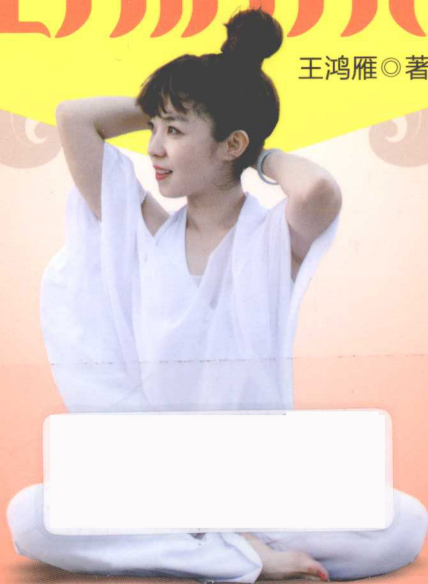




哈达瑜伽系列

脊柱理疗 瑜伽

王鸿雁◎著



民主与建设出版社



哈达瑜伽系列

脊柱理疗 瑜伽

王鸿雁◎著



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脊柱理疗瑜伽 / 王鸿雁著. -- 北京 : 民主与
建设出版社, 2015. 4

(哈达瑜伽系列)

ISBN 978-7-5139-0550-3

I. ①脊… II. ①王… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ① R247. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 010782 号

© 民主与建设出版社, 2015

出 品 人	许久文
责任编辑	李保华
封面设计	尚世视觉
内文排版	依 一
出版发行	民主与建设出版社有限责任公司
电 话	(010) 59417745 59419770
社 址	北京市朝阳区曙光西里甲 6 号院时间国际大厦 H 座北楼 306 室
邮 编	100028
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
成品尺寸	145mm×210mm
印 张	6.5
字 数	107 千字
版 次	2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5139-0550-3
定 价	35.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

主编寄语

魏立民

本套哈达瑜伽系列丛书的出版，寄托了各位作者多年的心血和付出，以及他们的心愿和梦想。

2007 年的《七色脉轮瑜伽》是我撰写出版的“哈达瑜伽系列”第一本图书，受到读者的欢迎。而后来在 2010 年，初期准备了六册瑜伽书选题，在出版社的建议下，浓缩精简成了两本，当时的遗憾将在本套丛书出版之际弥补。

自 2000 年宛平路开始，我的教练班学生累计也有 3000 位以上，很多学生授课已经超过和接近十年，根据一万小时原则，即凡事要想有所成就，需要持续从事一万小时以上，而他们的学习期都超过了这个数字，并积累了深厚的教学经验和心得，现在终于到了厚积薄发的时刻，到了把

这些从瑜伽实践中来的、经过传承又有发展的宝贵知识总结写下来，广泛传播出去的时刻。

成立近两年的哈达教研组云端平台，把各地拥有点亮心灯使命的老师、同学们连接起来，每周四早上八点，在网络上帮助各位老师讨论改稿，梳理文字，成了我和各位准作者的固定功课，大家把哈达体系的一个点、一条线，作具体的挖掘和梳理，又聚焦到解决一个或多个具体的身心健康问题，发展出一套深入浅出的精彩课程，并用文字和图片表达出来，每段文字、每张照片可以说都经过了反复的讨论和打磨，力求给读者提供最精彩实用、通俗易懂的瑜伽学习方案。大家共同经历了痛苦、兴奋、纠结、无奈、急切、幸福……心路历程，我们还有分别的瑜伽公开课探讨以及反复演练，为丛书的延伸、生根发芽做好了充分准备。

大家像对孕育自己的宝宝一般，期待这套丛书的出版，期待着读者的检阅，相信这些凝聚着各位老师多年心血的结晶，能够为读者的生活创造真正实用的指导价值，实现身、心、灵的连接和升华，因为瑜伽原本就与平衡、健康、优雅的生活方式是一体的。

在 2011 年之前，我的重点是去印度等国家学习瑜伽，从 2012 年开始，我接受邀请成为世界瑜伽节第一位也是目前唯一的中国籍授课导师（同年也接到了横滨国际瑜伽节的邀请），站在了国际的瑜伽舞台上，在一个有三十几个国家的近百位教练、爱好者共同学习的教室里，教授他们嫡系传承的哈达瑜伽，以及一部分中国传统身心修习法如太极、气功、易筋经、五禽戏、八段锦（这些原本就可以说是中国的“瑜伽”）等，发现他们非常喜欢有中国风格、中国文化的瑜伽课程，下课后都在提问、记录和拍摄，我在瑜伽节拍大合照时举起中国国旗的时候，心里有说不出的自豪和激动，甚至能体会到奥运选手的感受，同时，也感到自己是孤独的，传播中国瑜伽的力量现在是如此单薄，我们需要有更多中国优秀的瑜伽老师走出国门，教授、传播中国式的瑜伽！我愿意作他们的铺路石，帮助大家把课程做梳理，将教材书籍做修编，打造出老师们的精品课程和经典书籍，未来让中国瑜伽屹立于世界身心修习之林，为中国文化增光添彩！

吾家有女已长成

——为《脊柱理疗瑜伽》作序

女儿鸿雁出书，让我这个老爸作序，我有些踌躇不定，原因有二：一，我是“瑜盲”，对瑜伽知之甚微；二，父亲为女儿的书作序总不是理直气壮，难免有些“偏私”之嫌。好在古人有“内举不避亲”的范例，我也就“写序不避女”了。

我的女儿鸿雁天生丽质、聪颖好学；她宽容细腻、与人为善、知恩必报，很有亲和力，是上天送给我们最好的礼物。女儿鸿雁是我们生活中的开心果，她给我们老两口带来了无尽的幸福和快乐。



我们有这么一个方方面面都很优秀的女儿，此生足矣！

女儿鸿雁在襁褓中就是一个讨人喜欢的乖孩子。每天清晨，我送她到我任教的学校的幼儿园之前，总是说道：“鸿雁，鸿雁，红色的大雁，爸爸送你到幼儿园去”，女儿不哭不闹，总是给我一脸阳光灿烂的微笑……

在校园的幼儿园里有十几个小婴儿，小鸿雁是最听话最乖的一个。也因为乖巧听话，阿姨抱得次数就很少，这样一来，小鸿雁的身体就没有其他孩子硬朗，身体软软的，头总是耷拉着，似乎是颈椎支撑不起头部，当时做父母的还颇为担心。但没想到孩子长大之后，写得第一本书，却是《脊柱理疗瑜伽》，仿佛一切都是天意。

女儿鸿雁从小就爱读书，学习很自觉，很要强。上学之后，从来没让父母操过一点儿心。她6岁读小学，没读六年级就跳级到





“女儿鸿雁是个既懂事又孝顺的孩子，她善解人意、孝敬长辈。”

中学的初一，比起同年级的孩子要小两岁，可学习成绩仍名列前茅。

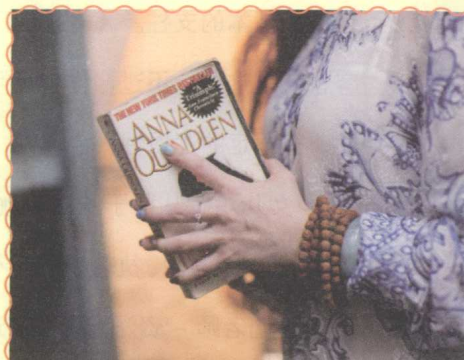
爱读书，是女儿鸿雁的一大癖好，她把节约下来的零用钱全部买了中外名著，每到假期最开心的事情就是泡在图书馆或者逛书店。她九岁开始读《红楼梦》，初中还没毕业，已经阅读过《红楼梦》的很多个版本，并开始潜心研究红楼中的诗词歌赋。因为阅读量大，孩子的作文一直写得不错，既有文气又有灵气，更有天籁之气。在读小学四年级的时候就在市报的《新苗》版屡屡发表文章，颇得好评。同学们都对她刮目相看，称她为“小才女”。

女儿鸿雁是个既懂事又孝顺的孩子，她善解人意、孝敬长辈。小的时候，奶奶生病了，躺在床上昏睡着，她就安静得坐在奶奶

旁边等待着送水拿药……一坐就是一个上午，那年她才四岁。

2001年，女儿鸿雁与瑜伽结缘，那年上海滩练习瑜伽的人着实不多，也许她与瑜伽有着与生俱来的缘分，刚刚开始习练就很快进入角色。起初，只是觉得神秘，也渴望健身减压，毕竟健康，才是一切梦想的起点。女儿最初习练的是哈达瑜伽的体系，而哈达瑜伽的理念正是探索自己的身体和灵魂；道法自然的以形造境；涵养正气，砥砺风骨；使人通过冥思和体式，让思绪得以集中，并对其进行约束和引导，从而实现个体与宇宙万物之灵相融合。

哈达瑜伽强调正确调整身体的位置，并使用多种辅具来帮助身体做到正确的姿势，而身体的正确姿势和脊柱的偏或直有密不可分的关系。脊柱是人体的主干，



也是最基本的支柱。《脊柱理疗瑜伽》一书中所要阐述和展现的内容也就是这些。不过，作者运用了解剖学和运动生理学的原理来阐述，有一定的逻辑性、合理性，阐述也很到位。

女儿鸿雁从师于哈达瑜伽的瑜伽上师魏立民先生，基于她的善悟、多思、勤勉、执著和锲而不舍，久而久之，也终于实现了从“学员—瑜伽老师—资深老师”的进步过程。她把自己十年来的感悟、体会、心得等进行了一番梳理，付诸文字，自然而然的《脊柱理疗瑜伽》一书就问世了。

作为“老爸”“老妈”，我们为自己有这么一个美丽而又有才气的女儿而感到自豪。“我们有了这么一个优秀的孩子，真是比当皇阿玛都富有。”每当亲朋好友问起女儿的近况时，我们总是这样说。此时，我们的脸上都洋溢着幸福的笑容。

岁月的流逝将会改变女儿年轻的容颜，生活的沧桑也会淡化女儿年轻的梦想。但只要心怀憧憬，保持热情，面带微笑，在平淡的日子里潜心瑜伽，为学日益，就会让女儿的生活更充实也更加美好！

《脊柱理疗瑜伽》即将面世，这不仅仅是女儿一个人的喜事，也是我们全家人的喜事。祝愿女儿鸿雁展翅飞翔！当旁人关心你这只鸿雁飞得高不高时，而“老爸”“老妈”关心的却是你这只“鸿雁”持续飞翔得累不累？

老爸：王瑛

于甲午年仲秋

自序 & 十年之间

本书出版之际刚好是我教授瑜伽的第十个年头。十年磨一剑，一切仿佛是天意，在这样的时间出版，对于我和我的恩师魏立民老师来说，都应该是上天赐予我们的最好礼物。回首当初开始写稿时，我内心起伏忐忑，总怕不能顺利完成稿件，怕不能清晰地表达自己的想法。虽然一直以来，文字都是距离我内心最近的表达方式，但近在眼前却依然踌躇徘徊，近乡情更怯，恐怕就是那时那刻的真实感受吧。

在慢慢地梳理思路后，我之前迷茫的心逐渐找到了方向，我把这些文字视为分享，只不过这一次是分享给更多更远的人们。

遇见，对你我而言，都是缘分。

这些日子里常常会想，瑜伽对我而言究竟意味着什么？一言难尽，百转千回，耳边回响起邓丽君的老歌——“如果没有遇见你，我将会是在哪里？”

瑜伽，对我而言，就是如此吧，让懵懂迷途的人儿，找寻到家的方向，仿佛蒲公英的种子漫漫散落、又重新聚拢。那内心归属的感觉，比一切都完美。

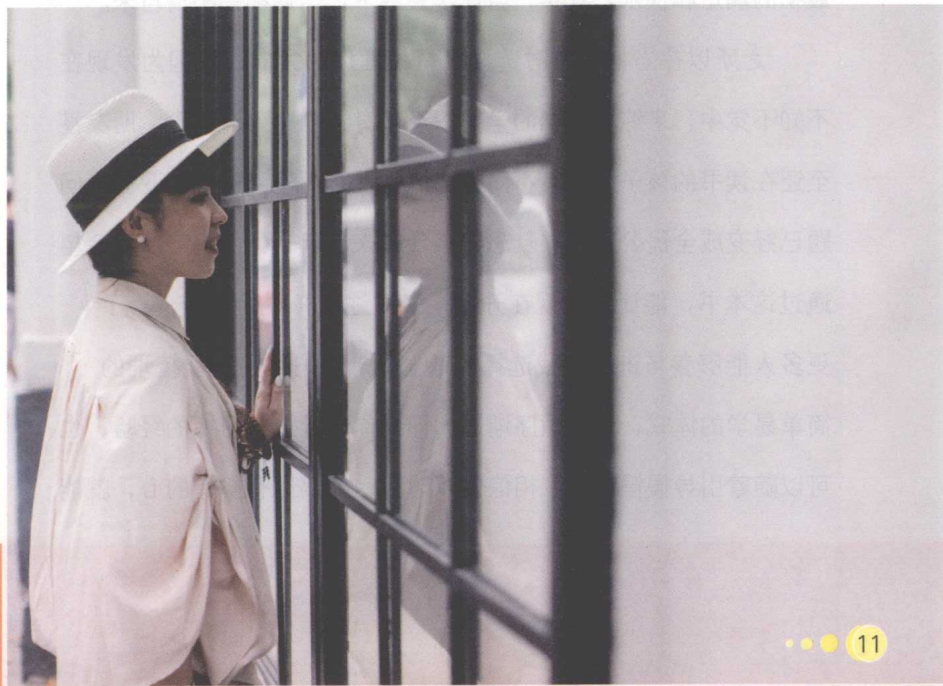


即使多年以后，我依然清晰记得，2001年第一次接触瑜伽的那个秋天，夕阳斜下，那是个慵懒的傍晚，我走进宛平路会所，看见偌大的教室，修习瑜伽的人们围坐在一起，他们沐浴着斜阳，画面唯美，连地上的光影都让我为之着迷，被这静谧神秘的氛围笼罩着的，原来就是我一直找寻的心的秘密花园。在这里，一切都是那么舒服自在，

在这里，你的心会完全释然并慢慢打开。就是在那一天，我初识魏立民老师，与瑜伽的缘分就此宁静开启。从修习瑜伽到教授瑜伽，这条路走得顺畅又自然，这样的缘分仿佛是冥冥中早已注定，在某个转弯的街角便会不期而遇。当我感受到在几年的练习过程中身体渐渐由内而外地改变，内心变得充实和完满时，我开始渴望和更多人去分享，感受瑜伽的魅力。

从阴霾莫测的天空到现在的艳阳高照，瑜伽带给我无限可能

的力量。在和大家一起分享瑜伽的这些年里，我常常会意识到瑜伽就是传承，是对美的表达，它源于你最真诚的心。有信仰的人生才更加圆满，瑜伽于我，便是信仰，它始终充满爱和灵性，在分享的过程中，这种幸福感会到达极致。身在繁华的都市，拥有越多的同时也会失去更





多，物质不能让你的内心富足，不能让你保持安定平和的幸福感。现在很多人都在困惑，为什么生活越来越安逸的同时，却遍寻不到最初的满足和快乐。其实，当你学会放下，一切都会不请自来。

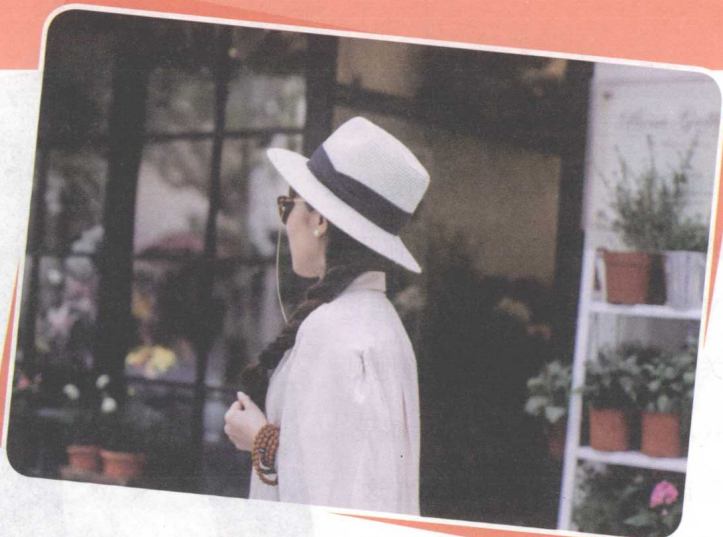
之所以在当初写书时选择了脊柱理疗的方向，是因为发现在不知不觉中，来练习瑜伽的学员以及我身边的家人、同事、朋友甚至还在读书的孩子们都有不同程度的困扰，脊柱所引发的亚健康问题已经变成全民公敌，并且患者呈现越来越年轻化的趋势。我希望通过这本书，能让你从现在开始，多关注你脊柱的健康，为了更多人能够参与进来，我选择的瑜伽体式也是经过反复梳理的简单易学的体式，只要循序渐进，即使你曾经没有习练的经验，也可以随着引导慢慢体会。相信假以时日，只要有坚持的心，就能

逐渐感受到自己身体的变化。

瑜伽，除了体式，更多的是体会内心的感受，通过语言的引导，你开始静下来梳理自己的心和内在，不再过多地关注外部世界，只需要静静地享受自我，在这样的体会中，你会感受到平静而满足，纠结的心也会在这样的过程中慢慢释怀。在这过程中，你会寻到不一样的自己，而关注世界的角度，也会慢慢地变得与以往不同，瑜伽让你离本我的距离越来越近。

这样的过程是我最想传达给大家的，用我的体会、经历、对情感的专注以及课堂间语言的表达来让大家感知到。瑜伽的表达方式有很





多种，除了身体还有心灵、呼吸和冥想，我们要始终记得，瑜伽不受我们躯体、空间和时间的限制，唯一受限制的是我们对瑜伽狭隘的理解。

我相信，在与你们分享的过程中会体会到更多的快乐和幸福感。

因为瑜伽，我拥有了圆满充实又美丽的十年。

因为瑜伽，从此刻开始我又开始期待着下一个十年。

因为瑜伽，让我始终心存感恩。

因为瑜伽，因为如此可遇不可求的缘分，我期待着在瑜伽旅途的下一个十年中，与你相遇。

Namaste