

理疗瑜伽

YOGA FOR DISEASES

祛病 免疫 调和 康体



治疗疾病 提高机体免疫 健康人生始自瑜伽

Cure diseases, improve immunity of the body, healthy life starting from yoga.

卓越的療病功效
助你遠離病痛
高血壓、胃腸病、肝病
肺病、腎病、中風、頭痛
肩周炎、腰背痛、頸椎病
失眠、抑鬱症、神經衰弱

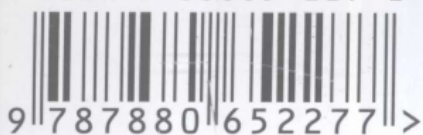
暢銷版

1書+1CD

大師之選，理疗康体瑜伽音乐，提升功效

FROM THE MOST ANCIENT WISDOM IN ORIENT
THE BEST WAY OF BEING HEALTHY IN METROPOLIS

ISBN 7-88065-227-2



9 787880 652277 >

理疗瑜伽 YOGA FOR DISEASES

国际最权威的瑜伽研究机构希瓦难陀瑜伽吠坛多中心特别推荐
的古老而又时尚流行的理疗瑜伽

Book

由印度吠坛多瑜伽中心根据瑜伽理论精髓编辑的理疗瑜伽，根据人体各种病症的生成病因和人体内部循环原理而设定的瑜伽练习，助你吸取更多的生命力，利用人体的自愈能力，达到解除病痛的目的。

● 理疗康体瑜伽

治疗和预防现代人易发的各种疾病，远离高血压、胃肠病、肝病、肺病、肾病、失眠、头痛、偏头痛、神经衰弱、肩周炎、腰背痛、颈椎病、中风等疾病

● 消除疾病的心理病因

减轻消极情绪，治疗失眠、记忆减退、心绪混乱、抑郁症、神经衰弱等精神困扰

● 图解示范全套瑜伽动作，轻松易学



由國際瑜伽協會針對現代人常見的各種疾病特別錄制的理療瑜伽音樂。

这套理疗瑜伽练习背景音乐是国际瑜伽协会根据现代人常见的各种疾病精心编制而成的。配合音乐进行练习，可进一步提升瑜伽的功效：防治肝脏病、糖尿病、肺病和心脏病等疾病，有效改善失眠、脊背疼痛、风湿、消化不良、肥胖等现代人常见的疾病。

抛开世俗烦扰，感受身体各部位的松弛和古老瑜伽语颂的神秘色彩——旋律亲切柔和，节奏优雅，音乐的声音频率，牵动脑神经的共鸣，助你吐故纳新，焕发生命潜能，让您的身心都维持在最佳的状态，全面提高机体免疫力、意志力！强化心肺功能，强身健体，远离疾病烦恼！

冥想 ·

中国青少年音像出版社

ISRC CN-A71-02-0017-0/A36

人民币定价：¥19.80元



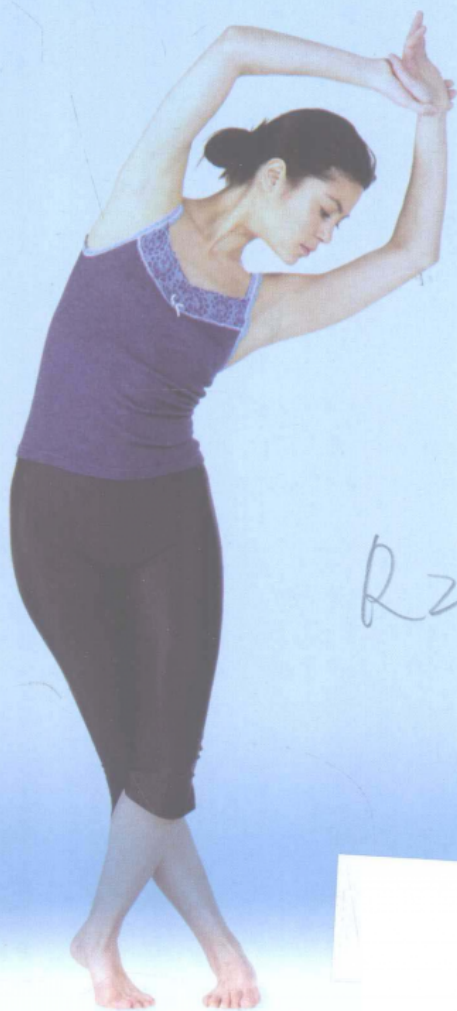
Yoga for diseases

比藥石更有用

煥發生命潛能

順應自然法則

內外兼修的瑜伽自然健康法！



R214 / 15

Contents

目錄

㊟ 瑜伽治療法及其本質 Yoga remedy & nature

1. 瑜伽治病與醫學治病 Yoga therapy & treatment

㊟ 瑜伽的驚人效果 Effects of yoga

1. 我憑瑜伽克服了不治之癥 Yoga conquer the incurable disease
2. 瑜伽決不會讓人感到疲勞 Yoga won't make you tired
3. 矯正身心的不均勻，消除疾病的原因 Balance of your body

㊟ 用瑜伽調氣養生 Yoga preserving your health

1. 以生理的觀點來看冥想 Meditation from physical view
2. 以心理的觀點來看冥想 Meditation from psychological view
3. 適合冥想的時間及場所 Right time & place of meditation
4. 進行冥想的八個階段 Eight steps to meditation
5. 冥想的幾種坐姿 A few postures of meditation
6. 瑜伽完全呼吸法 Breath of meditation

④ 瑜伽疾病防治與應用 Prevention, cure & application of disease

呼吸系統 Breathing system

鼻炎炎療法
咳嗽或喉嚨疼痛

消化系統 Digestive system

胃下垂，內臟下垂，可利用效率好的姿勢治療
對於胃癌的預防，可以把良好的血液送入胃部
對於胃潰瘍，十二指腸潰瘍，必需使胃部的血行良好
對於肝臟病，可以使體內的毒素排除
對於慢性痢疾，不妨盡量的扭曲腰部
對於便秘，可以勒緊腸部

泌尿系統 Urinary system

對於腎結石，可以矯正腰的姿勢，調整自律神經
對於膀胱炎，只要把良好的血液送入膀胱就行
為了預防腎臟病，必需把S型的背脊骨伸直

生殖系統 Procreate system

對於生理痛，只要矯正腰椎與骨盆的不正，即可痊愈
對於子宮筋腫，可以弓起身體，矯正腰椎的變形
為了預防乳癌，可使肋下的淋巴腺活性化
為了預防子宮癌，必需矯正彎曲的腰椎
對於早泄，可以擠下丹田用力，並伸直腰，就能夠痊愈
對於精力減退，以矯正脊柱的彎曲，以及使頭腦休息最為有效

循環系統 Circulate system

對於貧血，可以充分的伸直頸肌
對於高血壓，可以調整呼吸
對於低血壓，可做拉直頸椎的動作
強化肺與心臟

內分泌系統 Incretion system

對於糖尿病，可以彎曲胰臟后面的背骨
提高甲狀腺機能

運動系統 Athletics system

關節炎（關節疼痛）及療法
脊椎疼痛
對於手指的腫痛以及疼痛，先把關節打通
對於手腕的腫痛，可從矯正肩膀的姿勢開始
對於膝的腫痛，可矯正腰的姿勢
對於腳脖子的腫痛，可去除的瘀血，並送入良好的血
對於腰痛，可扭曲腰骨，以便把血液送入椎間板

感覺系統 Sense system

對於白內障，不妨消除頸部與肩膀的酸痛
對於耳鳴，可使頸與耳的血流循環暢通

神經系統 Nerve system

對於失眠症，可放鬆全身力量
偏頭痛

⑤ 瑜伽膳食重要性 The important yoga food p4

1. 食物的性味、歸經、藥膳一覽表 Nature of food
2. 食物的量 The quantity of food
3. 飲食的正確方法 Proper way

YOGA REMEDY NATURE

一、瑜伽治疗法及其本质



基本上，瑜伽治疗法是一种自疗的系统。从瑜伽的观点来看，任何疾病，功能失调皆源于不当的生活方式，不良习惯，不适当的饮食，或缺乏和个人息息相关的基本常识。因此，疾病可算是身体自律系统在短期内或长期功能失调后的必然反应。这种功能失调常由于内在体质的不平衡，或个人的某些疏忽所致。

在瑜伽的古典教材中，瑜伽能够促使脑内产生“邱备威沙尔加（由脑内上部分泌的甘露）”，还有苏摩

(soma)、长生水(amiita)等分泌物也会被释放出来,藉着这些分泌的伟大效力,使得人成为不知疾病为何物的完全健康体,同时拥有直觉力、创造力以至福感、超能力,甚至于领悟力。而这也就是瑜伽行者长年实践与身体的深切洞察,而体会到的伟大身体以及生命的智慧。

**既然疾病是根据源于自己所犯的
错误,那么,治疗方法自然亦得
藉本人去更正那些错误才得以康
复。换言之,对于疾病的导因和治
疗过程,其实都是患者本人所该负
的责任。病因和疗法的互动关系,
奠基在病人对自己所付出的努力是
否具有信心。**

瑜伽体位法采取各种不同的独特姿势给予头脑、筋肉、内脏、神经、荷尔蒙腺体适度的刺激。通过强化腹腔内脏器官,使身心亦可自然统一安定。

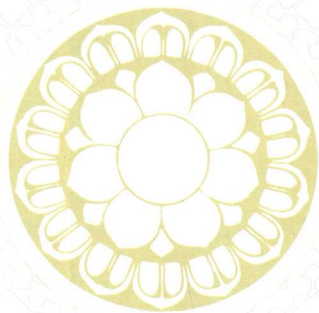
人体的眼、耳、鼻、舌、身、意(六根)等各种感官及四肢与内脏息息相关,中医脏象学说:“肝藏魂开窍于眼,肺藏魄开窍于鼻、心藏开窍于舌、肾藏志开窍于耳、脾藏意开窍于口,并主四肢。”因此,瑜伽静坐首先要摄心、凝神、六根不漏、精神内守,达到无念、无想、无佳的禅定。

瑜伽治疗的过程包括三个步骤:

- (一) 适当的膳食
- (二) 适当的瑜伽练习
- (三) 个人的基本生活常识

依循这些要点,诸多疑难杂症都会迎刃而解。有趣的一点是,各种瑜伽动作,通常同时兼有创造性,预防性和治病的奇效。然而,一个病人所做的瑜伽练习和专门瑜伽师傅的教导,也许方法上仍有些差别。特殊病例的患者只能做他所能负荷的瑜伽动作。

只要做些体能上承担得了的姿势,病人便可重获一种调节体质,消除疾病的本质。待疾病消失后,体能增强了,那时再做同样的瑜伽姿势,就比初学时更纯熟和精练。



Yoga therapy & Treatment

瑜伽治病与医学治病

医学治病的基本信念仍建立在药物理化基础上：假设某种特殊的药物可治疗某种特殊的疾病。医生在经过一系列的诊断，确立病因之后方能对症下药，在整个接受诊治过程中，病人并没有付出多少努力。换言之，他只把整个工作全交给药物，由它负责一切而已。

若是你前后对照，你会发现在医学和瑜伽的疗法之间有个矛盾存在。就医疗而论，它所能控制的是外在因素，但就瑜伽而言，这个外在因素并没有举足轻重的份量。如上所述，唯有病人对自己本身的理解和锻炼方可算对症下药“药”。

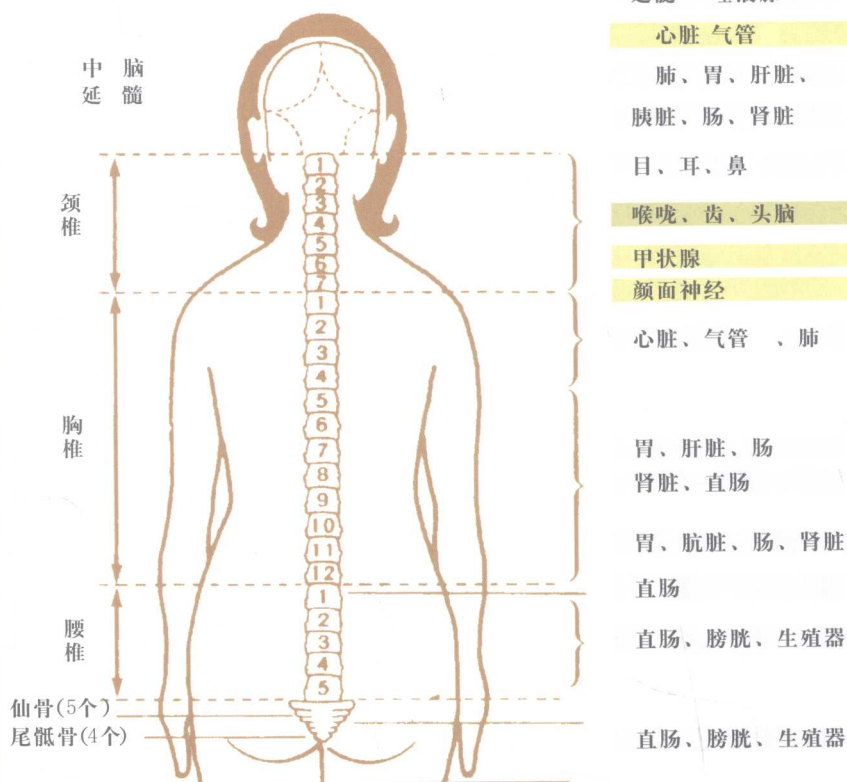
在此特别值得一提的一般性错误观念，就是许多长期受慢性疾病煎熬的病人，在服用多年的药物后仍旧无法使疾病断根，或者达到根治地步，以致对药物失去信心。事实上对于有些病例，药物只提供立竿见影的疗效，却不具有长期的持续效果。而另一方面，许多患者在为期仅一至四个月时间的瑜伽治疗后，却可达到根治地步，特别象是糖尿病、关节炎、胃溃疡、肠疾，诸如此类的毛病。

当然，药物本身的局限性并不意味着它比瑜伽治疗法逊色。或许应该说，它只是有一个极限和范围。仍然有许多药物能解决的病症，而瑜伽术却不能。同样地，有些病在医学院观点来看似乎束手无策，瑜伽疗法却能使它完全康复，这点说明了每种疗法都有它独特见效之处和极限。

加上现今的药物疗法的费用，对世上成千上万的人来说，一直是个庞大的负担。因此，以往那些漫开贵药的医院，如今都渐渐无法予取予夺，这种转变并不令人特别吃惊，因为就另一方面来说，瑜伽的花费是来得较划得来而且实惠些。

这种经历好几千年遗传下来的瑜伽锻炼法，可补医疗之不足，在接受时要十分谨慎地从事。既然如今瑜伽疗法已有科学根据可循，那么地球上任何一个角落里，那些长期地为各种病魔所缠的人，都可把它作为“自我疗法”来接受和使用。

附：自律神经分布图



EFFECTS OF YOGA

二、瑜伽的惊人效果

1. 凭瑜伽克服了不治之症 杨先生 退休

现在，世界上许多先进文明的国家，把瑜伽看成“会带来奇迹的健康法”，因而刮起了一阵学习瑜伽的旋风。人们永无止境的智慧，使科学的进步转入叫人恐怖的方向，又由于破坏自然所引起的种种毒害，使我们的生活经常受到严重威胁。以每天的食物为始，像完全的污染，种种的公害，经济不安，资讯过多，人心的荒废，不幸的条件，不断的在重叠。一旦身罹疾病，往往就会招致悲惨的命运。例如——能够信赖的医生很少，不断的被灌药，又由于药害而引起种种的难治的疾病，或甚至为了治疗身体上的障碍。只好去找切除局部的外科医生，结果是永远恢复不了健康的身体，此种例子层见不鲜。

我也是曾经体验过七苦八难，绝望于不治之病，差一点就走上自绝之路。

约在距今二十年以前，我开始学习瑜伽。那个时期的我，简直就是一个废人。连续服用二十年的安眠药，弄坏了胃肠，形成十二指肠溃疡，再使用吗啡抑止胆石症与胃痉挛的剧痛，以致变成中毒症状，体重减少到三十五公斤。

接着住院。这次又由于连续使用抗生物物质，破坏了造血作用，使白血球、血小板发生了异常，伤风感冒四季不断，口腔炎、膀胱炎、湿疹陆续的来临，香港脚也非常严重。

加上哮喘、风温病的再发，更年期障碍及腰椎疝气、五十肩，以及严重的神经症。如果任它们发展下去的话，我可能已经死于癌症。

如此百病缠身的我，训练了瑜伽以后，当晚就停掉了安眠药，手足近乎麻痹的状态也获得改善。不久以后，几乎废人的身体，竟然一天一天的恢复健康，或许有很多人不会相信。

2. 瑜伽绝对不会叫人感到疲劳

黄小姐 会计

有不少人对瑜伽跃跃欲试，但是看到瑜伽的体位很特殊，唯恐自己做不来，以致不敢尝试。在以前，我何尝不是如此？那时，我认为“倒栽葱”式的倒立姿势，我绝对做不来，搞不好，可能会弄坏身体，以致久久不敢尝试。从孩童时代起，我的心脏就很虚弱，加上体质又非常的柔弱，运动神经等于零，游泳及跳舞根本就不会。不要说是网球、高尔夫球，甚至稍微运动身体，就会感到吃不消。而且浑身是病痛，又有风湿病。

像我这种“药罐子”也能够做做瑜伽运动。

是故，绝对不能有任何的勉强。当身体感到疲劳时，绝对不能做，否则的话，只有百害而无一益。

换句话说，绝对不能驱策自己，勉强自己。每一种姿势都叫人“感到痛快的部位”，只要把它找出来，就能够消除疲劳。瑜伽的目的，乃是消除身体疲劳以及痛苦，所以，绝对不能勉强自己。

3. 矫正身体的不均衡，消除疾病的原因

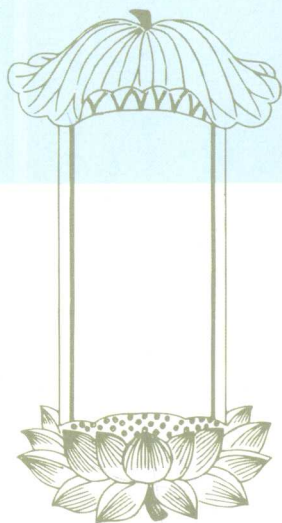
李女士 心得小记

疾病带给人的痛苦，除了经历过的人，别人难以体会的。病人总会埋怨疾病何以治不好，身体何以孱弱不堪？一定是运气不好，不然，就是医生不够高明。我在做瑜伽以前，正是如此。事实上，疾病往往是自己制造的。

疾病是一种反应作用，不外是想要修正身体崩溃的平衡。

我们日常生活方面，时时会使这种的平衡崩溃，例如——想法或者生活习惯有了偏差，以致工作过度，游乐过度，酒色过度，驱使神经过度，这些都是造成疾病的根源。就连食物的营养的偏差，饮食及排泄的不正常，荷尔蒙分泌的不正常，呼吸姿势的不正确，也不能例外，都会成为疾病的根源。

不正确的姿势会导致背骨的弯曲，通过背骨的自律神经，免不了会失调。瑜伽就是以调整及强化自律神经为目的，自然对疾病有效果。



YOGA PRESERVING YOUR

HEALTH

三、用瑜伽调气养生

1

以生理的观点来看冥想

Meditation from physical view



冥

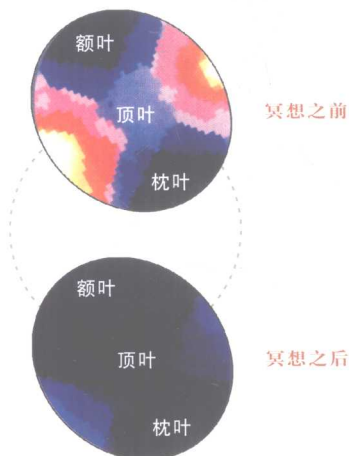
想是一种古老的瑜伽训练方式，但最近，科学家们通过一套精密的仪器，观察到了冥想时大脑中发生的变化。

大脑支配我们生存的生理能力。例如分配“气血”到全身的心脏；消化吸收食物，摄取“水谷之气”的胃，以及将“大气”分配到全身的肺等内脏，对我们的身体而言都非常重要。而支配这些器官的自律神经中枢，乃是存在隶属于大脑旧皮质的间脑之丘脑下部。



脑电波的变化

每个第一次进行冥想的人，大脑中的 β 脑电波都会降低，这预示着大脑皮质并没有想像以往那样活跃的处理信息。在首次冥想20分钟后，患者的 β 脑电波（在上图中以彩色标注的部分）的活性显著降低。

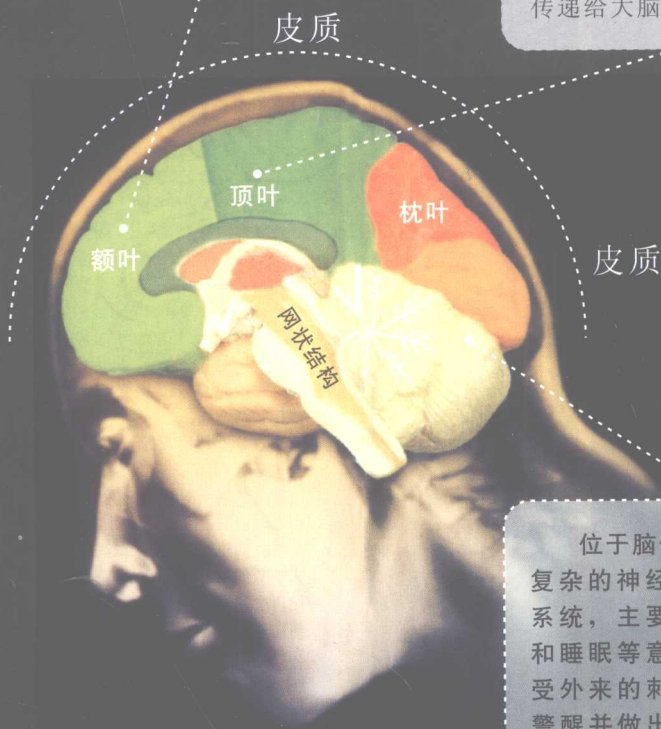


◎ 冥想中的大脑

这是大脑中最大、最发达的一部分，负责逻辑推理、语言表达，感情变化和自我认知能力。在冥想中，额叶大脑皮质呈现休息状态。

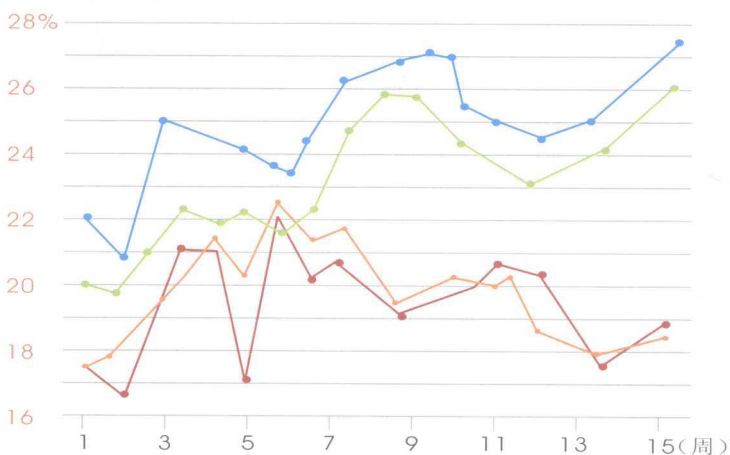
这部分大脑负责处理身体感官信息，包括触觉、温度和对时间与空间的认知。在冥想中，顶叶大脑皮质的活性也有所减弱。

呈 卵圆形、由白质神经纤维构成的丘脑是感觉神经的重要传递站，还能够控制情绪。从脊髓、脑干、小脑传导来的神经信号都要从丘脑传递到大脑皮质，在这个过程中，它会截留下部分信号。冥想可以显著减少丘脑传递给大脑皮质的信号流。

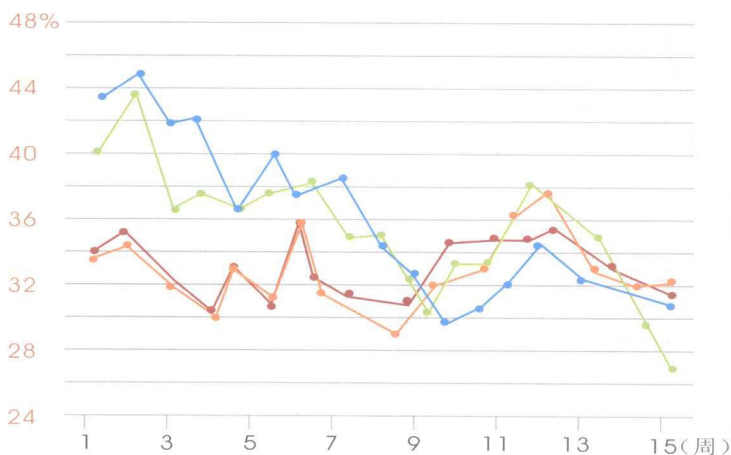


位于脑干中央，是由许多复杂的神经元集成成的网状系统，主要控制觉醒、注意和睡眠等意识状态，能够接受外来的刺激，使大脑保持警醒并做出反应。冥想可以回拨唤醒信号。

验对象的脑电波模式发生了显著的变化，从大脑清醒、有意识时的脑电波转化为大脑深度放松期间占支配地位的脑电波。



大脑的放松程度增加：脑电图中波的比例逐渐增加。



焦虑减少：脑电波的比例逐渐减少

生活在容易紧张的现代社会中，为了获得克服压抑的自然力量，最好的方法即是进行冥想。压抑不仅会使内心紧张、烦躁，也会使荷尔蒙分泌异常、削弱免疫力，以及丧失克服癌症和爱滋病的力量。

总而言之，冥想可提升体内环境稳定（恒常性），恢复身心自然能力。

2 以心理的观点来看冥想

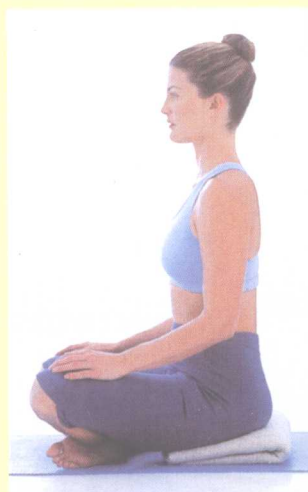
MEDITATION FROM PSYCHOLOGICAL VIEW



在日常生活中，我们常会使用“我来做”，或“我会按自己的意思去做”等句子，只要检讨我们日常的行动就可发现，有些行为往往是在无意识中进行的。

例如有一位朋友常会用手抓鼻，当我问他为何抓鼻时，他回答：“可能是因为鼻子痒而抓吧！”但仔细观察后却发现，他好像只是下意识伸手抓鼻。

（人的行动分为新皮质的意识行动、旧皮质的无意识行动，以及性格上所产生的行动。）



根据某位心理学者的研究，我们所做的行为有八成都是在无意识下发生的。而冥想的优点之一正是能够对此无意识的领域产生作用，继而了解自己、改变性格。

我们内心的动态包括新皮质的意识行动、旧皮质的无意识行动，以及性格所产生的行动。而冥想可对旧皮质的性格产生作用，轻易地矫正异常之处。

3 冥想的时间及场所

RIGHT TIME & PLACE OF MEDITATION



如果能够在冥想前就能做好所有的准备，调整好自己的身心状况，那么所得到的效果将会更形加倍。

○ 适合进行冥想的时间

饱腹容易使人想睡，所以在身体上追求气的空腹时间，最适合冥想。

早晨是气最饱满的时段。即朝雾散尽，阳光普照大地，充满活力和新鲜之气的时段，朝着太阳上升的地平线坐下，进行冥想。

日正當中，是一日之中气最强烈的时段。它能带给因工作疲累因疾病虚弱之身心安详的活力，使人感受到强烈之气。

一面望着**夕陽**，一面进行冥想时，内心会萌生一股将希望寄托于明日升起的太阳之信念，此时是心灵获得慰藉的绝佳时段。

在万籁俱寂的**深夜**进行冥想，是冷静检讨自己的最佳时机。

空腹时

最适合的状态



早晨

气最饱满的时段



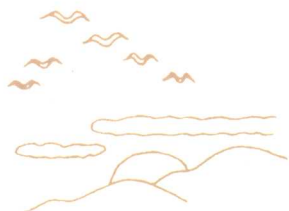
正午

气最强烈的时段



黄昏

感受安祥的绝佳时段



深夜

检讨自己的最佳时段



场所

安静地场所最好
但不必排除自然的声音

