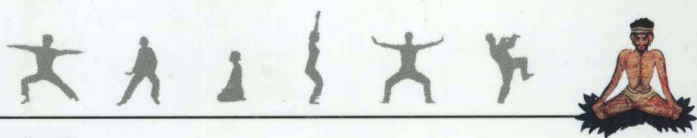


The Secret Art Of
Seamm Jasani



[智利] 阿萨纳鲁 Asanaro / 著 安晓然 / 译

西藏58招安享美好当下 放松术

源自西藏的**萨悟扎沙尼**，是一种放松身体的古老运动，也是一种非常有效的天然自我疗愈法
能有效提高睡眠质量、强化意志、提升专注力、记忆力
提升神经系统、循环系统和肌肉系统的协调与均衡，达到人体机能最优化



强壮骨骼



锻炼中枢神经



活化气血



调节气息



聚集身体的能量

紫禁城出版社

ZTC
紫图

图书在版编目 (CIP) 数据

西藏放松术 / 阿萨纳鲁著.

—北京: 紫禁城出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5134-0126-5

I. ①西… II. ①阿… III. ①健身运动

IV. ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 045393 号

著作权合同登记号: 01-2011-1419

总策划 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITO®

特约编辑 / 李媛媛 李良婷

纠错热线 / 010-64360026-187

The Secret Art of Seamm Jasani by Asanaro

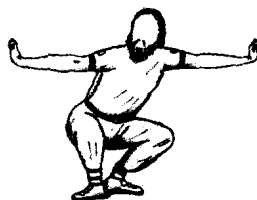
Copyright © 2003 by Asanaro

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) Inc.

through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

版权所有 违者必究



西藏放松术

【智利】阿萨纳鲁 / 著

安晓然 / 译

责任编辑 / 万钧

出版发行 / 紫禁城出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京市兆成印刷有限责任公司

版次 / 2011年4月第1版

2011年4月第1次印刷

开本 / 787 × 1092毫米 1/16 13印张

字数 / 50千字

书号 / ISBN 978-7-5134-0126-5

定价 / 32.00元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

他们都怀着深深的感激，其中一个学员的感激之心尤为强烈。

“或许，”这名学员思绪起伏，“只有很少人知道这门秘密的艺术，或许有一天它会失传，到时人类就会再失去又一个宝藏。人们将不会再从中受益；它会像恐龙一样，无可挽回地走向灭绝……”正当他沉浸在自己的思索中时，师父的话语打断了他。

“奥达昂尼！清晨的能量那么充沛，为什么你要将它浪费在无谓的困扰之中呢？”洪亮、坚定的话语拉回了这个学员的思绪。

“我在想我们的艺术……”

“是的，我知道。”师父回答。

“我想到将来，我担心我们这门艺术有一天终将失传，那样就没有人能够学到它或真正了解它。”

“当你思考、怀疑时，真正的答案就会远离你。这门艺术是有灵性的，它只会对那些愿意了解和学习它的人有作用，只会在那些追随它并把它当成一种生活方式的人们的身心开花结果。我所传授的艺术既不在乎未来，也不在乎有没有后继者，更不需要无知的人们去了解；他们只听他们想听的，乐于过他们错乱的生活，满脑子的野心、嫉妒、物欲、自我毁灭，自我贬低同时又看不起别人。智慧不会因为知道它的人数的多少而有所增减。”

肥腻的肉类外，还具有一种时髦的养生功效：抗氧化。（据说人上了年纪后，身体就会开始“氧化”，这大概是一种比喻说法吧！）

◎ 避免饮用咖啡和含咖啡因的茶。这些饮料会直接刺激你的神经系统，如果你想要活得久、活得健康，就需要有很好的神经系统。你可以改喝药草茶，或是在烤箱里烤些苹果皮和胡萝卜皮泡茶喝，这类茶都是没有毒性的天然饮料。

◎ 多喝开水。最好是一天能喝到几公升。喝大量开水可以让皮肤保持最佳状态，也能帮助消化并排除血液中的毒素。不要喝苏打水，这玩意儿一无是处，现在最流行的一种品牌，尝起来还有点像变质的糖浆。记住，肉吃得越多，就应该喝更多的水。如果想试试药草茶，我建议几种恢复元气及利尿的健康茶饮，起码这类药草茶对我很有帮助。

◎ 尽量不要每天吃肉。肉是好东西，但太常吃对身体反而有负担，因为肉类不易消化，需要消耗许多能量才能被消化掉。另外，肉类也会增加血液中的尿酸浓度。最好是一周只吃一到两次的肉类，而且最好是吃自己家里煮的生肉，因为这样你才会清楚肉品的来源。现在肉类制品的成分都相当可疑，你不知道里面添加了多少化学药剂、荷尔蒙，也不知道有没有经过基因改造，或者是不是来自病死的禽畜。这

初级放松： 唤醒身体

接下来将介绍两种放松艺术。第一种我称之为初级放松，包括 10 组运动，功能在于重新确立我们身体的基本能量。我们也可以称这套运动是“活化身体的放松术”，梵文称为体力鞘（Annamayakosha）。这是一套三阶段、成组运作的运动，要配合呼吸技巧（也就是东方人所说的吐纳法）来进行练习，加起来一共是 35 个动作。

这套初级的放松法是类似体操动作的一些肢体运动，但我宁可称之为“反体操”，因为它们虽然貌似体操，但意义完全不同。这些动作强调的是流畅、协调，并且和呼吸同步运作，而不是要你练得死去活来才能得到正面效果。

这套初级放松，我们也称之为“唤醒身体的放松术”，当我们身体因为静态的生活方式而变得昏沉僵化，在经过一夜的睡眠后，肌肉会失去活力。通过这门艺术的练习，可以产生热力和能量，让紧绷的肌肉得以放松，身体得以苏醒。

初级放松试图打破因为工作或学习而积累的层层压力和千篇一律

入睡和睡得不安稳，以及起床后感到疲劳和易怒的原因。另外，这些人还会容易焦虑，让溃疡和结肠炎有机可乘，这全是现代生活的“愉快后果”。

“温和运动之道”包括一系列设计得恰到好处的运动，它们会迫使肌肉、神经和大脑以完全不同于一成不变的日常生活方式运作。如果我们做的是早已熟悉的事，就无法在心灵园地里创造出任何新东西。这门放松艺术要我们反其道而行，透过一个崭新的运动系统，在我们的心灵打造出一些新的路径。

以此为出发点，我们设计出 16 种配合呼吸技巧与冥想技巧来进行的简单手脚协调运动。稍后，这 16 个运动又会被组合成更复杂的复式动作（称为“式”），总和为 23 个结合冥想、步法与吐纳的动作。务必把插图看仔细，好好学习，每周拿出一至两天来练习。

出最令人难以置信的奇迹。

心灵的力量如此神秘，这也是为什么医生会不只一次因为病患的奇迹好转而大感惊讶，比如植物人的苏醒，甚至被宣判死亡的人也会活过来。现代科学都太褊狭了，犹如还带着黑暗时代唯物论及专横霸道的沉重枷锁：它必须抛弃中古时代的心态，把智慧加入科学知识中，承认人类还有许多事物有待发现与学习。我知道有不少科学家也抱有这种想法，一个光明和开放的新纪元有待他们去开拓。

现代人的生活环境充满了压力与竞争，让人无时无刻不处在焦虑之中。我们必须学会放慢脚步。这套养生法既可以像身心放松剂一样，让你放松身心，又能像刺激剂或心灵维生素一样，活化你的心灵，让你以更有活力、更正面的心态面对各种挑战。

我衷心希望，不久之后，各产业及学校都能鼓励员工或学生练习像“萨悟扎沙尼”这类放松运动，让人人都能拥有正面与舒坦的身心状况。练习的成效很快就会显现，你也会迅速看到自己在下列各方面有所增强：

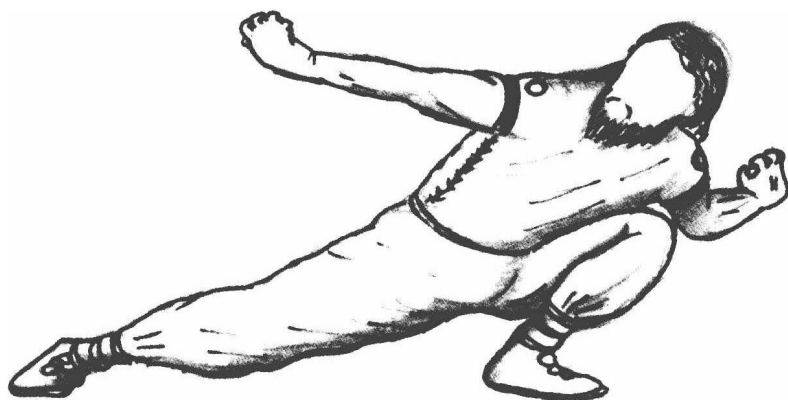
◎ 记忆力与专注力；

◎ 磁力与创造力；

◎ 信任感与自信心。

第六章

学习前后的建议



“萨悟扎沙尼”源自一种古老的语言体系。

这门放松术是 28 种身心锻炼法之一，
可以让我们的身心、元气、和谐性、自制力、骨骼强度、内在能量
和磁场得到充分的发展。

但只有愿意花时间持之以恒练习的人才会从中受益，
能坚持不懈地追寻下去，正确的答案终究会到来。

年龄

年龄绝不是你学习这套放松运动的限制。事实上，从某个角度来看，年纪大些反而有好处。这是因为年轻人虽然身强力壮和身体柔软，却缺乏专注力和恒心，因此，想要一个小孩或少年潜心研习本套养生运动相当困难。相反的，成年人的身体柔软度固然不如小孩，却拥有专注与持之以恒所必需的耐性，这对研习本门放松术非常重要。总之，年纪大绝不是问题，问题在于你有没有内在能量！

如果有哪个动作项目是你做不来或弄不明白的，可以直接改练下一个动作。假以时日，你自然会全部弄懂，而且全部都做得来。要是练习时无法完全遵照插图的指示，那就让姿势去迁就你的体力和能力，或是缩短练习时间，切勿勉强练习。

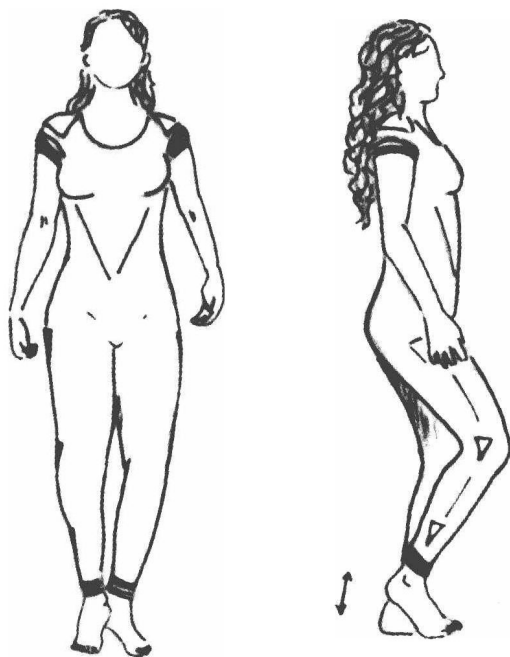
如果你以为这套运动更适合男性或更适合女性修习，那就大错特错了。那是偏见，是大男子主义或女权主义的思想作祟。可怜的人类已吃尽苦头，现在，该是学习互相尊重的时候了，而且必须明白一点，不分男女，每个人的内在潜能都是一样的，只要方法正确，都可以把我们的潜能发挥到极致。

第一部分

站着做的运动

基本放松动作

这是每两个动作项目之间都要做一做的运动，可以释放紧绷感，也不容易觉得累。后面文中所提到的“热身”，都是指此——放松动作。其方法为：原地踏步，轻轻摆动手臂和腿，释放四肢的紧绷感。清空思绪，一面热身，一面想象你正走过一片美丽的田野。

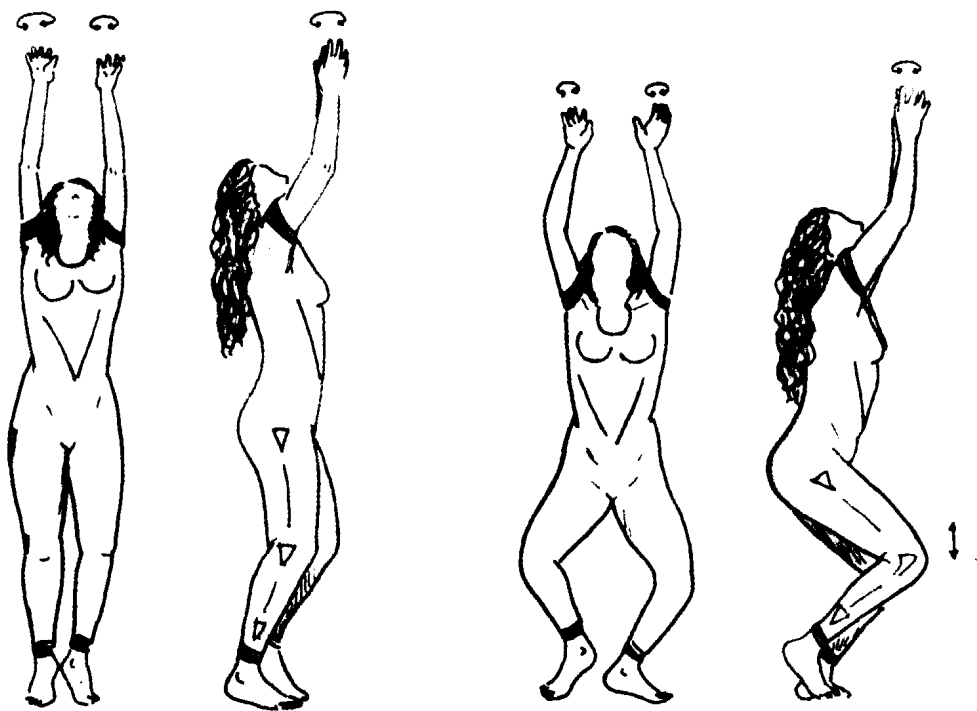


3 向上伸展手臂和微屈膝

继续原地踏步。现在高举双臂伸向天花板，两手像转动灯泡似的转动。现在弯曲你的膝盖，下半身的动作同前一项目。

手部动作可以参照下面左边的两张插图，而下方右边的两张插图则加入两腿微屈膝的动作。如果动作正确，你会觉得两条手臂颇为吃力，别在意，这是正常现象。

双手转动 12 次，接着做下一个项目。



■ 第四组：手腕运动 ■

9 双手画圆

双脚轻轻原地踏步，双手放在身体前面，手臂弯曲（图 5a）。接着，掌心向前，两手各画一个圆形（图 5b ~ 5e），所画的圆不要太大或太小，双手动作就像是擦窗户一样。记得全程双脚都要轻轻地原地踏步。

在画圆动作时，脸上要露出愉快的表情，也要培养愉快的心情，不用多久，你就能忘掉整个世界……这种“生命之舞”可以扩大你的正面思想，把所有焦虑及紧张一扫而光。

双手各画 12 至 15 个圆后，换下一个动作。



图 5a（侧面）



图 5b（正面）

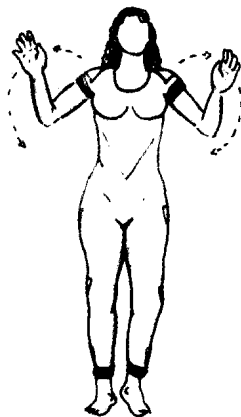


图 5c

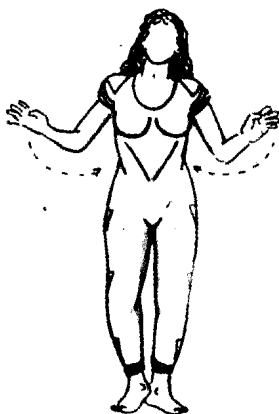


图 5d（正面）



图 5d（侧面）

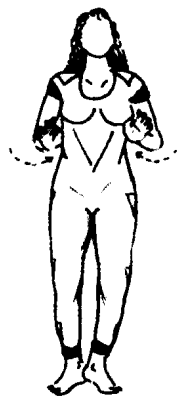


图 5e

10 摆动前臂与手腕

开始时静静站着，双臂摆在身体两边，就像扶着扶手椅的两个扶手一样（图 6a）。

接着将左右手的前臂往后摆动，手腕放松，就像它们疲累乏力一样（图 6b）；左右手的前臂要往后摆动两次，每次吸气一下。双手往前摆回时，要慢慢吐气。

重复做 12 次，再换下一个动作。

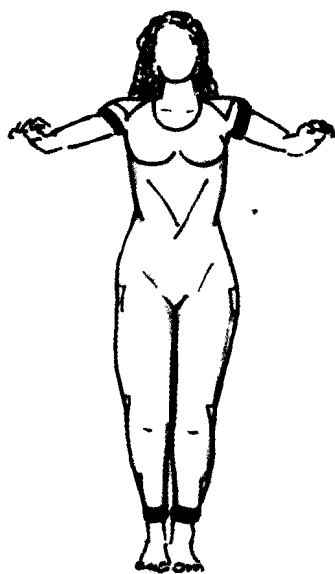


图 6a

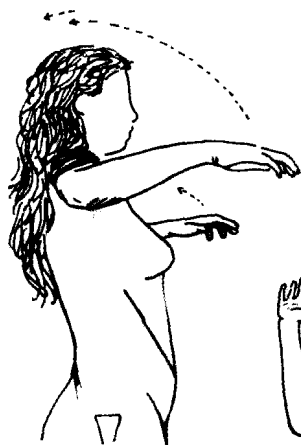


图 6b

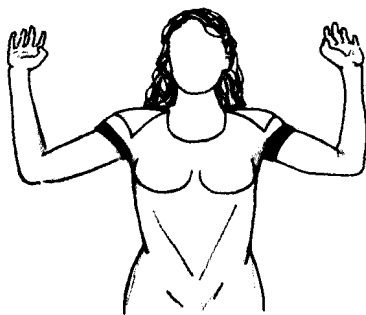


图 6c



图 6d

18 在身体前方画圆

两腿岔开站好，双手收在身体两侧，掌心朝上。然后将双臂伸向身体一侧，就好像是在推东西。接着双臂以水平方向移动，在身体前方画出一个大而流畅的半圆形。到达另一边后，两手收回身体两侧，恢复初始姿势。画圆过程中要吸气，双手收回身体两侧时要吐气。

反方向重复上述动作，每次都要记得吸气和吐气。练习前，务必先把所有图示（图 10a ~ 10f）看仔细，这些图清楚地显示了从头到尾的每个细节，以免产生误解。

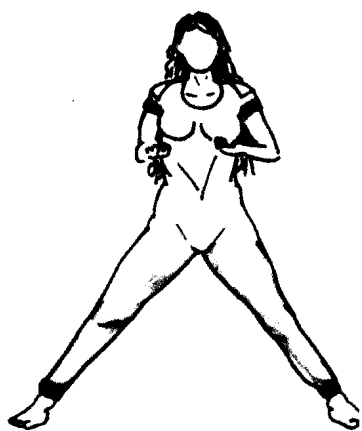


图 10a



图 10b

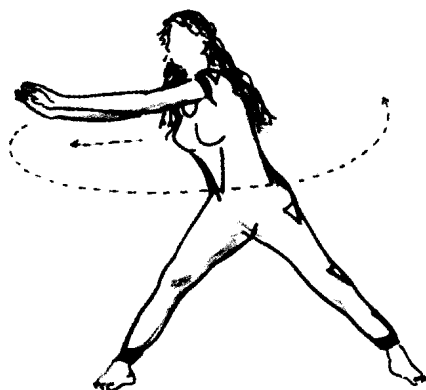


图 10c

第七组：坐姿运动

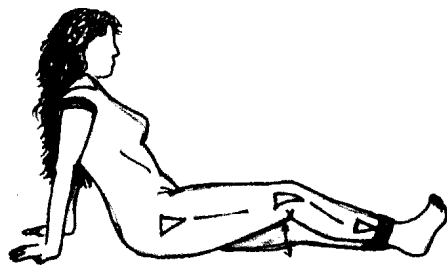
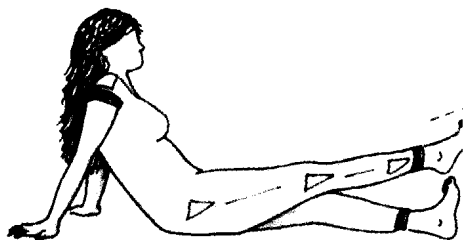
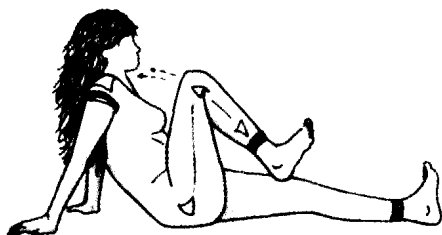
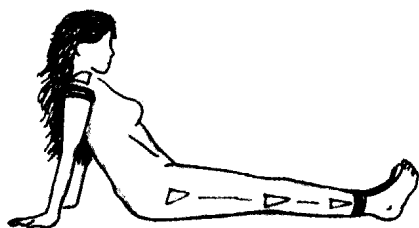
19 向肩屈膝

两腿伸直坐着，双手撑在地板上（如图示）。然后单脚膝盖分两次往肩膀方向靠近，每屈一下就吸气一下。恢复成初始姿势时要吐气。休息一下。

记住，当你把脚重新伸直时，要尽量做到跟图示一样：脚尖朝前而脚趾上翘，就像跳芭蕾舞一样。接下来换腿重复上述步骤。

左右腿轮流各做 12 次之后，再换下一个动作。

注意：每两个坐姿运动之间，可以插入以下这个腿部放松动作：以上述姿势坐好，轻轻交替抬起左右膝盖。这个动作对久站或久坐的人特别有帮助。

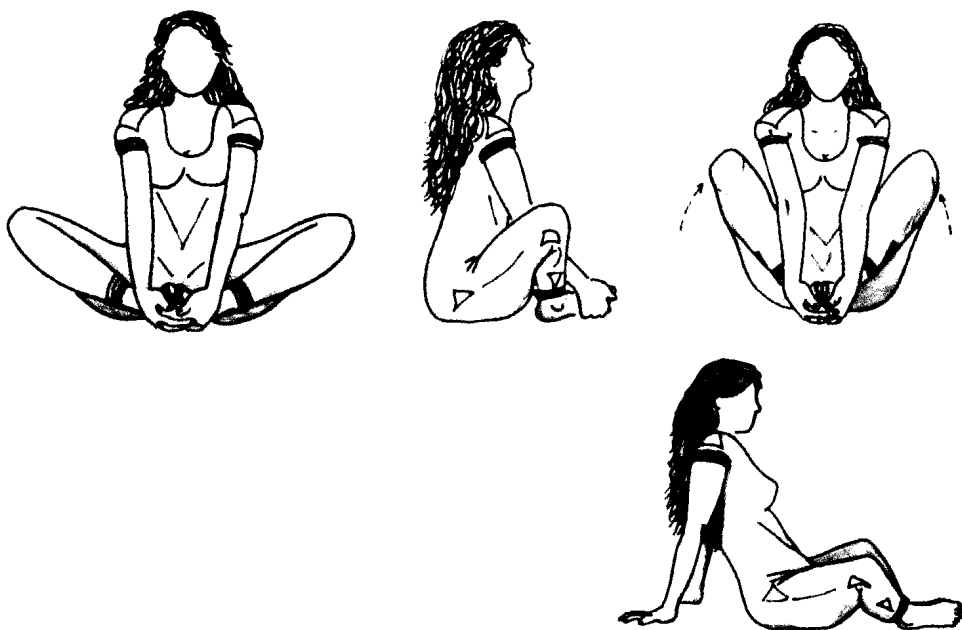


腿部放松动作

21 高蝴蝶姿势

双脚并拢坐着，两手环扣双脚。腰背保持平直，但如果做不到的话，只要并拢双脚就好，双手可以撑住背后的地板（见下面的替代姿势图示）。接着，尽量让左右膝盖向身体靠拢，同时吸气。当左右膝盖无法再往身体靠近时，暂时保持这个姿势不动，接着左右膝盖再往两侧分开，同时慢慢吐气。吐气时，想象自己变得更为轻盈，就像把所有忧虑都往身体外面推出一样。如果你练习时能够专心，就能体会它的好处。

连续做 12 次后，换做下一个动作。



替换姿势

22 低蝴蝶姿势

初始姿势同前（标准姿势或替代姿势均可）。接着，尽量让左右膝盖往下压低，同时吸气。保持这个姿势不动，接着再把膝盖拉回，同时吐气，并想象自己变得更轻松且沉稳。这种想法会让你整个身体安静下来。

