



想变气质美女？练瑜伽吧！

- 净化身心
- 调节情绪
- 锻炼平衡感
- 纠正不良体态

天天瑜伽 气质修炼

林晓海 编著

中国国际太极·瑜伽大会推荐瑜伽练习指导书

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



中国国际太极·瑜伽大会推荐瑜伽练习指导书

天天瑜伽 气质修炼



林晓海 编著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

天天瑜伽. 气质修炼 / 林晓海编著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5552-4952-8

I. ①天… II. ①林… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第286196号

书 名 天天瑜伽. 气质修炼
编 著 林晓海
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
策划组稿 刘海波 周鸿媛
责任编辑 曲 静
设计制作 美型社图书工作室
摄 影 张 旭
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛嘉宝印刷有限公司
出版日期 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷
开 本 16开 (710毫米×1000毫米)
印 张 10
字 数 100千
图 数 520
印 数 1-7000
书 号 ISBN 978-7-5552-4952-8
定 价 32.80 元 (配光盘)

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美容美体类 体育健身类

YOGA

编者序

瑜伽在现代中国的发展,应该说是在千禧年之后才正式开始。“非典”这一特殊的时期,成为中国瑜伽行业发展的第一个高峰期,也使瑜伽在全世界的发展达到高峰。学习运动康复医学的我,很早就接触了瑜伽,并于2000年筹建了中国第一家专业瑜伽机构。据推测,如今在中国习练瑜伽的人群超过千万,常年坚持习练的人员达上百万,瑜伽从业者的数量则超过10万。为了帮助更多的瑜伽爱好者科学、合理、有效地习练瑜伽,少走弯路,我们特意出版了本套丛书。

瑜伽具有五千多年的历史。按照印度人的说法,瑜伽揭示的是宇宙的奥秘,能帮助我们认知生命的本源。这样的说法是属于哲学层面的,对于大多数读者来讲是难于立刻理解的。经典的瑜伽训练包含八个步骤:禁制、遵行、体位、调息、制感、执持、冥想、三摩地。如今瑜伽正在散发着全新的魅力,它是现代人可以选择的一种能真正获得身心健康的健身方式。那些坚持瑜伽习练几年,哪怕只有几个月的人,无论是身材、容貌、气质,还是言谈举止,甚至是性格、生活方式都发生了很大的变化。这也正是瑜伽的魅力所在。本次出版的这套瑜伽丛书,包含《天天瑜伽:塑形美体》《天天瑜伽:减脂瘦身》《天天瑜伽:气血养颜》《天天瑜伽:养生祛病》《天天瑜伽:减压排毒》《天天瑜伽:气质修炼》6册。这套丛书按瑜伽功效进行分类,希望能够有重点地帮助都市人解决常见问题,借助瑜伽体位训练、呼吸引导、冥想放松的方式,带给大家一个全新的自我。

为了满足人们自我学习的需求,本套丛书动作设计由易到难,而且配有由全国瑜伽大赛冠军演示的标准动作教学视频,让读者在家就可以找到上了一节专业瑜伽课的感觉。由于瑜伽习练存在个体差异,不同人群习练的感受可能并不完全相同,对于想进一步学习专业瑜伽的人,我们建议选择有资质认证的专业老师进行面对面地学习。

最后,用十六个字与大家分享我近二十年瑜伽习练的心得,希望对大家的瑜伽学习有所增益:“静觉心灵,瑜伽愉悦,一呼一吸,超绝超然!”

林晓海

2016年9月



目录

CONTENTS



第一章

1

气质瑜伽入门

第一节 瑜伽是一种修养	2
第二节 身心双修的四个要诀	4
第三节 瑜伽呼吸控制法	5
第四节 冥想	8
第五节 瑜伽手印	10
第六节 坐姿与站姿	12
第七节 瑜伽热身动作	17
第八节 瑜伽放松体式	23
第九节 瑜伽练习必修法则	25

第二章

2

平衡体态瑜伽

第一节 颈部练习

1. 叩首式	30
2. 眼镜蛇式	31
3. 束角颈部伸展式	32
4. 鱼式变式	34

第二节 肩部练习

1. 双角式	36
2. 顶礼式	37
3. 肩部延展式	38
4. 扩胸式	39

第三节 臂部练习

1. 振翅式	40
2. 坐姿老鹰式	42
3. 鸟王式	43
4. 单臂弓式	45

第四节 胸部练习

1. 跪式后弯	46
2. 骆驼式	48
3. 莲心幻椅式	49
4. 牛面式	50

第五节 背部练习

- | | |
|------------|----|
| 1. 扭脊式变式 | 52 |
| 2. 单腿背部伸展式 | 53 |
| 3. 猫伸展式 | 55 |
| 4. 虎式 | 56 |
| 5. 新月式 | 57 |
| 6. 摩天式 | 59 |

第六节 腰部练习

- | | |
|-----------|----|
| 1. 门闩式 | 61 |
| 2. 风吹树式变式 | 62 |
| 3. 暹罗猫式 | 64 |
| 4. 扭脊式 | 65 |
| 5. 推磨式 | 66 |
| 6. 侧鸽式 | 68 |

第七节 腹部练习

- | | |
|----------|----|
| 1. 抱膝压腹式 | 69 |
| 2. 踩单车式 | 70 |
| 3. 船式 | 71 |
| 4. 上伸腿式 | 72 |

第八节 臀部练习

- | | |
|-----------|----|
| 1. 单侧万式 | 73 |
| 2. 幻椅式 | 75 |
| 3. 弓式 | 77 |
| 4. 全舞王式 | 78 |
| 5. 加强后抬腿式 | 79 |

第九节 腿部练习

- | | |
|-------------------|----|
| 1. 榻式 | 81 |
| 2. 毗湿奴式 | 82 |
| 3. 仰卧扭脊式 | 83 |
| 4. 通气式 | 84 |
| 5. 双腿背部伸展式 | 85 |
| 6. 半莲花单腿
背部伸展式 | 86 |



净化身心瑜伽

第一节 修炼无瑕美肌

- | | |
|----------|----|
| 1. 狮子一式 | 90 |
| 2. 狮子二式 | 91 |
| 3. 肩倒立变式 | 92 |
| 4. 头触趾式 | 94 |

第二节 抚慰疲惫的身体

- | | |
|----------|-----|
| 1. 三角伸展式 | 96 |
| 2. 下犬式 | 98 |
| 3. 上犬式 | 99 |
| 4. 轮式 | 100 |

第三节 调养消化系统

- | | |
|------------|-----|
| 1. 眼镜蛇扭动式 | 101 |
| 2. 三角扭转伸展式 | 103 |
| 3. 叭喇狗式 | 104 |
| 4. 全身式 | 106 |

第四节 摆脱生理期的小麻烦

- | | |
|----------|-----|
| 1. 云雀式 | 107 |
| 2. 蝴蝶式 | 109 |
| 3. 坐角式 | 110 |
| 4. 扭头及膝式 | 111 |



第五节 消除难缠的浮肿

- | | |
|------------|-----|
| 1. 屈腕式 | 113 |
| 2. 倒立式 | 115 |
| 3. 直坐前屈式 | 116 |
| 4. 坐姿脊柱扭转式 | 117 |

第六节 扫除毒素

- | | |
|-----------|-----|
| 1. 乾坤扭转式 | 119 |
| 2. 圣哲玛里琪式 | 121 |
| 3. 侧平衡式 | 123 |
| 4. 肩倒立式 | 124 |

第七节 锻炼身体平衡性

- | | |
|------------|-----|
| 1. 战士一式 | 125 |
| 2. 战士二式 | 127 |
| 3. 战士三式 | 128 |
| 4. 舞王式 | 130 |
| 5. 单腿天鹅平衡式 | 132 |
| 6. 树式 | 134 |

第八节 消解压力

- | | |
|----------|-----|
| 1. 风吹树式 | 136 |
| 2. 后抬腿式 | 137 |
| 3. 鳄鱼式 | 138 |
| 4. 展臂式 | 139 |
| 5. 英雄式 | 140 |
| 6. 犁式 | 141 |
| 7. 背后祈祷式 | 142 |

第九节 调节情绪

- | | |
|-----------|-----|
| 1. 桥式 | 143 |
| 2. 鱼式 | 144 |
| 3. 鸽子式 | 145 |
| 4. 简易眼镜蛇式 | 146 |
| 5. 铲斗式 | 147 |





第一章

走进瑜伽的优雅境界 气质瑜伽入门

练习瑜伽，可以调动身体控制病痛及扫除内心混沌的本能，建立身体和意识更紧密的联结，从而达到身、心的和谐统一。“相由心生”，内在的提升会改变气质，所以瑜伽不只是一种锻炼身体方式，更是能治愈身心、恢复本性的修炼方法。

随着瑜伽练习的逐步深入，练习者会对身心控制更加自如，从而感受到身心的安宁与平和。

第一节

瑜伽是一种修养

从瑜伽开始修身养性

几千年以前，隐居山林的印度高僧在常年简单宁静的生活中，逐渐领悟到与自己的身体对话的方式。经过上千年的钻研实践，人们总结出了一套完整的用于调节身体、修身养性的理论，这就是瑜伽。瑜伽不只是对身体的修炼，也是一种内在的修炼。练习瑜伽可以纠正不良体态，使不对称的形体恢复平衡，从外在提升人的气质；还可以改善循环、调理气血，让人恢复好气色，从而更加自信，由内而外散发优雅气质。练习瑜伽对人的整体气质的改变是潜移默化的，坚持练习，不知不觉间气质就会不同了。



瑜伽能使身体获得平衡

瑜伽可以促进身体的新陈代谢和激素分泌，帮助身体找回平衡；可以通过协调而柔和的伸展使身体更灵活。坚持练习瑜伽一段时间后，软弱的肌肉会变得强健，错位的脏器和骨头会恢复原位，人体的免疫力和抵抗力也会得到提高。并且，瑜伽的体位能充分滋养人体的中心柱——脊柱，可以让脊柱越发挺拔，练习者整个人也会充满向上的张力，气质自然而然会得到升华。同时，浅睡眠、头痛或肩膀酸痛等症状会随着练习的深入而消失。

瑜伽能美化体态

练习瑜伽可以使平时运动不到的肌肉得到锻炼，燃烧掉多余的脂肪，使肌肉富有弹性，提高身体的柔韧性。并且，瑜伽动作可以放松肌肉与关节，引导身体各部位持续运动。另外，瑜伽的深呼吸可以把大量的氧气输送到体内，加快热量消耗。

瑜伽能提高免疫力

人的行为、情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活动有直接的关系。当内分泌腺体释放到血液中的某些激素太多或太少时，人的身心健康就会受到不良影响。瑜伽练习能帮助调整这些腺体的活动，从而防止内分泌系统工作失常。另外，瑜伽的调息练习对静心减压有很好的效果，对呼吸系统的作用也是不言而喻的。同时，瑜伽所提倡的横膈膜式全肺呼吸也可以刺激淋巴系统，有助于排毒，能增强身体免疫机能与抵抗力。

瑜伽能滋养皮肤

瑜伽是贯穿全身心的练习，可以充分刺激激素分泌，促进体内血液循环，消除淤滞，帮助身体排出废物和毒素，从而解决皮肤粗糙、水肿的问题，使肤色变得红润通透。并且瑜伽动作可以充分按摩内脏，加强呼吸、循环等系统的功能，强健子宫与卵巢，对改善月经不调、痛经及改善肤质有很大帮助。特别是女性，随着年龄增加，体内激素水平会发生变化，身体逐渐发胖，皮肤会出现松弛等老化现象，练习瑜伽可以延缓身体老化。



瑜伽能疗愈内心

瑜伽是一种能舒缓身心、控制身心、调节内心平衡的活动方式。练瑜伽前要在深呼吸的同时开始冥想，把精神集中到一个地方，使自己进入集中状态。练习过程中，你会发现自己身心潜在的各种问题。正确控制呼吸并进行冥想和体式练习，有助于练习者建立身体和大脑的联结，了解自己的身心，逐渐有意识或无意识地对身心运用自如，从而克服心理障碍，改善焦虑不安、消极紧张等不良情绪。这样，练习者就能获得心灵的平静与身体的健康。



第二节

身心双修的四个要诀

正确练习才能获得预期效果

练习瑜伽想要达到强健身心、纠正体态的效果，就需要遵照一定的法则进行。很多人在练习时过多关注所做的动作正确与否，往往没有注重可以使心态平和的呼吸、集中、调节以及放松，而这几个方面都会直接影响练习效果，对强化身体器官、呼吸系统、神经系统、内分泌系统等起着重要作用。练习瑜伽过程中注意以上所说的几个方面有助于练习者更好地控制身心、缓解紧张，使练习效果最大化。

呼吸

练习者应根据不同的动作要求选择相应的瑜伽呼吸方式，正确控制呼吸以进行冥想与体位训练。正确的呼吸法可以令身体运动更舒适自如，还可促进血液循环、缓解肌肉紧张，并能进一步扩大动作的运动幅度。

准备动作 **深吸气** ➤ 实施动作 **深呼气** ➤ 核心动作 **稳定规律的呼吸** ➤ 还原动作 **深吸气** ➤ 完成动作 **深呼气**

集中

想要得到身心的稳定和平衡，就必须集中。练习者可以通过一些方法来帮助自己进入集中状态，找到有助于身心修炼的意志，抛开杂念，从而更快获得瑜伽的练习效果。

- 倾听自己平稳的呼吸声，并将所有的思绪都集中在此。
- 做动作时保持头部和视线固定在一个地方。
- 将注意力集中于有刺激感的部位。

调节

人体关节有一定的运动范围，超出这个范围就容易受伤。如果逞强做动作，就无法达到预期效果。越是身体僵硬的人，越要调整好心态，在身心感觉舒适的状态下进行瑜伽练习。

放松

在各个动作间穿插婴儿式等放松动作，有助于补充能量、舒展身心，并能持续使动作效果最大化。完成强度大的动作后要通过稳定呼吸与放松来疏解身心紧张感。

第三节

瑜伽呼吸控制法

正确呼吸是瑜伽修炼的基础

正确控制呼吸可以把体内多余的二氧化碳等废气排出体外，同时将新鲜氧气供给身体各个部位。相反，不正确的呼吸会抑制肺功能，诱发呼吸道疾病。练瑜伽前，用5分钟调整呼吸，能使呼吸与动作更协调。做瑜伽动作时小腹不要用力鼓起，以免妨碍腰部用力；做核心动作时专注于呼吸可以提升练习效果。

清理经络调息法

此法也称“左右交替呼吸法”，主要作用是净化神经，清理鼻孔中阻碍气流进出的障碍，适合所有人练习。在调息过程中血液的携氧量比正常呼吸大。此调息法能促进血液循环，有助于清除血液中的毒素，净化呼吸系统，使人感觉神清气爽，特别适合用脑过度的人和更年期女性。每天早晚做清理经络调息法能改善头痛、神经衰弱、失眠的症状。同时坦



- 1 选择舒适的坐姿坐好，保持脊柱和头部笔直；闭上眼睛；左手放置于左膝上，可持智慧手印（见本书p.10）；右手食指及中指弯曲下压到掌心，其余手指伸直。
- 2 右手拇指堵住右鼻孔（右鼻窦的软骨上部），通过左鼻孔吸气，数4秒。
- 3 吸气后，用右手无名指抵住左鼻孔，移开拇指，通过右鼻孔呼气，数8秒。用右鼻孔吸气，数4秒，用右手拇指堵住右鼻孔，通过左鼻孔呼气，数8秒。完成1轮。重复练习7轮。

注意事项

◆ 患感冒或鼻道阻塞时不应该做此呼吸法，通过鼻子强迫呼吸可能导致并发症。

呼吸方式：胸腔呼吸。吸气、呼气的比例是1:2。

圣光调息法

圣光调息是可使头脑清醒的呼吸法，常用于练习瑜伽时的准备呼吸。这种调息法可以加速大脑的血液循环，使氧气供应顺畅，保护大脑健康；同时有助于清除体内毒素及二氧化碳，强健腹部肌肉，控制呼吸系统疾病；还能缓解因焦虑症、抑郁症等引发的头痛，使内心变得平静。



选择舒适的坐姿，双手放于双膝上，可持智慧手印。快速进行腹式呼吸。完成10次急促呼吸后做1次深呼吸为1轮。重复做3轮。

呼吸方式：胸腔呼吸。通过收紧腹部肌肉，强力呼出气体，胸和肩膀区域不可移动。吸气应该是被动地贯穿于整个练习。

注意事项

- ◆ 练习圣光调息时氧气供应量突然加大，全身气血循环加速，练习者会出现脸发红、身体发热出汗的现象，气血循环不畅的部位有时会感觉发麻，这些都属于正常现象。
- ◆ 患有心脏病、高血压、偏头痛的练习者以及女性生理期或孕期要避免这项练习。

腹式呼吸法

腹式呼吸法也称为“横膈膜呼吸法”，是用肺的底部进行呼吸的方法。呼吸时感觉只有腹部在鼓动，胸部相对不动。此法以膈肌运动为主，吸气时胸廓的上、下径增大。通过这种呼吸方式对吸入的空气进行控制，可让呼吸变得深长且有规律，使氧气的供给与二氧化碳的排出更顺畅，有助于增加肺活量，调动日常生活中不常用到的肺部功能，进而预防肺部疾病。同时，因为呼吸时使用了腹肌，所以练习腹式呼吸还可以按摩腹腔及便秘。



注意事项

- ◆ 初学者适合选择半卧位：两膝半屈或在膝下垫一个小枕头，使腹肌放松。整个过程要将意识集中在呼吸上。

选择全莲花坐姿（见本书p.15），也可以躺在垫子上。吸气时，用鼻子将空气缓慢且深长地吸入肺的底部；呼气时腹部内收，胸部相对不动。可以连续做5~10次。

呼吸方式：吸气时腹部向上、向外鼓起，随着吸气的加深，胸部和腹部之间的横膈膜向下降，腹内脏器下移，小腹像气球一样慢慢鼓起。呼气时腹部向脊椎方向收紧，横膈膜自然而然地向上升，将肺内的浊气完全排出，脏器恢复原位。

胸式呼吸法

胸式呼吸法是用肺部的中上部分进行呼吸的方法。呼吸时感觉胸部在收放，腹部相对不动，并以肋骨和胸骨的活动为主。胸式呼吸可以充分扩张肺部，强化肺功能，同时改善呼吸系统功能，使呼吸更深长，有助于排出体内废气，并能稳定情绪。



采用简易坐（见本书p.13）或莲花坐的坐姿。双手轻轻放在肋骨部位，缓慢吸气，可以感觉到胸部打开，肋骨向外扩张并向上提升，腹部不动；缓慢呼气，胸部内收，肋骨恢复原位。可以连续做5~10次。

呼吸方式：呼吸时空气直接进入肺部，使胸腔扩大，腹部保持平坦。

注意事项

◆ 吸气时如果觉得胸口微痛，这是体内气息不畅的表现，只要采取正确的呼吸方法就可以消除不适。

胸腹式呼吸法

胸腹式呼吸可以增加吸入空气的量，给肺部供给充足的新鲜空气，将更多新鲜氧气输送到血液，让各个呼吸器官活动起来，从而促进新陈代谢并提高抵抗力，让心脏更强劲。



选择舒适的坐姿或站立。闭上嘴，用鼻子慢慢吸气，注意力集中在鼻部发出的气流声；腹部向内收，将气体逐渐填满胸腔；呼气时腹部保持收缩状态。完全呼气后屏气几秒钟。可以连续做5~10次。

呼吸方式：吸气的过程中横膈膜尽量向下陷，胸廓向四周扩张、肋骨向上提，使整个肺部都充满空气。肺部充满空气时屏气几秒钟，再慢慢地尽量把气吐完；呼吸时胸部、腹部直至全身都能感受到起伏。

注意事项

◆ 一般在熟悉并掌握腹式呼吸法和胸式呼吸法后，才可以练习这种胸腹式呼吸法。

第四节 冥想

进入疗愈身心的内心境界

“冥想”和“调息法”是较高层次的瑜伽术，初学者必须先练习各个瑜伽姿势，熟练掌握后才能学习冥想。经过长时间的冥想修炼，不仅能消除导致身心不适的精神压力，修复体内受损细胞，缓解、治疗各种病症；还能有效提高集中意志的能力，从而改善因神经过度紧张或集中力下降造成的身心衰老，身体与精神都会在不知不觉中变得舒畅。

瑜伽冥想，并非仅仅是简单地使身体和心情放松下来，而是有意识地把注意力集中在某一点或某个想法上，使大脑进入更高的意识。

处在工作与生活压力下的现代人常常感到身心疲惫，女性受生理周期的影响，有时情绪波动较大。冥想可以说是一种自我心理疗法，有助于培养平静、专注的心态，让意识更好地控制身体，从而舒缓压力，使精神放松、内心平静。

要想更好地进入深度冥想，首先要选择一个自己感觉很舒适的姿势，以这个姿势进入冥想后还要保持很长时间，如果姿势不舒服就很难集中意念。

冥想过程中如果感觉思绪很乱，可以顺其自然，通过正确的呼吸，将杂念慢慢排出体外，逐渐集中意识。长时间坚持冥想，就能稳定心境。

语音冥想

冥想时声音的能量对一个人的意志集中非常重要。用不同的声调唱颂 OM，产生的震动频率对于身体的每一个细胞都能起到安抚作用，是一种声波疗法。其共鸣腔可以在额头、喉咙，也可以专注在丹田。唱颂时能刺激振动区附近的脉轮，具有体内按摩的效用。练习冥想时配合 OM 唱颂，能让身体和精神受益匪浅。这不仅能提高体式练习的效果，还可以克服各种不良习性，消除压力，增进身心健康。

■ 瑜伽圣音OM

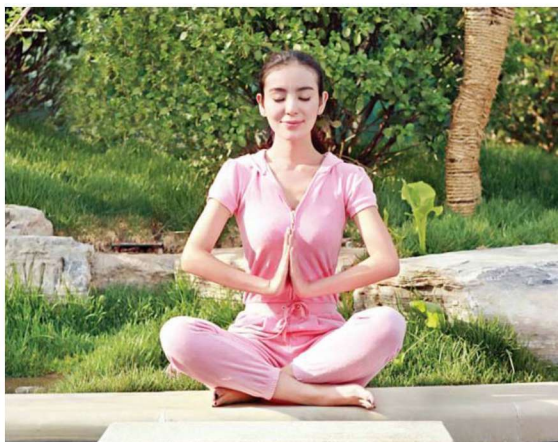
OM 是一个梵文词汇，由 A、U、M 三个音节组成。A（啊）表示诞生，这个声音存在于肚脐位置；U（呜）表示庇护，存在于胸口；最后一个表示 M（姆）再生，存在于头顶。同时，OM 也是心轮的声音，通过吟唱 OM 可以打开心轮。

■ 练习方法

练习时体会身体完全融入到声音之中的感觉。先轻柔缓慢地深吸气，呼气时用很小的声音缓慢而深长地念出音节。可以把3个音节分开吟唱也可以合在一起，感受声音回荡在头部并传遍全身。

- ① 吟唱 A（啊）10遍，感觉声音在肚脐振动。
- ② 吟唱 U（呜）10遍，感觉声音在胸腔振动。
- ③ 吟唱 M（姆）10遍，感觉声音在头颅振动。
- ④ 连接3个音节，吟唱完整的 OM 音节10遍。

这时把注意力集中到语音上，感觉声音从肚脐沿脊柱一直上升到头顶。



OM 唱诵可以利用任何时间练习，简单易行。

烛光冥想

烛光冥想是一种重要的放松冥想方法，练习者通过凝视烛光和在海里捕捉火焰的影像，逐渐进入冥想状态。坚持练习烛光冥想，可以使眼睛更明亮清澈，改善失眠、抑郁，并能加强记忆力与专注力。

- ① 选择黎明或黄昏时做烛光冥想，在体位调息后进行，空腹练习。
- ② 烛光冥想前，先让眼球向上、下、左、右方向看，然后顺、逆时针旋转，每个方向转10次。闭上眼睛稍作休息。
- ③ 点燃蜡烛，使烛光高度和眼睛高度一样，双目可以平视烛光。
- ④ 选择任何一种舒适的冥想坐姿，眼睛与蜡烛的距离为一个手臂长。闭上双眼，放松全身，保持身体稳定，不要晃动；然后睁开双眼凝视烛心，不要眨眼和移动眼球，也不要太用力 and 紧张，这样会导致眼球不适。
- ⑤ 意念完全放在烛心上，保持凝视一段时间。当眼睛疲劳和湿润时，轻轻闭上双眼。
- ⑥ 注视停留在脑海里的烛光，若烛光上、下、左、右移动，要尽量使它固定下来；如果烛光渐渐变暗变弱，要用意念使它恢复原样。如果看不见烛光，要再次睁开双眼，注视烛心，然后再次闭上双眼，注视眼前的烛光。
- ⑦ 上述方法重复练习4次，完成后搓热双手按摩眼部。

注意事项

- ◆ 冥想时烛光要非常稳定，一定要注意眼睛不要过于紧张。不眨眼的凝视能力是要经过一段时间才会得到提高。
- ◆ 练习者可能会流泪或眼睛有酸胀感，这是正常现象。如果感觉非常难受且无法集中精神，可以选择其他冥想方法。