

生活瑜伽系列

理疗 瑜伽

初级篇

越瑜伽，越天然，越健康



马耀骅 十余年的瑜伽生涯成就的瑜伽大师
曾师从印度比哈瑜伽学院院长、《世界瑜伽》杂志主编斯瓦米·萨特亚达尔玛、萨拉斯瓦蒂学习瑜伽呼吸法、呼吸理疗以及冥想。

王巍 主编

舒缓
对话
治愈

聆听身体 有致呼吸 直面真实
远离病痛 皈依自然 重建秩序



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

理疗瑜伽.初级篇 / 王巍主编. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2011

(生活瑜伽系列)

ISBN 978-7-5357-6493-5

I. ①理… II. ①王… 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217389号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市车站北路70号万象企业公馆1808

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-84444800

生活瑜伽系列

理疗瑜伽 初级篇

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 王 燕 戴 涛

编 委: 张 苗 彭 瑶 易珊珊

摄 影: 艾特婚纱

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

版式设计: 盛小静

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

· (印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头95号

版 次: 2011年第1版

2011年第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 4

书 号: ISBN 978-7-5357-6493-5

定 价: 25.00元

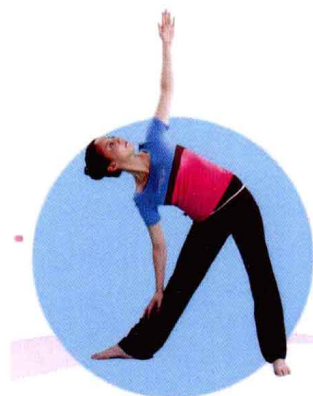
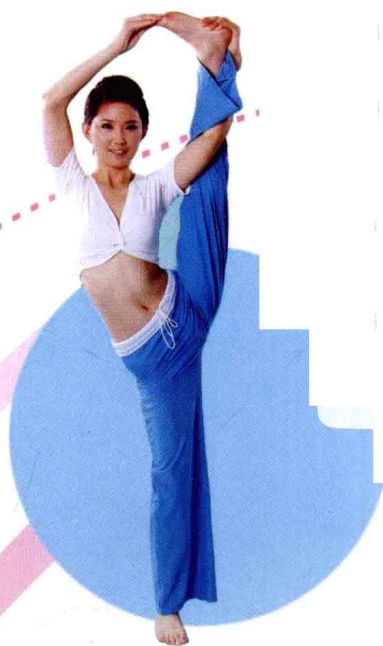
(版权所有·翻印必究)

生活瑜伽系列

理疗 瑜伽

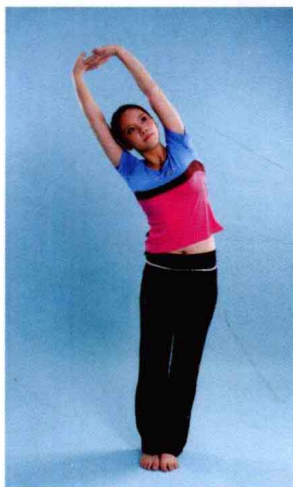
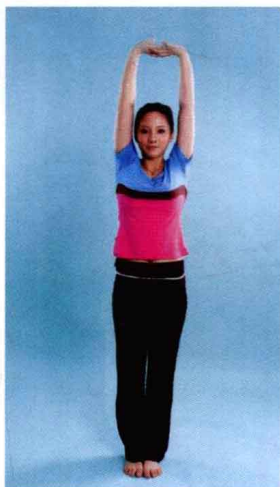
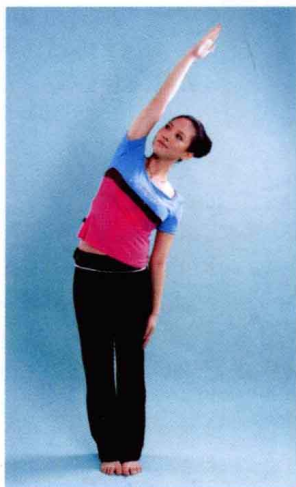
初级篇

王 巍 主编



湖南科学技术出版社

前言 PREFACE



现代人普遍面临着亚健康的问题！亚健康有很多种症状表现，当然导致这些症状的原因也有很多种。

大多数亚健康问题都是因为不良的生活习惯引起的。比如：饮食不规律、熬夜、工作节奏快等等很多违反正常生理规律的生活习惯。实际上我们如果稍加注意和克制的话，这些问题是完全可以改观的。

瑜伽可以说是现代人养生保健的福音。它起源于古印度文明时期，是先哲们通过与大自然的沟通与了解，又结合人类的习惯积累形成的。瑜伽涉及范围很宽，包括身体的、心理的、思想的和灵性的各个方面。对我们来说，最为直接有力的就是瑜伽对人的生命的理解和对身体的管理。

瑜伽是一套很科学的方法，通过把人的身体、呼吸和意识这三者结合来达到对生命最深刻的影响，在呼吸的过程中去关注当下的自我，让自己真正地和自己的身体对话，感知自己最本真的需求，以此来改变我们固有的身心形态。

CONTENTS 目录

瑜伽介绍 5

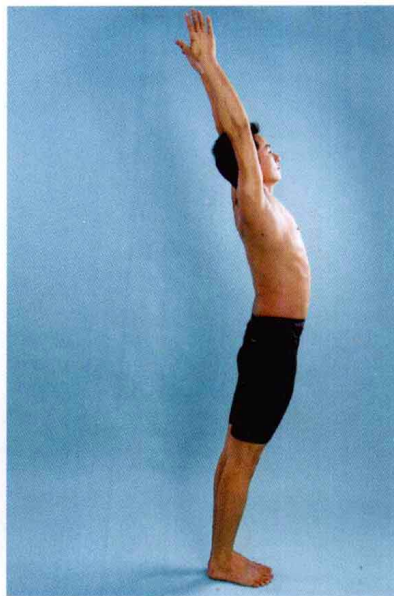
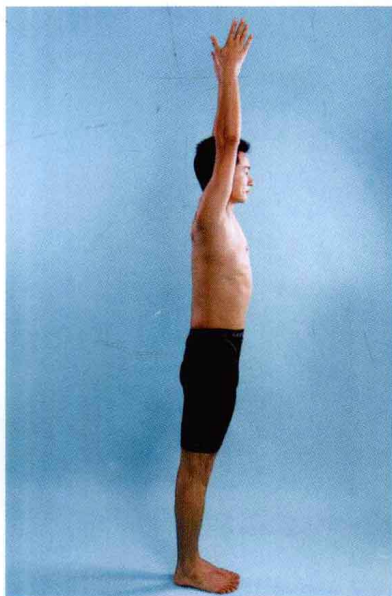
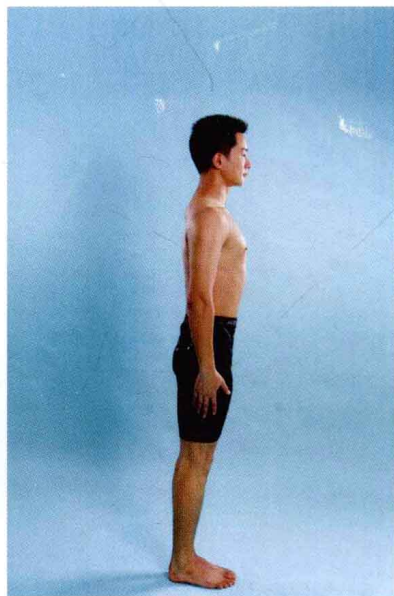
瑜伽发展历史 6

瑜伽呼吸法 7

胸式呼吸	8
腹式呼吸	10
完全式呼吸	12

瑜伽祛风练习 14

脚和小腿练习	15
膝部练习	17
髋部练习	18
腰部关节练习	19
颈椎练习	21
手臂练习	22
颈部练习	26
髋部和骨盆区域练习	27
腰腹部练习	28



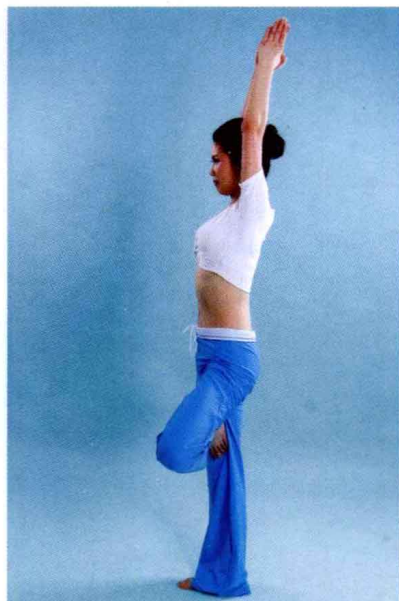
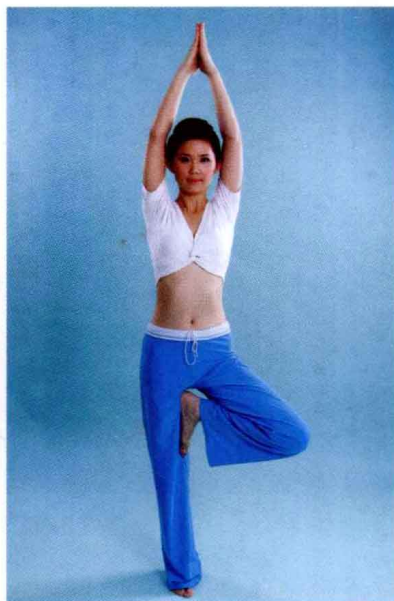
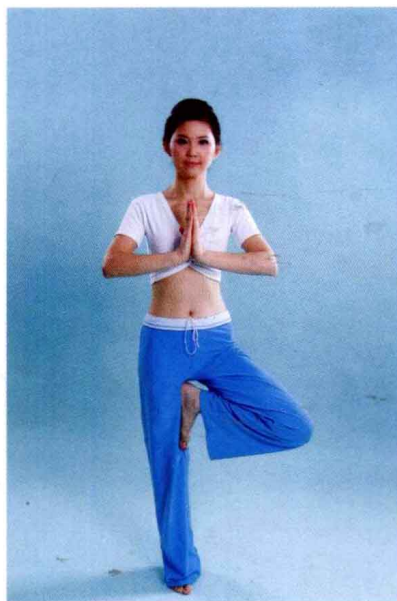
目 录 CONTENTS

站立姿势

30

摩天式	31
单双手风吹树式	33
腰躯转动式	36
树式	38
双角式	40
鸟王式	42
花环式	44
舞蹈式	45
鹤式	46
吧啦狗式	48
侧角伸展式	50
半月式	52
三角伸展式	54
三角扭转式	57

蹲式	58
战士第一式	59
战士第二式	60
战士第三式	62
拜日式	63
拜日式A系列	71
拜日式B系列	75
鹤式	82
脚踝的加强	84
腰腹部力量的练习	85
盘坐的调整	87
侧角扭转	88
加强侧伸展	89
三角伸展	92
三角扭转	94



瑜伽介绍

五千年前，在古老的印度，高僧们为求进入心神合一的最高境界，经常僻居原始森林，静坐冥想。在长时间单纯生活之后，高僧们从观察生物中悟了不少大自然法则，再从生物的生存法则，验证到人的身上，逐步地去适应身体内部的微妙变化，从而知道探索自己的身体，开始进行健康的维护和调理以及对疾病创痛的医治本能。几千年的钻研归纳下来，逐步衍化出一套理论完整、确切实用的养身健身体系，这就是瑜伽。

瑜伽的涵义为“结合、平衡、统一”，不仅是知性的、感性的，而且要理性地去实践它，瑜伽是让我们去身体力行的运动。

简单一点来说，瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习，瑜伽的最终目标就是能控制自己，能驾驭身体感官，能驯服似乎永无休止的内心。感官的集中点就是心意，能够驾驭心意，即代表能够驾驭感官；通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，也能强化神经系统、内分泌系统和主要器官的功能，通过激发人体潜在能量来促进身体健康。

人体的神经系统、内分泌系统和主要器官的状况决定着一个人的健康水平。有规律的瑜伽练习有助于消除心理紧张，以及消除由于疏忽健康而造成的体能下降。因此练习瑜伽能保持活力并令思路清晰。

现代生活节奏越来越快，竞争激烈，压力较大。当然，适度的压力是必要的，因为压力可以激发兴趣，使人精力充沛。但是，如果这种压力超过我们所能承受的限度，身体就会感到紧张不适，免疫力下降，体力不支，甚至还包括心理上的挫败感、肌肉紧张（可导致脊椎疼痛）、疲惫不堪、呼吸短促等。

瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习，有利于促进身体健康，协调整个机体的功能，学习如何使身体健康运作的同时增加身体的活力。此外，还可以培养静谧的心灵和情感的和谐稳定状态，使身、心、灵协调平衡，保持健康。





瑜伽发展历史

现代学者将瑜伽分为3个时期：

一、前古典时期

由公元前5000年开始，直到犁俱吠陀的出现为止，约有3000多年的时期，是瑜伽原始发展，缺少文字记载的时期。瑜伽由一个原始的哲学思想逐渐发展成为修行的法门，其中的静坐、冥想及苦行，是瑜伽修行的主旨。

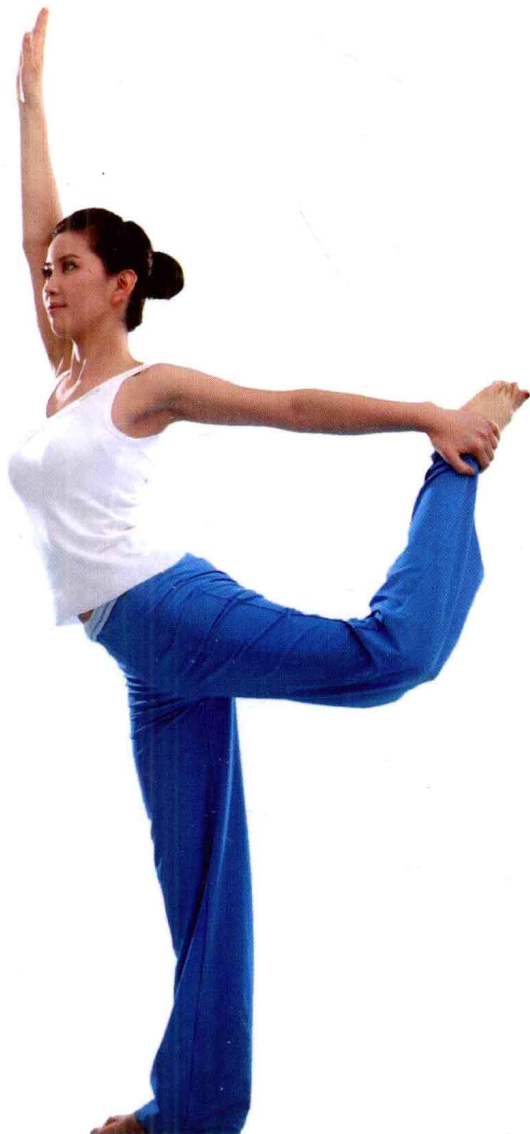
二、古典时期

从公元前1500年《吠陀经》到《奥义书》的记载，再到《伽梵歌》的出现，这个时期完成了瑜伽行法与吠檀多哲学的合一，使瑜伽这一民间的灵修实践变为正统，由强调行法到行为、信仰、知识三者并行不悖。大约在公元前300年时，印度圣哲派坦佳里(Patanjali)创作了《瑜伽经》，印度瑜伽在其基础上真正成形，瑜伽行法正式定为八支体系。

三、后古典时期

从《瑜伽经》以后，为后古典瑜伽。主要包括了《瑜伽奥义书》，密教和诃陀瑜伽。《瑜伽奥义书》有21部，在这些《奥义书》中，纯粹认知、推理甚至冥想都不是达到解脱的唯一方法，它们都有必要通过苦行的修炼技术所导致的生理转化和精神体会，才能达到梵我合一的境界。因此，产生了节食、禁欲、体位法等，加上咒语、手印身印尚师之结合，是后古典时期瑜伽的精华。

19世纪的克须那摩却是现代瑜伽之父。其后的爱恩加和第斯克佳是圣王瑜伽的领导者。另外印度锡克族的“拙火瑜伽”和“湿婆阿兰达瑜伽”也是两个很重要的瑜伽派别。两者的区别在于一个是练气，另一个则是练心。



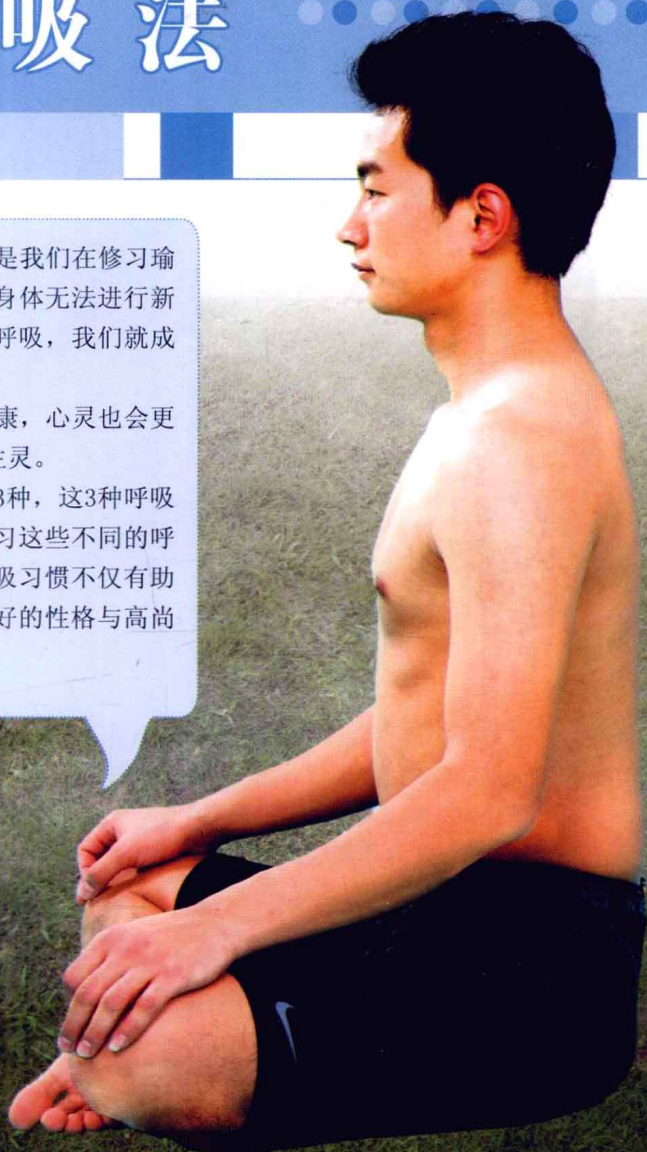


瑜伽呼吸法

呼吸法是瑜伽练习最关键的方法，它是在修习瑜伽时身体与心灵沟通的桥梁。没有呼吸，身体无法进行新陈代谢，我们的心灵也将不复存在。有了呼吸，我们就成了一个生命，一个有着智慧和灵性的生命。

健康的呼吸法会让我们的生命更加健康，心灵也会更加纯洁神圣，我们将成为一个无比完善的生灵。

瑜伽的呼吸法有很多种。最基本的有3种，这3种呼吸对身体的健康都有不同的作用，应经常练习这些不同的呼吸法，直到形成良好的呼吸习惯。好的呼吸习惯不仅有助于身体健康，也有利于心理健康和塑造良好的性格与高尚的品质。

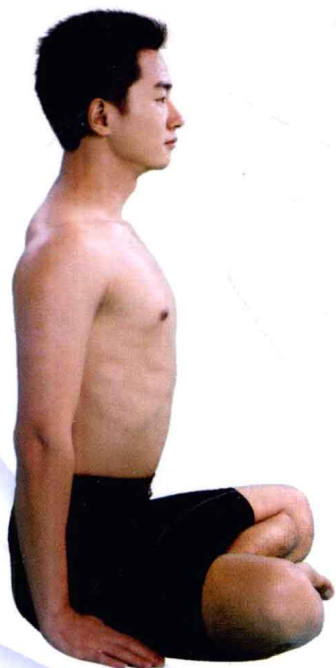


PART 1

胸式呼吸



1



2

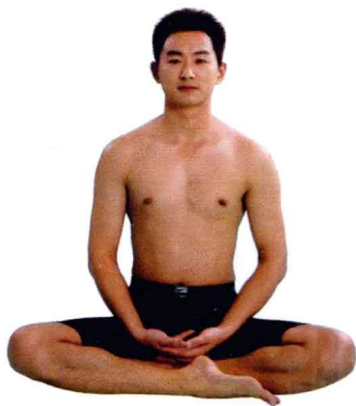
在吸气时，胸腔应缓缓地向外向上扩张，注意不要用力耸肩，吸气时，肩膀有微微被托起的感觉，同时身体的其他部位应保持放松；呼气时，胸腔缓缓向下向内放松，身体其他部位继续保持吸气时状态。整个过程中尤其要注意腹部保持不动。

注意

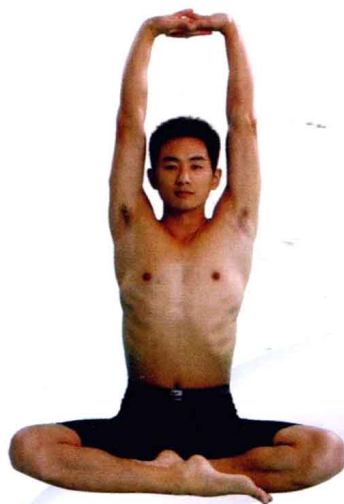
保持腹部不动是为了练习呼吸的控制能力，也是为了更好地增强膈肌和肺部功能。

功效

胸式呼吸多用于扩展和挤压胸部的体式中，帮助刺激和按摩胸腔器官以及胸腔周围的神经、肌肉、淋巴、肋骨与脊柱，还有胸椎连接的关节和经络。



3



4



5

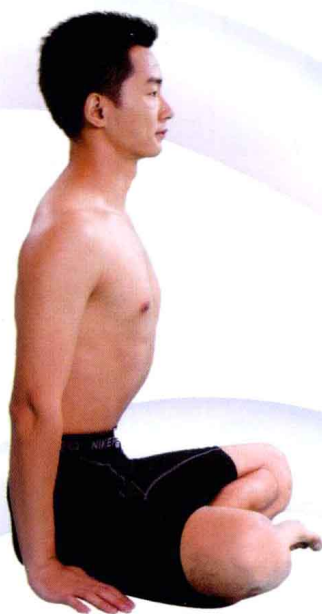


6

如果不能很好地控制身体，可以配合动作。盘坐，双手十指交叉，吸气时上举，呼气时回落。注意上举时腰背挺直，不能塌腰。（如图3、图4、图5、图6）

PART 2

腹式呼吸



1



2

在吸气时，腹部慢慢向外扩张，身体其他部位不动，呼气时，腹部慢慢向内收，气呼净时腹部肌肉应该有收紧的感觉。对多数人来说，开始练习时，腹式呼吸可能会有些困难，应循序渐进，不应急于求成，否则会出现头晕、恶心等不良反应，开始的时候腹部的活动可能不会很明显，只要有感觉就可以。

你也可以在练习的过程中，把腹部想象成一个气球，当你吸气时就像是在给气球打气，而当你呼气的时候，就像把气球的口放开，因为气球壁有弹性，就像腹部的肌肉，它会缓缓地收缩，把内部的气“挤”到外面。还应注意一个问题，在呼气时收腹应该是让整个腹部向内收，大多数人只是把肚脐以上的上腹部向内收，这是不正确的，因为这样就不能刺激到小腹区域的内脏和更深地把气呼出。正确的应该是把整个腹部都



3

慢慢向内收，这个过程中你可以更深刻地体验腹部向内收的感觉，在气呼净的时候，肚脐以下的小腹也应向内收得稍微紧一点，这个区域是瑜伽生理学所讲的腹轮所在的地方，也是在中医里面讲的丹田，是人体元气聚集的地方。



4

也可选择仰卧完成，如图3、图4。

功效

腹式呼吸主要用于调节腹腔内的器官，拉伸、扩展及挤压腰腹部周围的神经肌肉及经络。

PART 3

完全式 呼吸



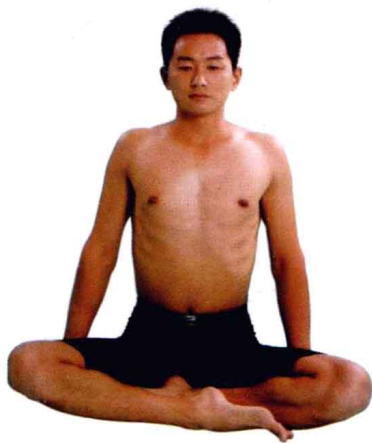
1

吸气。



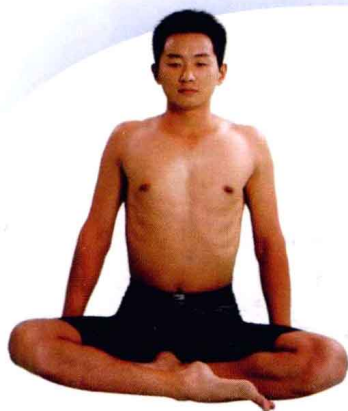
2

呼气。



3

应保持肩膀下沉。



错误练习图

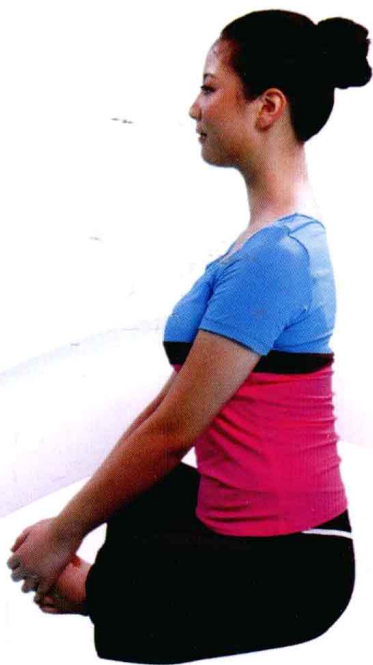
呼吸过程中应避免耸肩。

完全式呼吸是胸式呼吸和腹式呼吸的结合。吸气时应当从腹部开始向外扩展，慢慢过渡到胸部，呼气时先放松胸腔，慢慢再放松腹部，在呼气结束时腹部微向内收。整个呼吸过程中，腹部和胸腔的活动应当像波浪一样连续且均匀缓慢，同时后背和肩膀保持静止，如果不能做到后背和肩膀静止，可以试着平躺或者靠在墙上练习。

注意

完全式呼吸是比较难掌握的呼吸方式，应当在熟练掌握腹式呼吸和胸式呼吸的基础上练习。

3种呼吸在练习的过程中，应根据每个人的实际情况调整呼吸的长短与速度。瑜伽的呼吸应该是深长、缓慢、轻微的。一般刚开始练习时，由于对呼吸方式的控制不能自如，容易出现头晕、恶心、睡眠不佳问题等，所以在练习的初级阶段可以先采用自己平时的呼吸节奏和强度，等身体找到感觉，再慢慢使呼吸深长、均匀。



功效



完全式呼吸可用于任何一个瑜伽体式，它可以帮助身体在任何一个个体式的停顿时增强身体机能，尤其是帮助协调身体和平衡经络以及神经系统，同时也能让身体在这种近乎极限的状态下更充分地利用元气来发展身体的各种能力。





瑜伽祛风练习

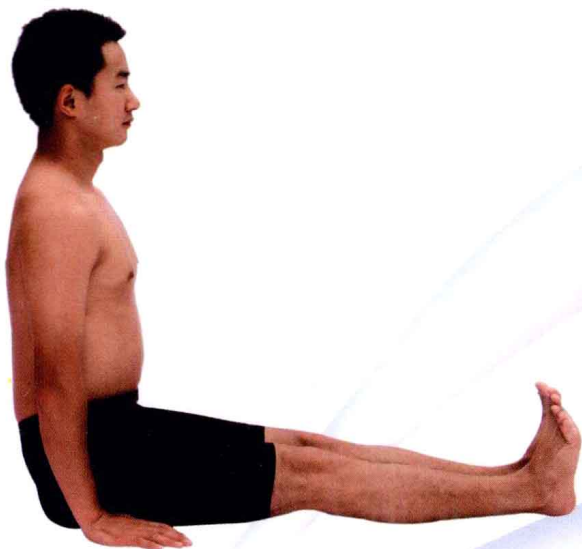
瑜伽祛风练习针对人体不同部位，通过不同的瑜伽祛风姿势将体内多余的风、浊气、酸等排出体外。长期练习可以有效影响人体不同关节和器官，达到抗风除湿祛痛的目的，从而拥有健康的身体。

健康的身体对于我们的生活、工作意义极为重大，俗话说“无病一身轻”，只有身体健康，我们才能有一个乐观积极的心态；只有身体健康，我们才有更充足的精力去面对生活和工作中的矛盾和压力。



PART 1

脚和小腿 练习



功效

此体式适合风湿病和关节炎患者，以及因身体障碍而不能练习瑜伽动作的人。

1 平坐姿势准备，双腿并拢，双脚掌与地面垂直；后背垂直地面，腰部力量使后背向上挺拔；肩膀向后展开且向下沉。



2

双脚脚趾向内攥紧。



3

双脚脚趾尽量向后打开。