

瑜 伽

自我身心锻炼方法

电视节目丛书

第一部

张蕙兰 编著

人民体育出版社

1137174

瑜 伽
自我身心锻炼方法
电视节目丛书第一部
张蕙兰 编著

人民体育出版社出版

787×1092毫米1/32

七二一三工厂印刷

120千字 印张9

新华书店北京发行所发行

1985年10月第1版

1985年10月第1次印刷

印数: 1—30000册

统一书号: 7015·2307 定价: 1.50元

责任编辑: 施季刚

封面设计: 张继国

目 录

序

节目一

- 瑜伽简介..... (2)
- 学瑜伽, 要靠“练”..... (10)
- 关于练瑜伽的一般建议和注意事项..... (12)

节目二

- 导言..... (17)
- 功法一: 肩旋转功..... (18)
- 功法二: 脚踝功..... (24)
- 功法三: 蹲功..... (29)
- 功法四: 仰卧放松功..... (50)
- 功法五: 瑜伽休息术..... (51)
- 功法六: 简易坐..... (52)
- 小结..... (55)

节目三

- 导言..... (58)
- 功法一: 猫伸展功*..... (59)
- 功法二: 山立功..... (64)
- 功法三: 展臂功..... (66)
- 功法四: 肩旋转功..... (71)

功法五：雷电坐..... (71)

小结..... (76)

节目四

导言..... (78)

功法一：展臂功..... (80)

功法二：单竖腿功*..... (80)

功法三：手臂花环功*..... (85)

功法四：双竖腿功*..... (97)

功法五：瑜伽休息术..... (103)

功法六：简易坐..... (103)

小结..... (104)

节目五

导言..... (106)

功法一：蹲功..... (107)

功法二：手臂花环功*..... (107)

功法三：腹式呼吸功..... (107)

功法四：颈功..... (110)

功法五：呼吸自觉功..... (119)

节目六

导言..... (122)

功法一：肩旋转功..... (124)

功法二：肩放松功..... (124)

功法三：简易半骆驼功*..... (139)

功法四：叩首功 *	(146)
功法五：瑜伽休息术	(150)
功法六：雷电坐	(150)
小结	(151)

节目七

导言	(153)
功法一：颈功	(155)
功法二：肩肘功	(155)
功法三：简易鱼功第一式 *	(160)
功法四：拱背升腿功 *	(166)
功法五：卧伸展功	(175)
功法六：瑜伽休息术	(179)

节目八

导言	(181)
功法一：直角功 *	(182)
功法二：下躯摇摆功 *	(185)
功法三：半弓第一试 *	(191)
功法四：猫伸展功 *	(198)
功法五：俯卧放松功 *	(199)
功法六：瑜伽休息术	(200)
功法七：平常坐	(200)
小结	(203)

节目九

导言	(206)
----	---------

功法一：膝旋转弯屈功.....	(208)
功法二：肩放松功.....	(218)
功法三：简易双角功 *.....	(223)
功法四：全骆驼功 *.....	(232)
功法五：婴儿功 *.....	(236)
功法六：卧伸展功.....	(240)
功法七：瑜伽休息术.....	(242)

节目十

导言.....	(244)
功法一：摩天功 *.....	(245)
功法二：韦史努功.....	(254)
功法三：简易双角功 *.....	(261)
功法四：拱背升腿功 *.....	(261)
功法五：瑜伽休息术.....	(261)
功法六：摇腿功.....	(262)
功法七：武士坐.....	(268)
小结.....	(273)

瑜伽冥想

结束语

序

为了配合中央电视台播放我的《瑜伽——自我身心锻炼方法》连播节目，我们将出版一套丛书，这本小册子就是其中的第一本。这本书既可以配合电视节目来看，也可以单独使用。书和电视节目都自成一体，各有其用。但是，电视传播媒介具有印刷传播媒介所没有的某些优点，而反过来讲，印刷传播媒介也有着电视传播媒介所欠缺的某些特长之处。比方说，看电视节目的人因为亲眼看到各种动作是怎么做的（连同速度等等），所以功法实况尽入眼帘，一清二楚。电视的视觉教学能力胜于其它任何一种传播媒介。可是，象这样一本小册子的印刷传播媒介，却可以让人们在闲暇时间反复深入钻研，自己练功法时还可以用作参考，边练边看，细心揣摩。当然，最理想的情况是，读者能把电视和书本两者同时加以利用。书与电视互相印证，相得益彰。

一般说来，这套电视丛书的每一本小册子都收入十部有连贯性的电视节目。这本书也载有节目一直至节目十。当然，电视节目和书本也不是完全雷同，一字不易的。书中有些内容是电视节目所没有的，反之亦然。但两者基本上是互相呼应的。

衷心希望这本书能对大家有用。

敬祝大家健康、幸福！

张薰兰

节 目 一

瑜 伽 简 介

大家好！欢迎收看我们的瑜伽连播节目。瑜伽是一门历史悠久、内容深刻而广泛的科学，它包含着丰富的练功方法，可以用来增进我们身体、心智和精神上的健康。

当然，对于中国来说，瑜伽并不是新奇事物。很久以来，中国的圣贤和学者们对瑜伽早就有了认识。今天，“瑜伽”这两个字经常出现在各种气功杂志和书籍上。

人们修炼瑜伽的历史是如此悠久，实际上可以说，是什么时候开始的，并没有文字记载。根据瑜伽师傅们说，瑜伽科学和文化是在无法追忆的远古时代，由瑜伽师傅讲授给弟子，代代相传下来的。按照现代历史学家的看法，瑜伽是在有文字记载的历史以前在印度发源的。但是，瑜伽师傅们认为，很久以前，有过一个时候，那时全世界各地人们都懂得瑜伽。他们相信，以后年深月久，这门科学就渐渐地失传了，不再受人注意了。

究竟远古世界的人是不是懂得瑜伽，这个问题的确是有争论的。但是，不用争论的是，今天世界上有许多人都懂得

瑜伽，而且修炼瑜伽的也愈来愈多了。从美国到欧洲，从日本到澳大利亚，在今天几乎所有的现代化国家里，瑜伽已经非常流行，而且有着深厚巩固的群众基础。

运动员们做瑜伽姿势练习来伸展和增强自己的肌肉，练瑜伽冥想功法来平静心境，提高注意力。

可是，修炼瑜伽的人不只限于运动员。商人、管理人员、家庭主妇、学生、教师、知识分子、科学家、医生、农民，几乎各行各业都有人在练瑜伽。儿童、青少年、老人、男女都有。他们都感到，瑜伽对自己日常生活有帮助。

在西方，大多数人在家里练瑜伽，也有些人在公园等户外场所练。

说句老实话，在今天的世界上，瑜伽已经是全人类的集体财富——正因为这样，我们都可以平等地分享瑜伽的功法和益处。

瑜伽有许多分类，分类下又有细分类。有些分类侧重身体，有些就侧重心智和精神。可是，不可能把瑜伽严格划分为“身体的”、“心智的”或“精神的”等等类别。

瑜伽中所谓“健身的”功法，象各种叫“阿萨那”（asana）的姿势练习，在心理上和生理上同时都有深切而积极的效益。而所谓心智的或精神的瑜伽冥想功法不仅仅有积极的心智与精神的效益，也有身体上的效益。

毕竟，身体、心智和精神这三方面是互相联系，互相影响的。比如说，如果人的身体僵硬不灵活，或者有病，或者精神萎靡不振，那么他冥想起来就比较困难。另一方面，如果一个人充满焦虑心情，或者他心里很苦恼、忧心忡忡、怨

恨满腔，那就会给他身体健康带来问题。人的思想意识和他的健康之间的联系，瑜伽师早就很清楚——这一点现在又得到了现代科学研究的证明。

人无远虑，必有近忧，只是程度不同。这是人之常情。但是，人有时候会焦虑得过分一点。这会在身体上引起各种各样的问题，如胃溃疡、心脏病、头痛、消化不良、失眠，等等。在西方，科学家们已经认识到，焦虑正是造成人体不适、各种毛病的主要原因之一，因此，人们已经普遍认识了，练习某种功法来消除焦虑是很重要的。

就我所知，没有任何一种消除焦虑心情的功法在效果上比得上瑜伽。如果一个人经常练瑜伽姿势和冥想，就能使他的焦虑情绪始终保持在最低水平。比方，如果你在早上上学、上班或到其它地方之前都做瑜伽姿势和瑜伽冥想，然后在白天经历上一些引起焦虑的事情，那么，你会发现，虽然焦虑心情要露头了，但还是保持在比较低的水平上。如果你早上没有练瑜伽，那么当你经历引起焦虑的事情时，焦虑心情就会更强烈得多。因此，你可以练瑜伽来防止焦虑情绪上升到太高的水平。为了做到这一点，你也可以在日间利用短暂休息时间见缝插针地练瑜伽。

练瑜伽的人对自己焦虑情绪程度如何特别留意。他练瑜伽来防止焦虑程度升得太高。在控制情绪这方面，瑜伽是一种非常奇妙的工具。

如果你不设法消除焦虑，而是让它日积月累，那它就必然表现为身心上的毛病，甚至还有可能形成某种不应有的习惯，例如要吃安眠药片才能入睡，或者酗酒成性，或者爱咬手指甲，等等。或者，焦虑心情还会使你失去对自己的控

制，搞出一些不合理不友善的行为，如毫无必要地冲着别人大叫大嚷，或者做出暴烈举动。

我还要提一下焦虑情绪的另一不良后果：头脑糊涂或者思路不清。

这种情况人对己都会有危害性。比方说，一个焦虑的人会在各种重大问题上作出严重的错误判断。可能是在横过马路这么简单的事情上作出错误判断，也可能是在重大生意决定上作出错误判断。前者可能导致严重身体损伤或死亡，后者则导致财务上重大损失。

一个焦虑的人即使不作出严重的错误判断，他一生也不大可能有很大的成就。而他所完成的工作可能是质量比较差的——不管是教学工作、农活、工厂工作或者别的什么。无论对于社会或个人，总的说来，这当然是不好的。

头脑糊涂、思路不清的不良后果实际上数也数不完。理解这个事实，认识这种思路不清状态与焦虑心情的关系，就能帮助你认识修练瑜伽功法的重大价值。

过分焦虑也可能形成忿怒情绪的源泉。有时候，你会感到怒气冲冲而自己也不知道是什么原因。在这种情况下，你的确有可能随便冲着什么人就大叫大嚷起来——甚至毫无缘故。有一天，当你在人行道上走着或骑着自行车的时候，有人偶然和你相撞，你却并不因此大感气恼。可另一天就不同，如果发生同样的事，你就非常气恼——你可能高声叫嚷，甚至随时可以打上一架。这证明了：在某些日子，一般说来你比其它日子火气更大些。这种火气往往是焦虑积压所致。如果你练瑜伽，就能减少焦虑，从而也就消除了由焦虑所引起的怒气。

在这套瑜伽连播节目中，我们主要讲瑜伽姿势功法，但也要练一些独特而有益的瑜伽身体洁净功法、一些瑜伽呼吸功法、古老的瑜伽松弛和休息功法，以及瑜伽冥想。我也要介绍有益健康的传统瑜伽饮食制度和生活习惯。

大家通过经常锻炼瑜伽，就能尽量实现身心最佳健康状态。

瑜伽对整个神经系统，包括自主神经系统，产生非常有益的影响。通过练瑜伽，咱们不仅仅能够保持神经系统健康，而且还能使功能不正常的神经系统恢复正常。练瑜伽也能使交感神经和副交感神经系统都保持平衡。

瑜伽对内分泌腺体非常有益。瑜伽练习使各种内分泌腺体得到按摩和刺激兴奋，从而保持健康状态。

当然，瑜伽姿势健身运动对肌肉系统以及各条腱带等等都特别有益。各部位的肌肉都受到非常柔和的按摩、加强和滋养。

瑜伽姿势、呼吸练习和瑜伽冥想功对于呼吸系统也有非常好的效益。人的呼吸系统越是健康，就越是能够预防感染上象肺结核、支气管炎、肺气肿等等各类型的呼吸疾病。

瑜伽对于血液循环系统、消化系统、泌尿系统和皮肤也很有益处。

瑜伽的观点和中国气功、针灸专家的观点相似，认为生病的一个主要原因在于人体内部的气受到干扰、发生紊乱。通过练瑜伽，就能防止或最大限度地减少这些干扰、紊乱。

瑜伽能够增强人的抵抗力，可以说是一种最好的“防病药物”。瑜伽也可以帮助治疗各种身体、心智或精神上的问

题或疾病。除此以外，它也是帮助病人恢复健康的好办法。

当然，大家也不要以为或者说，瑜伽是一种“万灵圣药”，包医人间百病。比方说，不要幻想，以为身体患了重病，只要练某种瑜伽功法，第二天这病就自动消失了。当然，有些病例，经过练一段时间的瑜伽是能治好的。但是，人们还是不应该把瑜伽当成“万灵圣药”来看待或使用。

就保健的方面来说，最好把瑜伽主要地看作是一种防病措施。有句老格言说：“防病远比治病强”。东方医学一贯强调预防为主；而在西方，重点却放在医疗上。可是，这几年来西方医学的重点也已经开始转移到预防疾病上了。而瑜伽在预防医学领域的贡献也日益受到广泛的重视。

可惜的是，许多人只在失去健康之后才关心健康。然后，他们意识到自己失去比黄金更贵重得多的东西，就去找一治就好的药方。更可惜的是，如果他们康复了，就忘记生病时的痛苦。因而，他们总是无法奉行一种有益于健康的生活方式。

瑜伽和健康的关系上，第一，应该把瑜伽看作是保持身体健康的方法；第二，是帮助病后刚愈的人康复的措施，只有第三点，才把它看作克服或治疗病痛的手段。

决定人身体健康的因素很多。有些因素是我们可以加以影响的，有些则不能。比方说，遗传是不能改变的。所以，一个人的身体可能有某些特点在这样或那样地影响着他的健康。以前一贯就有的，也许是不健康的习惯所产生的各种效果也是无法完全改变的。譬如，如果一个人很少作什么运动，吸烟吸得很厉害，喝酒也喝得挺凶，三十年来一直吃肉

类分量很重的伙食，那么，这些习惯所带来的一切消极后果是很难完全彻底消除的。不管这人采取什么措施，他注定要经受已往习惯所带来的某些消极反应。

还有，大多数人也无法彻底改变或立即改变自己的生活环境：比如说，他们呼吸的空气，他们喝的水。如果居住地区空气严重污染的话，他很不可能戴上防毒面具到处走，也很少人有机会离开自己住的地区。人们也不可能马上彻底把自己的环境清理干净。当然，该地区的社团有办法，也应该用最大努力尽量清除污染（当然也要防止污染）——可这是需要时间才能办到的。这些事情不可能一夜之间就做好。因此，有这么一些以及其它一些影响人们健康的因素，是不可能马上消除的。

另一方面，也有一些事情，人们可以加以身体力行，就能使身体极尽健康。修炼瑜伽——包括瑜伽健身姿势、瑜伽冥想、瑜伽生活方式，等等——就是这样的事情，这的确是最重要的事情。

在美国、欧洲和其它西方国家中，许多人练瑜伽姿势来减肥，或者增加健美的体态容貌。这确实是练瑜伽的一种好处，但可惜的是，许多西方人都有一个错误观念，以为这是做瑜伽姿势的主要目的。其实不是这样的。

毕竟，在古代印度的主要习瑜伽者是一些住在偏僻山林中单身、禁欲苦修的男人。这些人肯定不象一些西方的所谓习瑜伽者，这些所谓的习瑜伽者练瑜伽姿势是为了增强自己的性的吸引力，方便自己去过一种享乐主义的人生。

除了以上这种对瑜伽的错误观念以外，还有几种其它的流传很广的错误观念。比如，在中国，有些人一听到瑜伽就

以为是一些神奇术士，他们能够埋在地下三十天不死，或潜伏水底，或离开地面飞升，等等。但是，这些事情的确和瑜伽的真正目的毫不相干。

当然，有些瑜伽师精通控制呼吸的功法以及别的瑜伽功法，他们能做普通人所不能做的许多事情。于是普通人就感到十分神奇。在印度，有许多瑜伽师能做出奇特的事情，新闻广播界对这类事也很感兴趣。于是，报纸、无线电和电视台等等都加以报道宣传，称之为“瑜伽”。这么一来，瑜伽究竟真的是怎么回事呢，许多人就得到一个完全错误的印象了。

不能说，因为有些人运用自己的瑜伽本领来做出一些表演，于是，就使表演这些事也成了瑜伽。在美国，有些会开车的人也和这些所谓“神奇术瑜伽师”一样，把他们开车的本领用在非常刺激而没有多大益处的玩艺上——大约二十名这类驾驶员坐在自己的旧汽车上，然后开车互相冲撞。这叫“毁车大竞赛”（demolition derby）。但是，尽管在某种意义上，这样开车相撞可以叫做“驾驶”，可在更重要的意义上讲，这并不是真正的驾驶，而且根本不是人们去学习驾驶汽车技术的真正理由或目的。

同样，一个人使用某种瑜伽功法知识去表演一些神奇“把戏”，但并不是在真正意义上修练瑜伽。真的，所有古代瑜伽文献和瑜伽大师都谴责这种滥用瑜伽功法的夸耀本领的行径。

伟大的瑜伽大师和古代文献都强调：我们不应该培养特殊的所谓神奇力量，而应该培养克服自己欲念、贪心、嫉妒、愤怒和憎恨的力量。他们强调，我们应该通过瑜伽去学

习怎样控制我们的心灵和各种感官，而不是去当自己心灵和感官的奴隶。我们应该通过瑜伽去培养精神方面的认识和我们心中固有的爱——这才是瑜伽的真正、崇高的目的。

学瑜伽，要靠“练”

瑜伽不是光拿来听听、读读或者高谈阔论的东西。它也不是象某种宗教那样，只要人们宣告自己信仰它、忠诚于它就行了。老实说，瑜伽是一种修练实践，是要人们亲自去做的。如果大家真诚而经常地修练瑜伽，就会看到有实际具体的效果，就会看到自己身体状况有了改善，思想意识也有了进步。身体会变得更健康，神志更清明、警觉，内心更宁静安详，充满同情和爱心。

那么，练瑜伽又需要些什么东西呢？所需不多。练瑜伽姿势想得到最好的效果，大家主要需要这些东西：第一、宽松而舒服的衣服。因为要做伸展和弯屈的动作，所以不要让衣服妨碍动作的自由。最好不系皮带，如果用了皮带，也不要系紧。第二、虽然不是必需的，但最好在地上铺上一层什么铺垫的东西，比方，一块地毯、对摺起来的毛毡、一条大毛巾或者一张草席。选择铺在地上的东西，要采用最不容易在地板上滑动的那种。瑜伽功法中，有些是躺着练的，有些是坐着练的，有些则是跪着来做，所以做这些功法时，最好能够用上一块铺垫。而站着来做的那些功法就不必要铺垫，但如果你是光着脚来练的，就可以在地上铺上一块布。

这又谈到鞋袜的问题了。瑜伽姿势通常是光着脚或只穿