

(附赠光盘)

科雯导师2006年在 CCTV5 中央电视台体育频道


“闻鸡起舞”栏目推出养生调理练习，敬请关注！

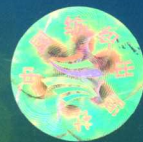
瑜伽养生7日计划

国际瑜伽研究院理事 科雯 编著
中国首席培训师

瑜伽，你最好的家庭医生




 中国纺织出版社



瑜伽养生7日计划

科雯 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书根据瑜伽练习者的生理特点和学习进度,独创性地将“7日”作为一个瑜伽练习周期,并将每一日所需的养生法则与瑜伽体位法结合起来。每一日都有一个养生主题,比如“第一日——和谐身心”,配合“和谐身心”列举了3种体位功法,每一种体位功法都由专职瑜伽模特演示,配以文字说明以及功法注意要点等;除此之外,还准备了“精油SPA”、“面膜DIY”、“瑜伽饮品”等时尚读者们喜闻乐见的“瑜伽伴侣”内容。为了便于读者掌握,本书配送VCD光盘1张。

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽养生7日计划/科雯编著. —北京:中国纺织出版社, 2006.2

ISBN 7-5064-3678-7

I. 瑜… II. 科… III. 瑜伽术—基本知识

IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第153540号

责任编辑:李秀英 版式设计:周青 穆丽 责任印制:刘强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京国彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年2月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:6

字数:69千字 印数:1-5000 定价:28.00元(附光盘1张)

ISBN 7-5064-3678-7/R·0067

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



科雯女士

国际瑜伽研究院

中国首席培训师

中国现代瑜伽形体

创始人

中美文化促进会

中国分会副会长

科雯·瑜伽

创办人暨艺术总监

中央电视台体育频道“闻鸡起舞”瑜伽栏目

主讲导师

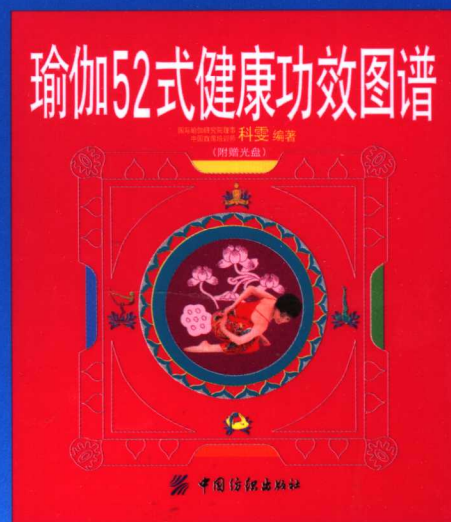
中央二台健康之路“学做美人”“轻轻松松学瑜伽”专题

主讲嘉宾

科雯女士是国内著名健身指导员、国际瑜伽研究院理事。通过多年对女性身体科学的认识，将印度瑜伽、芭蕾和传统医学养生相融合，探索出成熟女性摆脱都市生活的压力，拥有美丽、健康的生理密码，并且迅速在国内女性健身领域开创了一片新天地。



《塑身瑜伽5+1》



《瑜伽52式健康功效图谱》

编委会成员：周晖 李若邻 蒲仪 耿潇男
封面设计：沈琳

目录

CONTENTS

- ① 序言
- ② 千年瑜伽从头说
- ③ 瑜伽中的气轮
- ④ 养生瑜伽需要均衡饮食
- ⑤ 养生瑜伽排毒法
- ⑥ 工作间隙养生瑜伽练习
- ⑦ 练习瑜伽的注意事项
- ⑧ 养生瑜伽的呼吸法

第一日 和谐身心 顺应自然

- ① 暖身及放松
- ② 颈部扭转式
- ③ 卧鱼扭转式
- ④ 瑜伽伴侣第一日



第二日 体内大扫除 气血变顺畅

- ⑤ 犁式
- ⑥ 蝴蝶式
- ⑦ 握脚式
- ⑧ 瑜伽伴侣第二日



第三日 四大特区 养生重点

- ⑨ 迎太阳式
- ⑩ 扭转脊柱式
- ⑪ 弓式
- ⑫ 瑜伽伴侣第三日



第四日 心肺训练

健康保障

- 47 完美体态
- 51 战士伸展式
- 58 展胸后望式
- 56 瑜伽伴侣第四日



第五日 三大平衡

心灵养生

- 59 桥式
- 62 顶峰式
- 65 鱼式
- 68 瑜伽伴侣第五日



第六日 三心二意

养生新法

- 71 根轮式
- 72 双飞式
- 77 鸽王式
- 80 瑜伽伴侣第六日



第七日 静坐冥思

养生精髓

- 83 树式
- 86 深情望月式
- 89 背部伸展式
- 92 瑜伽伴侣第七日





序 言

七是个吉祥的数字，上帝用七天创造了世界，北斗七星指引着方向，最美的云是七巧云，最浪漫的情人是七仙女，教徒七天一次的礼拜，上班族七天一次的轮休……七天的轮回迎来了无数的期许，七天的星空送走了无边的岁月。七天转瞬即逝，七天包罗万象。上帝用七天完成了他的任务，留给我们一个并不完美的世界，我们应该在自己的七天中做些什么呢？是否可以使自己更加完美呢？

为了人类自身的完美，爱琴海边的古希腊人创造了奥林匹克运动；华夏的祖先参透天地造化，提出了天人合一的理论，模仿万物生灵创造了五禽戏、吐纳功、少林武术；神秘的古印度发明了瑜伽，追求智慧与和谐。

今天，奥林匹克成为竞技体育的最高殿堂，追求“更快、更高、更强”是运动员们的梦想。对于众多追求完美幸福的人们，我提倡“更美丽、更健康、更快乐”！感受幸福，比单纯地追求先进、金钱更重要。健身也一样。

随着人民生活水平的提高，健身市场百花齐放。瑜伽健身以前所未有的速度在中华大地热了起来。伴随着社会的需求，昔日宗教苦行僧式的修炼已变成了时尚的体育运动，为大众所钟爱。中央电视台将科雯女士的瑜伽形体节目连播了三年，实践证明，瑜伽是创造自身完美的最佳方法之一。

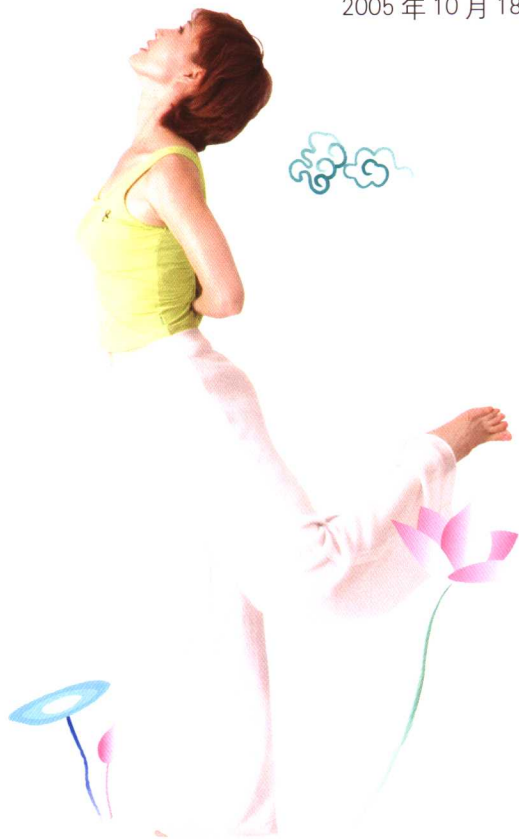
科雯女士为美丽而生，她热爱美、追求美、创造美，与社会分享美。她毕业于舞蹈专业，跳过芭

蕾舞、民族舞，潜心研究美丽与养生，她用自己的智慧与执着将瑜伽的健身与舞蹈之美融为一体，创造了科雯瑜伽形体训练，并把它奉献给社会。科雯瑜伽外塑形体，内练心智，在冥想中回归自然，完善自我；在舒缓中力求精进，愉悦身心；在身体的变化中增益心智，达到至善境界。

“七日瑜伽”是科雯女士凝聚科雯瑜伽的精华，特地为上班族精心打造的养生瑜伽，易学易练，效果显著。希望您能做自己的“上帝”，用“七日瑜伽”创造一个新的自我！

李兴国教授 于金石斋

2005年10月18日





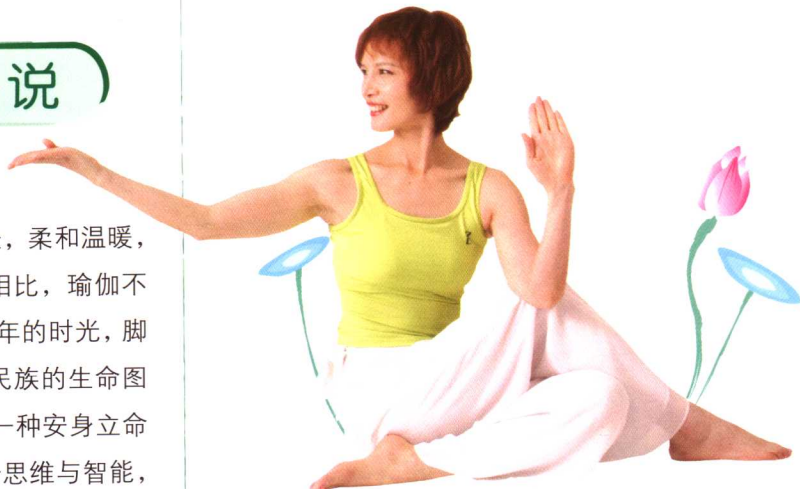
千年瑜伽从头说

盘膝而坐，四肢放松，缓慢绵长，柔和温暖，在冥想中平衡自己……与许多运动相比，瑜伽不仅神秘，而且高尚圣洁，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。它无关宗教，亦绝缘于政治，是一种安身立命的生命逻辑。撇弃妄想与幻梦，提升思维与智能，于兵家，是不战而胜；于医家，是阴阳平衡；于政客，是家国天下；于我们，是净心修身，重塑真我。

从少数派的运动，到时尚的最前沿，瑜伽的魅力风靡世界，除了足够时尚和优雅，它的博大精深和健康疗效，才是人们对它着迷的根本原因。和自己的身体对话，你能找到久违的真正的美丽，也许，你修习瑜伽，并不是为了追求时髦，而是已经成为生活的一种需要。这种平衡身心的过程，我们可以称之为养生瑜伽。

养生瑜伽是一种动态的冥想，练习的人很容易为它的博大精深所吸引。现代人为了生存，不少人都身心疲惫，没有了与自然交流的机会。如何排遣心中的压抑，找到心灵与自然的接口？练习瑜伽吧！瑜伽可以旺盛你的精力，帮你集中注意力，帮你镇定情绪并深入你的灵魂。实际上，当你隔绝外界，专注于你的呼吸和肌肉以及相关感觉的时候，任何活动都可以集中注意力。

人生善变，面对无常之恻，身体会生病，精神会不堪重负，我们可以通过修习养生瑜伽来控制



制身心，善待自己，化有形为无形，更好地应付压力，轻松处世，重返生命的原生之态。需要注意的是，我们应该把修习瑜伽做为一种人生态度，而非目的。

大多数人都把瑜伽看作一种健身方式，也有一些人认为，瑜伽能使人在物质世界里遭受的精神压力得到释放，这比锻炼身体更重要。的确，任何人都可以练习瑜伽，但不一定都要对瑜伽了解很多，重要的是练习过程中的体会和感受。瑜伽并非需要修炼多年才会有收获，也并非要做出某种高难度动作或达到某种境界，只要用心练习，每个人都会有所收获。

留个空间给自己，不做命运的奴隶，在生命的逻辑中，愈高级的生命，必有愈宽广的心灵。瑜伽古老而时尚、神秘而科学。瑜伽修行方式是由外而内，表现的结果则由内而外，引领你进入心的家园。



瑜伽中的气轮

所谓**气轮**，是指沿着人体中枢神经，从基座到顶端，分布着不同的经络交汇点，这些交汇点就是气轮。每个气轮就像一个车轮一样，有许多轮辐向四面八方伸出。从下向上，你应该认识的主要气轮有七个。

1. 根轮

根轮的位置在脊椎骨底部，位于肛门附近的腺体中心，主排泄系统和生殖器官，对应的部位是手掌和脚掌的掌跟处，如果根轮阻塞，这个部位会有麻痹、刺痛、发热或沉重的感觉。

2. 腹轮

腹轮位于根轮之上、脐轮之下，主生殖系统、肾上腺、小肠、肛门。腹轮相应的部位是大拇指，它掌管我们的脾脏、胰脏和肝脏下部。腹轮是右脉的起点，腹轮如果出现问题，会表现在右手的大拇指上，这时我们应停止过度思考，并用各种方法使肝脏凉下来。

3. 脐轮

脐轮位于肚脐附近的腺体中心，控制着胰脏和肾上腺的分泌，支配人的精力和消化功能。脐轮主卵巢、精囊等生殖器官，影响着创作力、精力及性能力。脐轮对应手的中指，在身体上，掌管着我们的胃部和部分肝及脾、胰、肾。如果两手都有刺痛感，便意味着整个脐轮出了问题。

4. 心轮

心轮在我们胸部正中，胸骨的后面，靠近心脏附近的腺体

中心，主心脏、肺、胸腺、手、臂，控制血液循环，也控制胸部的胸腺和淋巴腺。心轮和人体的呼吸、循环功能有关。心轮反映在手掌的小指上，如果小指刺痛，说明心轮出了问题。

5. 喉轮

喉轮位于喉头附近的腺体中心，控制着甲状腺及副甲状腺，是神经的枢纽，手掌上的神经线都先经过这里，再连接到大脑。因此，喉轮和我们手掌的感应能力有很大关系。

6. 眉心轮

眉心轮在人体脊柱的最高末端，位于两眉之间的中点，即眉心的后方。它对应着我们的松果腺和脑下垂体。眉心轮连接着视神经网，因此，眉心轮与眼睛的健康休戚相关。

7. 顶轮

顶轮位于中脉的最上面，在松果体的地方，但它是肉眼看不到的，它是人体所有能量中心与三条脉络汇合的地方。顶轮主大小脑、中央神经系统和右眼，可加强脑部的活动，刺激灵感。如果感到手部及指尖刺痛或发麻，说明顶轮出了问题。





养生瑜伽需要均衡饮食

练瑜伽的重要原则是均衡饮食，进一步说，不管你是素食者还是肉食者，在每天的膳食中应该包括这四种食物。

蔬果汁

把洗净的蔬果放入有水的锅中，通过长时间的熬煮，把炖烂的蔬菜或水果捞出来扔掉，在汤中放入一些盐和糖，等到温度适宜时饮下。瑜伽修习者通过经常饮用蔬果汁来清理体内的毒素和不洁净的积物。在瑜伽饮食中饮用蔬果汁还能带来一天中身体所需的能量，而又不给肠胃制造过多的负担。

生坚果

建议大家吃一些从硬壳中剥出来的生坚果。如：榛子、松仁、腰果、杏仁、山核桃和核桃仁等，把这些坚果混合起来，每天只需要吃一小把。生坚果具有使体内生热的功能，所以宜于冬天食用，夏季可以少吃。生坚果含有大量的蛋白质、矿物质和维生素，因此，适量吃些坚果，不仅对瑜伽练习有益，对于那些并不从事瑜伽锻炼的人来讲，同样有益于保持精力旺盛，保证身体健康。

新鲜水果

对于任何人来说，水果都是有营养的食物。为了使瑜伽练习取得良好的效果，吃新鲜水果是非常重要的。并不是必须吃那些昂贵的水果，一般常见的水果同样有丰富的营养。季节时令水果要吃，常年上市的水果也要吃。那么，每天吃多少呢？一般来说，每天食用相当于一个苹果、一个桔子和一个香蕉的量就可以了，重要的是经常吃水果，才能有益于健康。

新鲜蔬菜

任何未干或未变形的蔬菜，都属于新鲜蔬菜，当然，蔬菜越新鲜越好。无论是根茎蔬菜还是枝叶蔬菜，每天都应调配食用，而且应该按照悦性食物（悦性食物包括新鲜蔬菜、水果、极少味素的食品、谷物以及豆制品、牛奶，但要注意，悦性食物加上许多辛辣或刺激性强的调料都会成为不健康食品）的方法烹饪，尽量保持其本来的风味。

瑜伽三宝：柠檬、优酪乳、牛奶

柠檬、优酪乳、牛奶这三种食物是练瑜伽之人最好的选择：柠檬可排毒清体，并强化补充维生素C；优酪乳是健胃整肠的佳品，可将胃肠菌群生态调控至最佳状态，还可补充大量矿物质；牛奶提供能量、优质蛋白以及足量的钙，还是杀菌消毒的好帮手。如果再协调好食用时间，可以让身体更加健康！





养生瑜伽排毒法

很多人都知道，毒素积聚会引起疾病，应该排毒，却不知道“毒”到底是什么。“毒素”包括各种对健康不利的物质，既有外部环境带来的，也有身体产生的。瑜伽认为，宿便的毒素是万病之源，养生瑜伽洁净功法是通过运动来舒畅气血、增强消化排泄功能、通畅大便以排毒。以下是两种洁净功法。

1. 鼻腔排毒法

鼻腔在24小时中从不停止工作，鼻腔内积累了太多的污染物和毒素，每日都应为鼻腔排毒、清除鼻孔通道的污染物和充满细菌的鼻涕。每天练习，能防止和医治各种鼻窦和鼻腔问题，对肺部、呼吸道和整个呼吸系统进行保养。

做法

洗净双手，取一杯淡盐水，用小指、无名指按闭左鼻孔，同时把右鼻孔浸到盐水中，轻柔地把水吸入。让水保持在鼻孔中，将头向后方仰起，让水流过鼻孔进入口部，停留片刻后吐出口里的盐水，用另一只手和另一个鼻孔做同样的动作。



练习警告

A. 鼻腔排毒法

这不是一项困难的功法，但必须小心地做。在把水吸入鼻孔时，要小心，不要吸得太猛烈。否则会引起不必要地呛痛。不要把水吸进肺部。鼻子常爱出血的人不要做这个练习。

B. 食道排毒法

患胃溃疡或十二指肠溃疡的人除非得到医生同意，否则，应避免做这个练习。患高血压的人做这个练习时，应将盐水改为温水。

2. 食道排毒法

消化道是人体最为重要的排毒管道，消化道不通，可引发腹痛、腹胀、呕吐、呃逆、泛酸、大便不通畅等症状。食道排毒法对肾脏和泌尿系统很有好处。

做法

准备一大瓶淡盐水，喝完后立即做下面四个瑜伽姿势，每个做6次：根轮式、树式、顶峰式、双飞式。

练习以上瑜伽姿势会让水迅速通过身体。做完后，再饮两玻璃杯盐水。然后立即以同样顺序重复以上瑜伽练习姿势。



工作间隙养生瑜伽练习

在工作间隙，做一次短暂的养生瑜伽练习是很有益的。这不仅能增进练习者的健康，而且也会改善对工作的态度，增进工作效率。

下列计划是为了帮助消除某一特定类型工作对人的身心所产生的消极影响科学编配而成的。

1. 脑力工作者

如学生、教师、作家、编辑、会计师、行政人员等。

- 迎太阳式 ●颈部扭转
- 犁式 ●根轮式 ●完美体态

2. 长期以站姿为主的工作

如售货员、工厂工人、厨师、服务员等。

- 犁式 ●握脚式 ●腿伸展式
- 背部伸展 ●完美体态

3. 长期以坐姿为主的工作

如司机、裁缝、美术家、秘书、打字员、工厂工人等。

- 双飞式 ●犁式 ●背部伸展式 ●弓式
- 鸽王式 ●握脚式 ●完美体态

4. 脑力与体能消耗均大的工作

如医生、牙医、外科手术医生等。

- 颈部扭转 ●脚伸展式
- 根轮式 ●犁式 ●完美体态

5. 重体力工作者

如建筑工程工人、装货工人等。

- 双飞式 ●迎太阳式 ●握脚式
- 坐姿脊柱扭转 ●犁式 ●完美体态

6. 农耕工作

从事农业的劳动者等。

- 坐姿脊柱扭转 ●脚伸展式 ●蝴蝶式
- 迎太阳式 ●根轮式 ●犁式 ●握脚式
- 完美体态

怎样不让自己受伤

练习瑜伽时，如果不了解自己的身体，不知道自己身体的运动极限，盲目地练习，必然会增加受伤的几率。如果瑜伽让身心紧张，使身体受到伤害，练习瑜伽又有什么必要呢？所以，不要让自己受伤，要注意下面两件事。

1. 不与他人攀比

练习瑜伽，应遵循瑜伽练习中的自然规律，不要和他人相比。不要急功近利地想在最短时间内把脚放到头上，应该随时关注自己身体发出的任何信号，如果做某些动作使你不能呼吸，或者身体剧痛时，要随时调整自己的姿势和呼吸，喝些温水缓解不良感觉。

2. 练习前要热身

热身，即准备练习，也可以是一些较简单的瑜伽动作。如果缺了这一项，就很可能受伤或者难以完成规定动作，在练习的过程中选择自己比较能轻松完成的姿势也是比较安全的做法。



练习瑜伽的注意事项

1. 了解自己的极限

修炼者不应该为了得到益处或把练习做得“正确”，就刻意把身子弯曲、伸展到身体接受不了的程度，伸展到自己的限度或感到舒适就可以了。肢体僵硬不灵的人对于做瑜伽姿势练习连想也不敢想，总是以为自己必须像肢体更为柔软灵活的人那样做这些练习。于是，他就错过了大好时机。

2. 认真倾听来自身体的感觉

若某个姿势让身上某处发生剧痛的话，应立即停止；若再次尝试，在同样地方又发生这种剧痛，那就再也不要做它了。总之，练习时，将注意力集中在每个姿势对身体产生的感觉上就行了。

3. “慢”与“放松”的艺术

每组练习都应做得缓慢、步骤分明，不要匆忙地做。每做完几组姿势或感到需要时，应做短暂（约5~60秒之间）的仰卧放松功。

4. 异响

某些姿势会使你听到或感到骨节发出的“喀喀”声响，别担心，这其实是你的身体正变得柔软、松动、灵活的信号。

5. 场地

不要在床上做，瑜伽练习应在地板或地面上进行，应铺上专用瑜伽垫，以免使身体受伤或受凉。

6. 服装

瑜伽服装要宽松、吸汗，要光脚练习，只有少许姿势可穿鞋做。练习之前应先除掉皮带、领带、首饰、胸罩等，头发束好，除去尖利的头饰，在做躺下的动作时应先将束发绳散开。

7. 清体

最好在体位法练习之前先排净大小便，全身沐浴更佳。

8. 呼吸

绝大部分瑜伽体位法都要用鼻呼吸，而不是用嘴。

9. 按摩辅助

如肌肉痉挛或酸痛，应加以按摩，减少受伤的几率。

10. 瑜伽不可替代医疗

虽然养生瑜伽练习对身体有极大的益处，而且，有些动作还能够治愈某些身体的毛病，但是，人们还是不应该糟蹋自己的身体，指望光凭做一点瑜伽练习就把病治好。如果一个人患了严重的疾病，就应该去看医生，而不应该因为练养生瑜伽就忽略了去寻求有效的医疗治理。

练习瑜伽的最佳时间

练习瑜伽，你可以选择最佳时间，这会让你每天的瑜伽练习更美好，更有益。

清晨 最好是太阳没有出来，且在早饭之前，这段时间是瑜伽锻炼的最佳时间。

中午 最好在太阳到头顶时进行练习，但要记住，可不是顶着日头练习。

傍晚 最好是晚饭前，或者是饭后三到四小时，喝入流质食物或饮料可在半个小时后练习，总之，一定要保证空腹或完全消化以后进行练习。



养生瑜伽的呼吸法

有许多人不知道怎样正确地呼吸。因此，在我们做七日养生瑜伽之前，应先学会正确、自然地呼吸。瑜伽的呼吸，由以下三种呼吸方式结合而成：

1. 腹式呼吸

仰卧。把你的左手或右手轻轻放在肚脐上。当你吸气时，把空气直接吸向腹部。如果你把这步吸气动作做得正确，你的手就会被腹部抬起。你吸气越深，腹部升起越高。随着腹部扩张，横膈膜就向下降。接下来呼气，你就会发现腹部向内、朝脊柱方向收入。你可以凭着尽量收缩腹部的动作把所有空气呼出双肺之外，横膈膜就自然而然地升起。

2. 胸式呼吸

仰卧，或伸直背坐着，深深吸气，但不要让腹部扩张。代替腹部扩张的是把空气直接吸入胸部区域。在胸式呼吸中，胸部区域扩张——腹部应保持平坦。然后，当吸气越深时，腹部向内，朝脊柱方向收入。当你用这种方式吸气时，你会发现肋骨是向外和向上扩张的。当你呼气时，肋骨向下并向内收。

3. 完全的呼吸

完全的呼吸或瑜伽呼吸是以上两种类型呼吸的结合。这是一种自然的呼吸方法，略加练习之后，这种呼吸方法就会在你的全部日常练习和生活中自动地进行。习惯成自然。练习完全呼吸，要用下面的方法：

轻轻吸气，首先吸向腹部区域。在腹部区域鼓起的时候，就开始充满你胸部区域的下半部分。然后，又充满你的胸部的上半部分。尽量将胸部吸满空气而扩张到最大程度——你的双肩可能略微升起，胸部也将扩大。在这种情况下，你的腹部将会向内紧收。现在，你已经吸气吸到 -

双肺的最大容量。然后，按相反的顺序呼气：首先放松胸部，然后放松腹部。用收缩腹部肌肉的方法结束呼气。这确保了已经从肺部呼出了大量的空气。然后，再次慢慢吸气，首先充满腹部，如此循环下去。“完全的呼吸”应是畅顺而轻柔的。完全呼吸的各阶段不应该节节可分地或跳动式地做。整个呼吸应该作为一个畅顺的动作来做——就像一个波浪轻轻地从腹部波及胸膛中部再波及胸膛的上半部，然后减弱消失。呼气不应是匆忙或使劲的，而应该是稳定、渐进的。

练习的时间

每日，在做其他呼吸和瑜伽冥想练习之前，先做几分钟呼吸法的练习。但是，当你开始用这种方法自然地呼吸——也就是先充满腹部，然后是胸部，或是当你发现自己在做其他呼吸练习的过程中已做到按这种基本模式呼吸时，就可以不再做这个练习了。

益处

瑜伽的完全呼吸有许多益处。由于增加氧气供应，血液得到净化。肺部组织(体素)更壮，从而增强了对感冒、支气管炎、哮喘和其他呼吸系统疾病的抵抗力，横膈膜和胸腔都得到发展和加强，身体活力与耐力均有增长，面色更好。而且，也许更重要的是，心灵变得更清澈、更警醒。



和谐身心

Harmonious >

第 一 日

顺应自然

今天是你感受养生瑜伽课程的第一天，你需要让自己的身心和谐起来。在肢体的锻炼上，我们将教给你最基础的3套动作，包括暖身的6个动作，基础放松的3个动作，协调头部及颈部的颈部扭转式以及锻炼头部的卧鱼扭转式。

瑜伽功课 让身心和谐起来

瑜伽是东方最古老的强身术之一，瑜伽二字，梵文的本意是“和谐”、“相应”、“统一”。瑜伽练习首先着眼于身体的强健，然后要求身心融合为一，在此基础上，引导练习者进入自然完美的境界。在瑜伽练习过程中，练习者逐渐深入自己的内在精神，从外到内，从感觉到精神、理性，然后到意识，最后达到自我与内在的精神融合。

养生一直是东方人所崇尚的一种生命态度，修习瑜伽则是一种净化自身的过程，从某种意义上说，修习瑜伽也是养生的范畴，因为两者追求的都是身心回归。养生瑜伽结合养生学与瑜伽的精髓，除了要求天人合一外，还强调顺应自然。人生于天地之间，其生命活动就要与大自然的变化保持一致，需要根据四季气候变化的规律而改变自己的日常生活规律，瑜伽称此为“天人相应”。

养生瑜伽不等同于一般的健身方式。它倡导一种身心和谐的生命哲理，可以使身体各方面机能得到协调和健康，从更高层次上说，能培养人们专注平和、冷静客观的良好心态，使人修身养性，获得身体、精神相统一的健康状态。这是其他健身运动无法企及的一大特点。

身心和谐是人体健康的高级状态，身体再健康的人有时也会感到躯体不适，同样，躯体有病的人也一定能够感觉到健康器官的正常运转。做为一个珍爱自己的人，要学会调整自己的身心状态，调动机体健康部分的积极因素，帮助不健康的部分消除消极因素，使机体走向和谐平衡的状态。关爱自己的身心，体会内心的愉悦，积极地锻炼身体，这是一个人给予自己的最好礼物。



养生功课 健康之道在于和

“和”，即协调、和谐、平衡、融洽之谓也。“和”，存在于天地万物造化之中。

一个人要想健康长寿，起码要始终保持三方面的“和”。

和谐人际关系。“人”是什么？“天地之性最贵者也”。当我们审视“人”字时，可以发觉“人”在结构上牢固的稳定性，体现着一种内在的和谐之美。中国人常说的“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”。在人与人的关系上追求和谐、互助互爱。在自我修养上追求尽善尽美、淡泊宁静，本质上是人对自身和谐的追求。

与自然环境和谐。人与自然之间多多少少存在一些仿佛不可调和的矛盾，我们没有办法完全消除，但我们可以尽最大能力使自身与自然和谐发展。比如，我们可以加强对地表的绿化，控制水土流失。我们可以尽量少向大气中排放些有害气体，使臭氧层不再继续遭到破坏。

体内环境和谐。要保持体内和，就必须饮食有节，起居有律，劳逸有度。过与不及皆会失和。暴饮暴食破坏和，当食不食也破坏和；狂欢达旦破坏和，偷懒鼾睡也破坏和；超负荷劳动破坏和，好逸恶劳也破坏和。

要保持体内之和，不妨每天静坐片刻，会使头脑清醒，精神舒畅。心能常清静，天地悉皆归。

瑜韵悠然

最近，印度的一个瑜伽组织针对暖身运动的时间进行研究，他们以24名瑜伽修习者为研究对象，把他们分为两组，第一组成员，每一个伸展运动做5秒，连续做9组。第二组成员，每个伸展动作做15秒，连续做3组。这两组时间、长度都不同的修习者都做了45秒的暖身运动。五周后，每一组动作做15秒的那一组学生无论在肌肉的伸展性和反应等各种测试上都比较良好，所以，运动前的暖身动作可不能马马虎虎。



Yoga Pose

暖身及放松

养生特区 / 滋养全身
运动益处 / 基础运动，为后续运动做准备
最佳时间 / 正式动作开始之前



Yoga Pose

颈部扭转式

养生特区 / 头部及颈部
运动益处 / 让上半身更灵活
最佳时间 / 晚上睡前



Yoga Pose

卧鱼扭转式

养生特区 / 头部及腿脚
养生特区 / 让肢体更有韧性
最佳时间 / 早上起床时