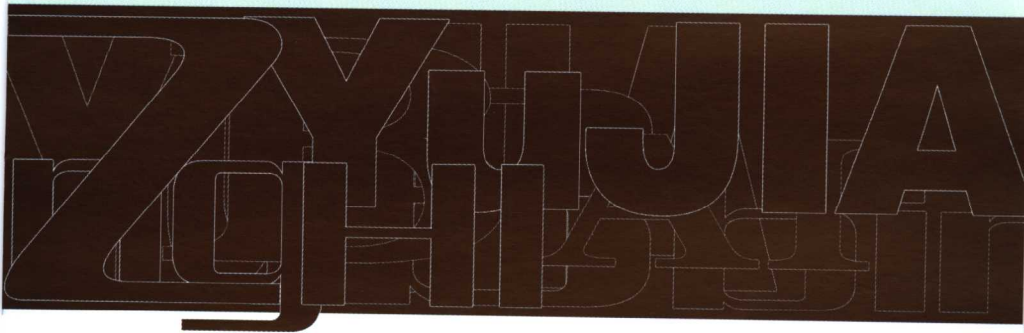
练习 / 42
山式 / 42
(二) 治疗甲状腺机能减退的	
练习 / 45
人面狮身式 / 45
犁式 / 47
(三) 治疗糖尿病的练习 / 50
头倒立式 / 50
(四) 治疗低血糖的练习 / 56
轮式 / 56
(五) 治疗肥胖的练习 / 60
拜日式 / 60
三角伸展式 / 69
倒箭式 / 72
四、消化系统疾病的治疗 / 74
(一) 治疗慢性胃炎的练习 / 76
雷电坐 / 76
(二) 治疗便秘的练习 / 78
上伸腿式 / 78



炮弹式 / 81
(三) 治疗肝病的练习 / 84
半舰式 / 84
(四) 治疗慢性腹泻的方法 / 86
瑜伽断食法 / 86
五、生殖系统疾病的治疗 / 88
(一) 治疗女性生理痛的练习 / 90
坐角式 / 90
卧英雄式 / 94
(二) 治疗子宫肿瘤的练习 / 96
猫伸展式 / 96
虎式 / 98
(三) 治疗及预防乳房疾病的练习 / 100
英雄式坐姿 / 100
(四) 治疗早泄、阳痿的练习 / 103
战士第一式 / 103
肩倒立式 / 108

目 录

六、泌尿系统疾病的治疗	/ 112
(一) 治疗膀胱炎的练习	/ 114
束角式	/ 114
(二) 治疗肾结石的练习	/ 116
眼睛蛇式	/ 116
(三) 治疗急慢性肾炎的练习	/ 118
扭背双腿伸展式	/ 118
七、骨骼肌肉系统疾病的治疗	/ 120
(一) 治疗脊柱疾病的练习	/ 122
1. 治疗颈椎病的练习	/ 122
颈部练习	/ 123
牛面式	/ 128
2. 治疗肩背疼痛的练习	/ 131
猫伸展式	/ 131
下半身摇动式	/ 132
摇摆式	/ 134
3. 治疗腰椎间盘突出出的练习	/ 137
鳄鱼式	/ 137



眼镜蛇式	/ 138
(二) 治疗风湿性疾病的练习	/ 140
1. 治疗肩关节炎的练习	/ 140
肩旋转式	/ 141
山式	/ 146
2. 治疗腕关节和手的 关节炎的练习	/ 148
握拳、曲腕、旋腕 练习	/ 148
3. 膝关节炎的练习	/ 154
膝弯曲与旋转练习	/ 154
侧角伸展式	/ 160
4. 治疗腰部关节炎的 练习	/ 164
花环式	/ 164
狗伸展式	/ 166
5. 踝关节的练习	/ 168
脚踝练习	/ 168
单腿跪伸展式	/ 174

目 录

八、眼病的治疗——瑜伽眼

保健操四法 / 176

(一) 手掌捂眼法 / 178

(二) 眼球旋转法 / 179

(三) 两旁视线法 / 181

(四) 旋转视线法 / 184

九、缓解现代社会中

常见疾病的练习 / 186

(一) 远离感冒困扰的练习 / 188

狮子第一式 / 188

上轮式 / 191

涅槃法 / 196

(二) 瑜伽练习使你告别头痛 / 199

金字塔式 / 199

凝视第三眼法 / 202

(三) 瑜伽还你一夜好眠——消除

失眠的练习 / 203

增延脊柱伸展式 / 203

脊柱扭动式 / 206

瑜伽休息术 / 208

瑜伽概说

一、瑜伽的起源

瑜伽诞生于五千多年前。1922年莫蒂默·威勒爵士（Sir Mortimer Wheeler）在印度河谷进行考古时发掘出三枚都刻有手持莲花坐姿的男人的印章，并证实这些印章来自公元前三千年的印度河流域。古老的印度人把瑜伽视为超脱生老病死、获得真正解脱的手段。

瑜伽是梵文“yoga”一词的英译，字面含义为将牛马套上装备的意思，后来随着瑜伽体系的日趋完善引申为结合、相应。在著名的瑜伽经典《瑜伽经》中则对瑜伽的意义作出了更深一层的解释，即“抑制心的作用”。对于瑜伽的修行者来讲，心的抑制是主要的修行目的，它可以通过调息、冥想达到。但在初级阶段，身体的健康是非常重要的，只有在身体足够健康的状态下，才能实现人对“心”的调控。所以瑜伽体位法是瑜伽修行的初级阶段也是重要阶段。

二、瑜伽的分类

瑜伽发展到今天已经形成了四大主流：业瑜伽、智瑜伽、信瑜伽和八支分法瑜伽。在瑜伽典籍《薄伽梵歌》中对这四大主流瑜伽进行了非常明确的论述。

业瑜伽

业瑜伽，梵文 karmayoga。 karma 原意为行为。业瑜伽指日常生活中的积极行为，提倡在生活中的每个细小环节都要按照社会职责和生活规律去生活，它把瑜伽纳入到社会和对自我行为的约束中。

智瑜伽

智瑜伽，梵文 Jnanayoga。 Jnana 是智慧、知识的意思。智瑜伽中所讲的智慧是指能够觉悟宇宙神妙本原的最高智慧。那么智瑜伽则是通过学习关于世界本原的知识，并在其指导下运用瑜伽禅定来证悟这个本原的方法。

信瑜伽

信瑜伽，梵文 Bhaktiyoga。 Bhakti 意为诚信、虔信。信瑜伽是强调人对神的虔敬信仰，可以受神的庇护而得到解脱。

在所有瑜伽类别中，信瑜伽体现了最明显的宗教性。

以上三种瑜伽分别针对于行为、信心及智慧三方面，各有侧重地进行修炼。但是在现实生活中，只有八支分法瑜伽对身心双重的训练提出了更加全面、明确的方法。

八支分法瑜伽

八支分法瑜伽，梵文 rajayoga。raja 又称王瑜伽，为瑜伽类别中的最高别级。

八支分法瑜伽将瑜伽修持划分为八个阶段，通过从身体到心理的不同锻炼，最后达到可以“控制心识，停止思想，与我相应，持之以恒，方可到达平静安逸”（选自《薄伽梵歌》）的境界。

这八个阶段分别是：禁制、劝制、坐法、调息、制感、执持、静虑、三昧。

三、适合现代人练习的“八支分法瑜伽”

上面讲过的“八支分法瑜伽”的八个阶段分别是对应身体的行为，调节身体健康及控制心念的逐步升级，现在我们了解一下各阶段的意义。

1. 禁制：指对人的道德行为的约束。具体内容为，非暴力、正直、不盗、不淫、不贪。

2. 劝制：指对自身的道德素养的培养。分为清静、满足、忍耐、自己学习、归向神灵。

3. 坐法：即指对身体的锻炼——瑜伽体位法。
4. 调息：瑜伽中练习呼吸的方法。深吸和深呼之后的停顿称作调息。
5. 制感：在调息过程中可以控制所有感官不再被外界事物所影响。
6. 执持：在制感的基础上使心灵保持稳定。
7. 静虑：当心灵保持在稳定的状态之后，再将这稳定进一步扩展，进入静虑阶段。
8. 三昧：是执持、静虑的最终目的。此时的心念已不被物质影响和约束，而进入自由自在的境地。

现代人受到太多物质的引诱，即使拥有越来越多的物质，依旧难以满足日益膨胀的需求。随着新需求的不断出现，内心永远得不到满足，精神上越来越紧张焦虑。

如何消除这些忧虑呢？瑜伽能将人们从这些紧张中解脱出来。通过瑜伽练习可以改善便秘、风湿、颈肩酸痛等现代疾病；可以消除辛苦工作后的紧张、劳累；可以恢复身心健康，弥补心灵空虚，获得真正的快乐和满足。

四、瑜伽治疗的产生和原理

（一）瑜伽治疗的产生

最早创造出瑜伽的是一群在喜马拉雅山脚下的修行人。他们与自然环境抗争着。思索着怎样生存下去，思索着怎样保持身体健康。当他们观察到身边动物的生活时从中获得了启发，

进而进行模仿：模仿动物的身体形态、运动中的形态，动物的睡眠、呼吸方式等，并通过不断的实践，发展、改进成为一系列针对身体各部位的运动方式，最后形成了瑜伽体位法，将身体各部位都锻炼到，协调了各部机能并恢复了活力，保证了身体健康。

（二）瑜伽治疗的原理

1. 瑜伽练习的特点

瑜伽的体位练习对发展身体、精神及心灵有着深刻的意义和价值，而并非只是锻炼肌肉和骨骼的运动。许多运动诸如健身操、跑步、体操等锻炼可以发展人的大肌肉群，这就需要较多的营养和大量供血。要求心脏必须努力工作，呼吸系统也必须处于积极状态，经过这样练习后，年轻人会感到身体强壮。然而随着年龄增大，各部机能渐渐迟缓，以往过度使用的骨关节软骨趋于强直，过度发展的肌肉也变得松弛而不再结实，脂肪慢慢替代了肌肉组织，原来健硕的身体开始发胖。显然，儿童、老年人、体弱多病者不适合参与这些运动。

瑜伽练习的情况则大不相同。每一体位的动作都是配合平缓的呼吸、伴随着放松和专注的意念慢慢进行的，这可以使人体内外的各个系统功能得以充分发挥。神经系统、内分泌系统以及肌肉充分地发挥功能，对于治愈疾病有着极为有益的物理及心理效应，适应人群也极为广泛，从儿童到老年人，从健康人到病人都可以根据自身状况选择各种不同的瑜伽练习。