

瑜伽与康复

邓士琳 叶灵子 编著

教你怎样通过练习瑜伽
预防生活中常见的慢性病



北京体育大学出版社

瑜伽与康复

邓士琳 叶灵子 编著

教你怎样通过练习瑜伽
预防生活中常见的慢性病



北京体育大学出版社

策划编辑:朱 晶
责任编辑:朱 晶
审稿编辑:梁 林
责任校对:李志诚
封面设计:精彩视觉
责任印制:陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽与康复 / 邓士琳, 叶灵子编著. -- 北京: 北京
体育大学出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5644-0813-8

I. ①瑜… II. ①邓… ②叶… 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192047号

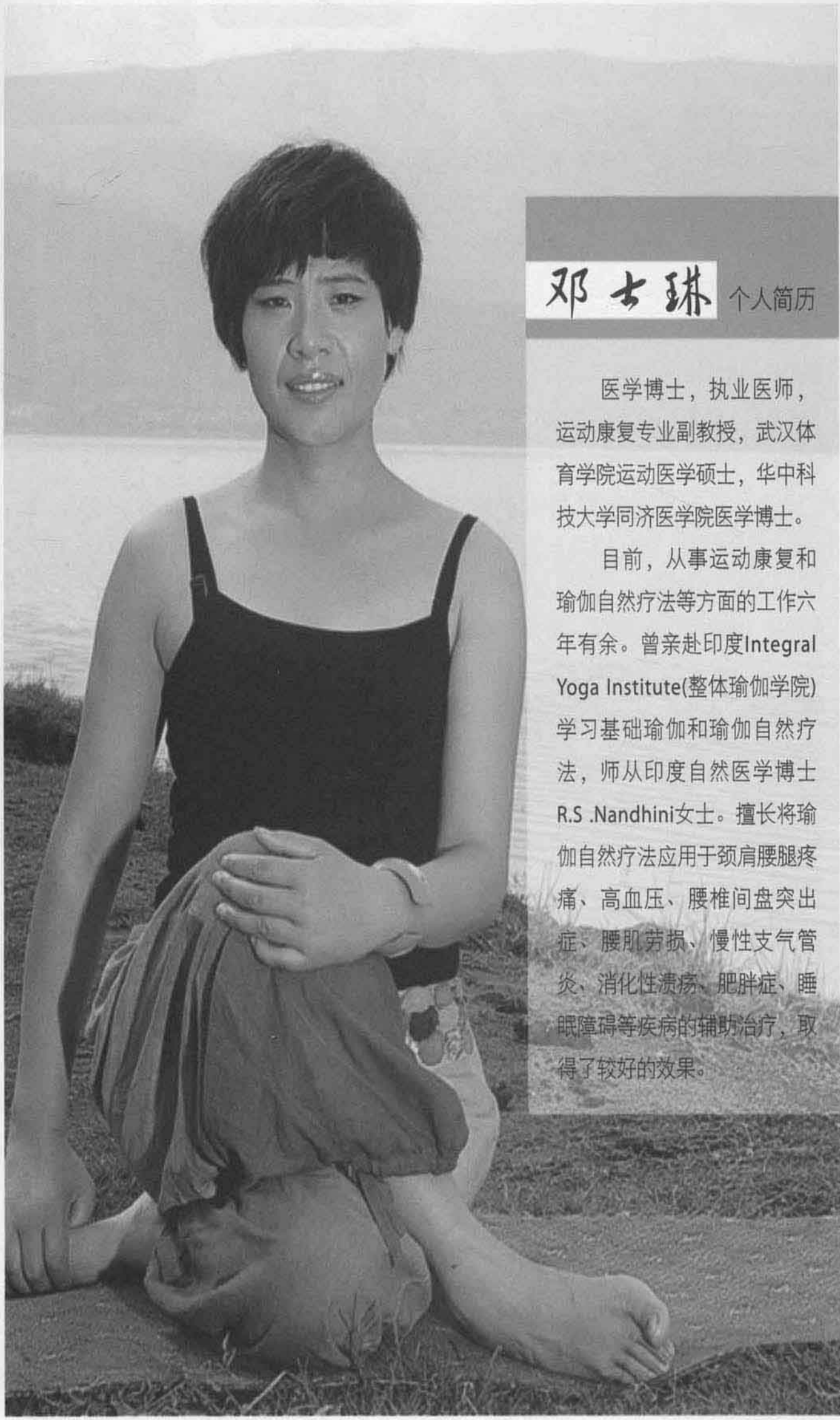
瑜伽与康复

邓士琳 叶灵子 编 著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部010-62989432
网 址: www.bsup.cn
印 厂: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 787×1092毫米 1/16
印 张: 12.25
千字数: 225.7千

2011年10月第1版第1次印刷 定价: 34.00元 印数5000册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



邓士林 个人简历

医学博士，执业医师，
运动康复专业副教授，武汉体
育学院运动医学硕士，华中科
技大学同济医学院医学博士。

目前，从事运动康复和
瑜伽自然疗法等方面的工作六
年有余。曾亲赴印度Integral
Yoga Institute(整体瑜伽学院)
学习基础瑜伽和瑜伽自然疗
法，师从印度自然医学博士
R.S. Nandhini女士。擅长将瑜
伽自然疗法应用于颈肩腰腿疼
痛、高血压、腰椎间盘突出
症、腰肌劳损、慢性支气管
炎、消化性溃疡、肥胖症、睡
眠障碍等疾病的辅助治疗，取
得了较好的效果。



前言

preface

我的母亲70多了，两眼因青光眼致盲，加之罹患糖尿病时间长，有许多并发症，如双下肢因反复感染导致下肢活动障碍，不得不借助两个拐杖行走。她和别人的交流主要内容就是倾诉身体的种种不适。曾经是那么一个开朗健壮的人如今被病魔折磨得完全换了一个人。每次看到她痛苦的模样，我的内心深受煎熬。

2010年10月，我把母亲接到我身边。为了能平抚她的内心，我每天尽量抽点时间陪她散步，给她读一些佛经之类的书籍。母亲的心情变得好了很多。可是我外出工作，她一个人在家，眼睛又看不见，非常寂寞。我想，何不教她练习瑜伽，这样至少可以让她打发时间。为了鼓励她坚持练习，我有意将瑜伽的效果说得非常神奇。

由于行动不便，我教给她做的都是一些很简单的体式。主要以卧位和坐姿的体式为主。母亲每天认真地练习起来。夜里只要睡不着觉了，她就自己练习瑜伽。我外出了，她一个人在家也在练习。几天后，她就发现了练习瑜伽的好处。她每天都要告诉我一些身体的感受：她睡眠质量改善了，她可以扶着椅子蹲下去了，她打嗝的现象好多了，她可以跪坐下来了，她可以不用拐杖走路了……说实话，我当时教她练习瑜伽只是抱着能让她生活充实一些，真没想到练习瑜伽带给她这么多的改变。最主要的是，她又恢复了以往爽朗的笑声。

1个月后，母亲回到老家。家人看到她的改变啧啧称奇，连声夸奖是我照顾得好。其实，哪里是我的功劳，我心里只有一个感受：是瑜伽的力量给予母亲和平的心境，舒适的身体感受。

母亲和许多老年人一样，每天抱着收音机，专听一些健康讲座之类的节目。她对我说，既然瑜伽有这么好的效果，你怎么不让更多的人受益呢？于是，我开始收集瑜伽疗法之类的资料。我发现，瑜伽疗法在印度有古老的历史，在欧美等发达国家，瑜伽也被作为一种治疗方法而应用。许多研究显示，瑜伽身心疗法改善心理和身体的失调，可以成功地用于下列疾病的管理：糖尿病、原发性高血压、高血脂、偏头痛、胃溃疡、慢性鼻窦炎、顽固性疼痛、焦虑、胃炎、胃肠功能紊乱、粘液性肠炎、颈椎病、支气管哮喘、风湿性关节炎、头痛、失眠、多发性硬化症、纤维性肌痛、癌症等。但在国内，关于瑜伽疗法的研究尚属空白。于是更坚定了我的信念：要将瑜伽疗法在中国得到发扬光大。

写书的过程是艰辛的，但每每想到母亲的嘱托，想到能给许许多多像母亲那样正遭受身心痛苦的人减轻痛苦，内心就有无穷的动力。如今，这本书终于成稿了，真心希望这本书能减轻疾病患者的痛苦，让幸福与安康重新回到他们的身上。

诺贝尔奖金获得者J. 塞勒克博士曾作出这样的结论：“瑜伽已经不再是占星者的巫术邪说，而是一门人类医疗保健的科学。”让我们一同开始保健之旅吧！



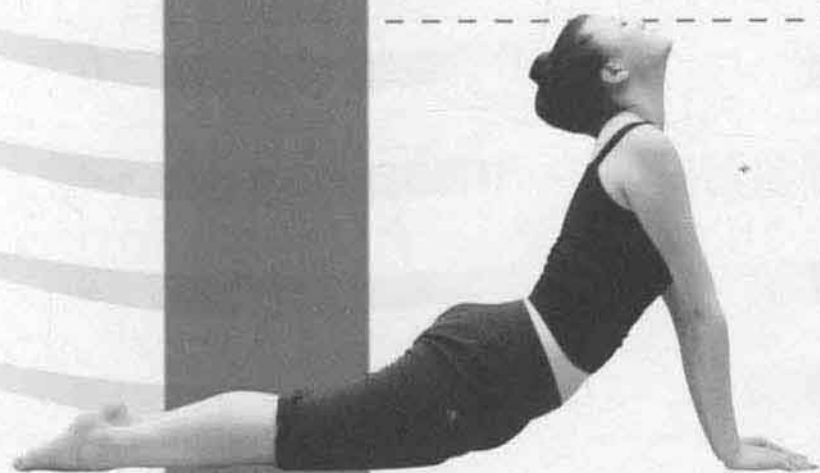


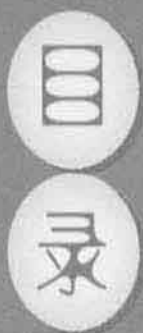
目

录

第一篇 瑜伽总论

第一章	瑜伽概述	1
第二章	瑜伽调息法	8
第三章	瑜伽冥想	16
第四章	瑜伽休息术	23
第五章	瑜伽饮食观	28
第六章	瑜伽疗法的应用及其作用机理	33
第七章	瑜伽练习的要点和注意事项	40
第八章	瑜伽与一般运动的不同	44





第二篇 瑜伽与疾病治疗康复

第一章	消化性溃疡	48
第二章	功能性胃肠病	59
第三章	糖尿病	71
第四章	支气管哮喘	83
第五章	慢性阻塞性肺疾病	95
第六章	咽喉炎症	104
第七章	鼻腔和鼻窦炎症性疾病	111
第八章	眼睛保健	116
第九章	冠心病	124
第十章	乳腺疾病	132
第十一章	颈椎病	141
第十二章	腰椎间盘突出症	151
第十三章	肩周炎	159
第十四章	神经症性障碍	165
第十五章	睡眠障碍	173
第十六章	慢性疼痛	180

● 瑜伽体式目录 ●

◎ 完全的瑜伽呼吸法

◎ 毗湿努手印

◎ 交替呼吸法

◎ 风箱式调息法

◎ 舒适坐姿

◎ 雷电坐姿

◎ 半莲花坐姿

◎ 语音冥想法

◎ 山式放松

◎ 婴儿式

◎ 摊尸式

◎ 节律呼吸法

◎ 上升腿式

◎ 锁腿式

◎ 眼镜蛇式

◎ 蝗虫式

◎ 风吹树式

◎ 腰躯转动式

◎ 三角伸展式

◎ 凝视第三眼契合法

◎ 背部伸展式

◎ 瑜伽断食法

◎ 祈祷式

◎ 半脊柱扭转式

◎ 雷电睡式

◎ 弓式

◎ 上升腿式 II

◎ 骆驼式

◎ 手臂伸展式

◎ 瑜伽目达法

◎ 肩倒立式

◎ 颠倒式

◎ 鱼式

◎ 吹笛样呼吸法

◎ 胜利呼吸法

◎ 犁式

◎ 战士第一式

◎ 狮子式

◎ 叩首式

◎ 清凉调息

◎ 鼻尖凝视法

◎ 眼球转动

◎ 手掌按摩法

◎ 抬手敬礼式

◎ 牛面式

◎ 山式

◎ 颈部练习

◎ 圣哲马里琪1式

◎ 猫伸展式

◎ 鳄鱼式

◎ 桥式

◎ 鳄鱼扭转式

◎ 肩旋转式

◎ 下犬式

◎ 树式

◎ 向太阳致敬式

第一篇

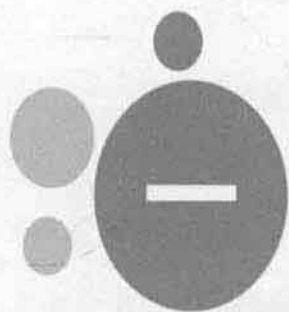
瑜伽总论 ●●●

第一章

瑜伽概述

CHEAPTER1





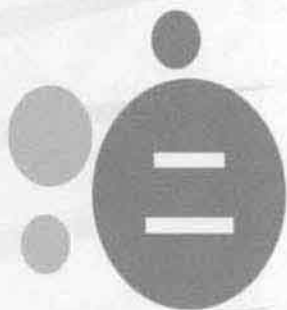
什么是瑜伽

瑜伽起源于古印度，是古老印度的身心练习法（mind-body practice），它包含了身体活动(asana)，呼吸练习(pranayama)和冥想（meditation）三者在内，是一个有益于身体、心理和精神的多维度练习方法。瑜伽不是一种宗教，它是一种以一定的心理实践为基础的生活哲学。可以说瑜伽是印度医学、保健学、长寿学的宝贵遗产。

“瑜伽”是印度古梵文yoga的音译，在古代经典里是“以马系在马车”之意，是说人的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意——易于迷惑于外界的刺激，如将其系牢在心灵上，并予以净化，则能使其达到解脱境地。瑜伽经典著作《薄伽梵歌》中最高箴言说，“宁静即是瑜伽”。帕坦加利（Patanjali）所著《瑜伽经》一书中给瑜伽的定义是“限制意识的车轮，通往超越自我的喜悦，或者是意识有秩序的转向从自我状态中解放出来”。这种经典的身心方法以精神特征为中心，其最高目标与境界是发展身心之间的理想的平衡，使个人的精神和宇宙之间达到融合。所以瑜伽方法是自觉和精神上达到完全宁静的一种体验和感受。从精神上，可以增强智慧，提高理解能力。由于注意力集中，它有助于自我完善，领悟生活的真谛，启发我们的思想，正确地认识社会和人生，可以成功调节人的生理、心理和社会性，常常被用作治疗生理、心理和社会性疾病的工具。

现代瑜伽练习法更多的是注重身体和心理的领域，而不必配合精神方面。但和东方其他的强调身心的整体性传统养生法一样，瑜伽是基于身心相互联系，最终目标是达到意识合一的高级状态。

许多研究显示，瑜伽身心疗法改善心理和身体的失调，可以成功地用于下列疾病的管理：原发性高血压、高血脂、偏头痛、胃溃疡、慢性鼻窦炎、顽固性疼痛、焦虑、胃炎、胃肠功能紊乱、粘液性肠炎、颈椎病、支气管哮喘、风湿性关节炎、头痛、失眠、多发性硬化症，纤维性肌痛、癌症等。在欧美等发达国家，瑜伽也被作为一种治疗方法而应用。诺贝尔奖金获得者J·塞勒克博士曾作出这样的结论：“瑜伽已经不再是占星者的巫术邪说，而是一门人类医疗保健的科学。”



瑜伽的种类

许多世纪以来，瑜伽师徒口传心授，世代相传，创立了不同的功法流派，主要有六大派。

1.智识瑜伽 (Jnana Yoga) : Jnana——词是智慧、知识的意思。智识瑜伽是一个探讨哲学，培养明智和洞察力的方法，最终获得开悟的体系。它要求修行者用其天赋智慧，探求人生哲理，从“无明”中解脱出来。它所讲的智慧是指能够觉悟宇宙本原的最高智慧，探求个体与宇宙本体合一。

2.行动瑜伽 (Karma Yoga) : Karma——词的意思是行为。行动瑜伽提倡纯化生活行为，将精力集中于内心世界，通过精神活动，指导自己更加完善的行为。这是一种没有利己动机的活动和提供帮助的方法。行动瑜伽师的生活准则是“历尽善行，崇神律己，执着苦行，静心寡欲”。其修行的方法通常是一种极度克己的苦行，不求报酬，以求达到修持者个体与宇宙本体融合为一。

3.敬信瑜伽 (Bhakti Yoga) : Blakti——词的意思是诚信、虔敬。强调对神的崇拜，倾注深深的情感是判断成功的最重要的标准。瑜伽修习者尊奉“慷慨仁慈，以仁爱之心爱人，以虔诚之心敬神”，强调人对神的虔敬信仰。他们终身的目的，即保持灵魂的纯洁，杜绝杂念。要求控制自己的心灵与精神，把自己的精神寄予“梵”的宇宙精神中，以求达到个体与宇宙本体合一。在所有瑜伽类别中，它体现了最明显的宗教性。

以上三种瑜伽分别针对行为、信心及智慧三方面，各有侧重地进行培养与训练，主要是从理论方面对瑜伽的性质和目的进行阐述。

4.哈他瑜伽 (Hatha Yoga) : Hatha——词意为“日月”、“阴阳”，指阴和阳两种力量“结合”起来，达到平衡。哈他瑜伽一直是流行最广的一种瑜伽体系，主要是瑜伽体位之锻炼方法。通过身体的、生理的和心理的训练使自我达到较高层次。这些身体练习常被用作治疗疾病的工具。

哈他瑜伽认为，人体主要由两个重要的体系构成，一为精神、心理的体系，一为肌体、生理的体系。哈他瑜伽把人体本身视为修习瑜伽的基础和根本。它认为，通常情况下，人的思想活动大部分是无序混乱的，是能力的浪费。过分的疲劳、兴

奋、哀伤、激动都可以导致人体机能失去平衡。如果这种现象不甚严重，经过适当的休息，便可自然恢复。但是，如果不能有效地进行自我克制和调节，这种失调便会日益加剧，从而导致精神或肌体上的疾病。而体位法的锻炼则可消除肌体的不安定因素，停止恶性循环。

许多人把哈他瑜伽视为只是锻炼身材使之美丽的一种方法，其实哈他瑜伽的内涵远不止于此，它涵盖了瑜伽体位法、呼吸控制法、锁印与身印、净化法及放松法等锻炼方法。其目的在于得到身心的平衡，内心的稳定和精神的安宁。

5.王瑜伽 (Raja Yoga)：又称八部瑜伽，八分支瑜伽。是目前最流行的用于疾病治疗的工具之一。王瑜伽强调通过精神的练习，达到精神的发展、精神的自我控制。王瑜伽有一套完整的体系，要求采用八个步骤，通过进行外在、内在、呼吸等感官的控制，帮助修习者对自己的身心做最完整的控制，得到心灵的完全集中，最后达到可以“控制心识，停止思想，与我相应，持之以恒，方可达到平静安逸”（选自《薄伽梵歌》）的境界，达到个体与宇宙本体的合一。

这八个步骤分别是：

(1) 禁戒 (Yama)：即节制，或错误习惯的废止。它是指对人的道德行为的约束，是修行者必须遵守的戒律，也可以说是修行的前提和基本条件。包括非暴力（对生物不伤害或不使用暴力）、正直、诚实（不愧于心）、不盗、不役于物（不沉湎于物质享受）、不淫（在语言、思想和行为上保持纯洁）五个方面。

(2) 尊行 (Niyama)：指对自身的德行方面的培养，帮助道德的纯化，培养积极的行为方式，避免精神僵化。包括身体及心灵的净化和健康、知足、苦行、研读经典、参禅五个方面。可认为是瑜伽修行的道德基础。

(3) 体式 (Asana)：即冥想的姿势或瑜伽体位法。《瑜伽经》对瑜伽体位法定义为：“将身体置于一种平稳、安静、舒适的姿势。”将体位法应用于静坐时，“完美的坐姿，借着放松而非强迫的方式，使身心宁静、舒适，然后将意识集中，导向无限的本体里。”

瑜伽体位法与静坐有密切的关系。修习时，保持身体的安稳，姿态轻松自如，有助于身心不受外界干扰。修习者应该将其躯干、头和颈部保持在一条直线上，身体稳固不动，身心保持宁静、安详。正确的姿势可以帮助我们在完美的静坐中得到自然的喜悦。王瑜伽除了运用静坐体位法外，还应该练习其他体位法。因为要得到精神上的发展，身体健康是极为重要的，这就是为什么我们常常说哈他瑜伽和王瑜伽是彼此的补充的重要原因。

关于瑜伽体式的描述记载于3000年前的《瑜伽经》里，由Patajali撰写。Patajali

是一位印度学者和医生。虽然有不同类型的瑜珈法，但典型的、结合了伸展练习的不同的体式，都配以深缓呼吸和冥想。瑜伽体式专门用以伸展和强壮肌肉，保持脊柱和关节柔韧性。这些弯曲、扭转和伸展运动也按摩内脏和腺体。瑜伽体式通常伴以深缓的横膈膜呼吸，这样可以提供大脑更多的血液和氧气供应。练习瑜伽体式时应穿着宽松服饰，赤脚练习。体式应该稳定地、舒适地、有序地进行，将注意力集中于深深的腹式呼吸。体式之间的转换和保持体式一样重要，每个体式保持4或5个呼吸。许多体式是以动物命名，瑜伽师建议在做这些体式时，应模仿这些动物，感觉自己就像这些动物，尤其是做像猫式或眼镜蛇式这些体式时。现在已有84种体式经过验证，如莲花式(Padamasana)，眼镜蛇式(Bhujangasana)，蝗虫式(Salabhasana)，弓式(Dhanusasana)，孔雀式(Mayurasana)等。

(4) 调息 (Pranayama)：即呼吸的控制。也有瑜伽文献将深吸气和深呼气之后的停顿称作调息。调息可清除体内神经系统的滞障，控制住生命能量并加以利用。瑜伽练习者经由呼吸控制，可以减少肺脏和心脏的工作频率，保留和储存剩余的生命能量。

(5) 制感 (Pratyahara)：精神活动的高度集中，摒弃感知觉。将感官置于心灵的控制之下，远离物质束缚。在调息过程中可以控制所有感官不被外界事物所影响。他可以看见，但没有去看；他听得见，但没去听。同时，这样做时，还可以控制情绪，如恐惧、憎恨、怀疑、虚荣、愤怒、贪婪、爱欲、嫉妒等。这样才能净化情感，使情绪远离物质束缚。

(6) 内省 (Dharana)：指对注意力与意念的掌控。在制感的基础上，将思想集中或专注于外在的目标或内在的一点，使心灵保持稳定。专注点可以是身体的某一处，如鼻尖、眉心等，也可以是外界的对象，如月亮，神像等。在这个过程中，不应有肉体的活动，甚至思考都应避免。

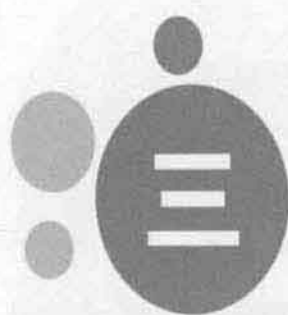
(7) 静虑 (Dhyana)：集中冥想，或努力将所有的意识超越自我。当心灵保持在稳定的状态之后，再将这稳定进一步扩展，进入静虑阶段。要求把注意力一直集中在一个对象上，即妄念不生，坐见本性。进行语音冥想练习，是控制心灵最好的方法之一，除了反复不断地念“噢——姆”语音外，没有任何其他杂念的介入。静虑帮助收敛感觉，培养我们的觉察力，帮助我们将心灵提升到永恒喜悦及和平的最好领域。

(8) 三摩地 (Samadhi)：即入定，又称无限的喜悦。指心与静虑的对象合二为一，是瑜伽修习的最高阶段，是所有瑜伽的最终目的。此时，修习者可以体会到天人合一与永恒的喜悦，而进入自由自在的境地。

上述八个步骤中，前两个步骤可以理解为人生道德准则，日常生活戒律。后六个步骤则是修习瑜伽的方法和要诀。如果说哈他瑜伽是打开瑜伽之门的钥匙，那么王瑜伽就是通往精神世界的必由之路。

6. 昆达利尼瑜伽（Kundalini Yoga）：通过对身体气脉七轮的锻炼，唤醒睡眠于海底轮之拙火，贯穿六轮至头顶，实现天人合一。

瑜伽种类繁多，当今最流行者为哈他瑜伽、昆达利尼瑜伽和王瑜伽等。如今，最常用于治疗身心疾病的瑜伽身心练习法则建立在哈他瑜伽、语音冥想和王瑜伽的基础上。



瑜伽经络系统

瑜伽学说认为，人体中央从脊柱底座直通头顶，是中经，称为苏斯赫那（Sushumna），它是直而中空的，就像一条管子。中经的左右两侧，和中经相平行有两条经络，分别称为左经和右经。左经的梵语称为意达（Ida），右侧称为宾伽拉（Pingala）。左经从左鼻孔起端开始，右经从右鼻孔起端开始。根据瑜伽理论，Ida和Pingala是思想活动传入和传出的主要通道。沿着中经，从基座到顶端，分布着7个不同的经络交汇点，叫做气轮（chakras），被认为是人体的能量中心，意味着车轮，因为“这些敏锐的能量中心经过了自主神经系统”。这7个主要的气轮是：

1. 脑顶轮（sahasrara）：位于头顶部
2. 眉心轮（ajna）：位于两眉之间的中点，又称第三只眼（Third eye）
3. 喉轮（vishuddha）：位于咽喉及甲状腺处
4. 心轮（anahata）：位于心脏部位
5. 脐轮（Manipura）：位于肚脐周围
6. 生殖轮（Svadhishthana）：位于肚脐和生殖器之间
7. 海底轮（muladhara）：位于脊柱底部

按照瑜伽学说，激活和清除气轮阻塞的最简单和最有效的方法就是瑜伽练习法，通过练习瑜伽可以达到个人意识拥有的较高自我的活力。冥想的目的在于使自我能够从各种物质之气的影下解脱出来。冥想期间，将注意力集中于某一敏感的

神经中枢——人体前面的中经上若干肉眼看不见的气轮，它的责任是将能量均匀地分配至机体中。当宇宙能量或潜在能量被相应的体式、调息练习和冥想所激发时，能量则通过中经向上传递，由7个气轮相继传递。每当它达到一个新的气轮，瑜伽练习者将获得更高的觉悟。



练习瑜伽的益处

瑜伽练习通过改变态度和动机，改变习惯，通过修正观念和感悟生活真正的价值，帮助个体稳定情绪，发展健康。瑜伽呼吸练习帮助控制生物能，它稳定患病时情绪的紊乱。瑜伽体式调控神经系统，将身体能量转化到建立身体的、心理的和精神的各方面的平衡。瑜伽卫生学不仅摒弃不健康的营养习惯，而且还建立机体内环境的平衡。瑜伽练习可以产生如下生理性改变：

- 1.伸展肌肉，这可以刺激本体感受器，使肌肉张力下降、放松，肌肉恢复到最适宜的状态。
- 2.中枢神经系统放松，身体产生良好的感觉。头部和颈部有丰富的本体感受器，这些部位的放松不仅改善呼吸，而且可以稳定情绪。
- 3.改变血液流动，尤其头部倒立的姿势，大量血液流入头部和大脑，给它们以充足的血液供应。
- 4.通过瑜伽呼吸法和深层次的瑜伽放松术练习，可以产生镇定的作用，平复情绪波动。
- 5.自发产生的有控制的腹式呼吸可以使增高的血压下降。
- 6.调息练习有助于清除体内二氧化碳，增加氧气摄入。而期间出现的屏息状态有助于专注力的发展，还可以控制呼吸中枢。
- 7.通过凝神冥想，有助于达到自我和周围环境的融合。这种融合可以达到“去自我化”的状态，这有助于缓冲因情绪性刺激而产生的焦虑。

第一篇

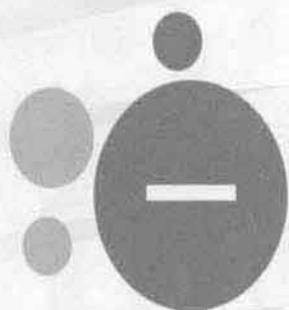
瑜伽总论 ●●●

第二章

瑜伽调息法

CHEAPTER2





什么是调息 (Pranayama)

在吠檀多(古代印度哲学中的唯心主义理论)哲学中, Prana是一种生命观, 是维持生命和生命能量的力量, 相当于中国传统养生功法中的“气”。它是五种生命力或感官之一, 这五种生命力是呼吸、说、看、听和思想(鼻子、嘴、眼睛、耳朵和思想)。Prana存在于所有事物中, 无论是有生命的或无生命的, 它和我们呼吸的空气有密切关系, 但比空气更难以捉摸。它可以定义为存在于空气和宇宙万物的能量要素。Prana是印度草医学和瑜伽的中心概念, 它在被称为Nadi 的精细管道中流动。其最精细物质形式是呼吸, 但也存在于血液中。

梵文Yama一词的意思是控制。Pranayama 的意思就是专心地和有规律地控制呼吸或对生命之气或生命能量进行调节和控制。也可以定义为一系列旨在刺激和增强生命能量, 并为了特殊目的, 引导它到特殊区域的技法。

呼吸有三种形式: 正常呼吸、深呼吸和有控制的瑜伽式呼吸。通过意识的集中和有规律的呼吸, 对生命力进行控制的结合练习称为调息。调息是我们生存的基本因素。它是保护我们健康的必要的基础。

现代人常常会因为社会环境和周围环境的影响而有情绪波动, 尤其是心神不宁, 情绪激动的情况出现时, 所表现出的呼吸必然是不规则、又浅又弱的急促呼吸。不知不觉中削弱了自己的生命力。根据以往的经验, 浅快呼吸, 情绪不稳者, 绝少长寿, 而长寿者所以长生, 通常因其善用缓慢深长的呼吸法。

瑜伽学说认为, 人类的生存, 完全依赖于宇宙间充满的生命之气 (Prana)。而人类经由空气、食物、水土、日光等等均可以吸入这种生命之气。我们如果想要拥有健康的身体和旺盛的生命活力, 就需要知道如何才能吸收更多的生命之气。所谓瑜伽调息法就是呼吸控制法, 简单地说就是控制吸气、屏息、呼气时间长短的方法。吸气是接受生命能量的动作, 屏息是使生命能量活化, 呼气时则去除一切思考和情感, 同时排除体内废气、浊气, 使身心得到安宁。

在这里, 大家千万不要以为瑜伽调息法仅仅是一种呼吸体操。其更深刻的意义在于, 通过深长而又有规律的吸气, 不仅可以增加吸收生命能量的数量, 而且在呼气过程中可以有意识地把它送至身体各部位。如果能持之以恒地进行练习, 不仅身