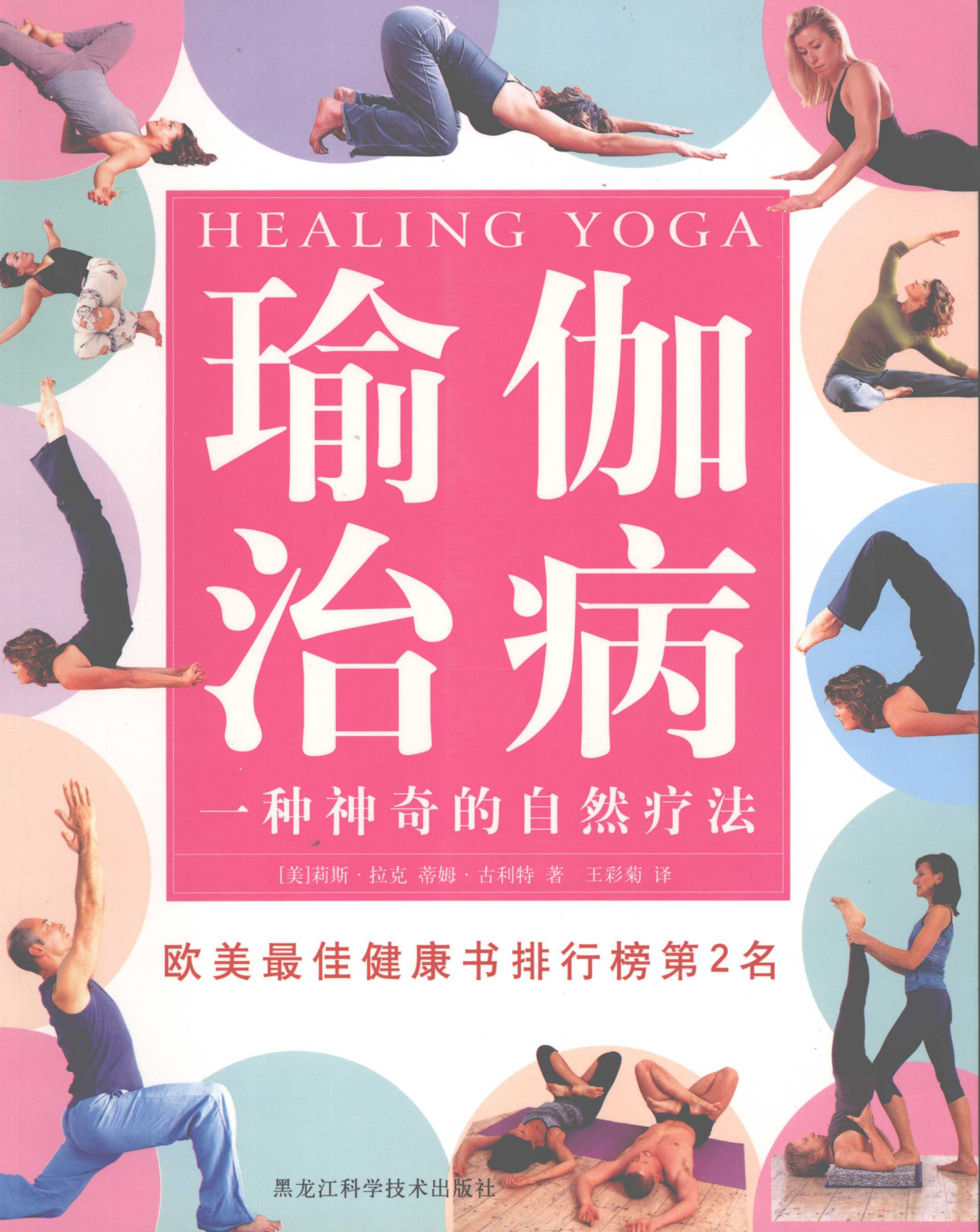




HEALING YOGA

瑜伽治病

一种神奇的自然疗法

[美]莉斯·拉克 蒂姆·古利特 著 王彩菊 译

欧美最佳健康书排行榜第2名

黑龙江科学技术出版社

瑜伽治病

一种神奇的自然疗法

[美] 莉斯·拉克 蒂姆·古利特 著
王彩菊 译



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2007-021

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽治病：一种神奇的自然疗法 / (美) 莉斯·拉克等著，
王彩菊译. — 哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2007.4

ISBN 978-7-5388-5338-4

I. 瑜… II. ①莉… ②王… III. 瑜伽术 - 基本知识
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 040664 号

Healing Yoga by Liz lark & Tim Goulet

Copyright © Carlton Books Limited, 2005

Simplified Chinese Translation Copyright © Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd, 2006

ALL RIGHTS RESERVED

瑜 伽 治 病 一种神奇的自然疗法

YUJIA ZHIBING

作 者 [美] 莉斯·拉克 蒂姆·古利特

译 者 王彩菊

责任编辑 张丽生 焦 琰

封面设计 李艾红

设计总监 子 木 (李庆伟)

文字编辑 杨 眉

美术编辑 刘军辉

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址：哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编：150001

电话：0451-53642106 传真：0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本 730 × 787 1/24

印 张 6.25

版 次 2007 年 5 月第 1 版 · 2007 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5338-4/R · 1326

定 价 24.00 元





目 录

CONTENTS

绪 论 瑜伽治病	1
第一章 呼吸系统疾病的瑜伽疗法	19
第二章 神经内分泌系统疾病的瑜伽疗法	37
第三章 心血管系统疾病的瑜伽疗法	53
第四章 消化系统疾病的瑜伽疗法	73
第五章 生殖泌尿系统疾病的瑜伽疗法	93
第六章 脊柱疾病的瑜伽疗法	105
第七章 淋巴系统和免疫系统疾病的瑜伽疗法	119
术语表	138
索 引	141

绪论

瑜伽治病

人类在进化的历史过程中，一直面临着疾病和环境压力的威胁。当今社会，由于技术革新的极大推动，科技以惊人的速度发展，但是我们仍会遭受那些大规模传染病和其他疾病的威胁，它们没有政治或地理界线，席卷全球。现代医学的主要特点是广泛使用合成类药品，这是大规模财政投资和生物化学技术发展的结晶。药物疗法已经成为现代医学的主要治疗方法。例如，对高血压来说，人们很少考虑其他的治疗方法，结果患者只得终生依赖合成类药物，但这并不是没有副作用的。当然，合成类药物也救治了很多生命，延长了人的寿命。然而，只稍微有一点感冒或头痛就跑去找医生的情况已经使我们的资源不堪重负，虽然这也推动了制药业的发展，但这似乎并不是最好的途径，是否可以通过其他途径来缓解或治疗一些疾病呢？让我们自己为自己的健康负责吧！

当今，人们往往倾向于把自身的疾病归咎于外部原因，而不是进行自我分析和反省，其实这是一种源于虚无而不是源于自身内部的做法。如果我们真能够有对自己的健康负责的动力与勇气，那么我们将会收到令自己吃惊的效果。

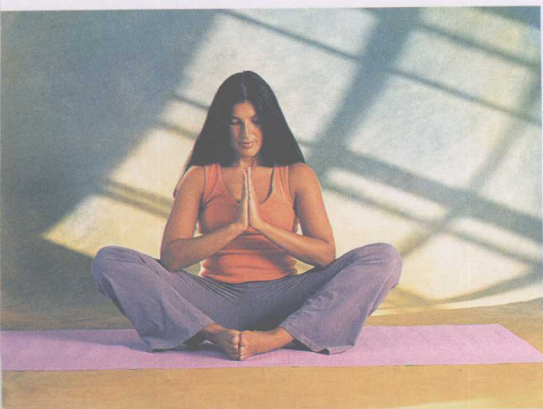
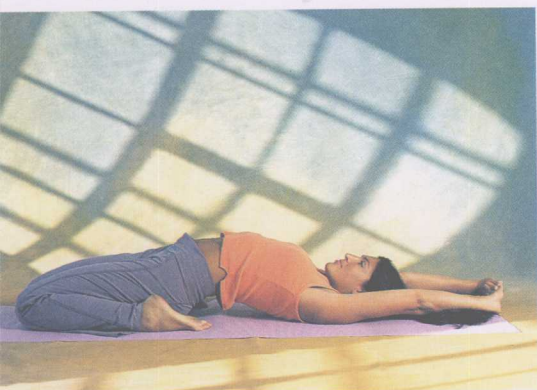
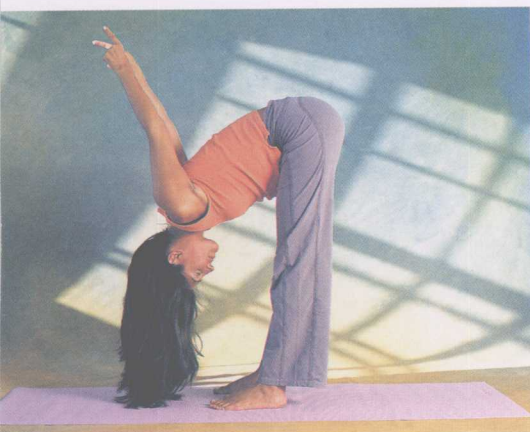
要想帮助自己，不管在什么情况下，对自己面临的问题有一个基本的了解是非常有益的。对一般外行人来说，健康、疾病与医学领域笼罩着一层神秘的面纱。

本书的目的不是为了反对那些可能很重要的药物治疗，而是为了帮助一般人也能够对自己的身体运作、健康概念以及引起疾病的原因有更多的了解。这样，在可能的情况下，人们也可以自己帮助自己。人们经常把瑜伽误解为一种单纯的锻炼方式，其实它是可以令身心实现自我治疗的一种非常有效的方法。即使我们身体健康，学习瑜伽的哲理和原则并加以练习也能对我们的健康产生极大的有益的影响，如果在身体不适或功能不调的情况下练习，瑜伽的效果将会更加明显。

东西方的实践

对我们目前所使用的疾病治疗方式和方法进行评估，可以使我们对医学理论与实践的历史形成一个宏观的理解。古代阿芝台克、印加、中国、印度、埃及、希腊和罗马的文明都认识到了健康与疾病间存在固有的多维性，通常他们把疾病看做是自然与精神的一种分隔或分离。因此，他们用一系列折中的综合方式来维持、增强或恢复健康。他们的侧重点各不相同，从与神或精神世界的联系到对人及人与环境相互作用的更基本考虑，但是最基本的一个主题就是认为人的健康与疾病状况是受体内多种因素的共同影响的结果。

传统医疗体系是由主要世界文明发展起来的理论实践体系，在文字记载中得以证实并传播了几千年。东西方医学体系有多种广泛的分类，其中主要的东方体系包括传统中医和印度草医学（一种印度体系）。西方体系是现代医疗科学的源泉，最早可以追溯到广为人知的希波克拉底医学。



巫术

萨满教传统认为人类是宏观世界的一部分，其中精神世界又是宏观世界不可分割的一部分，因此，疾病是宇宙或道德不和谐的一种表现。恢复病人与自然和精神世界的和谐与平衡是萨满教的最终目的。萨满师能够自动转换意识的状态，代表他的群体与精神世界通灵。他们借助一些特定的工具来实现自己的职责，例如借助鼓声、诵经和冥想等。其治疗方法包括催眠、图像、暗示以及梦的解析，经常采用祈祷、符咒等宗教仪式，可能还会要求全村人共同祈祷，以此在治疗过程中融入一种社会文化因素。虽然这种方式也用来祈求上天或神灵对全村人生活中十分重要的事件做决策，但是帮助病人是其最常见的用途。

因此，作为医师、精神领袖的萨满师也经常是村长，受到极高的尊重。由于在村落中基本的医疗知识是在经验基础上传承的，所以只有在特殊的情况下才需要萨满师的介入，这与当今的医生大不相同。

Makko-Ho 伸展，平衡人体的六脉。

从上到下：

站式前弯曲即叭喇狗式（上图），锻炼肺部和大肠（金能），悲伤、呼吸、元气和干燥与之有关。

英雄躺式即卧英雄式（中图），胃、脾（土能）以及胸、喉、膝和足、悟性、消化和血肉与之有关。

蝴蝶式即束角式（下图），锻炼心脏和小肠（火能），面色、出汗、循环、压抑和喜悦情绪与之有关。

传统医学

古希腊人最初认为治疗是神的行为，以神话中某些特定的神为象征。女神海吉亚的名字就意味着“健康”，代表人们对自然规律的对抗。她的姐姐帕那克亚（医药女神），意思是“全部治愈”。对灵丹妙药的追求是现代医学研究中最优先考虑的目标，而且经常以预防性保健和教育为代价。

公元前 2000 年，随着一系列的社会变革，两位女神之父、医治之神的统领——男神阿斯克勒庇俄斯广受欢迎，受人崇拜。“阿斯克勒庇俄斯”医疗的宗教仪式包括梦的解析，这反映出希腊人对神的医治能力的信仰。阿斯克勒庇俄斯的象征是盘绕在权杖上的大毒蛇，这一象征后来演变为西方医疗的符号。

传说在那个时期，有一位医师因药物治疗与外科的技术精湛，被誉为医学之父。他在传统医学的基础上，编写出了希腊医学知识的巅峰之作——《希波克拉底文集》。这一医学巨著的编写者希波克拉底生活在大约公元前 400 年，居住在科斯岛上，不过这一著作实际上很可能是众多阿斯克勒庇俄斯医学先驱合作而成的，而且大部分内容源自埃及。

传统医学主要是预防疾病，但也致

力于遵循一种科学治疗方法。人们一直把健康看做一种平衡状态，它受环境和生活方式对生理及心理情绪因素的影响。依据人体的生物化学特性，生理因素一般称为“体液”；心理情绪因素称为“热情”，与精神健康和身体相关。希波克拉底认为大自然的治愈能力超过所有的生物体，他认为医师对这一自然过程的帮助只在于为自我复原创造最佳条件，这也正是当今物理疗法的基本理念。

传统中医

在东方，公元前 206 年至公元 220 年，传统中药在各种书籍中逐渐正式化，并且其作用得到证实。其中最重要的书籍是《内经》，它包含了关于健康和疾病的医学和人类机体理论。这一实践可以看做是道教的一种延展，道家认识到宇宙万物的循环性——宏观世界影响着微观世界，反过来微观世界也影响着宏观世界。人类与宇宙、季节、日差变化以及一天中的每一段时间都相互联系并受其影响。睡眠质量、饮食和情绪状态都是影响整个身体健康的重要因素。

对于人体本身，中国人强调身体各部分功能及其内部关系的重要性，这在六脉模式中反映出来。按照中医理论，脉

是能量（气）的运行路径，人体中有6对经脉，每条经脉与身体的不同部分相连，使这些经脉畅通可以恢复、平衡人体器官的功能。Makko—ho伸展式可用于帮助平衡各器官功能。中医还引用了阴阳哲学理念，在这典型的阴阳两极之间宇宙中各种元素不断变动。中医中的五行理论更加复杂，五行一般解释为“五种元素”——木、火、土、金、水，五行相生相克。五行是对变化进步的一种抽象解释，可用于政治、天气到生态的世界万物之中。五行通过这种循环模式和能量变动的模式，把人体运行放到整个宇宙环境中解释。

印度草医学

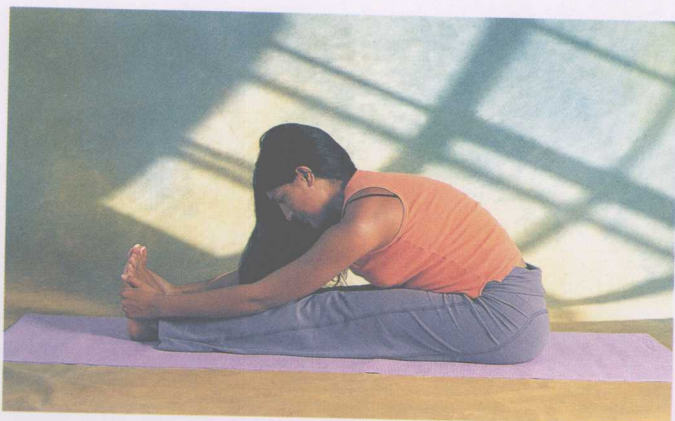
印度草医学最早的著作是成书于公元前300年至公元前200年的《遮罗迦集》。印度草医学体系与传统中医有着相似的地方，同样，印度草医学对健康与疾病的观点涉及范围也很广，把人类看做自然、宇宙不可分割的一部分。它认为大自然有3条原则，称为三态，即能量或动力（活动）、惯性（惰性）和光（悦性），并认为这三态可以传递给我们影响精神状态的能量。

另外，印度草医学也包含称为“五最大元”的5种元素，这与中国五行稍有

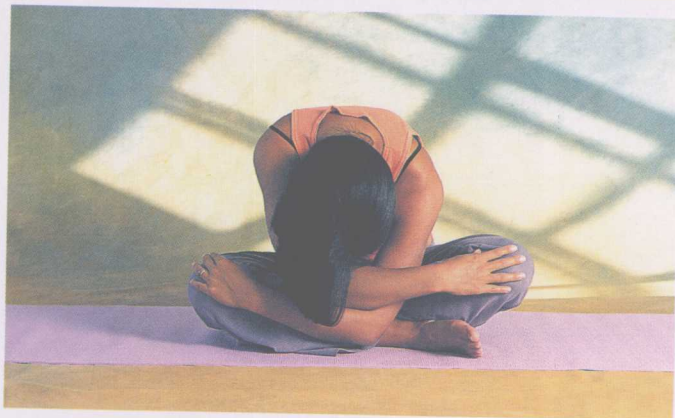
不同。按从笼统到精细的顺序排列，它们分别是：土、水、火、气和空间，其特性是依据它们在每个人身体中的不同结合方式向人体传输能量。

内在的动力趋势使人体处于健康与疾病的不连续变化中，印度草医学关于三大生命能的概念对此有所阐述，皮塔、瓦塔和卡法是控制人体功能的因素。“三大生命能”一词源于“dus”，意思是“变坏”，暗指我们对有害食物、情绪状态等的生理易感性。皮塔掌管热量和新陈代谢，瓦塔掌管运动和生命节奏，卡法掌管发育和内聚力的平衡。依据印度草医学观念，我们的机体构造是三大生命能平衡的产物。通过精子和卵子遗传（现称为基因遗传），三大生命能的平衡是最重要的。

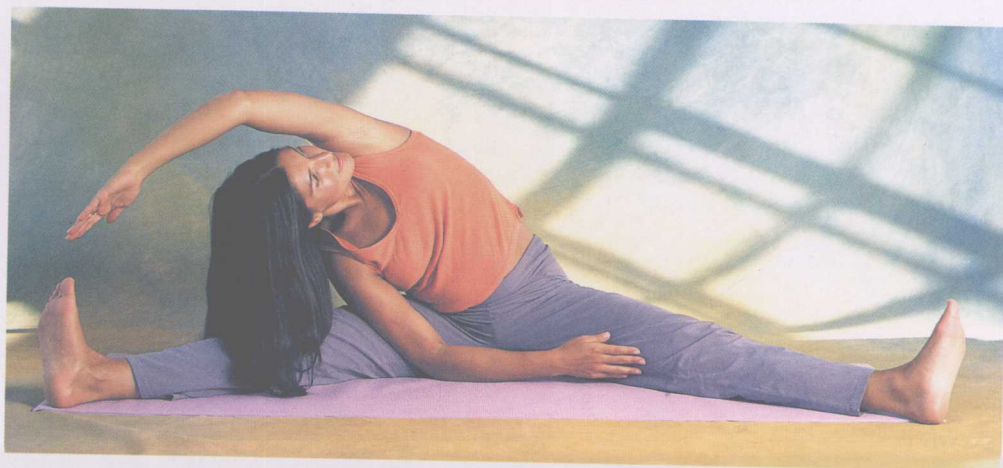
如果三大生命能失衡，就会对其他生理组织和功能产生干扰，例如废物排泄等。因此，从印度草医学的角度看，健康的标准就是当三大生命能达到平衡时，生物火才会平衡，机体组织和废物总量以及比例才能正常，人的感觉、情绪和灵魂才会达到令人满意的状态。虽然可以把瑜伽看做印度草医学的姊妹篇，不过瑜伽练习本身也可以被看做是一种形式上的医学，传统中医中也把气功、太极等身体锻炼方式作为对治疗的一种补充。



坐定前屈，即坐式体前屈式，锻炼肾和膀胱（水能），意志力、畏惧、疲倦、生殖、发育和骨骼与之相关。



双臂交叉式，保护心脏（火能）、情绪防卫、循环、感染、过敏与之相关。



侧屈，即坐角式，锻炼肝脏和胆囊（木能），肌肉僵硬和情绪起伏与之相关。

瑜伽治疗

“治疗”一词源于古英语中的“健康的”、“神圣的”、“全部的”，它意味着一种趋于健康的过程。健康处于不断变化的状态，其间人体内的各种系统保持着动态和谐的错综复杂的内部联系。《印度草医学：自然治愈的科学》一书的作者瓦桑特·拉德博士把健康描述为正常状态，把疾病描述为混乱状态，他的解释是当人体内部功能与外部环境不同步时，人就会患疾病。瑜伽练习可以使我们掌握体内那些无法察觉的运作，成为自己的医生。为了能够在机体出现失衡时有所察觉，我们需要培养自身的敏感性。仰卧平躺是大自然赐予我们的唯一的一种自我恢复的方式。当我们自鸣得意时，疾病可以作为叫醒我们的闹钟。现代医学侧重于比较明显的身体迹象，而瑜伽治疗则侧重于微观组织——人体中的无形要素：生物能或者说生命力。

瑜伽技术致力于根除精神中的消极因素、增加其有效动力、恢复体内平衡。下面各章节分别对瑜伽体位法（姿势）、调息法（呼吸练习）、瑜伽休息术（深度放松）和冥想以及净化做了解释。

瑜伽体位法系列——瑜伽动作的序列过程

本书对瑜伽的系列姿势做了介绍，以满足不同水平的人的需求。一定要根据自身能力来练习而不要过度勉强。各种姿势动作排列的顺序称为瑜伽动作的序列过程（按特殊方式排列），它可以调整人的心情、呼吸方式、神经系统功能、激素平衡和血压以及内部机体行为。除伸展动作外，大多数姿势都以反姿势复位，形成一种与之前姿势相反的动作，以保持一系列动作的安全性和完整性。我们练习瑜伽可收到巨大的效果：长时间的悬息和倒立有特别好的治疗效果，它可以使血液从身体各处向中心汇集，激活副交感神经系统的神经行为；使人平静的姿势例如向前弯腰、扭动、倒立等都治疗有利。而给人活力的姿势，例如侧弯、向后弯曲等则更有助于使人向上伸展。

前屈 前屈是起始动作，使人平静，有助于自省，能锻炼消化系统和生殖系统，平衡肾上腺。

向后仰 向后仰能使身体得到伸展，使人活跃并且情绪高涨，锻炼消化系统、呼吸系统和循环系统，平衡胸腺、肾上腺和甲状腺。

侧向伸展 侧向伸展使人活跃、使身体协调，能锻炼循环系统和呼吸系统并缓解肾上腺问题。

扭转 扭转对内向性和外向性、身体左右向侧和左右脑以及逻辑思维和直觉有平衡作用，因此能使人平静并集中精神。这种动作有助于锻炼消化系统，对肾上腺、生殖腺和甲状腺有平衡作用。

伸展 伸展是身体的平衡行为，能锻炼生殖系统和消化系统并平衡生殖腺（生成性别细胞的器官）。

倒立 倒立有恢复的作用，能使人心情愉悦，锻炼循环系统，消除身心紧张，还可以平衡松果腺、垂体和甲状腺。

肢体语言

生命之气：生命之力

瑜伽认为人体是一个包含5个层次（外壳）的多层封套，越往内部层次越高、越微妙。最外层称为食物层，是肉体；生命能层是能量体；内心层是智力体（低级精神）；理智层是精神体（高级精神）；最里层称为喜乐层，是极乐体，每一层都由其下面一层支持。如果里面最微妙的一层不能得到支撑，身体的外在表现就会变得紊乱而不和谐。

作为一种生物能，生命之气是一种最普遍的要素，它构成并激活了包括肉体在内的所有层次并使这些层次充满生机。在微妙的人体内形成交错的

“在帮助你变得更健康和排除那些不属于自身的物质（所有不属于自己的期望与信念）这两个方面，治疗的作用更侧重于后者，最后你成为自己。不是使自己更好，而是成为真正的自己。”

——雷曼博士《人类患者》

（见右图）倒立。这一动作象征着生命力大蛇的创造性螺旋——这是对人的潜在能量的一种比喻，这种潜在能量封存在肚脐下骶骨处的螺旋中，瑜伽练习就是要接近这种内部能量。



一条条细流称为“经络”。通过调息法（呼吸技巧）可以增强生命力，这控制着精神和生命能量。流动明显的生命之气促使人身心相连，能唤起肉体的感觉，并且通过思维能力和意想转化为一种治疗动力。

在人体中生命之气有5种表现形式（命气）。生命气是一种有激发性的内在力量，它易扩散，与生物火有关。与它相对的下行之气是一种下行能量，集中在人体肚脐以下。下行之气是一种向下型排除模式，通过排泄物、排尿和射精等把杂质排出体外。同时，下行之气也是分娩的动力，它位于气轮底部，以此为基础，所以比较稳定，可以通过内脏来促进人体的活动，并与土元素有关。这两种基本能量（上行和下行）在整个瑜伽练习中都不停地发挥作用。

除了生命气和下行之气，在人体的微观世界还有3种其他形式的能量，每一种都与特定的功能元素相关。脐腹之气是一种集中的、吸收消化型能量，可以刺激并控制消化，它与胃、肝、胰腺和小肠相连，其平衡型能量集中在肚脐周围。脐腹之气与体液分泌和营养物的消化有关，提供食物的精华（本质）要素，并通过血液流动把这些精华

输送到身体的各个相关部位，与水元素有关。通首之气是一种上行能量，主要位于咽喉及其以上部位。这也是一种使身体随时提高警觉的能量，与打嗝和呕吐相关，与气元素有关。最后是弥漫气，这是一种遍布全身的扩张型能量，执行所有身体功能的分配作用，特别是心脏和四肢功能的分配作用。弥漫气可以使感官神经保持活跃，与大气（空间）有关。

经络

人体内，生命气如同体液般在微小的气流中流动，它的这种流动路径称为经络。人体内共有72 000条经络，不过我们涉及到的只有主干及其支流。

主要生命能在中央中脉中流动，从脊柱流过并与中枢神经系统相连，中枢神经系统是通往大脑的主要途径。在主要脉络周围交织着两条打结的蛇形支流，它源于脊根气轮处的源头（见气轮）。阴脉即月亮通道，源于会阴处脊根气轮左侧，是一种凉的被动能量，代表着副交感神经系统并与循环系统中的静脉血液相关。从左鼻孔呼吸时阴脉就会占支配地位。阳脉即太阳通道，源于脊根气轮右侧，是一种动态、外向型的主动能量，代表着交感神经

系统并与循环系统中的动脉血液的流动相关。从右鼻孔呼吸时阳脉就会占主导地位（见清理静脉调息法）。

在被动练习中，人们主要运行交感神经或神经行为，其间我们始终处于一种不知如何停止的状态。哈达瑜伽（“hatha”，其中“ha”代表太阳、指示力，“tha”代表月亮、表示复位）的主要目的就是把阴脉和阳脉中的两种能量汇集到中央通道中脉中去（见上），以实现瑜伽的统一性。瑜伽涉及到排泄二元性，这可以通过瑜伽练习中生命之气和下行之气的结合来体现。

气轮

气轮的模式可以看做是对人类系统的一种象征性研究，是一幅描述人类多维方面的微型图。七大气轮被描述为能量的漩涡，以莲花为象征，围绕脊干中轴线不同的关节旋转。每一个气轮都与神经丛、内分泌腺和生命器官相对应。

每个气轮都与一种元素、一个精液节（毕加咒语）和一种视觉表现形式相关，构成一种自我研究的典型框架，分布于受心理影响的部位。冥想虽然充满奥秘，可又存在于有形的人体构造之中。对气轮及其相应的现象的冥想对于对生命的理解、结合以及推理都有重大帮助。

气轮围绕在脊干的中枢能量通道中脉周围，绕每个关节旋转，三大经络缠绕上升，汇聚于此。每种气轮有 18 种特征，这里我们只看几种。

这些图片（见第 12~13 页）是基于古典印度舞蹈对气轮进行的现代解释。瑜伽和印度舞蹈意义是相同的，都是要培养感知的本质，这是最终享受的本质，也是心灵与肉体的连接，二者的联系体现在这篇公元 2 世纪的梵文诗中：

眼随手动，
心随眼动，
心动则情生，
情生则乐生。

根轮，土元素

这一“底部支撑”气轮是精神的中心，位于会阴处，实现从臀到脚的协调，使人产生原始直觉和安全感。人体躯干基底（或者说“门”）上的根基锁是性能量和精神能量的所在地，它反映了生理、心理以及情绪的的稳定。如果这种根基不安全了，我们会挣扎着向外界寻求帮助以使自己稳定，而不是着眼于我们内部的基础。

- 神经丛：骶尾肌
- 相关器官 / 腺体：会阴 / 腹膜
- 颜色：红色
- 符图：红色方块
- 咒语：Lam
- 肯定：“我相信，我很安全。”“我的避难所在于自身。”

腹轮，水元素

腹轮位于骨盆的前骨耻骨处（人体重心和知觉部位），可以解释为“自我支持”，与快乐、创造性和亲情相关。它的能量储存于骶骨内，与性能力和社会化相连，又与生殖器、膀胱、肾脏（水）等器官相关。

- 神经丛：骶尾肌
- 相关器官 / 腺体：生殖器官
- 颜色：橙色
- 符图：向上的新月
- 咒语：Vam
- 肯定：“流动若水。”“我屈服。”

脐轮，火元素

脐轮位于腹腔神经丛，与生命力、动力、自尊和能量相关，是生物火的部位，

