

让身体更修长

成善继 编著

沈维德 梁 潇 演示
张林根 谢新梅

零基础瑜伽

Beginner YOGA

北京体育大学出版社

零基础瑜伽

本书给你带来轻松的感觉，艺术的享受，哲理的启迪
八大问题，揭开瑜伽五千年经久不衰的奥秘所在
由浅入深地展示瑜伽，可操作性强，便于读者自学
只要在你的心中播下一颗“瑜伽种子”
她将会伴随你漫长的一生

成善继 编 著

沈维德 梁 潇 演 示
张林根 谢新梅

北京体育大学出版社

策划编辑：孙宇辉
责任编辑：鲁 宁 孙宇辉
审稿编辑：熊西北
责任校对：世 立 士 玉
摄 影：成善继
版式设计：智道设计工作室
责任印制：陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

零基础瑜伽 / 成善继编著. —北京：北京体育大学出版社，2006.1

ISBN 7-81100-455-0

I. 零… II. 成… III. 瑜伽术—基础知识
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 129056 号

零基础瑜伽

成善继 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 7

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000

ISBN 7-81100-455-0

定价：35.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

如果你想拥有健美的身材、良好的心态、优雅的气质，那么请阅读本书。

瑜伽这门学科，博大精深。本书将以简练的语言、精美的图片，为你介绍瑜伽。

第一章，以师生对话的形式，通过八个问题，揭开瑜伽神秘的面纱，阐释瑜伽魅力五千年经久不衰的奥秘所在。

第二章，以教学的方式，从入门、初级、中级到高级，由浅入深地展示瑜伽，讲述瑜伽是调理身心平衡的生命智慧。适合不同年龄、不同性别、不同基础的读者。

从活动各关节入手，循序渐进地柔软脊椎，关节打开了，就可练一些有难度的动作。这是瑜伽大师沈维德老先生教授学生的宝贵经验。可操作性强，便于自学，是本书的特色。

瑜伽体位法就是以锻炼脊柱为中心。人体的许多疾病都与脊柱相关。中医针灸只能起到局部效果，瑜伽对脊柱的锻炼却有整体效应。

瑜伽体位法，瑜伽呼吸法，瑜伽放松，瑜伽冥想，健康的饮食习惯，积极的思维方式，都是瑜伽科学中不可或缺的重要组成部分。

瑜伽是一门“放松”的学问。体位法、呼吸法、冥想法全面启动了“人体的放松机制”。以“放松”应对“紧张”，瑜伽真正的健康效益，应该是来自于人们自己身心的放松。然而，只有那些具有良好心态的人们，知恩感恩的人们，富有爱心的人们才能拥有如同宇宙那样宽广的胸怀（即天人合一），才能获得高层次的放松和宁静。

《零基础瑜伽》将给你带来轻松的感觉，艺术的享受，哲理的启迪。

练练瑜伽吧！会有意料之外的收获。

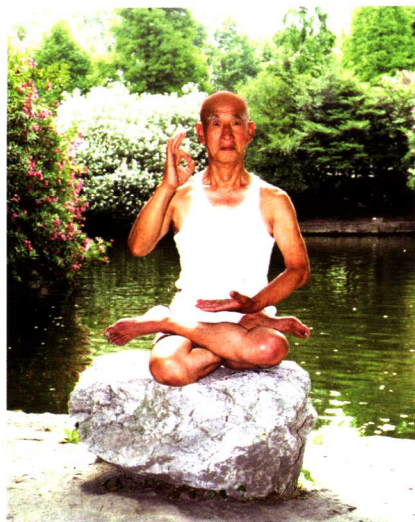
只要在你的心中播下一颗“瑜伽种子”，她将会伴随你漫长的一生……

瑜伽大师沈维德老先生

六十二岁开始自学瑜伽，十余年如一日，现年七十七岁。

“一旦你征服了自己的意志，你便征服了周围的世界。”

——比尔·普罗沃斯特

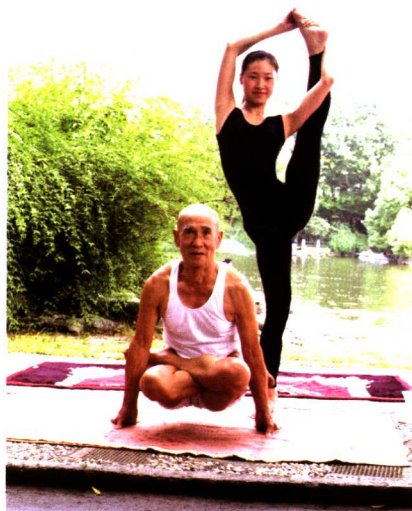


作者摄於2003年夏

沈维德老先生和他的学生梁潇

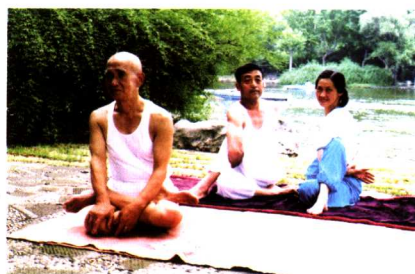
“一个人只有学会了忘掉自我，他才可能发现自我。人的自我必然消融，而由宇宙的自我所取代。”

——沃尔特·拉塞尔 博士

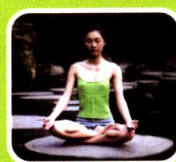


沈维德老先生和学生瑜伽老师张林根先生、 谢新梅女士

我们要想变得聪明起来，必须抛弃偏见，以开放的心态去观察事物，思考问题。



目 录



YOGA

目 录

C O N T E N T S

001 第一章 师生对话,魅力瑜伽

002 为什么现在练瑜伽的人越来越多了?

003 为什么说瑜伽是“亚健康”的克星?

004 《瑜伽经》认为“什么是瑜伽”?

004 瑜伽也会思考自己吗?

005 瑜伽和其它健身法的主要区别是什么?

006 练瑜伽有年龄限制吗?

006 身体柔韧性差,达不到“标准”怎么办?

007 练瑜伽有哪些注意事项?

009 第二章 瑜伽是调理身心平衡的生命智慧——魅力瑜伽教程

012 和瑜伽第一次亲密接触——瑜伽轻松入门

032 让瑜伽进入自己的生活——初级瑜伽教程

050 瑜伽是一种健康的生活方式——中级瑜伽教程

076 掌握自己身体和生命的智慧——高级瑜伽教程

096 瑜伽是学会控制意识的转变——瑜伽呼吸和冥想

101 瑜伽是一种自我约束的生活哲学——瑜伽的饮食

104 后记

第一章

师生对话 魅力瑜伽

八个问题揭开瑜伽的神秘面纱

- ① 为什么现在练瑜伽的人越来越多了?
- ② 为什么说瑜伽是“亚健康”的克星?
- ③ 《瑜伽经》认为“什么是瑜伽”?
- ④ 瑜伽也会思考自己吗?
- ⑤ 瑜伽和其它健身法的最大区别是什么?
- ⑥ 练瑜伽有年龄限制吗?
- ⑦ 身体柔韧性差,达不到标准怎么办?
- ⑧ 练瑜伽有哪些注意事项?

瑜伽也会思考自己吗?

一种文化能延续五千年,自有它深厚的内涵。瑜伽也会思考自己,不断适应时代发展的需求。



师生对活 魅力瑜伽

MM: 老师,为什么现在练瑜伽的人越来越多了?

老师: 瑜伽源自古老而神秘的印度,后流传到欧美发达国家,近些年在我国悄然兴起。这决不是一种偶然现象,而是一种必然。人们的健身文化观念随着现代经济发展的变化而变化,从原来的竞技健身到现在寻求身心合一、回归自然、回归人性本质的运动,将是一种趋势。

紧张、激烈、冷酷的市场经济竞争作用於人们,人们出于适应社会发展的自我保护,势必寻求一种身心的平衡,一种心灵的宁静。而瑜伽恰是最佳的选择。

缓慢、平静地练习各种姿势,在脊椎、关节伸展和扭曲的同时,调整、控制呼吸,进而放松、修复人们的心灵;以消耗最少的能量,得到最大的收益;让人们产生舒畅、幸福的感觉,让人们的身心都健康。这正是瑜伽魅力五千年经久不衰的奥秘所在。

世界卫生组织（WHO）指出：廿一世纪威胁人类的头号杀手不是癌症、艾滋病，不是核扩散、环境污染，而是“现代生活方式病”，尤其是它的“前奏”——亚健康。

瑜伽是“现代生活方式病”——“亚健康”的克星。



如何应对紧张？！

“对于拥有巨大威力的意识来说，一个最大的困难即是成为它的主人。”

——约瑟夫·爱迪生

MM：老师，为什么说瑜伽是亚健康的克星？

老师：香港中文大学医学博士许峰指出：亚健康是一种由于生活方式不合理，而渐渐形成的不良身体状态。令人担忧的是，有些人已经处于这种状态却茫然不知，一旦发病，身体和精神已到崩溃的边缘。

上个世纪八十年代，在日本出现许多这样的病人，被他们称作“过劳死”。美国疾病控制中心把这种状态称为“慢性疲劳综合征”。我国卫生部对城市上班族的调查表明：上班族中处于亚健康状态的人占 49%。

世界卫生组织（WHO）指出：“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”是人们健康的四大基石。这“十六个字”看似容易，实则很难，难就难在大多数人往往忘记反思自己。他们沿着自己旧思维习惯的惯性、自己旧生活习惯的惯性，而“勇往直前”。不然，就不会有那么多人处在亚健康状态而茫然不知了。

人们经常练习瑜伽，就会经常反思自己，渐渐地把瑜伽理念融入自己的日常生活之中，变不良姿态为良好姿态，变不良习惯为良好习惯，变不良心态为良好心态。

我们不难发现“十六个字”的内在含义和“瑜伽理念”是基本一致的。我们有充分理由认为“瑜伽”是“现代生活方式病——亚健康”的克星。



瑜伽MM不在健身房，就在去健身房的路上。

重要的是“学会控制意识的转变……还其本来面目。”

——《瑜伽经》

MM：老师，《瑜伽经》认为“什么是瑜伽”？

老师：瑜伽由体位法、呼吸法、冥想法三部分组成，并配以合理的饮食，以平常之心来观察和调整自身的“小宇宙”，进而把自己融入整个天地“大宇宙”之中。通俗地讲就是“回归自然”。

生活中大多数人没有学过如何去运用思想这个意识的主人。因此有人积极地去运用，有人消及地去运用。

帕坦伽利在《瑜伽经》第一章开始就回答了“什么是瑜伽”：“瑜伽是学会控制意识的转变。这样，知觉者便能还其本来面目。”

所以，往深里讲，练习瑜伽就是为了恢复自己本原的、自然的生活和思考能力。人不能光靠知识，也不能单靠财富或权力，还要靠掌握自己身体和生命的智慧，才能活得阳光、活得开心。

瑜伽就是生活的艺术，瑜伽教我们艺术地生活。

MM：老师，听您这么一讲，瑜伽并不是那么神秘了。那么，瑜伽也会思考自己吗？

老师：经过五千多年的发展，瑜伽产生了很多流派，分多种体系。每一种都足以写一本书了。若你有兴趣，可看一些资料。我们要关注的是，聪明的瑜伽师们已经将适合现代人身心平衡的“哈塔瑜伽”不断地进行归纳和提炼，使之成为了“现代瑜伽”。

哈塔瑜伽原文 Hatha Yoga，其中，“Ha”为太阳，“Tha”为月亮，表示相反能量的结合，保持阴阳平衡的实践。现在我们练习的，就是哈塔瑜伽。

瑜伽是一种理念，一种思想方法，一种生活方式。人们通过练习瑜伽姿势、瑜伽呼吸、瑜伽冥想来审视自己，激活本身所具有的自愈能力，从而消除自己身上的毛病。

一种文化能延续五千年，自有它深厚的内涵。源於东方古老印度的瑜伽已和现代文明相融合，和西方近代文化相碰撞。在“融合和碰撞”中瑜伽一直在思考自己、调整自己，不断适应多元化时代发展的需求。瑜伽已是全世界、全人类的共同财富。



有些瑜伽师认为：太极拳是中国式的瑜伽。



“真正值得研究的世界乃是存在于我们自身的世界。”—— J·M·坦普尔顿

老师：瑜伽MM，你已出任健身中心的专职瑜伽教练，凭你的自身体会，瑜伽和其它健身法主要的区别是什么？

MM：现在大多数体育运动属于竞技，是对抗性，增强体能和技能，以便战胜对方。为了争夺冠军，往往进行超负荷极限训练，也往往损害了自己的身心。

而瑜伽则面向人们自己：自己被扭曲的身体，自己被扭曲的意识、自己被扭曲的心灵。瑜伽动作缓而优雅，呼吸慢而细长，心灵也随之放松。久而久之，学员的情绪也会变得较为平和，性格不会那么急躁，可谓“气和心平”。

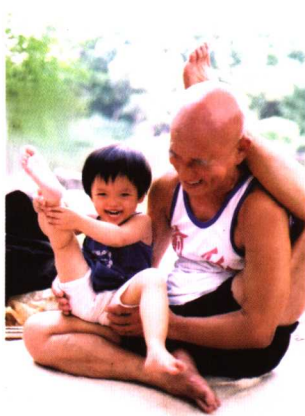
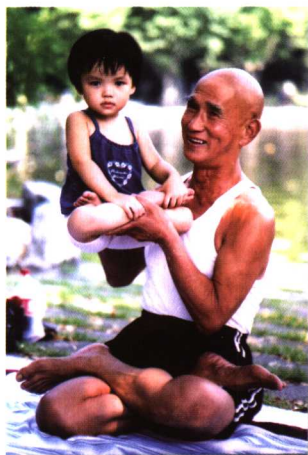
上瑜伽课时，我经常提醒学员们：练习瑜伽要注意姿势、呼吸、意念的有机结合，才能收到预期的效果。这一点，正是瑜伽与其它有氧操的根本区别。

其实，练习瑜伽与其他运动不仅不矛盾，而且还有助于其它运动。瑜伽既可以作为其它运动前的热身、预备，也可以作为其它运动后的身心放松和体能恢复。

MM：老师，练瑜伽有年龄限制吗？

老师：没有！男女老少皆宜！适合任何人修练。我就遇到一个两岁小孩和她妈妈一起来跟我学瑜伽。那孩子非常活泼、可爱。我练莲花坐姿，她也练，两只小腿一放就是莲花坐；我把腿放到肩上，她也想把腿放到肩上，逗得大家哈哈笑。

我六十二岁开始练瑜伽，腿脚老了，需要更多的毅力，至今十余年，身上不少毛病自愈了，今年已七十有七，腿脚灵活，耳聪目明，开开心心，似乎又年青了。其实，早练早得益，晚练晚得益，只是越年轻越容易练一些。当然，年龄不同，练习的方法也应该不一样，要因人而异，好在瑜伽有适合不同年龄的练习方法。瑜伽如同水一般，随着练习者的不同需求，呈现不同的形貌。



“人的健康如何，实际和他们的笑声多少密切相关。”

——詹姆斯·D·沃尔什

MM：老师，学员们常问我，身体柔韧性差，达不到标准怎么办？

老师：瑜伽姿势具有“多元标准”。同样一个姿势在不同人身上可能有不同的标准。各人身体的柔韧性不一样，一个人伸展到自己的限度，就是他的正确标准。超越自己的限度，反而不正确。许多人罹患瑜伽病就是因为他们的老师不懂这一点，错误地指导练习所致。还可能会令人望而生畏而与瑜伽擦肩而过，错过练习瑜伽的机会。

瑜伽体位法中有些高难度动作带有表演性质，可以权当启发或欣赏。



沈维德老先生的学生：瑜伽老师张林根先生、瑜伽教练谢新梅女士

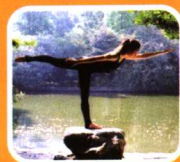
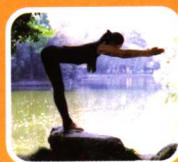
“生活是一所残酷的学校，因为这里奉行的一项原则是先考试，后学习。”

——谚语

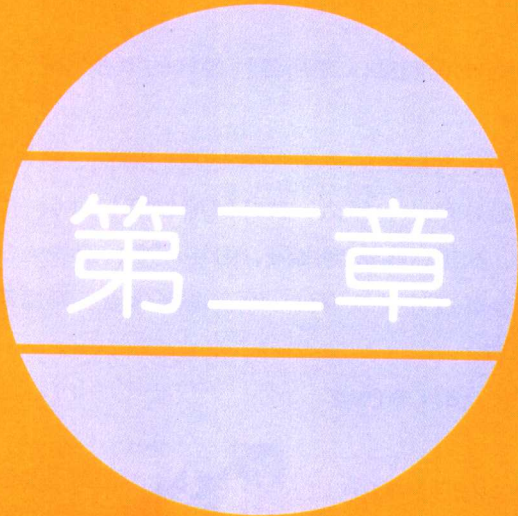
MM：老师，练瑜伽还有哪些注意事项？

老师：上面讲的这一条非常重要，可以经常提醒你的学员们。此外还要注意下列几点：

- [1] 练习地点最好空气清新、环境安静。
- [2] 为了便于坐、卧，需准备一块防滑垫子，厚薄要合适。
- [3] 练习前、后一小时保持空腹。练习后不要马上沐浴。
- [4] 穿宽松或有弹性的衣服进行练习，以便身体伸展和扭曲，最好不穿鞋子。
- [5] 练习瑜伽要注意“放松、缓慢、静心”。要集中注意力，用心体会身体的感觉。



YOGA,



第二章

瑜伽是调理身心
平衡的生命智慧

——魅力瑜伽教程

面对紧张、面对压力，你是否在寻觅让自己彻底放松的良方？

当今世界的快节奏使我们难以避开各种各样的紧张和压力。不幸的是，没有简单可行的解决办法。

大自然是一副良方，大自然的美景能激起我们愉快、感恩、健康的思想。然而，你不可能天天去游山玩水。那么，就练练瑜伽吧！你会有意料之外的收获。

本章，将从入门、初级、中级到高级，由易而难、由浅入深地展示瑜伽。从活动各关节入手，循序渐进地柔软脊椎。你会渐渐体会、领悟瑜伽的奥秘——调理身心平衡的生命智慧。

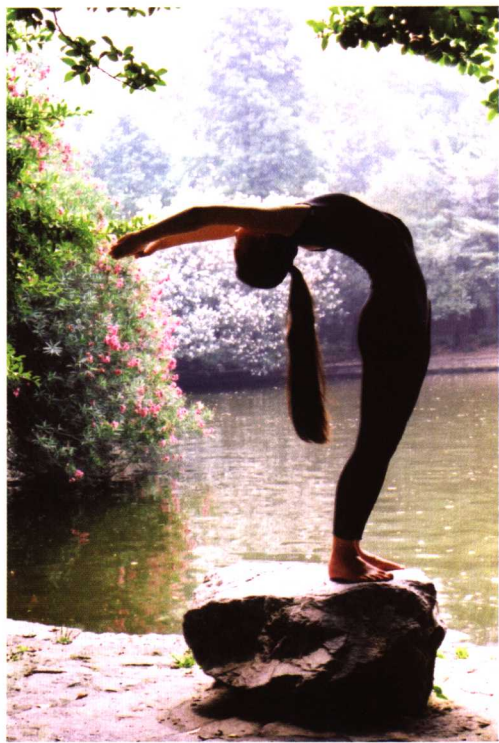
如果，你是初学者，请从瑜伽轻松入门开始。

你会发现自己的身体比较僵硬，这才是你真实的自我。想想六十二岁的沈老先生都能开始自学瑜伽，你就不必为自己的水平担心了，尽量放松心情，当然更要有耐性和恒心。

也许你与瑜伽从第一次亲密接触，就一见钟情，形影不离，因为瑜伽走进了你的生活。

瑜伽，原是最古老的东方智慧，它最初的定义是：对心的变化的控制。

随着大自然的天籁之声，寓动于静，用意念控制身体的伸展、扭曲和平衡，慢慢地吐气、吸气。松开心中的枷锁，洗涤心灵的尘埃。不知不觉之中，已经在激励你的更强大的免疫系统、更坚强的神经系统、更顺畅的呼吸、循环和消化系统。



“健全的心灵，往往能带来健全的身体。”

—— J·M·坦普尔顿