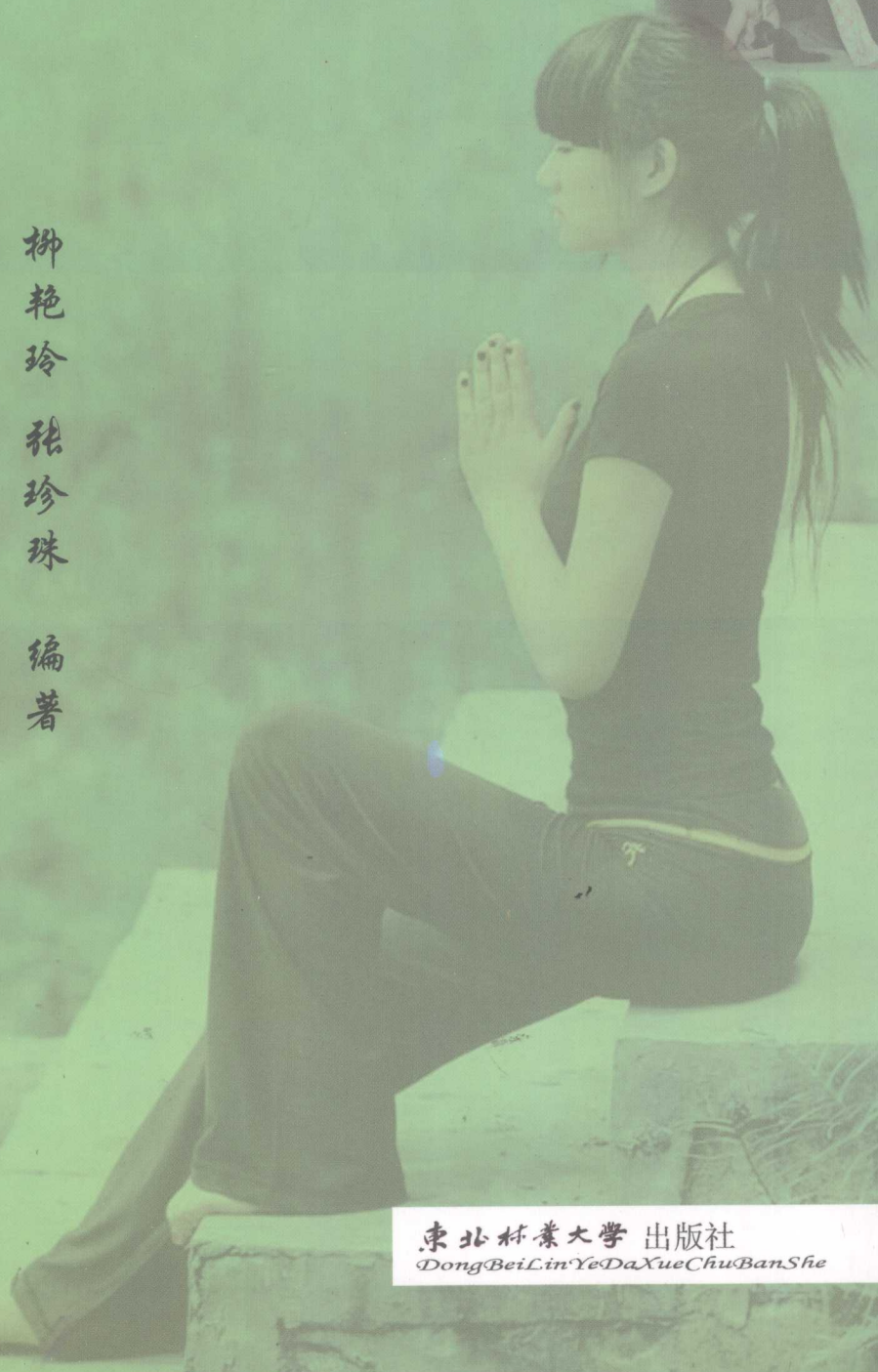


瑜伽在高校体育中的应用

YUJIAZAIGAOXIAOTIYUZHONGDEYINGYONG

柳艳玲 张珍珠 编著



东北林业大学 出版社
DongBeiLinYeDaXueChuBanShe

瑜珈在高校体育中的应用

柳艳玲 张珍珠 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

东北林业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽在高校体育中的应用/柳艳玲, 张珍珠编著. —哈尔滨: 东北林业大学出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-81131-285-0

I. 瑜… II. ①柳…②张… III. 瑜伽术—应用—体育—高等学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 109074 号

责任编辑: 姜俊清

封面设计: 陶 睿



NEFUP

瑜伽在高校体育中的应用

Yujia Zai Gaoxiao Tiyu Zhongde Yingyong

柳艳玲 张珍珠 编著

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

哈尔滨市工大节能印刷厂印装

开本 787 × 1092 1/16 印张 12.5 字数 280 千字

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—1 000 册

ISBN 978-7-81131-285-0

G · 428 定价: 25.00 元

前 言

21 世纪将是一个健康时代,随着社会的进步,人们比任何时候都要关注自己的健康,除了身体的健康外,大家也认识到心态和幸福胜于珍宝,正是这个原因才使大家相信历史悠久的瑜伽健身的科学价值。

瑜伽最早可以追溯到印度文明时期,也就是公元前 3 000 年前,至今已有 5 000 多年的历史。“瑜伽”一词是梵文的译音,是“结合”、“一致”的意思,意指舍弃一己之小我与宇宙之大我相结合,即自我与内在的精神因素相结合,把精神和内体结合到最佳状态,把生命和大自然结合到最完美的境界。

瑜伽是印度文化的重要组成部分,是印度无暴风骤雨在最深沉的观想和静定状态下,从直觉感情生命的认识;瑜伽是印度人民几千年来从实践中总结的人体科学修炼法;也是一种肉体和精神相结合的健身术。

瑜伽的练习方式包括体位法和呼吸法等,是以自我控制为出发点,使身体的筋脉、内脏、血液、腺体及神经得到充分的伸展、调整、循环、活动及和谐,带给我们健康、美好的身体,防止老化、减少困倦、安定心神、控制情绪、开启心灵;也是由内而外,强身修心的最佳锻炼方式。瑜伽动作注重心态与精神的修炼,提升机体对外界事物的适应能力,完善内在平静与外在活力之间的平衡,其不仅仅是单纯的身体姿势,而且有着更为广泛的意义。

本书介绍瑜伽体式、每个步骤的图片和详细说明,不仅适合大学生在课堂中练习,也会帮助读者在家中完成每个动作的练习,所有动作都为增强体力,提高平衡性、柔韧性和松弛感而设计,只要坚持练习,你一定会惊异地发现自己的身体竟

然能够如此迅速地摆脱长期积累的紧张和压力,并逐渐产生轻松惬意,健康幸福的感觉。

在本书的最后一章里,您会从瑜伽的健康饮食里了解饮食与健康的内在联系,用科学的饮食新观念来调整 and 安排自己的饮食生活。

本书第1章至第5章由张珍珠编写(鹤岗师范高等专科学校体育系),第6章至第8章由柳艳玲编写(黑龙江大学体育部)。

由于学识有限,经验不足,加之时间仓促,错误和不当之处在所难免,恳请专家和读者批评指正。

柳艳玲

2008. 7. 16

目 录

第一章 瑜伽的起源、概念	(1)
第一节 瑜伽健身的起源	(1)
第二节 瑜伽的概念和特点	(2)
第二章 怎样开始学习瑜伽	(3)
第一节 初学瑜伽的原则和计划	(3)
第二节 瑜伽健身的理念	(4)
第三章 在大学开展瑜伽的意义	(6)
第四章 瑜伽的调息法	(7)
第一节 瑜伽健身调息的概念	(7)
第二节 瑜伽健身呼吸的方法	(8)
第三节 瑜伽健身收来法	(15)
第四节 瑜伽健身调息的方式	(16)
第五章 瑜伽健身冥想练习法	(19)
第一节 瑜伽冥想法	(19)
第二节 瑜伽冥想法姿势	(21)
第三节 瑜伽语音冥想法	(24)
第六章 瑜伽精神松弛法练习	(30)
第七章 瑜伽体式	(38)
第一节 练习辅助用品及注意事项	(38)
第二节 练习瑜伽前的暖身式	(43)
第三节 瑜伽基本体式	(46)
第四节 瑜伽七日练习体式	(121)
第八章 适合瑜伽练习者的食品	(173)

第一章 瑜伽的起源、概念

第一节 瑜伽健身的起源

瑜伽健身起源于5 000多年前的古印度,瑜伽(yoga)来自梵文,意思是连接、结合、相应,象征一切调和、稳定、平衡的状态。瑜伽是人类的财富,古文明的象征。在遥远的时代,人们为了寻找一种解决疾病的方法,从山、川、河流等大自然中发现能使生命稳固和长久的奥妙,于是在不断演绎和创造中丰富完善了瑜伽的基础动作和基础要领。远古时候的一些修行者发现森林里的一些动植物可以不经任何治疗而使疾病痊愈,他们从中受到启发,开始观察并注意动植物以及本身所具有的潜在的治愈力。经过观察、模仿,他们把动、植物的一些姿势运用到人体中,竟发现同样有着意想不到的治愈效果。比如,松树的生命力顽强持久,春、夏、秋、冬四季常青,所以古人就模仿松树的造型及姿势进行锻炼,发现做这些姿势时身心平静、安稳、思想集中,在做“顶锋式”时,能使心率减慢,寿命延长;在做“蛙式”时,身体变得柔软调和,在做“狮子吼式”时,内脏和身体功能变得强壮和有力量……由此而形成了上万种瑜伽姿势。

瑜伽有多种派别,但大致是相通的,主要包括两个方面,一是对身体(即动作)的训练;二是对思想意识的训练。身体瑜伽是把自然界动物的动作运用进去,它有几千乃至上万种动作,但是现经常做的只有一二百种。很多学者对各种姿势做过生理研究,在连续测试呼吸、脉搏、血压后,发现眼镜蛇式、狮子式、牛角式、骆驼式、蝗虫式等模仿动作体位的动作对人体有益。直立行走的人类脊椎负担过重,极易引起后脊疼痛、脊椎病变、内脏下垂,而动物的姿势是自然的,经常模仿动物姿势的瑜伽动作可以改善上述状况。

瑜伽相对而言可分为智瑜伽、业瑜伽、信仰瑜伽、哈塔瑜伽、王瑜伽、昆达尼里瑜伽六大类,而初学者最容易感受到的是体位瑜伽练习,又称哈塔瑜伽。最早有文字记载的五个动作标志着古瑜伽文明的开始,它们是:卧鸵鸟式、坐式、背柱扭转式、金刚转式、仰功,这五个动作其实包含了人类生命孕育的开始到出生、成长、衰老、死亡的过程,哈塔瑜伽是17~18世纪高度发达的瑜伽,它分为两个方面:一方面通过坐姿思想调节身心,另一方面通过姿势功使身体得到健康,精力充沛、柔软、意念集中,是合理而科学的。

在有文字记载的历史开始以前瑜伽就存在,当时只是由老师口传给学生,有文字后方记载,编撰成书,例如《薄伽梵歌》就是一部伟大的印度文学和哲学著作。

庞大的瑜伽哲学思想非常深奥玄妙,运用起来尽管晦涩难懂,但它获得了很多伟大的惊奇赞叹。

第二节 瑜伽的概念和特点

瑜伽是一门现实哲学,它时时刻刻展示着面对世界、遵循精神论径的方法,瑜伽达到了自我中心的快乐与超越自我的快乐之间的完善平衡。

——B. K. S. 艾扬格

瑜伽是一门现实哲学,而不是宗教信仰,不需要练习者对某个特点的信念理论体系忠贞不二,“瑜伽(yoga)”这个词来自梵语“yug”,意思是加入、连接式结合,这是一种传统的印度哲学,以身心结合获取健康和幸福意识(古代印度人相信天人合一,他们将瑜伽修炼方法融入日常生活,奉行不渝),这种肉体与心灵的紧密联系和高度统一,与个人意识的关系更为密切,这是一种身体、呼吸与心灵相连功的运动,是自己与自身连接,自己与宇宙连接的运动,人体是宇宙的缩影,宇宙的宏观运行无时无刻不影响着个体生命,生命需要从自然界中获得能量(如饮食),更需要与宇宙微妙的能量相应、连接,以取得内在身心的平衡。

“瑜伽”这个词给人的感觉曾是古老而陈旧的代名词,而现在亦成为全世界都很流行,热衷的健身运动,现代人因为工作及生活的压力,越来越追求心理的平衡,追求自身的归属感,快节奏的生活方式虽然使人充实许多,但身体并非钢铁,过度劳累,身心却经不住摧残,瑜伽健身根据现代人的需要摒弃了诸如提升生命之气等做法,汲取了古老瑜伽的精髓,如体位法、呼吸法、松弛法、冥想法,医生及心理学家经过长期研究发现,大多数干扰我们健康的因素以及许多疾病的根源是心理作用,一个人如果长期处于焦虑、紧张、忧郁、愤怒的心理状态时,会直接引起精神上的疾病,这种精神上的疾病重者表现为精神混乱,轻者则会影响日常生活中个人的思想、行为、仪态、举止,使人失去自控力,而且当心情长时间不舒畅时,人常会脸色暗黄、气色灰淡、毫无光彩,我们做瑜伽练习时,身体进行舒适、柔软的运动,同时伴随着悠扬、舒缓的音乐,身体随即产生快乐的荷尔蒙,从而改善身体机能,放松神经,瑜伽健身就是恢复人的本来状态为主要目的,通过练习瑜伽祛除心理和身体的疾病,帮助我们净化身心,从而达到强心健体的功效。

第二章 怎样开始学习瑜伽

第一节 初学瑜伽的原则和计划

初学者做动时,动作应缓慢进行并与呼吸一致;集中精神使身体真正感觉到紧张与放松的规律;完成体位练习之后,稍微保持这种状态,但是绝对不可非常紧张或者勉强用力;在练习中感觉疲劳时,或者练习后,切记要“实行完全放松的体位”;初学者即使身体僵硬,也要在头脑中想象插图以及指导者的动作,利用正确呼吸法,不要用力,轻松地实践;选择空腹时练习,刚泡完澡或者是用餐后不可以练习,尽可能穿软薄的衣服来进行;在体位法和呼吸法的练习中,除了特别的情况之外尽量通过鼻孔呼吸;气息吸进和呼出都必须缓和、平静,好像感觉气息连续流通似地来进行;原则上,吐气的时间要比吸气的时间稍长;如果可能,每天要在相对固定的时间内练习。

瑜伽练习过程当中,要注意避免饭后 1 小时以上才可以;避免激烈运动或是洗澡后立即作,这样做会增加心脏的负担,一般休息 20 ~ 30 分钟后即可;如果身体有伤、有疾病或是长期口服用药物的,须经医生同意方可练习;大病初愈或手术后要经医生同意方可练习。学习中如果肌肉颤抖或抽筋后立即停止,加以按摩,放松后方可再练。

初学者开始练习瑜伽时,可遵循:

第一步:用呼吸营造心灵氧吧,找一个感觉舒服的姿势(躺着坐着都可以,但一定要让全身放松),轻轻闭上你的眼睛,开始做深呼吸,吸气时腹部鼓起,呼气时要有一种腹部向背推方向收缩的感觉,呼吸的过程中,要感觉自己心情好极了,抛开一切杂念,臆想记忆中最美妙的画面,持续时间在 5 分钟左右,然后睁开眼,眼前的世界是不是清爽多了。

第二步:颈运动唤醒脑部活力,双手抚脸,想着是亲人的手在轻抚自己,意念随手而动,然后用手指从前往后梳头,动作完毕后用瑜伽呼吸调整身体至松弛,让双手放松,头部向左向右各转动三次,再低头仰头,每次尽量做到位,反复三次,最后全力吐出胸中郁气,保证你变得神清气爽。

第三、第四步:double 瘦身训练,平衡思绪后,两肩向伸拉脊据,两边的肌肉、两腿略分开站立,两手向后交叉相握,由背部挺直变成上身向前尽量变曲,保持 15 秒钟的时间,一天两次,两天四遍后,看看自己有没有身轻如燕的感觉。

第五步:找回睡梦的香甜。没想到呼吸也能治失眠吧,在睡觉前,双腿交叉坐在床上,脊椎挺直,然后拇指按住右鼻孔,通过左鼻孔呼吸 1 ~ 2 分钟来放松,待心中感觉洁净一片时,再躺下用右侧身体入眠(记住,是用右侧的身体)只要坚持,相信你一定能甩掉失眠的苦恼。

第六步:让你成为信心十足的人。平躺于床,双脚并拢,脚趾向前,将双手伸展过头,保持

与肩同宽,顺着指尖伸展双臂,肘部挺盾,顺着足尖丙伸展双腿,保持 10 秒钟后,调回正常呼吸状态,这样的动作可以刺激体内循环和呼吸,也能提高你的自信,试试看就知道了。

第七步:训练猎手般的注意力。平躺在床上,双手在胸前掌心相对,伸手过头后,屈右脚直抵左腿内侧,保持 10 秒钟,运动过程中不要有强迫身体的感觉,这样可以舒展你的肩膀、胳膊和背部,也有利于提高你的注意力和外在形象。

第二节 瑜伽健身的理念

瑜伽始于心的净化,使生活无愧憾,并积极理解生活的意义与喜悦,而后配合着调身法与调气法(包括饮食)修炼身体到其应有的最佳状态,并成为自己身体的主人,一般人只要用心接受瑜伽,开始净心即可促进身体健康,生活可变得自在解脱。

一、不擅长的人也可以练习瑜伽

瑜伽是个舒缓的、平衡的、简单的运动,即使对不擅长运动的人来说也是很容易做到的,对于身心平衡失调,可通过练习瑜伽可从根本上来改变人的机能从而恢复身心的健康。练习时动作幅度因人而异,在自己所能接受的范围即可。目前,越来越多的人想通过练习瑜伽来使自己身心放松,提高身体机能,使身体舒适,实践证明瑜伽达到了他们预想的效果。

二、瑜伽练习不只是为了减肥

瑜伽练习简单、方便,瑜伽练习后不仅可以在视觉上很明显地感觉到身体比例的变化,身体内部也能充分感受到来自内心的本质的改善,还可以发觉自己身体里更深邃的奥妙。从内心里发觉本来的自己,从而给心灵带来充实感和稳定感。瑜伽就是能令人感受到在视觉上看不到的来自心灵的平衡与稳定,祛除身心的不自然,恢复本来的健康和美丽,从而调动起我们内在生命的智慧和力量。

三、瑜伽与一般运动存在差异

一般人都误认为瑜伽体位法是一种健身操,其实瑜伽的范畴广泛,以下列出瑜伽与一般运动相异之处:

1. 瑜伽是在求取身心平衡与和谐来感知自己与宇宙同体的存在。因为每个动作都要集中意识来做,而运动则比较不注意意识层面,只注重外表的动作,瑜伽由于按照自己的步调做,不与他人比较,且从放松入静着手,因此可舒解生活压力。

2. 瑜伽是身体的平衡安定,进而使心灵寂静,但一般运动则求速度、重量、次数,以输赢为其目的,并要求取得最高记录的要求,而瑜伽并非如此。

3. 做瑜伽可恢复体能,但运动却是消耗体能的,因此疲劳时做瑜伽后,就可恢复活力,这是其他运动没有的特点。

4. 瑜伽也是一种生活态度。一般运动的目的在于追求外在的东西,而瑜伽不仅能促进身体健康,更能启发原本具有的智慧。

5. 瑜伽可以说是一般运动的基础,亦可谓运动之母,其体位法包罗万象,始自通常的正确姿势,如立姿、跑姿、走姿,通常少有的扭转姿、莲花坐姿等,一应俱全。而最大特点是安舒姿,亦称为安乐姿态或摊展姿,就是做各种姿势后,全身像死人一般放松躺卧,醒来时就觉得生龙活虎,精力充沛,做其他运动的人最好也来练习瑜伽,必可增进其功力。

6. 瑜伽注重身体各部分的平衡。以各种动作活力全身,制激偏歪之部位,并加以纠正调整,回复原功能,使身体运动顺畅,疾病自然而然地消除,但一般运动大部偏用某部位,不但促进偏歪,甚至练习不当会损害健康。

四、瑜伽的治疗方法是减张原理

瑜伽是要发挥人本来的治愈力,使人恢复自然状态的,一般的健康疗法用运动的或者医疗的方式来治疗以使弱的地方增强,变得结实、强壮,而瑜伽与此相反,瑜伽利用本来自身所具备和拥有的条件来矫正失衡的身心,祛除身心的不自然,发挥人体本来拥有的生命力。

五、瑜伽动作简单

瑜伽大部分动作是很简单的,通过很简单的动作,在个人的最大限度内发挥各种效果,因为每个动作中都有很深的效果,以合掌这个简单的动作为例,双手合掌,因为左右肩的高度一致,可纠正身体前后的不正,而且还可以使心智集中。

六、简单的瑜伽动作令你立即感受到效果

瑜伽比任何运动都有优势的,是可以根据每个人自身条件按照自己的步骤练习,运动简宜,练习时请一边与自己的身心对话,一边按照要领练习,练习后十几分钟后就能切身感受到效果,尤其是在疲劳或者无精打采时练习,会立即产生效果,所以无论有多忙,也请坚持练习瑜伽,它会使你很快领略到其中的美妙。

第三章 在大学开展瑜伽的意义

瑜伽是一门现实哲学,而不是宗教信仰,它是一种传统的印度哲学,以身心结合获取健康和幸福意识,这种肉体与心灵的紧密结合和高度统一,与个人意识的关系更为密切。通过对瑜伽的学习与练习,能够有助于帮助学生树立正确的人生观、世界观,正确看待生活,正确理解什么是幸福,什么是健康的生活方式,提高他们的综合素质。在校大学生是我国社会主义现代化建设所需要的人才储备库,是国家的未来与希望,他们的素质高低直接关系到我们国家的未来,关系到未来一段时间我国的国民素质能否像我们的物质生活一样得到快速的提高,从而真正实现物质文明与精神文明的进步,瑜伽的学习对于实现上述目标,是一个现实可行的普遍受到广大同学欢迎的方法和途径。

随着物质生活水平的提高,生活节奏的加快,高血压、糖尿病、肥胖症等疾病的发病率持续升高,并有低龄化的趋势,人们的健康意识也随之提高,瑜伽已经成为世界各地最流行的健康风潮之一,在现代社会,越来越多的人试图通过学习瑜伽来调节身体各项机能,强身健体,大量实验证实,瑜伽通过细微调整体内环境,使呼吸、心率、血压、新陈代谢等达到正常或最佳平衡状态。

大学生是国家的未来,在大学生中推广瑜伽的学习,使其在青年时就养成良好的休闲健身习惯,对于改善我国知识分子的身体健康状况是一个经济、有效、快捷、受欢迎的方法。每天紧张的生活方式几乎让我们忘了人类最始终的状态,其实是放松而平静的,人在放松时最能了解自己真实的需要与感受。因此,修习瑜伽的第一步就是让全身心放松下来——永远如此,忙碌的一天,哪怕只能休息几分钟也好,找个理由放下你手头的工作、学习,能听见自己的呼吸,紧张疲劳离你而去。而你的身体缓缓舒展开来,像天边去留无意的云,大运动量的练习和无意识的呼吸创造精神的松弛,会将体内的疲乏尽情释放出去。无论你是喜欢健身、慢跑,还是自由舞,总而言之,活动身体能驱走压力,这对于我们的工作、学习将有莫大的帮助,这也就是为什么要在大学开展瑜伽的原因。

第四章 瑜伽的调息法

第一节 瑜伽健身调息的概念

调息(梵语 Pranayama、普拉那雅玛)指的是呼吸的气息,也指生命的能量,即生命之气。

瑜伽师们列出了人体内五种基本的生命之气:

1. 普拉那(prana):人的吸气过程完全是凭借普拉那的力量才能够自动进行,它与神经系统、肌肉群有着密切的联系,它能控制肺部、声道等器官的活动。
2. 乌达那(udana):乌达那能促进所有器官的活动,它直接控制和影响眼、鼻、耳等喉部以上部位,它是自然上行的。
3. 阿帕那(prana):肚脐区域以下是阿帕那存在的地方,它是自然下行的,其作用是为肾脏、肠脏、生殖器和肛门提供能量,有了阿帕那、普拉那才能被排除口、鼻和直肠。
4. 萨玛那(samana):位于心脏和肚脐之间的萨玛那控制着人体的整个消化系统,它是消化系统的动力源泉,同时,它也调整人体各系统的平衡。
5. 瓦雅那(vayana):瓦雅那的作用是收缩和扩张,整个人体都有瓦雅那的存在,它控制和激发人身的整体运动。与其他生命之气分工合作。

瑜伽师们认为,人之所以生病,是因为体内流动的生命之气发生了紊乱或障碍。通过调息,可以让生命之气在整个经络系统中畅通无阻,以保证人体的健康。所以,调息的目的既在身体方面,又在精神方面。在精神方面,人们就把调息当作练习瑜伽冥想的一个准备阶段。

有瑜伽师说,生命之气在经络中的流通和空气在我们人类鼻孔中的流通是相联系的,人的左鼻孔与左经相联系,右鼻孔和右经相联系。有时空气会在我们其中的一个鼻孔当中流畅得要通畅些。那么,生命之气就会在一边的经络要旺盛些,而瑜伽大师会让两个鼻孔中流通得空气都顺畅,也就是让生命之气在左右经中流通的均匀、顺畅。

瑜伽师还会努力促使左、右经中流动的生命之气通过中经,让人体这条最重要的经络得到洁净和纯化,让人处于一种和平宁静和善良的状态中。《瑜伽经》记载:当生命之气在中经中流通时,心灵就会产生一种稳定感。

当一个人静下心来时,就能很容易地把注意力集中到他想象的对像上来。因此,洁净左、右经才是洁净的主要目的。之后才能让生命之气在中经中流通。

《瑜伽经》记载:当人正确地控制生命之气,使左、右经清除了各种不洁杂质的时候,生命之气就会向中经的进口冲刺,从而顺利地进入中经。

当生命之气在中经流通后,就开始洁净,纯化中经了,这对瑜伽师来说是必要的工作,此时的中经就好比一条生锈的管子,你只有清除了管道中那些坚实的锈块,才能让生命之气在中经

中畅通无阻地流动起来。

瑜伽练习者在洁净左、右经以及中经时,就要练习“吐纳”、“呼吐”、“悬息”。

通俗一点讲,“吸纳”指的是吸气:“呼吐”指的是呼气:“悬息”指的就是屏住呼吸,经验证明,控制呼吸的过程也是控制体内生命之气向相反方向运行的过程。

人的呼吸不是自发的,它是一个人为的过程,但经过一段时间后,练习者就会体会到,在吸气后,他不须憋住不呼,呼气的过程会自动停止在呼气后,他还能体会到没有任何要吸气的感觉,这种在吸气和呼气的过程中出现的停顿就叫做调息。

《瑜伽经》中记载:连续过程在吸入气息与呼出气息相连接处产生停顿,调息就是随着停顿而出现的一种静止状态,已发现,这种静止状态在间隔和时间延续性上是有可以计量的长度的,它可以是边的延长和细微的观察。

也就是说,呼吸是一个连续不断的过程,人在吸气之后会自然地呼气,调息就是让这一连续过程出现停顿的功法。

对于决定练习瑜伽调息法的人,我们有以下一些建议和忠告:

1. 最好在空腹时间练习调息。
2. 在练习之前,最好排空体内废物,这样会感觉要舒适些。
3. 练习环境要清静幽雅,便于集中精力。
4. 每天练习四次,最少也得一次,日出之前练习最好。
5. 在调息的过程中始终保持闭口(除非有特殊要求)。
6. 吸一口气的时间和呼出这口气的时间大致相等。
7. 在呼吸过程中,不应有急促的感觉,如有就说明你一呼一吸的时间太长,接下来就应该减少吸气量,只有在你感觉舒服的情况下,才能逐步增加呼吸。
8. 对吸气和呼气有完全控制能力后才能开始练习悬息。
9. 悬息的时间不要过长,以你能够坚持而又感觉到舒适为限。
10. 如你感觉到悬息打乱了你的呼吸的节奏,就马上停下来或相应缩短悬息的时间。
11. 练习时不要太过心急,急于求成往往会适得其反。
12. 患有高血压、心脏病或眼睛和耳朵有毛病的人最好不要练习悬息。

第二节 瑜伽健身呼吸的方法

呼吸是联系生理和心理的桥梁,是了解生理状况和心理状况的窗口,正常的呼吸是身心健康的基础,也是瑜伽修炼的灵魂,现代人偏离正确健康生活的法则越来越远,于是生理、心理的疾病和问题也就越来越多,这种偏离的表现就是呼吸的失衡和紊乱,关注呼吸是矫正、改善这种偏离的最好方法,正如《瑜伽经》所言:

改变你的呼吸,就改变了你的身体;

改变你的呼吸,就改变了你的心灵;

改变你的呼吸,就改变了你的命运。

因此,认识呼吸的重要意义和掌握正确的呼吸方法是瑜伽练习的当务之急,但如今,人们对呼吸的关心和了解却很少,经常以不正确的方法呼吸,在日常生活当中,由于人为的因素,我

们的呼吸一般是随意和不规则的,很多人呼吸短浅,没有规律,这违反了身体呼吸系统自然的规律,身体不能吸收足够的能量,神经系统慢慢受到损害,内分泌系统不能正常发挥作用,长此下去,身体开始丧失活力,经常会感到疲劳和沮丧。

人类的呼吸方式可以直接反映出一个人的情绪和情感,当你在心烦意乱时,呼吸就变得很慢和没有规律,当你紧张和不安、焦虑或是愤怒时,呼吸就会变得迅速、浅短和混乱,连续不规则的呼吸,不仅会损害人的神经系统,而且还促进内分泌功能紊乱,最终导致体质变得虚弱,随着年龄的增长,人的呼吸也会发生变化,岁数越大,呼吸就会越浅弱。

瑜伽认为,人一生的呼吸量是有一定限度的,呼吸急而快,其寿命肯定不长,缓慢呼吸才是长寿的秘诀,就拿鹤和龟来说吧,它们的呼吸都是缓慢而温和的,所以自古就有千年鹤,万年龟的说法。因为大家从来没有主动关心过自己的呼吸,所以也不知道深长呼吸对人体健康是如此的重要。瑜伽呼吸法就是教人们怎样把无意识的呼吸锻炼为有意识的呼吸。

人一般呼吸是吸入氧气,排出二氧化碳。但实际上把能量之气吸入体内才是最重要的,瑜伽呼吸法教大家做深而缓慢的呼吸,通过吸气、停气和呼气来促进血液循环,并且通过血液将能量传送到身体的各个部位。

很多人都有这样的感触,当你感觉非常紧张时,就深深地吸一口气,之后紧张的心情马上就会平静下来,是的,深呼吸最大的优点就是让人们很快地进入到安定的状态,人的呼吸与人体支配感情的自律神经有着密切的关系。平常呼吸时,都是受自律神经的控制而做的自然动作,但当你的心和身体受到外界的刺激时,呼吸就会明显地变化。例如,有悲伤的事情发生时,呼吸会变得短浅而激烈,当你高兴时,神经就会兴奋,笑时会大口地呼气,心变得安定,自然就感到快乐。瑜伽呼吸法注重这种关系,用意念来控制呼吸和感情,对人体的帮助非常大,具体表现为:

1. 肺活量增大。人们平常不使用的上肺部都充满了新鲜空气,肺部技能大大提高。
2. 胸腔和横膈膜都得到发展和加强。
3. 血液中氧气增多,净化全身血液。
4. 有节奏的呼吸使心脏跳动有规则。
5. 使腹部肌肉更有弹性,提高腹压,适当摩擦腹部内脏器官,调理血压。
6. 为人脑提供大量的氧气,提高其作用。

人类的基本呼吸方式有胸式呼吸和腹式呼吸。而瑜伽大师丛冢提炼出来的瑜伽呼吸法却多达 440 种,由此可以看出瑜伽师们对呼吸方法的重视,下面我们就来学习一些主要的呼吸方法。

一、胸式呼吸

可取随意的姿势,仰卧、站立、静坐均可,双眼轻闭,深深吸气,腹部不要扩张,直接把空气吸入到胸部区域,腹部始终保持平坦,当吸气越深时,就越能感觉腹部向内收入,肋骨则向外和向上扩张,呼气时,肋骨向下、向内收。

二、腹式呼吸法

可随意姿势,一只手置于胸部,另一手置于腹部,以鼻腔缓慢、细长的吸气和呼气,不要出

声或停息,然后加大到正常的呼吸,当你吸气时,把空气直接吸入腹部,放在腹部上的手就会感觉到腹部向上抬起,你吸入空气越多,腹部会升得越高,同时你会发觉腹臂和肋骨下部、向外推出,也就是横膈膜向下降,呼气时,腹部会向内瘪,凭着收缩腹部的动作把肺中的空气呼出体外,此时横膈膜就会向上升起。

三、完全呼吸法

完全呼吸法是胸式呼吸法和腹式呼吸法结合而成的。完全呼吸法也是瑜伽呼吸的基础。是瑜伽练习者必须要领悟的,它使你的注意力集中而具备深刻的洞察力,这种洞察力能帮助你化解生活中的痛苦和烦恼,了解生命的真相,练习完全呼吸法会收到立竿见影的功效,它对你的健康大有好处:能增进睡眠、松弛紧张的身心,提高工作效率,它使人宁静安详,更有生命的魅力,即使在你精神紧张或兴奋的时候,如果能练习几分钟完全呼吸法,你就会马上觉得安静平定下来了,好像在充分休息之后刚刚醒来一样。

练习方法

1. 先收缩腹部,把体内之气全排出来。
2. 轻轻吸气,先把空气吸入到腹部区域,腹部鼓起来后开始填充胸部区域,尽量让胸部扩大到最大程度,你的双肩会略往上升起,说明你的胸部在扩大,这时你的横膈膜会下降,腹部会向内收缩,吸气直到双肺的最大容量,此过程大约要用 8 秒钟。
3. 现在要呼气了,先呼出一部分气,让胸部首先得到放松,停气,此过程大约要用 16 秒钟。
4. 呼出腹部的空气,要收缩腹部肌肉,强力把体内的空气全部排出,此过程大约要用 8 秒钟。
5. 再次慢慢吸气,如此循环下去。
6. 练习时间是开始为 3 分钟,以后慢慢延长。

完全呼吸法的过程是完整而顺畅的,练习者不要把它分开做,每天在做其他呼吸和冥想练习前,先用几分钟时间来做这种呼吸法练习,初学者在练习过程中不要过于勉强地停气,停气时间要以自己不难受为限,以免对内脏造成负担,出现危险。

四、喉呼吸法

喉呼吸法也是瑜伽呼吸中最重要和使用最广泛的呼吸法之一。喉呼吸法的要求非常简单,做起来也很容易,任何人都可以练习。

所谓喉呼吸也是利用两鼻孔来呼吸,但练习者会明显感觉到这个过程是通过喉头来完成的。

正确的喉呼吸在吸气时,你都能听到“萨”的声音,呼气时,你听到的是“哈”的声音,这声音就象熟睡后发出的轻微鼾声,这种效果是由于收缩喉头声门产生的,练习者还可以把舌头向上或向后翘,让舌头底部顶住上颚的后部来做呼吸,练习喉呼吸时尽量做深呼吸。

做喉呼吸的好处非常多,它能减少心搏率,让心脏和神经系统平静下来,对高血压患者非常有效果,当练习者做瑜伽体位法疲倦的时候,就可以放松全身,做喉呼吸来休息,这样,精力很快就能恢复过来,在睡前仰卧做喉呼吸可帮助失眠患者顺利地进入睡眠,同时,喉呼吸也是

增强瑜伽冥想意识的有效练习之一。

五、行动呼吸法

人们常常会感到孤独,特别是在悲伤和绝望的时候,为了尽快摆脱烦恼,度过这段时间,此时你就可以练习一下行动呼吸法。

练习方法:

1. 挺身直立,一双脚打开比肩略宽一点,双手自然下垂。
2. 张大嘴,呼气,同时嘴里发出“啊—啊”的声音。
3. 强呼气 8 秒钟时间,呼出体内所有空气。
4. 吸气,吸到充满胸部向左右扩展,用时 4 秒钟。
5. 做 3 次。

行动呼吸法是胸式呼吸之一,它使整个肺部都充满了空气,肺活量大大增加,同时,它还使心脏功能大大增强,使人的心情变得开朗、愉快。

六、镇静呼吸法

一个人在大众面前讲话时,一般都会感到紧张和害怕,而你一害怕,身体就会变弱,全身交感神经就会过度紧张,造成血压上升,脉搏加快,严重会满脸通红,甚至出冷汗,如果你经常出现这种情况,就可以练习一下镇静呼吸法。

练习方法:

1. 伸出左手,五个手指伸直,掌心向上。
2. 把右手拇指按住左手掌心,其余四指握住左手手指。
3. 慢慢呼气,意念集中在拇指上,慢慢地加劲往下按,双眼注视右手拇指,此过程持续 6 秒钟。
4. 慢慢地深呼吸,静静地撤去右拇指上的力量,此过程持续 6 秒钟。
5. 左右手互换,重复三次。

人在紧张时,交感神经异常活跃,使全身处于一个兴奋的状态,从而减退了大脑的思考力,往往会做出不冷静的判断,作出错误的决定。用镇静呼吸法,加力在腰与拇指上,除去上半身的紧张,由此来控制呼吸,心自然就平静下来了。

七、丹田呼吸法

肠胃功能不太好,有胃下垂、胃炎和便秘等症状的人就可以练习丹田呼吸法。

练习方法:

1. 挺身直立,双腿打开与肩宽,双手自然下垂。
2. 把意念放到最后呼气上,收缩腹部,把腹腔、胸腔内的空气由鼻孔呼出,呼到最后由口里呼出,此过程持续 14 ~ 18 秒钟。
3. 再次把腹部收缩,停气 7 秒钟(熟习后可延长时间)。
4. 到憋不住时再慢慢吸气,恢复自然呼吸。