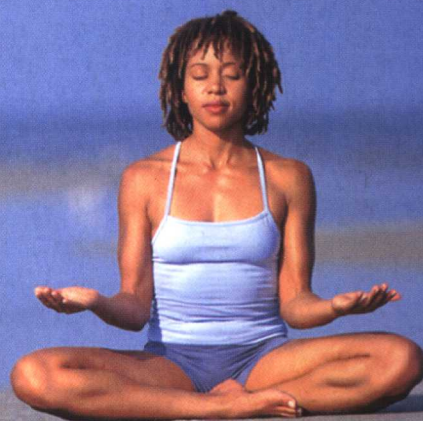




YOGA for WOMEN

所有的生命其实都是一场瑜伽



瑜美人*
伽心情

舞

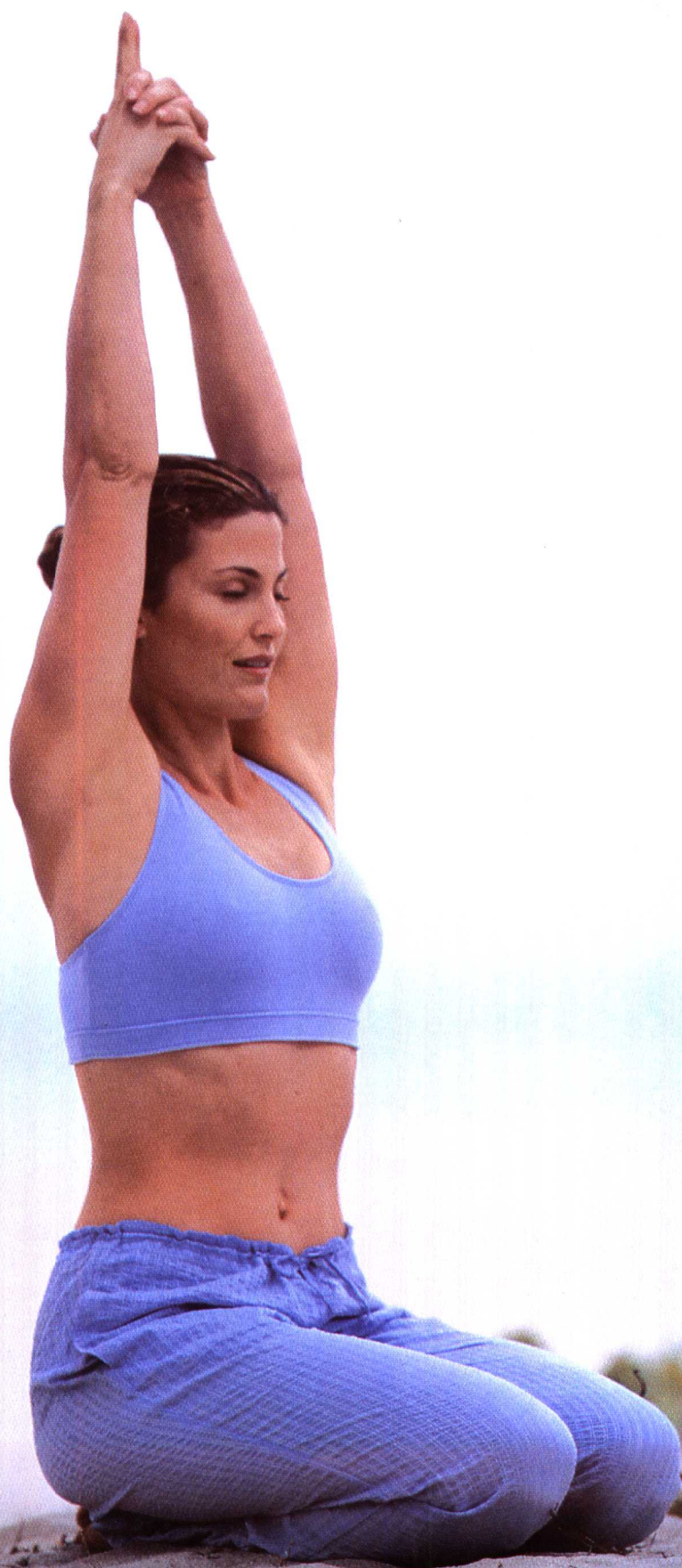
沙克塔·高尔·卡尔萨 著
廖 旻 译

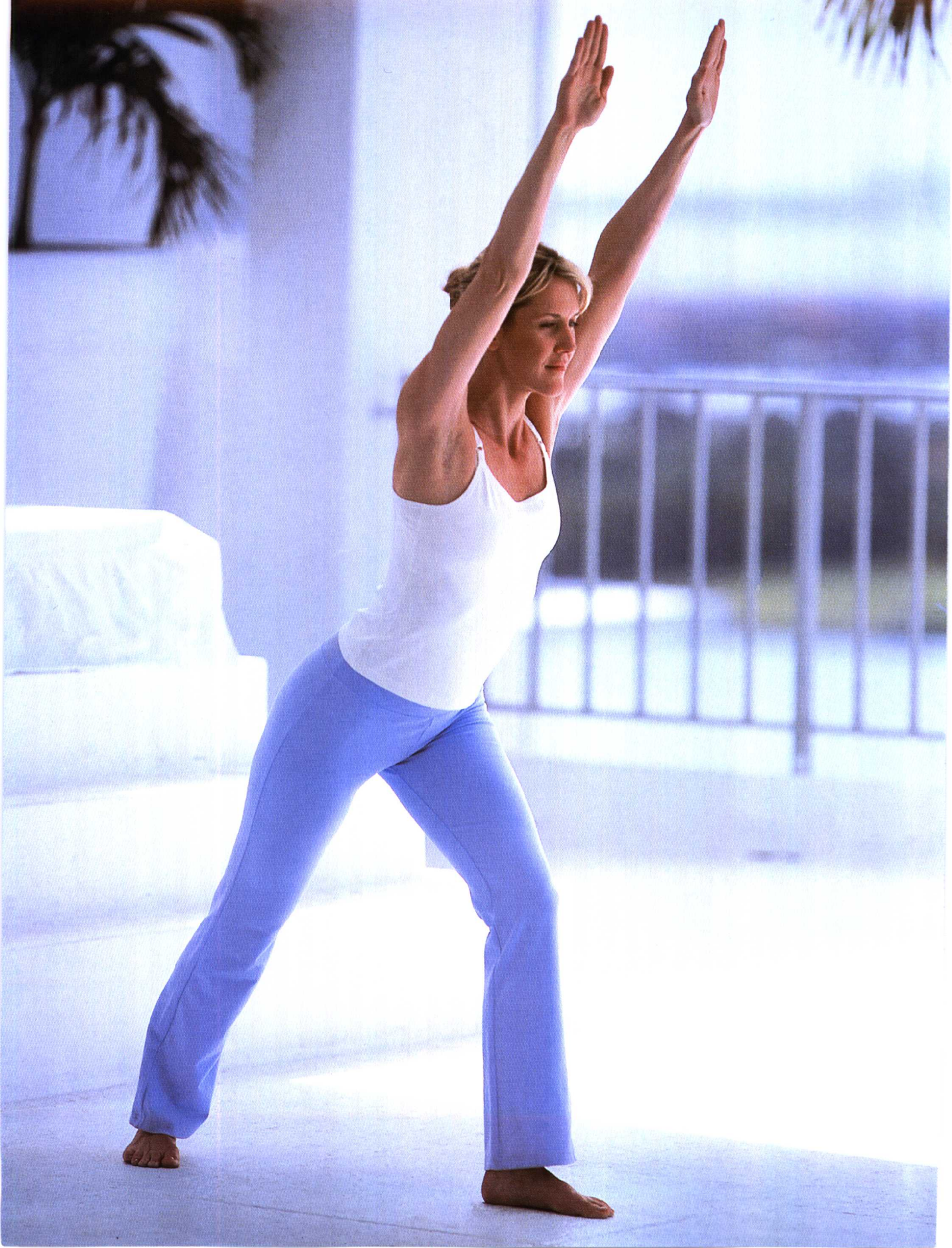
河北教育出版社

YOGA FOR WOMEN



瑜美人
伽心情







瑜美人 YOGA *for* 伽心情
WOMEN

沙克塔·高尔·卡尔萨 著
拉塞尔·萨杜尔 摄
廖 旻 译



河北教育出版社

献给我的瑜伽导师——瑜吉·珀坚，
感谢他所给予的亲切的精神指导；
以及我的母亲——格雷丝·梅耶，
感谢她所给予的无边的爱与支持。

无论你要进行哪种瑜伽练习，都应先征求医生的意见。毕竟，本书的内容不能完全取代医生的诊疗与建议。另外，修习具有悠久传统的瑜伽，效果肯定会因人而异。假如期望在练习的第二天就脱胎换骨，那你必然会品尝到失望的滋味——要知道，欲速则不达，瑜伽可不是外科医生手里万能的手术刀。它需要你用心沉醉其中，慢慢体会生命的日新月异。谁也无法保证你的生命从此完美无缺，但我们至少可以保证，你会带着前所未有的温馨舒适进入梦乡。而且，你会越来越好。没错，你从此会渴

望着每日清晨的阳光和露珠。你从此是个神采飞扬的全新的自己。

本书旨在为专业瑜伽教练的传授提供补充。因此，专业教练有针对性的指点、瑜伽班上的亲身体验和本书同样重要。

书中所提供信息的真实性与可靠性已经正文中提到的正式机构和瑜伽传统所证实：另外，本书还获得了昆达利尼研究所（Kundalini Research Institute）授予的“内容真实可信认证标志”。如果你还有怀疑，请登陆书后提供的网站查询。

图书在版编目（CIP）数据

舞——瑜美人 伽心情/廖惕译. —石家庄：河北教育出版社，2004. 10

ISBN 7-5434-5408-4

I. 舞... II. 廖... III. 女性—瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字（2004）第097638号

First Published in Great Britain in 2002
by Dorling Kindersley Limited
[Http://www.dk.com](http://www.dk.com)
Copyright © 2002 Dorling Kindersley Limited, London
Text Copyright © 2002 Shakta Kaur Khalsa
Chinese Simplified Character Translation
Copyright © 2004 Hebei Education Press
All Rights Reserved

书 名：舞——瑜美人 伽心情
英文书名：Yoga for Women
作 者：沙克塔·高尔·卡尔萨
译 者：廖 惕
出版策划：荆棘鸟文化工作室
特约责编：吴 妍
责任编辑：姜 红
装帧设计：相彩英 姜 红
出 版：河北教育出版社
发 行：河北麦田图书有限责任公司
印 刷：东莞新扬印刷有限公司
版 次：2004年12月第1版第1次印刷
开 本：225 × 195mm
印 张：14
印 数：1-10 000册
书 号：ISBN 7-5434-5408-4/R · 15
定 价：68.00元
合同登记号：03-2004-014



目 录 CONTENTS

爱在瑜伽的日子——作者自序
循序渐进自渡心——本书简介

6
8

迈入瑜伽的殿堂

手印呼吸与冥想——基础知识
运动在美时美刻——瑜伽热身
适时的才是合适的——女子个性瑜伽

12
30
42

轻舞飞扬好滋味

最美的容颜是心灵——再现青春
听到花儿开放的声音——放松心情
坚持，所以有奇迹——神奇的治疗
你张扬着你的美——无限生命力
如诗如歌如行吟——轻松到底

60
70
78
84
92

平衡自在女人心

情绪低潮期
每月生理期

100
110

女性更年期
乳房保健期

118
132

让爱伴你直到永远

一生一世一自我——精神自立
恐惧怨对随风去——直面恐慌
两情缱绻相依依——爱的力量
此时此刻你最美——分娩准备
人生从此更完整——初为人母

144
154
164
174
186

岁月了无痕

美丽是女人一生的功课
尽情地活在当下

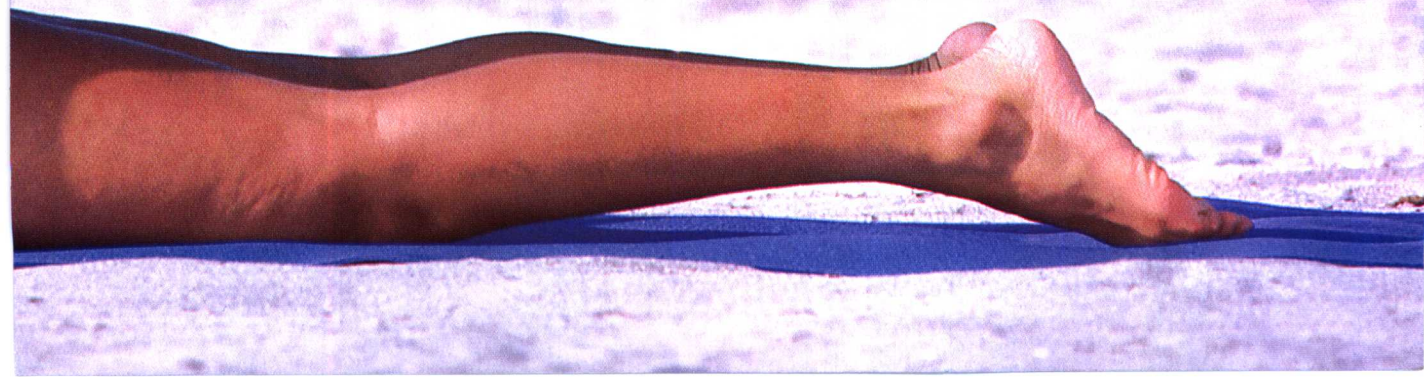
198
210

索引

222

相关资源

224





爱在瑜伽的日子

——作者自序

对于传授女性瑜伽，我总有无法言喻的热爱。瑜伽之于女性，就如香茗之于茶点。品茶的时候少了精致的甜点，总嫌不够优雅。女性如果不修习瑜伽，也让人觉得可惜。二者相得益彰，不可或缺，只有彼此补充才会愈发完美。

修习瑜伽，舒适而自在。一节瑜伽课过后，常常看到女性朋友们在一起休息、聊天，交流各自的心得体会。你会听到此起彼伏的热烈讨论，比如说“是哦，我早就该来参加这样的班了！”或者说“我对自己的状态从未这么满意过！”她们在尽情地展露瑜伽带来的欢乐与喜悦，在品味从未有过的轻松自如。

的确，瑜伽是安适的、让人放松的，而另一方面，它又拥有强大的变革力量。多年的修习，让我以过去无法想像的方式迅速成长。我不是过去的那个我了，完全不是了。我相信，自己身体里的原子、分子都变得与练习瑜伽之前截然不同了——我是如此欣喜，忍不住要将这份欣喜拿出来与大家一起分享。生活已经变得如此从容，并不是因为它没有提出挑战，而是因为现在的我有足够的力量去应对这些挑战。摆脱生活中一个个危机并奋然前行，

要归功于日复一日坚持不懈地练习瑜伽——沉浸此间，其乐融融。

凡事最怕只有三分钟热度，练习瑜伽关键是要坚持，日复一日，不被“重复”所吓倒，坚持到底就是胜利。每天练习10或15分钟，或者是每隔几天就练上1个小时。你会感觉到自己越来越高了，越来越挺拔了，也越来越健康了；你会留意到呼吸的节奏变得更加平稳了；你可能还会感受到，一种奋发激扬的全新态度从心底涌出来，越来越多地呈现在你的日常生活中；你会明白，情绪平和了，小事乃至大事都不再像从前那样轻易地左右你的情绪。随着时间的流逝，过去遭受的伤害——精神上的挫折和情感上的创伤——逐渐淡化、平复，恍若隔世。你开始积蓄力量重拾信心，为梦想而生，并且超越梦想！这就是本书将要介绍的瑜伽在治疗和改变一个人方面的力量。

瑜伽……适合我吗？我是不是还要继续寻寻觅觅地观望？这里，我不打算向你赘述瑜伽的神奇与诱人，我只是建议：你不妨赶快换上柔软的衣衫，亲自来“触摸”瑜伽。

身体检查

如果你的身体有下列病症之一，请轻柔而和缓地修习瑜伽，可使用推荐的辅助物，并请严格避免某些体位法的练习。

* 心脏病和哮喘：不要进行呼吸练习或采取剧烈的姿势。

* 脊柱有问题或骨质疏松症：避免练习紧张费力的后仰、倒立和翻转的姿势，以及脊柱转动和各种平衡动作。

* 高危的妊娠和产后并发症：在练习瑜伽之前需与医生协商。

* 平衡障碍和神经方面的疾病：不要做需要很强平衡感才能完成的动作，尤其避免那些单足站立或双手支撑的练习。

请一定记住，瑜伽不是竞技项目，练习时最应该考虑的是你的承受能力，量力而行，不可逞强，当你伸展到你自己能承受的最大限度时就可以了。如果某个姿势的练习导致你身心的不适，就应停下来换个姿势，也可以考虑寻找简单易行的替代动作。在练习之前，应该就你所关心的问题咨询医生。

循序渐进自清心

——本书简介

在本书中，身为女人的你，可以得到最简单可行而又最方便有效的瑜伽指导。瑜伽，如你所知，是一门古老的艺术和科学，通过各种各样的动作训练、平而沉稳的呼吸练习和空旷安宁的静思冥想，给你的机体、头脑和精神带来健康和愉悦的变化。修习瑜伽的人都有这样的感觉：神经完全地放松，压力得以释放，外表与内心的成长与进步不可小视。我们女性可借瑜伽拨开纷纷扰扰的迷雾，认识并再现最真实的自我。

为何女性要练瑜伽？

你或许会问：既然瑜伽对每个人都有好处，那你又何必强调这是一本专门送给女性朋友的瑜伽书呢？问得好，答案很简单，因为女性在一生的不同阶段都会遇到有别于男性的特殊问题，我们要经历的很多特殊阶段，都是女性所专有的。女性的心情和身体极易受到体内激素水平的影响，比如，月经期、怀孕期和更年期，而瑜伽可以显著地调节内分泌系统的功能，让激素分泌达到最佳的平衡状态，这对女性的生理健康至关重要。当然，瑜伽决不仅仅是为女性的生理调节而准备的，它也用于平衡心理的天平。例如，减轻乳腺癌所带来的焦灼感，舒缓因患骨质疏松症而产生的恐慌，消除痛经所带来的不适与压抑。其实何止这些呢。一次完美的瑜伽课给身心带来的舒展、放松、喜悦与宁静，难道不是你一生中最大的追求吗？

瑜伽修习者中大约有85%是女性，这实在是个惊人的比例哦，你尽可以由此得出“不负责任”的女权主义观点：比如，女人比男人更热爱生活，更懂得追求完美和梦想，只要你的另一半不会对此提出强烈抗议。虽然，这仅是个玩笑，

但事实上，确实有太多的理由吸引我们女性练习瑜伽——为了塑造身体的曲线美，为了获得良好的健康活力，为了保持敏锐的反应力与洞察力，为了提升内在的生命力，为了……

一般说来，女性的身体和心智天生就比男性更来得坚忍、柔韧、广阔。造物主赋予我们柔软灵活的身体，让我们能够顺利地怀孕、分娩。与生俱来的适应能力，让女人能够一心多用——在同一时间里既照顾好生病的宝宝，又可下厨为全家做上一顿可口的饭菜，还可以与知心女友煲上一通絮絮叨叨的电话粥，甚至还能完成一篇柔美的心情笔记。经过练习瑜伽和冥想，并辅以美妙、舒缓而优雅的音乐（可参见第224页上所推荐的“音乐CD”），你将会把你所拥有的女性特有的品质发挥、拓展到极致，使你美好的品质更加璀璨夺目，如天上的繁星一样熠熠生辉。瑜伽，永远能令我们体味到生命的无限张力与自在悠闲之间的和谐统一——敏捷迅猛而又平和安宁，轻松自在而又意气风发。

女人是感性的动物，对于精神的需要永远要比对物质来得更强烈更有期望。多年传习瑜伽的经历让我感到，瑜伽直抵女性需求的核心。我们需要感受被爱被关怀，于是瑜伽培养了自重自爱；我们需要有安全感，于是瑜伽让女人明白安全感其实就蛰伏在自己的内心，等待着被唤醒；我们需要感受充实，于是瑜伽着重开发自身的潜力，从而获得自我实现。当一名女性认识到她自身是完整的，是和谐的，她所有的亲人友伴也会深深地被她的这种认识所感染，并从中获益匪浅。她的存在为她支撑起一片爱的天地，让她可以从容自如地爱自己的爱人、孩子、双亲，爱自己的同事、朋友，乃至爱那些偶遇的路人。这伟大不自私的爱超载了时空，遍洒大地。

我相信，你会由衷地发现：《舞——瑜美人 伽心情》是一座宝藏，里面蕴藏着你所意想不到的至美至真的财富，而这些是你一生也享用不尽的。

疗法及其他

以下的治疗方法和秘诀并不神秘，它们来自古老的瑜伽学说，被一代代的练习者所检验和推崇。

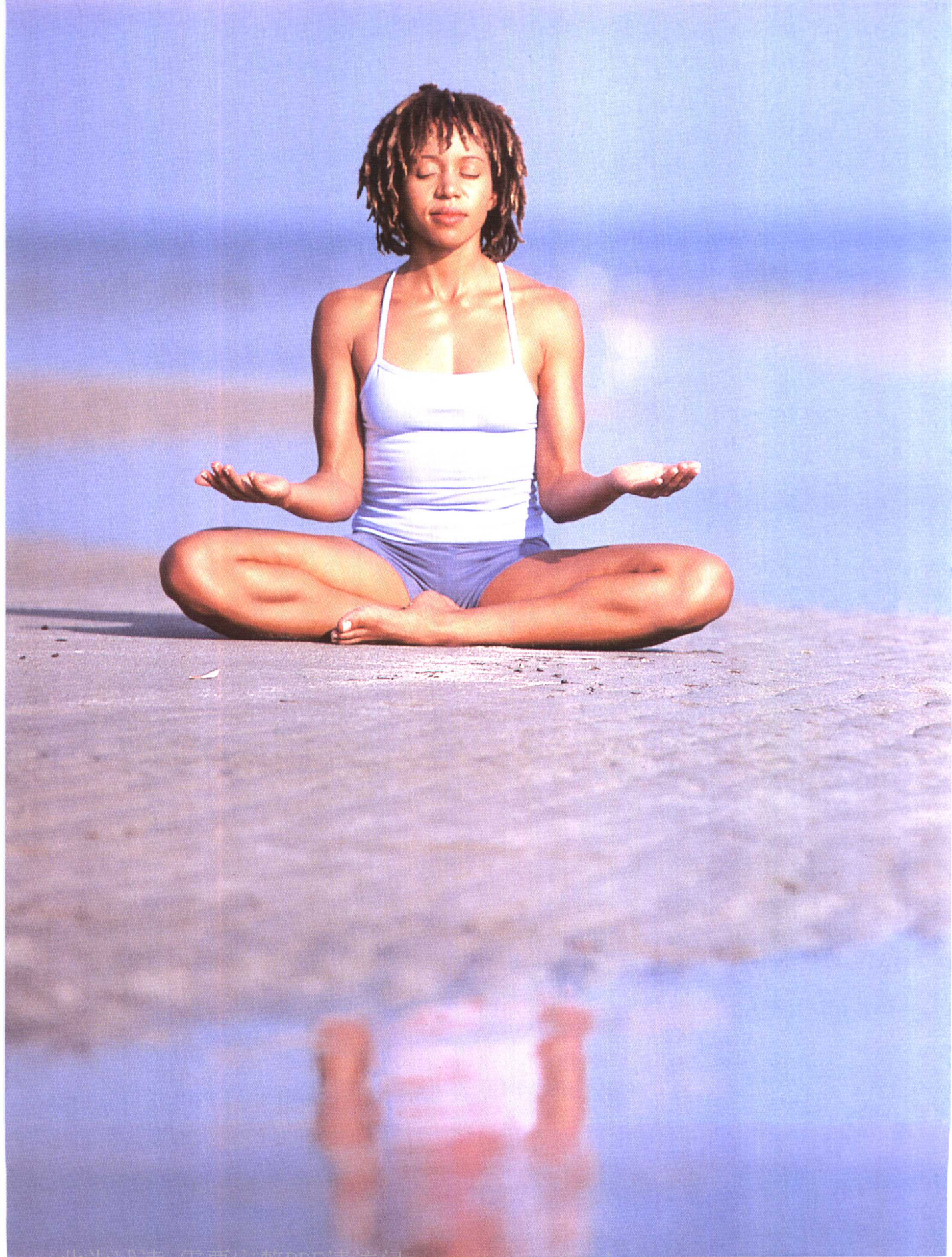
* 按摩上胸部和腋下淋巴系统，这可促进血液和能量循环，有助于预防阻滞（这是囊肿的成因之一）。

* 用姜黄制作美味可口的金黄牛奶。姜黄这种印度香料，可是赫赫有名的保持关节润滑的佳品噢。

* 在分娩后最初几天准备一款特殊饮品，这会给孕妇带来新鲜的活力，对敏感的消化系统很有好处，还能使乳汁中的营养物质达到最优化，为新生儿提供最丰富的养分。

* 有点儿奢侈但妙不可言的“酸奶浴”，它能清洗肌肤毛孔里的污垢，使你更加清爽。

另外，全书穿插有很多真实的瑜伽小故事，来自世界各地的女性在此讲述了她们在生活中所遇到的问题与烦恼，以及她们是如何通过瑜伽来解决这些问题和烦恼，从而改变自己的生活状态的。这些小故事，温暖而振奋人心，激人向上。





迈入瑜伽的殿堂

瑜伽是一个使自身永存的体系，可以说，它是生命的永动机。我在修习瑜伽的过程里，常感到身心振奋，人就像充了电一样，不知疲倦，总希望继续做更多的练习，仿佛瑜伽在对我说：“好，别担心，你只须迈出第一步，剩下的就交给我吧。”自然，要进入这样的状态，光看书是达不到的，你还得亲身去体验，因此，放下手边的事务，抛开一切杂念，让自己置身于安然静谧的所在，随时开始这美妙的瑜珈之旅吧。

好的开始是成功的一半。在这一章节里，我将引领你逐步地了解瑜伽，一点一滴地认识它那令人焕然一新的神奇。



手印呼吸与冥想

基础
知识

你，了解瑜伽的历史么？我敢打赌，你最多会琢磨：有几千年的历史了吧。错！毫不夸张地说，瑜伽比有文字记载的年代还要古老，它可能有数万年的历史！

瑜伽之美在于，在过去的漫长岁月里，它永远与当时的年代紧密贴合，永不落伍。今天，它又和21世纪的现代生活密切相关——甚至贴合得比以往更为紧密，因为当下的速食化和快节奏让生活变得压力巨大、变幻莫测，而瑜伽正好在消解压力方面功效卓越。如果要列举人生中最大的福祉，我的答案是：每天的修习瑜伽和冥想。我喜欢在静谧的清晨练习，这样，当第一缕阳光悄悄爬上天穹，当鸟儿开始新一天的鸣唱，修习也刚好结束，晨起的好心情会带来一

天的愉悦，即使白天到处碰壁、诸事不顺，回想一下这清晨的感觉，仍然能从中重获安宁与清净。

瑜伽的概念众所周知，几乎不需要再多费唇舌。但瑜伽本质上到底意味着什么？作为一个爱刨根问底的人，我总是乐此不疲地钻研一个词的词源，以窥其本质含义。“瑜伽”（Yoga）源于梵文yug，意思是“结合”或“绑在一起”。那么，瑜伽是要把什么和什么连接到一起呢？我们通常把自身的肉体、心智与精神割裂开来，区别对待，实际上我们的身体、感情、头脑及精神也都是自管自地各奔东西，它们无法像一个整体一样起作用。于是，古代的印度圣哲便在几个世纪的时间里，逐渐发明并完善了瑜伽这样一种自我发展的体系。瑜伽，就是为了把一个人还原成本来的自我，将身体、精神与心灵重新联结成一个统一而协调的整体。或许，你是为了追求身体的曲线美；或许，你是为了重建高水平的健康状态；或许，你是为了获得自我实现……不管你是为了什么，瑜伽都是最合适不过的了。顺便提一下，你知道“整体”（Whole）这个词是健康（Health）、治愈（Heal）和神圣（Holy）这些词的根源吗？很惊讶吧，哪怕平平常常的一本词典，也可以让你领悟到生命的不可思议。

本书的主要目的是为你在寻求健康的道路上指明方向，这涉及到姿势（Asana）、调息（Pranayama，呼吸的技巧）和冥想修行（Meditation）。这些都是瑜伽的手段——用于让你放弃不好的生活习惯，选择健康、积极的生活方式，使你朝着好的方向转变，按照你理想的状态生活。当你深入到修习中去时，瑜伽更多更大的影响将会逐渐发生作用（见右栏《瑜伽经》）。

理解本书所讲述的瑜伽

尽管我所传习的主要是昆达利尼瑜伽，但我也非常喜爱练习哈达瑜伽（Hatha Yoga，又译作河陀瑜伽，或意译为日月瑜伽、阴阳瑜伽）。通过撰写本书，我希望将哈达瑜伽和昆达

瑜 伽 经

虽然瑜伽之学早已建立并付诸实践，但直到公元200年前后才出现关于瑜伽的明确记载。名叫帕坦迦利（Patanjali）的医生、智者将瑜伽学说系统化，并整理、编纂成著作，后来被称为《瑜伽经》：

* 制戒（Yama），鼓励节制和约束。

* 遵行（Niyama），为自律和内心意识提出基本规则。

* 姿势（Asana），即瑜伽的各种姿态与动作，保持身体安稳自如，心神平和宁静，从而使生命的活力得以更畅通地流转。

* 调息（Pranayama），注重有关呼吸、心智和身体之间关联的体验。

* 制感（Pratyahara），是了解并学会控制思维模式的过程。

* 执持（Dharana），是指意识在回归自身时全神贯注到一点上。

* 静虑（Dhyana），是建立在深邃的内在意识空间之中的静思与禅定。

* 三昧（Samadhi），入定，是出神的存在状态，即所谓的心神合一。

各种瑜伽风格

繁多的瑜伽风格——哈达瑜伽、八支分法瑜伽、智瑜伽、语音冥想瑜伽、实践瑜伽、爱心瑜伽……足以让人头晕目眩，迷茫得不知所措，其实你可以尝试着把它们看作是同一轮太阳所放射出来的光芒，由于它们同源，所以它们互有关联。当然，长时间以来瑜伽各种风格也发展出鲜明的特征，这样的好处是——每个人，都会在广阔无垠的瑜伽世界中找到适合自己的瑜伽风格。

看不见的能量中心

根据瑜伽学说，身体由被称为气轮（Chakras）的能量中心所构成。我们之中的大多数人看不到它们。那些能够看到气轮的人说，这些能量场就如同流动的光的漩涡，每个都有自己的颜色，持续不断地移动、变化并组成复杂的图案。这些气轮相当于人体的器官，可以从包围我们的宇宙生命力（prana，音译“普拉那”，意译为“气息、生气”）之中吸取能量。人体内一共有八个气轮（参见对页边栏）。

利尼瑜伽巧妙而和谐地融在一起。其实哈达瑜伽和昆达利尼瑜伽都来自同一个瑜伽根源，采用大量相同的姿势，遵循相同的瑜伽学说。我试着撷取二者的精华，融会贯通。就你们而言，很多人都是初次接触瑜伽，或许对哈达瑜伽和昆达利尼瑜伽都有些陌生，因此，我会先介绍一下关于各种瑜伽的背景和基本知识。

哈达瑜伽

“哈达”（Hatha）一词来自两个梵文词汇，“Ha”意为太阳，而“Tha”则指月亮。哈达瑜伽调和了我们每个人体内的太阳（代表了男性和进取）力量与月亮（代表了女性和容纳）力量。

修习哈达瑜伽包括保持某些姿态、采取某些动作，这些姿态与动作被称为姿势。姿势的种类非常多（超过200种），它们分别由不同的伸展及反向伸展等动作构成，这决定了每种姿势都有其独一无二的表现形式。肌肉组织和骨骼结构的排列方式是各种姿势的主要焦点。有意识地为这些姿势寻求适合的呼吸模式，可以有助于活力的激发和血液的循环，并给交感和副交感神经系统带来平衡，这两种神经系统几乎控制了体内其他所有的系统。换言之，姿势的练习是身体的关键，身体是头脑的关键，而头脑又是心灵的关键。

哈达瑜伽有纷繁多样的类型和传统。本书涉及的大多数哈达瑜伽是其间共通的东西，同时也受到来自维尼瑜伽（Viniyoga）传统的一些影响。“维尼”（Vini）是个梵文词，意思是“个体”。它也指按部就班、循序渐进地练习。在维尼瑜伽中，动作的速度要放慢，姿态也要放松并调整到符合个人的特质。

昆达利尼瑜伽

昆达利尼（Kundalini）源自“kundali”一词，后者的意思是“心上人的卷发”。拉直这绺拳曲的“头发”，就唤醒了昆

达利尼，亦即每个人与生俱来的创造潜能。要想了解昆达利尼瑜伽其实并不难，虽然有些抽象，但你只要意识到，世间存在着宇宙精神，将他（她、它）自身伸展、拉直，这个拉直的过程就叫做昆达利尼。而展开、唤醒的正是你自己，不差分毫的真实的你。这种能力是人一出生就拥有的，只是大多数人没有意识到自己拥有这种潜能，也就更别提对它加以开发与利用了。瑜伽是关于自我的学问，而昆达利尼则是唤醒自我、自我觉醒的过程。道理，就是这么简单。昆达利尼，颇有些像佛家常说的顿悟。

练习哈达瑜伽的主要目的之一是在自己周围产生一个均衡的能量流，贯通体内被称为“气轮”的各能量中心。但是，除了已经在我们体内周而复始地流动着的能量之外，在脊柱的下数第四节椎骨之下还蕴藏、蓄积着丰富的未经利用的能量。这一强大的能量在那里蛰伏着沉睡着，而练习昆达利尼瑜伽就是要唤醒这一沉睡的能量，使之沿脊柱上升，最终到达光轮，从而达到至高境界。

通过修习我的导师瑜吉·珀坚传授的昆达利尼瑜伽，我体内原先未被开发利用的能量被激发了出来。坚持不懈地练习一段时间后，这股能量逐渐上升到我的脊柱中部，平衡身体诸气轮，并刺激脑部松果体的分泌。松果体位于头颅的中心区域，尽管它的一些功能尚有待合理的解释，但在瑜伽学说里，无论就物质生活还是精神生活而言，它对生命都至关重要。

昆达利尼瑜伽的很多姿势在哈达瑜伽里都能找到。它既对你提出了严峻的挑战，但同时又是你通过努力与毅力可以做得到的：只要几分钟，你即可体验到积极的效果，其中包括平稳的姿势和激烈的动作，经常要采用严格的呼吸模式来配合。

练习瑜伽时的注意力

在修习瑜伽时，你的心神应保持在当下这一刻，将注意力集中在你的每次呼吸上：你可以倾听它，感受它，甚至将

身体的八大气轮

* 第一气轮（根轮），位于脊柱基座，是能量所在之处。这是我们的“根”，它使我们能立足于大地，与人类原始的需求有关。

* 第二气轮（生殖轮），处在生殖器旁，是关于渴望的能量，与性能力和创造性有关。

* 第三气轮（脐轮），在肚脐的部位，关系到一个人的忍耐力、意志力和最终的幸福归属。

* 第四气轮（心轮），处在胸腔内，与无条件的爱与怜悯有关。

* 第五气轮（喉轮），在咽喉的部位，与讲述真实的能力有关。

* 第六气轮（眉心轮），在前额正中、眉毛相交之处，即所谓的眉心点，关系到直觉和洞察力。

* 第七气轮（顶轮），位于头颅的最高点，与浩瀚无边、无所不包的宇宙精神相联系。

* 第八气轮，它实际上并不是一个气轮，有时被认为是光轮，或是围绕整个身体的电磁能量场，贯穿身体内的其他七大气轮。

瑜伽修习的温馨提示

- * 最好是赤脚练习，脚下放一防滑垫。如感觉地面太硬，可在防滑垫上铺毛毯、毡子或羊皮作为衬垫。
- * 不要一开始就做高难度的动作，以免造成运动伤害。最好先用一些瑜伽热身练习（第30~41页）让身体充分活动开。
- * 不要将你的视线死盯住一处。或者，你干脆闭上双眼，把注意力转向你的内在。
- * 做姿势时动作要和缓，避免受伤，同时运用你的内心意识力。如果书中特意要求动作迅速，那么尽你所能加快。
- * 适可而止，不要强行为之。在舒适的范围内尽全力伸展，若有疼痛的感觉应该立即停下来。
- * 呼吸，呼吸，呼吸！除非另有说明，通过鼻子而不是嘴来呼吸。
- * 如果你是初习瑜伽，那么一开始做动作时要保持较短的时间，以后逐渐延长，直到最合适时长。
- * 在准备结束一段练习或一个姿势时，吸气并短暂屏息，然后再呼气，放松。

呼吸想像成形象。在吸气时想像普拉那（Prana）亦即生命力进入你的身体和心灵。把它当作闪烁的光线来看待并感受，它是生意盎然而又清爽新鲜的，带给你无限的希望。在呼气时释放阿帕那（Apana，指下行之气），抛开已陈旧枯竭的能量、腐化落伍的思想、紧张不安、懊恼难堪，以及你准备放弃的一切，为下一次吸气时新的开始铺平道路。

在倾听、感知和想像着气息进进出出的同时，你还可以设想在呼吸时听到一个声音。这个声音可以是瑜伽中经常使用的Om（奥姆），也可以是Sat Nam（与but mum谐韵）。吸气时想像听到Sat，呼气时则是Nam，它意味着：“真实是我（我们）的本质。”你也可以用自己的语言来做自我肯定，比如自己对自己说：“我是，我是！”

放松与冥想

现代都市人走出了清新如水的童年时代与意气风发的青少年时代后，求名求利求生存的无限欲望将其引进了滚滚红尘的漩涡中，无法摆脱。我们忙忙碌碌地东奔西走，为生活所迫，为世情所累，却独独忘了给自己一刻的放松——放松心情，放松肢体。那如何才能放下包袱，重新找到无忧无虑呢？你可以试试瑜伽。

瑜伽所练习的是真正的放松。真正的放松在此成为一条连续的生命之路。放松，对于瑜伽练习者而言，并不意味着冷漠、衰退或逃避。它也并不意味着不活动，恰恰相反，真正的放松要比我们平时甚至比在白天的工作还要积极，还要活跃，用到的意识力也更多。

在练习瑜伽姿势与姿势之间要进行充分的放松，以便更好地完成下一个动作。而在做完一套瑜伽流程之后更要进行彻底的大放松。此时，集中你的心神，调整呼吸，抛开一切杂念，从头到脚进行放松，沉浸在前所未有的宁静之中。此时再配合正确的冥想，将会让你的身体与心智达到最佳的能