

蕙兰瑜伽

瑜伽

气功与冥想

柏忠言
张蕙兰
编著



人民体育出版社

瑜 伽

——气功与冥想

柏忠言 张蕙兰 编著

人 民 体 育 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽: 气功与冥想/柏忠言, 张蕙兰编著. -北京:
人民体育出版社, 2000.8

ISBN 978-7-5009-0235-5

I. 瑜… II. ①柏… ②张… III. 瑜伽术 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 68110 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 20.25 印张 430 千字
1986 年 7 月第 1 版 2007 年 5 月第 25 次印刷
印数: 368,491—378,490 册

*

ISBN 978-7-5009-0235-5

定价: 25.00 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 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

瑜伽的赠予

张蕙兰

人民体育出版社

随书附赠
瑜伽练习光盘
CD

Wai Lana 蕙兰瑜伽



“《瑜伽的赠予》内含数百幅色彩艳丽、亮丽生动的照片，以及清晰专业的指导说明，让瑜伽变得简单明了并易于习练。”

“本书就像长期在中央电视台上播放的‘蕙兰瑜伽系列’一样，赏心悦目、启迪众人并使人终生受用。”

“这本书是当代中国的‘瑜伽之母’——蕙兰老师为我们精心打造的另一份珍贵的爱心赠予。”

亲爱的朋友：

如果你想更进一步了解和习练瑜伽，我们会尽一切可能的帮忙你，若对瑜伽修习活动、在家冥想、瑜伽课程、还有瑜伽饮食和生活方式、瑜伽师资培训、各类书籍、DVD、瑜伽语音和放松术、CD 以及其它辅佐小工具有兴趣，欢迎上网查询或与我们联系。

请接受我对你的敬意和美好的祝愿
并谨以爱心献上诚挚的服务

慧兰 敬上



WWW.HUILANYUJIA.COM

WWW.WAILANA.COM.CN

800-810-0084 北京 100061 信箱 11 分箱 邮编: 100061

出版者的话

《瑜伽——气功与冥想》一书与悠久古老的瑜伽艺术一样，不但经得起且早就通过时间的验证了。

本书在 1986 年初版，其受欢迎的程度与年俱增。有许多人均循此书习练而成为现今在中国的瑜伽老师，由此可见此书的宝贵价值之一斑。其中有许多人还是坚持不懈地修习此书并以其为授课教材。

张蕙兰女士随着柏忠言先生把瑜伽经由此书介绍到了现代中国，也经由她长期在中央电视台播出的“蕙兰瑜伽电视系列”，使许多人都很亲切地称呼张蕙兰老师是当代中国的“瑜伽之母”。

此书内容是如此的广博精深，纵使已跟着习练了多年，但每次再读时，却总有更新的资讯出现。所以在瑜伽的领域里，无论你是初学或已是资深修习者，在未来多年的日常生活中，你都能从书中找到不同凡响、实用性极高的宝藏，这是我们紧信不疑的。

献 词

谨以此书献给这个伟大、壮丽国家的全体中国人民。中国人民正在探索和建设一种物质富裕与精神丰盛并重的文明，诚挚地希望在这一崇高事业中，本书能略有帮助。

目 录

导论	1
把中国气功和印度瑜伽共治一炉	7
怎样按本书学习瑜伽	9
工间瑜伽练习	13
第一篇 瑜伽姿势	
(阿萨那)和瑜伽洁净功法	
第一章 瑜伽姿势练习——导言	22
第二章 瑜伽姿势学习课程与日常修习计划介绍	29
第一节 姿势学习课程	29
第二节 姿势日常修习计划	39
第三节 年纪较大者用的特别学习课程	42
第四节 姿势日常修习计划(年纪较大者用)	46
第三章 瑜伽姿势功法(阿萨那)	49
第一节 肘部练习(Elbow Exercise)	49
肩旋转式(Shoulder Gyration)	51
膝旋转与弯曲练习	
(Knee Rotation & Flexing Exercises)	53
脚踝练习(Ankle Exercises)	55
脚趾练习(Toe Exercise)	57
半莲花膝部练习	

	(Half Lotus Knee Exercises)	59
	动物放松功	
	(Animal Relaxation Pose)	61
	蹬自行车式 (Leg Cycling)	63
	腿旋转式 (Leg Gyration)	65
	英雄式 (Virasana)	67
	顶峰式 (Sumeruasana)	70
	韦史努式 (Anantasana)	72
	蛙式 (Bhekasana)	74
	神猴哈努曼式 (Hanumanasana)	76
	牛面式 (Gomukhasana)	79
第二节	蹲式 (Uthanasana)	82
	敬礼式 (Namaskara)	84
	鸭行式 (DuckWalk)	86
	放气式 (Vaya Nishkasana)	88
	花环式 (Malasana)	90
第三节	罐头开启器和炮弹式 (The Can Opener and Cannonball Postures)	92
	下半身摇动式	
	(The Lower Body Rock)	94
	船式 (Naukasana)	96
	上伸腿式	
	(Urdhva Prasarita Padasana)	99
	猫伸展式 (Marjariasana)	101
	虎式 (Vyaghrasana)	103
	摇摆式 (Rock and Roll)	105
	半舰式 (Ardha Navasana)	107

	向太阳致敬式 (Surya Namaskara)	109
第四节	腹部按摩功 (Udarakarshanasana)	115
	简化脊柱扭动式	
	(Meru Wakrasana)	117
	腰转动式 (Kati Chakrasana I)	119
	转躯触趾式	
	(The Torso Twist Toes Touch)	121
	半脊柱扭动式	
	(Ardha Matsyendrasana)	123
	脊柱扭动式 (Matsyendrasana)	125
	扭背双腿伸展式	
	(Parivrtta Paschimottanasana)	128
	腰躯转动式	
	(Kati Chakrasana II)	131
	眼镜蛇扭动式	
	(Tiryaka Bhujangasana)	133
第五节	圣哲玛里琪第一式	
	(Marichyasana I)	135
	单腿交换伸展式	
	(Janu Sirshasana)	138
	双腿背部伸展式	
	(Pash chimottanasana)	141
	蝴蝶式练习	
	(The Butterfly Exercise)	144
	束角式 (Baddha Konasana)	146
	单腿跪伸展式 (Trianga Mukhaikapda	
	Paschimottanasana)	149

	圣哲玛里琪第二式	
	(Marichyasana II)	152
	坐角式 (Upavistha Konasana)	154
	半莲花坐单腿背部伸展式 (Ardha Baddha	
	Padma Paschimottanasana)	157
	山式 (Parvatasana)	160
第六节	叩首式 (Pranamasana)	162
	直角式 (Samakonasana)	164
	铲斗式 (Utthita Lolasana)	166
	鸵鸟式 (Padangusthasana)	168
	叭喇狗式	
	(Prasarita Padottanasana)	170
	半莲花单腿独立伸展式	
	(Ardha Baddha Padmottanasana)	173
	双角式 (Dwi Konasana)	176
	增延脊柱伸展式 (Uttanasana)	178
第七节	人面狮身式 (Bhujangasana I)	180
	榻式 (Paryankasana)	182
	前伸展式 (Purvottanasana)	184
	眼镜蛇式 (Bhujangasana)	186
	蛇击式 (Shashank Bhujangasana)	190
	蛇伸展式 (Bhujangasana)	192
	骆驼式 (Ustrasana)	194
	拱背升腿式 (Uttana Padasana)	196
	狗伸展式	
	(Urdhva Mukha Svanasana)	198
	轮式 (Chakrasana)	200

	弓式 (Danurasana)	202
	摇篮式 (Parsva Danurasana)	205
	半蝗虫式 (Ardha Shalabhasana)	208
	全蝗虫式 (Salabhasana)	210
	上轮式 (Urdhva Chakrasana)	213
	鱼第一式 (Matsyasana I)	216
	鱼式 (Matsyasana)	218
	鸽王式 (Rajakapotasana)	221
第八节	三角伸展式 (Utthita Trikonasana)	224
	三角转动式	
	(Parivrtta Trikonasana)	227
	侧角伸展式	
	(Utthita Parsvakonasana)	229
	侧角转动式	
	(Parivrtta Parsvakonasana)	232
	加强侧伸展式 (Parsvottanasana)	234
	风吹树式 (Tiryaka Tadasana)	237
	门闩式 (Parighasana)	239
第九节	手臂伸展式 (Hasta Uttanasana)	241
	树式 (Vrksasana)	243
	战士第一式 (Virabhadrasana I)	245
	战士第二式 (Virabhadrasana II)	247
	战士第三式 (Virabhadrasana III)	249
	幻椅式 (Utkatasana)	252
	摩天式 (Tadasana)	254
	半月式 (Ardha Chandrasana)	257
	鸟王式 (Garudasana)	260

	鹤禅式 (Baka Dhyanasana)	262
第十节	犁式 (Halasana)	265
	侧犁式 (Parsva Halasana)	269
	卧角式 (Supta Konasana)	271
	身腿结合式 (Karnapidasana)	273
	肩倒立式 (Sarvangasana)	276
	无支撑肩倒立式	
	(Niralamba Sarvangasana)	281
	单腿肩倒立式	
	(Eka Pada Sarvangasana)	283
	倒箭式 (Viparita Karni Asana)	285
	头倒立式 (Headstand)	287
	蝎子式 (Vrschikasana)	291
第十一节	颈部练习 (Neck Exercises)	294
	狮子第一式 (Simhasana I)	297
	狮子第二式 (Simhasana II)	300
	瑜伽眼睛保健功	
	(Yoga Eye Exercises)	303
第十二节	仰卧放松功 (Shavasana)	308
	俯卧放松功 (Advasana)	310
	鱼戏式 (Matsya Kridasana)	311
	卧英雄式 (Supta Virasana)	313
	鳄鱼式 (Makarasana)	316
第四章	瑜伽洁净功法——导言	318
	* “涅梯” 法 (Neti)	319
	* “商卡·普拉刹拉那” 洁肠法	
	(Shankha Prakshalana)	322

* “瓦尼萨尔·道梯”法 (Vahnisar Dhauti)	324
* “巴斯蒂”法 (Basti, 即瑜伽灌肠法)	327
* “卡帕尔·巴梯”法 (Kapal Bhati)	328
* 特拉他卡法 (Trataka, 一点凝视法)	328
* 瑜伽断食法	328
第五章 结 语	335

第二篇 瑜伽松弛功

第六章 瑜伽休息术——导言	338
诱导词详篇	339
诱导词简篇	352
诱导员朗诵要领	361
小结	362

第三篇 超脱于心灵功

第七章 自觉——导言	366
* 功法一 观察心灵的内容	367
* 功法二 沉默见证人	368
* 功法三 连续的自觉	369
* 功法四 观察梦境 (清晰梦)	369
* 功法五 控制你的心灵	370

第四篇 瑜伽冥想及有关功法

第八章 瑜伽冥想的目的	374
第九章 克服愚昧无知、激情和善良三态的影响	380

第十章	瑜伽冥想前的预备功和其他瑜伽冥想法	
	——导言	389
第十一章	瑜伽师论人的构成和瑜伽经络系统	391
第十二章	瑜伽冥想姿势（阿萨那）——导言	399
	* 简易坐（Sukhasana）	401
	* 半莲花坐（Ardha Padmasana）	403
	* 莲花坐（Padmasana）	405
	* 至善坐（Siddhasana）	408
	* 吉祥坐（Swastikasana）	411
	* 悉达斯瓦鲁普坐（Siddhaswarupasana）	413
	* 雷电坐（Vajrasana）	415
第十三章	调息法——导言	417
	关于练习调息法、收束法与契合法的	
	忠告	423
	* 瑜伽呼吸——自然而完全的呼吸	428
	* 风箱式调息（Bhastrika Pranayama）	429
	* 圣光调息（Kapalbhati Pranayama）	433
	* “昏眩”式调息	
	（Murcha Pranayama）	434
	* “昏眩”式调息（可替换做法）	434
	* “清凉调息（Sheetali Pranayama）	436
	* 清理经络调息功	
	（Nadi Shodan Pranayama）	438
	* 喉呼吸（Ujjayi Pranayama）	444
第十四章	收束法和契合法——导言	446
	* 收颌收束法（Jalandhara Bandha）	447
	* 站式收颌法〔Jalandhara Bandha	

(Standing Chin Lock)]	449
* 收腹收束法 (Uddiyana Bandha)	450
* 腹部滚动按摩 (梵文 Nauli,	
音译 “瑙力” 法)	453
* 提肛契合法 (Ashwini Mudra,	
意即马契合法)	456
* 会阴收束法 (Mula Bandha)	457
性能量运行契合法 (Vajroli) 练习——导言	460
* 性能量运行契合法 (常规形式)	460
* 性能量运行契合法 (极端形式)	462
* 区别提肛契合法、会阴收束法和性能量	
运行契合法的练习	462
* 手指契合法	
(梵文 Chin Mudra 和 Jnana Mudra)	464
* 乌鸦契合法 (Kaki Mudra)	466
* “舌抵后腭” 契合法	
(Ketchari Mudra)	467
* 极端的 “舌抵后腭” 契合法	
(哈他瑜伽形式)	468
* 鼻尖凝视法 (Nasikagra Drishti)	470
* 凝视第三眼穴位契合法	
(Shambavi Mudra)	471
* 大收束法 (Mahabandha)	472
* 向天契合法 (Akashi Mudra)	474
* 母胎契合法 (Yoni Mudra)	475
* 大契合法 (Mahamudra)	476
* 五分钟消除紧张功	478

第十五章	提升生命之气——导言	480
	* 一点凝视法 (Trataka, 特拉他卡法)	480
	* 功法一: 观想和刺激某些气轮	482
	* 功法二: 观想和刺激某些气轮	483
	* 功法三: 观想和刺激某些气轮	483
	* 功法四: 观想和刺激某些气轮	484
	* 功法五: 观想中经苏舒姆那管道	485
	* 功法六: 清理中经苏舒姆那管道	486
	* 功法七: 清理中经苏舒姆那管道 (可替换做法)	487
	* 功法八: 热蜜露流契合法 (Viparita Karni Mudra)	488
	* 功法九: 唤醒昆达利尼蛇 (大穿契合法, Mahavedha Mudra)	489
	* 功法十: 吸取蜜露	491
	* 功法十一: 观想昆达利尼蛇	492
	* 功法十二: 昆达利尼蛇瑜伽	494
	* 功法十三: 昆达利尼蛇瑜伽	495
	* 功法十四: 昆达利尼蛇瑜伽	497
	* 功法十五: 昆达利尼蛇瑜伽	498
	一份提升生命之气的修炼计划	499
	提升生命之气练习的各种困难和危险	513
第十六章	瑜伽语音冥想——导言	517
	* 1. 噢姆 (Aum 或 Om)	523
	* 2. 噢姆·哈瑞·噢姆 (Aum Hari Aum)	525
	* 3. 哈里波尔·尼太-戈尔 (Haribol Nitai-Gaur)	526