



生活瑜伽系列

理疗 瑜伽

高级篇

越瑜伽，越纯静，越自愈



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

肌肉 脊柱 骨盆

顺应法则 配合调息 温和揉压
解除紧张 和缓僵硬 轻松矫正



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

理疗瑜伽.高级篇 / 王巍主编. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2011

(生活瑜伽系列)

ISBN 978-7-5357-6494-2

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217219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 高级篇

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原厂联系)

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 978-7-5357-6494-2

定 价: 25.00元

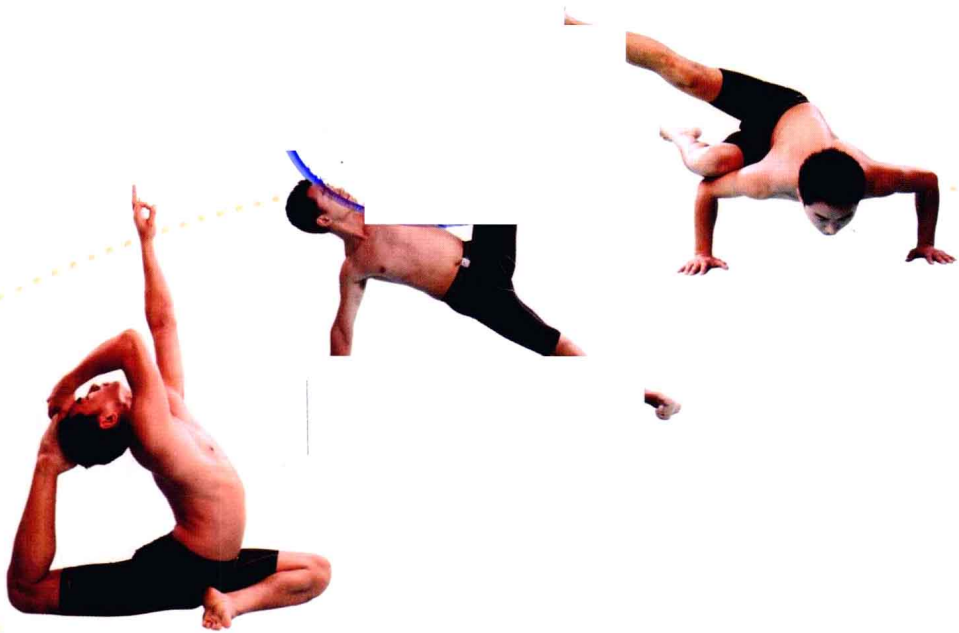
(版权所有 · 翻印必究)

生活瑜伽系列

理疗 瑜伽

高级篇

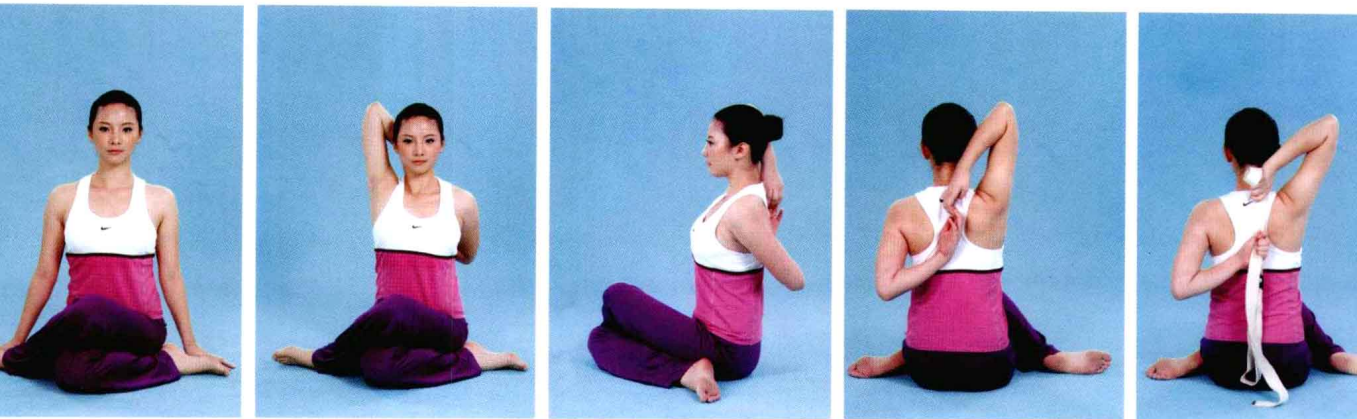
王 巍 主编



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起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

瑜伽的发展历史 6

练习瑜伽所需工具 7

瑜伽体式 8

跪姿练习 9

腹部按摩 10

门闩式 12

骆驼式 14

婴儿式 15

牛面式 16

卧英雄式 18

猫伸展式 20

猫式 21

虎式 23

坐姿练习 24

单、双腿背部伸展 25

半莲花背部伸展式 28

扭头及膝式 30

前伸展式 32

脊柱扭转式 34

圣哲第一式 35

转躯触趾式 36

坐角式 38

俯卧姿势 39

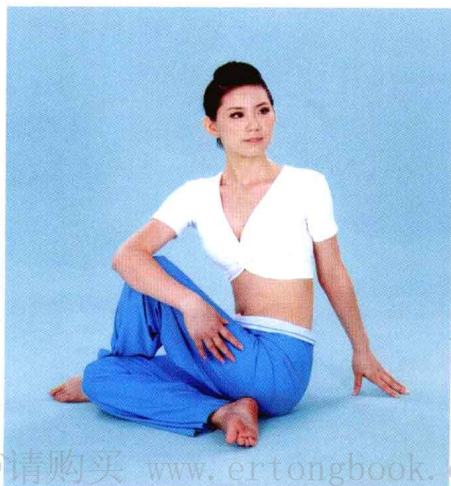
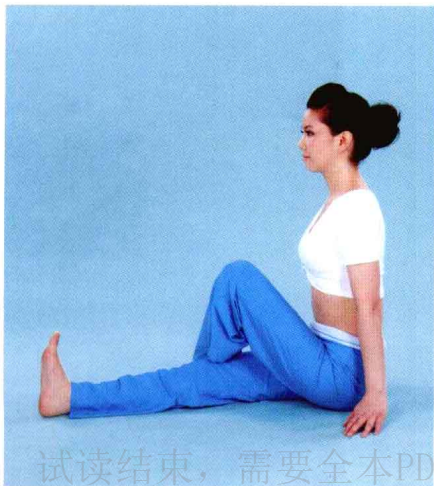
蝗虫式 40

弓式 42

蛇伸展式 44

眼镜蛇式 45

眼镜蛇扭转式 46



目录 CONTENTS

仰卧姿势 47

船式 48

上升腿式 49

罐头开启式 50

鱼式 52

轮式 54

虎式 66

骆驼式 69

猫式、下犬式 72

腿部韧带的拉伸 77

卧英雄式 79

倒转姿势 56

犁式 57

犁式辅助练习一 59

犁式辅助练习二 61

肩倒立式 62

头倒立式 63

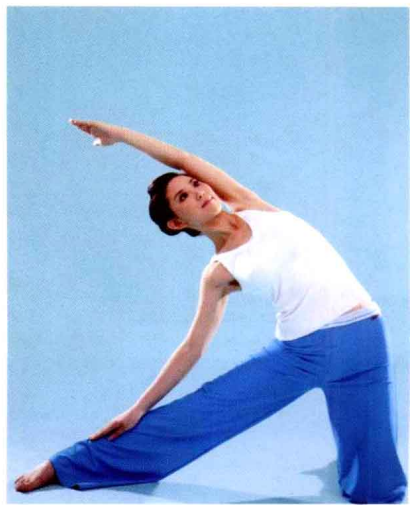
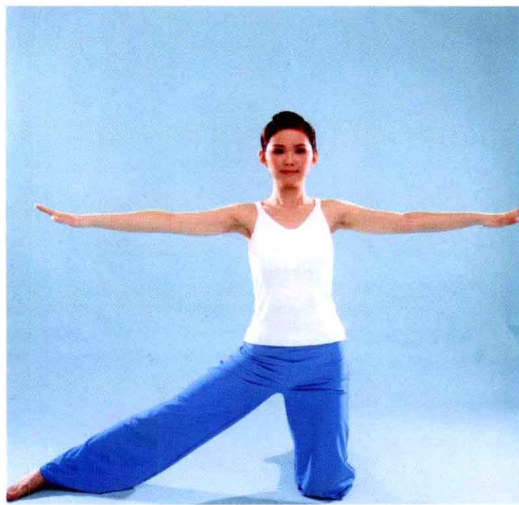
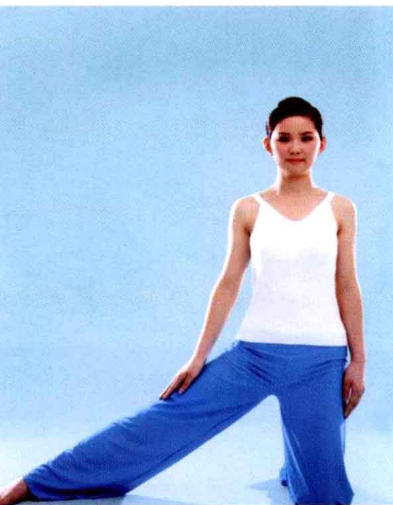
一些常用的理疗组合 82

背部伸展的辅助练习 84

对治疗腰椎间盘突出有益的练习 87

对腰部僵硬的放松方式 90

前屈放松脊柱的方法 93



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体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，逐步地去感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联系，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。



瑜伽的发展历史

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》，密教和河陀瑜伽。《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、手英身英尚师之结合，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。



练习瑜伽所需工具

1. 瑜伽垫

瑜伽垫是在瑜伽练习中不可或缺的东西，它可以在你做一些热身伸展运动时，起到很好的保护作用，可以预防脊椎、脚踝、髌骨、膝关节等部位受伤，同时我们在做放松冥想时需要平躺在垫子上。现在就去商店选购一张自己喜欢的瑜伽垫吧，不同的颜色可以起到对不同情绪的安抚作用。

2. 瑜伽砖

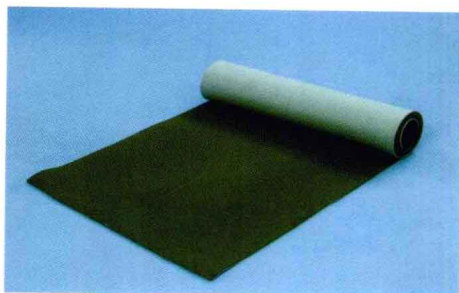
在瑜伽体式中，有些动作是需要完全伸展手臂或下腰碰触地面的，对于初学者来说，这样的练习是有一定难度的，瑜伽砖可用来支撑身体，避免在练习时受伤，并帮助练习者降低难度，把每个动作都做到位。

3. 瑜伽带

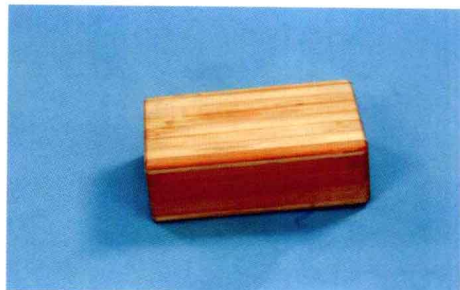
瑜伽带可帮助初学者更快达到练习要求，在伸展练习时起重要的辅助作用，而且瑜伽带容易使用，携带方便。

4. 宽松的服装

在冥想时应该尽量穿着宽松的服装，不要系皮带或戴过紧的手表饰物，应使身体没有任何的束缚和紧张的感觉。



瑜伽垫



瑜伽砖



瑜伽带和靠枕

YOGA

瑜伽体式



人体的每一个系统都是一个立体的结构，尤其是肌肉、骨骼、血液循环和神经系统，当然还有经络。

简单的力量和伸展练习有时候没有办法对深层的肌肉、血液循环和神经系统产生作用，对脊柱的关节也没有办法产生深远影响。

接下来的练习可以使这些系统的问题得到很大的改观。在练习这些体式的时候，你可以把它看做是站立体式的一些变体，它们可以深层地影响骨骼、肌肉、血液循环、神经以及经络，从而使身体各个系统达到真正的平衡协调。

GUI ZI LIAN XI

跪姿练习



跪姿练习会在最大程度上增强脊椎周围肌肉的力量，这样可以固定和保护脊椎不错位变形，可以修正脊柱侧弯、强直等形体问题。脊柱的灵活和加强也有助于调整神经系统的功能，使身体的各个器官功能健康，尤其对调整内分泌大有好处。

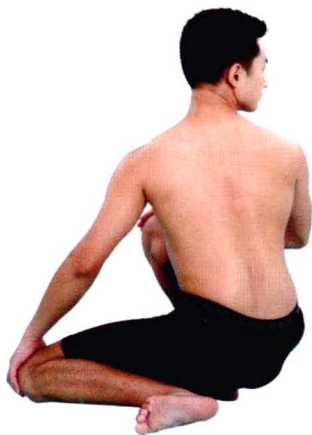
需要注意的是，如果有椎间盘发炎、膨出或突出等问题，就应该先征求医生的建议，或者是选择有经验的老师指导练习。

PART 1

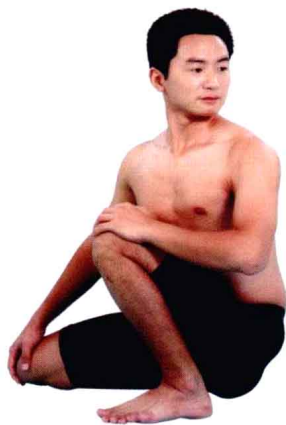
腹部按摩



1



2-1



2-2

腹式呼吸配合。

1

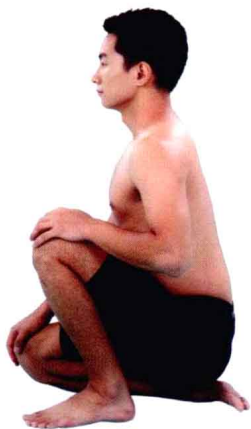
身体下蹲，双脚分开与肩同宽，双手放在膝关节上，后背伸展。

2

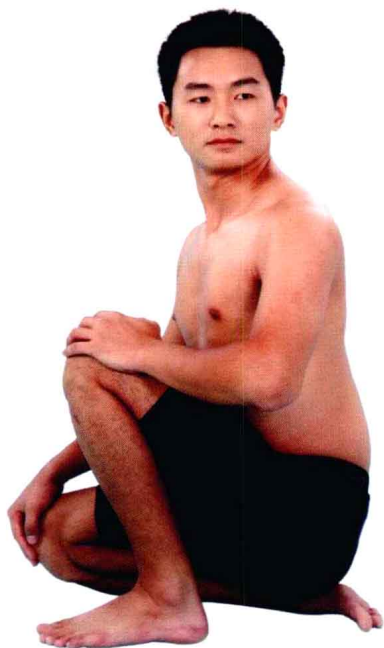
呼气时腹部贴着右腿内侧向后扭转，将左腿膝关节向前推下压。吸气时身体回到正前方，如果蹲下比较困难，可以选择单腿跪坐。

3

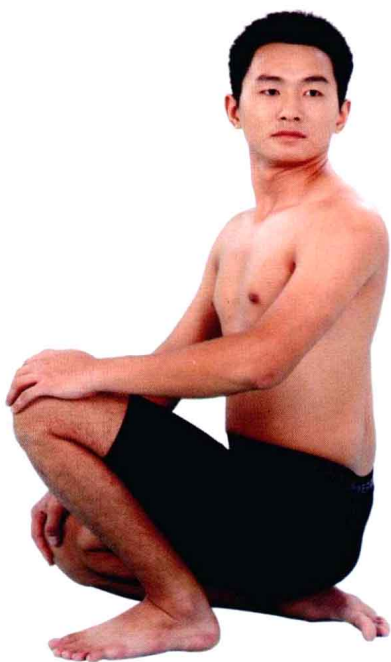
使左腿小腿和地面垂直，这样可以使大腿和腹部更好地贴紧。



3



4



错误练习图

4

呼气时，用手向内压住膝关节，使大腿内侧和腹部紧密贴合在一起，身体向后扭转。

错误练习图

如果上身过于挺直就不能让腹部和腿部挤压在一起，效果就会不明显。

小贴士

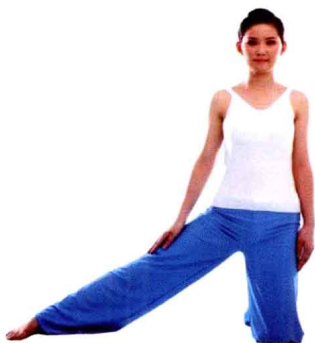
如果蹲下困难，可选择坐姿练习。

功效

加强肠胃功能，加速肠胃排毒，改善皮肤质量；
改善女性生理周期问题；
帮助改善男性前列腺功能。

PART 2

门闾式



1



2



3

完全式呼吸配合，呼气时收紧腹部。

1 右腿向身体右侧打开，脚尖微向前斜，脚掌心压地，身体保持端正。

2 吸气时手臂平举，后背挺拔，手臂、肩膀保持伸展下压。

3 呼气时身体向右侧弯，手臂支撑小腿，左臂和上身向右伸展，脸向上转。

4 如果颈椎有不适感，可以将脸向下转，但要保持脊椎伸展呈一条弧线。



4



5

5

身体应尽量控制在一个平面。

错误练习图

身体如果不能在同一平面，练习效果就会大大降低。



错误练习图

功效

伸展身体外侧，加强腰部肌肉力量；调整肝脏功能，刺激肠胃蠕动；伸展肋骨周围的肌肉神经及经络；加强髋关节和大腿内侧肌肉力量。

PART 3

骆驼式



1



2

1 跪立姿势准备，膝关节、双脚与骨盆同宽。

2 双手托住臀部，手臂向后夹紧上背，肩膀下压。

错误练习图

不能塌腰，这样腰部的肌肉就会放松，脊椎不能被保护，在练习过程中会损伤椎间盘。

3 深吸气，呼气时身体慢慢后仰，先用一只手支撑脚，然后再是双手，整条脊椎弯成弧线，伸展每一个关节，支撑的手臂不要伸展过度；缓慢完成动作，一旦不能承受就应中止，完全式呼吸配合。



3

错误练习图

功效

加强脊柱灵活和脊柱周围肌肉强度；伸展身体前侧所有肌肉韧带以及经络；增强全身的内分泌和神经功能；扩展胸部，缓解胸闷和压抑。

注意

腰椎有问题者不要练习这个动作；如果感觉到憋气请不要继续练习。

PART 4

婴儿式



1



2



3

注意

肩膀应向臀部方向稍微移动，使颈部放松；腹式呼吸配合。

小贴士

臀部不能贴在脚上，可把双手握拳放在额头下面；若腹部和腿之间没有明显挤压的感觉，可在中间放一条毛毯。

功效

按摩内脏并增强其功能，改善生殖泌尿系统功能，使内心变得平静，帮助改善睡眠。

1

跪坐姿势准备，上身前倾，双手握拳叠在一起，放在额头下面，肘关节稍微向两侧放松，使肩膀放松。

2

如果双手放在额头下面腹部不能和腿挤压在一起，可以把手放到脚的两侧，额头贴地。

3

如果腹部和腿没有明显挤压感觉，可以用一块毛巾放在腹部下面。