

Fashion Street 39
睡眠瑜伽
瑜伽号

瑜伽

中国时尚巨星胡兵推荐

给睡眠一个古老而神奇的配方

让你远离失眠、回归美丽，从此容光焕发、光彩四溢
阳光如泉水般在你心底流淌

阴霾与灰暗不再纠缠，心如莲花般安详静谧

从容面对每一个清晨与黄昏，健康由此延续、美丽在此重生



用60分钟看书

睡眠瑜伽全精通

小小口袋里装着钻石般的内蕴

南海出版公司

胡兵



震撼华语
感动全球

全新胡兵2006

ISBN 7-5442-3358-8

《时尚街》10大系列100本全面上市!



9 787544 233583 >



定价：80.00元（共10册）

图书在版编目(CIP)数据

睡眠瑜伽 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司,
2006. 4

(时尚街. 第4辑, 瑜伽号)

ISBN 7-5442-3358-8

I. 睡... II. 深... III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第016818号

SHISHANGJIE (39)

时尚街 (39)

YUJIAHAO — SHUIMIAN YUJIA

瑜伽号 — 睡眠瑜伽

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 20

版 次 2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3358-8

定 价 80.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

序言 PREFACE

机器需要良好的维护，花草需要定期的修整，人类需要充足的睡眠。

白天高度紧张的学习、工作，使人们的大脑一直处于兴奋状态，到了晚上睡眠的时间，很多人还不能“关掉”疯狂运转的大脑，以致心理焦虑、心情急躁而失眠。更为突出的是人与人之间的交流逐渐被网络、电话等所取代，真心面对面交流越来越少，人际关系也由此变得冷淡陌生，这所带内心世界的孤独与封闭，对于身处繁华大都市的现代人来说更是难以排遣，因此充足的睡眠愈加难以得到保障。

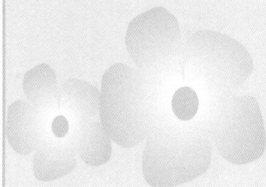
《睡眠瑜伽》——告诉你如何排除杂念，迅速进入良好睡眠状态的书。疲惫袭来时，夜幕降临后，你只要听着瑜伽的CD，做10~15分钟的睡眠瑜伽练习，便会很快进入甜美的梦乡……



时尚街·瑜伽号

(共 10 册)

- 31. 美容瑜伽
- 32. 塑身瑜伽
- 33. 保健瑜伽
- 34. 居家瑜伽
- 35. 办公瑜伽
- 36. 户外瑜伽
- 37. 轻松瑜伽
- 38. 宁馨瑜伽
- 39. 睡眠瑜伽
- 40. 治病瑜伽



Fashion Street 39 瑜伽

睡眠瑜伽

Sleep Yoga



南海出版公司

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录

Contents



Part1 瑜伽常识

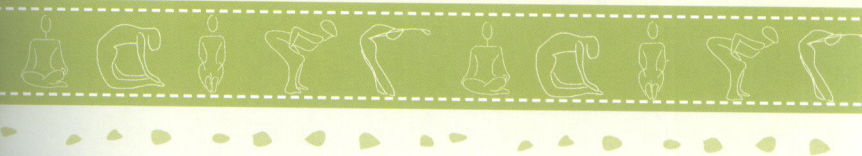
瑜伽的起源和内涵	4
瑜伽的生活方式	6
瑜伽心念	10
印度瑜伽经	12



Part2 瑜伽冥想

感受大自然——森林	14
体现魅力的方法	16
体验心的平静	19
放松眼睛的冥想	20
减肥的冥想	21
语音冥想	22
感受生命的元素	32





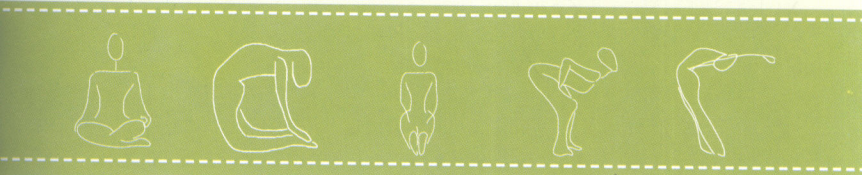
Part4 瑜伽睡眠体位法

- 瑜伽身印41
大拜式42
利于睡眠的六个体位法45



Part5 瑜伽与睡眠

- 睡前沐浴48
睡前的香精油按摩50
睡前冥想54
轻松睡眠58





PORT 1

瑜伽常识

Elementary knowledge of Yoga

瑜伽的起源和内涵

The Origin and Connotation of Yoga

睡

眠

瑜

伽

瑜伽起源于印度，流行于世界。它是东方最古老的强身术之一，产生于公元前，是人类智慧的结晶。瑜伽是印度先贤在最深沉的观想与静定的状态下从直觉认知领悟生命的一种方法。

传说在古印度高达8000米的圣母山上，有人修成圣人留在山上，亦有人成为修行者重返人群，他们将修炼的秘密传授给对修炼有意的追求者，这种修炼便是现在的瑜伽。

瑜伽修炼者开始只有少数人，一般在寺院、乡间小舍、喜马拉雅山洞穴和茂密森林的中心地带修行，由瑜伽师讲授给那些愿意学习的门徒。后来，瑜伽逐步在印度普通人中间流传开来。

现在的瑜伽，已经是印度人们从几千年的实践中总结出来的一种科学的人体修炼法，再也不只是少数隐居人士的专利。印度现在有很多专门研究瑜伽的学校，瑜伽也因此在全世界得以广泛传播。

瑜伽是一套从肉体到精神极其完备的修炼法，现在，瑜伽已不仅仅只属于哲学和宗教的范畴，它有着更广泛的含义，且具有更强大的生命力。



当修炼者在深沉的静坐中进入最深层次时，就会达到人生自性与生命的至善境界，从而获得个体意识与宇宙意识的结合，唤醒内在沉睡的能量，得到最高领悟和最大愉悦。

瑜伽一词源于梵文Yoga的音译，有“结合”“联系”之意，这也是瑜伽的宗旨和目的，是为达到冥想而集中意识之义。可究竟是什么与什么相“结合”呢？瑜伽是指人类本能较低层次与较高层次的一种结合，或人类本能同自我的一种结合。这也意味着与宇宙万物之灵相同化，使自己从痛苦和灾难中解脱出来。

瑜伽的修炼方法，能把散乱的精神集中并使之平静下来。瑜伽修炼首先着眼于身体的强健，然后是身心的融合，在此基础上，引导修炼者进入至上完美的境界。在瑜伽修炼过程中，修炼者逐渐深化自己的内在精神，从感觉到精神、到理性，再到意识，最后把自我同内在的精神融合为一，达到天人合一的境界。

瑜伽把人们从愚昧无知引向智慧。由于日常生活中的无知，致使人们身心皆承受着焦虑与痛苦的折磨，使人们多种疾病缠身。而瑜伽修炼，可把人的愚昧无知变成智慧，疾病也从此痊愈，身心一年比一年健康。

瑜伽学说提出的准则和建议，不仅可以帮助病人康复，而且对平常人的健康也很有益处。瑜伽学说反对强加于人，它主张未经检验的事物不可轻信，也包括瑜伽本身。学瑜伽也必须经过自身的体验来领悟真谛，提倡修炼者先选择几种姿势，通过一两个月的实践，再对瑜伽做出判断与选择。





瑜伽的生活方式

The Life Style of Yoga

睡

眠

瑜

伽

瑜伽倡导的是一种喜悦的生活方式，所谓喜悦的生活方式是指能充分发挥自己的能力，又能协助他人好好生活，使自己与他人都能获得满足的一种互存的生活方式。

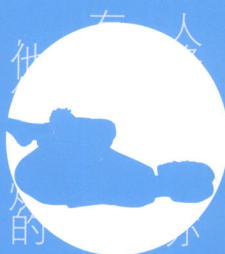
在生活中我们应做到知行合一。所谓知行合一，就是用科学的观点了解行为的目的、意义与效果，然后有意识地实行。人有五种基本能力，即统一力、安定力、控制力、适应力和耐久力，将其加以调整、提升及强化，能使人类身心共通，肉体与精神统一，人类的生命力也能得到真正强化。

统一力

人力愈统一意识集中愈强。身心的统一是人们希望达到的一种境界，有意识地将个别事项与心相结合，把意识、无意识与潜意识相统一。统一力与安定力成正比例，心的统一力在意识愈鲜明时，其注意力愈能集中。就如篮球投篮，向着一个目标全力投球，将意识与无意识执著集中（执著集中是自己的心无意识地被特定对象所左右，不能自由放下的一种状态）。唯有靠意识的集中才能不论何时、何地、何事都可以自由地做到精神的统一，同时也可以自由地放下。



秘密传授给对修



的圣母山上有





安定力

安定地运用身体的原则与有效地运用身体的原则是共通的，把全身当作一体来运作，依据全身的焦躁感、异常感、疲劳感来判断身心的状态。提高安定力的基本原则是营造一个对自己身心最合适状态。从身体方面要研究、发现及体验自己不易疲倦的站立法、坐法、徒步法与跑步法等，然后找出自己容易动作的方法，就是安定力的基础训练。从心理方面的强化是自己要有自己的想法，然后采取适合自己的行动。心有所悟时，便会沉着、安定。安定力的强化要靠磨练的累积，人类经由初步的模仿、依照学习、成长过程的体验到发现与创造，最终进入真理的境界。

控制力

培养控制力必须要有意识地进行训练，把心理与身体结合，有意识地实行由心控制身，再由身控制心的训练。例如：把自己的注意力转向希望感觉的方向，经常训练，便能达到“闹中取静，炎热中感受到清凉”的境界。当人们内心有执著集中时，就会有担心、不安、入迷、不镇定等心理反应，所以，在内心有执著时，应有意识地把执著的心隔离，客观地观察自己的身心和生活情形。

适应力

生命的动作，是适应性的作用，人与动物都有这种能力，而人类的场合是积极扩大的。锻炼加强对瞬间刺激做出相反的状态及调和刺激是增强适应力的方式。愈是有着



瑜伽起源
于印度 流行于
世界 它是东方
最古老的强身术



艰苦体验的人，其适应力会愈强，而在养尊处优的环境中长大的人，其适应力愈低。增强适应力的方法主要是在心理和生理上都要自主地附加辛苦的、病痛的及困难的一切经历与体验，也就是自己对自己有意识地增加与目前状态相反的刺激，来强化、开发适应能力。

耐久力

耐久力是指持久力，精力与呼吸愈深长且身体感觉舒畅则耐久力愈强。

构成耐久力的原动力在身体方面表现为：

1. 有充分的、必要的营养素。
2. 肌肉的弹性高。
3. 神经的平衡维持力高。
4. 积极的心理。

身心的养成法与运用法若有致姿势偏歪、血液污浊、排泄不完促、心情烦乱，虽然只是少量轻微会感觉疲倦。

有耐久力的人静如湖水，能保压力与速度前进。积极心是平静力集中的统一结合。想保持就必须从内心取下一切勉强，无用的紧张，放弃不必要的束缚。无心（无执著）时，因心无牵挂，所以全身的血行均衡

畅流无阻。因此，除去内心无用的多余的力量，其要领是模仿睡眠状态。睡眠时，脉搏迟缓、整齐，呼吸深而静，肌肉放松，内心处于忘记一切的状态。当心力与体力集中于一事时，其力愈大，耐久力也便愈大；当身心都处于一种适当状态时，就会涌现出无限的斗志与精力，不但不易疲惫，且做任何事都会感觉舒服、快乐。

错误，就会导
全、呼吸短
的工作人也

持一定的
心与注意
平静心，
除去

而



Sleep Yoga
睡眠瑜伽





瑜伽心念

The thought of Yoga

睡

眠

瑜

伽



“身随心念”指一个人的身体行为是随着他的思想意识的变化而变化，意识转为意念，带动心理，从而发生相对应的行动。

善与恶，苦与乐，都是心念的一种转换。

经历了痛苦，才有快乐的起步，遭受过挫折之后才会感受到成功的开始。

心存善念是练习瑜伽者所必须具备的。意念转变就会带动心念转变，心念转变会带动身体行为的转变，而身体行为会带动运势的转变。所以，我们要经常自检，让心灵净化，在逆境中学习成长，往内观照心念是否正确。净化心灵，便是净化身心，身一切往心照，往内修行，学会原谅别人也就是释放自己。

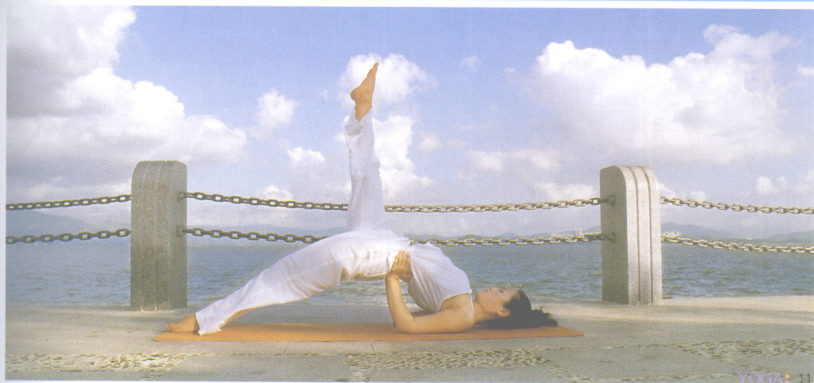


病痛挫折是心的反射，是思绪器官的潜在折射。长期的仇恨、怨恨容易引起身体器官的癌变。潜意识的恨容易让人患甲状腺亢进，亲情关系不融洽，人对此耿耿于怀，会引发内脏方面的疾病。心是身的主宰，起心动念间牵引着身体的每个细胞。在人的病痛中，心因性的疾病占据多数，因此，改变心念、转化磁场，我们才会拥有一个健康的身心。

现代文明已进入太空科技时代，但环境的污染却在不断破坏生态的平衡。人类在尝到自然界报复的恶果后，有心人士不断大力倡导“珍惜自然资源”“保护森林”“保护野生动物”等各种环保行动。其实，环境污染的根源在于人心，人心是最大的污染源，除了外在环境的改变外，内在心灵的改变更为重要。我们常说“心存善念”，就是要人改变想法，修正自私自利、投机取巧、为非作歹的意念，这就是心念的转变。



Sleep





印度瑜伽经

India Yoga Sutra

睡

眠

瑜

伽



光彩四溢的人呀，这个精神可在一呼一吸之间明朗。当气息由下而上，又由上而下之际，体会气的感觉。或者，当吸气与呼气交会之时，触及那看似无力而实则充满活力的中心。抑或当气息全出而自停，抑或当气息全入而摒住之间，小我会消失不见。此法不难进入这种境界，除非心地不清净。

观想你的精气，像一道道的光线，沿着脊柱中的脉轮逐轮而上，而你里面的生气亦如此节节上升，或在空隙之间将精气化作闪电。

在这些充满秘密的觉晓中枢(指脉轮)观想梵文字母，首先想作字母，然后想作较为微妙的感觉，而后将其抛开，自由自在。

注意两眉之间，让心灵先于思想，让形体充满精气，直至头顶，便有阵雨如光。

将孔雀羽毛上的五彩晕轮想作你在无限太空中的五种感觉，而后让它们的美融入其间。对空中或墙上的任何一点亦然，直到一点消失不见，而后你的另一个愿望便会实现。

闭起眼睛，仔细观照你的内在生命，如此可以见到你的真性。把注意力集中于脊椎骨中央——那条细如藕丝的神经气脉之间，如此，可以得到转变。以两手塞住头上的七孔，两眼当中那道空间便无所不容了。像羽毛般轻轻抚摸眼球，两眼之间的光明便透入



心中，而那儿便可以容纳大千世界。沐浴于音乡中心，似沐浴于瀑布的连续声音之间，或以手指塞住耳孔，而后听那泉水之声。

缓缓念诵一种声音如a-u-m(嗡)，如音进入圆满之声，你的感觉亦然。在任何一个字母发音的开端以及逐渐细微的过程中清醒。在聆听欣赏各种弦乐的时候，谛听它们组成的中心声音，如此你便无所不在，或遍于一切。

念出一种声音，清晰可闻，而后愈来愈小声，知觉亦跟着进入这种形声的和声里。观想灵性遍布在你的身体里和周围，直到整个宇宙完全灵性化。进入那高高遍布在你的形体之上且低低遍布于你的形体之下所存在的灵气中。

