

“瑜伽之母”张蕙兰全新巨献

守护正统 回归真神

蕙兰瑜伽 1

生活方式与自然疗愈

[美] 张蕙兰 柏忠言 著



瑜伽让我知道了人世间
我的生命永远地改变了。

赠送价值25元DVD



蕙兰独家授权

蕙兰瑜伽^①

生活方式与自然疗愈

[美] 张蕙兰 柏忠言 著



HUI LAN YOGA



HUILAN YOGA



光盘使用说明



为了让您更容易获得瑜伽生活方式的绝佳效益，张蕙兰女士携家人精心制作了本书配套 DVD，以补充和促进书中许多实用技法的习练。本 DVD 主要有以下内容：

1. 张蕙兰老师温柔地指导您练习 3 种简易有效的正宗传统瑜伽冥想技法。您可以在蕙兰老师亲自哼唱的冥想语音中，深化冥想习练，获得全新的身心体验。

2. 张蕙兰之女莎媞雅等演示了如何安全有效地练习 36 个瑜伽姿势、7 个呼吸练习和 6 个收束法与契合法。您可以在掌握基本姿势动作后，从降低难度法、增加挑战法、变体法中选择适音中，深化冥想习练习。

3. 莎媞雅演示的“呼吸练习和 6 个”。此课程由几种经典瑜伽练习组成，势动作后，从降低难度法中一项或成套练习，预防获得全新的身心体验。

4. 资深瑜伽师示范讲解的鼻腔盐洗术（即本书中的涅梯法）适合在清晨练习，掌握这项技巧后您会感觉更有活力。

特别说明：本光盘中的技法安排无先后顺序之分，您可以顺序练习，也可以挑选自己喜欢的技法练习。在练习过程中请注意书和 DVD 中的安全提示，以确保能够安全有效地进行。



序

H U I L A N Y O G A

回首往事，好似弹指一挥间。每当我们回想起 30 多年来与大家分享瑜伽的历程，心中就会充满了温馨的喜乐。感慨之余，我们深知我们的服务工作是微不足道的，但付出使我们领悟到了人生更深层的意义，我们为能有机会服务于大众而感到无比荣幸，就像我们在《蕙兰瑜伽 2：释压、定心、幸福冥思》中所说——真诚服务他人的快乐是最大的快乐。

好似月有阴晴圆缺，国内近年来各种慢性疾病的患病率激增，使我们感到忧虑。由于其中许多的疾病都与生活方式有关，因此我们感到若能及时调整日常生活方式，就能改善身体的健康状况和预防疾病。这也是我们急切编写此书的目的之一。

我们的衣食住行及生活习惯对健康会产生积极或负面的影响。瑜伽生活方式的各项练习和技法，就是针对目前不良身体现状的一个全面处方，能让我们达到最佳的状态。诚然，遵循瑜伽生活方式并不意味着百病不生，或有获得绝对完美健康的魔力，但的确能极大地提升生活质量，并降低因生活方式造成的疾病患病率。

所以，我们非常高兴能通过本书，与您分享如何将瑜伽的健康防病秘诀运用到生活的各个环节中，包括饮食、锻炼、舒缓身心、减压放松、体重控制、孕期及产后保健、提升先

天自愈能力等。书中所教授的瑜伽姿势和呼吸练习、收束法和契合法是我们认为是最容易习练,并对减轻常见的健康问题最为有益的。此外,本书还配有一张 DVD 光盘,演示了书中大部分的技法,更便于读者快速学练。我们一贯的宗旨是:把最有价值和实用性的瑜伽技法介绍给大家,促进大众健康,预防和减少当代多种常见疾病发生。

除本书中所介绍的各种瑜伽生活方式练习之外,我们还隆重推荐给各位读者瑜伽中最伟大的珍宝——瑜伽语音冥想,以减轻焦虑、愤怒、空虚,并让大家认知到人生最深层的快乐。

本书中所有的瑜伽练习和技法,均相互协同作用,对平衡、滋养、增强我们身心和精神的安宁健康都有良好的影响。此乃瑜伽的全面完整性特质,这使瑜伽犹如万绿丛中的一朵红花,成为引人瞩目的、真正独特而有效的养生方法。

为了让您从本书中获得最大的效益,我们也大力推荐这套瑜伽生活方式系列丛书中的另外两本:《蕙兰瑜伽 2: 释压、定心、幸福冥思》深入探讨了瑜伽冥想的实际应用以及精神之爱和内在智慧的培养,有助于您迈入深广的境界,领悟真正生命目的,并获至幸福的秘诀所在;《蕙兰瑜伽 3: 基础姿式与技法攻略》不仅有本书所介绍的每一个收束法、契合法和瑜伽呼吸练习的详细阐述,还提供全面与安全有效的瑜伽锻炼诀窍。

我们还想邀请您登录 www.huilanyujia.com/yls1 网站来配合本书的阅读,使您能便捷浏览更多瑜伽生活方式的相关讯息。

饮水思源感恩心,勿忘众人一片情。我们编写这本书的目的,是希望各位亲爱的读者朋友们少走弯路,能帮助你们的瑜伽练习事半功倍,同时希望您能接受我们这份真诚的心,与您共享这些流芳至今的练习技法,祝各位瑜伽之旅一帆风顺,并预祝各位的人生圆满成功!

真挚献上最美好的祝福!

《蕙兰瑜伽 2：释压、定心、幸福冥思》

《蕙兰瑜伽 2：释压、定心、幸福冥思》是“蕙兰瑜伽”系列中的第 2 卷。

蕙兰女士和柏忠言宗师精选了自己和全球数十位瑜伽习练者的真实经历，生动讲述了这些曾身陷压力和痛苦之中的人们如何通过习练蕙兰独创的“释压与定心课程”重获身心自由，详细讲解了“释压与定心课程”的练习方法以及瑜伽冥想的要义，助您寻获真正的幸福。

在随本书附赠的 DVD 中，蕙兰女士等精心指导了 3 套不受时间地点限制的瑜伽语音冥想练习，蕙兰之女莎妮雅讲解示范了 3 套蕙兰独创的“释压与定心课程”，带您领略瑜伽之美，享受瑜伽冥想带来的平和安宁。



[美] 张蕙兰 柏忠言著

定价：38.00 元

(赠送价值 25 元的
DVD5 光盘)

《蕙兰瑜伽 3：基础体式与技法攻略》

《蕙兰瑜伽 3：基础体式与技法攻略》是“蕙兰瑜伽”系列中的第 3 卷。

蕙兰女士详细示范了 70 余个经典瑜伽体式及 15 个呼吸法、收束法和契合法，详尽分析讲解其主要功效、动作步骤、辅助工具和练习提示，更独到地提供了各种易于上手的暖身法、降低难度法和增加挑战法，以适合各类人群更安全有效地练习瑜伽。

在随本书附赠的 DVD 中，蕙兰女士携资深瑜伽师为您演示了练习瑜伽的注意事项和基础姿势；蕙兰之女莎妮雅示范了一套 35 分钟的瑜伽课和两堂瑜伽冥想课，让您足不出户就获得最权威、最安全的瑜伽指导。



[美] 张蕙兰 柏忠言著

定价：48.00 元

(赠送价值 25 元的
DVD5 光盘)

目录 CONTENTS

序 / 1

01 瑜伽饮食最养生

有助健康的瑜伽饮食 / 2

- 瑜伽饮食符合人体的构造 / 2
- 瑜伽饮食提供充足的体力、精力和耐力 / 5
- 瑜伽饮食培养肌肉组织 / 7
- 瑜伽饮食增加免疫力和抗衰老 / 9
- 瑜伽饮食使我们思维敏捷 / 10

你应该知道的几种瑜伽饮食 / 11

- 谷类：维持健康的“生命支柱” / 11
- 豆类：稳定血糖，预防冠心病 / 14
- 果仁、瓜子：富含人体易吸收的脂肪酸 / 14
- 奶制品：增强免疫力 / 15
- 水果、蔬菜：有利于身体平衡 / 17
- 酥油、芝麻油：使人长寿的食物 / 20
- 蜂蜜：天然的甜味剂和杀菌剂 / 22
- 香料：神奇的“可食之物” / 23

02 瑜伽睡眠三步走

睡眠对健康的重要意义 / 26

- 失眠是当下流行病 / 26
- 改善睡眠帮你远离疾病 / 28
- 优质睡眠有助于控制体重 / 30
- 充足睡眠让思维敏捷 / 31
- 良好睡眠有助于镇定身心 / 34

“晚安入睡法”——优质睡眠三步骤 / 36

- 第一步：用 30 ~ 60 分钟放松大脑 / 36
- 第二步：做 5 个活动舒缓情绪 / 38
- 第三步：在冥想音乐中进入梦乡 / 40

其他提示和建议 / 42

- 遵循规律，早睡早起 / 42
- 控制理想的睡眠量 / 43
- 白天小憩 / 45
- 白天晒太阳，晚上不见光 / 46
- 在正确的进餐时间吃助眠食物 / 47
- 两个助眠小攻略 / 49

03 最古老的瑜伽养生方法

涅梯法、纳斯雅法和断食法 / 52

- 全面防病调病的涅梯法 / 52
- 增强人体免疫力的纳斯雅法 / 57
- 让人活力充沛的断食法 / 59

其他提示和建议 / 63

- 每周晒 3 ~ 4 次太阳 / 63
- 定时保健按摩 / 65
- 旅行中的瑜伽生活方式 / 69

04 释压与冥想课程

压力对身心健康的危害 / 76

神清气爽释压与定心课程 / 77

- “神清气爽释压与定心课程”的练习步骤 / 79

瑜伽语音冥想 / 84

- 瑜伽语音冥想的练习步骤 / 85



- 瑜伽语音冥想呼吸技法的练习步骤 / 86
- 瑜伽歌舞的练习步骤 / 87
- 气轮冥想的练习步骤 / 88
- 练习瑜伽冥想的注意事项 / 89

05 瑜伽姿势、呼吸练习和收束契合法具体指导

瑜伽锻炼使我们的生活健康快乐 / 92

安全指南和提示 / 94

瑜伽姿势 / 96

- 山式 / 96
- 上肢的练习 / 97
- 踮脚伸展式 / 99
- 三角伸展式 / 100
- 战士第二式 / 102
- 瑜伽眼睛保健法 / 103
- 趾掌平衡式 / 105
- 雷电坐 / 106
- 婴儿式 / 107
- 简易新月式 / 108
- 顶峰式 / 109
- 工匠俯首式 / 111

- 脚部关节的练习 / 113
- 单腿交换伸展式 / 114
- 夕阳式 / 116
- 炮弹式 / 118
- 踩踏车式 / 120
- 竖腿式 / 121
- 双生龙 / 122
- 膝髁伸展式 / 123
- 瑜伽放松术 / 125
- 蝴蝶放松式 / 125
- 抱膝放松式 / 126
- 动态风吹树式 / 127
- 动态倾斜桥式 / 128
- 猫伸展式 / 129
- 眼镜蛇伸展式 / 131
- 眼镜蛇式 / 132
- 肩膀转动式 / 133
- 尾骨按摩式 / 134
- 简易下半身摇摆式 / 135
- 下半身摇摆式 / 136
- 狮子式 / 138
- 挤肩胛式 / 139
- 卧瀑布式 / 140

- 蜂雀式 / 141
- 倒箭式 / 143
- 绕臂扭转式 / 145
- 战士第一式 / 146
- 迷你坐 / 147
- 宽角式 / 148
- 轻柔弓式 / 149
- 弓式 / 150
- 头转动式 / 152
- 树式 / 152
- 颈部练习 / 154

瑜伽呼吸 / 156

- 腹式呼吸 / 156
- 完全瑜伽呼吸 / 157
- 喉呼吸 / 158
- 增强精力呼吸 / 159
- 清凉调息 / 161
- 单孔交替呼吸（清理经络调息术） / 162
- 阿格尼克里亚 / 164

收束法和契合法 / 165

- 提肛契合法（肛门收缩或马式契合法） / 165
- 性能量运行契合法 / 166
- 会阴收束法 / 167
- 大契合法 / 167
- 收腹收束法（腹部上提） / 169

06 遵循瑜伽生活方式调理常见疾病

调理消化系统疾病 / 172

- 促进消化 / 173
- 预防和调理便秘 / 177
- 预防和调理痔疮 / 180

调理呼吸系统疾病 / 185

- 预防感冒 / 185
- 调理哮喘等呼吸系统疾病 / 188

调理骨科疾病及肌肉疼痛 / 192

- 预防和减轻骨关节炎 / 192
- 预防和延缓骨质疏松 / 196
- 预防和减轻腰背疼痛 / 198
- 预防和调理重复性劳损 / 203

调理内分泌失调 / 208

- 调理经前综合征 / 208
- 调理更年期疾病 / 213

根除常见亚健康问题 / 216

- 改善视力 / 216
- 预防和缓解紧张性头痛 / 220
- 走出抑郁 / 223

调理常见慢性病 / 227

- 预防糖尿病 / 227
- 预防和控制心血管疾病 / 233
- 防癌抗癌 / 237

07

塑身瑜伽和孕期瑜伽

保持理想的体重 / 244

- 对肥胖的两大认识误区 / 244
- 瑜伽瘦身整体方案 / 248

为母婴带来健康安宁 / 256

- 在瑜伽的帮助下平和愉快地度过孕期 / 256
- 获得产后完美复原 / 270
- 让孩子受益无穷 / 274

CHAPTER 01

惠 兰 瑜 伽

瑜伽饮食最养生

01 有助健康的瑜伽饮食

自古以来，瑜伽文献和觉悟的瑜伽导师们都曾描述过，吃某些食物就能让人活力十足、心境澄明、精神愉悦。

• 瑜伽饮食符合人体的构造

瑜伽科学将人的身体比作汽车，食物则比作引擎的燃料，燃料质量越高，汽车性能越高。食物，对我们身心和精神的健康有巨大的影响，饮食在瑜伽生活方式中，是至关重要的一环。在现代生活方式下，中国人的饮食开始以肉食为主，这种饮食习惯隐藏着巨大的危机。

瑜伽文献和达到自我认知的瑜伽圣贤教导说，吃肉会扰乱我们的情绪，扼杀我们的智慧和精神之爱，对身、心、灵的健康都不利。有关科学研究也证明：以肉为主的饮食不利于健康。2009年《内科学文献》杂志上曾发表过这样一项研究结果，科学家通过对超过50万美国人所做的研究，发现吃肉与心脏疾病、癌症有着密切的联系。^[1]近年来，癌症、心脏病、糖尿病、肥胖症等疾病在中国呈现上

[1] 拉什米·辛哈 (Rashmi Sinha) 等，《肉类摄入量与死亡率——对50多万人的前瞻性研究》，《内科学文献》总第169期，第6期（2009年3月23日）：第562—571页。

升的趋势。最近《新英格兰医学杂志》发表的一项研究结果显示，癌症和心脏病已成为中国人健康的最大杀手。^[1]这本杂志上的另一篇研究报告说，目前有 10% 的中国成人遭受着糖尿病之苦，还有 16% 的人则正往糖尿病的路上奔去。^[2]

瑜伽饮食包括水果、蔬菜、奶制品、谷物、果仁瓜子类、豆类、蜂蜜和原糖等，不含肉、鱼、蛋及其副产品，属不排除乳制品的素食，它是一种更适合人体的饮食，对人的身、心都大有裨益。

根据瑜伽科学，人体的构造完全是按照植物性饮食要求而设计的，与肉食动物不同，人类的牙齿大多是平的，为的是吃谷物和蔬菜。食肉动物的肠子比较短，能迅速消化和排泄较易腐败的肉类，而人类的肠子比较长，适合碳水化合物的缓慢消化。此外，呈碱性的人类唾液中含有唾液淀粉酶，谷物一放进嘴巴，消化过程就开始了。因此，包括了果蔬、谷物和植物蛋白的瑜伽饮食在人体内很容易被消化和吸收。

瑜伽饮食多甜而多汁、美味可口、营养丰富且易于消化（例如水果，它自身含酶，下肚后只需 30 分钟就能完成消化）。食用此类瑜伽食物，有利于身心达到深度和谐的最佳状态。因此，对每一个希望生活得更健康快乐的人来说，瑜伽饮食都是最为理想的选择。（如想了解有关瑜伽饮食及健康美味食谱的详情，欢迎登录我们的网站 www.huilanyujia.com/yogadiet。）

[1] 姜和 (Jiang He) 等,《中国男性和女性死亡的主要原因》,《新英格兰医学杂志》总第 353 期,第 11 期 (2005 年 9 月 15 日): 1124—1134 页。

[2] 杨文英等,《中国人的糖尿病患病率》,《新英格兰医学杂志》总第 362 期,第 12 期 (2010): 第 1090—1101 页。



Y O G A

我的朋友说瑜伽饮食能改善健康、平和心境，她建议我试试。说实话，我有点怀疑，但她鼓励我试试看，还请我吃了几次晚饭，教我做她的拿手好菜。她做的食物味道鲜美，操作简单，回家后我也如法炮制。她对瑜伽饮食的看法还真没错！自从遵循瑜伽饮食后，我生活中的各个方面都比以前好多了！我感到精力更加充沛，不会整日昏昏沉沉无精打采，也不再易怒烦躁了。现在，安宁是我唯一能想到的用来描述我当下心境的词汇。而且，遵循瑜伽饮食才一个来月，我的长期便秘也没了，颇有神清气爽之感，皮肤也比以前干净有光泽了。

——戴女士



我们兄妹三人是吃瑜伽饮食长大的。小时候也不懂那就是瑜伽饮食或健康饮食，只知道样样都是好吃的食物。长大以后才开始明白自己的饮食实在很有营养，它们以各种方式维持住健康。了解我们吃的食物有哪些益处，真是件有趣的事，在生活中亲身感受到这些益处则更加美妙。我们三人都觉得这么长大真是非常幸运，因为我们都非常健康强壮，也很少生病。

Y O G A ——张蕙兰的女儿：苏博雅

我自己从小遵循健康的瑜伽饮食，从中获益颇多，因此决心要以这种方式来抚养我的孩子们。知道自己为孩子们提供了最有利于身心健康的食物，而且让他们非常喜欢，这让做父亲的我深感欣慰。

Y O G A ——张蕙兰的儿子：思达