

<<瑜伽养生大智慧>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽养生大智慧>>

13位ISBN编号：9787214062680

10位ISBN编号：7214062682

出版时间：2011-4

出版时间：江苏人民出版社

作者：迷罗

页数：211

字数：160000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<瑜伽养生大智慧>>

### 前言

我的第一本书《24节气养生法》出版以后，很多朋友给我写信，在我的博客留言，和我共同探讨书中提到的养生法，分享自己的使用心得，这让我深受感动和鼓舞。

曾有一位网友给我留言说：“迷罗老师，对于我这种工作压力大、节奏快、每天工作都像冲锋一样的年轻人来说，养生实在是件很奢侈的事情。

看了您的《24节气养生法》后，我按照书后附赠的‘节气说明书’来调节自己的饮食和运动，把养生当成了一种乐趣，这些便捷实用的方法让我受益匪浅。

非常感谢您！

”其实，大家不必感谢我，每个人获得健康，最应该感谢的还是自己，因为健康的权利始终都握在自己的手中。

多年来，我一直推广养生瑜伽。

在每天的瑜伽课堂上，我都带着大家一起敲经络、揉穴位、练瑜伽，然后分享当下节气的最佳饮食菜单。

很多学员早已习惯了这样的生活，并乐此不疲，为什么呢？

我想这来自于每个人自己内心对于生命的觉悟。

因为大家真正认识到了健康的重要性，才能如此享受健康带来的生活之美。

在多年的教学和实践，我把健康总结为八个字：元和、脉顺、筋柔、骨正。

所谓“元和”就是元气充盛平和，“脉顺”是指经脉要通，有了这两点我们就有充足的气血周行全身、滋养脏腑，所以，这二者是我们健康的内在保证。

此外，筋要柔，骨要正。

因为这样人体才能有结实的架构，才能上承天气，下接地气，劳作而不伤身。

这样四步调下来，内外同养，才算有了健康的基础。

在这四步中，我觉得第一步“元和”又是基础中的基础。

元气对于我们的身体如同电能对于机器，它相当于我们常讲的免疫力、抵抗力、自愈力、精力、气力等“生化之母”。

有道是：“气聚则生，气壮则康，气衰则弱，气散则亡。”

”人的一辈子就是元气生、壮、弱、散的过程，所以，学会了元气的保养之道，也就掌握了养生的精髓。

元气虽然非常重要，但养元却一点也不难。

人体内有元气，天地间也有元气，只要您顺着节气去生活，把握好人与天地之元的大圆套小圆的关系，做到天人相应，老天就会自动为我们的健康保驾护航。

这种顺天而生、以天养元的方式，就是我将书中为大家介绍的“元生态”活法。

与我的上一本书相比，我在这本书中针对我们日常遇到的健康问题，为大家奉献了12套经络、穴位、瑜伽导引的三合一养生方案，您会发现，每一个问题都可以通过三个小诀窍、三个关键穴位、三个瑜伽导引动作来解决。

大道至简，这些内容虽然看似简单，却是我从多年养生教学和实践总结出的经验之谈。

如果您按照我提供的关键节气和时辰来做，其中的每一个穴位按摩、瑜伽导引，都能起到事半功倍、以一敌百的作用。

同时，在这本书中我还特别加入了一些减肥塑身、改善睡眠、缓解疲劳等上班族必备的调理方法。

因为我出版了《24节气养生法》以后，惊喜地发现越来越多的年轻人加入到了节气养生的队伍。

而且在我的瑜伽课上，也有很多年轻人向我咨询肥胖、失眠、肩颈痛等普遍存在的亚健康问题。

我非常希望这些内容能得到更多年轻朋友的喜爱。

最后，希望我倡导的这种“元生态”活法能成为您事业上的“秘密武器”，为您的人生注入充足的电能，为您精彩的生活打上一个圆满的底色。

迷罗于北京元和斋



## <<瑜伽养生大智慧>>

### 内容概要

如果世上有一种方法真的能够抗衰老，你难道不想把这种抗衰老的方法送给父母和朋友吗？

在本书里，迷罗针对不同年龄段的人群，结合24节气，将中医和瑜伽中养生祛病精髓完美地结合在一起，设计了12套经络、瑜伽、穴位三合一的“元瑜伽”抗衰老方案，让您一年四季都能随着生命的生、长、收、藏规律健康平安。

## <<瑜伽养生大智慧>>

### 作者简介

迷罗，“元瑜伽”创始人，国内知名瑜伽老师。  
运动养生的倡导者，畅销书《24节气养生法》作者。  
曾跟随国际著名自然疗法专家Linda老师学习瑜伽、医学、营养学、美容、SPA等专业知识。  
对中医和瑜伽养生有独到的见解和领悟，并在教学中将二者融会贯通，总结出了以医学养生理论指导瑜伽练习的训练体系——“元瑜伽”。

## <<瑜伽养生大智慧>>

### 书籍目录

前言 养生，并不奢侈

第一章 养元气就是养生的根基

“元生态”活法：活就活个朝气蓬勃

转运先转健康

圆满的人生需要“元”满

“元生态”就是“年轻态”

好的人生需要元气打底

你的元气耗到哪儿去了

第二章 养元气要抓住三点：节气、瑜伽、经络

人要想健康，一半靠节气来养

养一个节气，收一年的成效

有些人敲打经络为什么没效果

人的手上都有一个“元气表”——八个小太阳

察颜观色识元气

手、脚、小腹、腰、大腿外侧发凉代表什么

第三章 如何通过饮食、睡眠、静坐养元

饭食养元法：跟着节气吃，就能补元气

食补不如睡补：睡瑜伽法

睡补不如神补：静坐生真元

要想不生病，就要守规矩：七支坐法

随时随地，坐生元气：三调法

第四章 连老人都能练的通用补元瑜伽法

每天给自己的身体“开机”：摩天式

壮骨通气血：升降活络桩

“站得稳，老得慢”：飞天筑基式

走路就能练的踩云步

补肝又补肾，强筋还健脑：战士式

不让心肺出问题：竖卧撑

腹胀、胸闷一推解：双手合十擦胸骨

不当一“斑”女人：“混元掌”

快点瘦：玉带护腰法

第五章 生命在于正确的运动

运动可以代替药物，但没有一样药物能替代运动

最适合懒人的运动——经络导引瑜伽

经络导引瑜伽精华——五行手指瑜伽

第六章 养心通小肠的瑜伽三合一方案

要好好侍候自己的心

擦亮心经这把尚方宝剑的三个小诀窍

该让瑜伽“三姐妹”来侍候心经了

开启身体的安神之穴：神门、灵道、少海

中午犯困，揉腹小憩10分钟

双手互砍，远离肩周炎

太阳摇肩法，首先送爸妈

久坐之人不伤颈肩的秘密武器：后溪穴

养老穴，让您眼不花、腿不软

## <<瑜伽养生大智慧>>

- 该让瑜伽“三姐妹”来侍候小肠经了
- 第七章 疏肝利胆的瑜伽三合一方案
- 肝火一上来，人会变成“暴发户”
- 情绪不好，去打通肝经
- 心情郁闷，要去看的“三位心理医生”
- 该让瑜伽“三姐妹”来侍候肝经了
- 胆经上的三大“御医”
- 熬夜后的补救“三秘诀”
- 该让瑜伽“三姐妹”来侍候胆经了
- 第八章 养脾胃的瑜伽三合一方案
- 在正确的时间吃正确的饭
- 胃不好，求公孙、太白穴
- 你腿上的“水利专家”——阴陵泉
- 脾经上有两个妇科保养大穴
- 该让瑜伽“三姐妹”来侍候脾经了
- 不老的秘密：敲胃经
- 把火气转化成美容的灵丹妙药
- 一“盆”药专治咽喉炎
- 减肥的关键在于减腹，减腹的关键在于天枢穴
- 犊鼻穴：让老人家的腿脚利利索索
- 该让瑜伽“三姐妹”来侍候胃经了
- 第九章 保肺排肠毒的瑜伽三合一方案
- 养肺要特别注意呼吸和节气
- 养好肺就有好皮肤
- 手上有一条止咳的“小鱼”——鱼际
- 点列缺、看天上掉馅饼，调治颈椎病有一套
- 早起梳头、叩齿、敲云门——师父教我的强身壮体法
- 该让瑜伽“三姐妹”来侍候肺经了
- 为大肠经“充电”，直接解决便秘、痘痘、色斑
- 让你的身体不上火——大肠经上的“消防穴”
- 该让瑜伽“三姐妹”来侍候大肠经了
- 第十章 补肾通膀胱的瑜伽三合一方案
- 调整好肾经，就能提高生活质量
- 个个价值千金的补肾秘诀
- 补肾三穴，功德无量
- 该让瑜伽“三姐妹”来侍候肾经了
- 会使用膀胱经，你就是半个中医理疗师
- 膀胱经上的“三大减压专家”
- 该让瑜伽“三姐妹”来侍候膀胱经了
- 第十一章 养心包、三焦的瑜伽三合一方案
- 要养心，先通心包经
- “金穴”牌健胃消食片
- 该让瑜伽“三姐妹”来侍候心包经了
- 搓搓三焦经，冬天不怕冷
- 给内脏供暖的三个金牌穴位
- 该让瑜伽“三姐妹”来侍候三焦经了
- 第十二章 跟着节气走，调动自瘦的能量

<<瑜伽养生大智慧>>

瘦身的关键在于跟着节气走

借天自瘦有秘诀

借天自瘦的秘诀一：养元自瘦法

借天自瘦的秘诀二：根据体质来减肥

借天自瘦的秘诀三：24节气减肥法

后记 养生，就是养幸福



## &lt;&lt;瑜伽养生大智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

老话讲：“欲多伤身。  
”这话没错。

其实，欲望就是我们的识神活动，识神通过五官去感受欲望：脾开窍于口，谁不想吃好的东西，但吃多了就伤脾胃；肾开窍于耳，听多了就伤肾气；肝开窍于目，看多了就伤肝血；肺开窍于鼻，嗅多了就伤肺阴。

五脏的元气如果不够用了，就要去肾的仓库里取元气，时间久了，元气自然就不足了，当你的欲望非常强烈，或意识杂乱的时候，五官就成了元气耗散的窗口。

但话又说回来，人活在这个世上，哪能没有七情六欲呢？

生活中难免要动怒、生气，难免心跳加速，呼吸局促，感觉有一股无名的火气直往头上冲，而后没食欲，睡眠也受影响，这些都是元气耗散的表现。

所以，一年中被自己气病、气死的人不在少数。

除了生气，各种大的情绪波动其实都会耗伤元气。

我的一位老学员，他和老伴赶上单位分房子，成天琢磨如何能分到位置更好、空间更大的房子，老两口挖空了心思，想了各种办法，劳心伤神，到最后房子是分下来了，可是这二位明显瘦了一圈，这就是因为思虑过度伤了元气。

生活中，我们一般人总是这样，有时候只看到有形的价值，却忽视了无形的健康。

这么多年，通过学习和接触，迷罗发现一套补元、培元的好方法，每天只要二十分钟，就可以亲眼看着自己的元气圈日渐饱满，精力旺盛。

我与众多学员用亲身体体验证明了这是一门再好不过的培元法。

这套方法不仅能养足元气、自通经络，还能使人处于气血和顺、内心安适的生活状态。

我亲眼见证了无数学员每天坚持这门功课，其中时间最长的坚持了有五年之久，他们的元气圈、精气神都元和安顺，与他们交谈总能感受到一股既强大又纯净的气场。

他们通过练习培元法，身体心情都好了，事业家庭自然成功美满。

一位老人用易经八卦给我打过一个比喻：人在幼年时无忧无虑、天真无邪，是童子之身、纯阳之体，按卦象里说就是乾卦，这个卦怎么写？

六道阳爻（一条完整的直线是阳爻，这条直线断了就是阴爻）。

男女是有生命周期的，我们看了《黄帝内经》就知道，女人以七年为一周期，男人以八年为一周期，每过一周期，从最下面起，阳爻就断一根变成阴爻，这就代表元气逐渐向外耗散。

这就是人衰老的过程，等到元气耗散到坤卦的时候，就是至阴，人的元阳之气就完全消失了。

老话讲，人活着是在阳间，人死了是到阴间，当你的阳气散尽，阴气至极，人也就走到了生命尽头，所以，我们要抓紧养生，使这每一道阳爻断开的速度减缓。

如果每一卦缓出一年来，我们就能多活8~10岁，所以养生的真正意义在这里。

现实生活中，我接触过很多通过养生而延缓甚至逆转衰老的人，像我的老师高光勃先生，他是知名的瑜伽大师，精通瑜伽养身之道，他通过几十年的修行，成就了一个最有说服力的奇迹——最大限度地保持年轻。

见过他的人都难以相信这位看起来精力旺盛、思维敏捷的中年男士，竟然已经有六十多岁高龄了。

还有一位是我曾经深受其教益的国际自然疗法大师Linda女士，她虽然已经六十岁了，却有着四十岁的容貌与超过年轻人的精力；还有我们国人熟知的瑜伽老人沈维德。

这一个个鲜活的实例摆在我们面前，怎能不让我们惊讶？

在震惊、激动之后，我们都想了解这些奇迹背后的秘密。

到底是什么让他们青春常驻，容颜不老？

于是我开始请教这三位大师，而大师们也毫不吝啬地将养生的最高秘诀教传给我，经过整理以后，就是下面这套要奉献给大家的坐生真元法——一门可以坐出元气的方法。

这个方法说起来非常简单，其实就是静心专注地坐着。

因为，只有人在宁静专注的状态中，才能使识神安定，将元神释放，当元神一旦归位，元气就回到

## &lt;&lt;瑜伽养生大智慧&gt;&gt;

它的身边，这是一种水火相济、心肾相交的状态。

在这种状态下，人的元气就会停止向外耗散，开始内聚收敛，也可以说，坐生真元法是补回元气这股不可再生资源的唯一途径。

说起静坐，很多人会想到隐居在山里的隐士，而我们处于繁华喧闹的都市中，所以，动中取静则显得更有意义。

在美国，很多医院通过静坐来减轻病人的焦虑情绪，并用它协助病人克服身体疼痛及心理压力。

一些研究显示，被称为“心灵疗法”的打坐，可以有效降低血管壁的张力，其实这些还只是说明了静坐法最浅显的一些好处。

对于身心都处在巨大压力之中的现代人，实在有必要静下心来打一打坐。

所以，我建议每个人每天都应该抽出十几分钟的时间静坐，以沉淀思绪，休养身体，积蓄能量。

中医认为：“语多伤气，视多伤血。”

这一观点在道家体现得最为充分。

例如，一些有修为的人，总是闭着眼睛打坐，说话也是惜字如金，其实这不是懒，也不是因为其他原因，而是因为这是一个保养气血、升发元气的诀窍。

坚持每天静坐十分钟，不视、不听、不语，就可以减少消耗、恢复元神、生化元气。

很多有修行的禅师与瑜伽士甚至用静坐来代替睡眠，反而精神状态超出常人多倍，我对此也有深刻体会，每当身体很疲劳或是精神压力过大的时候，人反倒睡不着，即便睡着了睡眠质量也很差。

真是睡着累，醒了更累。

于是，我就用静坐来替代小睡，十几分钟后再睁开眼，顿觉神清气爽，精力又恢复到了最佳状态。

尤其现在的上班族工作压力很大，中午一般也没有供大家午休的条件，我都会建议大家闭目静坐10分钟。

通过自己的亲身感受，我深刻地体会到，这确实是一种可以减少消耗、培补元气的最佳方法。

如果这个方法练习得当，每静坐10~15分钟，至少相当于1~2小时高质量的睡眠。

方法听起来简单，但做起来却不简单，因为要遵守正确的方法才会有效果，否则身体不放松，内心不安静，反倒没效果。

这套方法分作三步，第一是七支坐，第二是三调法，第三是五感专一，所以迷罗称它为“七三五坐生真元法”。

P40-43

## <<瑜伽养生大智慧>>

### 编辑推荐

本书是“京城最帅瑜伽教练”、畅销书《24节气养生法》作者迷罗的第一本以瑜伽为核心方法，结合节气来强健身心的书。

此书与其他养生书的大不同：养生的智慧就是在正确的时间做正确的运动，正确的时间是要踩着节气的步伐，正确的运动是要利用一招胜招、一法胜万法的瑜伽导引。

最高效：一个节气，一套瑜伽方案，就能养出一年的健康平安！

最贴心：为老年人设计了最安全、最有效的迷式老年瑜伽！

最新潮：24节气减肥法告诉大家节气减肥的秘密！

最实惠：本书附赠12经络瑜伽动作全彩挂图一张，手指瑜伽、热身瑜伽全彩拉页一张！

上班族必备瑜伽：如果因久坐或坐姿不当引起肩颈痛，可以用一招瑜伽中的鸟王式，这个动作可缓解上肢的疲劳酸疼，改善网球肘、肩周炎、颈椎病等问题，还能消减女性手臂的赘肉，打造纤纤玉臂。

节气减肥瑜伽：大寒到惊蛰的这段时间，人体肝气升发，能量集中在肝胆经，所以这时减肥的最佳方法就是每天早晨敲打胆经，再配合瑜伽的树式，晚上推四门穴，再配合莲花侧展式，如此减肥才不反弹。

肠道瑜伽：我们大肠两侧的弯曲处最容易藏污纳垢，只要我们经常做一做侧展通肠式，就能刺激肠道，做完后再结合揉腹，来加速肠胃蠕动，用这个方法，长期便秘的朋友就轻松多了。

老人都能练的瑜伽：太极升降桩包含了呼吸、升降、开合的导引诀窍，老年人练了可以疏通四肢的所有经络，促进全身的血液循环。

懒人手指瑜伽：“元瑜伽”中有一套手指瑜伽，动动手指就能锻炼到12条经络，特别适合家里的老人练习，练完之后身体非常舒服，效果不亚于上一堂瑜伽课，而且随时随地都可以练习。

护肝瑜伽：现代人压力过大，容易肝气郁结，所以要多去伸展肝胆经，我们可以做瑜伽中的莲花逍遥式，以此疏通肝经、快乐逍遥。

<<瑜伽养生大智慧>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>