

瑜伽是最好的医药

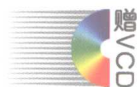
调理健身 瑜伽

著名瑜伽教练何倩倩畅销书《美体健身瑜伽》之后的又一力作

何倩倩

编著/演示

- 放松大脑六式
- 滋养颜面八式
- 活化颈椎七式
- 活化手臂关节七式
- 活化脊柱八式
- 强肺九式
- 强胃六式
- 强肾八式
- 清肠五式
- 调理女性生理六式
- 活化腿部关节六式



让美丽健康和内致沉静的
瑜伽气韵自然流露

health
YOGA

农村读物出版社



YOGA 调理健身瑜伽

何倩倩 编著 演示



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

调理健身瑜伽 / 何倩倩编著. — 北京: 农村读物出版社,
2007.4
ISBN 978-7-5048-4970-0

I. 调… II. 何… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 006017 号

责任编辑	张鸿燕
出版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发行	新华书店北京发行所
印刷	中国农业出版社印刷厂
开本	880mm × 1230mm 1/24
印张	5.5
字数	100 千
版次	2007 年 5 月第 1 版 2008 年 6 月北京第 3 次印刷
印数	15 001 ~ 21 000 册
定价	29.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目 录



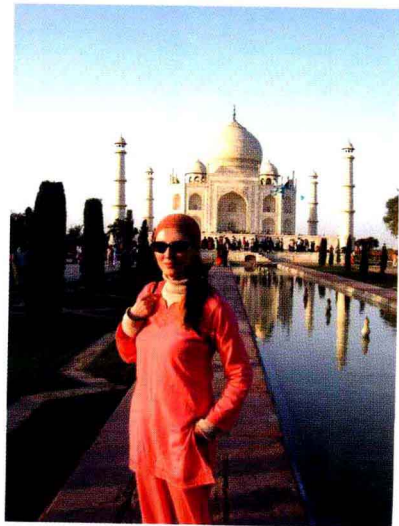
一、有关瑜伽 1

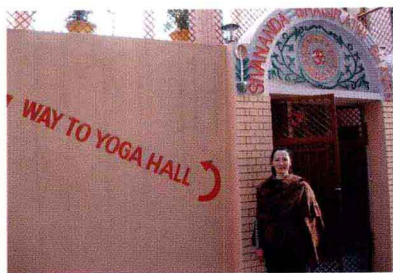
- (一) 瑜伽的历史 2
- (二) 瑜伽的含义 4
- (三) 瑜伽的流派 5
- (四) 瑜伽的学派 6
- (五) 瑜伽练习前的准备 7
- (六) 瑜伽的经络和七个能量中心
(气轮) 8
- (七) 瑜伽的学习原则 10
- (八) 瑜伽的正确站姿——
山立式 10
- (九) 瑜伽的坐式 11
 - 1. 简易坐(散盘坐) 11
 - 2. 半莲花坐 11
 - 3. 莲花坐 12
 - 4. 至善式(达人坐) 13
 - 5. 雷电式(霹雳坐) 13
- (十) 瑜伽的手印契合法 14
- (十一) 瑜伽的正确呼吸法 15
- (十二) 瑜伽的松弛功 16
- (十三) 瑜伽的热身操——
拜日十二式 17
 - 1. 拜日十二式(简易式) 18
 - 2. 拜日十二式(中级式) 20

二、调理瑜伽 23

- (一) 放松大脑六式 24
 - 1. 金字塔式 26
 - 2. 莲花式 27
 - 3. 瑜伽身印 28
 - 4. 鱼式 28
 - 5. 三角山式 30
 - 6. 动物松弛式 30
- (二) 滋养颜面八式 31
 - 1. 双角式 33
 - 2. 三角伸展式 34
 - 3. 狮子第一式 35
 - 4. 叩首式 36
 - 5. 头倒立简式 37
 - 6. 单腿垂直伸展式 38
 - 7. 肩立式 39
 - 8. 头倒立式 40
- (三) 活化颈椎七式 42
 - 1. 鸢鸟式 43
 - 2. 敬礼式 44
 - 3. 眼镜蛇扭转式 45
 - 4. 半脊柱扭转式 46
 - 5. 花环式 47
 - 6. 圣哲玛里琪第一式 48

- 7. 颈部练习 49
- (四) 活化手臂关节七式 50
 - 1. 手部练习 52
 - 2. 肘部屈伸练习 53
 - 3. 肩部练习 54
 - 4. 角斗式 55
 - 5. 山式 56
 - 6. 扭转叩手式 57
 - 7. 牛面式 58
- (五) 强肺九式 59
 - 1. 战士一式 61





2. 蛇伸展式 62
3. 猫伸展式 62
4. 狮子式 63
5. 弓式 64
6. 蝙蝠式 65
7. 麦穗式 66
8. 英雄坐 67
9. 榻式 68

(六) 活化脊柱八式 69

1. 门臼式 71
2. 三角扭转式 72
3. 树式 73
4. 简易脊柱扭动式 74
5. 脊柱扭动式 75
6. 蛇击式 77
7. 全蝗虫式 78
8. 弹簣式 79

(七) 强胃六式 81

1. 鸵鸟式 83
2. 半月式 84
3. 拱桥式 85

4. 半船式 86
 5. 上抬腿式 86
 6. 十字扭转式 87
- #### (八) 强肾八式 88
1. 侧角转动式 90
 2. 眼镜蛇式 91
 3. 半蝗虫式 92
 4. 狗伸展式 92
 5. 三角山抬腿式 93
 6. 扭背双腿伸展式 94
 7. 伸背式 95
 8. 身腿合一式 95
- #### (九) 清肠功五式 96
1. 摩天式 98
 2. 双臂风吹树式 99
 3. 腰转动式 100
 4. 眼镜蛇扭转式 101
 5. 腹部按摩功 102
- #### (十) 调理女性生理六式 103
1. 蹲式 105
 2. 猫伸展式 106

3. 虎式 106
 4. 束角式 107
 5. 神猴哈努曼式 108
 6. 坐角式 109
- #### (十一) 活化腿关节六式 110
1. 腿关节热身练习 112
 2. 葫芦式 114
 3. 鸟王式 115
 4. 卧英雄式 116
 5. 脚趾站立式 117
 6. 单腿跪伸展式 118
- #### (十二) 瑜伽的洁净功和调息法 119
1. 清鼻术 120
 2. 消化刺激术 121
 3. 乌鸦契合法 122
 4. 清凉调息法 122
 5. 清理经络调息法 123
 6. 一点凝视法 124

三、瑜伽饮食 125



一、有关瑜伽

YOGA





(一) 瑜伽的历史



印度瑜伽的发展史可粗略分为五个时期。

1. 原始瑜伽时期（远古某时代—公元前6世纪左右）

据印度传说,早在7000年之前就有希瓦(Sadshiva)发明密宗(tantra)瑜伽,但却无从考证。真正有据可查的瑜伽起源可追溯到公元前2300年至公元前1750年的印度河流域文明(亦称哈拉帕文化)。在此遗址上出土了刻有男子双腿盘坐修持瑜伽的石头印章,这表明瑜伽至少产生于4000年以前。

最早出现瑜伽Yoga梵文一词的著作是产生于公元前15世纪至10世纪年间的四部吠陀^①本集中的第一部《梨俱吠陀》。在这部赞颂吠陀诸神的颂诗中,瑜伽Yoga一词还不是修行瑜伽的意思,而是本意“给牛马装上套具”和引申义“联系、结合”、“获得神通力”等意。从吠陀本集的有关描述之中说明了原始瑜伽的特点为苦行,是同神话和巫术掺杂一体的民间修行,尚未形成完整的体系,人们修行瑜伽的目的是为了获得神通力。

公元前6至5世纪,新兴的佛教也吸收了瑜伽的修行方法。

2. 初期瑜伽（公元前6、5世纪至公元2世纪）

初期瑜伽也称史诗瑜伽,主要指初中期奥义书^②和《薄伽梵歌》中的瑜伽。

奥义书是吠陀文献中哲学思辨最丰富的著作。共有十三部最古老奥义书。作为修行方法的瑜伽一词出现在《鹧鸪氏奥义》中。《慈氏奥义》提出了“六支行法”即:调息、制感、禅定、执持、思辨、三昧,是后来《瑜伽经》中的“八支行法”的基础。在《白骡奥义》中,瑜伽行法得到系统阐述。

《薄伽梵歌》是古印度史诗《摩诃婆罗多》中的一个插话,是印度至今最有价值的宗教文学名著,其光芒已超越《摩诃婆罗多》本身。同奥义书、吠檀多经书一起成为古印度各宗教教派的基础。《薄伽梵歌》把吠檀多、数论、瑜伽、婆罗门教和民间对诸神的崇拜充分融合为一体,用一元论解释终极真理,用二元论解释宇宙的运行,以此达到统和。在此瑜伽真正成为主题,并提出了智瑜伽、业瑜伽、奉爱瑜伽这三条道路可达解脱。

这一时期的瑜伽从发源于民间的灵修实践逐渐成为正统。

3. 古典瑜伽时期（公元2世纪至公元8、9世纪）

古典瑜伽是指由帕檀伽利(Patanjali)的《瑜伽经》(Yoga Sutra)及其广泛的注解文献发展而成的哲学体系,也被称作“王瑜伽”(Raja Yoga)。帕檀伽利集中了瑜伽实践的各种形式和观念,把它们全嫁接到数论的二元论哲学上而不再是吠檀多不二论哲学。《瑜伽经》共分四章,第一章说明三昧的性质;第二章介绍实践瑜伽的基本概念和行法;提出八支行法:禁戒、劝制、坐法、调息、制感、执持、禅定和三昧。第三章探讨瑜伽的超自然表现即神通力;第四章讨论持瑜伽的最后阶段——解脱。帕檀伽利完成了对瑜伽体系化的过程。

4. 后古典瑜伽时期(公元8、9世纪至19世纪初)

继古典瑜伽之后这一时期又发展起来许多派别,其中对现代人影响最大的就是哈它瑜伽。哈它瑜伽于8、9世纪逐渐形成。最早的著作为古罗俱商那特的《哈它瑜伽》与《护牛颂》。前者已失传,以后的哈它瑜伽名著《哈它瑜伽灯论》、《俱兰陀本集》和《湿婆本集》都是以他的作品为范本。这些著作论述了哈它瑜伽的目标是把身体修炼作为终极解脱的工具,大体上接受了帕檀伽利的八支行法,在净身、坐法和调息等技术方面又大大发展了古典瑜伽。

这一时期印度瑜伽开始向国外传播。瑜伽也随佛教传入西藏和我国内地。

5. 近现代瑜伽时期(19世纪初至现在)

从19世纪初期开始,印度瑜伽传入西方并蓬勃发展起来。维韦卡南达将古典瑜伽引进美国。罗摩汉萨·瑜伽南达也是著名的瑜伽传播者,著有《一个瑜伽行者的自传》。斯瓦米·穆克特南达在52个国家建立了350多个“成就瑜伽中心”。玛哈礼师以其“超觉静坐”及其追随者“披头士”乐队而闻名于世。印度现代哲学家奥罗频多(1852—1950)提倡“整体瑜伽”,强调人在心智、生命和肉体方面整体地发展。他的系列著作《瑜伽论》、《综合瑜伽》、《瑜伽箴言》等现已成为瑜伽修行者的宝典。

现在瑜伽已传遍全世界,它不仅仅是许多宗教门派的修行之道,更主要是作为一种体格锻炼方式和身心洁净方法而博得全世界瑜伽爱好者的喜爱。瑜伽也成为现代医学的研究对象,对冥想期间物理和精神活动的研究已推动生物反馈疗法的发展,对治疗精神和感情失调患者有一定价值。

注释:①吠陀(Vede)——Vede梵文一词的音译。原意是知识。实际是指宗教和哲学方面的知识。吠陀文集是古印度学者们把以口头相传形式流传下来的宗教和哲学知识加以整理,汇编而成的文献体系。包括《梨俱吠陀》、《沙摩吠陀》、《耶柔吠陀》、《阿闍婆吠陀》四部吠陀本集和阐释它的《梵书》、《森林书》、《奥义书》、《劫波经》。它既是宗教经典又是史料总汇和文学大系,被称为“圣书”。

②奥义书(Upanisad)——是吠陀文献中哲学思辨最丰富的著作。Upanisad原意为“近坐”、“秘密相会”。由此引申为师徒对坐传授秘密教义。奥义书是婆罗门教各个哲学流派的源头,佛教、耆那教的哲学也深受它的影响。现存下来的奥义书有二百多种,其中最古的老奥义书有13种:《广森林奥义》、《歌者奥义》、《他氏奥义》、《乔尸多基奥义》、《鹧鸪氏奥义》、《由谁奥义》、《伊莎奥义》、《迦陀迦奥义》、《剃发者奥义》、《质问奥义》、《白骡奥义》、《慈氏奥义》、《蛙氏奥义》,它们大都产生于公元前6世纪至公元2世纪。





(二) 瑜伽的含义

瑜伽是梵文 Yoga 一词的音译，它的动词词根 yuj 与英语中的 Yoke 同源。这个词最早出现在印度最古老的吠陀典籍《梨俱吠陀》和《阿闍婆吠陀》中。当时的本义是给牛马等牲畜“装上套具”和引申义“联系、结合”等意

义。到后来“联系、结合”已超出普遍的意义，特指通过一系列对身心活动的制约（即瑜伽修持），从而使自己达到同世界本原的结合或一致。即肉体和精神的结合，个人意识与宇宙意识的结合。其目的是超越自我束缚、摆脱一切痛苦以达到启迪和解脱，亦谓“梵我一如”、“天人合一”。

“当五识和心意停息，思维不再起。这才达至高境，此境被称为瑜伽。诸感官被牢牢地抑制住，此时再不分心，瑜伽是其始，也是其终”——《石氏奥义》

“瑜伽是对心的变化的抑制”——《瑜伽经》

我国曾把瑜伽译为“道”“禅”“相应”等等。

“言瑜伽者名为相应，此有五义，故不别翻。一与境相应，二与行相应，三与理相应，四与果相应，五得果即圆。——佛教著作《唯识述记》

瑜伽虽然与印度教、佛教、耆那教、密教等宗教有紧密的联系，但还应被视为身体和精神的练习而不是某种宗教练习。任何人，无论有无信仰都可练习瑜伽。

现在瑜伽已在全世界广泛流行，多数人特别是西方人把它当成美体健身的修炼方法，也有些人只冥想调息修身养性。更有些人严格遵循古典瑜伽行法，把瑜伽当成生活方式，在家或修道院甚至是山洞里修行。

所以瑜伽的含义在现代更为宽泛，无论你侧重于它某一方面的修炼：身体的、精神的、智慧的、爱心的都可称为瑜伽，瑜伽既是修行之道也是修炼之术。

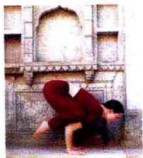


YOGA

(三) 瑜伽的流派

1. 哈它瑜伽 (Hatha Yoga)

Ha的意思是太阳,代表阳性的能量。tha的意思是月亮,代表阴性的能量。Hatha这个组合词代表冷热、阴阳、正负、男女、左右及任何相反面的平衡。哈它瑜伽是通过身体洁净法、呼吸法和各种体格锻炼法来使身体达到能量和谐的体系。它认为对身体的修炼是为了达到更高级王瑜伽的一种方法或阶段。而实际上它本身也具备使身心合一的作用。哈它瑜伽在世界范围内广为流行。西方人所说的瑜伽通常是哈它瑜伽。本书的瑜伽动作基本上都属于哈它瑜伽。



2. 王(皇)瑜伽 (Raja Yoga) 亦称八支分法瑜伽 (Ashtanga Yoga)

“Raja”是神圣、国王的意思。所以王瑜伽意为瑜伽中最高级的瑜伽。创始人帕檀伽利,作品是古典瑜伽代表作《瑜伽经》。王瑜伽认为人意识的狂热活动造成对内在灵魂的束缚,消耗了人的潜能,阻碍灵魂升华。为此创造出一整套控制和修炼意识的方法,主张用禁戒等精神约束方式来控制感官和平息意识。这就是著名的八支行法。内容如下:

禁戒:非暴力、诚实、不盗、禁欲、不贪。

内制:清静、满足、苦行、学习圣典、祈祷。

坐法:瑜伽的体位法。

调息:对呼吸的调整和控制。

制感:控制身体的感官。

执持:意守任一对象。

禅定:执持境界的延续,即冥想。

三昧:一种超然忘我的状态。



3. 智瑜伽 (思辨瑜伽 Jnana Yoga)

Jnana意为智慧,知识。这是一个探讨哲学,进行思辨的体系。以吠檀多哲学为理论基础,特别适合有智慧特征的人。练习者通过知识和研究来发现真我和开悟。

4. 奉爱瑜伽 (信瑜伽, 善瑜伽 Bhakti Yoga)

Bhakti意为诚信,虔信。这是一个传播爱和无私奉献的体系,最适合忠于祈祷的人。以对神的虔诚信仰和对生灵的绝对爱心来达到开悟和心灵解脱。

5. 业瑜伽 (实践瑜伽 Karma Yoga)

Karma本意为行为。这是把生命献身无私行动的人的修行方法。此体系提倡为了来世享受幸福,现世要以修持为最大的目的,无私地活动和工作。

6. 语音冥想瑜伽 (曼特拉瑜伽 Mantra Yoga)



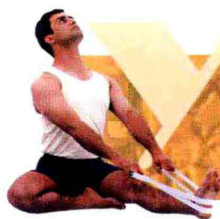
这是一个吟诵和意守瑜伽语音的体系。该体系认为如果不断吟诵或默念某些音节或经文,大脑的意识形态就会改变,也能达到超脱状态。最神圣的音节是“OM”。除了吟诵和默念之外,语音冥想瑜伽最流行的方式还有唱诵瑜伽语音,配上旋律和乐器来反复唱诵。

7. 密宗瑜伽 (坦多罗瑜伽 Tantra Yoga)

这是一个锻炼性能量的秘密传承体系。它要求修炼者控制性的能量,使之转化再提高为更高层次的能量——心智的力量。

8. 昆达利尼瑜伽 (Kundalini Yoga)

这个体系通过提升潜在人脊柱底座的生命力能量昆达利尼,并使其通过七个能量中心(气轮)来得到升华和解脱。它主要专注于呼吸的延迟和大量的冥想练习。

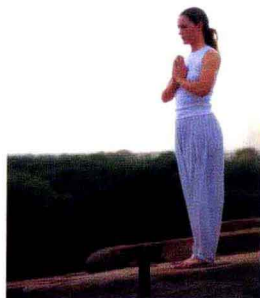


(四) 瑜伽的学派

今天, 瑜伽体式练习已经渗透到各种体育运动中, 成为运动前的热身和运动后的舒展放松活动。并因好莱坞明星们的推崇而风靡全世界的健身房。

瑜伽教学主要有五大学派: 艾因嘉瑜伽、湿婆南达瑜伽、能量瑜伽、高温瑜伽和八支分法瑜伽。

艾因嘉瑜伽(Iyengar Yoga)是由年近90岁的BKS·艾因嘉大师创建的。这是一个非常科学而严谨的教学体系。常运用绳索、带子、木砖、软垫、椅子和横木等辅助工具来帮助人们完成动作。使身体僵硬者和有伤病者都能准确地完成大多数动作, 并且能够纠正轻微伤病。艾因嘉著有《瑜伽的窍门》和《瑜伽之光》两本著作, 被译成多种语言。



湿婆南达瑜伽(Sivananda Yoga)是由1887年出生的医药学博士和印度教哲人湿婆南达发明的。这一体系有特定的教学进程, 包括: 唱颂、呼吸练习、拜日式、十二个传统的姿势及其变化式、放松练习、冥想和唱颂。这套体系由其弟子介绍给西方, 今天世界各地设有八十多所湿婆南达中心。

能量瑜伽(Kundalini Yoga)由印度锡克族瑜伽大师巴吉恩(Yogi Bhajan)建立, 他于1969年把这个体系介绍给西方。这种瑜伽方式在练习姿势时运用一种“火呼吸”的技巧。能量瑜伽的目的是要唤醒潜睡在脊椎底部的生命力能量——昆达利尼, 并把这种能量通过七个气轮中心提升到头部, 以达到身心平衡和超脱。

高温瑜伽(Bikram Yoga)由印度瑜伽师Bikram Choudhury始创, 在印度国内受到各古典瑜伽流派的质疑。1971年Bikram将高温瑜伽带到美国却大受健身爱好者的欢迎, 随后传遍全球。其特点是要求练习者在摄氏38~42度的高温下按顺序完成26个瑜伽动作, 每个动作都做2遍, 共需要一个半小时。练习者会大量出汗。

八支分法瑜伽(Ashtanga Yoga)也称活力瑜伽(Power Yoga)。这是把帕檀伽利《瑜伽经》里的八支分法整合起来的练习, 共有240个瑜伽姿势, 按难度分为数套连贯体式练习。动作之间靠乌加伊(Ujayi)呼吸串连起来。练习者需要具有一定的柔韧度、肌肉力量和体力才能完成。





(五) 瑜伽练习前的准备

场地：选择通风好的场地，但身体不要正对风口。如有空调不应太凉，环境越自然越好。

辅具：瑜伽垫、软棉垫、伸展带、瑜伽砖、“松弛功”盖毯。

服装：最好穿棉、麻质地的宽松衣服，摘下首饰、眼镜、手表等物，不穿紧身束形衣，练习时尽量赤脚。

身体：空腹3~4小时，排空膀胱，清空肠。低血糖者可于练前2小时进食饼干、牛奶等零食。如果沐浴最好为冷水或温水，过热的水会消耗体力。



时间：如果你想练习，任何（空腹）时间都可以，但在一天内几个时间段的练习效果各异：

★ **黎明**——大脑意识洁净调息静坐效果最佳。瑜伽姿势的练习，会使身体代谢水平提高，瘦身效果强，也会提升活力。但要注意早晨起来不适合马上做屈伸幅度大的瑜伽姿势，容易产生头晕等不适。

★ **中午**——上班族在午休时间练习，可以有效利用时间最为实惠。通过瑜伽伸展和松弛功练习，可使身体在下午工作时松活自如并精力充沛。

★ **傍晚**——下班后六点钟左右身体是最柔软的时候，可以完成一些高强度的瑜伽练习。练习后可使你当晚睡眠安稳。

音乐：如果在家练习，可配上舒缓轻柔的乐曲帮助你进入身心合一的状态。

女性：● 月经期间可根据自己的身体状态来决定是否练习，如果练习可选择一些轻松的体位来做，不做幅度较大的扭转动作，不做犁式、肩立式等倒立动作。

● 怀孕期间慎选姿势来做，不做增加腹压的动作。整个孕期都可以调息，但不可以屏息，最好参加孕妇瑜伽班。

● 生育后，第一个月严禁做任何体式；第二个月做些轻松的姿势，逐渐进入；三个月后就可以练所有的姿势了。

伤病：▲ 心脏病、高血压、糖尿病等一些慢性病人须经医生同意后方可练习。

▲ 大病初愈或手术后严禁马上做瑜伽练习。

▲ 发烧、便秘多日、体内有大量毒素，不可做瑜伽练习。

▲ 脊柱关节有轻微伤病者，不在急性发病期就可以做。但须事先告知教练，并加以一定的保护措施，带上护腕、护膝等相应护具。

▲ 有高、低血压、心脏病和颈椎病的人有时在练习过程中，发生头晕、恶心甚至呕吐的现象，这种人群在练习时要注意：动作要舒缓，幅度要适当，呼吸要深匀。



(六) 瑜伽的经络和七个能量中心（气轮）

印度古文献上记载人体有七万二千条经络通道，这些通道叫做纳地（Nadis），本意是“流”的意思。它们是生命之气——元气（Prana）通过的精细管道，瑜伽认为最重要的有三条。它们是中经（Susumna）、左经（Ida）和右经（Pingala），中经从脊柱的底部直通头顶，左经从左鼻孔开始，右经从右鼻孔开始，它们沿中经互相交错向下，两者在中经的七个点上汇合。这些汇合处就是能量中心（气轮）（Chakra）。

左右两经代表着相反两级的能量流通图



	呼吸	颜 色	能 量	温度	性别	性 质	神 经	星球
左经	左鼻孔	蓝或银色	阴性（负）	冷	女性	精神的	副交感神经	月亮
右经	右鼻孔	红或金色	阳性（正）	热	男性	肉体的	正交感神经	太阳

有一瑜伽流派叫做斯瓦拉瑜伽（Swara Yoga），此体系详细地研究了纳地（Nadis）中气的流通变化。

当右鼻孔通过较大的气流时，主要是右经在起作用，生命能量活跃，愿意进行体力工作和消化食物，身体产生更多能量。反之，当左鼻孔通过较大的气流时，就是左经在起作用，大脑更内向性，智力能量占优势，喜欢进行脑力工作，思考、意守等。如果左右鼻孔通过的气流平均，那是中经在支配着。当元气在中经里畅通地流动时，心灵会非常稳定，此时做入定效果最好。潜伏在中经底部的生命力能量——昆达利尼，要通过中经这个通道上升。当人们睡眠时，应是阴性的左经在流通。如果右经在流通，你的睡眠会不安稳，或难以入眠。

哈它瑜伽（Hatha Yoga）的本意其实也是使体内阴阳两种能量平衡（ha－太阳，tha－月亮）。沿着中经，有七个左右两经的交汇点，这叫做气轮（Chakra）。每个气轮就像车轮一样，有轮辐向四周辐射。在做瑜伽姿势时，如果将意念集中到气轮上，能量就被吸引到此，有助于唤醒相应的心灵体和精神体中的能力。并能体验到知觉的其他层次。

	脊根气轮	腹轮	脐轮	心轮	喉轮	眉心轮	梵轮
位置	位于中经的基座相当于会阴的部位	尾骨部位 正面看是耻骨的部位	肚脐位置 对应的脊椎内	与心脏同一高度的脊椎内	喉咙后的脊椎内	对应眉心后方的脊椎末端	头顶上的百会穴
颜色	红色	橙色	黄色	绿色	蓝色	靛青色	紫罗兰色
元素	土	水	火	空气	苍天	苍天	无
内分泌系统	生殖腺、性腺	肾上腺	无	胸腺	甲状腺及甲状旁腺	脑垂体	脑松果体
重要器官	生殖器官、直肠、肛门	肾脏、肠脏	肝、胆囊、胰腺和胃	循环系统和呼吸系统	咽喉、声带	大脑	大脑
功能	生殖、排泄	消化、吸收	情绪	呼吸和心肺血管的循环	新陈代谢	认知、记忆和预感	信仰、启迪和开悟
涉及	对身体和精神的疏导能力及个人丰富的性能量	对人生态度的消化和吸收也代表人的自信和勇气	自我意识、活力和生命力	人的同情心、激情和爱情	与他人和自我的沟通能力	人的智慧和大脑意识	最高意识形态



(七) 瑜伽的学习原则

1. 练习瑜伽体式之前，最好先做呼吸法练习，通过静坐调息让意识平静，身体也会随之放松。专注的状态使体式练习的质量更高。
2. 热身练习非常重要。通过预热身体会使体式练习更为顺畅自如也会减少运动损伤的产生。
3. 除非特别说明，瑜伽练习过程中通常是用鼻子呼吸，空气经过鼻腔绒毛的过滤和温润再进入肺腔，这样既安全又卫生。
4. 每一个动作都应平缓地完成，呼吸自然而均匀。
5. 练习过程中身心应当是放松的，但不懈怠。大脑应保持警醒，在伸展的部位意守。
6. 练习时不要勉强自己，要伸展到自己的极限范围内，稍有拉伸感即可。
7. 每一个（组）动作完成后，应做一个松弛姿势。深呼吸几次，待心率正常后，再进入下面的练习。
8. 在练习过程中，如身体产生任何不适，都应立即停止练习。
9. 初学者最好先对着镜子练习，这样可随时矫正动作。当你已熟练并准确地掌握了多数体式后再脱离开镜子。
10. 瑜伽体式练完之后应做松弛功 10~15 分钟，使身心充分地放松并吸收和整合这组体式所产生的能量。
11. 练习完半小时方可洗浴和进食，以免破坏体内能量的平衡。



(八) 瑜伽的正确站姿——山立式



瑜伽认为正确的站姿，能使人精神振作，大脑警醒，意识专注。反之，一个人的站姿歪斜，会感到精神疲惫和懈怠。

做法：双腿并拢站立，双脚的内侧贴紧，锁紧膝盖，大腿内侧肌肉和臀部略微收紧；挺直脊背，收腹，挺胸；收回下巴，挺直颈部；双臂自然垂于身体两侧，五指并拢，指尖朝下；让全身的重量均匀分布在整个脚掌上。



YOGA

(九)瑜伽的坐式

双腿盘成莲花坐，闭目调息是修持瑜伽的经典姿态和标志。出土文物表明早在四五千年前瑜伽修炼者就以此式冥想修行。以下介绍的坐式，严格意义上是用于瑜伽冥想和更高级的入定修持阶段和准备阶段的。当然也可用在呼吸法练习时，实际上无论瑜伽练习时还是生活中都可以用任何舒适坐式配合深呼吸来放松休息。

所有的瑜伽入定姿势都是为了让修炼者在这个坐式上维持得更长久一些，高级入定阶段需要几个小时甚至更长时间。只有当身体稳定、静止时才能成功入定，而且入定时会失去对肌肉的控制。所以这些坐式必须可长时间维持又不会扭伤身体，还要有相当的舒适放松感，在入定时不靠自身努力就能自觉控制身体平衡的特点，莲花式和至善式为最佳入定姿势。

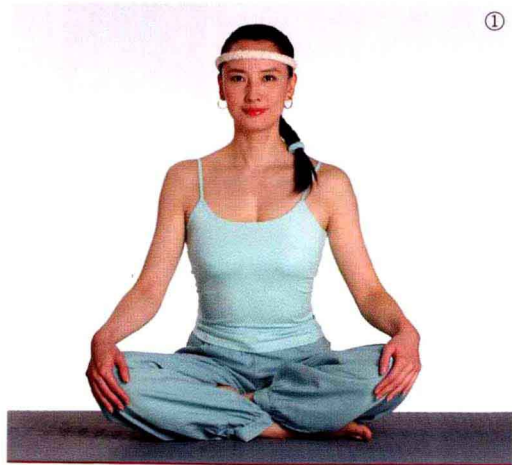
瑜伽体式练习特别是哈它瑜伽体式练习，其主要目的是为了锻炼体格，使身心合一。还有通过柔韧关节和疏通全身的经络，使入定姿势更安稳和舒适的目的。这也是为更高级冥想阶段（王瑜伽）打下基础。

1. 简易坐（散盘坐）

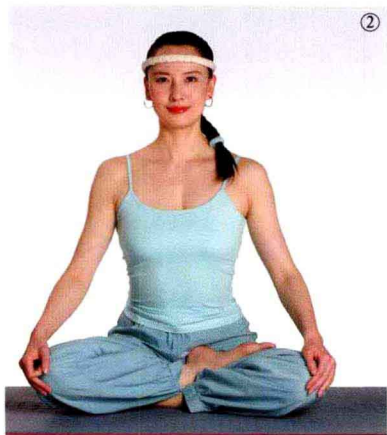
坐下，伸直双腿。先屈左腿，将左小腿放在右大腿下，再弯曲右腿，将右小腿放于左大腿下方。双手放于腿上，挺直脊背，下巴回收（图①）。

当你的腿关节不够柔韧还做不了莲花坐时，可选择此坐式。这是平时人们最常用的盘腿姿势。

①



②



2. 半莲花坐

坐下，伸直双腿。先屈左腿，再弯曲右腿，将右脚置于左大腿上，脚心朝上。挺直脊背，下巴微收，双手放于腿上（图②）。

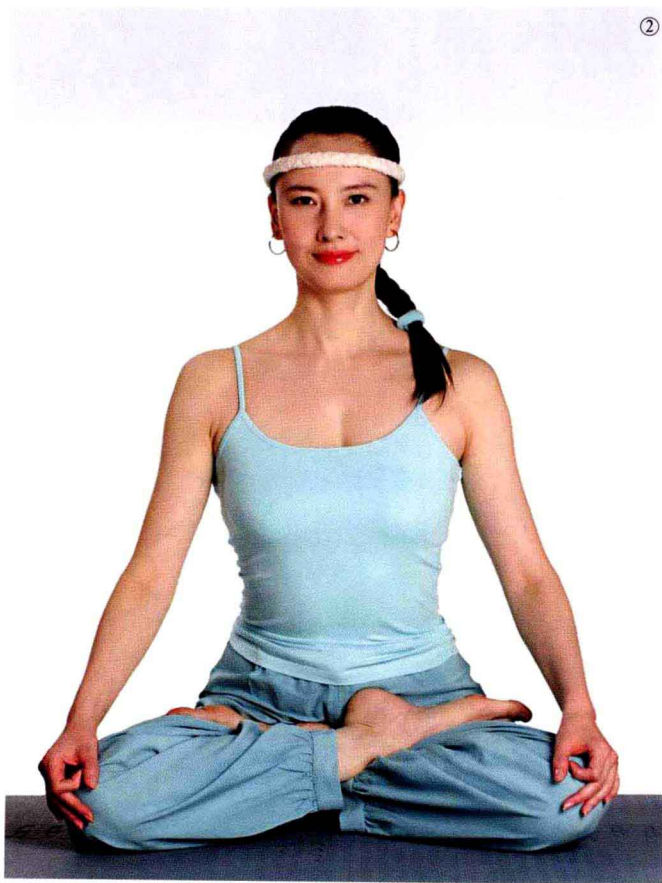
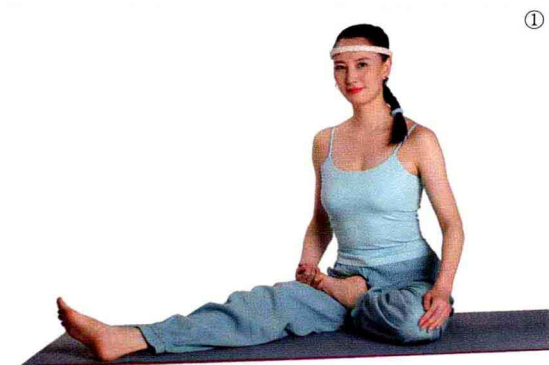
3. 莲花坐

坐下，双腿向前伸直。先屈左腿，将左脚置于右大腿上，再屈右腿将右脚置于左腿上（图①）。

双手放于腿上，头颈、背保持在同一直线上（图②）。

提示：如果以上各式你做起来都不舒服，那还可以在臀部后边垫上一个蒲团或棉垫。这会有助于减少髋关节和膝盖的压力，使脊柱更挺拔，也防止你的身体在冥想时后倒。

但此垫不适合至善坐，它会减弱脚跟对会阴部的压力（图③）。



功效：莲花坐式能柔软腿部关节，减少和放慢腿部的血流，增加对上身的血液供应，特别使大脑供血充足，这样在冥想时意识会专注而集中。双盘莲花坐，还能让身体平衡稳定，有助于调动瑜伽所谓的“中经”的能量。

