

简易健康

JIANYI JIANKANG YUJIA

瑜伽

身心健康是生活和工作的重要基础，是一个人最大的财富。

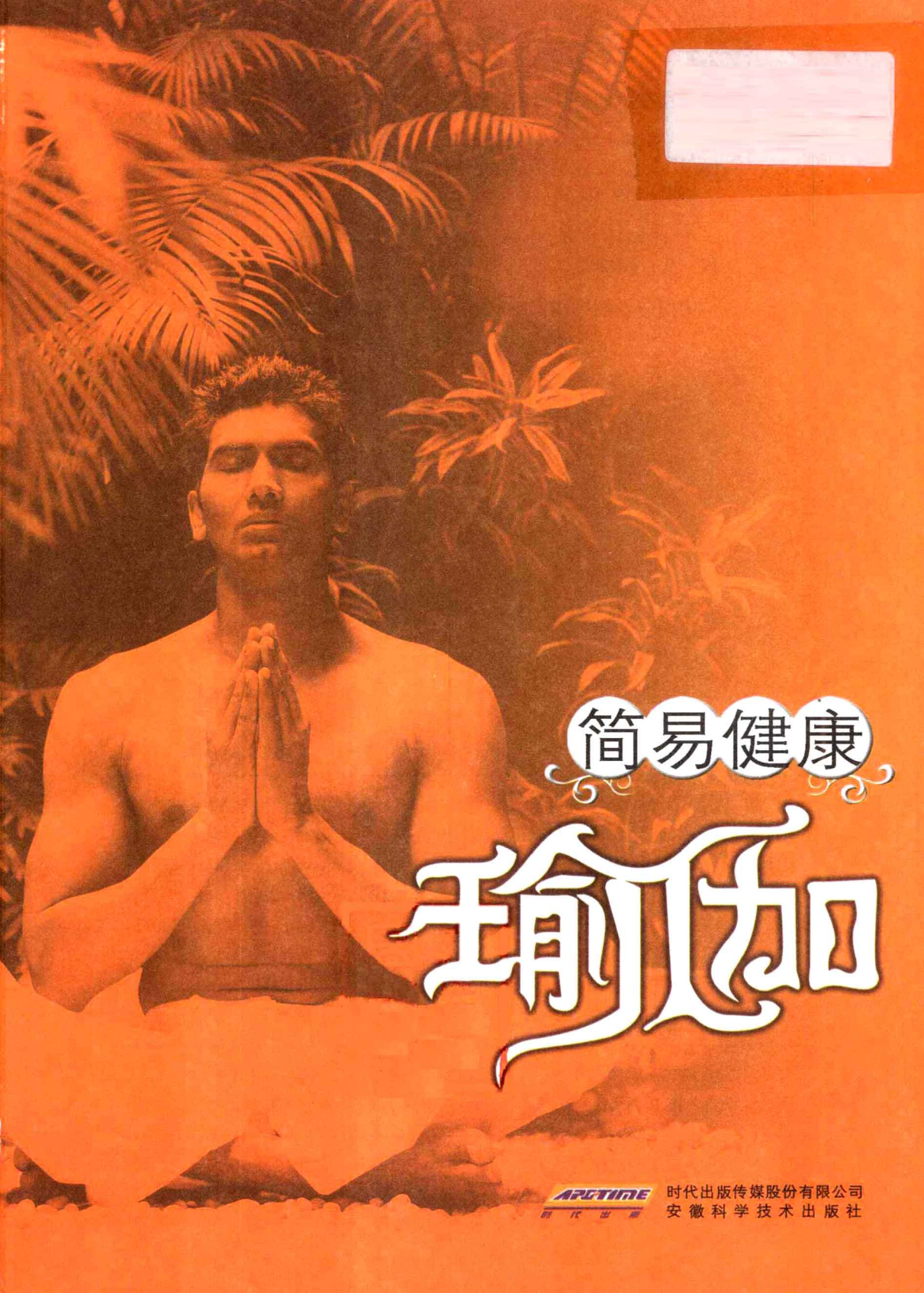
练习正统印度瑜伽体位、调息法、能量收束法、手印（身印）可以有效改善您的健康：

- ☆增强大脑、心、肺、肌肉等器官和组织功能
- ☆促进消化和血液循环
- ☆消除紧张和焦虑感
- ☆调节内分泌平衡
- ☆控制体重，增强免疫力

K.N. 潘达 编著 张朝晖 译

ARTIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



简易健康

瑜珈

ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

简易健康瑜伽/(印)潘达(Panda, K. N.)编著;张朝晖译. —合肥:安徽科学技术出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-5337-5340-5

I. ①简… II. ①潘…②张… III. ①瑜伽-基本知识 IV. ①R247. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 220527 号

简易健康瑜伽

K. N. 潘达 编著 张朝晖 译

出版人: 黄和平 选题策划: 徐浩瀚 责任编辑: 徐浩瀚 陈军
责任校对: 陈会兰 责任印制: 廖小青 封面设计: 王艳

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)3533330

印制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)3418899
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16 印张: 5 字数: 86 千
版次: 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5340-5

定价: 18.00 元

版权所有, 侵权必究

前言

科学已使人类创造奇迹,但人类在面临疾病和死亡时还是束手无策。现代科学甚至无法根治一些疾病。药物可以减轻疾病对我们身体的折磨,帮助我们 from 病痛中解脱出来,但不能阻止自然死亡。

根据世界卫生组织所下的定义,人类健康指的是身体、心理、情绪、精神的健康。人类只有在身体、心理、情绪、道德、精神领域达到平衡时,他们才能享受身心健康。现代人总在追逐物质利益,但物质利益的取得常需要付出健康代价。很多疾病和体内代谢紊乱是由于杂乱思绪、不良行为、缺乏锻炼、错误饮食习惯、不良生活方式等造成的。这些个人的问题可通过本书介绍的瑜伽健身法以及生活中注意饮食而得到解决。这样可以保持身体健康,得以长寿。人们必须下定决心去努力纠正错误习惯,采取积极的生活方式。

21世纪常被描述为焦虑和压力的世纪。现代人总是不断面对压力和紧张。这种日常生活的压力和紧张常给人们带来身心疾病。通过练习瑜伽可以治疗这些身心疾病。

当今快节奏的社会,人们想尽快根治自己的疾病,有种趋势是人们一生病就忙着吃药,却不知道许多药物都有副作用。但瑜伽可作为替代疗法使用,没有任何不良后果。

现在医疗费用非常昂贵,而瑜伽不需任何费用,在自己家里就可以练习。

瑜伽是一门科学。为了从中获得最丰厚的收益,人们必须以恰当的方式来练习。如果瑜伽姿势、调息法、能量收束、手印(身印)没有按规定的方法练习,那不会有令人满意的效果。本书建议练习者根据自己身体所能承受的限度来练习瑜伽。开始第一周只练习一些简单的姿势,然后逐渐练习一些更难的动作。

本书的目的是通过练习瑜伽和调息法使练习者保持健康的体魄,不必花费很多钱求医问药。理解和练习瑜伽——这是治愈疾病的最佳方式,你可以过上快乐、健康的生活。

目 录

一
二

三

四

五
六

瑜伽	1
瑜伽的种类	4
1. 持戒	5
2. 精进	6
3. 调身	7
4. 调息	7
5. 摄心	8
6. 凝神	8
7. 冥想	8
8. 三摩地	8
内在净化	10
1. 催吐术	10
2. 洗鼻术	11
3. 布带净胃术	12
4. 压胃术	12
5. 净额术	13
6. 洁肠术	13
其他洁净法	15
1. 洗胃术	15
2. 火的扩张/单腿头倒立和单腿 绕头式	15
3. 摩腹术	16
4. 净目术	16
瑜伽的益处	17
瑜伽姿势	20
1. 莲花式	20
2. 金刚坐式	20
3. 至善坐式	21
4. 双腿拱背伸展式	21
5. 锁腿式	22
6. 莲花支持式	23

目 录

7. 蝗虫式(第一部分)	23
8. 蝗虫式(第二部分)	24
9. 蝗虫式(第三部分)	24
10. 船式	24
11. 鱼式	25
12. 弓式	25
13. 侧犁式	26
14. 眼镜蛇式	26
15. 轮式	27
16. 完全休息式	27
17. 蝗虫式变体	28
18. 鱼王式	28
19. 半鱼王式	28
20. 狮子式	29
21. 瑜伽身印式	29
22. 婴儿放松式/兔式	30
23. 骆驼式(第一部分)	30
24. 骆驼式(第二部分)	31
25. 牛面式	31
26. 青蛙式	32
27. 卧龟式	32
28. 头至膝盖式/单腿坐式体 前屈式	33
29. 坐立前曲扭转式/背部前曲 伸展坐式	34
30. 前弯开展变化式	34
31. 椅式	35
32. 鸭行步式	35
33. 山式	36
34. 风吹树式	36
35. 双角犁式/束角式	36
36. 卡拉巴哈拉瓦式	37
37. 腰扭转式	37
38. 神圣菩提树姿势	38

目 录



七
八

39. 拜日式(姿势1)	39
拜日式(姿势2)	39
拜日式(姿势3)	39
拜日式(姿势4)	40
拜日式(姿势5)	40
拜日式(姿势6)	40
拜日式(姿势7)	41
拜日式(姿势8)	41
拜日式(姿势9)	41
拜日式(姿势10)	41
拜日式(姿势11)	42
拜日式(姿势12)	42
40. 肩倒立式	43
41. 飞机式	44
42. 伸展青蛙式	44
43. 卧金刚坐式/卧英雄式	45
44. 巴哈拉瓦式	45
45. 半蝗虫式	46
46. 脸向上背部伸展式	46
47. 拉弓式/弓箭式	46
48. 头部倒立式	47
气息/息风	49
调息法	51
1. 圣光调息修炼法/交替呼吸法 ...	52
2. 自然顺序呼吸控制法	53
3. 卷舌清凉呼吸控制法	53
4. 翘舌呼吸法	54
5. 蜂鸣呼吸法	54
6. 风箱式呼吸法	55
7. 喉头呼吸法	55
8. 清理经络调息法	55

目 录

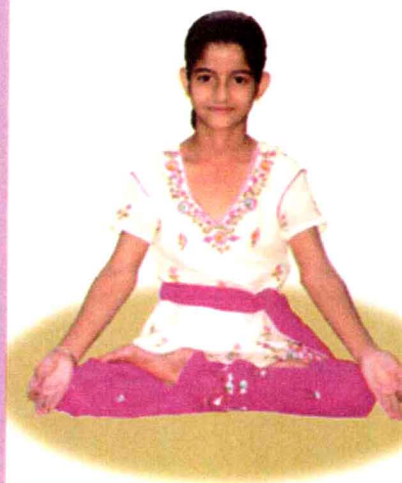
九十

十一

十二

十三

9. 昏眩式调息法	56
10. 漂浮式呼吸控制法	56
大笑	57
收束法	58
1. 锁住下颌	58
2. 根基锁定	58
3. 提升下腹部	59
手印/身印	60
1. 降魔手印	61
2. 地印/母亲大地印	61
3. 大手印/大无畏印/流体手印 ...	61
4. 气手印	62
5. 属亚手印	62
6. 拜日手印	62
7. 明目手印	63
8. 强心手印	63
9. 抗感手印	63
10. 山姆巴乌手印	64
11. 母马式	64
12. 乌鸦式	64
13. 提肛契合法	65
14. 瑜伽身印	65
15. 胎息手印	65
16. 勇者瑜伽身印	66
17. 鼻尖凝视法	66
18. 向天契合法	66
瑜伽放松术	67
冥想	70





瑜伽

在《瑜伽经》中,瑜伽被定义为“约束心灵的变化”,即控制心灵。

健康是生活和拼搏的重要基础。帕坦加利强调心灵自控和心灵之波的适当排放。我们想要心灵成为什么样,心灵就会训练成什么样。快乐与悲伤、痛苦与满足、紧张与放松、健康与疾病,均来自于心灵。事实上,我们一直生活在心灵中,与心灵相伴。

健康是一个人最大的财富。没有健康,人们不能在任何领域期盼成功。没有健康,人们既不能成为富翁也不能达到期望的目标。没有健康,人们不能发奋努力,生活因此成为负累。瑜伽在保持健康方面起着很大作用。

快乐感是一种心灵的状态。它并不依赖于金钱,如果仅通过占有金钱,人们不能实现人生价值。那么为什么不超然于外呢?没有超越健康的财富,也没有超越心灵快乐的快乐。每个人心中都有快乐幸福的海洋。要相信每个人体内都有安宁和幸福感。要把恪守和遵照必然的自然规律、永远保持健康作为你神圣的职责。要牢牢记住健康是真正的最重要的财富。如果你在生活中对健康有兴趣,你会在任何时候、任何情况下感到快乐、欣然和宁静。

自古以来,印度圣徒们一直在练习瑜伽姿势。这些姿势能帮助人们身体强壮、健康,宽容别人。瑜伽姿势是一些身体姿势,可以带来身心稳定。练习瑜伽姿势能适当增强体力,有助于提高身体、心灵、呼吸的整体性和协调性。身体和心灵是相互联系的。有规律地练习瑜伽,尤其是瑜伽姿势,能使身体敏捷、健康。瑜伽姿势应以放松开始,以沉思冥想结束。瑜伽锻炼可带来身心极大的放松。





人们通常有种错误的看法，认为瑜伽意味着练习瑜伽姿势。事实上，“yoga”这个词来自于梵语“yuj”，意指统一，成为一体。它意味着人的精神与神融为一体，即“本我”与“超我”融为一体。瑜伽是一种生活方式。

一般来说，练习瑜伽姿势、调息法、能量收束法、手印（身印）可预防和治愈疾病，并保持身心健康。只要有规律地练习一些瑜伽姿势就足以治愈一些普通疾病。

人体内有三个实体存在，每个实体有它特定的功能。浊的肉体被认为是“浊体”，灵身被认为是“灵妙体”，种的身体被认为是“种子身”。根据印度圣典所说，身体由五个元素构成，即：

土

土由心脏代表，通过吃木豆、薄煎饼、米饭，赤脚在土地上行走可获得。

水

水由肾代表，通过饮水和吃绿叶蔬菜可获得。

火

火由肠代表。

空气

空气由肺代表，通过呼吸空气、吃绿叶蔬菜可获得。

以太/乙醚

以太/乙醚由体内细胞间隙代表。



灵身由19种元素构成，分别是5个行动器官、5个知识器官、5个内部器官，以及心灵、智力、潜意识和自我。灵身和种子身保持一致且永恒不变。一个身体有以下的部分：①身体的（食物层）；②生命的（生命能层）；③情绪的（心灵层）；④智力的（智慧层）；⑤精神的（喜乐层）。

潜意识与人的心理和情绪活动有关。默念祷文即有节奏地吟唱和冥想，直接与心灵层相连。它也是基于凝神、冥想、三摩地（快乐宁静的状态）。它们反过来完全依赖于奉献。智慧层通过正确的探索佛教或智力的方式通向智慧之门。喜乐层是每一个求道者的最终经历，纯粹的狂喜和快乐无法形容。

瑜伽如今风靡世界。这一体系几千年前由印度伟大的瑜伽修行者和圣徒发展起来。瑜伽的最终目的是达到三摩地（快乐宁静的状态）。

人们通过练习瑜伽将身体、心灵融为一体。瑜伽是本我与超我的融合。终极实现被看做是所有瑜伽练习的目标。它是科学的练习方法，是因为它能帮助人们减轻现代生活的紧张和压力。因此，练习瑜伽能保持健康状态。健康的体魄具有健全的心灵，这才是快乐的源泉。

注意：如果你最近背痛或动过手术，不能练习瑜伽。

年轻人往往刚开始练习健美运动、有氧健身法、体操和塑身运动时，这些运动会增进他们的食欲。他们逐渐吃得更多，塑成了健美的身材。但后来他们因为工作繁忙以及工作压力，锻炼的时间减少，最后他们不再继续锻炼。然而，他们仍然吃和以前锻炼时同样多的食物。因此，他们体重增加，患高胆固醇、高血压以及一些并发症。瑜伽练习非常简单易行，可以让每个人保持身心健康。



二

瑜伽的种菜

健康可通过遵守自然规律得到保证。饮食和瑜伽可治愈疾病。现在,人们用一种药无效,就尝试用另一种药代替。瑜伽与自然疗法相结合很有效,反之也同样有效。事实上,自然疗法和瑜伽就像一辆马车的两个轮子,如果两个轮子都运转,其作用是相当大的。

瑜伽姿势、能量收束法、手印(身印)的不同姿势与调息在治疗急慢性疾病方面很有效。以下是瑜伽的不同种类(都是为了自性真我的觉醒)。

- **智者瑜伽:**涉及持戒和精进,是获得适当知识的科学。
- **哈达瑜伽:**涉及姿势和调息,是最佳的身体的科学。它强调身体的纯洁。
- **实践瑜伽:**涉及摄心,是行动的科学。
- **八支分法瑜伽:**涉及执持、凝神、三摩地(快乐宁静的状态),是注意力和冥想的科学。它强调心灵的纯洁。

这八个通向真正瑜伽的分支是道德自律和精神自律,姿势,生命之气的调节,心灵远离感官物体,注意力,冥想和三摩地(快乐宁静的状态)。“瑜伽”这个词意味着将我们的身体系统与心灵的最高心理、最高精神过程相联系。这一目标可通过各种途径达到,也称作八支分法。

在《瑜伽经》中,帕坦加利列举了瑜伽的八分支,称为瑜伽外习练和瑜伽内习练。归于瑜伽外习练的五个阿斯汤加瑜伽是:持戒、精进、调身、调息、摄心。其余三个,即凝神、冥想、三摩地,归于瑜伽内习练。这八个分支是:



1. 持戒

它包括社会行为的规则。它是社会和伦理准则、自我纯化和节制的象征。持戒对语言、心灵、身体和情绪有很好的把握。

它被分为11个部分。它们是：

不伤害别人

它意味着既不在行动上、言语上或精神上伤害别人，也不给身体带来痛苦。它是面对一切生物的态度和行为模式。不伤害别人可使整个环境和平、愉悦，远离暴力。

诚实

说真话的人总是勇敢的，他们无所畏惧。诚实是行为的最高形式，使人善于言谈。

不偷窃

它意味着不偷窃别人的财产，是心灵和行动的纯洁净化。

禁欲

禁欲对达到25岁的人练习瑜伽是有必要的。禁欲既有助于人的精神成长，也给予人以力量来面对日常生活的艰难处境。

不贪婪

这意味着抛弃积累物质财富的欲望。帕坦加利说，一个人应当将自己的财产和需要降低到最低限度。积累财富会不断扰乱人的心灵，这是导致不幸福的根源。

瑜伽饮食比率

让你的饮食有益健康，不要太丰富或过量。《哈达瑜伽灯论》指出，胃有四个部分，一半应充满悦性食物，四分之一容纳水，剩下的部分空着进行氧化作用。不要吃得过饱。如果不吃得过饱，就很容易消化。但如果摄食过量，胃撑得太满，食物不能



很好消化,未很好吸收就被迫排出体外。请完全嚼碎食物后再慢慢咽下去。如果细嚼慢咽,唾液与食物充分混合并使食物容易消化。同时,身体也可充分吸收所吃食物的营养。人们吃较少食物可保持更好的健康状态。

《薄伽梵歌》(印度圣典)说到:应适量摄取食物,适当运动,适时睡眠和适时苏醒,这样身体就不会遭受任何痛苦。

《韦达养生学》说到:如果饮食和习惯是错误的,用药也无效。如果饮食和习惯是正确的,不必用药。

灵肉纯洁

纯洁和清洁对希望练瑜伽的人们来说是非常重要的。身体的纯洁导致心灵的纯洁。快乐、行为和习惯是内部纯洁的延续,可排除所有不纯洁因素。

除以上主要持戒部分外,其他部分是:

宽恕别人

耐心

同情处于困境的人

说话和气

2. 精进

它是个人行为的规范。精进是自律,自我纯化,保持平和快乐的心态。它也有10个部分:

禁欲

正如给金子反复加热,使它发光闪亮来做装饰品一样,身体也要练习入定、不同姿势和早起。禁欲杜绝人类的一切邪恶倾向,控制身体,锻炼意志力。



满足

要满足于神赐予你的物质财富。

信仰

信仰全能的神。相信他,一切都会顺心如意。

奉献

帮助需要帮助的人,给予金钱或物质上的帮助。

崇拜神

根据瑜伽,神是至高无上的,人类只是他掌握的工具。他是博识全能的,无所不在的。每天敬拜他可得到他的赐福。

研习宗教圣典

有规律地研习宗教圣典,寻求真理和自性真我的觉醒就称为研习宗教圣典。

从事社会工作

保持心理平衡

吟诵

吟诵神的名字。

哈万

正如倾倒印度液体奶油来点火一样,要杜绝一切坏的行为。

3. 调身

帕坦加利将调身描绘成稳定性的姿势,可带来精神和身体的稳定。

4. 调息

它通过特定的呼吸练习控制旺盛的精力。调息是瑜伽外习练的重要组成部分,并且是进入瑜伽内习练的必经之路。



5. 摄心

它是感官疏离外部世界和内省，心灵远离感官物体的练习，这是因为感官物体不断地扰乱心灵。感官的疏离，例如音流瑜伽、接触瑜伽、奉爱瑜伽和超灵均在其控制之下。

凝神、冥想和三摩地(快乐宁静的状态)是瑜伽练习的一部分，这是由于它与日益增加的注意力程度密切相关。

6. 凝神

它是将心灵的注意力放在外部事物上的练习。

7. 冥想

它是不断涌向神的思绪。

8. 三摩地

它是获得涅槃或达到启蒙的阶段。

瑜伽姿势意味着存在的一种状态，你在这一状态中应该保持身心的稳定、安宁、舒适。根据帕坦加利的《瑜伽经典》，瑜伽姿势应该是舒适稳定的，这一点在冥想中很有必要。

纯粹的练习只对肌肉和骨骼有生理疗效。锻炼时身体代谢速度较快，呼吸急促。练习体操和举重对健康人练出大块肌肉或增强灵活性很适宜，而且需要更多营养。因此，心血管系统和呼吸系统必须更努力地工作。做过这些运动后，年轻人会感到非常健康。但到了老年，身体功能逐渐衰弱。由于过分运动，骨关节、软骨组织会发生僵硬，甚至产生风湿病。

应在放松专注状态下进行瑜伽姿势锻炼。通过瑜伽姿势，人体的外部系统和内部系统受到影响，肌肉、神经系统、内分泌腺和内部器官得到促进。不论健康与否、年少与否，都可练习瑜伽。消化功能得到加强。瑜伽姿势使心灵健全，能够忍受疼痛和排遣不愉快的情绪，使意志力和注意力得到加强。通过练习瑜伽姿势，人们可以帮助自己解除病痛的困扰。这些病痛与现代文明生活有关，它们是便秘、风湿病、肌

肉僵硬、沮丧挫折感。练习瑜伽姿势的人会有更多的力量 and 精力来面对生活中的问题和责任。进行体力劳动的人一天辛苦之后能处于很好的状态,并减轻紧张和压力。



以下是对练习瑜伽者的一些建议:

- 每天练习瑜伽前先上厕所。
- 练习瑜伽时应空腹。
- 长时间日光浴后不宜练习瑜伽。
- 一直要用鼻子呼吸。
- 用折叠毛毯来练习瑜伽,不要用床垫。因为床垫是多孔的或充满了空气。
- 在通风良好、安静的房间里练习瑜伽。房间里应该有新鲜空气,这样练功者可在舒适的环境中呼吸氧气。
- 练习瑜伽时避免施力或扭伤。很多人会感到肌肉僵硬。但经过几周规律练习后,肌肉会变得柔软。
- 任何年龄的男性、女性都能练习瑜伽。但应在专家指导下进行。
- 练习瑜伽的最佳时间是早晨4~6点,因为环境清静安宁。
- 瑜伽姿势有助于获得身体的完整意识。练习瑜伽姿势宜穿宽松、轻便、舒适的衣服。
- 练习瑜伽之前洗个冷水澡更好。
- 在练习瑜伽姿势之前、中间、之后练习完全体息式来放松身体。
- 建议瑜伽练习者吃半饱素食,喝水充满四分之一胃的空间,剩下的胃的空间空着。应遵循瑜伽饮食比率的准则,即为了生活而吃,而不是为了吃而生活。