

他退休之时，也曾疾病缠身，甚至面临着瘫痪的危险。如今的他脸色红润，双目有神，步履轻盈；经检测，其生理年龄比实际年龄年轻十八岁。看到他身体四肢柔软得如同婴儿，并能随心所欲地做出各种高难度的动作，谁能相信他已是一个七十五岁的古稀老人。这一切，都是因为十二年前一次偶然的机遇，他开始修习瑜伽的缘故……

瑜伽健身术

沈维德 著

上海文化出版社



图书在版编目(CIP)数据

瑜伽健身术/沈维德著. - 上海:上海文化出版社,2005.5 重印

ISBN 7-80646-591-X

I. 瑜… II. 沈… III. 瑜伽术-基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 123616 号

责任编辑 黄慧鸣

音像编辑 张治远

封面设计 方蔚楠

版面设计 昭阳工作室

封面题字 李伟国

书 名 瑜伽健身术

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

邮 编 200020

电子信箱 cs lcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.s lcm.com

经 销 新华书店

印 刷 苏州文艺印刷厂印刷

开 本 850×1168 1/32

印 张 5

插 页 1

图 文 156 面

版 次 2004 年 4 月第 1 版 2005 年 5 月第 3 次印刷

印 数 11,201—14,300 册

国际书号 ISBN 7-80646-591-X/R·39

定 价 22.00 元(附 VCD 一张)

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 0512-66063782

他退休之时，也曾疾病缠身，甚至面临着瘫痪。如今的他脸色红润，双目有神，经检测，其生理年龄比实际年龄小。看到他身体四肢柔软得如同婴儿，随心所欲地做出各种高难度的动作，相信他已是一个七十五岁的古稀老翁。这一切，都是因为十二年前一次偶然的开始修习瑜伽功的缘故……

瑜伽健身术

沈维德 著

上海文化出版社

智慧潜能人皆有，深埋海床无觅处
宇宙人生真理在，愚昧无智深受害
病到方知身心苦，健时却被五欲迷
瑜伽修持开智灵，身心污浊冲洗尽
十年修持如一日，脱胎换骨返婴柔
经验体悟献全民，立书录像为后人
健身必先要修心，得来全靠苦修行

目 录

08	序：瑜伽缘（张朝阳）
	自序：我的瑜伽人生

上篇：开发智慧——首为明理，重在实修

18	第一章 瑜伽基本概念
	一、瑜伽起源 [18]
	二、瑜伽之意 [19]
	三、瑜伽修炼层次 [19]
	四、哈塔瑜伽 [21]
	五、瑜伽呼吸法 [23]
	六、横膈膜呼吸练习方法 [24]
	七、三脉七轮 [26]
	八、瑜伽是身心双修 [30]
	九、瑜伽与人体 [31]
	十、瑜伽重视脊柱锻炼 [34]
	十一、养身首先修心 [36]
40	第二章 修炼瑜伽的首要——坐功
	一、科学家对静坐功效的报道 [40]
	二、静坐目的 [42]
	三、意念集中静坐 [43]
	四、分析静坐 [44]
	五、静坐与禅 [44]
	六、坐禅姿势 [45]
	七、静坐前准备 [46]
	八、对修持瑜伽者的忠告 [48]

中篇:脱胎换骨——修持瑜伽，贵在坚持

52……………第三章 瑜伽姿势训练——关节练习

- 一、活动脚拇趾和踝关节练习方法 [54]
- 二、拉伸膝关节练习方法 [56]
- 三、转动髋关节练习方法 [57]
- 四、单盘压膝练习方法 [58]
- 五、双盘练习方法 [59]
- 六、颈部运动练习方法 [60]
- 七、旋指、旋腕、曲肘和旋肩练习方法 [61]
- 八、转动腰身练习方法 [62]
- 九、放松 [62]

63……………第四章 瑜伽坐法练习

- 一、莲花双盘坐姿势 [64]
- 二、半莲花坐姿势 [65]
- 三、达人坐姿势 [66]
- 四、全蝶式姿势 [67]
- 五、跪坐脚跟姿势 [69]
- 六、跪坐地面姿势 [70]
- 七、双膝交叉坐姿势 [72]
- 八、扭转脊柱的瑜伽姿势 [73]
- 九、半扭转脊柱姿势 [74]
- 十、半扭转脊柱变形 [75]
- 十一、全脊柱扭转姿势 [77]

78……………第五章 瑜伽手印练习

- 一、莲花双盘坐、智慧手印练习方法 [79]
- 二、莲花坐、斗姥手印练习方法 [80]
- 三、莲花坐、莲花手印练习方法 [81]
- 四、莲花坐、抱球手印练习方法 [82]
- 五、莲花坐、观音手印练习方法 [83]

87.....第六章 向太阳致敬组合姿势

六、莲花坐、背后合掌手印练习方法 [84]

七、莲花坐、劳宫相对手印练习方法 [85]

八、子午手印练习方法 [86]

一、合掌式 [88]

二、双臂上举式 [89]

三、角尺式 [90]

四、头触脚式 [91]

五、骑马式-1 [92]

六、骑马式-2 [93]

七、骑马式-3 [94]

八、山峰式 [95]

九、抬头望月式 [96]

十、跪坐式-1 [97]

十一、跪坐式-2 [98]

十二、跪坐式-3 [99]

十三、猫攻式 [100]

十四、八点触地式 [101]

十五、眼镜蛇式 [102]

十六、山峰式 [103]

十七、头触脚式 [104]

十八、骑马式 [105]

十九、头触脚式 [106]

二十、角尺式 [107]

二十一、双臂上举式 [108]

二十二、合掌式 [109]

112.....第七章 前、后屈姿势训练

一、单锁腿式练习方法 [113]

二、双锁腿式练习方法 [114]

三、拉伸式 [115]

四、单腿后举式 [116]

五、双腿后举式 [117]

六、犁式 [118]

七、肩倒立式 [119]

八、肩倒立莲花式 [120]

九、折叠式 [121]

十、球式 [122]

十一、放松式 [123]

124 第八章 眼球运动训练

一、吸收太阳能 [125]

二、用掌熨目练习方法 [125]

三、斜视两侧练习方法 [125]

四、八方视觉练习方法 [126]

五、远近视练习方法 [126]

六、按摩双目眼框练习方法 [127]

七、浴目和惜目 [127]

下篇:延年益寿——顺应自然，心态平衡

130 第九章 瑜伽松弛健身的延伸

一、松弛 [130]

二、赤脚走路与爬行 [132]

三、太空步 [134]

四、爬行 [135]

五、蹲行步 [135]

六、行、站、坐、卧均在功中 [137]

141 第十章 瑜伽可治病，瑜伽可延年

一、初练瑜伽者的声音 [141]

二、疑问解答 [148]

154 跋：十年破壁悟瑜伽 返老还童诚可期（张全亮）

序：瑜伽缘

由于在 1999 年第十一期《精武》杂志上出版“神奇瑜伽”专辑，而有缘得识沈维德先生。虽说我们至今尚未谋面，但在电话热线中，我却经常向沈先生请教以瑜伽术健身之法，使我受益匪浅。

谈起与沈先生的相识，就须提到我的一位作者——吴氏太极拳、八卦掌名家张全亮先生。

当年，我到北京大兴组稿，在全亮先生的案几上放着一叠复印材料，我随手翻阅，“瑜伽术”三字赫然醒目，跳入眼帘。旋即，我向全亮先生询问从何得之，这才引出我与沈先生的缘分，才有了“神奇瑜伽”专辑的问世。

从此，一发不可收，沈先生也成为《精武》杂志的“座上客”，而且是我得来全不费工夫的一位作者。

近日，从书函、电话往来中得悉沈先生又在撰写瑜伽功方面的大作，并嘱我为之作序，这使我既汗颜又为难。书之序，皆为名人执笔，方可使书籍生色。而本人乃一介布衣，不求闻达，何德何能当此？可是，我与沈先生神交已久，既蒙盛托，焉能一辞了之，只好硬着头皮应承下来。不过心中却在自我安慰：暂且充一把“名人”吧！

沈先生撰写的瑜伽功法专著，当以强身健体为本。为照顾对瑜伽功有点陌生的朋友，我再唠叨几句有关瑜伽源流及其养性方面的要义。

瑜伽源于古印度国，其历史比佛教还要早，因为释迦牟尼是在修炼瑜伽之后，方始大彻大悟，从而创立影响了人类的信仰、并成为世界三大宗教之一的佛教。

中国是在哪朝哪代传入的瑜伽术，则无从得知。但在近代文学大家林语堂先生所著《苏东坡传》(20世纪中国四大传记之一)中，却记载着这位宋代最伟大的诗人、学者苏轼与其弟苏辙(字子由，同其父苏洵、其兄苏轼在唐宋八大家之中占有三席之地)都曾修炼过瑜伽术。据该传记载：“苏东坡的弟弟子由练瑜伽术倒走在他前面。根据他自己的话，是在神宗熙宁二年(1069年)。他从一个道士学的……子由在童年时，夏天肠胃消化不好，秋天咳嗽，吃药不见效。现在他说练瑜伽气功和定力，病都好了。”苏东坡在给王巩的信中说“子由昨来陈相别，面色殊清润，目光炯然。夜间行气腹脐间，隆隆如雷声……”由此可见，瑜伽传入中国当在北宋之前，甚至比这一记载还要早。

而瑜伽的神奇，即使在科学昌明的今天，也让人捉摸不透。有关这方面的资料，散见于各类书报杂志，大都有着瑜伽修炼者惊世骇俗的记载，如将瑜伽修炼者关闭在密封的铁箱中沉入大海，或深埋于地下几十个小时，仍毫发无损，安之若素，真可令人叹为观止！

尽管瑜伽如斯神奇，甚至透着神秘光环，可依然被世

界公认为东方三大奇迹之一，当与现今那些臭名昭彰的邪教大力宣扬修炼升天国的所谓功法截然不同。瑜伽乃强身健体之术，是打开人体奥秘的钥匙。孰正孰邪，可说是泾渭分明。

沈维德先生修炼的瑜伽功，是男女老少皆宜的东方强身术。众所周知，体育运动需要很多的能量消耗，而瑜伽训练则依据紧张、弛缓和具有保息(止息)作用的深呼吸，氧气被人体更多更充分地吸入，并通过扭转运动，使关节舒展，血管伸张，血液均匀地分配到身体各部，就像水从打开的龙头流出一样，能量缓缓进入松弛的肌肉。这虽然没有“沉入大海、埋入地下”那么神奇，却也让沈先生感受到了“专气至柔，能婴儿乎”的返老还童之效，使他从几十年疾病缠身中通过修炼瑜伽而得到了令人难以置信的健康。

我只能叹服，沈先生以年过花甲之衰朽身躯，始接触瑜伽进行苦修苦练，一定有着超乎常人的信念和毅力，才达到今天这种柔韧自如、身心俱健之地步。从而使他立志著书立说，广泛传播瑜伽功，造福于病患缠身之芸芸众生，功莫大焉！

祝愿沈维德先生的瑜伽功能给人们带来健康长寿和欢悦。

张朝阳于精武庐

(本文作者为《精武》杂志社主编)

自序：我的瑜伽人生

每天清晨我在公园修习瑜伽功时，都会引来不少好奇的观看者，他们大多是来公园晨练的。当他们看到我身体四肢柔软得随心所欲，而且知道我练瑜伽功，都说我是瑜伽师。须说明的是，我不是瑜伽师，也从未想做瑜伽师，由于多年病魔缠身，练瑜伽不过是为了防病而已。为了治病，十年前我就开始自学瑜伽。如今 75 岁的我，不仅是健康的老人，而且还能教授大家学练这一神奇的健身术。

我修习瑜伽仅四年，前后就判若两人。当周围的人看到我轻而易举地将两腿交叉放到脑后，然后用双手将整个身体腾空托起时，不禁发出阵阵喝彩。大家都感到惊讶，说我不像是一位老人（大概是因为我肌肤光滑、思维敏捷的缘故吧），同时他们也怀疑我的年龄是否真实。他们或许认为，上了年纪的人骨头都硬了，怎么还能做得出这么难的动作？有些人甚至不相信我是退休后才开始练功的，并且不知道我练的是什么功法。

其实，我并非天生就这么柔软，这都是修习瑜伽的结果。瑜伽功使人筋脉柔软，肢体伸缩自如，且肌肉有

弹性。如在上述的基础上，轻松地改变一下姿势，整个人就像一团面一样地可以随意揉搓。如果你们想练，也能做到。有缘学练者，经名师指导，锻炼数月后，都能达到祛病康复之目的。我数年来的练功实践已经证明了这一点，其中绝无妄言。瑜伽其实并不像看上去那么高不可攀，如果你能坚持锻炼，还能有效地保持形体健美，取得减肥和美容的效果。任何时候练瑜伽都不晚，男女老少，有病没病都能练。

瑜伽宗旨是揭示人体奥秘，让我们重新认识自己，改造自己。瑜伽功着眼于改造人体物质，有益身心健康和树立积极乐观的人生观，消除人们对于早衰和死亡的畏惧，从而进入内心宁静的状态。练瑜伽成功的条件是坚定的信心、顽强的毅力和正确的指导。

我1949年参加工作，是一名机械工程师。退休前的大半世人生是在烦恼、忧愁、彷徨、病魔缠身的痛苦中度过的，因而患有心脏病、高血压、动脉硬化、胆结石、慢性咽炎、鼻炎，也曾因胃出血而住院五次。有一回，我上电车时大腿突然不听使唤了，当时心情着实紧张。由于疾病的压力，使我非常沮丧，我感到即使不死亡，也非瘫痪了不可。就在这样的境况下，我决心锻炼身体。我的命运是在1992年改变的，当时，有位朋友送给我一本介绍瑜伽的书，要我试着练一练，看是否可疗自身疾患。我看了书上的内容后，如获至宝。瑜伽功深深地打动了我。学了瑜伽，方知道万病都从心生。病根找到了，我

的健康状况日益得到改善。2001年，上海中医药大学对我进行了一次脉象测试，结果表明，我的生理年龄比实际年龄年轻18岁。

我现在身体非常好，脸色红润，双目有神，步履轻盈。除了每天坚持锻炼外，我还教授他人瑜伽功法。我身体奇妙的变化也吸引了许多人的注意，一些报纸杂志登载了我练瑜伽的事迹，各地的读者纷纷来信来电，要求上门拜师学功。我因练瑜伽有幸被录入《世界名人录》、《世界华人英才大典》。1999年第十一期《精武》还专门为我出版了《神奇瑜伽专辑》。2001年7月，中国英文《星报》用两版登载了我练瑜伽的事迹和五幅彩色照片。2001年9月，我被特邀参加上海国际医学气功研讨会，并安排我在9月16日做瑜伽专题讲座和现场演练。

我有一个非常明晰的认识，这就是知道我每天必须做些什么，而使自己活得潇洒自如，活得健康。

当今，人们处在市场经济环境中，工作压力大，生理、心理上的疾病丛生，要治愈这类病只靠药物是很难的，而通过练瑜伽可使身心双修。如静坐、禅定等功法，想象自己与自然融合为一体，做到心无杂念，慢慢地改变心态，最终达到身心的平衡。

人体在时时刻刻地变化着，比如老化、收缩，而我就能以练瑜伽的毅力战胜衰老。身体不是每天都在收缩吗，我就非把它撑开不可。话好说，可真要做起来的确不是件容易的事儿。我在开始练功时，由于年龄大，全身骨

节非常僵硬，我硬是凭着一股求生的欲望，坚持苦练。渐渐地，全身关节、肌肉、韧带、脊柱、骨骼开始灵活，就好像树的根、枝、叶连成一个整体一样，浑身充满了活力。做起动作来逐渐变得容易了，姿势也越来越多。体内的气脉贯通了，体内的病气、浊气、废气被排除体外，身体自然就健康了，脸上的气色也红润了。

人的惰性和享乐思想是健康长寿的最大障碍。每个人都可以活过百岁，然而有些人却未老先衰，久病不愈。究其原因，只能从自身找答案。人体的好多疾病都起因于脊柱上，一个人是否衰老，从他的脊柱上就能反映出来。脊柱灵活富有弹性就是健康的象征，瑜伽就能修持人体的脊柱。

人体生有疾患，内因是变化的根据，外因是变化的条件，修炼瑜伽功就是充分发挥和调动人体内在的积极因素，正所谓“正气内存，邪不可入”；而开发人体内的智慧潜能与调节功能，才能调整人体阴阳及心态平衡。一切物质是在平衡状态下衍生的，人体也是如此，只有在平衡状态下，才能健康长寿；一旦失去平衡，疾病也就因此而生。

如今人们的生活水平提高了，讲究营养。可是营养过剩，也是致病的因素之一。练瑜伽就是要消耗体内剩余的能量，使体态、身心恢复到平衡状态。练功要明白人生哲理，在日常生活中做人也不能违背自然和客观规律，不然必遭天谴。应多积累知识，尤要明理。人生很多问题都出

自愚昧无知，人体健康也是如此。

瑜伽赐我智慧、祛我疾病、延我年寿，练瑜伽使我获益匪浅。个人好不算好，大家好才是真正的好。我愿在有生之年传播瑜伽功法，为使之成为健身运动的一个普及功法，尽自己绵薄之力。因此，我把练功中的经验和心得体会写出来，帮助人们增强练功的信心，我的目的也就达到了。