

1 走出“时尚外形瑜伽”误区

2 还原“身心合一”瑜伽本质

3 文道独特视角阐述瑜伽

瑜 伽

YOGA



养 生

自己的瑜伽医生

文道 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

瑜伽养生

——做自己的瑜伽医生

文道 主编

YOGA



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽养生: 做自己的瑜伽医生 / 文道主编. - 青岛: 青岛出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5436-9512-2

I. ①瑜… II. ①文… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第142828号

瑜伽养生



书 名 瑜伽养生——做自己的瑜伽医生

主 编 文道

编 委 龙德霖 朱翼翔 罗海英 应献军 王剑云 嵇复宾 王建中 赵红 杨莉蕙 刘瑞兵
吴大海 万玉芳 朱久旬 张沁雨 张军 罗冰 刘际文 李俊 朱剑虹 陈敏
席彦如 王梓新 周寒影 王凤英

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 袁贞

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

开 本 20开 (889毫米×1194毫米)

印 张 9

书 号 ISBN 978-7-5436-9512-2

定 价 29.80元 (随书附赠瑜伽演示光盘)

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话: 0532-68068629)

上架建议: 养生保健

走出瑜伽之误区

Part 1

- 12 走进瑜伽，为何先谈“走出”误区
- 13 误解缘于不了解
- 14 瑜伽到底是什么
- 17 “高温瑜伽”不是真正的瑜伽
- 19 这是正常现象吗
- 20 瑜伽不应有伤害

瑜伽“内功”的秘诀

Part 2

- 22 瑜伽、导引术与其他健身运动的区别
- 24 “动作”不代表瑜伽体式
- 24 为何要将体式练成“内功”
- 25 “内功”的诀窍

瑜伽——天然的“整脊术”

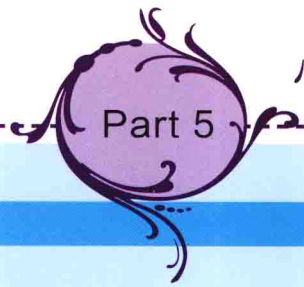
Part 3

- 34 脊椎病变可引发100多种疾病
- 34 手术不是“万灵丹”
- 36 天然的“整脊术”
- 39 椎间盘突出的治本秘诀——易筋、易骨
- 41 椎间盘突出的“简易方”
- 44 瑜伽“整脊术”使她摆脱了恼人的失眠
- 44 饮食调理

打开胸部气机，通体皆安

Part 4

- 46 小心你的胸部“塌陷”
- 48 “开心”的奥秘
- 53 咏春拳师傅偏瘫后的“扭手法”
- 55 亭亭玉立或玉树临风的诀窍
- 56 促进淋巴回流可助身体排毒
- 57 常给你的身体换换气——瑜伽长寿呼吸法



Part 5

心肾相交，使你不再怕冷、怕热

60 胡乱祛火后患无穷


61 “火”从何来

62 瑜伽“肾气功”——打通气脉、引火下行

67 防止“人造”气滞血瘀

68 怕热，也是不通

69 生活中的保养方法



Part 6

“面子”问题——走出美容误区

72 美容的误区

74 “瘦脸”的绝招——一功通阳明

77 给脾胃“松绑”——祛斑之本

80 由内而外，拆除“违章建筑”

84 “面子”也要综合治理



Part 7

健康减肥——重在调养气血

88 减肥为何屡屡不成功

90 小心“垃圾食品”使你调控失灵

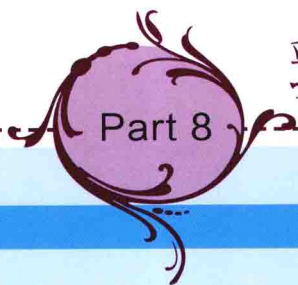
92 “心病”也会引起肥胖

93 健康减肥的两大法宝——“运”与“养”

95 摩天功、扭脊功——帮你通调“水道”

98 仰卧起坐——难以消除“游泳圈”

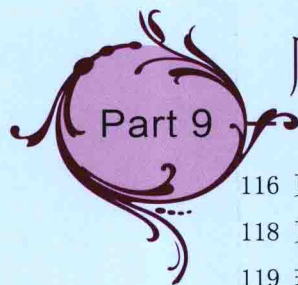
100 瑜伽导引法——重塑体质



Part 8

乳腺疾病，瑜伽解瘀有妙招

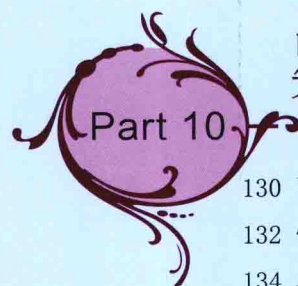
- 102 一个女人期待的眼神
- 102 百病“防”为先
- 104 让瑜伽成为你的“粉红家园”
- 107 带脉——系在女人腰间的“粉红丝带”
- 111 小心“补”出来的病
- 112 小小语音的“震荡”威力
- 113 解郁养血花果茶
- 114 刮痧调理法



Part 9

顺调更年期——人体的重新整合

- 116 更年期为何令人不爽
- 118 更年期——一切不可人为推迟
- 119 瑜伽导引法——助你顺调更年期
- 120 “三角伸展式”——先开气机
- 122 束角功、竖腿功——再开“水泉”
- 125 调血、养血——骆驼式
- 126 更年期“养阴法”
- 127 生活小妙法
- 128 醪糟



Part 10

疑难杂症，从“筋”调治

- 130 百病皆由“筋”病生
- 132 快速缓解偏头痛的“瑜伽方”
- 134 单腿交换伸展式——调节人体的“桅杆”
- 138 瑜伽身印——调节“胸大筋”
- 139 坐角功——开“宗筋”
- 142 舒筋活血——顶峰式
- 143 筋长一寸，未必寿长十年

补肾、强肾——瑜伽有道

Part 11

- 146 补药大多是“花钱”而非“存钱”
- 148 如何补肾才有益
- 149 “蹲”出来的瑜伽不老功
- 151 “战士第一式”——强化男人的脊梁
- 154 蹲功、树功——肝肾双调
- 156 最佳固肾补气内功——收颌收束法

脏器下垂，重在“提气”

Part 12

- 158 脏器下垂，缘于中气下陷
- 159 瑜伽“补中益气”
- 161 瑜伽“提气功”
- 164 治疗脏器下垂——打通胃经是关键
- 165 疏肝理气——解“思”结
- 166 调息术、收束法——升举固摄的“内气功”
- 166 生活保养

空谈身心灵，莫如实修精气神

Part 13

- 168 为何要“冥想”
- 170 “回头”才是岸
- 172 冥想到底“想”什么
- 174 自觉即在“当下”——生活处处皆有禅
- 177 后记

1 走出“时尚外形瑜伽”误区

2 还原“身心合一”瑜伽本质

3 文道独特视角阐述瑜伽

瑜伽

YOGA



养生

自己的瑜伽医生

文道 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

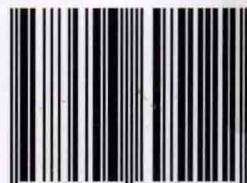
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

瑜伽 养生

- 瑜伽到底是什么？
- 高温瑜伽科学吗？
- 怎样练瑜伽才能养生？
- 文道引领你走出瑜伽误区，做自己的瑜伽医生

YOGA

ISBN 978-7-5436-9512-2



9 787543 695122 >

上架建议：养生保健 时尚生活

ISBN 978-7-5436-9512-2 定价：29.80元

瑜伽养生

——做自己的瑜伽医生

文道 主编

YOGA



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽养生：做自己的瑜伽医生 / 文道主编. -青岛：青岛出版社，2013.7

ISBN 978-7-5436-9512-2

I. ①瑜… II. ①文… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第142828号

瑜伽养生



书 名 瑜伽养生——做自己的瑜伽医生

主 编 文道

编 委 龙德霖 朱翼翔 罗海英 应献军 王剑云 嵇复宾 王建中 赵 红 杨莉蘋 刘瑞兵
吴大海 万玉芳 朱久旬 张沁雨 张 军 罗 冰 刘际文 李 俊 朱剑虹 陈 敏
席彦如 王梓新 周寒影 王凤英

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 袁 贞

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

开 本 20开 (889毫米×1194毫米)

印 张 9

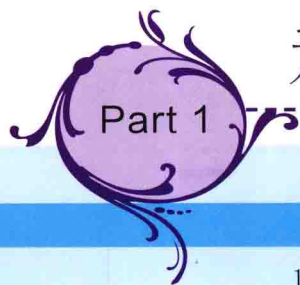
书 号 ISBN 978-7-5436-9512-2

定 价 29.80元 (随书附赠瑜伽演示光盘)

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现质量问题，请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话：0532-68068629)

上架建议：养生保健



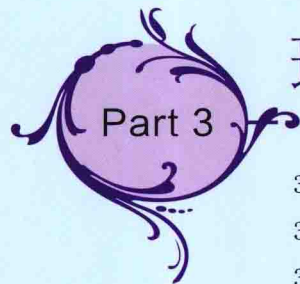
走出瑜伽之误区

- | | |
|--------------------|------------------|
| 12 走进瑜伽，为何先谈“走出”误区 | 17 “高温瑜伽”不是真正的瑜伽 |
| 13 误解缘于不了解 | 19 这是正常现象吗 |
| 14 瑜伽到底是什么 | 20 瑜伽不应有伤害 |



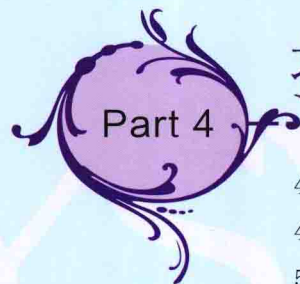
瑜伽“内功”的秘诀

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 22 瑜伽、导引术与其他健身运动的区别 | 24 为何要将体式练成“内功” |
| 24 “动作”不代表瑜伽体式 | 25 “内功”的诀窍 |



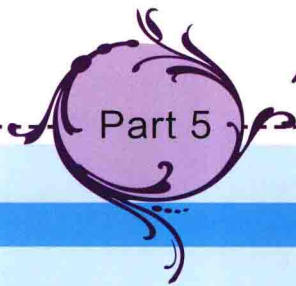
瑜伽——天然的“整脊术”

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 34 脊椎病变可引发100多种疾病 | 41 椎间盘突出的“简易方” |
| 34 手术不是“万灵丹” | 44 瑜伽“整脊术”使她摆脱了恼人的失眠 |
| 36 天然的“整脊术” | 44 饮食调理 |
| 39 椎间盘突出的治本秘诀——易筋、易骨 | |



打开胸部气机，通体皆安

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 46 小心你的胸部“塌陷” | 55 亭亭玉立或玉树临风的诀窍 |
| 48 “开心”的奥秘 | 56 促进淋巴回流可助身体排毒 |
| 53 咏春拳师傅偏瘫后的“扭手法” | 57 常给你的身体换换气——瑜伽长寿呼吸法 |



Part 5

心肾相交，使你不再怕冷、怕热

60 胡乱祛火后患无穷


61 “火”从何来

62 瑜伽“肾气功”——打通气脉、引火下行

67 防止“人造”气滞血瘀

68 怕热，也是不通

69 生活中的保养方法



Part 6

“面子”问题——走出美容误区


72 美容的误区

74 “瘦脸”的绝招——一功通阳明

77 给脾胃“松绑”——祛斑之本

80 由内而外，拆除“违章建筑”

84 “面子”也要综合治理



Part 7

健康减肥——重在调养气血

88 减肥为何屡屡不成功

90 小心“垃圾食品”使你调控失灵

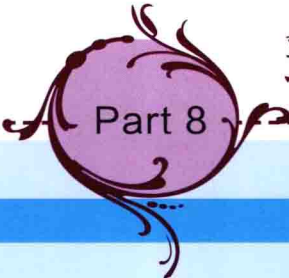
92 “心病”也会引起肥胖

93 健康减肥的两大法宝——“运”与“养”

95 摩天功、扭脊功——帮你通调“水道”

98 仰卧起坐——难以消除“游泳圈”

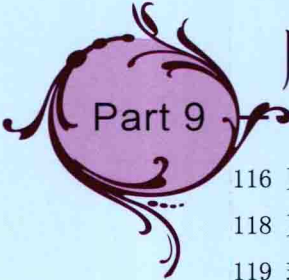
100 瑜伽导引法——重塑体质



Part 8

乳腺疾病，瑜伽解瘀有妙招

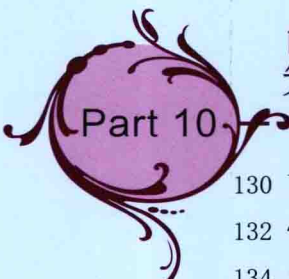
- 102 一个女人期待的眼神
- 102 百病“防”为先
- 104 让瑜伽成为你的“粉红家园”
- 107 带脉——系在女人腰间的“粉红丝带”
- 111 小心“补”出来的病
- 112 小小语音的“震荡”威力
- 113 解郁养血花果茶
- 114 刮痧调理法



Part 9

顺调更年期——人体的重新整合

- 116 更年期为何令人不爽
- 118 更年期——切不可人为推迟
- 119 瑜伽导引法——助你顺调更年期
- 120 “三角伸展式”——先开气机
- 122 束角功、竖腿功——再开“水泉”
- 125 调血、养血——骆驼式
- 126 更年期“养阴法”
- 127 生活小妙法
- 128 醪糟



Part 10

疑难杂症，从“筋”调治

- 130 百病皆由“筋”病生
- 132 快速缓解偏头痛的“瑜伽方”
- 134 单腿交换伸展式——调节人体的“桅杆”
- 138 瑜伽身印——调节“胸大筋”
- 139 坐角功——开“宗筋”
- 142 舒筋活血——顶峰式
- 143 筋长一寸，未必寿长十年

补肾、强肾——瑜伽有道

Part 11

- 146 补药大多是“花钱”而非“存钱”
- 148 如何补肾才有益
- 149 “蹲”出来的瑜伽不老功
- 151 “战士第一式”——强化男人的脊梁
- 154 蹲功、树功——肝肾双调
- 156 最佳固肾补气内功——收颌收束法

脏器下垂，重在“提气”

Part 12

- 158 脏器下垂，缘于中气下陷
- 159 瑜伽“补中益气”
- 161 瑜伽“提气功”
- 164 治疗脏器下垂——打通胃经是关键
- 165 疏肝理气——解“思”结
- 166 调息术、收束法——升举固摄的“内气功”
- 166 生活保养

空谈身心灵，莫如实修精气神

Part 13

- 168 为何要“冥想”
- 170 “回头”才是岸
- 172 冥想到底“想”什么
- 174 自觉即在“当下”——生活处处皆有禅
- 177 后记

自序

早在二十多年前，我刚开始接触瑜伽的时候，也曾和现在很多人一样，只是被它优美的外表、柔软的身段所吸引，一旦带着这种心态走进瑜伽，失败必然在所难免。之后，也就感到索然无味，抛到了脑后。

说来也怪，我后来对瑜伽的认知，竟然不是缘于印度瑜伽本身。这要感谢一位老师，不知从哪儿给我弄来了几页陈旧、零散、古董般的“资料”，引起了极大的兴致。其实，这里面没有任何有关瑜伽练习的内容，但是，它带我追溯到了远古的伏羲时代，它甚至认为印度的瑜伽和我国的《易经》是同源的。这才使我对瑜伽产生了浓厚的兴趣，直觉告诉我——瑜伽蕴藏着丰富的内涵。加之以前恩师（觉顺法师）对我多年的影响和教诲，以及他老人家耳熟能详的一句话——“心法通万法”，让我意识到了东方文化的共通性，从此便开始以一个中国人的视角探寻瑜伽、解读瑜伽、实践瑜伽。

恰恰是中国文化一路引领我走进了一个妙趣横生的瑜伽世界，又反过来通过瑜伽的修炼，帮助我解开了古老导引术中一个个晦涩难解之谜，便形成了如今“和而不同”，注重实效性的“瑜伽导引法”。

如果我说真正的瑜伽就在中国，中国人最有基础学好真正的瑜伽，您信吗？

就算我们不甚了解瑜伽的“三脉七轮”，而我们的身体里不都“整齐地排列”着十二正经和奇经八脉吗？只要能借用印度瑜伽，有效打通我们的经络，就是硬道理。

我自己正是这样一个受益者和“过来人”。

由于体质差的关系，我过去是一个很会滋补的人，补得是五花八门，头头是道，哪个“门派”的补法我几乎都会，结果身体似乎根本不理睬我的殷勤，毛病照样如期而至——慢性咽炎、乳腺增生、子宫下垂、颈椎病、腰椎病、鼻炎、荨麻疹、胃病、胆囊炎等，这些疾病在医生看来似乎不是什么大病，但也没有除根的可能。

其实有的时候，往往只需要改变一下思维方式，就不难发现，这世界上向来就有一些似是而非的道理，一旦人云亦云，形成了惯性以后，就变成了思维定势，看待疾病也不例外。





比如：子宫下垂，当我确诊的那一天，就被医生判了“无期”，仔细想想似乎也对，哪有下坠的脏器还能再收回去的道理呢？就如同泄了气的气球皮，松弛耷拉下来，哪里还有可能“回复”呢？可当我透过“瑜伽导引法”的修炼，无意中解决了这个问题，手里拿着前后两年完全不同的检查结果时，我才明白了一个道理，哦！原来人体和气球皮最大的不同，就在于人是个“活物”，是个有气血的活人。一旦气血虚弱，缺少滋养的脏腑就会生病，而通过“瑜伽导引法”，打通气脉，将新鲜的气血导引过去补其不足，把“下陷”的中气提升上来以后，它就如同充满了气的皮球，又恢复了弹性和正常功能。

我写这本书，只是希望借用“瑜伽导引法”，给大家一个并不高深的启示，大概您也曾想到过类似问题——

人真的需要经常“清火”吗？

减肥屡屡不成功的原因到底是什么？

难道减肥就一定需要减少进食和消耗性的运动吗？

手术是椎间盘突出的“万灵丹”吗？

脏器下垂就一定是不可逆的吗？

更年期当真可以人为“推迟”吗？

猪腰子、羊蝎子和补品、补药，真的就是补肾佳品吗？

“面子”真的需要重金打造吗？

再有——

“瑜伽”到底是什么？

瑜伽难道就是“抻筋掰腿”的外形运动和柔体表演吗？

高温房里真的能够练成“瑜伽”吗？

瑜伽冥想，就是“苦思冥想”或者“什么都不想”吗？

.....

十几年中，当我运用“瑜伽导引法”，使得自己以及更多的朋友调节、修复了一些身心问题的时候，于是有人开始尊称我为“瑜伽医生”，我告诉他们，我并不是什么医生，也不会给人治病。当你打破了很多思维定势，走出认识上的误区，以道御术，实实在在地了解这一古老的东方修炼术，并且身体力行以后，就会发现，你也可以成为自己的“瑜伽医生”，或许还是“上工”。