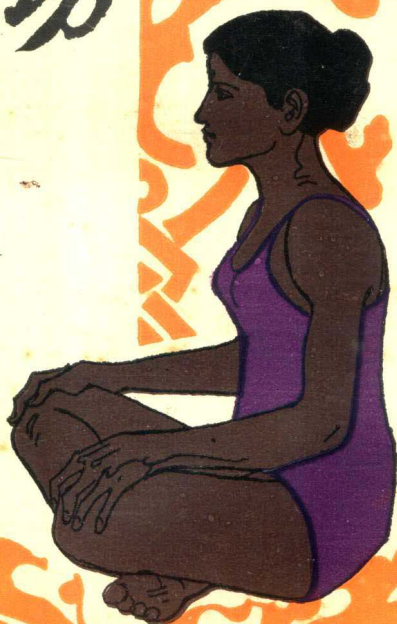


印度气功

——诃陀瑜伽健身术

〔苏〕弗·沃洛宁著 王永嘉 译



人民体育出版社

人民体育出版社

【苏】弗·沃洛宁 著

王永嘉 译

印度气功

——河陀瑜伽健身术

责任编辑：侯明志

封面设计：鲍岳廷

印度气功——诃陀瑜伽健身术

[苏] 弗·沃洛宁 著
王永嘉 译

人民体育出版社出版

787×1092毫米 1/32 40千字 2 $\frac{4}{32}$ 印张

江西印刷公司印刷

1984年3月第1版 1984年3月第1次印刷

新华书店北京发行所发行

印数：1-74,000

统一书号：7015·2151

定价：0.23元

出版者的话

瑜伽起源于印度，距今已有几千年的历史，诃陀瑜伽是其中的一个流派。在长期实践中，诃陀瑜伽日臻完善，它在调节人体机能、健康身心、健美身材、延年益寿等方面，均有明显的作用。在印度，有几千所瑜伽学校长年传授瑜伽术，不少瑜伽师还出国讲学，传徒授艺。近年来，瑜伽引起世界许多国家的注意，尤其重视它的健身之道。本书比较详细地介绍了诃陀瑜伽，读者可以根据自己的情况选择其中的功法进行练习，经过一段时间之后，自会对它作出评价。

目 录

什么是瑜伽	1
什么是诃陀瑜伽	2
呼吸	4
呼吸功法	10
身体功法	11
动态功	12
静态功	14
第一组	17
1. 头功	17
2. 万能功	19
3. 飞去来器功	19
4. 犁功	20
第二组	21
5. 自抱功	21
6. 坐踵功	22
7. 莲花功	22
8. 鱼功	23
9. 十字功	23
10. 智瑜伽功	24
11. 环形功	24
12. 螺旋功	24
13. 简易姿势	25
14. 鹤功	25
第三组	25
15. 蜗牛功	25
16. 眼镜蛇功	26
17. 轭功	26

18. 折叠坐功·····	27
19. 孔雀功·····	27
第四组 休息功·····	28
20. 精神休息功·····	28
21. 鳄鱼功·····	30
22. 睡眠功·····	30
注意事项·····	31
进食卫生·····	33
饮水卫生·····	35
自我控制·····	37
太阳能·“气”·····	41
节律·····	42
瑜伽和竞技运动有什么区别·····	43
瑜伽和运动·····	44
怎样练好瑜伽·····	45
收获·····	50
问题解答·····	52
如何才能达到正确的呼吸·····	52
补充一个动态功——击踵功·····	53
补充几个静态功·····	54
乌鸦功·····	54
智瑜伽功·····	54
简易姿势·····	54
狮子功·····	55
收腹功·····	55
腹肌功·····	55
改进视力的功法——眼睛功·····	56

改善听觉的功法·····	57
锻炼面部肌肉的功法·····	57
可使面颊恢复青春的功法·····	59
关于妇女练功·····	59
关于倒立功法·····	60
几句心里话·····	60

什么是瑜伽

瑜伽就是使人健康，时刻保持身心的和谐平衡。

瑜伽就是使人体各器官功能完好，适应环境，动作协调一致。

瑜伽就是使人体健美。瑜伽的健美不是肌肉块块隆凸，而是体格匀称，姿态优美，反应灵敏，动作迅速而准确。

瑜伽就是使人对自身的力量有坚定的信心。

瑜伽就是让人善于劳动，善于休息。

瑜伽就是教人对生活现象有敏锐的观察和正确的判断。

瑜伽就是教人顺乎自然，延年益寿。

瑜伽就是教人永远乐观，热爱生活……

——几乎所有的瑜伽师都是这样回答“什么是瑜伽”这个问题的。

这些说法是否符合实际呢？或者，在多大程度上是符合实际的呢？

由于瑜伽都是代代口传的，评价它只能根据表象。例如，据说，如果学习瑜伽，必须从根本上改变自己的生活方式及其同周围世界的关系。但实际上能否做到这种改变，而且有无必要呢？什么人和怎样才能学习瑜伽呢？当然，这里不能不考虑到年龄、性别和疾病等因素。

问题可以提出很多，但最主要的有两个：

第一，瑜伽果真那么完美吗？如果是的话，又如何解释：

在其产生后的三千年来，为什么瑜伽没有成为唯一的健身术呢？

第二，如果瑜伽的确有益，如何把它引进我们这样的国家呢？

这就是我想努力回答的问题。我所依据的是各种文字的文献资料 and 同那些在发源地（印度）研究瑜伽术的学者的谈话，以及我个人将近五十年实践瑜伽的经验。

瑜伽是这样一种学说，它提出的一整套准则和建议，不仅可以帮助病人康复，而且可以使健康人更健壮。这些建议极为普通，所以有人提出怀疑：在当前医疗条件如此发达的情况下，它会有多大用处？

瑜伽的教义本身反对强加于人。它主张，未经检验的东西，不可轻信，也包括瑜伽术本身。它还认为，不能光凭一时的经验就下定论。经验不应该是暂时的。人体的变化是在整个一生中逐渐发生和积累起来的。

还是请您自愿地来试一试吧。选上少量几段功法，通过一两个月的实践之后，再由您对瑜伽做出判断。

什么是诃陀^(注)瑜伽

瑜伽是印度一种古老的学说。它是印度斯坦人民为了弄清周围世界现象的意义及其相互关系，对事物和概念进行

注：诃陀瑜伽，原按英、俄文音译做“哈太哈瑜伽”，今依印度原文校订。

——译者

长期细致地分析和综合的结果。

瑜伽作为准则和建议的综合，是在公元前一千多年出现的。但是，它的根源还可以追溯到韦陀教和尤婆尼沙昙教的最早的(大约八千年前)文字记载——即印度人民的历史、神话、诗歌和哲学的巨著。据研究，这些著作在它们成文之前还有很长时间是口头形式在民间流传的。

瑜伽学说包括了印度人民的大部分伦理、道德、哲学以及关于人体的观念。它有许多流派，在印度著名的流派有：诃陀瑜伽、业瑜伽、智瑜伽和信瑜伽。一共有多少流派？根据摩诃婆罗多史诗(公元前五百年左右)，更确切地说，根据这部史诗中所包括的哲学和史诗著作——《布哈格瓦德·基塔》记载，瑜伽一共有十八个流派。

除诃陀瑜伽之外，所有其他流派几乎都不研究人体，而是研究人的各种个性，其主要目的是企图用哲学、伦理道德和宗教思想来完善这种个性。

我们比较熟悉的是诃陀瑜伽，主要是注意它对人体的看法。它分析了人体同周围物质世界相互关系的各个方面，并且提出了保持和恢复人体健康的建议。它认为，通过思维和意念的力量以及瑜伽所创造的功法，可以在一定程度上改善人体各器官或系统的功能。也就是说，可以防止早衰。

在印度，有许多瑜伽研究所和瑜伽学校。在它们的帮助下，把瑜伽有益的基本功传授给广大人民群众、军人和学生。诃陀瑜伽的功法和主张渗透到印度社会的各阶层，传播相当广泛。不论男女老少，凡是练瑜伽者，都不同程度地获得了有益的效果。

诃陀瑜伽的基本功主要包括以下几个方面：正确的呼吸，合理的饮食制度，体内外卫生，生活的节律性，自我控

制和功法。

由于瑜伽的所有功夫都是为了掌握控制人体最复杂的生理过程的技术，所以外行人往往把它看成是超自然的东西。实际上，这里并没有任何超自然的东西。瑜伽的诀窍，只是认识到人体各器官和各系统的潜在功能，并使它们发挥出来。瑜伽重视用意念和思维的力量来减慢或加速人体最隐秘的生理过程，例如，甚至把瑜伽师“活埋”之后，他为了维持生命，能够把机体的生命活动降低到死亡的边缘。这里既没有什么超自然的力量，也没有神灵之类迷信的东西。

“活埋不死”的本领未必有用。但是，为了达到有益的目的，学会控制人体的心理和生理过程是完全必要的。这是否可能呢？完全可能。伟大的生理学家巴甫洛夫就曾指出：大脑皮层可以干预机体任何生理系统的职能状态，监督和调节其活动，能够“使其服从自己的意志”。

具体说来，河陀瑜伽对我们有什么用处呢？让我们简单地认识一下它吧。

呼 吸

呼吸是最基本的生理过程，这是人人皆知的。瑜伽主张最大限度地利用肺的呼吸功能。这样可以大大提高人体的生命力，因为在这种情况下，新陈代谢就会更充分、更旺盛。呼吸越充分，身体越健康，感冒、呼吸道等疾病缠身的机会就越少。

肺有 3—4 亿微小的肺泡。毛细血管通过薄薄的肺泡壁把红细胞送进肺泡，并同时进行着气体的交换。活动起来的肺泡越多，输送到人体各部位的氧也就越多。深呼吸给人体提供的生命基础能增加一倍到三倍。

瑜伽很重视按摩的作用。肺和呼吸肌借助按摩更能确保对内脏所需氧气的供给。柔和而有节奏的按摩对提高人体的生命力是有着极为重要的意义的。按摩时，肝、腺体、脾、肠胃的每一个折皱、肾和膀胱、动脉和静脉都会获得进行正常工作所需要的柔和助力，从而促使其为整个人体的生命基础作出优良的贡献。

呼吸图解

呼吸——是活的机体中经常进行的生理过程的综合现象，机体通

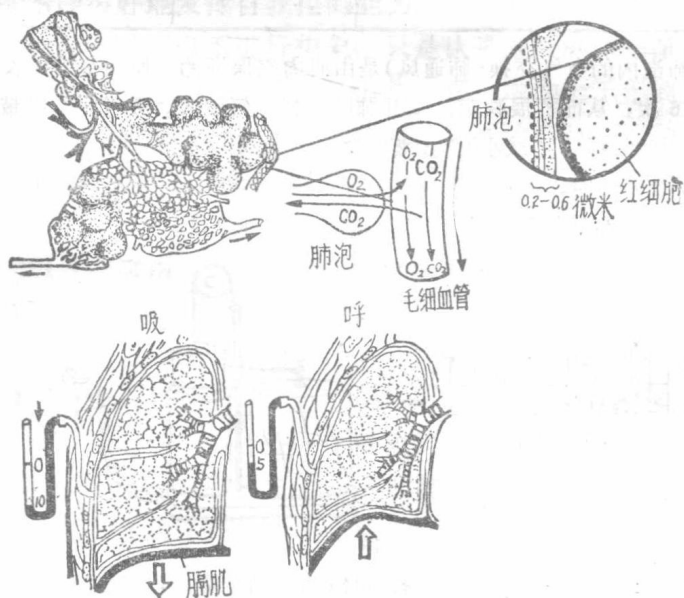


图 1

过呼吸从周围吸收氧气、吐出二氧化碳和水分。人和热血动物的血液与空气之间的氧和二氧化碳的交换，叫外呼吸。这种交换是在肺泡里进行的。

肺泡的空气和肺毛细管的血液之间隔着很薄的一层上皮和血管壁。这就使得氧和二氧化碳很容易穿过去。肺脏有3—4亿个肺泡，进行气体交换的面积有五十五平方米。每昼夜通过的气体近一万公升。

空 气	O ₂	CO ₂	N ₂
大 气 的	20.92	0.04	79.04
肺 泡 的	14.7	5.6	79.7
呼 出 的	16.5	4.0	79.5

肺泡内的空气交换(肺通风)是由肌肉来保证的，肌肉每分钟收缩14—16次，从而扩展胸廓，张开肺叶，使空气流入。吸气时胸膜带的呼吸吮肌扩展(压力减小)。主要呼吸肌是膈肌。

平稳呼吸时，一呼一吸肺脏交换空气0.5公升。肺的功能取决于肺活量，即在最大限度吸气之后的最大限度呼气量。

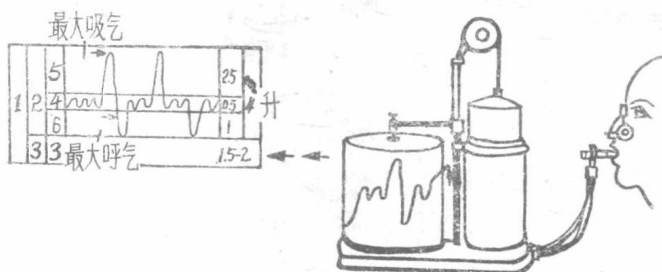


图 2

1. 肺脏总容量；2. 肺活量；3. 剩余量；4. 呼吸量；5. 吸气潜力；6. 呼气潜力

人体就象是一座房屋。一座奇妙、非常好和安排合适的房屋，其中每一个构件都是很好地互相支撑、互相配合和互相作用的。

建造这样一座房屋要考虑到哪些问题呢？当然要考虑吃饭、用水和阳光等问题。首先考虑的是要有充分的新鲜空气和能源。

瑜伽师认为，只是机械地使肺充满空气还是不够的。此时最重要的是用意念创造一种和空气相结合的能（瑜伽叫“气”）注入人体的形象，这种“气”可以推动人体的任何运动过程。为了帮助“气”的形成，你不妨自言自语地默念：“气”已注入我体，正在运行，正分别向机体各部分行进，肌肉在膨胀，脑细胞在兴奋起来……。没有“气”这种创造性的力，人体就不能很好地发挥自我控制能力。

你呼吸时可以不进行想象，只是认真地吸满和呼净，这比一般的呼吸已经大有裨益。但是，根据瑜伽上千年的实践证明，前述那种带行气走意的呼吸，却更为有益。这种心理作用的确会产生良好的效果，使你马上感觉到健康的增进、体力的增强和生命力的提高。

但是一次用“气”过久，也不必要，同做其它事情一样，过分了，就潜伏着危险，造成心理的紊乱（特别是对体弱的人）。意念的形成要靠自己练习，天长日久，循序渐进，就会自然形成。

再补充几句。由于懂得了健康同善于呼吸的关系，并且发现了利用呼吸可以自觉地促进内脏的功能，瑜伽便创造了和谐的用于各种不同目的的呼吸功法。

据莫斯科耳鼻喉研究所的专家们实验，在外呼吸失调的情况下，产生疾病的直接原因，不是氧不足（大气层中三分

之一的氧对我们就足够用了),也不是空气循环的破坏,而是不正确的呼吸方式。因为它可以引起各器官和各系统功能的紊乱,如心、胃、肾功能紊乱等。

我们都知道,用口呼吸而不是用鼻呼吸,看起来没有什么,实际上它对健康的影响,特别是对孩子健康的影响是很大的。它可以破坏生理和心理的发育,往往引起窄胸、贫血、消瘦和胃肠疾病等。

瑜伽则可以帮助你恢复正确的呼吸方式。

正确呼吸的基本功是“瑜伽的深呼吸”,它是这样进行的:站直或坐正,挺胸,呼气到底(图3左),然后用力下降胃腹部的横膈,并尽力挺腹(图3中)。这可使肺下端的气体排空,从而使肺活量扩大。然后,腹部不要收回,吸气,同时依次扩张中肋、上肋和锁骨,锁骨向上提。(这时,肺就会更多地充满空气)。但是,为了使空气进入肺部最边缘的肺泡,在吸气最后要闭一会儿气(以下简称闭吸),并尽力收腹(图3右)。此时,由于膈肌上升,肺部更加“膨胀”,胸廓得到充分的扩展。这样停几秒钟(膈肌不要下降),然后再缓慢呼气。

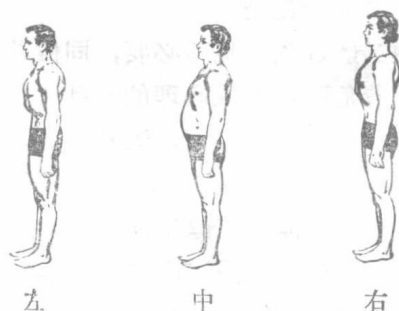


图3

这样一吸一呼,会使整个呼吸器官,甚至每个肺泡都投

入工作，参加空气交换过程，使血液最大限度地吸收氧和排出二氧化碳。

把统一的呼吸过程分解成上述几个阶段，是为了便于理解。实际上，呼吸是自然而然地进行的，是一个统一的不可分割的运动过程。

要永远牢记：用鼻呼吸，而不要用口呼吸。这样可以使吸入的空气经过过滤和加温，并通过嗅神经末梢的作用，来鉴别空气质量的好坏。反之，就要吸入未经过滤和加温的空气，从而引起呼吸器官甚至全身性疾病。

呼吸要有一定的自然节律。比较合适的节律是：吸——八秒钟，停——四秒钟；呼——八秒钟，停——四秒钟。步行时，呼吸时间可以与一定的步数或心跳数同步。

且不要以为瑜伽主张全天都要进行深呼吸。不是的。健康的人，每天有十到十五分钟的深呼吸就够了，这足以使你防止严重的病毒感染；如果长期坚持下去，就可以完全避免这种感染。处在容易引起感冒的环境中，可以好好使用深呼吸，如遇穿堂风、走雪路和严寒等情况，这不仅可以预防疾病，还可以迅速暖和全身。

苏联医学界并不否认深呼吸的益处，但是医生和生理学家告诫第三期高血压患者，长时间的闭吸会引起心肌梗塞、中风等病。对于这些病人来说，吸气时的闭气所引起的血压升高程度是具有危险性的，更不用说呼气时的闭气（以下简称闭呼）了。这是专家的意见，是有科学根据的。但是，据我们观察，如果呼吸不过分用力，而按瑜伽的所有规则呼吸，无论闭吸或闭呼都没有什么危害。

呼吸功法

除了深呼吸基本功之外，瑜伽还有许多专门的呼吸功，这里只介绍几种。

净呼吸——慢慢吸气，闭气一小会儿，然后短促而用力地通过口腔呼气，嘴卷成圆筒状，两颊不要鼓起来。这样可以把残存在肺内的碳气全部排出。通常，在练其它功之后，作这种呼吸功。

喉呼吸——吸满气，然后张口用力一下子把气呼出。可以同时喊“哈”声。收尾时可以喊“噢——呜——姆”，呼气后紧闭嘴唇。这样重复两三遍，以净呼吸结束。在唱歌和过多的讲话之后作这种呼吸功。

兴奋呼吸——吸满气，闭气几秒钟。同时双臂放松伸向前方，屈指攥拳，逐渐用力，直到把力用尽，然后屈肘使拳抵肩，慢慢用力把手臂分别伸向两边（形似推墙），再迅速返回使手抵肩。重复两三遍，然后放松，再通过口腔用力呼气，最后再做一次净呼吸。