

【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



男子康体瑜伽

李吉文 矫林江 / 主编

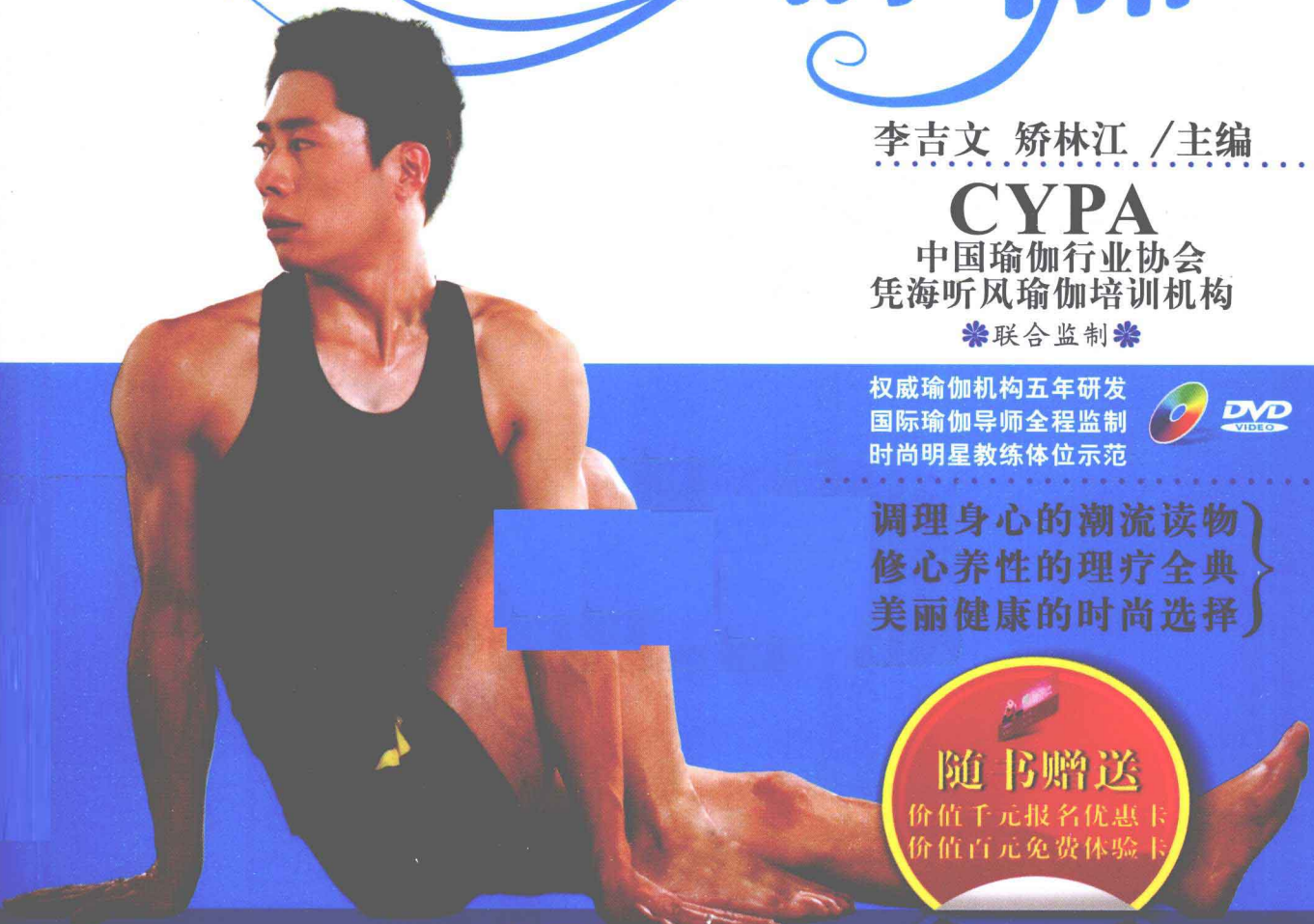
CYPA
中国瑜伽行业协会
凭海听风瑜伽培训机构
联合监制

权威瑜伽机构五年研发
国际瑜伽导师全程监制
时尚明星教练体位示范



调理身心的潮流读物 }
修心养性的理疗全典 }
美丽健康的时尚选择 }

随书赠送
价值千元报名优惠卡
价值百元免费体验卡



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

健康生活之男子康体瑜伽/李吉文, 矫林江主编. —北京:
中国铁道出版社, 2010.10
(瑜伽生活方式)
ISBN 978-7-113-11949-2

I. ①健… II. ①李… ②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(2010)第184968号

书 名: 健康生活之男子康体瑜伽
作 者: 李吉文 矫林江 主编

责任编辑: 范晓婷
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10月第1版 2010年10月第1次印刷
开 本: 787mm×1000mm 1/16 印张: 10 字数: 199千字
书 号: ISBN 978-7-113-11949-2
定 价: 36.80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

男子康体瑜伽

李吉文 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

瑜伽是什么？它更是一种生活方式。“瑜伽是静，闲看庭前花开花落。去留无意，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磨难和风雨都当成历练，把每一次的伤痛和挫折当成历练，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

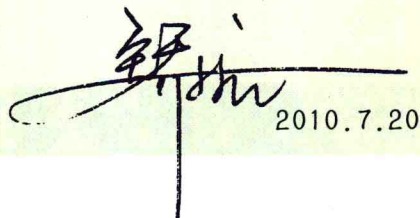
被遮挡在风雨和冰雪之后。而瑜伽的神奇之处就是从繁复和纷杂之中找寻事物的共同规律与和谐统一的方法，它帮助我们透过表象去看本质。在瑜伽的思想看来，所有的烦恼和快乐、爱与恨，无非都是事物的两面，所以我们要顺其自然的生活。生活就像河流，在流淌的过程中，驾驭生命之舟，让我们在风浪和波涛中保持心灵的宁静，从容地穿越湍急。所以，瑜伽就是一种生活方式。

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，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与娇林江导师合影



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

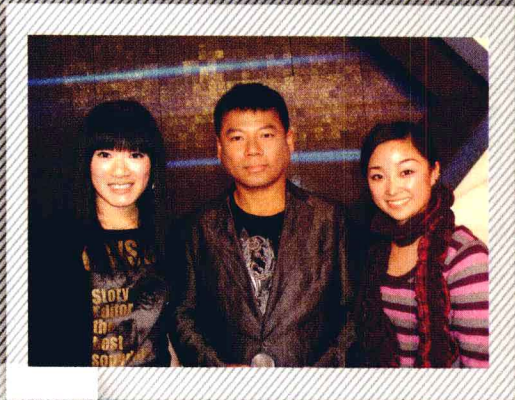


凭海听风教练参与著名演员、导演朱时茂新片拍摄



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

阳刚是力量， 柔韧是智慧，平衡是瑜伽

在瑜伽的发源地印度，练习者大部分是男性。包括哈它瑜伽的创史人古罗俱商那特。哈它瑜伽可以说就是全世界都在练习的瑜伽体位系统，比较有趣的是古罗俱商那特在创立整套体位训练方法时，并没有过多强调瑜伽的强身健体功能，而是声称，哈它瑜伽的体位练习可以快速的打开通往王瑜伽的大门。

瑜伽是一种超越物质体验的境界，比感官和身体的直接反应更为强烈，那是心灵重复归于自然的极乐。它往往要比烟、酒、性带给我们的刺激更为长久，没有颓废和堕落，没有空虚和罪恶感。它不是胴体的放纵，而更多的是关于心灵和精神的解放。让我们从商业贸易、应酬和压力的沉重包裹中解脱出来，使灵魂透明而无所束缚的行走于天地间。

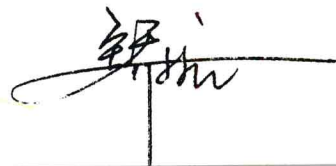
瑜伽经说，要控制你的心灵，先控制你的身体。如果你的身体能掌握力量，柔韧，和平衡，能做到收放自如，在沉重的重负下寻找解决之道，你的心灵才能卸下残酷现实中的虚伪盔甲，进入另一个更为广阔、豁达的世界。冥想，就是什么也不想。那时，我们的心灵才能变得清澈，而生命的真实才会在波光中呈现。

世界有阴有阳，人间有男有女。造物的设计让男人肩负起更多沉重的责任，在越来越紧张的工作中，城市越来越像森林，而男人就像猎手或猎物，在追逐与被追逐中变得苍老而心力交瘁。谁能让男人停下脚步？我们可否收起尖硬的外壳，展示内心柔软的力量，去平衡生命中的难以承受之重，让生活 在痛与爱的边缘有一种抉择——放手或者义无反顾。

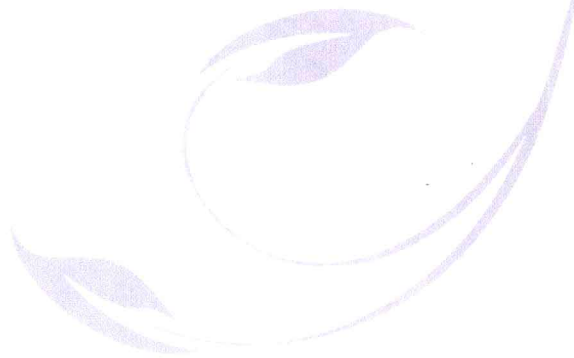
如果你见过那些一抖披肩，一只拐杖，一只饭钵就可以行千里路，渴饮恒河水，睡卧大树下的瑜伽行者，或许你会真的理解瑜伽是一种生活方式。没有家，也就是哪里都是家；哪里都有家，也就是没有家。没有家，我们就没有牵挂。

心无居所而无来无往，视四海与天地为家，无须恐惧去与留，得与失。

有缘是缘，无缘也是缘。有情是情，无情也是情。在力量和爱中，在浮躁和压力下，在现实与梦想中，选择平衡，选择自我。因为瑜伽就是平衡，自我才是真实的存在。







目录 | CONTENTS



第壹章 风靡全球的瑜伽文化

16	第一节 瑜伽简介
17	第二节 瑜伽起源
17	第三节 瑜伽体位法
17	一、瑜伽体位法的意义
18	二、瑜伽体位法的命名
18	三、瑜伽体位法的功能
18	四、瑜伽三脉七轮
20	第四节 男子瑜伽的独特功效
20	第五节 练习瑜伽注意事项

第 贰 章 一呼一吸全世界法

——瑜伽呼吸法

- | | | |
|----|-----|-------|
| 24 | 第一节 | 胸式呼吸法 |
| 25 | 第二节 | 腹式呼吸法 |
| 26 | 第三节 | 完全呼吸法 |

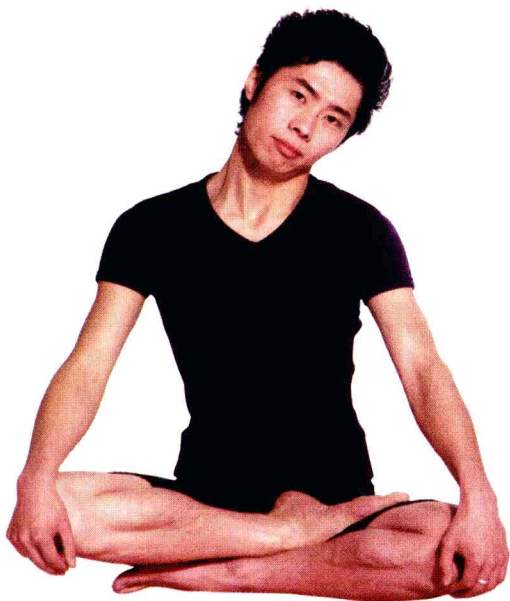
第 叁 章 健康塑造体魄，提升儒雅气质

- | | | |
|----|------|-------|
| 30 | 第一节 | 颈部练习 |
| 32 | 第二节 | 肩部练习 |
| 34 | 第三节 | 盘坐伸展式 |
| 35 | 第四节 | 灵活膝盖 |
| 36 | 第五节 | 平衡式 |
| 38 | 第六节 | 人面狮身式 |
| 39 | 第七节 | 直角式 |
| 40 | 第八节 | 单手弓式 |
| 41 | 第九节 | 树式 |
| 42 | 第十节 | 鸵鸟式 |
| 43 | 第十一节 | 幻椅式 |
| 44 | 第十二节 | 摇摆式 |
| 46 | 第十三节 | 叩首式 |





- 48 **第十四节** 步步莲花
- 50 **第十五节** 铲斗式
- 52 **第十六节** 动物放松功
- 54 **第十七节** 门闩式
- 56 **第十八节** 剪刀式
- 58 **第十九节** 舞者式
- 60 **第二十节** 蹲式



- 62 **第二十一节** 乾坤扭转式
- 64 **第二十二节** 弓式
- 65 **第二十三节** 简易倒立式
- 67 **第二十四节** 高级船式
- 68 **第二十五节** 侧腿平衡式
- 70 **第二十六节** 双手蛇式
- 71 **第二十七节** 单手蛇式
- 72 **第二十八节** 袋鼠式
- 74 **第二十九节** 头手倒立
- 76 **第三十节** 头肘倒立
- 78 **第三十一节** 无手支撑头倒立
- 80 **第三十二节** 侧乌鸦
- 82 **第三十三节** 高级三角转动式
- 84 **第三十四节** 单腿压腹式

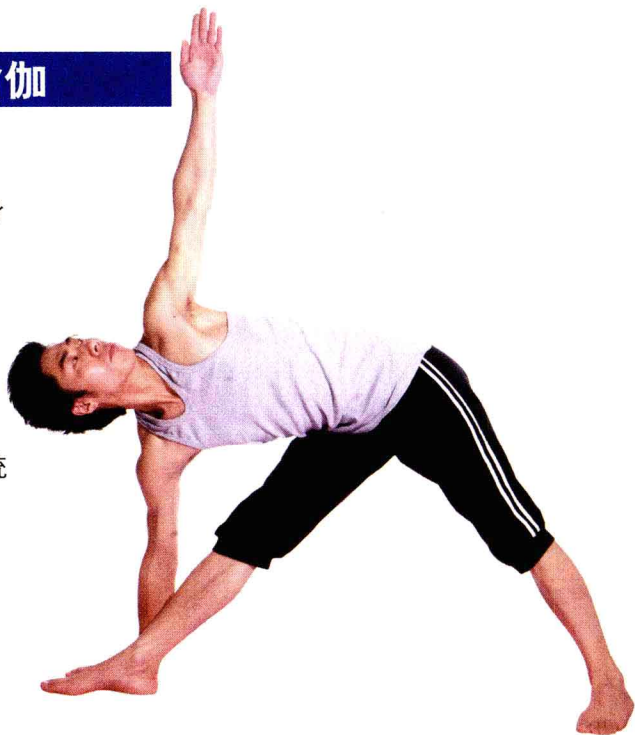
第 肆 章 健康有法 我有瑜伽

第一节 健康有效激活全身

- 88 一、向太阳致敬一
94 二、向太阳致敬二
102 三、向太阳致敬三

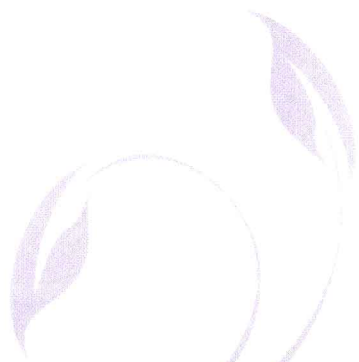
第二节 健康强化呼吸系统

- 110 一、鱼式
112 二、骆驼式
113 三、下犬式
114 四、坐山式
116 五、眼镜蛇式
117 六、犁式
118 七、双腿背部伸展



第三节 健康强化消化系统

- 120 一、山式
122 二、扭脊式
124 三、半月式
126 四、磨豆功式
128 五、乾坤扭转
130 六、抱膝压腹式
131 七、全蝗虫
132 八、眼镜蛇扭转式



第四节 健康强化生殖系统

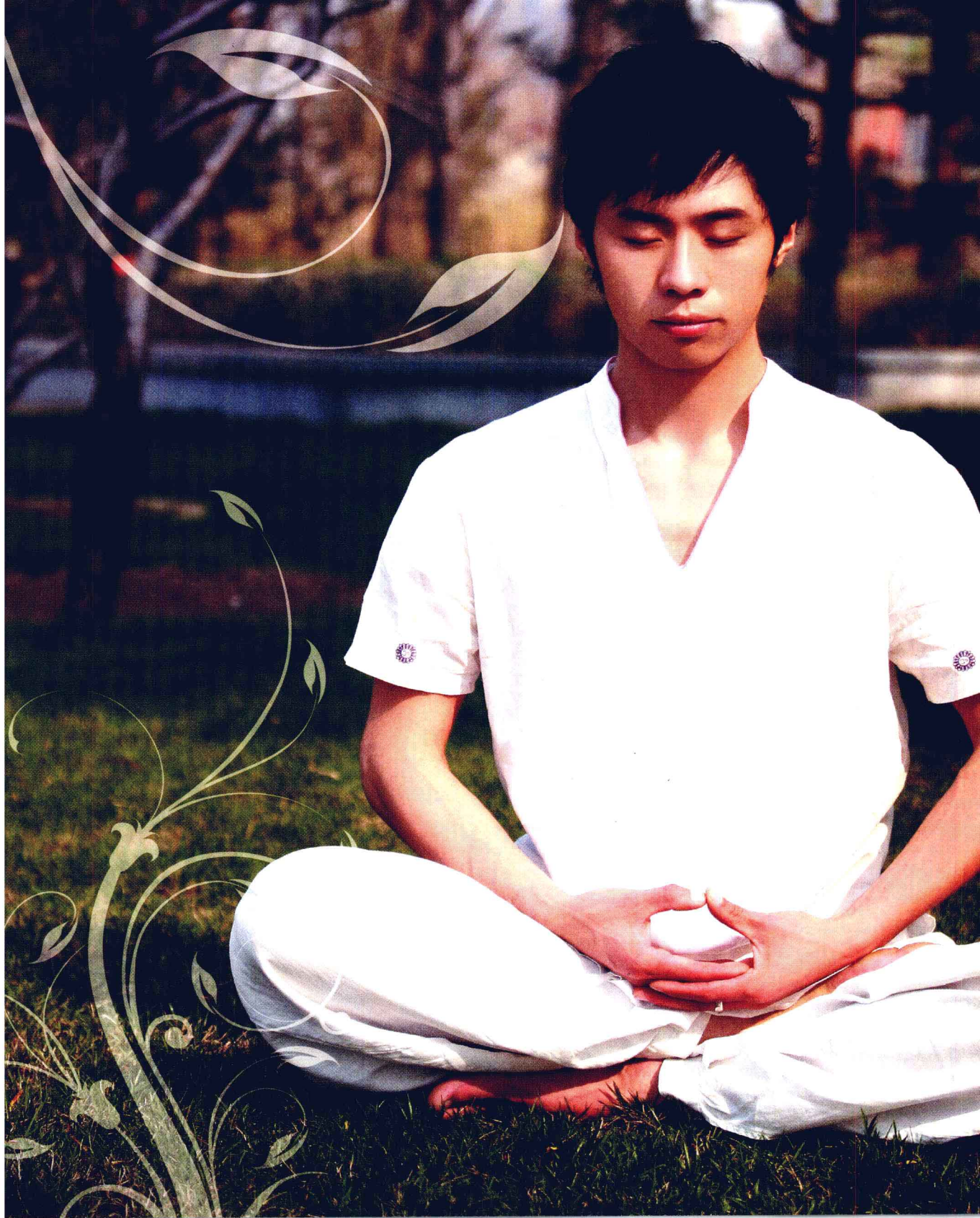
- 134 一、犁式
- 135 二、眼镜蛇式
- 136 三、双腿背部伸展
- 137 四、小桥式
- 138 五、战士一式
- 139 六、身腿结合式
- 140 七、全蝗虫
- 141 八、半蝗虫

第五节 健康舒缓神经系统

- 142 一、三角伸展式
- 144 二、侧角伸展式
- 146 三、三角转动式
- 148 四、舞者式
- 150 五、战士一式
- 152 六、战士二式
- 154 七、战士三式
- 156 八、鹤禅式







第壹章



风靡全球的瑜伽文化

瑜伽，千年的传承；
瑜伽，来自印度的上古神话；
它的魅力席卷全球；
它的神秘令人向往。

盘膝而坐，四肢放松，缓慢绵长，柔和温暖，
在冥想中放松自己，神秘而圣洁，它背靠几千年的
时光，脚踏一个笃信神的国度，是一个古老民族的
生命图腾。

它绝缘于政治，亦与宗教无关，是一种荣辱不
惊、去留无意的生活方式，摒弃妄想与幻梦，提升
思维与心智，是修身养性、重塑自我的修行方式。

Chapter 01