

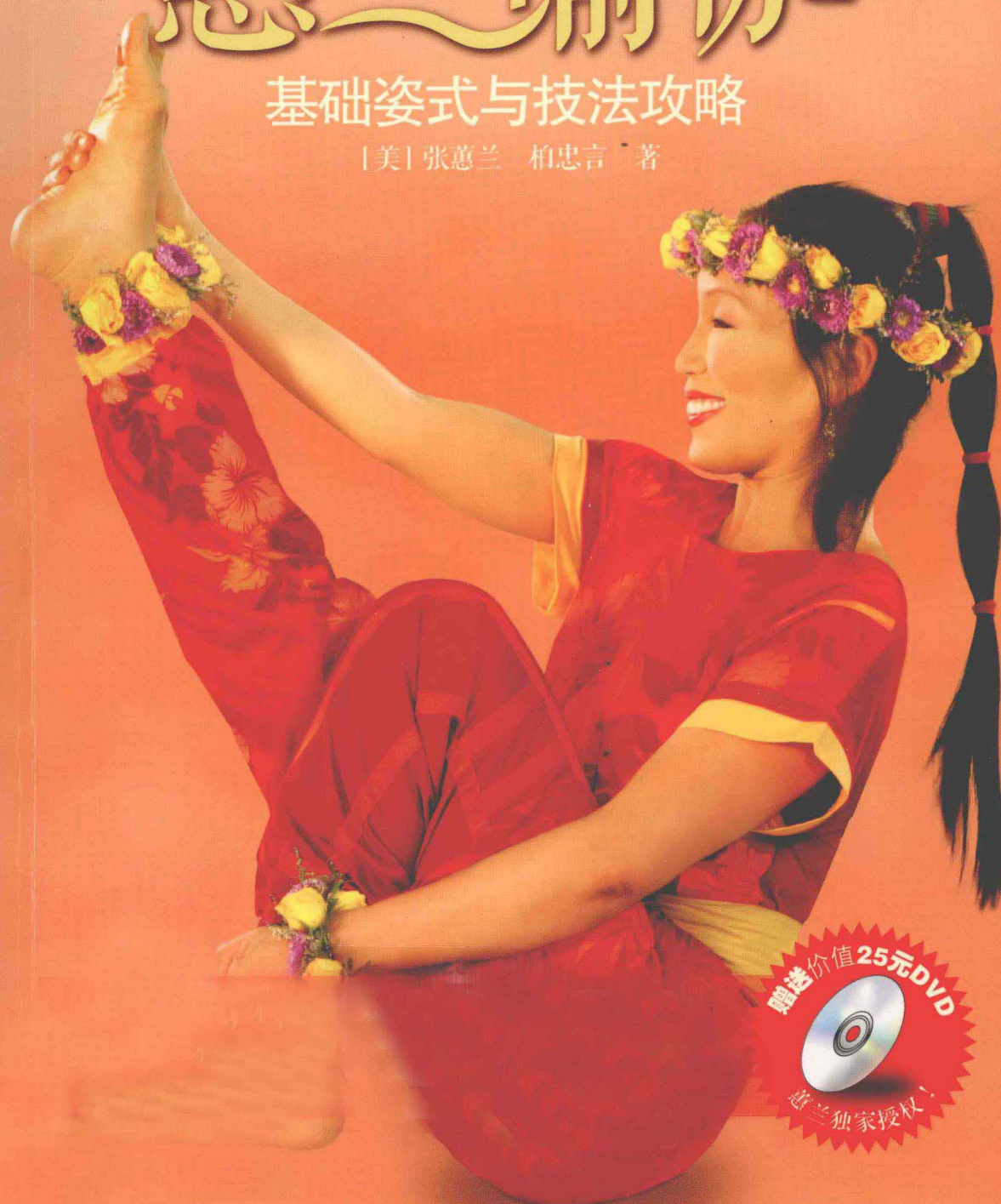
“瑜伽之母”张蕙兰全新巨献

守护正统 回归真神

蕙兰瑜伽³

基础姿势与技法攻略

[美] 张蕙兰 柏忠言 著



赠送价值25元DVD



张蕙兰独家授权



蕙兰瑜伽³

基础姿势与技法攻略

[美] 张蕙兰 柏忠言 著



H U I L A N Y O G A



HUILAN YOGA



光盘使用说明



为确保您能准确安全练习惠兰瑜伽，真正从中受益，张惠兰女士和柏忠言宗师特为本书精心设计了配套 DVD。在 DVD 中，张惠兰女士和女儿莎媞雅及其他资深瑜伽师为您讲解示范了以下内容：

1. 瑜伽练习的误区及正确方法。在进行瑜伽练习前，我们建议您先观看这部分内容，确定领会安全要领后再进行练习。

2. 瑜伽练习要领示范。张蕙兰女儿莎媞雅示范指导了一节 35 分钟的瑜伽姿势课和呼吸技法。这节姿势课囊括了本书内容精髓，您可以每天跟随习练，来改善健康并体验全然的放松。

3. 瑜伽练习要领示范。张蕙兰女儿莎媞雅示范指导了一节 35 分钟的瑜伽姿势课和呼吸技法。这节姿势课囊括了本书内容精髓，您可以每天跟随习练，来改善健康并体验全然的放松。

特别说明：本光盘中的技法安排无先后顺序之分（莎媞雅示范的 35 分钟瑜伽姿势课除外），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

亲爱的朋友，不知您是否注意到：近年来，由于生活和工作压力增大等种种原因，人们的患病率越来越高，严重地影响了身体健康。

其实，许多疾病是与生活方式有关的，若能及时调整日常生活方式，就能提高您的健康水平。习练瑜伽就是一种非常不错的选择。

关于瑜伽究竟有什么功效，我想，事实胜于雄辩。下面，我引用一封瑜伽爱好者的信来说明这个问题：

六年前，我工作的压力极大，工时不但长，还需要经常熬夜。因此，尽管我当时还很年轻，可健康状况却糟糕透顶，全身肌肉像石头般僵硬，常闹偏头痛。更糟的是，我极难入睡，即使入睡也睡不安稳，早上又很难起床。为了改善健康状况以及生活质量，我选择了练习瑜伽。

天公作美，我很幸运地接触到一位很好的瑜伽老师，他建议我就算没有时间和精力到健身房去，

也要尝试一下蕙兰瑜伽简易系列光盘中的练习。于是，在以后的日子里，我在家独自静心练习。

头一天练习，我就感受到了好处，不仅很快能入睡，而且隔天精力十分充沛！一星期后，我身体的僵硬感已不复存在，偏头痛也逐渐有了缓解。现在，我已经习惯于每天晚上睡前练会儿瑜伽姿势与瑜伽语音冥想。白天工作时，同事们常常赞赏我在工作中表现出的热情与活力，我的人生从此改变！

从浅入深，苦尽甘来，六年过去了，我荣幸地成为一名瑜伽教练。教课时，我也遵循蕙兰瑜伽的教学方法教导我的学员。当看到越来越多的人对瑜伽产生浓厚的兴趣时，我感到非常满足。

衷心地希望更多的人开始练习瑜伽并能从中受益。

——武汉 魏女士

这只是其中一例，26年来，我们收到无数封热情洋溢的瑜伽爱好者的来信，每当他们感慨地讲述自己因习练瑜伽而带来的效益时，我与柏忠言宗师都会感到特别欣慰。我们热切期望人人都有从瑜伽习练中获益的机会，这就是我们编写此书的动力和目的。

多年以来我们一直坚持这样一项原则——不把瑜伽当做生意买卖。我们坚信瑜伽的教导是生命的召唤。而且，瑜伽文献和达到自我认知的伟大瑜伽宗师们都阐述这种人生真谛：“因为每个人都是整体的一员，只为自己而活，不会得到真正的满足快乐。”

我们总结了近30年在中国和世界范围内所积累的瑜伽教学体会，其中包括瑜伽姿势教学经验，这些心得使我们在编写此书时能得心应手地精选出具有代表性的最基本的瑜伽姿势、呼吸和放松等技法，这些技法易于练习，绝大多数人皆能从中受益。同时，本书也阐明了我们认真总结出来的那些不正确练法、错误的教导，并为一些曾被误导的瑜伽爱好者排除障碍，使他们感受到瑜伽具有的精华及效益。

为了让你能从练习中获得最大的效益，我们尽量使指导精准且易于操作，并配有步骤图解、详细的健康效益、提示、可替代做法，让你能容易地找到适合自己的练法。无论是初学者还是常年的习练者，我们相信此书能深化你对瑜伽锻炼的理解和习练，帮你最大程度地增进健康和活力。

经常练习瑜伽姿势能使身心达到均衡和谐的状态。不过，唯有将这些锻炼结合到瑜伽的整体练习中，才能达到瑜伽的最高效益。我们的《蕙兰瑜伽2：释压、定心、幸福冥思》跟大家分享了瑜伽最深

邃的秘诀，教我们如何摆脱压力和内在空虚，并赋予人生深层的目标、意义和快乐。我们的《蕙兰瑜伽 1：生活方式与自然疗愈》教给大家瑜伽的其他关键练习，如瑜伽饮食、古老的洁净技法、休息和放松技法，让你获得全面的养生疗法，同时学到预防或减轻当今常见疾患的瑜伽秘诀。

此外，我们还为读者朋友们特别创建了 www.huilanyujia.com/yls3 网站，提供指导性的视频和文章，支持、激励和启迪你的瑜伽练习。

真心地希望您能学习和实践这套系列丛书中所介绍的各项练习，从而达到练习瑜伽的目的——获得身体和精神的最佳健康状态。

真挚献上最美好的祝福！

张蕙兰 柏忠言

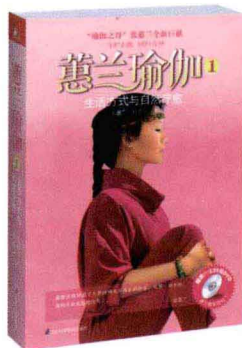


《蕙兰瑜伽 1：生活方式与自然疗愈》

《蕙兰瑜伽 1：生活方式与自然疗愈》是“蕙兰瑜伽”系列中的第 1 卷。

首度公开独树一帜的蕙兰瑜伽饮食秘诀，详细介绍了瑜伽入睡法、涅槃法、易行断食法、瑜伽调息术、瑜伽放松术等瑜伽养生法，针对糖尿病、哮喘、便秘、痔疮、骨质疏松、抑郁等常见身心疾病，提出了科学有效、简单易行的瑜伽调理方案，为您全面讲解常葆健康的瑜伽秘密。

在随本书附赠的 DVD 中，蕙兰女士携团队为您示范了 3 种瑜伽语音冥想技法、36 个瑜伽姿势、7 个呼吸练习、6 个收束法和契合法、独创的“释压与定心课程”、“涅槃”养生法，助您远离压力和亚健康，重获充沛活力。



[美] 张蕙兰 柏忠言著
定价：48.00 元

(赠送价值 25 元的
DVD9 光盘)

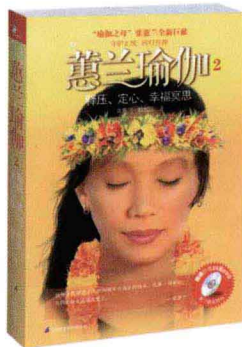


《蕙兰瑜伽 2：释压、定心、幸福冥思》

《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)



目录

CONTENTS

序 / 1

01 练习瑜伽姿势的益处和误区

为什么要练习瑜伽姿势 / 2

- 瑜伽姿势让身体保持最佳的状态 / 2
 - 瑜伽姿势让人心平气和充满活力 / 5
 - 瑜伽姿势让我们全面健美 / 7
- 人人都能练瑜伽姿势 / 8
- 男人不能练习瑜伽姿势吗 / 8
 - 身体僵硬的人不能练习瑜伽姿势吗 / 9
 - 有运动心理障碍的人不能练瑜伽姿势吗 / 10

02 瑜伽姿势练习过程中的常见问题

如何选择一个好的瑜伽教练 / 16

- 合格瑜伽教练最重要的资格 / 16
- 正牌瑜伽教练 / 18

如何选择练习瑜伽姿势的地点和时间 / 21

- 瑜伽姿势练习应该在家里、健身房还是瑜伽课堂 / 21
- 瑜伽姿势练习多久一次，一次多久 / 23
- 瑜伽姿势练习选择何时最好呢 / 24
- 瑜伽姿势练习要在进餐之后多久进行 / 25

如何避免损伤，获取全部的练习功效 / 26

- 运动伤害大幅攀升是怎么回事儿 / 26
- 避免受伤两大原则 / 30
- 练习过程中的具体指导 / 32
- 如何应对受伤 / 44

03 如何正确认识和练习几种常见瑜伽姿势

头倒立式 48

- 为什么我们不建议所有人练习头倒立式 / 48
- 几种可替代姿势 / 49
- 安全练习头倒立式的条件与提示 / 53

新兴瑜伽姿势 / 57

- 高温瑜伽姿势 / 57
- 力量瑜伽姿势 / 64
- 双人瑜伽姿势 / 65

04 瑜伽姿势和放松技法

导引 / 68

- 阅读指引 / 68
- 安全指南 / 72
- 小提示 / 73

关节运动 / 74

- 上肢的练习 / 74
- 脚部关节的练习 / 77
- 头转动式 / 80
- 尾骨按摩式 / 82
- 蝴蝶放松式 / 84
- 工匠俯首式 / 86
- 猫伸展式 / 89
- 肩膀转动式 / 92
- 蜂雀式 / 93
- 颈部练习 / 95



● 小腿伸展式 / 100

● 挤肩胛式 / 101

● 灵肩式 / 103

● 踩踏车式 / 105

● 韦史努式 / 107

● 炮弹式 / 110

● 摇摆式 / 113

基本姿势 / 116

● 山式 / 116

● 踮脚伸展式 / 119

● 简易坐 / 122

● 雷电坐 / 123

● 狮子式 / 125

● 瑜伽眼睛保健法 / 129

前弯姿势 / 133

● 站立前弯式 / 134

● 简易侧伸展式 / 136

● 侧伸展式 / 139

● 单腿交换伸展式 / 141

● 夕阳式 / 144

● 宽角式 / 148

● 膝盖伸展式 / 152

● 鸽子伸展式 / 154

侧弯姿势 / 157

● 动态风吹树式 / 157

● 三角转换式 / 160

● 三角伸展式 / 162

● 简易侧角式 / 165

● 侧角式 / 168

后弯姿势 / 171

● 动态倾斜桥式 / 171

● 简易后弯式 / 173

● 简易新月式 / 176

● 新月式 / 179

● 简易轮式 / 182

● 简易斜伸展式 / 184

● 斜伸展式 / 186

● 眼镜蛇伸展式 / 188

● 眼镜蛇式 / 190

● 翔鹰式 / 193

● 轻柔弓式 / 195

● 弓式 / 197

扭转 / 199

- 双生龙式 / 199
- 绕臂扭转式 / 201
- 弯膝扭转式 / 204
- 简易下半身摇摆式 / 207
- 下半身摇摆式 / 208

培养力量的几个姿势 / 211

- 迷你坐 / 211
- 竖腿式 / 213
- 树式 / 216
- 幻椅式 / 219
- 简易战士式 / 222
- 战士第一式 / 224
- 战士第二式 / 227
- 海豚式 / 230
- 趾掌平衡式 / 232
- 温和船式 / 234
- 船式 / 236

倒立 / 238

- 叩首式 / 238
- 顶峰式 / 240
- 卧瀑布式 / 244
- 靠墙的倒箭式 / 246
- 倒箭式 / 249

舒坦放松 / 253

- 婴儿式 / 253
- 抱膝放松式 / 255
- 先紧后松术 / 257

- 瑜伽放松术 / 260

05

瑜伽呼吸、收束法和契合法

导引 / 264

- 阅读指引 / 264
- 安全指南 / 264
- 小提示 / 265

呼吸术 / 266

- 腹式呼吸术 / 267
- 完全瑜伽呼吸术 / 268
- 增强精力呼吸术 / 271
- 清凉调息呼吸术 / 273
- 喉呼吸术 / 275
- 单孔交替呼吸术（清理经络调息术） / 277
- 阿格尼克里亚呼吸术 / 280

收束法 / 282

- 收腹收束法 / 282
- 会阴收束法 / 284

契合法 / 286

- “舌抵后腭”契合法 / 286
- 性能量运行契合法 / 287
- 提肛契合法 / 288
- 体会性能量运行、提肛契合法、会阴收束法区别 / 289
- 大契合法 / 290

CHAPTER 01

蕙 兰 瑜 伽

练习瑜伽姿势的益处和误区

P A R T 01 为什么要练习瑜伽姿势

• 瑜伽姿势让身体保持最佳的状态

瑜伽姿势让人气顺体健

俗话说“通则不痛，痛则不通”。瑜伽、中医都认为，要想使身心达到最佳的状态，全身的气血经络关窍越畅通越好。

练习瑜伽姿势能够预防和调理疾病，强身健体，对我们的身心健康产生莫大的裨益。

瑜伽姿势与针灸和太极一样，能打通经脉堵塞之处，促进“气”在全身上下的流动和平衡。气息通顺才能保证内脏的活力，发挥内脏的最佳功能，从而使身心达到最佳的状态。

有许多瑜伽姿势，包括那些简单温和的姿势，都能刺激按压人体的各种针灸穴位，从而对经络产生积极的作用。因此，经常练习各种瑜伽姿势能够促进气的流通和平衡。