

瑜珈

自我身心锻炼方法

4

人民体育出版社

R247.4 R247.4
52 93
322

瑜 伽

自我身心锻炼方法

电视节目丛书

第二部

张蕙兰 编著

人民体育出版社

B 440266

查询资料详情办法

读者如要获得关于瑜伽的资料详情，请参阅我编著的其它瑜伽小册子，或者更好的是，请参阅篇幅更大，内容更完整的《瑜伽——气功与冥想》一书，由人民体育出版社出版。

瑜 伽
自我身心锻炼方法
电视节目丛书第二部
张蕙兰 编著

人民体育出版社出版	787 × 1092毫米 1 / 32
人民卫生出版社胶印厂印刷	120千字 印张9,625
新华书店北京发行所发行	
1988年2月第1版	1988年2月第1次印刷
印数：1—40,000 册	

统一书号：7015 · 2353 定价：2.10元
责任编辑：施季刚

目 录

序.....	(1)
导 言.....	(3)
关于练瑜伽的一般建议和注意事项.....	(5)
电视节目十一.....	(9)
导 言.....	(10)
功法一 眼镜蛇功 (包括简易式)	(12)
功法二 手抱膝放松功.....	(21)
功法三 开罐头刀功.....	(22)
功法四 蝴蝶功.....	(31)
功法五 简易坐.....	(36)
电视节目十二.....	(41)
导 言.....	(42)
功法一 增延三角功.....	(43)
功法二 眼镜蛇功.....	(48)
功法三 双腿背部伸展功.....	(48)
功法四 完全瑜伽呼吸功(卧式).....	(57)

功法五 呼吸自觉功	(61)
电视节目十三	(63)
导言	(64)
功法一 开罐头刀功	(66)
功法二 新月功	(66)
功法三 手抱膝放松功	(74)
功法四 增延三角功	(75)
功法五 简易单腿竖功 (附带做脚踝练习) ...	(75)
功法六 脚踝练习	(84)
功法七 蝴蝶功	(88)
功法八 半莲花练习	(89)
功法九 半莲花坐	(95)
电视节目十四	(99)
导言	(100)
功法一 顶峰功	(101)
功法二 新月功	(106)
功法三 完全双角功	(107)
功法四 涅槃功	(113)
电视节目十五	(123)
导言	(124)
功法一 摇摆第一功	(125)
功法二 半弓第一功	(129)
功法三 下半身摇摆功	(133)
功法四 下半身和头部摇摆功	(136)

功法五	韦史努功.....	(142)
功法六	完全双角功.....	(147)
功法七	瑜伽休息术.....	(147)
功法八	瑜伽语音冥想呼吸功.....	(148)

电视节目十六..... (149)

导言.....	(150)
功法一	蹬自行车功..... (152)
功法二	摇摆功..... (158)
功法三	猫伸展功..... (158)
功法四	简易半蝗虫功..... (162)
功法五	双腿背部伸展功..... (167)
功法六	腹部按摩功..... (167)
功法七	雷电坐..... (177)
功法八	观察思想功..... (181)

电视节目十七..... (183)

导言.....	(184)
功法一	展臂功..... (185)
功法二	顶峰功..... (189)
功法三	简易船功..... (190)
功法四	完全瑜伽呼吸功..... (192)
功法五	简易单腿竖功(附带做脚踝练习)..... (192)
功法六	颈功..... (193)
功法七	交叉腿功..... (200)
功法八	战士伸展功..... (205)
功法九	思想见证功..... (209)

电视节目十八..... (211)

导言..... (212)

功法一 树功..... (213)

功法二 增强精力呼吸功..... (217)

功法三 眼镜蛇功..... (220)

功法四 初级犁功..... (221)

功法五 桥功第一式..... (227)

功法六 瑜伽休息术..... (231)

功法七 简易坐..... (232)

功法八 自觉功 (第一部分) (232)

电视节目十九..... (234)

导言..... (235)

功法一 简易半蝗虫功..... (236)

功法二 完全双角功..... (236)

功法三 桥功第一式..... (237)

功法四 双腿背部伸展功..... (237)

功法五 手指强壮功..... (238)

功法六 手腕弯屈与旋转功..... (240)

功法七 肩旋转功..... (244)

功法八 扭臂功..... (247)

功法九 幻椅功..... (251)

功法十 交叉腿功..... (254)

功法十一 瑜伽眼功..... (255)

功法十二 思想见证功..... (267)

功法十三 自觉功 (第二部分) (267)

电视节目二十 (270)

 导言 (271)

 功法一 磨豆功 (272)

 功法二 初级犁功 (275)

 功法三 单腿交换伸展功 (276)

 功法四 全骆驼功 (284)

 功法五 顶峰功 (287)

 功法六 完全瑜伽呼吸功 (287)

 功法七 蹲功 (288)

 功法八 狮子功 (294)

 功法九 山功 (298)

查询资料详情办法 (302)

序

为了配合中央电视台连播我的《瑜伽——自我身心锻炼方法》节目，我们出版了一套小丛书，这本小册子就是其中的第二本。这本书既可以配合电视节目来看，也可以单独使用。书和电视节目都自成一体，各有其用。但是，电视传播媒介具有印刷传播媒介所没有的某些优点，而反过来讲，印刷传播媒介也有着电视传播媒介所欠缺的某些特长之处。比方说看电视节目的人因为亲眼看到各种动作是怎么做的（连同速度等等），所以功法实况尽入眼帘，一清二楚。电视的视觉教学能力胜于其它任何一种传播媒介。可是，象这样一本小册子的印刷传播媒介，却可以让人们在闲暇时间反复深入钻研，自己练功时还可以用作参考，边练边看，细心揣摩。当然，最理想的情况是，读者能把电视和书本两者同时加以利用。书与电视互相印证，相得益彰。

一般说来，这套小丛书的每一本小册子都收入十部有连贯性的电视节目。这本书也载有节目十一至节目二十。当然，电视节目和书本

也不是完全雷同。一字不易的。书中有些内容是电视节目所没有的，反之亦然。但两者基本上是互相呼应的。

衷心希望这本书能对大家有用。

祝大家健康、幸福！

张蕙兰

导言

瑜伽是人人都可以练的。人人都想有一副健康的体格、清晰而有洞察力的神志和一颗和平、善于同情他人的心。练瑜伽就能使人实现这些好处。任何人，不分年龄、职业、性别，都可以从练瑜伽中得益。的确，无论一个人的身心状态如何，总会有一些瑜伽功法是对他有帮助的。

瑜伽是世界上最古老、最完整的身心和精神修养体系。的确，远在有文字记载的历史以前，瑜伽修炼早就存在了。瑜伽繁衍出许多流派，各流派又有其分支。有些流派更多地侧重体格锻炼，有些则较多地着重呼吸练习、冥想预备功和冥想功。在这本小书中，以上各类功法都可以找到。

每一章里，都可以看到一些瑜伽姿势，即健身姿式练习，但是，在许多章里，也可以看到瑜伽呼吸功、瑜伽放松功和称为“涅槃”功

的瑜伽身体洁净功。在预防和治疗鼻腔、鼻窦毛病上，“涅梯”功是极其有用的功法。这本小书中还收进了一般可以称为“自觉”功的功法。这些“自觉”功对人的整体健康非常有益。对于瑜伽冥想来说，这些“自觉”功也起着提高深造的某种基础作用。这本小书也收入了瑜伽冥想，特别是古老的瑜伽语音冥想功法，只是做法较第一本瑜伽小册子中的做法更为简短一些。

瑜伽练习要经常地做，才会收到最大的效果。最好是先做瑜伽健身练习和呼吸练习，时间由十分钟至六十分钟之间，然后再做十至六十分钟的瑜伽冥想。大清早是练瑜伽的最好时间，但任何时候只要有机会都是可以练的。现在，再讲些练瑜伽的其它事项和建议。

关于练瑜伽的

一般建议和注意事项

＊即使非常忙碌的人们也可以经常地练瑜伽姿势功法。因为瑜伽和其它类型的运动不同，它可以一次练比较长的时间（例如，三十分钟或六十分钟），也可以分成几次，每次练较短的时间。这就意味着，一个忙碌的人无论何时，只要有一至十分钟的空闲，就可以做上一个或几个瑜伽姿势功法。白天，他随时随地只要有时间就可以练瑜伽姿势。

＊有丰富专业经验的运动家和知识分子固然可以练瑜伽姿势功法和冥想，但即使是在体育和文化水平领域方面没有什么底子的人也一样可以练。

＊绝大多数的瑜伽修炼者都是在大清早时分，当空气还清新、环境还宁静的时候，练瑜伽姿势功法和冥想最为理想。

＊弯屈或伸展的动作不要超过自己能力的限度。不要勉强去做。不要认为，为了练出好效果，你就必须弯屈或伸展到我或别人示范的

程度。当你伸展到自己个人的极限或感到舒适的程度，就算做得正确了，如果为了取得所谓“进步”而逼着自己身子超过这个限度，那就是做得不正确了。明白了上边这一点，人们也就理解，和一个身体较为柔软灵活的人比较，一个身体较为僵硬不灵的人只要尽着自己的限度练瑜伽姿式，也能够得到一样多的益处。

＊除非另有说明，否则，在练瑜伽功法时，要把注意力集中在这个功法练习在你身上所产生的感觉上。

＊在练某个姿势过程中或完毕时，如果有一块肌肉发生痉挛或抽筋，或身体某一部分感到特别绷紧或酸痛，那就应该轻柔地按摩它。

＊一般规律是：饱餐之后，至少应该过了三四个钟头才可以练瑜伽姿势，而喝了流体之后，也要过十五至三十分钟才好练。但是，有些瑜伽姿势也可以在吃喝以后马上练或不久就练，如冥想坐姿和比较不那么费力的、无须极度向前、向后、向两旁弯腰或上下颠倒的站立姿势。

＊不同食物所需要的消化时间长短也不同。饭量大小也是个重要因素。一般说来，如果有人饭量中等，吃的主要是水果、蔬菜、谷物或淀粉，那么，两三个钟头以后，胃部就不再是饱满的了。这意味着，他就可以做绝大多数加了星号标志的瑜伽姿势。除非当他做这些姿势时感到不舒服，这就不要练了。要记住的要点

是：不应该在胃部饱满时做上下颠倒或对胃部有压挤作用的姿势功法。

＊如果你吃了分量较小的饭餐，那么，吃后不久就可以练加了星号的瑜伽姿势。如果你吃了一顿丰盛的宴席，那显然必须再过长时间才能做这些姿势功法。大家得自己用常识去判断。

＊同样的原则也适用于喝用各种流体的方面。如果喝得少，那只须过五或十分钟，就可练加了星号的姿势功法。如果喝得多，就要等得久些才能练。

＊请记住，吃过东西之后马上可以做的瑜伽姿势功法是很多的。

＊进食以前是练瑜伽姿势的最好时间，特别是练上下颠倒，对胃部有挤压作用的姿势的最好时间。这时练姿势会帮助增进食欲与消化能力，消除胃肠中的气体。

＊除非另有说明，否则，要用鼻孔呼吸，不要用嘴呼吸。

＊除非另有说明，每个练习都要慢慢地、层次分明地做下去。千万别赶忙，即使你是在以较快速度来练瑜伽姿势时，也不要赶忙。

＊在练某一个瑜伽姿势功法之前，先看看那功法是否有“警告”一项，有的话，就必须先读一读。

＊在练姿势中，可能会听到或感到骨节发出“喀喀”声。不要着急。这是身体变得放松

柔软的信号。

＊如果在练功中身体内部某处发生剧痛，马上停止做这个功法。但是，有时候由于身体僵硬不灵活等等，应该预料到会有些不太舒适的感觉。

＊最好是在一个安静、空气清新的地方练瑜伽姿势功法。户内、户外都可以。

＊应该穿宽松的衣服。也要除掉身上穿戴的一切妨碍练功动作的东西。

＊瑜伽姿势可以一个人做，也可以集体做。

＊可能的话，先去解个小便，使膀胱没有负荷才练功。

＊除非另有说明，否则，在做大多数功法时，练习者应该睁开眼睛，或部分地睁开眼睛。

＊身体患有严重疾病的人不要以为自己练瑜伽姿势就行了，而忽视去谋求真正的医治。在试着练某个姿势之前，练习者应该时时做到先仔细阅读这一姿势的说明文字，而且，最重要的是要仔细地照着说明文字去做。

电视节目十一

导 言

功法一 眼镜蛇功（包括简易式）

功法二 手抱膝放松功

功法三 开罐头刀功

功法四 蝴蝶功

功法五 简易坐