

畅游瑜伽
YOGA

● 精雕细琢·数千年瑜伽自我保健体位
● 融会贯通·《黄帝内经》四季养生真法
● 不容错过·瑰宝级瑜伽导师完美演绎，精心呈现

中国人的瑜伽!

倾情奉献

超值赠送

高品质
DVD光盘

瑜伽

让你更健康

张梅 编著

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽让你更健康 / 张梅编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5064-6172-6

(畅游瑜伽)

I. ①瑜… II. ①张… III. ①瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第221008号

策划编辑: 胡成洁

责任编辑: 宗 静

责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

监 制: 普华大律整合行销 夏彬

体位示范: 张 梅 胡蕊麒

摄 影: 孟繁吴

造型: 杨 琨

编委会: 宋 莹 林海润 徐珊珊 李长林 周建华 温小芳

唐 梦 汤 莹 姚 彤 谭晓茗 邓煦悦

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京画中国画印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 720×880 1/16 印张: 12

字数: 64千字 定价: 35.00元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

瑜伽让你更健康

张梅 编著

 中国纺织出版社



本书的基础

哈他瑜伽

“哈他”（Hatha）瑜伽是复合词，“哈”指的是日，“他”指的是月。“哈他”的含义是统一或二元性的平衡。瑜伽的体位法是来自于哈他瑜伽，又称为日月瑜伽或阴阳瑜伽。它强调身体的锻炼、呼吸的控制、身体的洁净练习和饮食的健康、生活的规律，是目前世界上较为流行的一种瑜伽派系。ha代表右鼻孔、太阳；tha代表左鼻孔、月亮。在印度古老的瑜伽文献中，认为人体有三条主要经络：中间的、与脊柱平行的称为中经（Sushumuna）；与右鼻孔相连的称为太阳经（Pingla）；与左鼻孔相边的是月亮经（Ida）。哈他瑜伽是通过体位、调息、收束、契合、清洁术的练习，来打通这三条主要经络，使能量（气血）得以在体内流通顺畅。据记载，瑜伽的体位法有八万四千多种（另有观点认为，所谓八万四千是很多的意思，不是确切的数字），而流传到现在已没有那么多了，在练习体位时如能正确地使用并合理地安排体位的顺序就能够起到打通身体所有经络的作用，在瑜伽中体位只是其中一部分，其体位练习的最终目的是将头、颈、躯体保持在正常的生理曲线上，身心宁静，呼吸与心跳平稳，最终身体与自然完全和谐，阴阳完全平衡，哈他瑜伽的阴阳和中国中医中的阴阳是完全相通的。如《黄帝内经》曰：阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。这里是指阴阳在中医中是一个基本概念，也是《黄帝内经》中所要诠释的核心，阴阳是万物存在的根本，是不可违背的，是自然规律，是天地之道，是决定生死的基本法则。



本书的精髓

《黄帝内经》 养生智慧

《黄帝内经》的养生智慧为“上医治未病”。这句话的意思是万事应防患于未然，身体也是一样，不要等到病已上身再去治疗。如果在没有生病前就去预防，这就归为养生了。而“上医”我们只要想做是可以做到的。

魏文王问名医扁鹊说：“你们家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位最好呢？”

扁鹊答说：“长兄最好，中兄次之，我最差。”

文王再问：“那么为什么你最出名呢？”

扁鹊答说：“我长兄治病，是治病于病情发作之前，由于一般人不知道他事先能查出病因，所以他的名气无法传出去，只有我们家的人才知道；我中兄治病，是治病于病情初起之时，一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及于本乡里；而我扁鹊治病，只治病于病情严重之时。一般人都看到我在经脉上穿针管来放血、在皮肤上敷药等大手术，所以以为我的医术高明，因此名气响遍全国。”

在《黄帝内经》的开篇说到：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”这句话的意思是，我听说古时的人活到很大年纪时行动还非常灵活，不显老态。而现在的人年过半百就有衰老的样子，是时代变了还是人变了。岐伯给了明确的答案：上古之人都会遵循自然的规律，不会违背自然，所以不衰。以上文字不难看出，养生在中医文化中是非常重要的。



目录

C O N T E N T S

本书的基础：哈他瑜伽 / 2

本书的精髓：《黄帝内经》养生智慧 / 3

Part 1 瑜伽与中医：不谋而合的养生智慧

中医文化与瑜伽文化的有机融合 / 10

练习瑜伽注意事项 / 12

调息练习要点 / 15

Part 2 瑜伽四季养生智慧——春

春季养生要点 / 17

春季健康美食DIY / 19

春季瑜伽体位和呼吸 / 22

摆髋式 / 22

侧腰伸展式 / 23

Tips：春季瑜伽练习注意事项 / 24

狮子第二式 / 25

敬礼式 / 26

叩首式 / 28

榻式 / 29

三角伸展式 / 30

门闩式 / 32

蜥蜴式 / 34

呼吸法养生在春季 / 35

简易坐 / 35

观呼吸——梳理全身脉络 / 37

腹式呼吸——最重要、最基本的瑜伽的呼吸法 / 39

圣光调息——清洁法的第一步 / 40

Part3 瑜伽四季养生智慧——夏

夏季养生要点 / 43

夏季健康美食DIY / 44

夏季瑜伽养生体位练习 / 46

Tips: 夏季瑜伽练习注意事项 / 46

跪坐展臂式 / 47

手臂伸展变式一 / 48

手臂伸展变式二 / 49

叩首变式 / 50

旋腰 / 51

推磨式 / 52

单腿背部伸展式 / 53

蜥蜴变式 / 54

下犬式 / 56

鸟王式 / 58

三角扭转伸展式 / 60

腰转动式 / 62

双角式 / 64

呼吸法养生在夏季 / 65

吉祥坐 / 65

清凉调息 / 66

清理经络调息 / 67

Part4 瑜伽四季养生智慧——秋

秋季养生要点 / 70

秋季健康美食DIY / 71

手臂练习 / 74

狮子第一式 / 78

山式 / 79

束角式 / 80

半脊柱转动式 / 82

牛面式 / 84

鸵鸟式 / 85

树式 / 86

弓式 / 87

肩倒立式+霹雳睡式 / 88

呼吸法养生在秋季 / 90

雷电式 / 90

心灵呼吸法(喉呼吸) / 91

舌抵后腭契合法 / 92

Tips: 秋季瑜伽练习注意事项 / 92

Part5 瑜伽四季养生智慧——冬

冬季养生要点 / 94

冬季健康美食DIY / 96

冬季瑜伽养生体位练习 / 98

脚、腿部练习 / 98

扭头及膝式 / 100

劈腿伸背式 / 101

猫式 / 102

增延脊柱伸展式 / 103

腰躯转动式 / 104

骆驼式 / 106

蛇伸展式 / 108

蛇击式+月亮式+叩首式 / 109

呼吸法养生在冬季 / 110

莲花坐 / 110



启蒙契合法 / 112
凝视眉心法 / 113
蜂鸣调息 / 114
瑜伽放松功 / 114

挺尸式（仰卧放松功） / 115
俯卧放松功 / 116



Part 6 自我保健瑜伽方案：预防慢性病

头部及颈部保健和疾病预防 / 118
疏通手指经络 / 118
展臂式练习 / 119
会阴收束法 / 120
肩倒立 / 120
圣光调息（大脑） / 120
清理经络调息（头部经络） / 121
上肢保健和疾病预防 / 122
坐姿山式 / 122
手指手腕练习 / 124
肩转动 / 125



胸腔脏器的保健与疾病预防 / 127
蜥蜴式（乳腺增生） / 127
胸式呼吸（皮肤病、肺结核） / 128
喉呼吸（支气管炎） / 129
风箱呼吸（哮喘） / 130
单腿背部伸展 / 131
双腿背部伸展 / 132
蹲式（增强心肺功能） / 133
消化系统的保健与疾病预防 / 134
舌抵后腭契合法（消化） / 134
清凉调息（肝火、胃炎） / 134
脊柱扭动式（胰腺炎） / 135
钻石坐（消化） / 136
推磨式（胃炎） / 136
门门式（胆病） / 136
卧英雄式（肝病） / 137
腹部及肾脏的保健和疾病预防 / 138
蝗虫式（肾） / 138
眼镜蛇式（肾） / 139
鳄鱼式（腰） / 140
月亮式腹部按摩 / 141

腹部按摩 / 143
船式 / 144
上抬腿式（便秘、泄泻、肠炎。） / 145
滚动式（膀胱痛） / 146
炮弹式（腹部病） / 147
生殖系统的保健和疾病预防 / 148
会阴收束法 / 148
提肛契合法 / 148
猫式 / 148
摇摆式 / 150
半蝶式 / 152
全蝶式 / 153

坐角式 / 154
下肢的保健和疾病预防 / 156
跪坐立起脚尖（脚跟疼痛） / 156
仰卧抬腿（静脉曲张） / 157
双腿蹬自行车（关节病、增生） / 158
神经系统的保健和疾病预防 / 159
树式变式（消除紧张） / 159
站立抱膝式 / 160
一点凝视法 / 160

Part7 让你的身体更清爽的瑜伽

瑜伽饮食 / 163
食物有三性 / 163
素食 / 164
“三性”食物举例 / 165
清洁法 / 166
圣光调息（前脑洁净功） / 167

一点凝视法（益于双眼） / 167
涅槃法（Neti） / 167
催吐洁胸术（Kunjal Kriya） / 168
洁肠法 / 169
瑜伽断食法 / 171



Part8 引领你进入灵性境界的步骤

- 禁制（行为的自我方式、外在控制、精进） / 174
- 遵行（行为的宇宙方式、内在控制、持成） / 175
- 体位（姿势、调身，练习瑜伽所有体式） / 175
- 调息（控制呼吸，练习瑜伽的所有调息） / 176
- 制感（控制感官，意识脱离物质，摄心） / 176
- 执持（专注力、凝神、集中）（练习瑜伽的契合法） / 177
- 契合法 / 178
- 舌抵后腭契合法 / 179
- 凝视眉心法 / 179
- 禅定 / 180
- 凝视鼻尖法 / 179
- 三摩地 / 180

Part9 瑜伽心灵生理学——三脉与七轮

- 轮（Chakra） / 182
- 海底轮（Muladhara Chakra） / 183
- 生殖轮（Swadhisthana Chakra） / 184
- 脐轮（Manipura Chakra） / 185
- 心轮（Anahat Chakra） / 186
- 喉轮（Vishuddhi Chakra） / 187
- 眉心轮（Ajina Chakra） / 188
- 顶轮（Bindu Visarga Chakra） / 188
- 千瓣莲花（Sahasara） / 189
- 脉（Nadi） / 189
- 瑜伽体系中关于脉轮作用的阐述 / 191





Part 1

瑜伽与中医： 不谋而合的养生智慧

中医解除经络不通的方法，是通过内调、针灸、推拿、按摩、拔罐等方法来疏通经络的，再通过调养的方法来补充元气而达到身体的阴阳平衡。而瑜伽所提倡的很多养生方面的问题和中医是完全相通的，只是在疏通经络的方法上有所不同，对身体而言，瑜伽体位就是疏通经络的一种方法。



中医文化与瑜伽文化的 有机融合

如何做到未病先预防呢？我们可以引用瑜伽的练习方法来达到这个目的。首先我们根据中医的知识了解我们的身体，再将瑜伽的方法简单地融入其中。

中医在中国是一个博大精深的文化体系，瑜伽在印度也是一个博大精深的系统文化体系，在这里关于其哲学方面的内容就不多说了，只是谈谈印度瑜伽中锻炼身体的方法和中医养生的关系。

中医中说到“通则不痛、痛则不通”，经络不通身体就会出现问題，出现病症，阴阳就无法调和，现在我们做个比喻：如果我们把身体所有的器官想象成一棵树，血液是水，所有的经络是渠道。那么树是需要水来灌溉和滋养才能正常生长的，如果渠道不通，再好的水都无法灌溉树木，由此看出，渠道是否通顺是非常重要的。而瑜伽的体位便可以代替中医中疏通经络的方法来充当疏通渠道的一种工具，其原理是通过很多体位动作并对应着相应的经络进行挤压、按摩、扭转并配合呼吸的方法疏通身体内的气血，以防止身体的疾病和改善身体不良状态。

中医中提到很多穴位的按摩，由于我们没有经过专业的中医学习，很难找到准确的穴位位置，并且疏通经络也不能只疏通一半，就像一棵树，每一个部位都很重要，最好的方法应该是每个部位都应该刺激到，而瑜伽体位就有此优点。比如在我们颈部前侧的人迎穴，如果我们能正确地按压它，可以起到防止脸部衰老、改善头部健康的功效。如果我们找不到它，则可以通过瑜伽的动作大面积地刺激这个部位，来达到疏通这个经络的目的，如犁式这个姿势大面积地挤压按摩了颈部前侧，所以也就刺激到了人迎穴。

再如脚趾末梢神经及穴位的刺激方法，跪坐式体位，跪坐的踮起脚尖，臀部坐在脚跟上，因为身体的重量大面积地压在脚趾上，所以脚趾的血液循环会变慢，大量的血液会聚集在此周围，当身体重量离开后血液会更多地回到脚趾上，促使这个部位的血液循环，由于血液的冲力，所以会很好地疏通这个部位的经络。

又如增强肾脏功能可用蝗虫式体位。当四肢和头部抬起时，肾脏和腰肌会收紧，当



身体回落时新的血液会回流到肾脏，以滋养肾脏。

以上是几个简单的例子，瑜伽中有很多体位可增强和改善身体。当用瑜伽的方法疏通了经络后，再通过调息和合理的饮食方法来补充身体的能量，从而使身体进入一种完全平衡的状态。当下有很多瑜伽爱好者苦练瑜伽体位，而几年过去身体却出现了很多问题，如身体过于消瘦、关节频繁发出响声、关节疼痛、肌肉僵硬、气色不佳，这些问题在我看来就是练习过量，对身体的消耗太大，或者是没有对应阴阳的变化来练习。在中国有句话叫做“物极必反”，其实过多的练习体位对身体不会带来好处的，正确健康的练习应该是：良好的心情+合理的饮食+合理的休息+合理的体位+合理的工作=健康的身体，而前三点非常重要。中医中常说“养生”，那么“养”和“生”是什么意思？简单地说，就是只有食养和静养才会生成。生什么？生气血。气血就是我上面所提到的水。那么也就是说，挖再多的渠道，没有水源对树又有何意义？所以我们应该静多于动，补充多于消耗，选择真正适合自己身体的瑜伽体式合理地练习，以达到身体真正意义上的阴阳平衡。



练习瑜伽注意事项

注意这些提示，可以帮助大家顺利迈入瑜伽世界的大门。

1. 要选择一个干燥、通风良好的房间里进行练习。因为是多人一起练习，而且瑜伽强调呼吸的训练，所以空气新鲜、流通是非常重要的。

2. 练习之前最好保持空腹3~4个小时，至少也应为1~2个小时，胃部负担不可过重。这是因为瑜伽的体位动作是以人体的脊柱为中心，进行前后左右的伸展、挤压的练习，过重的胃部负担会让你在练习过程中产生恶心、头痛、胸闷的现象，严重的甚至会出现呕吐，所以保持空腹练习至关重要。如果低血糖或担心过于饥饿，可以在练习前1~2小时食用一些易于消化的流体食物。练习前大量饮水也会造成胃部负担过重，因此也要注意饮水适当。

3. 练习后1小时内不要进食大量食物。因为刚刚练习之后，我们的肠胃都处于放松休息的状态，立即饮食会造成肠胃负担过重。除此之外，进行完练习，身体的血液分布于身体的四肢位置等，马上吃食物会导致心脏负担增加。其实这一点和其他运动后不能立即饮食的道理是相同的。特别说明一点，如果你选择的是力量瑜伽、高温瑜伽的练习，可能会在练习之后饥饿感非常明显。即使饥饿难耐，也应该在半小时之后再吃食物。

4. 洗浴、桑拿之后30分钟内不宜做瑜伽。因为一入浴血液循环就会加快，瑜伽练习也能使血液充分循环，这样势必增加心脏的负担。但是在印度对于瑜伽修行者而言，练习前通常要进行冷水浴，其目的是使身体清洁，身体血液循环的速度会降低，不会加重心脏负担。

5. 练习之后不要马上洗浴。针对这个问题很多人都会有疑问。其实，即便是一般的健身运动，也应该等到心率恢复正常之后再洗浴。对于传统经典瑜伽而言，课程的练习不是以出汗为目的，而是通过调息、体位的练习，使气血运行得更加通畅。身体温度，特别是皮肤温度的升高，使得汗腺、皮脂腺分泌增加。皮脂与汗液会形成皮脂膜，可以起到非常好的滋养肌肤的作用（这也是瑜伽具有美容护肤功效的原因之一）。立即洗浴

则会破坏掉这一有益物质，由此建议不要马上洗浴。补充说明：对于高温瑜伽、力量瑜伽或形体瑜伽训练来讲会有所不同。因为，课程练习会使练习者大量出汗，汗液排出的毒素需要进行洗浴排出，而且浑身汗渍会不舒服。但是提醒一点，即便如此，也应遵照练习后身体呼吸心跳恢复正常之后再进行洗浴。

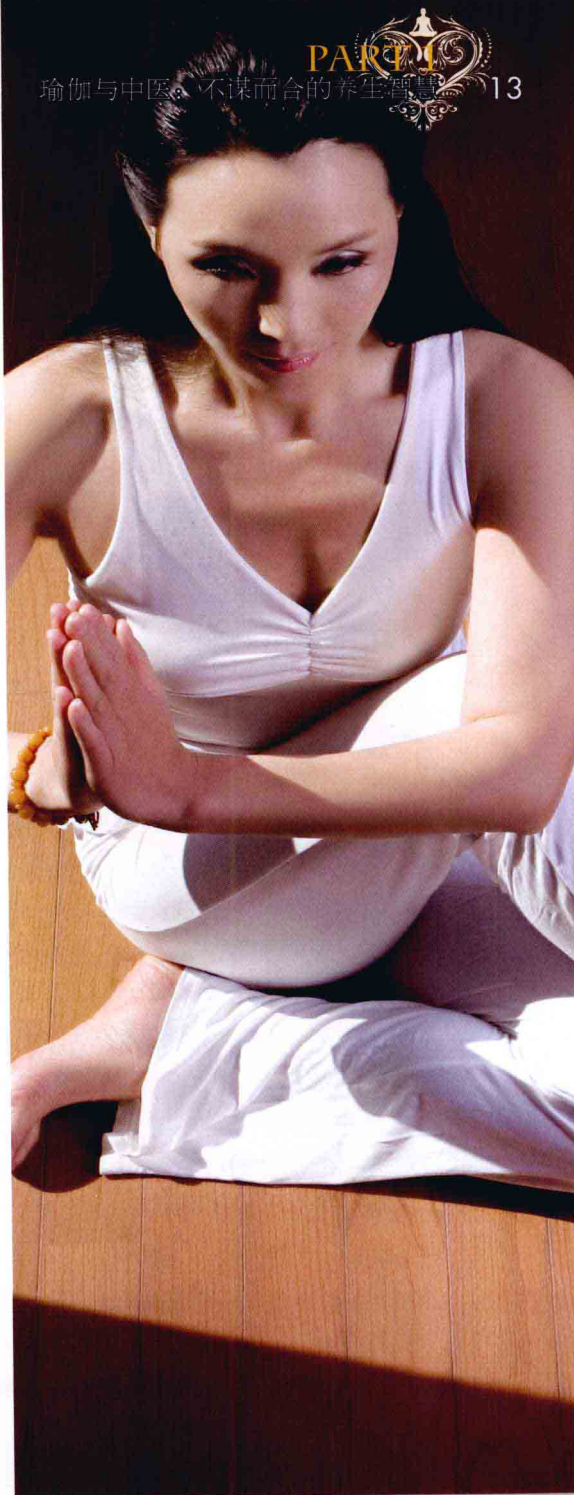
6. 练习时不宜穿紧身的服饰。瑜伽练习时应选择宽松、吸汗、透气性良好的衣服，同时要便于身体活动。因为瑜伽练习不同于一般的健身操、形体训练，是让我们身心放松的运动，过紧的衣服不利于身体放松。可以选择的衣物以纯棉、麻质衣料为佳。上衣可以选择贴身的衣服，以便完成一些翻转、倒立类型的动作；下身最好为宽松、腰部系带的裤子。

7. 练习场地不宜太硬或太软。最好是用瑜伽垫，或者在地板上铺一块毛毯或大毛巾，以膝盖跪上去不痛为宜。

8. 动作要缓慢，呼吸要深长，呼吸到顶点即可自由呼吸，不要屏气。

9. 每周练习3~4次。不要勉强，不要急于求成。做任何姿势都要顺其自然，特别是初学者。

10. 多数的伸展运动不需屏气，深深地而且慢慢地呼吸，气息和运动相配合。



11. 虽然在做伸展，应把注意力集中在放松你的整个身体。

12. 最大限度地伸展，保持呼吸；注意放松不用力。无需匆忙地完成很多动作，伸展力度并非越强越好。

13. 身体保持正直。没有特别要求的话，头顶（百会穴）、脊椎、腰椎、尾椎、膝盖后侧、脚跟应该保持在一条垂直于地面的线上。双肩舒张，胸膛自然挺起。有些人刻意挺胸结果造成“塌腰”，对腰椎造成不必要的压力。臀部略收，下巴回收。注意：保持身体挺拔，但千万不要刻意用力收缩身体任何部位的肌肉！

14. 瑜伽讲究身体向外伸展，这包括脊椎的拉伸，骨盆向外、向两侧的打开，筋膜的拉等，领悟到这点，就能融会贯通地理解各个体位的细节要领了。

15. 初学者往往容易因用力不当造成呼吸急促，呼吸一急促，就会不自觉地浑身肌肉绷紧、牙关紧咬，这时候应该放松面部肌肉，微露笑容，然后下意识地缓慢深呼吸，只保持重点部位肌肉的紧张（前提是你要了解每个体位针对的身体部位）。

16. 建议在整个练习过程中，一直保持轻松自然的微笑——身体的轻松愉快会带来精神上的安宁愉悦，取得事半功倍的效果，要将练瑜伽视为愉快的事情！

17. 初学者的腹式呼吸难以做到位，在做体位时索性就不强求，只将呼吸放得比平时平缓、深沉即可，在练习过程中只要一察觉到自己呼吸已乱，就要有意识地调整回来。初学者可以回想自己在即将入睡时的呼吸状态，就能慢慢掌握腹式呼吸的要领。总之，呼吸是以意念引导，而不是刻意地鼓缩腹肌。

18. 应该让“呼吸带动作”，即“身未到神先到”、呼吸与意念一体牵动身体的运动。这样你也能体会到瑜伽强调的动作的舒缓，不会无意间动作过速。

19. 姿势的到位与姿势的正确并不完全相同。前者侧重一个体位完美的完成，如那些大师的动作，后者指你清楚一个体位主要是身体哪些部位的肌肉配合完成，哪些部分的器官会受益，做的时候意念集中在这些部位，避免不必要的肌肉部位的动作；也就是知道哪些部位放松、哪些部位紧张。意念的集中也有助于减轻相关部位由于平时缺乏锻炼造成的酸痛，避免扭伤、拉伤。

20. 许多人喜欢在练瑜伽时放音乐，但应该慎重选择乐曲，并不是一般轻柔的曲子都适合做背景音乐的。最好不要选择歌曲，除非是那些梵语歌曲，因为它们类似于曼特拉（Mantra）语音冥想，是些经过专门研究的对人体有特殊影响的几个简单音节。

调息练习要点



1. 要在一个干燥、通风良好的房间里进行。

2. 如果你的胃部过重时不要做调理呼吸的练习。练习的过程中必须是空腹或者腹部负担很轻。

3. 你的练习要有规律并且系统化，一天也不要间断。

4. 调理呼吸的练习做完后不要马上就洗澡，先休息半个小时。

5. 不要用毛巾擦汗，要用手擦。不要在出汗的时候把身体露在有冷空气流动的地方。

6. 吸气和呼气都要很慢。在呼吸的时候不要发出声音，在进行圣光调息和风箱式调息的练习时不要发出太大的声音。

7. 在你觉得疲劳的时候不要进行调理呼吸的练习，练习的过程中和练习后都应该是觉得愉悦的。通过练习你应该感到生气勃勃、精神焕发，不要让那些规矩束缚你。

8. 在吸气的时候要吸进各种高尚的情感，比如，怜悯、同情、谅解、爱等；而呼气的时候要把心中不良的品质去除，比如欲望、愤怒、贪婪等。你从头到脚都注入了无限的新鲜的能量。

9. 初学者应该先做几个月没有悬息（即屏气）的吸纳和呼吐的练习。

10. 你不必刻意地延长呼气的过程，如果你延长呼吐的时间，就会影响到下一次的吸气，你会做得很匆忙，就会打破了原有的节奏。