



解瑜伽

自然健康法

严苑华 著

The Natural & Healthy Way:
A Complete Illustrated Book of Yoga



VCD

随书赠送动作示范



瑜伽解密



自然健康法

严苑华 著

The Natural & Healthy Way:
A Complete Illustrated Book of Yoga



 湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解瑜伽自然健康法 / 严菀华著. —长沙:湖南科学技术出版社, 2005.12
ISBN 7-5357-4460-5

I . 图... II . 严... III . 瑜伽术-图解
IV . R214-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 144921 号

书名/作者 图解瑜伽自然健康法/严菀华

中文繁体字版于 2001 年由台北远流出版公司出版

中文简体字版于 2005 年经台北远流出版公司安排授权由湖南科学技术出版社出版

本书经由远流出版公司授权湖南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行

著作权登记号: 18-2005-106

版权所有 侵权必究

图解瑜伽自然健康法

著 者: 严菀华

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南省科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南省星城彩色印刷有限公司印装

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市书院南路 397 号

邮 编: 410002

出版日期: 2005 年 12 月第 1 版第 1 次

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 7

字 数: 80000

书 号: ISBN 7-5357-4460-5/TS·236

定 价: 18.00 元(配光盘)

(版权所有·翻印必究)

自序

人是社会的动物，不能离群独居，所以人身之疾病皆与生理、心理、社会关系息息相关，并与居住的环境及饮食生活更是密不可分。

身心互为表里，身体不健康同样反映到心理之不健全；而心理、思想的偏激造成人格之差异，使情绪易变得不稳者，也常造成人际关系之不和谐。这不仅引起身体方面的疾病，亦会引起精神上的疾病，如焦虑、紧张、患得患失、精神抑郁等身心病症。

长期的情绪压抑或情绪得不到纾解，如果没有适当的调节就容易致病。

医学上已证实经常发怒的人，较易罹患肝脏方面的疾病；过度忧虑、生活紧张忙碌的人，则容易得胃溃疡、十二指肠溃疡；情绪容易激动常忧伤落泪者，肺气一定虚弱；急躁者易得心脏病。

《内经·素问篇》亦提到：“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾。”人乃食色性也，总有七情六欲，但是如果能把情绪升华，往往是创造力的根源。

那么应该如何纾解情绪及调整我们的身心呢？修炼“瑜伽”同时能达到身、心、灵之平衡发展，可说是整体之自然健康法。

瑜伽修炼包括八个阶段（八肢），即：戒律、调身、调息、摄心、凝神、禅定、无我及三昧。

其中调身、调息，属身之修炼法；摄心、凝神、禅定、三昧属心之修炼法；戒律、无我，属灵之修炼法，即道德精神之修炼。灵性之修持，如果没有道德的基础是不可能达到至真、至善、至美的境界。

瑜伽八肢中之调身即做瑜伽体位法（瑜伽姿势），借采取各种不同的独特姿势给予头脑、筋肉、内

2/图解瑜伽自然健康法

脏、神经、荷尔蒙腺体适度的刺激。瑜伽八肢调息即是呼吸控制法,能控制呼吸就能控制情绪。如果心理受到外界的干扰,致使呼吸不规律,则易引起气血不顺畅而致病。瑜伽呼吸控制法同时能调整自律神经,控制心跳的速率,缓和紧张情绪。尤其是深沉的腹式呼吸法,不仅能强化腹腔内脏器官,身心亦可自然统一安定。

人体的眼、耳、鼻、舌、身、意(六根)等各种感官及四肢与内脏息息相关,中医脏象学说:“肝藏魂开窍于眼,肺藏魄开窍于鼻,心藏神开窍于舌,肾藏志开窍于耳,脾藏意开窍于口,并主四肢。”因此,瑜伽静坐修炼首先要摄心、凝神、六根不漏、精神内守,达到无念、无想、无住的禅定。

然而做瑜伽体位法,同时也要注意呼吸之配合,意识之集中,以求达到身心统一的功效,因此做瑜伽姿势可说是“动禅”。

我先前写过两本瑜伽著作,第一本着重在医学理论,瑜伽姿势较少,第二本大部分是高难度之变化式,一般人不易学,因此决心再编这本《图解瑜伽自然健康法》。本书着重在动作之分解,收集了近百种瑜伽姿势,从一般常做的基本瑜伽姿势至高难度之演变或其变化式,皆由图片详解,动作之程序由预备姿至完成式一目了然。

《图解瑜伽自然健康法》亦收录了历年来刊登于《吾爱吾家》上之瑜伽专栏,皆以医学理念阐释各种慢性病之成因及如何用瑜伽自然健康法来预防。

这是一本瑜伽入门的书,由此书可了解到瑜伽不仅是身体的艺术,亦是一种生活的哲学。“瑜伽”并不是神秘而高不可攀,只要遵守大自然的法则及生命的韵律,把瑜伽融入日常生活当中,相信更能怡然自在而健康长寿,社会亦能更和谐进步。

目 录

自序

第 1 篇 瑜伽与现代生活

- 1. 瑜伽概论.....3
- 2. 瑜伽呼吸法.....13

第 2 篇 瑜伽体位法及其功效

- 1. 金刚坐法.....23
- 2. 大拜式.....24
- 3. 瑜伽身印.....25
- 4. 眼镜蛇式.....26
- 5. 转肩姿势.....28
- 6. 犁锄式(锄头式).....30
- 7. 肩立式.....34
- 8. 鱼式.....37
- 9. 扭转(后顾式).....42
- 10. 仰卧起坐.....44
- 11. 劈腿前弯式.....46
- 12. 轮式.....50
- 13. 弓式.....52
- 14. 单脚站立(平衡姿势).....56

15. 船姿势·····	59
16. 三角姿势·····	62
17. 摇船式·····	64
18. 蝗虫式·····	66
19. 丹田强化法·····	68
20. 猫式·····	70
21. 穗姿·····	73
22. 高跟鞋姿·····	74
23. 骆驼式·····	76
24. 云雀姿势·····	77
25. 圆屋顶姿势·····	78
26. 金字塔姿势·····	80
27. 抬脚姿势·····	82
28. 鳄鱼姿势·····	84
29. 兔子式·····	87
30. 桥式·····	88
31. 狮子式·····	90
32. 乌龟式·····	92
33. 合蹠式·····	94
34. 膝立侧弯·····	95
35. 海狗式·····	96
36. 鸽王式·····	97
37. 鸽子式·····	98
38. 弓箭式·····	100

39. 倒立姿势·····	101
40. 孔雀式·····	105

第3篇 疾病防治与应用

1. 预防感冒·····	111
2. 预防头痛·····	114
3. 改善贫血·····	116
4. 消除肩膀酸痛·····	118
5. 治疗腰痛·····	121
6. 治疗风湿性关节炎·····	123
7. 排除肠胃胀气·····	125
8. 预防胃下垂·····	128
9. 预防便秘·····	130
10. 预防糖尿病·····	132
11. 如何强化肾脏·····	134
12. 预防心脏神经症·····	136
13. 治疗神经衰弱·····	138
14. 睡眠体操·····	140
15. 安产体操·····	143
16. 如何强化视力·····	145
17. 纤腰美态楚楚动人·····	148
18. 创造健康美丽的肌肤·····	151
附录/防治各种疾病之瑜伽姿势参考·····	154

【VCD 瑜伽动作示范目录】

一、热身运动与瑜伽呼吸法

二、瑜伽基本式

1. 蛇式
2. 鱼式
3. 骆驼式
4. 云雀姿势
5. 扭转式
6. 锄头式
7. 轮式
8. 弓式
9. 鸽王式
10. 猫式
11. 肩立式

三、实用宝典

1. 拜日式
2. 预防头痛——转肩姿势
3. 预防肩膀酸痛——左右侧弯式·大拜式·简易扭转式
4. 预防腰酸痛——猫式·抱膝压腹式
5. 预防背痛——扳手姿势·猫式扭腰式
6. 预防肠胃胀气——单边抱膝压腹式·双脚抱膝压腹式
7. 强化视力——半蛇式·半弓式
8. 预防子宫下垂——腹部紧缩式·抬脚

9. 预防胃下垂——船姿势
10. 预防喉咙痛——肩立式
11. 预防动脉硬化——舞蹈姿
12. 预防糖尿病——蛙式·英雄姿
13. 强化肾脏——蛇式变化式·蝗虫式
14. 预防青春痘——鱼钩式
15. 预防黑斑——拱门式
16. 预防便秘——锄头式·轮式
17. 预防痔疮——兔子式
18. 预防低血压——合蹠式
19. 过敏性鼻炎——桥式
20. 预防脑神经衰弱——金字塔式
21. 预防感冒——鱼式抬脚式
22. 预防气喘——骆驼式
23. 体质虚弱强化——云雀姿势
24. 月事不调(经痛)——瑜伽身印
25. 预防不孕症——莲花坐鱼式
26. 预防失眠
27. 预防手臂赘肉法——举手摆动
28. 预防背部赘肉法——蹲姿·弓式
29. 预防腰部赘肉法——膝立侧弯式·穗的姿势
30. 预防腹部赘肉法——举脚式
31. 预防臀部赘肉法——蝗虫变化式
32. 预防腿部赘肉法——猫式踢脚

第 1 篇

瑜伽与现代生活

现代人长期处于精神紧张、压迫感和噪音环境中,加上营养失调、运动不足,致使身体加速憔悴衰老,而且百病丛生。养生之道的探寻遂成为现代人生存的课题之一。

瑜伽体位法源于 5000 年前的印度,乃苦修者从动物患病不经治疗,却可自然痊愈一现象所得之灵感,模仿学习并加以修正,运用到人体上治疗各种慢性疾病。

此外,还配合呼吸调息、动静平衡、身心统一等要诀,才能达到完全的效果。

1 瑜伽概论

瑜伽与现代生活

“瑜伽”一语在古代经典里是“以马系在马车”之意,是说人的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意——因迷惑于外界的刺激而盲目攀缘,如将其系牢于心灵上,并予净化,则能使其达到解脱境地。也就是说摄心凝神,六根不为外物所役,精神内守,外邪无法入则百病不侵。

现代人常处于不自然的生活中,处于精神紧张、压迫感和噪音里,常会使人变得憔悴丑陋。反之,心静则会使人心情稳定,对身体也有莫大的助益。

老子《道德经》曰:“人法地、地法天、天法道、道法自然。”心空自然,体内生理机能就自然发动,气血畅通,百病则除。

然而,现实社会里,人们不得不追逐名利,甚而强取豪夺,精神、体力皆过度滥用,造成思想及生活习惯之偏差。多数人沉溺于贪、瞋、痴中而乐此不疲,疾病皆是自己造出来的,所谓“三界唯心、万法唯识”即可印证。

而罹患疾病,原是想恢复身体平衡与健康而起的一种自然反应作用。我们的身体本来就有自然治愈的能力,因此如果稍有异常,就会下意识的产生消除或修正的作用(例如伸懒腰或打呵欠等)。将此种无意识的自然修正反应,整理成有意识的动作,并配合自然腹式呼吸法去实践与体验,使身体的

训练与精神的净化获致统一，就是我所提倡的瑜伽自然健康法。

“瑜伽”就是精神的修养与肉体的训练，再配合正确的饮食及生活习惯。

瑜伽可说是集医学、科学、哲学之大成。瑜伽的涵义为“身心统一”，不仅是知性的、感性的，而且要理性的去实践“它”。

“人为何会生病？”“人为何会有烦恼？”这不仅是心理失调了，而且绝对与我们日常生活饮食及思想的偏差息息相关。

比如糖尿病，血管硬化、胆固醇过高、肥胖，高血压、心脏病、贫血……皆是营养过剩或饮食失调所造成。现代人常有的焦虑症、神经衰弱、紧张、心悸、失眠及精神官能症皆与思想、心理之偏差有关。

做瑜伽就是顺应自然法则而恢复身体本身之自觉能力，并且领悟到必须从内而外彻底改造自己，才能达到“身心统一”——也就是所谓的“身心一如”。

身是心的镜子，人之体态与心态常成表里，长期处于失意者一定无法抬头挺胸，凹背者多积极或急躁，圆背者多消极或保守，故而借瑜伽矫正姿势及体型，同样能达到心理的平衡。

瑜伽体位法

瑜伽源起于 5000 年前的印度，一些苦修者为了适应高热的气温以及饥荒的煎熬，避居森林修炼身心。他们无意中发现各种动物患病时却能不经任何治疗而自然痊愈，因此他们学习模仿各种动物的姿势，将此种紧张及松弛的方法运用到人体时，竟然也有意想不到的效果。

因此瑜伽中许多姿势如：眼镜蛇式、猫式、鱼式、骆驼式、犬式、蝗虫式、狮子式、孔雀式、龟式、蝙蝠式、鹤式……均以动物名称来命名。这些独特姿势及修正姿势称之为瑜伽体位法（Asana）。

瑜伽体位法给予头脑、筋肉、内脏，神经、内分泌腺以适度的刺激，使健康者益臻健康、身体偏歪或异常者归于正常。

瑜伽的动作并不是单纯的拉拉筋骨或依样画葫芦,而是在一举手、一投足之间,配合着呼吸,集中意识发挥潜在能力的想象,就是**将头、身、心三者同时加以训练**。

修炼瑜伽体位法之三秘诀:

- (1) **统一心——统一精神**:意识集中于特定点。
- (2) **统一身——调整姿势**:全身重心力量在丹田。
- (3) **调和息——调和呼吸**:呼吸以腹式呼吸,自然深而长。

科技愈文明、愈进步,人类肢体的活动则随之减少,骨骼结构与器官机能因此变差,尤其是上班族的职业伤害,日渐增加。

身体的活动如内脏、血管、荷尔蒙、皮肤等皆靠脊椎内的自律神经来支配,如果长期固定同一姿势,甚或姿势不正,即影响脊椎,造成脊椎神经失调而立即引发诸多毛病来。例如:脖子、肩膀僵硬酸痛、头痛、视力减退、腰酸背痛、肠胃病、骨刺、坐骨神经痛、神经衰弱、失眠、内分泌失调、便秘及其他精神官能疾病。

借着瑜伽体位法之修炼,则可刺激自律神经,同时关系体液循环、消化、代谢、生殖等维持生命的基本机能者,也能借体位法之修炼给予反射的调整。

瑜伽修炼时应注意的事项包括:

- (1) 做瑜伽前后 1 小时禁止进食。
- (2) 饭后 2~3 小时避免练习瑜伽。
- (3) 大病或手术后,绝对禁止练习瑜伽。女性月经期间亦不适合做剧烈的运动。
- (4) 做瑜伽前必须先做各种舒展筋骨之热身运动。
- (5) 做瑜伽时心情要放松,并保持心情愉快。
- (6) 注意动作要完全与呼吸配合。
- (7) 做瑜伽时精神要专注,意识集中于丹田或其他想要医治之处。

(8)每个人身体的状况各异,不必操之过急或过分勉强,这样反而可能造成运动伤害。

(9)做动作时不宜讲话或大声笑。

(10)每一种瑜伽姿势需重复做 3~6 遍,做完后要做大休息式。

瑜伽与一般运动的不同

	瑜 伽	一 般 运 动
特征	必须集中意识,使身体在某姿势下静止维持一段时间,而达到身心的统一	使身体机械式的不停的动,无需用意识
效果	使内分泌平衡,身体四肢均衡发展	使肌肉发达,但不均衡
身心状态 (运动完后)	全身舒畅,心灵平静,内在充满能量;睡眠时间不需要太长	体力易消耗,肌肉易疲劳,需要长时间睡眠以恢复体力

瑜伽调息法——大休息式

修炼瑜伽的意义是要使身心平衡,故而一动必要一静;做完动态体位法,必须大休息调息,才能达到净化心灵的效果。

大休息式的做法如下:

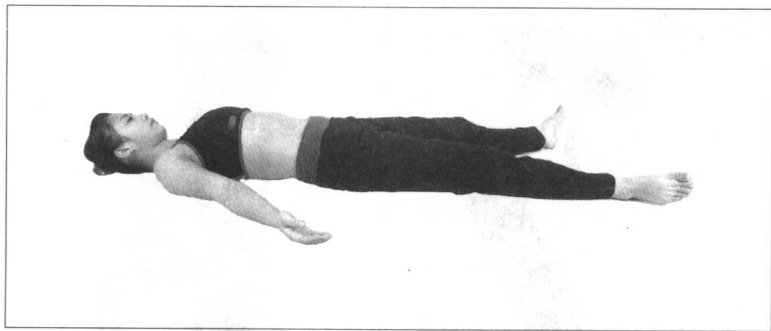
仰卧,双腿分开 30 厘米,双手很自然的放在身体两侧,手掌心朝上;头、肩、手、脚全身放松,眼睛闭着、嘴唇轻合、脸部肌肉放松,并面带微笑。

先做 3 次的深呼吸后,再回复自然呼吸。此时试想自己的身体轻飘飘的似一片云,冉冉凌空而起,愈飘愈高,愈飞愈远;飞过树林,飞过山岭,飞越大海。

像海鸥般遨游于天际间,只见万顷碧涛,树丛、花草、山川河流,皆从你的视野中飞驰而过。此时心旷神怡,宠辱皆忘。

浩浩乎如凭虚御风,而不知其所止;飘飘乎如遗世独立,羽化而登仙。

瑜伽大休息式,它的效果远超过睡眠,因为睡眠还会做梦,即证明脑神经并没有完全休息。



做大休息式,大脑不易胡思乱想,但尚保留一些知觉,大脑皮质层因而获得放松与休息。

因此大休息 10 分钟,就相当于 2 小时之睡眠时间。瑜伽大休息式能使身体获得休息机会,除了能消除肌肉之紧张疲劳外,更能

能使心境感觉宁静而安详,对高血压患者更具有效果。

另有俯卧式大休息,与瑜伽大休息式要领相同,亦有同样的功效。

热身运动——拜日式

拜日式不但可伸展四肢筋骨、肌肉,并可做为修炼其他瑜伽体位法之前的热身运动。

【功效】

- 稳定身心、松弛筋骨、促进全身的血液循环。
- 预防各种神经系统、内分泌系统疾病,以及各种慢性疾病。
- 能增强身体的抵抗力及改变体质,并增强心、肺功能。