



男士专属 健身·减压

瑜伽

Men's



Body-building·Pressure-reducing

YOGA

● 矫林江 主编

中国纺织出版社



健硕的身形 · 儒雅的气质 · 平和的心态 · 睿智的思想

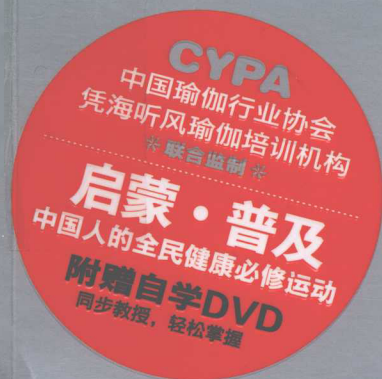
男人也要平静的瑜伽！

传说中，印度至高无上大神希瓦创造了瑜伽。

他是一个集力量、智慧、英俊的外表、
独立特行的个性于一身的完美男子。

《瑜伽经》也明确指出：瑜伽是印度男子一生的必修身心课程。

从古到今，从印度到中国，
无数先哲贤士都终生修习瑜伽。



男士专属
健身·减压

瑜伽

Men'S

Body-building·Pressure-reducing

YOGA

● 矫林江 主编

中国纺织出版社



内 容 提 要

瑜伽距今已有六千多年的悠久历史,是集医学、科学、哲学之大成的人类文化瑰宝。瑜伽不是女人的专利,在印度,瑜伽的练习者其实是男性。男士练习瑜伽,可以矫正体形、减少赘肉、增加身体的柔韧性、塑造刚柔并济的健美身体。而“健美的身体”,不单是指锻炼出一副好身材,还应当包括儒雅的气质、健康的体魄、充沛的精力等。瑜伽就是通过对精神的修炼与对身体的锻炼,再配合正确的饮食和生活习惯,来达到美体、减压、养生的目的。

本书是为现代男士量身打造的瑜伽课程,以“健身”、“健康”和“减压”为三大主题。坚持练习,能全方位解决现代男士的身材问题、健康问题和心态问题。本书由著名瑜伽导师矫林江先生编排,他的弟子李吉文教练示范。男士朋友们,从今天开始,您可以尝试用瑜伽的生活方式,来照顾你的身体,聆听它、喜欢它、尊敬它、呵护它,它会以良好的运作来回报您。

图书在版编目(CIP)数据

男士专属健身·减压瑜伽/矫林江主编. —北京:中国纺织出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5064-7203-6

I. ①男… II. ①矫… III. ①男性-瑜伽术-基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第003313号

策划编辑: 曲小月 责任编辑: 王 慧
特约编辑: 朱凌琳 责任印制: 周 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing @ c-textilep. com

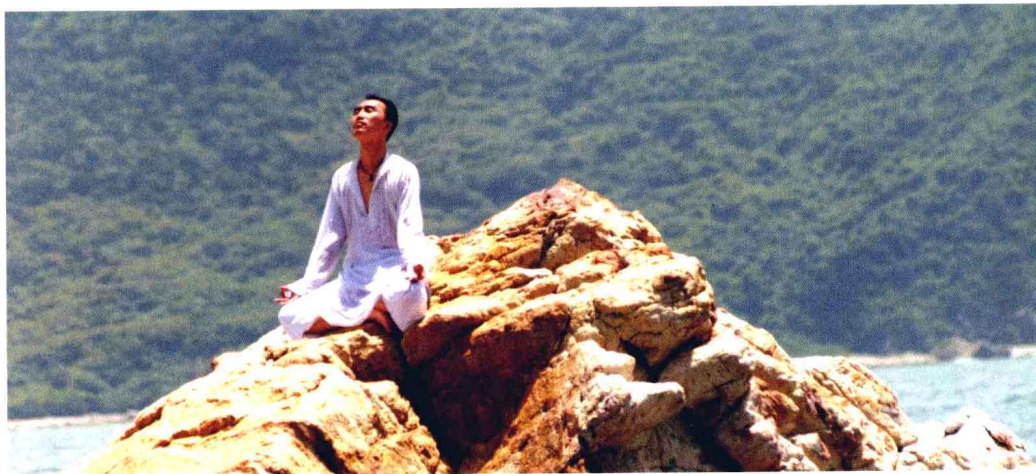
深圳市天邦印刷包装有限公司 各地新华书店经销

2011年4月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/12 印张: 16

字数: 138千字 定价: 39.90元(附DVD光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



序言 Preface

瑜伽，现代男人的一种生活方式 Yoga: A Lifestyle for Fashion Men

瑜伽在中国让爱美的女性不声不响地发扬光大，但男人为什么要练瑜伽？

从女士们的痴迷及身形的日渐窈窕来看，瑜伽的确有雕塑身形、培养优雅气质的功效。爱美之心，人皆有之。作为一名时尚的男士，追求阳刚、健美的身材，是一件天经地义的事情。在练习瑜伽的初级阶段，身体的柔韧性是很重要的，可是越到难度大的动作时，对力量的要求就越高，很多动作对女性而言几乎是不可能完成的任务，这时就能凸显出男人的优势，所以印度的瑜伽大师以及西方的瑜伽实践者有许多都是男性。克服初级阶段柔韧性的难关，持之以恒地练习，瑜伽可以给你健硕、有型的身段，而且还能培养温文儒雅的气质，这可是一般的器械训练所缺乏的。

姿势只是瑜伽的一个入门通道而已，而所谓的身材肌肉就更是旁枝末节。瑜伽对于男人的意义，远远不止于此。

这个社会对男人的要求比较单向：成为强者。男人永远只能高昂起他骄傲的头颅，表露出他们王者风范的一面，大多数时候无法像女人那样随心所欲地发泄所承受的压力。宣泄渠道少，会经常忽略自己的身体状况，往往等到血压升高、心脏出现了问题，男人们才愿意承认自己并不是好莱坞电影中

打不死的硬汉。当身体不在你的控制之中，控制财富、地位又有何意义？瑜伽恰恰就是教你控制自己的身体。

瑜伽姿势通过意识来调整呼吸，运用姿势来调整身体的平衡，通过放松并激发人体自身能量来促进健康的目的。它的最终目标就是能控制自己、能驾驭肉身感官。古代的瑜伽信徒深信，通过运动身体和调控呼吸，可以完全控制心智和情感，以及保持永远健康的身体。

对于脚步匆匆的男人来说，如果不能学会放松宣泄，就会引发一系列心理和生理上的病变，像心血管病、高血压、颈椎病等疾病也会悄然来到身边。不仅如此，人体在巨大压力、脑部疲劳的时候，很多功能都会受到影响，使人陷入疲惫、无精打采的亚健康状态。瑜伽姿势包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习，最直接的效果就是可以缓解很多由于繁忙工作而引起的亚健康状态，如免疫力下降、体力不支以及注意力分散、记忆力下降等，当然也可以改善心理上的挫败感、失落、抑郁等症状。

女性练习瑜伽多半是为了寻求更完美的身材，在做动作时也会对姿态的优美很在意；而男性对动作的美感不是很注重，反而更能体会瑜伽修身养性的真谛。现代人马不停蹄地追逐事业和成功，但却忽略了身边点滴真实的幸福和感受，心永远处于焦虑和躁乱之中。而瑜伽可以让人获得深刻、持久的幸福感，让你了解什么对自己是最重要的，这是跑步、打球或骑自行车等任何运动永远无法达到的效果。

瑜伽是一种哲学观，也是一种生活方式。负责任、有节制、超越得失，身体的能量足以支撑起雄韬大略，那是真男人才懂得的生活方式。

那么，请抛弃偏见，从今天开始练习瑜伽！



2011.1.1
于北京听风堂



013 **Part01** 瑜伽概论，来自远古的呼唤

Brief Introduction of Yoga

014 具有六千年历史的古老东方哲学

Old Oriental Philosophy

015 充满神秘色彩的“湿婆创立说”

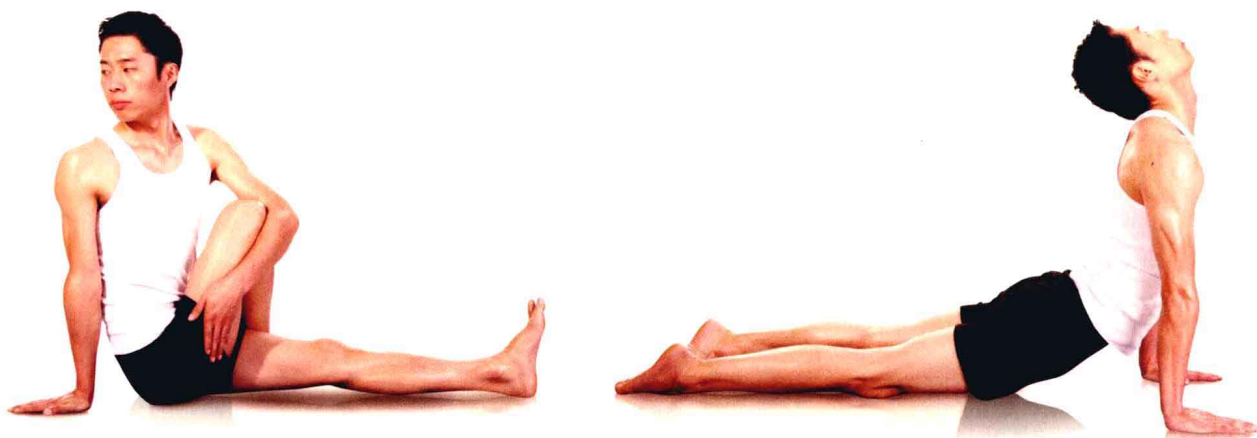
Tale of Shiva's Yoga

017 瑜伽赋予现代人身、心、灵的平衡状态

A State of Balance for Practitioners' Bodies and Souls

018 男人才是印度瑜伽的主流练习者

Male Practitioners: Mainstream of Indian Yoga



025 Part02 男士练习瑜伽的入门知识

The ABC of Yoga Practice for Men

026 “起点”——瑜伽呼吸法 Pranayama

026……自然呼吸 / 027……腹式呼吸 / 027……胸式呼吸 / 028……完全式呼吸

029 “维持”——瑜伽体位法 Asana

029……坐姿体式 / 030……站立体式 / 030……扭转体式 / 030……前屈体式 / 031……后屈体式

031……翻转倒立体式 / 031……仰卧体式 / 032……三角伸展式

035 “热身”——初级拜日式 Elementary Pose of Sun Salutation

039 Part03 塑形瑜伽：培养儒雅气质，雕塑健美体形

Shaping Yoga

040 专栏知识：瑜伽，男人塑形、培养气质的法宝

Column I: The Tip of Shape-keeping for Men

042 锻炼手臂的瑜伽体式 Yoga Poses for Arms

042……坐山式 / 044……英雄式 / 045……单臂支撑式

046 锻炼肩颈部的瑜伽体式 Yoga Poses for the Neck & Shoulders

046……肩部环绕 / 048……颈部练习 / 050……双手背后合十

051 锻炼背部的瑜伽体式 Yoga Poses for the Back

051……幻椅式 / 052……直角式 / 053……向阳式 / 055……轮式

056 锻炼腰腹部的瑜伽体式 Yoga Poses for the Abdomen & Waist

056……剪刀式 / 058……船式 / 059……步步莲花 / 061……头倒立一式

062 锻炼臀部的瑜伽体式 Yoga Poses for the Buttocks

062……猫式 / 064……虎式 / 065……双手蛇式

066 锻炼腿部的瑜伽体式 Yoga Poses for the Legs

066……蹲式 / 068……笨拙式 / 069……鸟王式 / 071……平衡单腿压腹式

072 全身雕塑体式组合 Combined Poses

072……半月式+直挂云帆式+骆驼式+英雄式



077 Part04 健康瑜伽：男人不用花钱的养生秘籍

Fitness Yoga

078 专栏知识：坐坐族、按摩族必修瑜伽课，挥别职业病

Column II: Away from Occupational Diseases

080 预防打呼噜的瑜伽体式 Yoga Poses for Anti-snooring

081……“涅梯”净鼻法

082 预防高血压的瑜伽体式 Yoga Poses for Against High Blood Pressure

083……膝弯曲与旋转练习



085 预防脑溢血的瑜伽体式 Yoga Poses for Against Cerebral Haemorrhage

086……双腿背部伸展式 / 087……直挂云帆式

088 预防心脏病的瑜伽体式 Yoga Poses for Against Heart Disease

089……喉呼吸 / 090……休息术

091 预防支气管炎的瑜伽体式 Yoga Poses for Against Bronchitis

092……站立喉呼吸 / 094……风箱调息

095 预防流行性感冒的瑜伽体式 Yoga Poses for Against Flu

096……骆驼式 / 097……鱼式

098 预防肺炎的瑜伽体式 Yoga Poses for Against Pneumonia

099……顶峰式 / 100……眼镜蛇扭转式

101 预防胃肠炎的瑜伽体式 Yoga Poses for Against Gastroenteritis

102……磨豆功 / 104……半月式

106 预防脂肪肝的瑜伽体式 Yoga Poses for Against Fatty Liver

107……盘坐伸展式 / 108……全蝗虫式

109 预防结石症的瑜伽体式 Yoga Poses for Against Calculi

110……抱膝压腹式 / 111……鸭行式

112 预防糖尿病的瑜伽体式 Yoga Poses for Against Diabetes Mellitus

113……弓式 / 114……身腿结合式

115 预防骨关节炎的瑜伽体式 Yoga Poses for Against Arthritis

116……全莲花式 / 117……战士一式

- 118 预防坐骨神经痛的瑜伽体式 Yoga Poses for Against Sciatica
 119……加强扭脊式 / 120……桥式
 121 预防痔疮的瑜伽体式 Yoga Poses for Against Hemorrhoid
 123……犁式 / 124……肩倒立式
 125 预防前列腺炎的瑜伽体式 Yoga Poses for Against Prostatitis
 126……半脊柱扭转式
 127 预防性功能障碍的瑜伽体式 Yoga Poses for Against Sexual Dysfunction
 128……眼镜蛇式 / 129……人面狮身式 / 130……至善坐
 131 腕管综合征——最易被男人忽视的文明病 Yoga Poses for Against Carpal Canal Syndrome
 132……绞腕式 / 134……鹤禅式 / 135……侧乌鸦式



137 Part05 减压瑜伽：睿智于职场，男人需要减压

Pressure-reducing Yoga

- 138 专栏知识：减压瑜伽，睿智于职场
 Column III: Reducing Pressure & Increasing Wisdom
 139 自测：你是亚健康、高压族群吗
 Self-rated Health: Sub-health & High-pressure People

140 对抗慢性疲劳的瑜伽体式 Yoga Poses for Against Chronic Fatigue

140……三角转动式

142 提升记忆力的瑜伽体式 Yoga Poses for Better Memory

142……简易头倒立式 / 144……头倒立二式

146 集中注意力的瑜伽体式 Yoga Poses for Good Attention

146……袋鼠式 / 148……战士三式

150 令思维清晰的瑜伽体式 Yoga Poses for Clear Thinking

150……静坐

151 改善失眠的瑜伽体式 Yoga Poses for Against Insomnia

151……兔式 / 153……蝗虫式

155 消除焦虑的瑜伽体式 Yoga Poses for Against Anxiety

155……门闩式 / 157……侧角转身式

159 控制愤怒情绪的瑜伽体式 Yoga Poses for Anger Controlling

159……下犬式 / 161……叩首式

162 克服厌倦情绪的瑜伽体式 Yoga Poses for Against Boredom

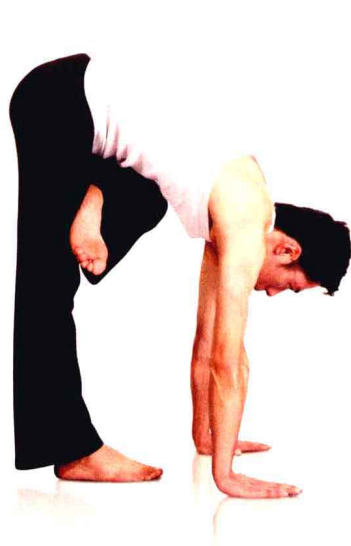
162……叭喇狗式

164 缓解抑郁感的瑜伽体式 Yoga Poses for Depression Relieving

164……展臂调息 / 166……圣光调息

167 增强自信的瑜伽体式 Yoga Poses for Enough Confidence

167……舞者式 / 169……前伸展式

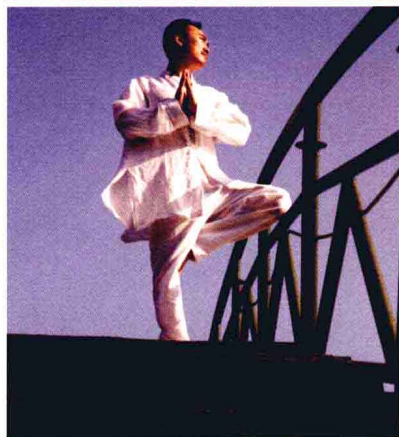
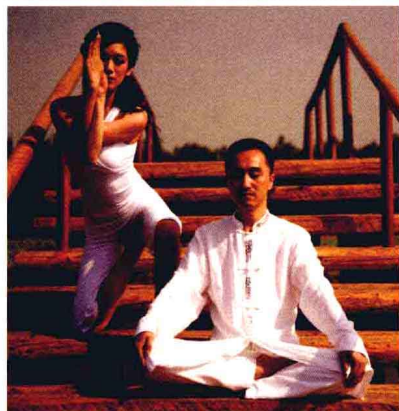


171 Part06 男士瑜伽常识进修班

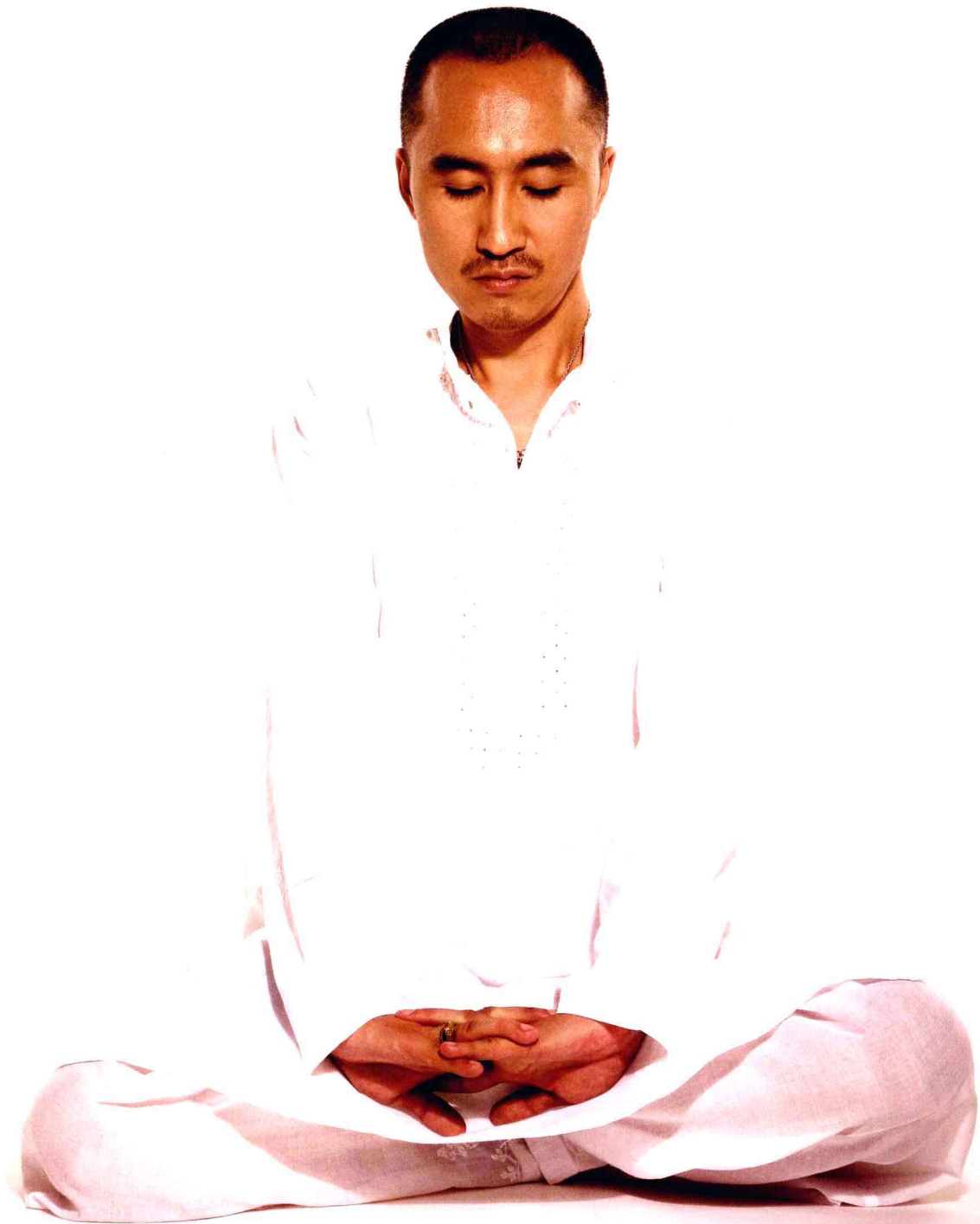
More About Yoga

- 172 源远流长的历史
Ancient History
- 174 交相辉映的瑜伽派别
Different Factions
- 180 身心健康，才是真正的健康
Physical and Mental Health
- 183 瑜伽教你怎么吃得健康
Yoga Way of Healthy Diet
- 186 挑选适合自己的瑜伽服饰
Choice of Yoga Clothes
- 188 我们应该在哪里练习瑜伽
Places of Yoga Practice
- 189 辅助工具让瑜伽灵动起来
Good Use of Auxiliary Tools
- 191 练习瑜伽需要注意的六大细节
Six Notices for Yoga Practice

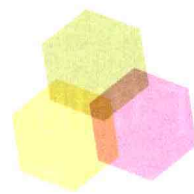
Men's
Body-building • Pressure-reducing
YOGA



Int



roduction of Yoga



Brie

瑜伽概论，来自远古的呼唤

瑜伽 (Yoga)。

它是东方最古老的哲学之一，是人类智慧的结晶。

但是说起瑜伽，

我们似乎已经习惯把它等同于新潮的会馆、时尚的女性、杂耍般的躯体扭转。

不得不说，这是对瑜伽最浅薄的认知、最大的误解。

现在史学界提供的相关证据，倾向于将瑜伽的历史推至5000年前。

从那时起，

直至公元前6世纪（即早期吠陀文化产生时期）前后，可视为瑜伽的原始阶段。

这一时期的瑜伽，

处于萌芽、产生阶段，缺乏系统地阐述，

主要是以静坐、冥想的形式，伴随着隐修与苦行生活，衍生于民间清修或巫道中。

Part
01

具有六千年历史的古老东方哲学

Old Oriental **Philosophy**

瑜伽 (yoga)。它是东方最古老的哲学之一，是人类智慧的结晶。但说起瑜伽，我们似乎已经习惯把它等同于新潮的会馆、时尚的女性、杂耍般的躯体扭转。不得不说，这是对瑜伽最浅薄的认知、最大的误解。

瑜伽原为梵文“yoga”的中文音译。yoga 一词，是从印度梵语 yug 或 yuj 而来的，是一个发音，在印度最早的典籍《梨俱吠陀》中已多次出现。这个词的意思就是一种称为“轭”的工具，用于驾驭牛马。古印度人认为，人的欲望发动时，有如脱缰的烈马，难以控制，而制伏烈马必须有高超的技艺。因此，原本用来驾驭牛马的“yoga”，就用来比拟控制人思想的修行法门。

yoga 又可以引申为结合、归一之意，有和谐、等同的含意。可究竟是什么与什么“结合”呢？东方文化都有大我（天、宇宙万物之母）与小我（人、小宇宙）要“合一”的概念。古代印度的重要经典，如《奥义书》、《吠陀经》等一再提及“瑜伽”，指的都是“个体的灵”（小我，Atman）与“宇宙大灵”（大我，Mahatman）的和合归一，即中国人所说的万化归一、天人合一的状态。所以“瑜伽”一词指的是梵我合一的境界，是身、心、灵三者的升华，这也意味着与最高的宇宙万物之灵相同化，使自己从痛苦和灾难中获得解脱。

从以上的阐述可知，“瑜伽”并不仅仅是指那些扭麻花的动作；我们今天对“瑜伽”的所见所闻，与它的本意可以说是相去甚远。



充满神秘色彩的“湿婆创立说”

Tale of Shiva's Yoga

瑜伽起源于古老的东方国度——印度，但来历却一直是众说纷纭，多数印度人认为是神创立了瑜伽，然后机缘巧合，被愚钝的人类获得。瑜伽的创立者，是印度教所崇尚的三大主神之一——湿婆神。

湿婆 (Shiva) 是印度传说中的瑜伽之王，被称为“伟大的瑜伽行者”。相传他有可以毁天灭地的无穷力量，正是刻苦修炼瑜伽的结果。湿婆全身涂满灰烬，在喜马拉雅山脉的开拉喜峰上苦修，创造了所有的瑜伽体式。据说，湿婆创造的体式一共多达 840 万种，分别代表了他的 840 万个化身。按照印度教的说法，每个人从生死的轮回到求得解脱之前，都必须逐一修炼这些姿势。这些姿势代表了一个人从最基本的生存状态到完全超然所经过的逐步演变。

至于瑜伽如何来到人间，印度传说是这样解释的。湿婆创立瑜伽后，打算将秘诀传授给妻子帕瓦蒂 (Parwati)。可是 840 万个姿势太多，帕瓦蒂听着听着，竟然发困睡着了。没想到隔墙有耳，鱼王 (Matsyendranath) 当时潜在水里，把完整的秘诀全偷听去了。帕瓦蒂醒来后勃然大怒，随即诅咒鱼王忘记一切有关瑜伽的事。但幸运的是，鱼王得到了行者戈拉克纳特 (Gorakhnath) 的暗中相助。戈拉克纳特化成一位跳舞的女人，载歌载舞，用她美妙的歌声帮鱼王解除了身上的魔咒。鱼王心怀感激，上岸深深鞠躬，“鱼王式”因此产生。得到瑜伽真传的鱼王，后来把瑜伽传授给人类。

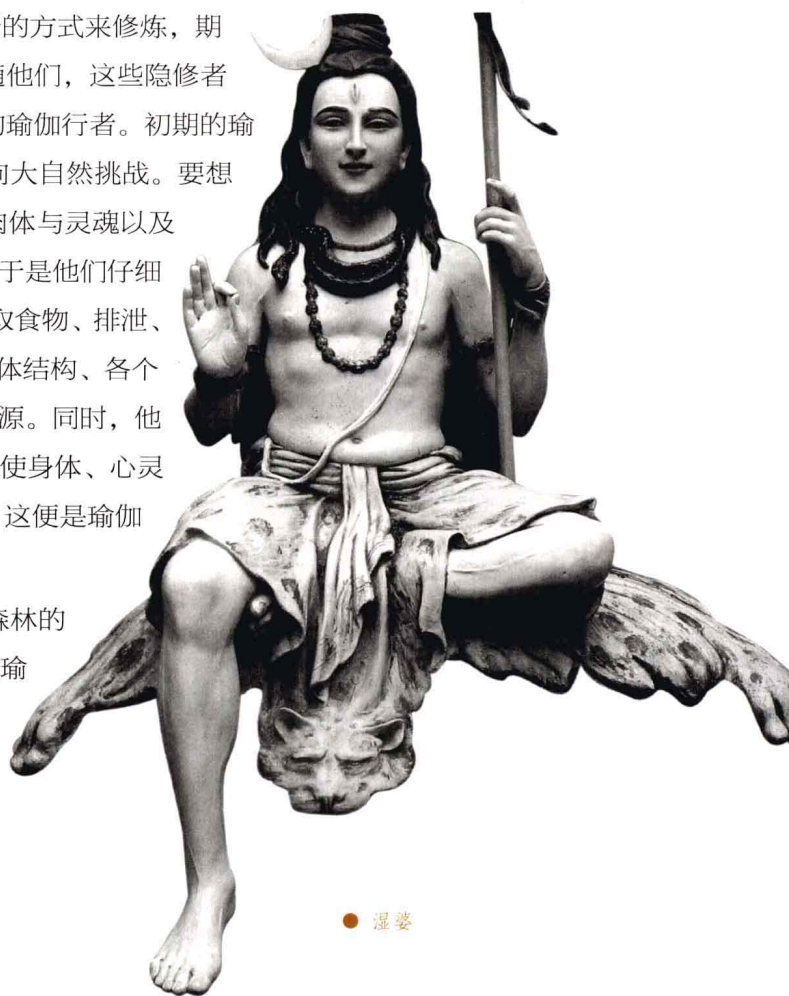
我们现在练习的很多体式，都与湿婆的故事有关，比如体式战士第一式，湿婆的第一任妻子萨蒂 (Satie) 是梵天之子达刹 (Daksha) 的女儿。在一次聚会上，湿婆与达刹产生了矛盾，萨蒂为了解他们之间的矛盾而自焚。湿婆获知后彻底被激怒了。他拔下一根头发，变成强壮的武士维拉巴德纳 (Virabhadra)，命令他砍下达刹的头。据说，瑜伽体式战士第一式 (Virabhdhasana I) 就是为了纪念由湿婆的头发生成的武士维拉巴德纳。湿婆还是印度传说中的舞蹈之王。相传他创造了一百多种舞蹈，有的沉静而温和，有的激烈而恐怖，其中最著名的一个舞蹈是宇宙毁灭之舞，也就是瑜伽体式中的舞王式 (Natarajasana)，就是献给湿婆这位舞蹈之王的。

但传说终归是传说，瑜伽其实并非是神的缔造，而是诞生于人类追求自我解脱的过程中，是伟大的古印度人民劳动与智慧的产物。不过，初期瑜伽有很浓厚的神秘主义氛围，绝大多数是以口诀的方式由师父传给徒弟，所以它的确切起源至今仍然不能确定。关于瑜伽的起源时间，至今还有三种说法：一是发源于雅利安人进入印度、早期《吠陀经》诞生之时（即公元前 1500 年前，距今 3500 年）；二是上溯到印度河文化时期（即公元前 2500 年前，距今 4500 年）；三是雅利安人进入印度之前的萨满教时期（公元前 3000 年前，距今 5000 年）。

现在史学界提供的相关证据，倾向于将瑜伽的历史推至 5000 年前。从那时起，直至公元前 6 世纪（即早期的吠陀文化产生时期）前后，可视为瑜伽的原始阶段。这一时期的瑜伽，处于萌芽、产生阶段，缺乏系统地阐述，主要是以静坐、冥想的形式，伴随着隐修与苦行的生活，衍生于民间清修或巫道中。

根据传说与考证，我们可以想象并尝试描述一下瑜伽是如何产生的。在喜马拉雅山南侧的高山上，有许多隐修者，他们通过静坐等苦行的方式来修炼，期盼修炼成圣人。被民众发现后，有的民众仰慕并开始追随他们，这些隐修者就以口诀的方式将修炼秘法传授给追随者，这就是最初的瑜伽行者。初期的瑜伽行者都是苦修者，常年在冰雪覆盖的喜马拉雅山脚下向大自然挑战。要想长寿而健康地活下去，就必须坦然地面对疾病与死亡、肉体与灵魂以及人与宇宙的关系。他们发现大自然的万物是最好的老师。于是他们仔细观察动物，看它们如何适应自然界的的生活，如何呼吸、摄取食物、排泄、休息、睡眠以及克服疾病。根据这些观察，结合人类的主体结构、各个系统而创编了瑜伽体式，这大概就是瑜伽体位法产生的渊源。同时，他们解析精神如何左右健康，探索出控制心理的方法，追求使身体、心灵与自然和谐统一的方法，以开发人体潜能、智慧和灵性，这便是瑜伽静坐调息与更多冥想方法的缘起。

起初，瑜伽行者们仅仅只在喜马拉雅山洞穴和茂密森林的中心地带修持，后来慢慢扩展到寺院、乡间小舍，渐渐地瑜伽在印度普通人中间流传开来，并流传了下来。而今天的瑜伽，再也不是只限于少数隐居者仅知的秘密，不仅在印度有很多专门研究瑜伽的学校，而且在全世界也广泛地传播着。



● 湿婆