

317
[印度] M·拉尔 著

刘炳成 译



30分钟的 瑜伽术

安徽科学技术出版社

7.4
7

30分钟的瑜伽术

〔印度〕M·拉尔 著

刘炳成 译

安徽科学技术出版社

责任编辑：任弘毅

封面设计：吴增荣

30分钟的瑜伽术

[印度]M·拉尔 著

刘炳成 译

安徽科学技术出版社出版

（合肥市跃进路1号）

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：1.625 字数：33,000

1985年8月第1版 1985年8月第1次印刷

印数：00,001—11,000

统一书号：17200·31 定价：0.34元

中译本出版者的话

本书译自印度出版的一本传授实用瑜伽术的通俗小册子。原书作者M·拉尔是印度最著名的瑜伽师之一，曾获印度卫生部颁发的研究瑜伽用于治疗的光荣奖，并在新德里电视台主持学习瑜伽术的专题节目。

瑜伽(Yoga)一词来自印度梵文的音译，原意是“结合”或“相应”。瑜伽派是古代印度哲学的一个派别，此派着重说明调整气息与静坐等修行方法，原来包含着神秘主义的成分。许多古书曾提到作为修行方法的“瑜伽”，有些宗教、哲学派别曾吸收了瑜伽的方法，现代神秘主义者也加以利用。流传至今，瑜伽已有众多的支派。

瑜伽术作为印度传统体育锻炼方法来说，也已有五千多年的历史。其中哈沙瑜伽的各个分支，主要由脊柱运动、伸展和自然运动组成。常年从事瑜伽锻炼，可以使紧张的身心放松，从而保持健康和增强身体各种能力。在古老瑜伽术基础上，M·拉尔根据群众缩短每天练功时间和简化动作的迫切要求，选择介绍了本书所述的19个式子，以供每天坚持30分钟瑜伽术者选用。这种瑜伽术已经与神秘主义无关，不求练功者具有任何特定的信仰，易学易练，立竿见影，可以说是现代社会最实用有效的瑜伽术。每个式子除了各有其保健功能特点外，还分别可以治疗某些慢性病。

近几十年，瑜伽又风行于欧美。有些科学家已把瑜伽术

应用到宇航、体育、舞蹈等人材的训练中。我们出版这本中译本的目的，一是向读者介绍印度古老体育文化的一角，看看古老瑜伽术在现代研究应用中的成果；二是借此向读者介绍一种新的保健锻炼方法。我国有传统的太极拳、气功等锻炼方法，近代的体操、田径、游泳、球类等活动也正在日益广泛地开展。瑜伽术，从本书所介绍的一些式子来看，它既有类似现代垫上运动的形体动作，又有类似气功的气息调整和意念导引。这种古老而仍充满活力的锻炼方法，以及与之伴随的多吃原生食物、粗食和严格防止脂肪积聚的要求，都值得我们研究参考。

让瑜伽术这朵印度古老体育文化之花，在中国群众体育锻炼的百花园地中也占有一席之地吧！

作者的话

亲爱的读者：

当今，你的生活比过去任何时候都要紧张、令人激动和兴奋。结果，不仅你的体育锻炼时间被占去了，而且连休息、放松和娱乐的时间也被占去了。

由于紧张的生活，你甚至尽力地减少你做饭和吃饭的时间，你为此而去买被加工过的罐装食品和饮料，这些东西都丧失了大部分自然的营养物质。这就带来了一大堆身体上的和精神上的问题，你会觉得身体虚弱、疼痛，便秘，头痛，患高血压或糖尿病，失眠，紧张，视力下降，还有随着食物的越来越精细、办公室的“坐椅生活”和交通中的“车轮生活”带来的许许多多的问题。

为了避免这些问题，使你的身体健康，你必须调整饮食，并在每天至少抽出几分钟的时间来进行体育锻炼。

几乎全世界所有的医务工作者都至少感谢瑜伽术的一个方面——它有一种潜在的力量，能使你彻底地放松，并能消除由于身体上的劳累和精神上的紧张所带来的一切不适。

然而，我非常自信地向你进一步指出，瑜伽术不仅可以使你得到放松，而且可以向你提供预防手段和与各种慢性疾病作长期斗争的方法，诸如防治经常性的感冒、头痛、便秘、胃痛、背痛、超重、糖尿病、吸毒、贫血症、各种衰弱症、消化能力差、血液循环系统功能失调和关节炎之类的种种病

症。也许你就具有上面所说的一些毛病。我已经看到有很多人通过经常进行瑜伽练习而逐渐地体会瑜伽术的好处了。

练习瑜伽术，除了以上的好处之外，我还必须告诉你的是，你将真正地享受一种有乐趣的生活，而不是等待末日的来临。

考虑到你可以用于锻炼的时间很少，我特定为你安排了三十分钟的瑜伽练习，包括最简单的瑜伽基本动作的练习：放松、洗鼻和呼吸技术等。它保证能消除你日常生活中的不适。也许你会认为我在这本瑜伽书中所提到的练瑜伽的好处太玄乎了，是作者的臆造和吹牛。但如果你从来没有作过象瑜伽这样的练习，那我就要诚心诚意地对你说：这也许是你的偏见。所以你应听听瑜伽术的倡导者们是怎样介绍练习这一经受了五千多年历史的检验被证明了是具有特殊功效的古老练习方法的经验。

这要求你坚持做完全部的瑜伽动作，只要经过一个月的练习，你就可以真正地看出本书所述的瑜伽术的种种好处是真还是假了。不用说，与干任何事情一样，坚强的信念和坚韧不拔的精神会给你带来满足和长久的好处。

最后，祝你健康长寿。

瑜伽师 M·拉尔

于新德里

目 录

应弄清的一些问题.....	1
瑜伽术	
1. 夹奴察拉第一式(膝运动式).....	13
2. 夹奴察拉第二式.....	15
3. 那比嘿式.....	18
4. 哈斯特式(躺位脚尖触式).....	19
5. 卡提察第一式.....	21
6. 卡提察第二式.....	23
7. 那地式(旁扭式).....	24
8. 帝哈努阿式(船式).....	26
9. 辛格海沙式(狮式).....	27
10. 沙瓦嘎沙式(肩倒立式).....	28
11. 哈纽玛第一式(大汉式).....	29
12. 哈纽玛第二式.....	30
13. 板得哈式(全身三锁式).....	31
14. 瓦卡哈沙式(竖式或头倒立式).....	33
15. 加拉式(洗鼻式).....	35
16. 普拉那亚式(变换呼吸式).....	36
17. 巴拉玛卡哈式.....	37
18. 沙瓦放松式.....	38
19. 桑姆克式.....	43

应弄清的一些问题

1. 练习瑜伽会出危险吗？

不容置疑，市场上有很多种瑜伽书在出售。它们中的大部分出自职业作家、知识分子或没有获得充分的瑜伽经验者之手。结果是，它不仅损坏了这一真正具有悠久历史的古老知识的声誉，而且使广大读者以错误的方式练习瑜伽，结果导致这些练习者在体力和脑力上都感到不适。这种情况多发生在西方国家。这种商品化的东西是最有害的。要警惕这些引人误入迷津的商业化瑜伽。

判别真假瑜伽书作者的方法：

A. 一个真正的瑜伽书作者必须至少具有十年的瑜伽实践经验和理论修养；

B. 一个真正的瑜伽书作者必须具有可以引为楷模的体魄和大脑注意力；

C. 假瑜伽书作者根本不作任何瑜伽练习。

2. 你为什么必须练习瑜伽？

如今，脑力劳动越来越多了，而体力劳动越来越少了。繁忙的工作使得你无暇走出房间在体育馆或运动场上进行一些体育锻炼；先进的交通工具，如小汽车等，使得你不能进行长途的步行锻炼；我们的食物变得越来越精细了，以致身

体所需的营养成分越来越少；各种各样的竞争和比赛使得我们的思想极为紧张。生活的节奏是如此之快，以致我们都觉得大脑被紧张和忧虑绷得受不了。

很多细致的和需要坐着的工作，使得我们的呼吸变得很浅。由于这些现代社会的种种需要，使得我们变得越来越虚弱、疲倦、身体疼痛和大脑紧张。

问题出现了。那么，是谁造成我们这些现代社会种种不良身体状况的呢？

我们只有放弃现代化的舒适生活才能获得健康的身体吗？

不，完全不是这样。瑜伽论者坚信做瑜伽练习可以使身体进入另一种状态，从而抵消现代社会带来的种种弊病。

简单地说，你只要每天拿出一点时间来进行全身各部位的锻炼，同时作深呼吸和内心世界的清洗，多吃原生食物，就能保证你的健康，包括体力的和脑力的，使你获得欢乐。

3. 瑜伽师们相信以下几点：

A. 瑜伽不仅能提高身体的健康状况，而且能锻炼我们的神经系统、思想、情绪和大脑；

B. 瑜伽不仅是健身术，同时也是治疗技术，它能治疗多种现代病症；

C. 瑜伽不论有病的、年轻的、年老的人都可以做；

D. 并不是只有运动员、杂技演员和身体强壮者才能练瑜伽术；

E. 练瑜伽术既不需要很大的空间、很复杂的设备，也不需要花钱；

F. 瑜伽术通过调节身体的新陈代谢而达到延缓衰老的目的，它能使身体的各个系统变得非常柔韧，从外界的不良影响中解脱出来；

G. 瑜伽对人体的各种腺体具有良好的调整作用，各种激素的平衡防止了体力和脑力的衰弱和变坏；

H. 经常练习瑜伽可以使你对各种有害嗜好物产生厌恶感，包括香烟、咖啡、过量的茶和各种酒类；

I. 经常练习瑜伽的人体形都非常美，因为他们不贪吃；

J. 经瑜伽锻炼后，你会消除疲劳，感到浑身轻松；

K. 每天你只要花三十分钟做瑜伽练习就足够了，这个计划是印度著名的瑜伽师提出的。

4. 瑜伽简史：

瑜伽术于六千多年前发源于印度北部的喜马拉雅山脉地区。它最初的目的只是为了教育人民只有符合自然规律的生活才能获得健康的身体和幸福的生活。尽管有很多种瑜伽术都是以保持身体健康(包括体力、脑力和精神上的)为最终目标的，但本书所讲授的瑜伽术称为哈沙瑜伽，或者说是为了增强身体各种能力的瑜伽。

简单地说，瑜伽是古代印度的一种锻炼身体的方法，是古老印度体育文化的一部分，其目的在于清除人体的各种病痛和不适。

如今，古老的瑜伽术已经发展成许多哈沙瑜伽的分支：

A. 阿沙那斯：利用瑜伽姿势对身体的各部分进行锻炼；

B. 沙塔卡莫斯：六个洁身过程，主要用于清洗我们身体内部的各个脏器，排除体内残留的毒素；

C. 布拉亚那斯：呼吸技术，为了获得强壮的身体，高度的专心、放松和深熟的睡眠，以及长寿；

D. 巴德海斯和马德拉斯：锁式和封闭式，为了使大脑获得更加集中的注意力；

E. 合适的饮食：为了健康长寿。

根据瑜伽术的不同划分，各种瑜伽动作的数量就与世界上的生物种数一样多，据统计，超过八百万个。

人们从如此众多的瑜伽式中选择出了八十四个主要动作，后来又进一步简化为三十二个动作。生活的节奏是如此之快，以致我们当中的多数人不可能有时间每天做完这一套三十二个动作的瑜伽术了。要求进一步精简瑜伽动作的呼声越来越高。人们不仅要求缩短每天练习瑜伽的时间，而且希望人人都能练习瑜伽并从中得到好处。

为了达到这个目的，在全世界可以推荐许多适合于每个人的练习计划。随着瑜伽练习者的身体健康状况的不同和不同的要求，这些计划也相应变化。所以我认为，要对瑜伽课程作出明智的选择，你最好去听听有经验的瑜伽师的建议，或是先去看看几种不同要求的个人瑜伽课程。从下面可以看到，没有人会认为我在鼓吹把瑜伽术作为治疗学或医药学的一个部分。一个人得了任何严重的病症，那他无论如何也得找个好医生看看，这时他不应该简单地随便找本瑜伽书就照着做起瑜伽来，因为这样可能做的却是一些不利于他治疗的瑜伽练习。所以，你有必要去请教有经验的瑜伽师来指导你。

然而，如果你没有得什么严重的病症，只是为了在有限的时间里保持你的身体健康，使紧张的身体得到放松，那么

本书所讲授的瑜伽术将是你最好的工具。

5. 本书的瑜伽术的原理：

要分析本书所述的瑜伽术的原理和科学基础，我们必须对我们身体中的脊椎系统有所了解。

虽然我们身体的各部分都很重要，但由于以下几个原因，脊椎系统成了我们身体最重要的部分：

A. 它是我们身体中最大和最重要的支柱，连结着我们身体的上上下下；

B. 神经系统通过脊椎通向大脑，控制全身的血液循环和身体各部的运动；

C. 它支撑着我们身体的大部分结构和重量；

D. 脊椎和大脑构成了中枢神经系统，控制着全身血液循环、呼吸、消化各系统。

如果脊柱僵硬，那就会给日常生活带来极大的不便，并可能引起后背神经痛或手脚感到刺痛或麻木、手脚凉、头昏脑胀、自觉虚弱、注意力不集中、胸痛、血液循环不畅、呼吸变浅、耐力降低。

本书的瑜伽术主要由脊柱运动、伸展和自然运动组成，这就可以使你具有柔韧和强壮的脊背。

掌握了这些，日常生活中的种种有害因素就不那么容易侵入我们的身体了。

6. 不要错误地理解瑜伽：

虽然瑜伽术早已进入整个世界，但仍有相当数量的人对瑜伽术有误解。他们中的大多数认为瑜伽是一种印度的宗

教，或是古代神秘主义留下的烙印，或是一种要求其追随者们放弃他们通常的工作的东西，或是一种专门迎合精神失常分子或狂热分子的东西。

然而，事实是，瑜伽术并不是印度的宗教迷信和神秘主义的礼拜。它既没有神和上帝，没有各种崇拜，也不要求任何人改变其信仰。

瑜伽与懒散也是格格不入的，正如科瑞斯那所说的那样：“瑜伽就是作用着的效率。”

现在，读者会同意我上面的观点了，各行各业的人都可以练习瑜伽，从知识分子、领导者、音乐家、艺术家、演员、医生、工程师、宇航员到广大群众。

7. 健康的五个标志：

具有良好的消化能力，规则和自然的肠胃运动，深沉的睡眠，开朗的性格，广泛的兴趣。

8. 怎样才能获得它们？

A. 每天花三十分钟时间做瑜伽练习，将会促进良好的消化、自然的睡眠、深度的放松和大脑更加集中的注意力。

B. 尽量多吃原生食物、粗食，不要吃得太精细，尽量少吃糖。多吃水果和含纤维较多的菜类有助于消化和纠正其他机能失调，并能使皮肤光滑细腻。烧焦了的和加入香料的食物要尽量避免食用。

喝茶、咖啡或软硬饮料均不可过量，否则对健康不利。避免吃得过饱，必须学会自我控制饮食。

C. 为了能真正过上快乐的和无忧无虑的生活，你还应注

意以下几个方面:

(a)要尽量提高身体和精神上的忍耐性,胸怀宽广,遇事不怒;

(b)不要刺伤别人的自尊心;

(c)把自己的事做好,不要指责别人。

9. 你超重了吗?

肥胖或超重最容易引起糖尿病、高血压、动脉硬化、心肌梗塞、中风、胆结石、肾损伤和其他影响寿命的病症,增加死亡的危险。请将你自己的体重与下面的标准体重表相对照,看你是否超重。

标准体重表

女		男	
体重(kg)	身高(cm)	体重(kg)	身高(cm)
45~50	150	56~62	163
46~51	152	58~63	165
47~53	155	59~65	168
49~54	157	61~67	170
50~55	160	63~69	173
51~57	163	65~71	175
53~59	165	66~73	178
55~61	168	68~75	180

10. 控制体重的方法:

A. 减肥疗法是一个可取的方法。你会觉得比过去年轻、

健康了很多，增加了长寿的机会；

B. 体内的脂肪只有当你摄入的能量少于消耗掉的能量时才有可能被消耗掉，所以你必须节食，并多运动；

C. 避免吃烧焦了的食物；

D. 尽量吃含低脂肪的食物，如40克蘑菇只含2卡热量，但若用酥油炸干后，就有约60卡的热量被加进去了。

人类的寿命是建立在呼吸的数量上的，而不是建立在他所活的年数之上。所以要想长寿，就得尽量地进行深呼吸。

鼻子不通气对肺脏会产生不良影响。本书所介绍的洗鼻法将有助于鼻部的健康。

大约有70%的疾病是由便秘所引起的。本书所介绍的吸腹式是促进肠胃自然蠕动的最好办法。

11. 做瑜伽练习的要求：

服装：做瑜伽时的服装以松宽、轻便、柔软为宜。不要带手表、项链、皮带等坚硬的东西。

地点：选择干净、平坦、光滑的地方，使你躺在那里能伸展自如，有舒适感。夏天最好在户外做瑜伽练习；冬天、雨天或天气不好时可在室内做。练习地点周围应是无灰尘和蚊蝇的。不要在电风扇或空调器旁作瑜伽。周围不要有家具、火炉等会伤害你的东西。

时间：练瑜伽的最好时间是早上空腹时，空气新鲜，环境清静。

瑜伽练习只能在饭前3小时或饭后3小时练习，除此之外没有什么硬性时间规定。可以在白天，也可以在晚上练习。

经验告诉我，现代人在清晨时的身体比较硬板，没有活动开。稍事活动后才逐渐柔软下来，所以，下午或晚上练瑜伽更好。

但有一件事必须向你讲清楚，有些瑜伽动作是可以在一天的任何时候练习的，如洗鼻的式子等。清晨，在空气清新的地方做清洗和深呼吸动作的效果比其他时候好。

如果你每天练瑜伽的时间不能很多，那你可以从本书中选择几个适合于你的瑜伽式子进行练习，选多少个取决于你的时间。不要因为懒而只从中选几个式子做做。

排空肠胃：空腹练习有助于提高练习效果。

垫子：初学者最好找个软毯垫子铺在地上进行练习，否则背或肚子在坚硬的地上会觉得受不了。

呼吸：按照瑜伽的理论，通常都要求用鼻子进行呼吸。

饮食：“是为了活着而吃，而不是为了吃而活着。”贪吃的人应记住这句名言，当好吃的东西放在你面前而你超重了时，你要特别记住这句话。不要吃得太饱，更不要硬撑，吃个半饱就可以了。饭后一小时再喝点水，腾出一些由于过饱所占用的空间供呼吸用。

素食主义和非素食主义：能否吃肉取决于一个人的身体状况是否需要，以及其他一些因素，主要看营养的摄取情况。

然而，如果一个人对瑜伽精神方面感兴趣，那他就必须知道宇宙的永恒真理：如果你不能给一个东西生命，那你就没有权力从这个东西上拿走这个生命。

放松：瑜伽术的相当大的重点是身体和大脑的放松，尤其在今天这个剧烈竞争的社会。