

21世纪应用型机电规划教材

Pro|ENGINEER 4.0 基础教程

主编 杨松涛 颜兵兵



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS



图书在版编目(CIP)数据

健康生活之养生瑜伽/赵晓飞, 矫林江主编. —北京:
中国铁道出版社, 2010.9
(瑜伽生活方式)
ISBN 978-7-113-11826-6

I. ①健… II. ①赵… ②矫… III. ①瑜伽术—基本知识
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第160025号

书 名: 健康生活之养生瑜伽
作 者: 赵晓飞 矫林江 主编

责任编辑: 黄 山
策划编辑: 田 军
版式设计: 鑫联必升文化
责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)
印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司
版 次: 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷
开 本: 787mm×1000mm 1/16 印张: 11.5 字数: 260千字
书 号: ISBN 978-7-113-11826-6
定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部联系调换。
电 话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)
打击盗版举报电话: 市电 (010) 63549504 路电 (021) 73187

【新浪网、搜狐网、北京生活频道鼎力支持】

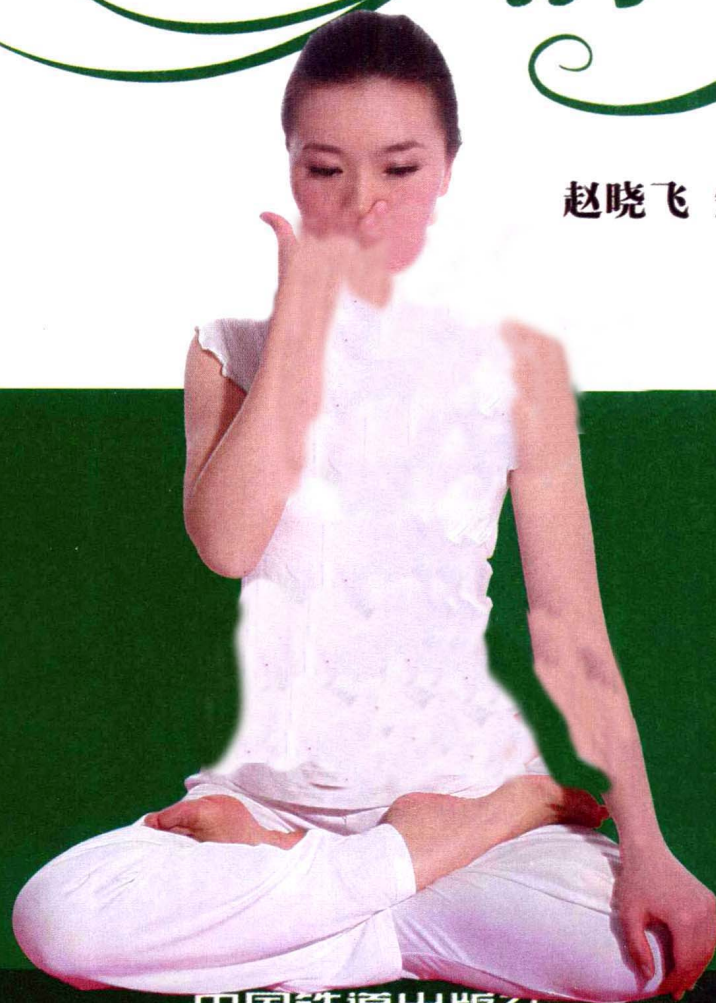
*** 权威教程，初学者和瑜伽教练的必备宝典 ***

“瑜伽生活方式”系列

健康生活之

养生瑜伽

赵晓飞 矫林江 / 主编



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



序

——生活在高处，瑜伽是禅音

瑜伽

是什么？它是一种生活方式。“宠辱不惊，闲看庭前花开花落。去留无意，漫随天外云卷云舒。”

瑜伽生活方式：生活在高处，瑜伽是禅音。

自然之所以伟大，太阳之所以放射光芒，江河之所以奔腾，万物之所以生长，宇宙之所以生生不息，是源于天地之间的一种浩浩正气。中国哲学称之为“道”，瑜伽哲学解析为“梵”，那是宇宙的精神和灵魂。瑜伽则是解读这奥秘的要诀。要完整地介绍和阐述瑜伽的历史和哲学实在太难，我只能用形象的方式来表达这种意境。

瑜伽让我们把生活每一次的暗流和风雨当成风暴，每一次的伤害和挫折当成历练，每一次的失败和痛苦当成锤炼。每天每刻都感受到当下的真实，并且用时光和时间的空隙去冥想和感恩。瑜伽指引着我们的生活走向高处，走向峰顶，指引着我们去寻找百年后与自然的相视而笑，天人合一。

无论是贫贱或富贵，幸福或忧伤；也无论是正在承受苦痛，还是享受欢乐，每一天的阳光都会如约而至，哪怕是

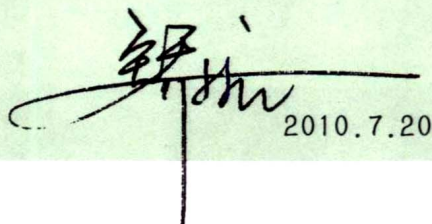
被遮挡在风雨和冰雪之后。而瑜伽的神奇之处就是从繁复和纷杂之中找寻事物的共同规律与和谐统一的方法，它帮助我们透过表象去看本质。在瑜伽的思想看来，所有的烦恼和快乐、爱与恨，无非都是事物的两面，所以我们要顺其自然的生活。生活就像河流，在流淌的过程中，驾驭生命之舟，让我们在风浪和波涛中保持心灵的宁静，从容地穿越湍急。所以，瑜伽就是一种生活方式。

丛书精选了最经典的常用瑜伽体位法，结合各书主题进行了深入浅出的介绍。它是中国瑜伽二十多年的经验和历程的积累，它具备了诸多高水平的瑜伽实际应用方案，对亚健康人群和一些身体、生理不适症状者有辅助治疗的作用。

我们以中国瑜伽和健康瑜伽的理念为核心。一方面学习印度的先进瑜伽方法，一方面又结合国人的体质和习惯加以改进与重新写意。我们探索中医、生理、养生、饮食和气血调整，并且取得了有目共睹的成绩和国内外的赞誉。近十年来，瑜伽已成为国人一种耳熟能详的城市化运动，无论是在健身房还是在家里，都有数百万的瑜伽练习者在体验着瑜伽那难以言表的动与静的魅力。

在此我要感谢中国铁道出版社的田军老师，是他与我的共鸣，才有了这一整套瑜伽生活书的面市。感谢我的弟子和学生们的支持，为了演示书中的动作，他们放弃了许多宝贵的课时和工作。Marina，从美国飞回来，拍完片后连夜赶回美国；场记曲直圆，一直发着低烧工作；黄小曼老师，白天教学，晚上做统筹计划；刘宇彤，为了给教练们补妆，他背着化妆包跑来跑去一直到鞋把纤细的脚跟磨出血迹。还有李越、宜昌赶来的李芳华、邯郸来的宋静华、青岛来的川妹子玲子、宣化来的小飞、正准备律考的刘硕、兰州的李吉文、北京的庄瑞晶、张洪，以及赵晓燕、高琳、郭莲、王文丽、杰西卡、李思睿、吴娱娱等。需要特别感谢的还有那几个可爱的孩子：周岁的牛牛，六岁的婷婷，八岁的芊芊。感谢我们的摄像团队，东唐影视的唐总、陈辉、嘉宝，宇光影视的小兰、郭老师、魏老师。

我们所做的一切就是为了让您看到一套完美的瑜伽丛书，为了您身心的健康，让我们牵手共同托起中国瑜伽这轮太阳。


2010.7.20

本丛书作者之

瑜伽



印度著名瑜伽导师H·H Rujya与矫林江导师合影



著名主持人杨澜与凭海听风教练合影



北京生活频道参访教练黄小曼



凭海听风教练参与著名演员、导演朱时茂新片拍摄



著名歌唱家蒋大为
与凭海听风教练合影

情缘

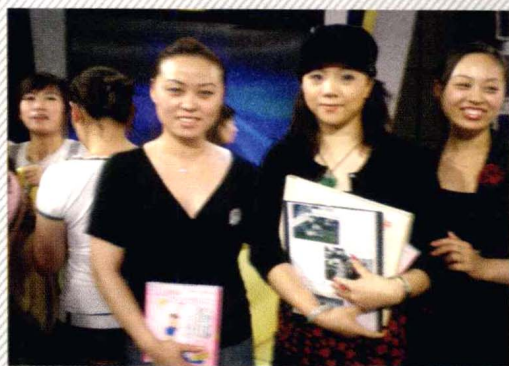


著名歌星主持人巫启贤

光临凭海听风



著名主持人鲁豫与凭海听风教练合影



国家艺术体操部部长谢颖

与凭海听风教练合影



“关东明星坊”主持人德江专访凭海听风教练



序

生命，一次应该珍惜的远行

养生就是养身体吗？生命难道仅仅是身体吗？假如身体有些损伤，我们的生命就注定也要残缺吗？显然，答案是否定的。著名科学家霍金，他四肢靠轮椅，说话靠机器，但大脑却比计算机还要敏捷；还有能扼住命运咽喉的贝多芬；能画出世界上最温暖最绚丽色彩的画家凡高。

生命不仅仅是我们的身体，我们的心灵也需要呵护和滋养，还有我们的灵魂需要擦亮和唤醒。我们要关注的不仅是身体，还有我们的心、还有我们的灵魂。

瑜伽则是身、心、灵合一的运动。瑜伽养生，既注重养身，还注重养心，更注重养灵魂！瑜伽有其无法言表的神奇，五千年的历史证明了它的存在价值。当这本书面对大家的时候，我们无需惶恐。书中的精选动作是久经考验的，是经得起推敲的。

什么样的药最好，不用吃药最好！而瑜伽就是那剂不用口服的药方，它要用身体和心灵去感受，用静和动来带给你健康！

身体就是那辆载着我们向远方疾驰的火车，一路上让我们体会不同的月台和风景。有人上车，有人下车，有时穿过隧道，有时开过茫茫沙漠，有时会遇上风雪，而更多的时候则是窗外不断更换的岁月沧桑，那同样是我们生命中最美好的记忆。

我们有幸在亿万年的宇宙星河里体验一次起航和到达终点的旅程。

所以，生命，一次应该珍惜的远行！

银华





目录 | CONTENTS

第 壹 章 瑜伽简介

18 第一节 诉说千年瑜伽文化
讲述瑜伽历史渊源

第二节 静坐养生之瑜伽冥想

20 烛光冥想

21 语音冥想

22 睡眠冥想

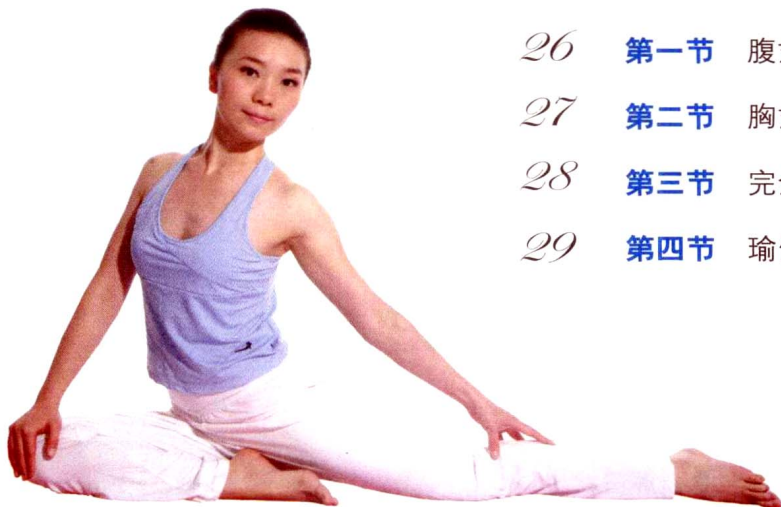
22 充电冥想

22 舞蹈冥想



第 贰 章 一呼一吸全世界

——养生瑜伽的呼吸法



- 26 第一节 腹式呼吸
- 27 第二节 胸式呼吸
- 28 第三节 完全式呼吸
- 29 第四节 瑜伽展臂式调吸

第 叁 章 养生瑜伽

——你准备好了吗

- 32 第一节 养生瑜伽——你来问，我来答
- 33 第二节 养生瑜伽七必知
- 34 第三节 我所需要的养生小物件

第 肆 章 养生堂

——瑜伽三脉七轮

38 第一节 三脉

38 第二节 七轮



第 伍 章 阳光明媚，开始我的美丽养生之旅

42 第一节 初级拜日式

47 第二节 中级拜日式

54 第三节 高级拜日式





第 陆 章 静心养生之告别更年期

- | | | |
|----|-----|----------|
| 60 | 第一节 | 滑颈式 |
| 62 | 第二节 | 肩颈式 |
| 64 | 第三节 | 扭脊式 |
| 66 | 第四节 | 坐角式 |
| 68 | 第五节 | 坐立前伸展 |
| 70 | 第六节 | 战士一二三连贯式 |
| 73 | 第七节 | 顶礼式 |
| 75 | 第八节 | 半蝗虫 |
| 76 | 第九节 | 轮式 |
| 78 | 第十节 | 屈膝压腹 |

第 柒 章 舒心养生之心神合一期

- 82 第一节 三角式
- 84 第二节 乾坤扭转式
- 88 第三节 双角式
- 90 第四节 鸟王式
- 92 第五节 英雄式
- 94 第六节 门闩式
- 96 第七节 骆驼式
- 98 第八节 眼睛蛇扭转
- 99 第九节 仰卧扭脊式
- 100 第十节 船式
- 102 第十一节 简易倒立



第 捌 章 健康养生之魅力恢复期

- | | | |
|-----|------|-------|
| 106 | 第一节 | 摩天式 |
| 108 | 第二节 | 半月式 |
| 111 | 第三节 | 头入双腿式 |
| 113 | 第四节 | 牛面式 |
| 116 | 第五节 | 鸽子式 |
| 118 | 第六节 | 虎式 |
| 120 | 第七节 | 奔马式 |
| 121 | 第八节 | 弓式 |
| 122 | 第九节 | 犁式 |
| 124 | 第十节 | 肩肘倒立式 |
| 126 | 第十一节 | 摇摆式 |





第 玖 章 魅力养生之青春重现期

- | | | |
|-----|------|-------|
| 130 | 第一节 | 坐山式 |
| 132 | 第二节 | 背部伸展式 |
| 134 | 第三节 | 半舰式 |
| 135 | 第四节 | 花环式 |
| 136 | 第五节 | 塌式 |
| 138 | 第六节 | 顶峰式 |
| 140 | 第七节 | 三角转动式 |
| 142 | 第八节 | 直挂云帆式 |
| 144 | 第九节 | 蛇击式 |
| 145 | 第十节 | 上犬式 |
| 146 | 第十一节 | 桥式 |
| 148 | 第十二节 | 鱼式 |
| 150 | 第十三节 | 叩首式 |

第 拾 章 美丽养生之青春无敌期

- 154 第一节 盘坐伸展式
- 156 第二节 回望式
- 158 第三节 V字式
- 160 第四节 幻椅式
- 162 第五节 侧腿平衡式
- 164 第六节 鸵鸟式
- 166 第七节 舞者式
- 167 第八节 剪刀式
- 168 第九节 单腿压腹式
- 170 第十节 双手蛇式
- 172 第十一节 侧乌鸦式



第 拾 壹 章 瑜伽美人吃出来

- 176 第一节 瑜伽饮食
- 178 第二节 养生食谱——四款特色养生菜
 - 178 (一) 绿豆汤
 - 178 (二) 清炖乌鸡
 - 179 (三) 手撕包菜
 - 179 (四) 牛奶窝蛋莲子汤
- 180 第三节 养生小常识