



内容全面 · 信息丰富 · 人人适用 · 必备宝典
一部详尽解读瑜伽文化和修习方法的百科全书

超值白金版

29.80

瑜伽大全

尹珏林等 编著



华文出版社

一部详尽解读瑜伽文化和修习方法的百科全书

瑜伽大全

尹珏林等 编著

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽大全 / 尹珏林等编著. —北京: 华文出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5075-2864-0

I. 瑜… II. 尹… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 158606 号

书 名: 瑜伽大全

标准书号: ISBN 978-7-5075-2864-0

作 者: 尹珏林 方 蕾 王彩菊 编著

责任编辑: 杜海泓

封面设计: 王明贵

文字编辑: 霍丽娟

美术编辑: 盛小云

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京嘉业印刷厂

1020mm × 1200mm 1/10 44 印张 820 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

前言

瑜伽起源于5000多年前的印度，原本是印度僧人的一种修行方法，如今已成为风靡全球的健身方式，也吸引了大批国际影视明星和名模的关注，他们纷纷开始练习瑜伽，引领了一场瑜伽风潮。在我国，瑜伽迅速成为最受都市人，尤其是都市女性推崇的时尚运动。各色瑜伽馆遍布各大城市的大街小巷，各大健身俱乐部也相继开设了瑜伽课程，一时间，“瑜伽”成了新世纪最流行的名词。

到底什么是瑜伽？它缘何受到上千万人的欢迎呢？

实际上，瑜伽不仅仅是一种健身方式，而是一种有关身、心、灵的不可思议的训练。瑜伽（YOGA）一词意为“一致”、“结合”、“和谐”，它是一个运用古老而易于掌握的技巧来提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势练习需要配合规律的呼吸和意识的集中，因此它有助于改善人们生理、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，既修身又养性的锻炼方式。

瑜伽包括一系列修身养性的方法。体位法，即姿势练习是用来调身的，经常练习可增强体力，增强肌肉耐力，锻炼身体的柔韧性和平衡性，使身体更加灵活，使我们拥有挺拔的身姿、健康的体魄，提高身体免疫力，还可获得塑身美体的健身效果；瑜伽的呼吸法是用来调息的，与我们通常的呼吸方式不同，它通过深腹呼吸等特有的呼吸技巧将生命能量运送到全身各处，从而改善身体各大器官的功能，使身体放松并恢复活力，消除身体的紧张与疲乏；冥想法用于调心，它能够帮助我们集中注意力，平静心神，改善情绪，消除内心障碍，缓解压力，消除因压力带来的不良影响如偏头痛、神经衰弱等。更为重要的是，瑜伽还是一种神奇的自然疗法，长期坚持练习还可预防并治愈糖尿病、高血压、颈椎病、动脉硬化等现代社会高发疾病，还可延缓衰老，增长寿命。

瑜伽有很多分支，其中最经典的便是哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽和艾扬格瑜伽，这三种分支各有其独特的锻炼益处。哈他瑜伽还分为许多流派，有些流派注重身体塑形训练，有些流派注重心灵训练。阿斯汤加瑜伽是一种与呼吸同步的运动，提倡通过呼吸将所有姿势串联在一起。它是所有分支中最讲究体力的，注重力量、柔韧性和元气三者的同等重要性。艾扬格瑜伽旨在放慢并加深呼吸，促使能量在全身自由流动，使身体感到愉悦，让精神得到彻底的休息和放松。

此外，瑜伽还能够与另一种锻炼方法——普拉提结合而形成一种高度整合的、动态的身心训练体系，即瑜伽—普拉提，它汲取了瑜伽和普拉提的精华并加以整合，结合了普拉提的基础思想“轴心力量”和瑜伽的柔韧性、多功能性。这是一种全新的修身养性方式，普拉提能够使瑜伽更有力量，更具稳定性，而在普拉提中融入瑜伽则有利于身体的放松并协助呼吸。

由此可见，若想实现身、心、灵的全面发展，练习者必须了解瑜伽的和理论基础，了解各

大瑜伽流派的特点,将所有练习融会贯通,才能体会到瑜伽的本质,收获瑜伽带来的巨大益处。目前大多数瑜伽书籍只注重某一流派的练习,或者只注重瑜伽的某一功能和针对某一群体的练习,如治病瑜伽、孕期瑜伽等,与此不同的是,我们编写的《瑜伽大全》是为了使读者全面了解瑜伽、练习瑜伽,进入一个完美的瑜伽世界,并真正爱上瑜伽。它汲取了国内外瑜伽研究的精华,涵盖了瑜伽的方方面面,从瑜伽的历史到现在的分支流派,从最重要的瑜伽传承者到瑜伽的体位法、呼吸法和冥想法,再到瑜伽的生理、心理功效及瑜伽治病的原理,都进行了详尽的介绍,涉及范围十分广泛,各个层次的人都能在其中找到适合自己的练习,是一部真正意义上的瑜伽百科全书。

本书第一篇“瑜伽”,系统介绍了瑜伽的历史和发展,瑜伽的体位法、呼吸法、凝视法、冥想法,练习瑜伽的基本工具和注意事项等内容,全面收录瑜伽的三大主流分支哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽和艾扬格瑜伽所有的姿势练习共300余种,由世界上最优秀的瑜伽教练亲身示范标准动作,图片直观清晰,动作要领解说简明易懂,帮助读者轻松掌握。对于每个姿势,还分析了其生理、心理功效,并针对不同级别的练习者和不同人群设置了难易程度不同的“初级姿势”和“高级姿势”。第二篇“瑜伽与冥想”,详细阐释了冥想的原理、准备工作、坐姿、各种练习方式和功效,印度瑜伽大师帕檀迦利的冥想体系,脉轮的重要理论及修炼脉轮给人体带来的巨大益处,使读者达到身心俱修、超越自我的境界。第三篇“瑜伽与普拉提”,介绍了瑜伽与另一种世界流行的锻炼方式——普拉提相结合而形成的全新的锻炼体系,即瑜伽—普拉提,它能够使练习者获得这两种锻炼方法的双重益处。本篇展现了普拉提的锻炼风格,指出它与瑜伽的共通之处,读者可将瑜伽和普拉提随意组合,创造出一套适合自己的锻炼方案。第四篇“瑜伽治病”,详尽剖析了如何通过练习瑜伽来预防并治愈呼吸系统、神经系统、内分泌系统等人体各大组织系统的疾病。

本书专业、全面、深入、实用,是瑜伽练习者的完全指导手册,一册在手,可令读者尽情畅游瑜伽世界。

目 录

第一篇 瑜伽

简 介

什么是瑜伽	2
瑜伽的历史及哲学	3
阿斯汤加瑜伽八支分法	3
斯瑞·特·克瑞斯那玛查雅 (Sri T. Krishnamacharya), 斯瑞·克·帕塔比·乔伊斯与《瑜伽合集》(The Yoga Korunta)	5
体位法	6
走近瑜伽练习	6
呼吸法	7
自然呼吸法	7
横膈膜呼吸法	8
瑜伽完全呼吸法	8
其他呼吸方法	8
收束法	9
收颌收束法	9
收腹收束法	10
会阴收束法	10
凝视法	11
灵 体	12
脉 轮	12
脉轮与冥想	12
冥 想	13
冥想坐姿	13
各种脉轮的位置, 宇宙存在要素, 意象	

和含义	14
-----------	----

为瑜伽练习作准备	16
何时练习	16
如何练习	16
练习的安全性	17
串联体位法	17
串联体位法的练习	18

第一章 哈他瑜伽

第一节 站 式	19
山 式	19
下犬式	20
侧角伸展式	21
三角伸展式	21
战士二式	22
新月式	23
战士一式	24
侧角转动式	25
三角转动式	26
幻椅式	27
叭喇狗 A 式	28
门闩式	28
谦卑战士式	29
侧前伸展式	30
第二节 平衡式	30
鹰 式	30
树 式	31
脚尖式	32

船式	33	半英雄前曲伸展坐式	62
半月扭转式	34	花环式	62
手抓脚趾单腿站立侧伸展式 A,B,C	35	劈叉式	63
战士三式	35	第八节 坐式	64
舞者式	36	莲花式	64
半月式	37	内收莲花坐式	65
第三节 手臂平衡式	38	摇篮式	66
后仰支架式	38	英雄式	67
侧斜面式	39	跪坐式	68
鹤式	40	狮子式	69
孔雀式	41	牛面式	70
四肢支撑式	42	手杖式	71
第四节 倒立式	42	身印式	71
肩倒立式	43	鹭式	72
犁式	44	至善坐	73
靠墙倒立式	45	第九节 平躺放松式	74
头倒立式	46	双膝到胸式	74
第五节 后仰式	46	仰卧英雄式	75
眼镜蛇式	46	卧手抓脚趾腿伸展式	76
上犬式	47	仰卧束角式	76
骆驼式	48	仰卧开腿脊柱扭转式	77
桥式	49	支撑桥式	78
弓式	50	支撑仰卧英雄式	79
蝗虫式	51	婴儿式	80
向上弓式	52	仰尸式	81
鱼式	52	第十节 瑜伽套路	81
猫式	53	轻柔瑜伽 I	81
单腿鸽王式	54	轻柔瑜伽 II	82
第六节 转体式	55	柔韧瑜伽 I	82
脊柱扭转式	55	柔韧瑜伽 II	84
仰卧脊柱扭转式	56	流瑜伽 I	84
简单坐转体一式	57	流瑜伽 II	85
半莲花坐转体式	58	流瑜伽 III	87
圣哲玛里琪 A 式	59	拜日式 I	88
圣哲玛里琪 B 式	59	拜日式 II	89
第七节 前曲式	59	拜月式 I	89
背部前曲伸展坐式 A, B, C, D	59	拜月式 II	90
前曲伸展式	59	第二章 阿斯汤加瑜伽	
头碰膝前曲伸展坐式 A, B, C	60	第一节 瑜伽初级系列	93
头碰膝扭转前曲式	60	曼特拉	93
坐广角 A, B 式	61	拜日 A 式	94
侧坐广角式	61		

拜日 B 式	95	脚交叉双臂支撑式	128
站 式	96	双臂反抱腿式和鹤式	128
坐 式	97	龟 式	129
结束姿势	99	卧龟式	130
第二节 站 式	100	胎儿 A 式	131
山 式	100	胎儿 B 式和公鸡式	131
拜日 A 式	101	束角 A, B 式	132
拜日 B 式	103	坐广角 A 式	133
鸵鸟式	105	坐广角 B 式	133
手碰脚前曲伸展式	105	卧束角 A 式	134
三角伸展式	106	卧束角 B 式	134
三角转动式	107	卧手抓脚趾腿伸展式	135
侧角伸展式	107	卧手抓脚趾侧伸展式 A	136
侧角转动式	108	卧手抓脚趾侧伸展式 B	136
叭喇狗 A 式	109	车轮式	137
叭喇狗 B 式	110	直立手抓脚趾伸展式	138
叭喇狗 C 式	110	脸朝上背部伸展式	138
叭喇狗 D 式	111	桥 式	139
侧前伸展式	111	向上弓式	140
手抓脚趾单腿站立伸展式	112	向上弓式调整式	140
手抓脚趾单腿站立侧伸展式 A	113	向后弯向上弓式	141
手抓脚趾单腿站立侧伸展式 B, C	113	手倒立式	142
半莲花加强前曲伸展式	114	第四节 结束姿势	142
串联体位进入幻椅式	115	肩倒立式	143
串联体位进入战士一式	115	肩倒立式调整式	143
串联体位进入战士二式	116	犁 式	144
跃穿动作	117	膝碰耳犁式	144
第三节 坐 式	118	上莲花肩倒立式	145
手杖式	118	胎儿式	146
背部前曲伸展坐式 A, B, C, D	118	鱼 式	146
向后跳跃进入全串联体位或半串联 体位	119	拱背伸腿式	147
后仰支架式	121	头倒立式	147
半莲花加强背部前曲伸展坐式 ...	121	头倒立式调整式	148
半英雄前曲伸展坐式	122	头倒立双腿 90°	149
头碰膝前曲伸展坐式 A	122	闭莲式	150
头碰膝前曲伸展坐式 B	123	身印式	151
头碰膝前曲伸展坐式 C	124	莲花式	151
圣哲玛里琪 A 式	124	莲花支撑式	152
圣哲玛里琪 B 式	125	仰尸式	153
圣哲玛里琪 C 式	126	第五节 简化式	154
圣哲玛里琪 D 式	126	15 分钟练习	154
船式和支撑摇摆式	127	30 分钟练习	156
		45 分钟练习	157

第三章 艾扬格瑜伽

第一节 站 式	160
山 式	160
树 式	160
三角伸展式	160
侧角伸展式	161
战士二式	161
战士一式	161
半月式	161
手抓脚趾单腿站立侧伸展式	161
战士三式	161
三角转动式	161
侧角转动式	161
侧前伸展式	161
叭喇狗 A 式	161
前伸一式	162
鸵鸟式	162
鹰 式	162
幻椅式	163
第二节 坐 式	163
简易坐	163
英雄式	164
英雄伸臂式	164
英雄前曲式	165
手杖式	165
牛面式	165
束角式	165
坐广角式	166
船 式	166
半船式	166
头碰膝前曲伸展坐式 A, B, C ..	167
半英雄前曲伸展坐式	167
背部前曲伸展坐式 A, B, C, D ..	167
花环式	167

莲花式	167
-----------	-----

第三节 转体式	167
站立转体式	167
交叉腿转体式	168
英雄转体式	168
简单坐转体式	169
简单坐转体一式	169
圣哲玛里琪 A 式	169
圣哲玛里琪 C 式	170
靠墙倒立式	170
肩倒立式	170
第四节 倒立式	170
靠墙倒立式	170
肩倒立式	170
靠墙肩倒立式	171
椅肩倒立式	171
半犁式	172
犁 式	172
肩倒立桥式	172
第五节 仰卧式与俯卧式	173
鱼 式	173
交叉枕式	174
仰卧束角式	174
仰卧英雄式	174
伸举腿式	175
卧手抓脚趾腿伸展式 A, B	175
下犬式	176
上犬式	176
蝗虫式	176
骆驼式	176
仰尸式	176
调 息	176
第六节 常规练习	177
常规套路	177

第二篇 瑜伽与冥想

找寻内心的自我	200
消除内心障碍	200
缓解压力	201

第一章 何为冥想

第一节 踏寻古人之路	202
冥想方法与传统生活方式	202

佛教与基督教	202	第四节 呼吸练习	216
冥想与印度教	203	帕檀迦利的觉悟之路	216
第二节 通用冥想方法	203	分段呼吸法:把注意力集中到呼吸	
让身体静止	203	肌肉	216
呼吸和吟唱	203	交替鼻孔呼吸法	217
把注意力集中到单个的物体上	203	双重呼吸	217
观察和接受	204	伏地祈祷	218
精神的意想	204	蜂鸣式呼吸法	218
用爱来治疗	204	第五节 冥想姿势	219
生活在爱中	204	冥想练习与放松练习	219
第三节 帕檀迦利的冥想体系	205	坐在椅子上	219
帕檀迦利其人	205	席地而坐	219
帕檀迦利《瑜伽经》的教义	205	第六节 冥想姿势的选择	220
第四节 剥下层层外壳	206	简易坐	221
5个“身体层”	206	佛教徒坐式	221
本能、互动和推理	207	早晨冥想	221
更多地信任,更少地索取	207	第七节 选择冥想时间、地点	222
第五节 释放生命能量	208	在固定的时间冥想	222
脉轮和结点	208	创建你的冥想空间	222
第六节 达到平衡与和谐	209	选择冥想物品	222
翳质(tamas)	209	姿势的伸展	223
激质(rajās)	209	放松的水平伸展	223
纯质(sattva)	210		
		第三章 动用五官感觉	
第二章 身心的准备		第一节 冥想与五官	223
第一节 基本的身体意识和呼吸意识	211	制感法——集中意识	224
冥想姿势和动作中的呼吸	211	普拉纳手印法:能量流过脊柱的	
摆腿运动	212	姿势	224
深蹲运动	212	第二节 视觉、味觉和嗅觉	225
第二节 打开人体脉轮	212	视觉	225
增强人体活力	212	通过视觉进行冥想	225
开阔心胸	213	味觉和嗅觉	226
坐广角式伸展运动	213	第三节 听觉和触觉	227
开书式运动	213	听觉	227
肘部旋转运动	214	内心的声音	227
扩胸运动	214	原始的声音	227
		培养聆听的能力	227
第三节 积极做准备活动	214	学会自己发声	228
为冥想做积极的准备	214	触觉	228
滑雪式运动	215	第四节 五官感觉的结合	228
放松脊椎和颈部运动	215	占主导地位的感觉	229

调动各种感官深入冥想	229
第五节 意想艺术	230
确立一个内心宣言	230

第六节 意想旅行	232
佛教漫步冥想法	232

第四章 日常冥想练习

第一节 日常生活中的冥想	234
关键元素	234
你感觉如何	235

第二节 认识你自己	236
改善身体的不平衡	236
主奎师那(Krisna)的舞蹈——培养和 谐与平衡	237

第三节 活力运动与冥想	237
放松练习	238
培养空间意识	238
交叉练习	238
能量球	239

第四节 重复性的工作与冥想	239
专 注	239
笔头曼特拉	239

第五节 爱好、技能与冥想	241
忘我境界	241
把工作变成娱乐	241

第六节 集中注意力	242
注意力功能分类	242
引导注意力	242
正确应对生活事务	243

第七节 学会使用手印语言	243
肢体语言和古那	243
手印法的目标	243
手印法	244

第五章 冥想示例

第一节 冥想五持戒	245
不杀生(ahimsa)	245
不妄语(satya)	246

不偷盗(asteya)	246
不纵欲(brahmacharya)	246
不贪婪(aparigraha)	246

第二节 冥想相反面	246
好的感觉与坏的感觉	247
冥想相反面	247
硬币冥想	247

第三节 冥想通向自由之路	248
克服障碍和干扰	248
关注令人振奋的状态	248
海鸥：向着自由翱翔	249

第四节 冥想“噢姆”咒	249
a - u - m	249
用念珠来吟唱	250
一群人一起冥想时吟唱咒文	250

第五节 冥想脉轮	251
感知这些脉轮	251

第六节 冥想与宇宙共鸣	253
与宇宙相联系	254
聆听纳达	254
脉轮吟唱	255

第七节 冥想心灵和思想	255
神 火	255
心灵冥想	255

第八节 冥想在灵魂层次上的生活	256
内在的老师	256
疗养群体冥想	256
到达你的灵魂	256

第六章 修炼脉轮

第一节 平衡脉轮系统	257
整体平衡	258
考虑事项	258

第二节 自然的循环	259
孕育及出生	259
生长的婴儿	259
幼 儿	259
儿 童	259
青春期前	259

青少年	259	免疫系统	265
成人	260	第四节 心轮——包罗天地	266
第三节 了解你自己的脉轮能量	260	机体特征	266
问卷调查	260	第五节 喉轮——获取信息	267
		身体原因	267
		声 音	268
第七章 脉轮与养生		第六节 眉心轮——观察世界	268
第一节 根轮——能量之基础	262	思 想	268
高高在上的大脑	263	视 力	269
身体反应	263	解 码	269
第二节 腹轮——愉悦的源泉	264	第七节 顶轮——源头	269
平衡与流动	264	脑垂体	269
第三节 脐轮——身体的组织者	265	脑	270
消化系统	265	协 调	270

第三篇 瑜伽与普拉提

第一章 普拉提

简 介	272	脊柱中立	279
每个人都能获益	272	盆底肌肉	280
思想集中的重要性	273	第一节 热身与柔韧性练习	281
和善地对待自己	273	热身练习	281
内啡肽效应	273	柔韧性练习	284
普拉提的历史	274	第二节 腹部与背部练习	286
普拉提的益处	275	后 滚	286
肌肉系统	275	上 翻	287
普拉提的关键词	276	100 次	288
呼 吸	276	游 泳	289
专 注	277	单腿伸展	289
控 制	277	伸腿俯卧	291
流 畅	277	侧 踢	292
放 松	277	侧 曲	292
坚 持	277	侧 抬	293
轴心力量	278	第三节 上半身与下半身练习	294
稳定身体的肌肉	278	上 推	294
锻炼轴心力量	278	肱三头肌上推	295
		肱三头肌屈伸上推	297
		扫 地	297

单腿后踢	298
第四节 伸展练习	299
脊柱伸展	299
脊柱扭转	300
下背部伸展	301

第二章 瑜伽—普拉提

简介	302
本章为什么有用	302
如何使用本章	302
有关呼吸的注意事项	303
你需要准备什么	303
关于安全的郑重提示	303
第一节 轴心力量	304
柔韧性与力量	304
收缩腹肌	305
猿还是人	306
收 腹	306
卷 胃	307
提 肘	308
髋屈肌	309
菱形卷曲	309
集合姿势	310
提 阴	311
关注背部	311
猿 背	312
挺 胸	313
举 臂	313
弯 背	314
从前到后	316
平衡脊柱	316
稳 固	317
平 足	318
脚踝、膝部和髋部	318
“吉米·周”练习	319
第二节 站 式	320
站立开始	320
弓步式	321
战士式	322
侧弓步式	323
大腿弓步式	324

下犬式(劈叉)	325
四肢支撑式	326
上犬式	327
下犬式	328
跳跃式	329
前曲伸展式	330

第三节 转体式	331
坐转体式和祈祷式	331
扭转弓步式	332
侧三角式	333
三角伸展式	334
三角转动式	335

第四节 平衡式	336
叭喇狗 A 式	336
鹤 式	337
弯曲肱二头肌单抬脚式	338
空手道孩子式	339
鹰 式	340
火箭人式	341

第五节 坐 式	342
背部前曲伸展坐式	342
后仰支架式	343
束角式	344
向上弓式	344
双鸽式	345
蝙蝠式	346
龟 式	347
肩倒立式	348
鱼式到仰尸式	349
放 松	350

第六节 套路练习	351
融为一体	351
脂肪、河流和你	351
热 身	351
热身套路 1：放松	352
热身套路 2：静止火箭人	353
热身套路 3：站立	354
地面套路	356
活跃套路	357
力量套路	358
放松套路	359

第四篇 瑜伽治病

绪 论

东西方的实践	362
巫 术	362
传统医学	362
传统中医	363
印度草医学	363
瑜伽治疗	365
瑜伽体位法系列——瑜伽动作的序 列过程	365
肢体语言	365
生命之气：生命之力	365
经 络	366
脉 轮	366
收束法	368

第一章 呼吸系统疾病的瑜伽疗法

呼吸系统	371
腹式呼吸法和胸式呼吸法	371
常见的呼吸疾病	372
治疗和疗法	372
基本瑜伽的动作序列	373
中级瑜伽动作序列——坐式	374
中级瑜伽动作序列——站式	375
高级瑜伽动作序列	376
脑部净化调息法	377
平静的腹式呼吸法	377
坐式脊柱扭转式	377
生命气契合法	378
调息法练习	378

第二章 神经内分泌系统疾病的 瑜伽疗法

自主神经系统和内分泌系统	379
压力的现象与生理学	379
常见的神经内分泌系统失调	380
治疗与疗法	381
脉轮动作练习	381

向上弓式	384
婴儿式	384
婴儿起式	385
“王者”式	385

第三章 心血管系统疾病的瑜伽疗法

心 脏	386
血液及其功能	386
血液循环系统	386
血 压	387
常见的心血管疾病	387
治疗与疗法	388
拜日式	388
复位动作序列	390
基本仰卧动作序列	392
中级仰卧动作序列	392
高级仰卧动作序列	393
支撑仰尸式	393
高级犁式	394

第四章 消化系统疾病的瑜伽疗法

消化系统和器官	395
常见的消化疾病	396
治疗与疗法	396
饮食冥想	397
基本仰卧蝴蝶扭转式	397
中级猫式到英雄式	398
肩倒立式、半肩倒立式和犁式 ...	399
摩腹术	400
高级扭转瑜伽动作序列	400
能量控制调息法	402
净化消化	402

第五章 生殖泌尿系统疾病的 瑜伽疗法

泌尿系统	403
生殖系统	403
常见的生殖泌尿疾病	404

治疗与疗法	404
提肛契合法	405
坐式契合法	405
蜥蜴契合法	406
半肩倒立支撑式到蝴蝶式	406
坐式瑜伽动作序列	407

第六章 脊柱疾病的瑜伽疗法

脊柱的发展	409
脊柱和躯干的解剖学构造	409
常见的背部问题	410
治疗与疗法	410
初学者背部瑜伽动作序列	411
中级站式瑜伽动作序列	413
典型脊柱扭转	413
中级侧身瑜伽动作序列	414

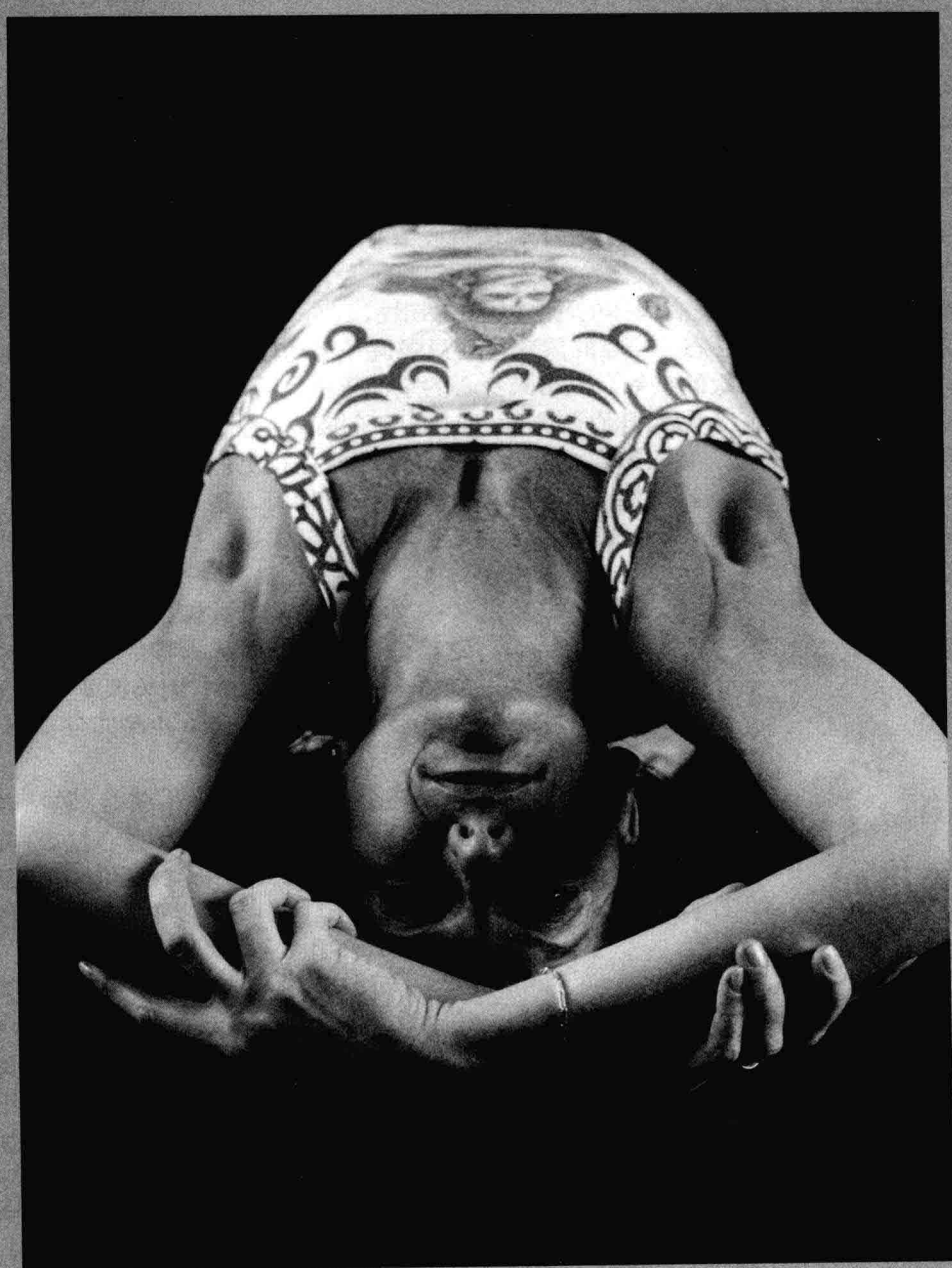
第七章 淋巴系统和免疫系统疾病的瑜伽疗法

免疫系统	415
淋巴系统	415
对疾病的抵抗力	416

常见的免疫疾病	416
治疗与疗法	417
Sankalpa(决心)和 Mantras(咒语) ..	417
树式(平衡树式)	417
舞者式	418
蝗虫式	418
鹰式	418
支撑的鱼式	419
支撑的下犬式	419
支撑放松	419
支撑倒立	419
能量控制契合法(湿婆林伽)	420
莲花契合法	420
鹰翼契合法(鸟王式)	420
智慧手印	421
空杯契合法	421
六头战神式	421
狮子式	421
喉呼吸调息法	422
蜂式调息法	422
清理静脉调息法	422
凝视眉心	423
癌症意想	423
瑜伽休息术	423
眼集中凝视法	423

第一篇

瑜 伽



简介

什么是瑜伽

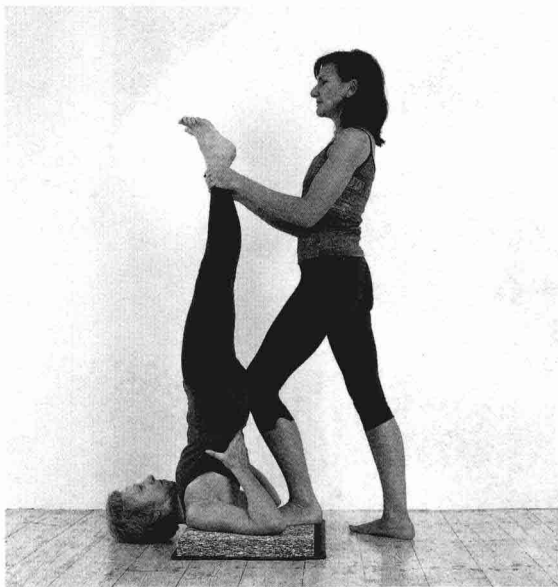
瑜伽是一门现实哲学，而不是宗教信仰，不需要练习者对某个特定的信念理论体系忠贞不贰。“瑜伽”(yoga)这个词来自梵语“yug”，意思是加入、连接或结合。这是一种传统的印度哲学，以身心结合获取健康和幸福意识（古代印度人相信天人合一，他们将瑜伽修炼方法融入日常生活，奉行不渝）。这种肉体与心灵的紧密联系和高度统一，与个人意识的关系更为密切。

练习瑜伽时，身体、动作、思想和呼吸相互联系，能产生一种平衡、放松、和谐的感觉。练习者利用自己的身体来净化思想。通过这种彻底的身心训练，肉体 and 灵魂的每一个细胞都会被唤醒。

肢体姿势的练习能够治疗多种疾病，增强肌肉力量，提高柔韧性。姿势中的各种动作能使血液达到饱和状态，并流遍身体最细微的部分，使之获得充分的营养。从心理学的角度来说，瑜伽还可以使人集中注意力，镇定心灵，并产生平衡、宁静、满足的感觉。

瑜伽和其他体育运动的不同之处在于，瑜伽既有生理的因素，又有心理的因素，而肢体拉伸仅仅是外部的。瑜伽姿势不仅能锻炼肌肉，提高身体的感知力和柔韧性，还能生成内在意识，稳定心态。一般的体育运动只强调外部动作的准确性，而瑜伽在关注准确性的同时，更呼唤深层次的感知，以带来身心的全面平衡。

由于对细节的关注，瑜伽对身心两方面同时提出了挑战，也使练习者得到了控制和规范生活各方面的锻炼机会。每天练习当然很好，但是人们往往更愿意改变计划来适应自己的可支配时间。最好的办法就是每天早晨或晚上腾出一段时间，用来做瑜伽，使之成为日常生活的一部分。若能坚持，不仅能使身姿更挺拔，肢体更柔软，更能增强体质，使心智冷静平和。



▲ 初次练习具有挑战性的动作时，最好有位经验丰富的教练在一旁协助。



▲ 有规律地练习瑜伽能够使身心各方面都获益——增强体质，补充体能，平和心态，焕发活力。

如果你以前没有练过瑜伽，希望本篇的这些建议能成为教练指导的补充和辅助。不妨报个班来学习瑜伽，因为课堂学习既有趣，又能激发练习的热情，并保证每个姿势的准确性。

每个人都能从瑜伽中获益，包括老人、儿童，以及有各种小病痛及身心健康问题的人群。开始时，他们的身体比较僵硬，思想也很顽固，但是，他们会进步飞快，整个身心都呈现出一种平和安详的状态。

真诚、勤奋、理智而有意识地练习瑜伽体位法和调息法（pranayama，也叫呼吸控制法），能使生活更加明澈、静谧，也更具活力。本章介绍的姿势和动作对初学者和经验丰富的练习者都适用，应该竭尽所能，勤加练习。时间可以从每周1小时到每天数小时不等，只要坚持练习，你将在踏上觉悟之路的同时，体会到瑜伽带来的无限乐趣和极大幸福。