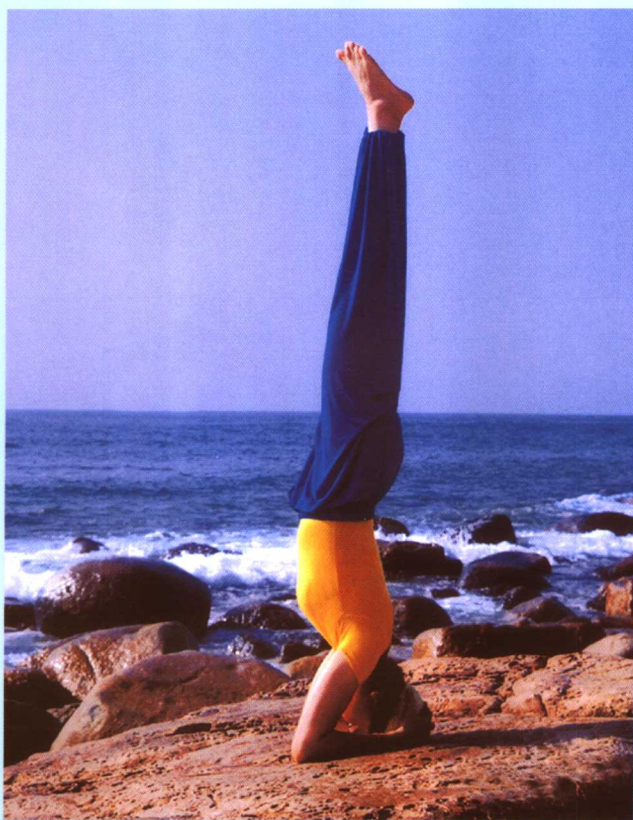


女性塑身瑜伽系列

瑜伽精粹 100 式

——东西方瑜伽的完美结合

古月飞 编著



广东科技出版社
广州

作者简介



古月飞习瑜伽多年，师从谭润华（前广东省瑜伽协会会长）、李旺华（广州体育学院教授，中国赴印度学习释达瑜伽第一人）等名师，曾远赴澳洲学习西方“力量瑜伽”（POWER YOGA），较系统地掌握了东西方瑜伽的理论与实践知识，在长期教学实践中积累了丰富的经验，并自成体系地形成了特色鲜明的教学风格，得到国内外同行的认同。目前，在国内、香港、新西兰、马来西亚等地从事瑜伽健身的研究与教学工作。



内 容 简 介

本书作者因身患多种疾病而练习瑜伽，竟收到了意想不到的效果，不仅达到了健身的目的，而且成为海内外知名的瑜伽教练。本书就是作者多年练习瑜伽的经验总结。

作者用亲身示范的动作图片，加上简洁明了的文字说明，图文并茂、深入浅出、循序渐进地向读者展示了瑜伽姿势（体位法）100式。其动作之自然、流畅，其身心之交融、合一，可谓到了“登峰造极”的地步，将瑜伽的精髓毫无保留地奉献给广大读者。

本书的特点在于，作者以健身为目的，将东方（古典）瑜伽和西方（现代）瑜伽完美地结合在一起，自成体系地总结出一套特色鲜明、科学易懂、简单易行、老少咸宜、效果显著的练习方法，并得到了国内外同行的认可和高度评价。

广大读者只要按照书中介绍的方法对照练习，并持之以恒，必会收到健身、塑身，健康、怡情之奇效。





目 录

上篇 瑜 伽 概 述

一、自述	1
二、什么是瑜伽	2
1. 瑜伽的起源	2
2. 瑜伽的流派	3
3. 科学印证瑜伽	3
4. 瑜伽健康运动的实质	4
5. 瑜伽的呼吸方法	5
6. 关于冥想	6
7. 瑜伽实践——姿势（体位法）	7
8. 瑜伽的松弛法	8
9. 瑜伽练习十要素	9

下篇 瑜伽姿势练习 100 式

一、静坐体位法	11
缅甸坐	11
至善坐	12
半莲花坐	12
莲花坐	12
金刚坐（又称日本式坐姿）	13
英雄坐	13
二、放松体位法	14

婴儿式	14
鳄鱼式	14
榻式	15
仰卧放松功（摊尸式）	16

三、热身运动体位法

头颈功	17
扭手功（式一）	18
扭手功（式二）	20
宝剑式（式一）	20
宝剑式（式二）	21
莲花身印	21
眼操	22

四、站姿体位法

风吹树式	23
腰躯转动式	24
英雄式（式一）	25
英雄式（式二）	26
鱼钩式	27
180° 三角式	28
鹤姿式（式一）	29
鹤姿式（式二）	29



腰十字	30
鸵鸟式	31
金字塔式（式一）	31
金字塔式（式二）	32

高跟鞋式	46
猿猴式	46

五 平衡体位法

树式（式一）	33
树式（式二）	34
站姿炮弹式	34
单腿莲花独立式	35
鸟王式	35
单脚伸展式	36
壮美式	36
战士式	37
半月式	38
顶峰式（式一）	39
顶峰式（式二）	40
门闾式	40
风帆式（式一）	41
风帆式（式二）	41
腿腰部伸展式	42

六 跪姿体位法

猫式（式一）	43
猫式（式二）	44
猫式（式三）	44
虎式	44
骆驼式（式一）	45
骆驼式（式二）	45

七 蹲姿体位法

凳子式	47
花环式	48
鹤禅式	48
前金刚（瑜伽身印）	49
转肩式	50
叩首式	50
兔子式	51
后金刚	51
大拜式	52
金刚坐狮子式	53
莲花坐狮子式	53
回顾式	54
云雀式	55
圆屋顶式（式一）	55
圆屋顶式（式二）	56

八、坐姿体位法

圣哲马里琪第一式（式一）	57
圣哲马里琪第一式（式二）	58
坐十字（式一）	58
坐十字（式二）	59
牛面坐（式一）	60
牛面坐（式二）	60
头碰膝式（单腿伸展式）	61
板足式（背部伸展式）	62



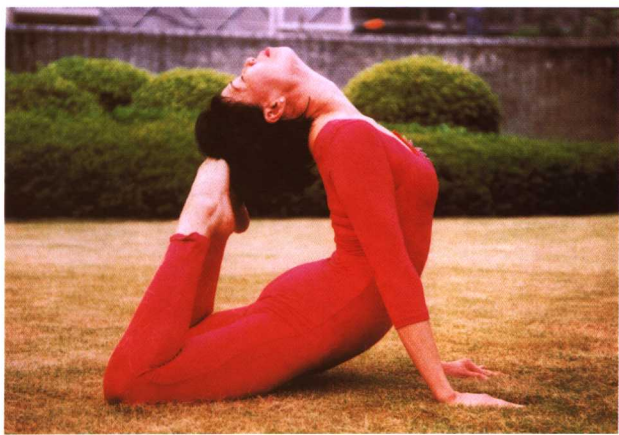
穗姿 (单腿侧伸展)	62	十一、仰卧体位法	80
扭腰式	63	船式	80
蝴蝶式	64	V 字式	81
合趾式	64	卧姿炮弹式	82
坐蛙式	65	卧十字 (式一)	83
乌龟式	65	卧十字 (式二)	83
摇篮式	66	鱼式	84
坐姿拉弓式	67	莲花坐鱼式	85
鸽子式 (基本型)	67	桥式	85
鸽子式 (高级型)	68	拱门式 (轮式)	86
蝙蝠式 (式一)	69	肩立式	88
蝙蝠式 (式二)	70	十二、瑜伽体位法组合练习	89
头顶功	71	犁式组合	89
斜板式	71	头倒立组合 (式一)	90
九、侧伸展体位法	72	头倒立组合 (式二)	92
卧姿拉弓式	72	拜日式	93
跪姿拉弓式	72	十三、瑜伽双人练习	96
韦史努式	73	后记	97
侧斜板式	74		
十、俯卧体位法	75		
蛇伸展式	75		
眼镜蛇式	75		
弓式	76		
木马式	77		
蛙式	78		
蜘蛛式	79		
毛毛虫	79		



上篇 瑜伽概述



一、自述



许是生命透支，许是压力加剧，自步入中年，健康状况明显日下，各种慢性病如头痛失眠、心悸胸闷、烦躁忧郁、便秘痔疮、颈椎病、肩周炎等接踵而来，还动不动就感冒。真是“体弱病欺人”，精神状态也极差，见事见人都懒于言证，做事力不从心。再看日渐松弛臃肿发福的身材，黑斑渐布的面颊，更令我悲观失意，了无生趣。最后还落下个中

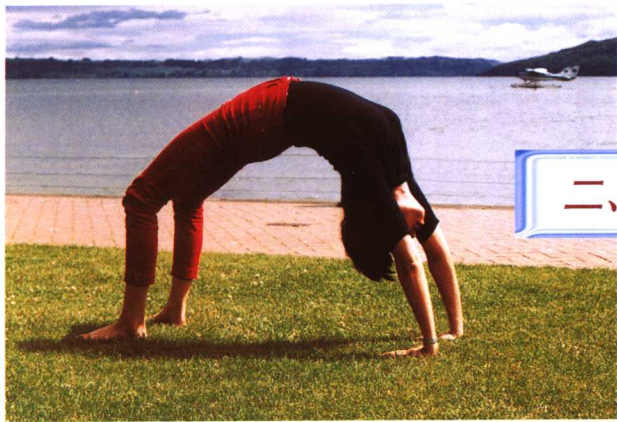
风——面瘫症，曾一度无法正常工作，只能全休呆坐家中。为医治这些疾患，我花了不少时间上医院求大夫，中、西药没少吃。病情稍后缓解，但过后依然如故。我也试图通过运动来改善身体，但终因体能差，感觉乏味且特累而无法坚持下去。

在这段身心濒临崩溃的日子里，1996年经朋友介绍，我抱着试试看的心情，参加了由广州体育学院李旺华教授举办的瑜伽学习班。这种别开生面的健身方式一下子就吸引了我。在柔和的灯光下，听着优美的音乐，大家模仿着自然界里各种生物的动态、情态的有趣姿势，配合呼吸，和缓地伸展自己的身体，松弛紧张的身心，感受血液、能量在体内流动，这种舒缓畅快的感受令我乐不可支。一个半小时的课程不知不觉就过去了，而且感觉神清气爽，通体舒泰。而以前的跑

步、跳健身操，不过10分钟，就自觉心慌气短、头昏眼花、累得半死，二者相比真有天渊之别。经过一期完整、规范的练习，我掌握了练习要领与基本功法。一个月下来，效果显著，觉得自身各种病症缓解变轻，尤其令我最苦恼的顽症头痛、便秘，也有了明显的改善。身体内部从未这样舒畅过。随着身体的好转，人也恢复了自信，重返工作岗位，过上正常人的生活。

经过数年坚持不懈地练习瑜伽，包括姿势呼吸法、冥想放松等一套自我身心的锻炼方法，我不仅从困境中解脱出来，精神状态也给人洗心革面之感，改变了多愁善感、郁郁寡欢，一点小事便耿耿于怀的性格，心境变得平和安详，心中时时洋溢着愉悦感，体形也奇迹般恢复了年轻时的体态。周围的人无不惊讶我的变化，因而也深受我的影响和鼓励，纷纷加入练习瑜伽的行列。瑜伽以其神奇的力量改变了我的人生。

瑜伽作为一种运动健身的实践过程，主要是通过身体舒展、控制呼吸、意念集中，符合科学与自然的规律，使人达到阴阳平衡、身体与精神能量的和谐，从而获得身心健康，是一种自然疗法。它在一定程度上弥补了现代医学的缺陷（如无创伤性、无交叉感染、无药物副作用等）。它最令人认同的是，瑜伽对人的神经系统有非常好的放松、调解作用。它在改善紧张的精神状态，增强人的免疫力，舒缓压力等诸多方面，是其他强度较大的剧烈运动所无法替代的。对身处节奏紧张的现代生活的都市人，是一种非常合适的健身方式。我愿身体力行，把对瑜伽的所知所见，诚意推荐给广大朋友，愿他（她）们早日加入到这项老少皆宜的健康的运动中去。让瑜伽健身法帮助你提高生命的质量，带给你健康快乐的人生。



二、什么是瑜伽

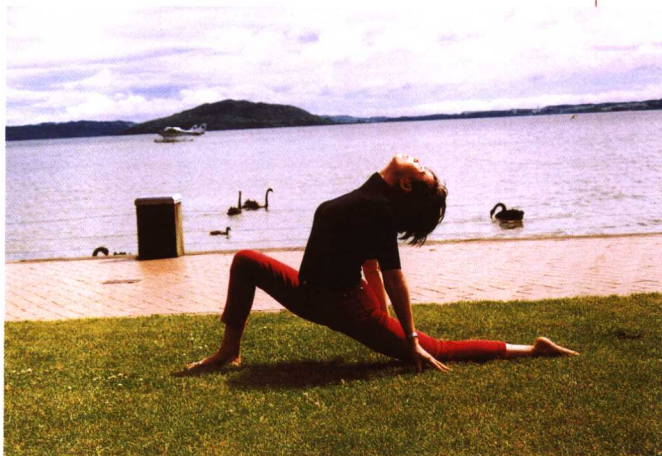
1. 瑜伽的起源

瑜伽（梵语“YOGA”）在古印度的梵文里表示“结合”。在英文中意为“牛轭”，即管束与控制。在远古时代，它代表设想帮助达到最高目的的某些实践或是修炼。简单归纳起来，瑜伽是一种智育与体育相结合的修行。瑜伽作为一种心智修炼的方法，起源于印度已有5 000多年的历史。关于论述瑜伽的权威书籍，约在3 000年前（远古印度书籍没有可靠日期）就有帕桓迦利《瑜伽佛经》、古典文献《奥义书》、《瑜伽梵歌》等。直至现在，佛教中众多的修行方法都是在瑜伽的基础上演变的。古人修炼瑜伽的目的，是在人类认识宇宙的客观世界的同时，也需要深刻地认识

自身,寻求一种消除人生因后天与外界因素的刺激影响所产生的烦恼、疾病和痛苦,以获得身心宁静的方法,并祈求个人的意识延伸至更高的境界,这就是瑜伽哲学的萌芽。修习者们为了追求以上的目标,在漫长的实践中,逐渐形成了一套系统的理论和修习的程序,包括八个步骤:①禁戒;②劝戒;③调身(体位法);④调息(呼吸法);⑤感觉控制;⑥意识集中;⑦冥想;⑧三昧地,就是所谓的瑜伽的最高的目标与境界。

2. 瑜伽的流派

随着历史演变,出现了各种不同的瑜伽流派,特别近年来,随着东西方文化的交流,传统的印度瑜伽术与西方的健身概念相联系,继而产生了新的运动方法,主要讲究健身带来的乐趣,以致形成了传统的哈达瑜伽(HATHA YOGA)为代表的古典主义瑜伽和以力量瑜伽(POWER YOGA)为代表的新兴主义瑜伽两大派别。相对而言,力量瑜伽只讲究健身带来的乐趣,强调塑身美体的功效,是迎合追求健美的人士时尚的健身运动。“LET'S DO YOGA”,也是美国白领中流行的口号。哈达瑜伽又称日月瑜伽。“HA”意为太阳呼吸,“THA”即月亮呼吸,表示相反能量的结合,保持阴阳平衡的实践,因此它又有阴阳瑜伽或健美瑜伽之称。它是集体位法、呼吸法、冥想法与清洁净化法为一体的锻炼方法,也是一种经久不衰,世界流行最广、实践最多的一种健身方法。本书也是以介绍哈达瑜伽为重点的。



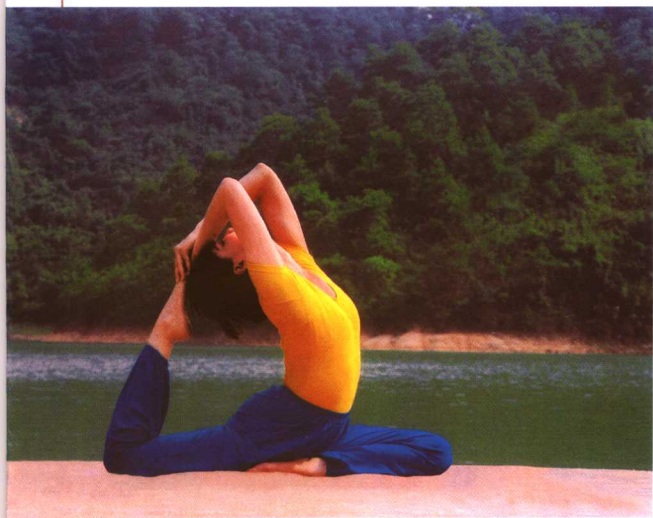
3. 科学印证瑜伽

西方的科学家对瑜伽的研究已有50年的历史。他们主要是从科学、医学的角度去探讨瑜伽对人的心理和生理所产生的作用,而其中瑜伽所包含的宗教意义则不在他们研究的范围。如1981年,美国哈佛医学院的科学家一行人专程到印度,对瑜伽修习者进行了一系列的跟踪性的人体医学实验。他们发现瑜伽的训练不仅能控制自己的体温,还能控制自己的血压和心率,使人体的潜能发挥到一个非常高的程度。他们认为,生命健康要具备五个基本的条件:

- ①正确的饮食;②废物的排泄,即新陈代谢;
- ③循环系统、内分泌正常;④健全的神经系统;

⑤健康的骨骼。而通过瑜伽练习,完全可以达到这样全面的效果。日本科学家渡边新一郎通过研究,也认为瑜伽练习的基本内容——体位法、呼吸法、冥想和均衡饮食等,完全符合身心健康的四大原则——姿势、呼吸、食物、精神。

将四大原则分别作为正方形的各边,将健康置于正方形的正中比较容易理解。任何一方有偏



差都不成其为正方形。梯形和长方形都难以保证健康。在生活中对四大原则充分重视,尽量保持正方形,是快乐人生极其重要的关键要素。

西方学者一致地肯定了瑜伽在生理、心理和实际的功效。美国畅销书“WONAN'S BODY”《女性的身体》中提到,“成千上万的妇女通过对瑜伽的锻炼,取得了身心健康的效果,这种古代的修行方法是在东方经过数千年而发展起来的,能在极大程度上放松人的身心紧张”,在西方坚持每天练习瑜伽的人多达几千万,不少(如NIKE, HBO, APPLE等)大公司都会定期请瑜伽老师为职员上课,指导员工放松减压而大大提高工作效率。“LET'S DO YOGA”是美国白领流行的时尚。好莱坞的明星们更是把瑜伽作为一种塑造美丽体形的艺术。瑜伽已成为世界健身的潮流。瑜伽的功效具有以下五点:

(1) 能消除烦恼,使人精神愉悦平和。

(2) 能使身体各系统维持在最佳的平衡状态。

(3) 能净化血液和肉体,双向调节人的体重,重塑肌肉的合理比例,有效地消除脂肪。而对过瘦的人又能增加体重,使人能维持均衡的饮食方式。

(4) 能刺激人体的内分泌系统,对内分泌系统的一些疾病如糖尿病、甲状腺功能亢进等病,能有较好的疗效。

(5) 能提高人的免疫系统,促进血液循环,预防各种慢性病,延缓生理衰老过程。

瑜伽确实是一门放松人们身体与心灵的种种紧张状况,协调身体与精神统一的传统科学,也是有效地预防与缓解各种身心疾病的一种实践活动。

4. 瑜伽健身运动的实质

东方瑜伽亦称古典瑜伽,强调对呼吸法、体位法、冥想法三合一的训练,达到身心和谐。这种身心整合的原理是:透过呼吸的调节(调息),让身心保持稳定;模仿动物姿势去调适、强化自身机能(调身),帮助身体伸展、放松。缓慢的动作过程配合着深长的呼吸,既可使肢体得到适当的伸展,获得平衡,又能按摩各内脏器官,使体内的各种腺体分泌趋于正常。又因神经系统得到调和而使生命中潜在的能量得到激发,从而达到全身身心健康。

西方瑜伽就是流行于西方近百年的现代瑜伽,被称为“新兴主义”流派的“力量瑜伽”(POWBR YOGA)和“平衡瑜伽”(BLANCE)是对古典瑜伽的发展与创新,是古典瑜伽与西方健身

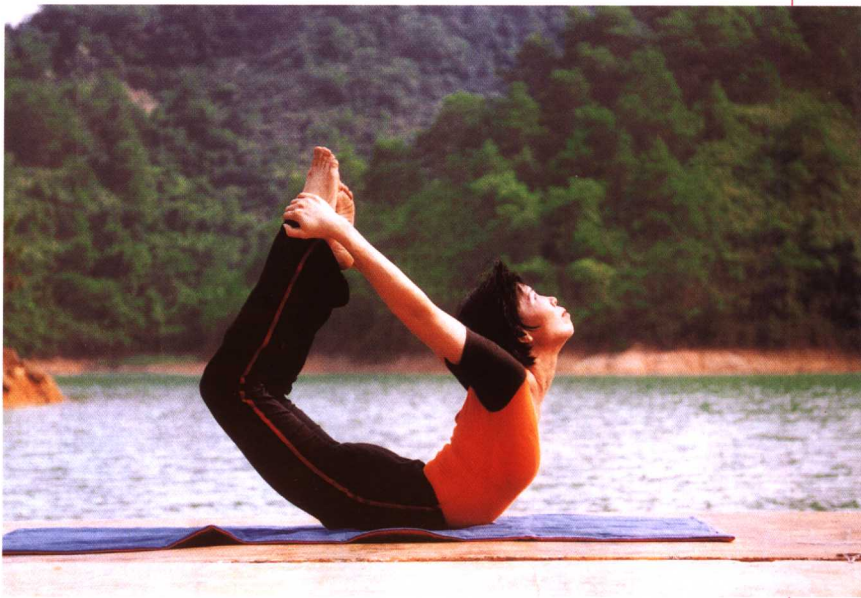


理念的结合，它强调瑜伽健身带来的乐趣，淡化了古典瑜伽修炼的意味，在内容上吸收了中国的太极、西方的“普拉蒂”（一个把瑜伽姿势用到人体肌肉训练的德国人）以及芭蕾舞和现代舞的元素，使瑜伽变成一项既古老又时尚，既优雅而又健康的健身运动；使瑜伽更贴近现代生活，并成为一种适合现代人寻求身心健康的养生之道。

现代瑜伽训练时，相对强调注重力量、呼吸和运动的配合，也讲究运动静止过程的控制，以此提高练习者肌肉的力量与身体的灵活性，思想的集中力与精神的忍耐力。动作设计简单实用，不需要事先的特别训练，适合不同年龄与不同身体素质的人。现代瑜伽以动态为主，针对人体肌肉运动以及身体机能的恢复和强化（对身体柔韧性的强调不及古典瑜伽），它对消耗脂肪，尤其大腿部位的脂肪，肌肉细胞密度的增加，肌肉结构的重组效果显著。能调动自身潜能，依靠自身力量去改善形体，健美形体。

现代瑜伽另一个特点是动作设计针对性强，也很人性化，运动的强度适中，练习者随着悠扬的音乐声，举手投足，自然流畅地运动着自己的肢体，配合缓慢的呼吸；动作静止之时，对身体刺激的部位做有意识的控制，寻求身心交融的感觉。在这种动与静、快与慢的节奏交替之间，身体在紧张与舒缓的交替中获得能量，使肌肉的弹性与伸缩性、关节的灵活性与身体的柔韧性得到改善。从而使人变得强壮、精力充沛，心态保持在宁静祥和、健康快乐的状态，生命的质量得到提高。

无论你喜欢古典瑜伽还是现代瑜伽，练习者都会从瑜伽训练中获益，并会领略到瑜伽的魅力，享受练习的乐趣以及由此获得的愉悦感与满足感。当然，这个过程是渐进的，只要能持之以恒地练习，相信每个人都会练出水平，使生命大放异彩。



5. 瑜伽的呼吸方法

呼吸作为人的生理本能，是一种无意识的自然律动。平常人的呼吸在瑜伽的呼吸定义中，被称为“肩式呼吸”，它的特征是呼吸运动是在胸部或以上的位置进行，而未能深入到腹部。

瑜伽的呼吸方法是一种特殊的方法，称之为“完全呼吸法”。它是同时运用腹部、胸部和肩部三合一的呼吸原则，对呼吸重新调整而达到“调息”的呼吸练习方法。瑜伽的呼吸方法大概有10多种，基本的较为简单也容易为初学者所掌握的有“胸式呼吸法”、“腹式呼吸法”“交替呼吸法”（书中会详细介绍到）等等；还有稍复杂些的，也是程度较高的瑜伽研习者所常用的“鸣声呼吸法、语音呼吸法、风箱式呼吸法”等等（不在本文展述）。

“完全呼吸法”实际又是呼吸的体操法，它作用于腹部和内脏，故又称其为“内脏体操”，其功效如下：

(1) 能给大脑与身体器官补充更多的氧气，增加身体能量，帮助身体消耗脂肪与清洁血液，排出毒素。

(2) 能消除肌肉疲劳、内脏的疲劳，尤其对平息剧烈运动后植物神经系统紊乱，内分泌不正常的应激状态特别有帮助。它能化解肌肉恢复疲劳过程中的不利因素，为肌肉输送更多的营养和氧气，使人体更健康。

(3) 能增强消化系统功能和心脏功能，提高人体免疫力，改善心理状态，控制情绪，对培养集中力、注意力都有很好的效果。所以，在所有的瑜伽经典理论中都认定：“呼吸是瑜伽实践的源头”。

“完全呼吸法”的练习方法同普遍呼吸法的区别在于先呼后吸，先让肺变空，其精髓在于横隔膜的运动。练习要领是先呼气，呼气时专心致志，节奏均匀地慢慢向小腹施力，腹部受压会逐渐向内收紧，直到有肚皮几乎贴到背部的感觉，这样才能最大限度对内脏进行按摩，淤积在内脏中的动脉血液就会被挤压出来；吸气时，肩膀不要用力，上半身尽量放松，整个感觉是下实上虚。若肩膀用力，则会不由自主地向上半身施力，力量就不会用在真正用力的下腹部。用呼吸法排出的二氧化碳（瑜伽称其是“毒素”）是普通呼吸法的3倍以上，这种方法可使新鲜空气（瑜伽称为“普拉那——生命能量”）按照所排出的二氧化碳量被吸入体内。在吸气的过程中，横隔



图 1A

图 1B

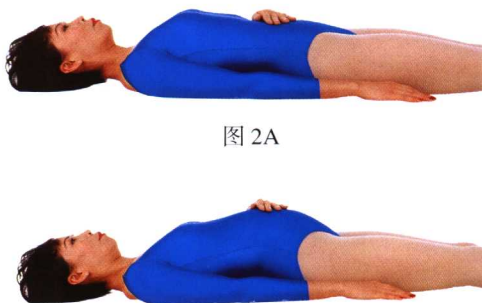


图 2A

图 2B

膜会松弛地下降，内脏从挤压的状态中恢复原状，从心脏输送出的新鲜血液会被内脏完全吸收。

进行瑜伽呼吸练习，适宜采用坐姿或卧姿，宽衣松带，双手自然放置身旁，头、颈、脊柱成一直线，全身放松。练习时间宜在每天早上或睡前 10~20 分钟为最好，若以养生为目的，时间亦可适当延长(见图 1、图 2)。

6. 关于冥想

瑜伽健康的实践，是将体位法、呼吸法、冥想法三者融为一体，达到身心合一的完美境界。冥想对很多人来说，仍感觉神秘莫测，甚至怕会“走火入魔”。其实，冥想比人们想像的要简单



得多,只要你能放松自己,保持内心的平和,静观一切,心中无杂念,就已经进入冥想的状态了。这种瑜伽静思的冥想形式常会被那些有经验的习瑜伽者采用。在体位法练习过程中也可以进行冥想。当练习瑜伽体位法时,在每个动作完成后的静止过程中,闭上眼睛,配合缓慢深长的呼吸,用心体会动作刺激身体的所在部位,即从姿势的名称联想相应的图像。例如练习“树式”姿势时,想像身体像棵充满生机的树沐浴在阳光下,脚像有力的树根从大地吸取养分,生命变得充满活力自信。练习“胎儿式”

时,想像身体就像在母亲肚子里的胎儿一样安宁、舒适,身心自然平和,幸福感觉悠然滋生。又如练习“猫式”时,四肢着地,随着呼吸,腰背缓慢起伏,犹如猫伸懒腰,疲劳、压力、紧张之感在不知不觉中消失。这种冥想带来的乐趣使人获益良多。冥想还可以延伸到我们日常生活的活动中,以专注、平和、冷静的心态去应付各种事情,提高我们的办事效率和兴趣感,在这个过程中,实际也完成了一次动态式的冥想活动。

瑜伽冥想也许对现代人都有需要,而且也是有益的。初学者在进行静坐冥想练习时,如感觉难以入静,可以把意念集中在呼吸上,静静地体会自己的呼吸节奏,这样较为容易进入到心无杂念的冥想状态。选择盘腿而坐的冥想姿势,可以减缓流向下肢的血液,使更多的血液流向上肢,从而起到刺激、修复内脏器官与大脑细胞的功能,让人感觉轻松、安定、清醒。也可以安坐在椅子上,什么姿势也不做,安静地呼吸,让思绪自由自在地放飞……;还可以在前面放一支蜡烛,或小油灯、或香薰,营造一个温馨、舒适的氛围。此外,也可以择选缅甸坐、金刚坐、莲花坐(书中有详细介绍)等其他姿势,总之,只要选择一个令自己觉得舒服的坐姿就行了。这样,可以保证在冥想过程中身体的稳定与放松。初学者还可以将一个垫子垫在臀部的下面,让臀部略高于膝盖,以缓解身体下半部的紧张,使自己容易进入冥想状态。

静坐冥想时,思想内容并不重要,重要的是注意力的所在和保持知觉的状态。配合缓慢、细长而有规律的呼吸,也可以播放一些瑜伽冥想音乐,使自己在这些音乐中进入祥和、喜悦的境界,从而达到身体与精神两方面的健康。



7. 瑜伽实践——姿势(体位法)

1) 体位法起源

瑜伽姿势又叫瑜伽体位法。印度瑜伽先哲帕坦加利所著《瑜伽经》将其定义为“将身体置于一种平稳、安静、舒适的姿势”。约数千年前的远古时代,当时聚居在喜马拉雅山脉(现尼泊尔、印度之间)的雅利安人,为了适应当时的严酷的自然环境,在观察天地万物变化过程中,发现自然界动物在生病时,能够利用身体的动作,刺激体内的抗病能力来治疗自己,而这些方法用于人

类同样有效。因此他们便学习模仿各种动物、植物的姿势,并将动物种种紧张与松弛的方法用于人体,竟然也有意想不到的效果。经长期实践,慢慢便形成了上万个姿势的瑜伽体位法。这些多以动、植物名称命名的独特的、修正的姿势即称之为“瑜伽体位法”,现通常应用的约近百种。

2) 瑜伽体位法的原理与作用

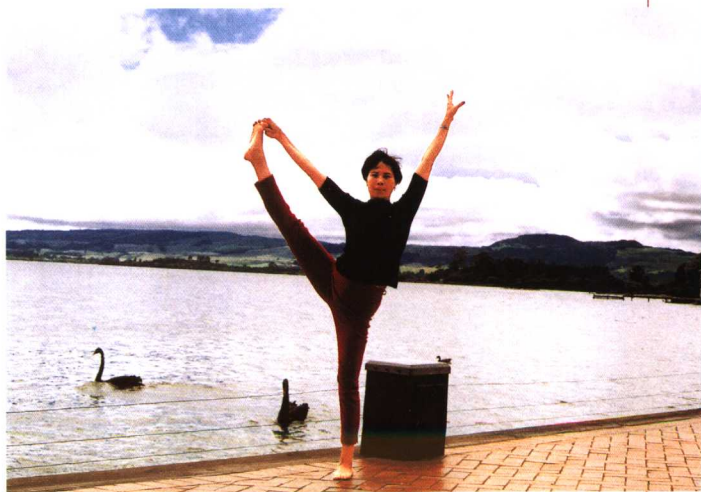
“瑜伽体位法使人意志坚强,身体轻盈,并免于疾病”(《哈达瑜伽·普拉迪皮卡》笔者注)。换言之,它是一种锻炼身体,强化身体,并使之健康美丽的调身方法。它与现代人的生理和心理健康有密切的关联。围绕背骨,这些体位法通过身体的前弯、后仰、扭转、侧弯、俯卧、仰卧等各种姿势,对人体脊柱、中枢神经、骨骼、肌肉、内脏进行全方位的刺激与按摩,配合自身的呼吸、消化、体液、分泌物的运转循环,激活身体的潜能,提升了体内的优良素质,弥补了自身的不足与缺陷,增强了人的免疫力。这种配合呼吸缓慢做动作的体位法,有促进血液流通的按摩效果,可从根本上使我们的身体恢复活力,从而达到强身健体,塑身美容的功效。瑜伽体位法通过配合呼吸和冥想,在动作过程中把紧张和松弛这两个极端的状态重复多次之后,全身就出现按摩般的效果,可获得心灵的完全安宁。这种训练方法,对消除紧张、忧郁、压抑、烦躁、自我封闭等不良心态,调节神经系统,保持身心愉快、积极自信,有着其他运动所无法替代的功效。

瑜伽体位法是缓慢、舒适,连续完成的有氧运动,不用爆发力与反弹力,有效地避免了其他剧烈运动对身体可能产生的种种伤害(乳酸积累、精神紧张、肌肉老化,因此,它是一项非常适合各种年龄层次的人的安全有效的运动。瑜伽体位法是人们保持自己身体活动功能的养生之道,除非亲身体会,否则仅靠一知半解,或停留在茶余饭后的闲谈上,对身心是不会有丝毫帮助的。没有任何东西可以取代自身直接的参与、体验,这是瑜伽体位法最根本的要旨。掌握的关键是方法的正确与持之以恒的练习,必将使你终身受益。

8. 瑜伽的松弛法

瑜伽松弛法又可叫瑜伽休息术。它对身体有莫大的裨益,可使大脑、心脏、自律神经系统和肢体得到深度的休息,令身体得到“充电”而恢复活力。正规的放松应该是一种主动、清醒、意念集中的放松,才会有松弛的感觉。放松法因不同目的、时间和环境而有不同的练习方法,如白天练习的目的在于消除疲劳,快速补充精力,你只要做15分钟的休息术便可以了,关键一点是练习过程专注自身的呼吸,保持清醒,不要入睡。在晚上睡觉之前练习,时间可尽量延长,直至自己自然而睡着为止。这样,你会发现,你的睡眠质量会因此而得到很好的改善。即使睡较短的时间,早晨醒来也会非常清醒,精神奕奕。练习完体位法后,可做10分钟的放松训练,通过松弛来消除运动所产生的紧张。结束每节课或完成一组瑜伽姿势练习后,也用此方法缓解身体的紧张,让体内的能量自由流动,这是保证身体健康的关键。放松方法如下:

(1) 双眼轻闭,采取仰卧姿势。将双腿分开20~30厘米,双臂放在身体两旁稍开





距离，掌心向上。

(2)平静均匀地呼吸，不可用力，观察自己呼吸的气流，慢慢放松全身肌肉。

(3)从腿部开始循序放松脚趾、脚背、脚底、小腿、膝部、臀部、下腹部、下背部、腰部和胸部，意识集中停留在胸口，缓慢地深呼吸若干次。然后颈部开始放松，肩部、上臂、下臂、手肘、手腕、手掌、指尖，深呼吸若干次。接着放松下颚、嘴巴、鼻子、眼皮、眼睛、眉心、前额、耳朵、两颊、太阳穴、头顶、头皮、后脑勺、深呼吸若干次。

(4)呼气时，就象整个身体都在呼气；吸气时，好象整个身体都在吸气，让心灵感觉宁静、安详，使呼吸保持在均匀、宁静、松弛和无声的状态。最后慢慢睁开眼睛，从右边侧身起来，结束。

9. 瑜伽练习十要素

(1)在练习实践中，要保持缓慢均匀的呼吸。用有规律的呼吸控制动作的连续性和节奏是瑜伽练习的关键。除非特别提示（有些动作是使用到嘴的部位——如狮子式的练习、发声的练习和唱颂的练习），其过程一般用鼻孔呼吸。呼吸的规律一般是身体向前下弯时呼气，身体向上、向后弯时吸气，身体扭转时吐气，身体还原时吸气，吐气时间比吸气时间要稍长。以上呼吸方法并非一概而论，也是因人而异，应以畅顺，感觉舒适为准则。

(2)做瑜伽是通过呼吸和运动来寻求身心的平衡与和谐，所以在练习时，不可用力来强迫身体达到标准角度，动作应缓慢柔和、呼吸一致和顺其自然。至于动作是否美观，动作数量多少，并不重要。用心去感觉动作过程中身体内部的感觉就行了，如习瑜伽者所言“不要求你百分之百的准确，而要求你百分之百的投入”，这是练习瑜伽之精髓。

(3)应尽量选择空气流通（但不宜太大风）、安静，没有外来干扰的地方进行练习。山清水秀、绿草如茵的自然环境是练习瑜伽的理想环境。如在室内练习，则要有较宽敞的空间、适当的温度以及一张软硬适中的垫子（以站着平衡，不打滑为宜）。

(4)尝试把瑜伽练习安排到你的时间表，每天每次练习5~30分钟，持续地做，循序渐进，你会欣喜地发觉，身心变化渐渐呈现。可能的话，把练习时间安排在早晨起床后或晚上就寝前。早上轻柔的练习，能促进身体血液循环，松弛僵硬的关节，清醒头脑，充沛一天的精力；晚上练习可消除一天的疲劳与紧张，促进睡眠；如有兴趣加上一些帮助静思的冥想练习，侧效果更佳。

(5)练习瑜伽适宜穿舒适、宽松的衣服，最好赤脚，如在冬天可穿袜子。练习时尽量卸去束缚身体的物品，如手表、眼镜、太多的饰物；女性面上的化妆品也应抹去，以免影响毛孔的呼吸。

(6)选择空腹时练习，至少在练习前2~3小时不可进餐。因为饱食后，血液会流向胃部帮助其消化食物，此



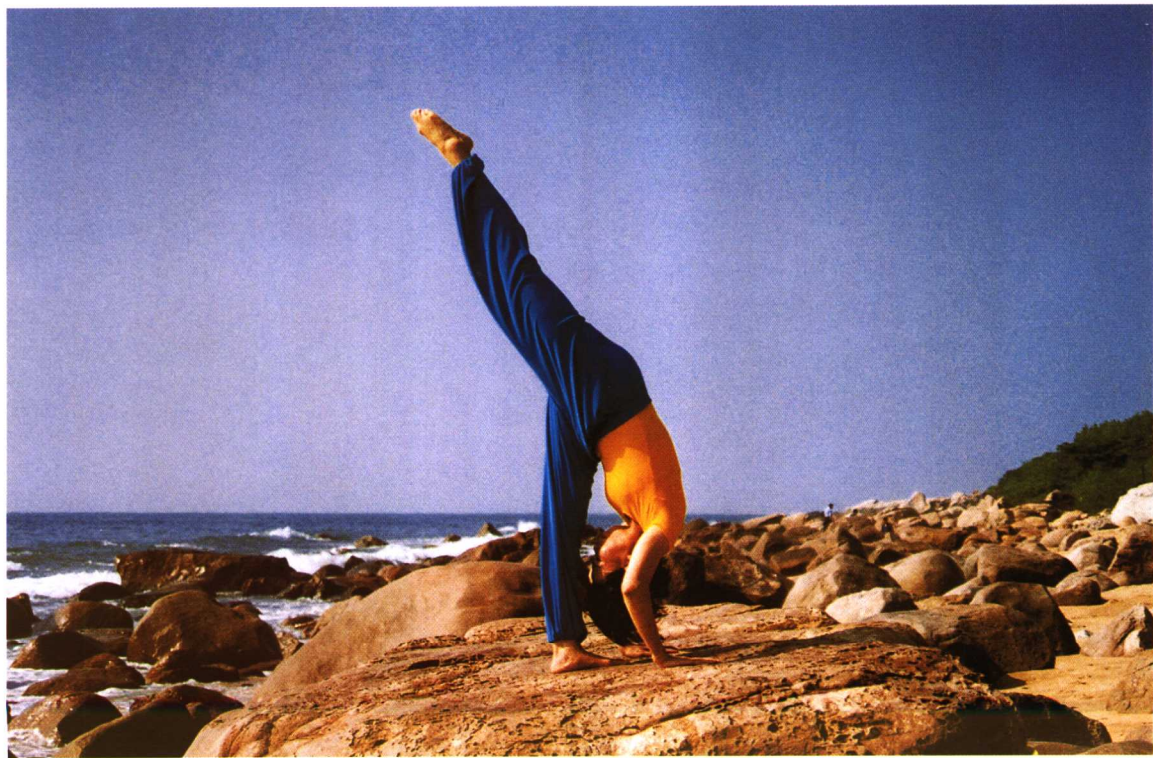
时练习人会感觉疲倦、迟钝、甚至引发腹痛、头晕等身体不适症状（但金刚坐姿例外，此式可帮助血液带至胃部帮助消化）。

(7)沐浴前后半小时不可练习瑜伽，因在练习时，精神与肉体均处于安定、内守与松弛的状态，缓慢的呼吸也会使血液循环良好，毛孔扩张。此时沐浴，过冷、过热的水都会过分强烈地刺激身体，导致血液循环过速，心脏功能异常。有高血压与心脏病者尤其要注意这点。

(8)练习时，动作的编排要均衡。比如，把身体向前弯，下一步就要做向后弯的姿势，伸展了身体的左侧，就要相应伸展右侧。肌肉的疲劳可让其伸展而得到休息。在伸展的极限处后放松力量，肌肉的紧张同时也消除。这就是瑜伽积极的休息法或叫放松法。

(9)选择健康食品，如新鲜的蔬菜、水果、五谷、豆类、牛奶、果仁等这类富于植物纤维的自然食品，能净化人体的消化系统和排除体内毒素，既能保持身体的健康与活力，又能使人思维清晰，情绪平和、稳定。尽可能地远离那些对健康不利的饮食，是习瑜伽者的明智选择。

(10)瑜伽是非竞技性的，它适合任何年龄、各种体魄的人练习，并可按个人自己的调子、速度，规范地进行，便能收到各自的效果。儿童经过练习对其想像力的发展，注意力的集中以及自信心的提高，矫正不良体态，改变内向心理等，都大有好处；轻柔的练习对老年人保持关节的灵活性，延缓身体的衰老，也是非常合适的健身运动；也可帮助已婚妇女健康、正常怀孕与分娩、以及产后塑身和身体复原，但必须在老师的正确面授下进行。女性在月经期间避免练习强度、难度较大的动作，如蝙蝠式、犁式、肩立式与头倒立等。



下篇 瑜伽姿势练习

100 式



一、静坐体位法

缅甸坐

功效 阴阳调和，心境祥和宁静，改善易焦躁、暴怒的性格，补养神经系统，增加心脏血液供应。减轻或消除风湿、关节炎等症状。

- 作法**
1. 弯曲右小腿，用脚跟抵住大腿根部，左脚跟贴住右脚背，盘腿而坐。头、颈、脊柱伸直成一直线，肩膀放松，双手成瑜伽手印（食指与拇指环接成圈状，其余三指伸直），手背放在膝盖上，伸直背部。
 2. 眼睛微闭，下颚微收，头顶百会穴正向朝天，意识轻轻集中在鼻尖或眉心上。
 3. 自然的腹式呼吸，深长而缓慢(见图 3)。

提示 初学者可在臀下放置一块软枕，有助于抬高臀部，并伸直背部。



图 3