

阳光下的 韵律瑜伽

岑叶波 励乾忠 宋剑南 / 主编



阳光下的韵律 瑜伽

岑叶波 励乾忠 宋剑南 / 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光下的韵律·瑜伽 / 岑叶波, 励乾忠, 宋剑南主
编. — 宁波: 宁波出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5526-1159-5

I. ①阳… II. ①岑… ②励… ③何… III. ①瑜伽—
中学—教材 IV. ① G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 208623 号

阳光下的韵律：瑜伽

主 编 岑叶波 励乾忠 宋剑南
出版发行 宁波出版社
(宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 邮编: 315040)
印 刷 宁波报业印刷发展有限公司
责任编辑 徐欢欢 徐 飞
封面设计 金字斋
开 本 889mm × 1194mm 1/16
印 张 8
字 数 150 千
版次印次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5526-1159-5

定 价 25.00 元

鄞州区五乡中学校本课程开发委员会

主 任 王耀鹤

副主任 王国云 楼力敏 鲁锡军

委 员 吴伟妙 车海波 杨奕信 方飞燕

任 瑞 励乾忠 陈欢夸 徐亚辉

本书编委会

主 编 岑叶波 励乾忠 宋剑南

编 委 何海兰 干建存 王志洋 谢丽娜（宁波大学）

荣 明（宁波大学） 徐志彦

说 明

瑜伽,作为一种新兴的体育运动项目,起源于5000多年前的印度,随着佛教的传播而传入中国。在现代社会,瑜伽作为一种健身、美体、缓解精神压力的体育运动项目而风靡全世界。在我国,瑜伽已成为最受都市人,尤其是都市女性推崇的时尚运动。各种瑜伽馆遍布各大城市的大街小巷,各大健身俱乐部相继开设了瑜伽课程。瑜伽已成为新世纪最流行的健身名词。

在学校系统,一些体育发达国家的体育课程设置中已陆续开设并推广瑜伽课程。在我国,瑜伽也被高等体育院校列为选修课程。随着我国中学新一轮基础课程改革的深化,瑜伽作为兴趣特长类选修课程,被许多学校挖掘和开设。

由于瑜伽课程是从社会上的瑜伽馆引入学校教育教学中的,与学校系统教学的侧重点和层次性存在差距,故我校根据中学生的特点和瑜伽运动的特点编写了《阳光下的韵律:瑜伽》这本书,作为瑜伽选修课程学生用书。

全书共分成六章。第一章,瑜伽运动概述,介绍了瑜伽运动的形成与发展、哈他瑜伽的主要流派以及学练瑜伽的意义与作用及瑜伽的特点与注意事项;第二章,瑜伽清洁法和呼吸法,介绍瑜伽练习特有的清洁和呼吸的方法;第三章,瑜伽冥想与休息术,帮助理解瑜伽的调息、冥想对身体的重要意义与作用,并介绍瑜伽练习的生理学基础,帮助学生了解身体结构,提高瑜伽练习中自我保护的能力,避免练习中出现伤害;第四章,瑜伽体式学习,介绍了瑜伽常用工具、常用手势、基本坐姿、常用体式;第五章,介绍了瑜伽练习中最经典的体位——太阳致敬式;第六章,瑜伽套路进级练习,从初级到中级到高级,循序渐进练习。

本书动作示范由瑜伽教练杨红老师完成,图片由摄影师赵书松老师拍摄。感谢五乡中学王耀鹤校长对本书编写和出版的大力支持。

衷心祝愿《阳光下的韵律:瑜伽》这本书,能够为中学生瑜伽练习提供有价值的参考与帮助!

编 者

2013年11月

目 录

第一章 瑜伽运动概述	001
第一节 瑜伽运动的形成与发展	001
第二节 哈他瑜伽	003
第三节 瑜伽学练的意义与作用	006
第四节 瑜伽的特点与注意事项	007
第二章 瑜伽清洁与呼吸法	009
第一节 瑜伽清洁法	009
第二节 瑜伽呼吸法	012
第三章 瑜伽冥想与休息术	015
第一节 瑜伽冥想	015
第二节 瑜伽休息术	017
第三节 瑜伽练习生理学基础	019
第四章 瑜伽体式学习	027
第一节 瑜伽常用工具	027
第二节 瑜伽常用手势	029
第三节 瑜伽基本坐姿	031
第四节 瑜伽常用体式	033
第五章 太阳致敬式	080
第一节 太阳致敬式 I	080
第二节 太阳致敬式 II	083

第六章 瑜伽套路进级学习·····	086
第一节 初级套路练习·····	086
第二节 中级套路练习·····	095
第三节 高级套路练习·····	106
附 录 ·····	117
1. 瑜伽基础知识问答·····	117
2. 本书体式索引表·····	119
参考文献·····	121

第一章 | 瑜伽运动概述

学习概要:本章共四节,着重介绍瑜伽运动的形成与发展、哈他瑜伽的主要流派、瑜伽学练的意义与作用,及瑜伽的特点与练习注意事项。



第一节 瑜伽运动的形成与发展

一、瑜伽的起源与形成

“瑜伽”一词来源于梵语的译音,意为融合、连接和结合。瑜伽起源于 5000 多年前的古印度,原本是古印度僧人的一种修行方法。古印度瑜伽修行者在大自然中修炼身心时,无意中发现各种动物与植物天生具有治疗、放松、睡眠或保持清醒的方法,患病时能不经任何治疗而自然痊愈。于是,古印度瑜伽修行者根据动物的姿势,观察、模仿并亲自体验,创立了一系列有益身心的锻炼系统,也就是瑜伽体位法。这些姿势历经 5000 多年的锤炼,逐渐演变成现在练习的瑜伽体位。

瑜伽在世界范围内的传播是从欧洲开始的。17 世纪,印度等东方国家的文化首先传入欧洲的一些国家,瑜伽作为其中的一种文化也逐渐从欧洲进入美国。大约在 19 世纪末期,著名瑜伽大师 Swim 在芝加哥做了一次演讲,受到了公众的欢迎,并使美国大众对瑜伽有了最初的认识。在他的影响下,很多印度瑜伽大师也前仆后继到西方传授瑜伽,很多瑜伽书籍也在那一时期编成。印度瑜伽大师罗摩克里希那(Ramakrishna)和他的传人维韦卡南达(Vivekanda)、奥罗宾多(Aurobindo)多等人把瑜伽与现代科学、医学有机结合起来,创立了现代瑜伽,将瑜伽更加广泛地传播到世界各地。另一位著名的瑜伽大师斯瓦米·希瓦南达(Swami Sivananda)及其追随者,于 20 世纪六七十年代,在美洲和欧洲拓展瑜伽事业,他们开办瑜伽学校,还将现代瑜伽总结为五项原则——正确地休息,正确地练习,正确地呼吸,正确地饮食,正确地思想和冥想,并建立了国际希瓦南达瑜伽韦坦达中心,弘扬他们的主张。与印度古典瑜伽相比,现代瑜伽的特征是:注重把



瑜伽作为一种生活观点或态度,融入到日常生活体验里;注重“修身”,通过瑜伽体位法和呼吸法及静坐,将身体的肌肉、骨骼、经脉及内分泌系统调节到最佳状态,使人身心健康、愉快,在精神层面得到超常升华。

大约在公元4世纪前后,瑜伽随着佛教的传播而传入中国。1985年,中央电视台连播张蕙兰瑜伽术教学片,这是20世纪中国大众认识瑜伽的开始。如今,大大小小的瑜伽馆已遍布中国各大城市的大街小巷,瑜伽已成为人们强身健体的新时尚。目前,中国国内的瑜伽大多为西方现代瑜伽,舍弃了印度古典瑜伽中深层次的宗教哲学理念,取其修心健身功能的一面,使瑜伽成为塑身美体、调节和放松身心的健康健身方式。

二、瑜伽发展阶段划分

当代学者将瑜伽的发展阶段分为四个时期:

(一)前古典时期

自公元前5000年开始,直到犁俱吠陀出现为止,约有3000多年的时期,是瑜伽的原始发展时期,也是缺少文字记载的时期。瑜伽由一种原始的哲学思想逐渐发展成为修行的法门,其中的静坐、冥想及苦行,是瑜伽修行的中心。

(二)古典时期

自公元前1500年《吠陀经》出现,瑜伽开始有系统地被记载下来;到《奥义书》出现,对瑜伽有了更精确的记载;而《伽梵歌》的出现,则完成了瑜伽行法与吠檀多哲学的合一,使瑜伽这一民间的习修实践变为正统,由强调行法到行为、信仰、知识三者并行不悖。大约在公元前300年时,印度圣哲帕坦伽利(Patanjali)创作了《瑜伽经》,印度瑜伽在其基础上真正成形,瑜伽行法被正式定为八支体系。

(三)后古典时期

《瑜伽经》出现之后的时期,为后古典瑜伽时期。后古典瑜伽主要包括了瑜伽《奥义书》,密教和河陀瑜伽。瑜伽《奥义书》有二十一部,在这些《奥义书》中,纯粹认知、推理甚至冥想都不是达到解脱的直接方法,信仰者们都有必要通过苦行的修炼技术所带来的生理转化和精神体会,才能达到梵我合一的境界。因此,产生了节食、禁欲、体位法、七轮等,加上咒语、手印、英身英尚师之结合,这是后古典时期瑜伽的精华。

(四)现代瑜伽

19世纪的克须那摩却那是现代瑜伽之父,其后的爱恩加(Congo)和第斯克佳是圣王瑜伽的领导者。另外,印度锡克族的“拙火”瑜伽和“湿婆阿兰达”瑜伽也是两个重要的瑜伽派别。一

个练气,一个练心。

19 世纪末 20 世纪初的印度哲学家奥罗宾多提出综合瑜伽,主张以瑜伽唤醒心灵,促进整个生命的优化。

现代的瑜伽是修炼身体的,经过瑜伽体位法的练习和呼吸法及打坐,将身体的肌肉、骨骼及内分泌系统调节到最健康的程度,可使人身心愉快。



第二节 哈他瑜伽

正统的印度“古典瑜伽”包括智瑜伽、业瑜伽、信仰瑜伽、哈他瑜伽、王瑜伽、昆达里尼瑜伽六大体系。现代瑜伽健身运动已舍弃瑜伽中的一些深层次宗教哲学理念,取其具有修心健身功能的体位法练习。目前,瑜伽练习中最实用最普遍的就是哈他瑜伽。它不仅是现代西方国家瑜伽健身运动的方式,也是我国瑜伽健身的主要流派。

哈他瑜伽(Hatha Yoga),又称传统瑜伽。它包括一系列的练习,通过身体的姿势、呼吸和放松的技巧,来达到训练的目的。“Hatha”一词由两个梵语词根组成,分别是意为太阳的“ha”和意为月亮的“tha”,象征相对应的能量:热和冷、火和水、雄和雌、阳和阴、正和负等;当两个词节组合成“Hatha”时,意为“充满力量的”。哈他瑜伽的意图是通过身体锻炼(Asanas)和控制呼吸(Pranayama)平衡心灵和身体,通过放松和冥想平静心灵。《哈他之光》和《格雷达本集》,是哈他瑜伽最重要的典籍,几百年来,哈他瑜伽的习练者遵循圣哲们传承下来的典籍,不断地在习练中进行实践与完善,终于使哈他瑜伽成为现在广为人们所接受的瑜伽练习方式。目前,哈他瑜伽一般分为艾扬格瑜伽、阿斯汤嘎瑜伽、流瑜伽、热瑜伽、阿努撒拉瑜伽、阴瑜伽、唯尼瑜伽等。

一、艾扬格瑜伽(Iyengar Yoga)

艾扬格瑜伽是当今世界练习最广泛的一种瑜伽习练体系,由艾杨格(B.K.S. Iyengar)大师创立。艾扬格大师于 1918 年出生于印度,教授瑜伽至今已 70 余载,被认为是目前在世的全世界最伟大的瑜伽导师,是国际公认的“哈他瑜伽”界权威,他的 180 所学院遍布全球 40 个国家,以所创立的瑜伽治疗和瑜伽减压法著称于世。

艾扬格瑜伽与传统瑜伽最大的不同,在于注重人体的正确摆放、生理结构、骨骼肌肉的功能



等,强调体位的精准,有矫正和恢复身体的效果。练习艾扬格瑜伽,需要特别关注身体各部位的细节,使用各种各样的辅助道具,如木块、长凳、沙袋、毯子、垫枕和布等,加大动作的幅度和准确度,使很多看似复杂、无法完成的动作变得简单,使不同身体状况的学员都能练习和受益。此类瑜伽特别适合入门者和身体僵硬的人练习。

二、阿斯汤嘎瑜伽 (Ashtanga Yoga)

阿斯汤嘎瑜伽,在西方也称“力量瑜伽”,其特点为严格、严谨而流畅,有其固定的顺序,不能随意改变和创新。练习者只有掌握好前面的体位,才能进行后面的体位练习。目前,世界流行的练习方式是由印度瑜伽师 Pattabbi Jois 创立的,分为基础级、中级、高级三种级别。每种级别的动作编排是固定不变的,都以五遍太阳祈祷式 I 和 II 开始,中间有大量的体位姿势练习,最后以倒立和休息术作为结束。

阿斯汤嘎瑜伽是一种充满挑战性的力量型瑜伽,能快速地提高体力和专注能力,起到内热清洁身体的各个部位,远离病痛,给练习者轻盈而强壮的体魄。此类瑜伽适合有一定瑜伽基础者练习。

三、流瑜伽 (Flow Yoga)

流瑜伽,动作像行云流水一样,也有人称“流水瑜伽”。侧重于身体的伸展性、力量性、柔韧性、平衡性及耐力与专注性。它是瑜伽传播到西方后在欧美诞生并确立的流派,是传统哈他瑜伽与阿斯汤嘎瑜伽的混合体。它的练习风格和难度都介于两者之间,是阿斯汤嘎瑜伽的简化,在降低体位难度的基础上,增加了一些过渡的体位,使体位之间通过巧妙的连接串联在一起练习,使得整个练习过程如行云流水一般,相对阿斯汤嘎瑜伽来说更容易被普通大众所接受。流瑜伽练习一般从太阳致敬式开始,再进入不同体式的练习(即核心体式,多为跨立类型,用 vinyasa 过渡体式进行串联),以倒立或比较大的伸展结束,最后保证 10 分钟以上的休息时间。

同阿斯汤嘎瑜伽相比,流瑜伽更自由与随意,有更强的可变性,让练习者有更多的发挥空间。它不使用阿斯汤嘎的跳跃连接,而均是以单腿移动串联,可以让更多身体素质不高的人群参与练习。流瑜伽适合健康的年轻人、一般减肥者,对患有轻度自闭症、注意力不集中的人群也有较好的调理作用。本类瑜伽可为阿斯汤嘎瑜伽的练习打好基础。

四、热瑜伽 (Hot Yoga)

热瑜伽,也叫高温瑜伽。首先在美国传播,最近几年传入中国,由印度瑜伽大师比克拉姆 (Bikram Choudhury) 与他的妻子创立。即在 38℃—42℃ 的室温和严格的通风系统配合下做瑜伽,

60 分钟内完成 26 个固定的瑜伽姿势。

热瑜伽对于减肥、排毒、塑造身材有很好的效果。由于在高温环境下,身体柔韧性提高,练习热瑜伽对偏头痛、腰背痛、颈椎痛及肠胃疾病有缓解作用,适合经常坐在办公室的人群与寒性体质人群。尤其在冬天练习,能让练习者感受温暖。

五、阿努撒拉瑜伽 (Anusara Yoga)

阿努撒拉瑜伽,是 John Friend 在 1997 年创立的,是瑜伽里最年轻的一个派别,但却是发展最快的一个,富于理疗和改造功效,在美国深受大众欢迎。在体位法上从艾扬格瑜伽中脱胎而出,运用艾扬格瑜伽科学细致的身体排列的特点练习,创立了一种独特的方式,运用身位顺位原则表达态度,使人们身体伸展的同时,也让心灵放松的历程开始。

练习阿努撒拉,能使人放松,情绪变得积极愉悦,适合日常工作压力很大,或因压力而导致肥胖的人群。阿努撒拉结合的瑜伽要素比较多,而且运动强度较大,建议已有瑜伽基础的人群练习。

六、阴瑜伽 (Yin Yoga)

阴瑜伽,是美国瑜伽导师 Paul Grilley 在 1979 年创立的一个流派,练习者众多。修习者把人的肌肉和血液称为阳,经络和关节称为阴。阴瑜伽注重骨骼练习,动作缓慢,长时间地保持同一个姿势,最大限度地把全身的骨骼、脊柱、经络、肌肉,尤其是髋部、骨盆和脊柱下部拉伸舒展,且有强健韧带和关节的作用。同时,阴瑜伽强调整个身体的放松,清空一切杂念并结合缓慢自然的呼吸、长时间的动作保持,在肌肉完全放松的状态下锻炼骨骼及其结缔组织、调节神经系统、增强耐力以达到身心合一的境界。体式:脚踝伸展式、蝴蝶式、半蝴蝶式、半蛙式、蜗牛式、鞋匠式、婴儿式、猫伸展式、骆驼式、鹿式、悬垂式、蜻蜓式、脊柱扭转式、鞍式、快乐婴儿式、天鹅式、花环式、狮身人面式、毛毛虫式、睡天鹅式。

七、唯尼瑜伽 (Vini Yoga)

唯尼瑜伽,也称理疗瑜伽。由 T. 克里希那马查 (T.Krishnamacharya) 首先创立,并由他的儿子德斯科查 (Desikachar) 继承推广。唯尼瑜伽注重体式的安排和锻炼过程,重点在于根据习练者个人的需要和能力设计体式及其顺序,而不注重体式要达到的外在表现。同时,要求根据需要调整呼吸,呼吸配合体式的变化而作细微调整。这个瑜伽流派偏重个体的需要,强调个人指导和个体需求,在瑜伽私教和瑜伽治疗中发挥着很重要的作用。

 **第三节 瑜伽学练的意义与作用**

瑜伽通过提升习练者的意识,帮助人充分发挥自身潜能,提高人们生理、心理、精神与情感方面的能力,是一种促使达到身体与精神和谐统一的运动形式。瑜伽适合每一个人,长期习练瑜伽能达到健美体形、改善情绪、平静心神、调养身心等作用。

一、瑜伽帮助减压

现代生活节奏快、竞争激烈,人们在日常生活、工作与学习中常常会感受到压力。运用瑜伽呼吸法调息并用休息术放松身心,能够较好地帮助人们放松与静心,并帮助提高集中精神的能力,使心灵沉静、减轻压抑,舒缓紧张与恢复内心的平和安宁,使人心态健康良好。瑜伽的每一个姿势都可令身心畅通,提升或恢复元气,达到头脑冷静、情绪稳定的效果,给予人一种既松弛又平和的感觉。当我们将这份感觉延伸到日常生活里,人际关系会变得和谐,我们也能对周遭的一切更宽容、更自在,从而让自己更轻松地生活与工作,获得更多的幸福。

二、瑜伽帮助塑体,改正不良姿态

瑜伽包括一系列的体位法,即动作姿势练习来调身。通过静态姿势与动态姿势的组合,拉伸身体肌肉,使人体线条优美,塑造良好的体形。通过全身运动,消耗脂肪,起到减肥、保持体形的作用。尤其是高温瑜伽,更能有效直接快速消耗脂肪,是很多肥胖朋友首选的减肥健身方式。同时,富有针对性的瑜伽体式练习能够很好地矫正由于劳累或长期不良的姿势造成的脊柱变形,改正不良姿势,增强自信心。对长期伏案工作、学习或因身体发育不平衡所造成的驼背等体形问题,均有良好的改善作用。瑜伽塑身美体的效果是显而易见的,不失为安全有效的健身选择。

三、瑜伽帮助调理机体

瑜伽通过推、拉、扭、挤、伸等各种姿势对内脏器官起到自我按摩的作用,从而强化生理机能,有效调节神经系统与内分泌系统,提升心肺功能,促进血液循环,帮助消化,提高机体的免疫能力。瑜伽是一种神奇的自然疗法,长期坚持练习可以预防与治疗糖尿病、高血压、颈椎病、动脉硬

化等现代社会高发疾病。由于促进了人体新陈代谢,还能延缓衰老,保持青春靓丽。对于“亚健康”人群,瑜伽是极好的健身方式。

四、瑜伽提高身体素质、增进健康

瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习。经常练习可增强体力、增强肌肉耐力,锻炼身体的柔韧性和平衡性,使身体更加灵活,从而促进身体健康,协调整个机体。对中学生而言,身体处于青春期,是身体发育最迅速最重要的阶段,练习瑜伽不仅改善身体形态,同时提高身体的柔韧素质、力量素质与身体的协调性,缓解肌体的疲劳感,增进健康。进行瑜伽练习,能进一步促进中学生身体的正常发育与功能发展。



第四节 瑜伽的特点与注意事项

一、瑜伽运动的特点

瑜伽是一项理想的预防身体和精神疾病的运动,可以全面保护身体,逐步培养人走向自立和自信。而且瑜伽简单易学,能使身体伸展,每个人根据自己的能力,做到自己能够达到的极限即可。

(一) 瑜伽的呼吸

呼吸是瑜伽的精华和关键所在,也是瑜伽区别于其他健身运动的显著特点。瑜伽的各种动作需要配合呼吸的节奏,有节奏的呼吸可以放松身体,缓解紧张与疲惫。瑜伽中这种有意识的呼吸,不仅有助于实现动作的流畅,并能集中注意力。瑜伽的呼吸追求“深、长、匀、缓”,通过有意识地控制呼吸,抑制情绪的波动、平和心境。瑜伽独特的呼吸方式,使瑜伽练习成为一种独具特色的调整身心的健身方式。

(二) 瑜伽的体式

瑜伽体式即姿势,也称调身。它是瑜伽练习的核心,使我们获得强健灵活的身体,提高锻炼身体柔韧性、平衡性与增强肌肉耐力等,帮助开发身体的潜能与塑造体形。不同瑜伽流派的不同类型瑜伽体式会对身体产生不同的作用,同时也对心灵产生不同影响。这是瑜伽练习不同于一般健身运动的经典之处。体式练习将个体姿势排成一定的顺序组合起来,练习者按照组合的顺序练习,达到练习的效果。



(三) 瑜伽的功效

相对于其他健身运动,瑜伽被公认为是一种具有预防和治疗效果的健身运动,属于自然与物理治疗方法之一,这也是瑜伽运动的独特魅力。通过练习,可以维持人体良好的生理状态,保持与促进系统发挥正常的功能,加强内分泌系统的功能,按摩与强化全身各器官,从而使其平衡、促进血液循环与新陈代谢、排除体内毒素等。

二、瑜伽练习注意事项

(一) 克服麻痹思想,重视安全。不急于求成,循序渐进。

(二) 选择一个有足够空间伸展身体,空气清新流通、干净舒适、不易受干扰的安静场地。练习时赤脚或穿瑜伽袜,服装选择棉麻类面料,剪裁尽量简单宽松,最好穿专用瑜伽服练习。

(三) 练习前 2—3 小时保持空腹,可以适当地食用少量流质食物,练习后半小时可进食。练习前后 20 分钟不宜沐浴。

(四) 练习前先做好热身。练习中保持安静,关注自己的身体状况,做动作时要量力而行。身体疲劳时要休息,避免在身体机能不良时强行进行瑜伽练习,否则可能对身体造成伤害。

(五) 女性生理期应避免练习倒立、挤压腹部与需要过度用力的体式,可以进行一些舒适放松、难度小、动作柔和的体式练习。

(六) 在所有体式练习中,养成通过鼻孔呼吸,不通过嘴呼吸的习惯。

(七) 在完成瑜伽体式练习后,应躺下来进行挺尸式休息 10—15 分钟,帮助驱除疲劳、放松身心。

(八) 加强保护,在做一些难度较大的动作时,应该有熟悉保护方法的人在场保护与帮助,还要掌握自我保护的方法。

第二章 | 瑜伽清洁与呼吸法

学习概要:本章共两节,主要介绍瑜伽的六种清洁法、三种收束术、六种呼吸法。



第一节 瑜伽清洁法

瑜伽的清洁法也是哈他瑜伽体系中不可或缺的一部分。清洁法按照不同的区域可以划分为:鼻腔、口腔、颅腔,胃部、肠道。一般清洁法在体位法练习之前,对身体实施净化。目前,瑜伽的清洁方法有道缔法、巴斯缔法、涅涕法、一点凝视法、璎力法和圣光调息法共六大清洁法。

一、道缔法(净化胃部)

净化胃部清洁法一般用盐水净胃术,此法操作简单,适合一般瑜伽练习者。双膝呈跪姿,将温盐水喝下,直至胃部饱和为止。然后,双腿站立,活动腰部,使盐水在体内流动。双脚并拢,身体前屈 90 度,用食指、中指和无名指刺激咽喉,将胃内盐水全部呕吐出来。经过长期的练习,可不借助手手指刺激,自行吐出盐水。

二、巴斯缔法(净化肠部)

在练习洁肠术的当天,从清晨练习开始之前始,不进任何固体食物和饮品,准备两个玻璃杯注满盐水并穿上柔软舒适的衣服。

第一步:迅速饮完盐水。

第二步:练习五种瑜伽姿势: 1. 擎天式; 2. 风吹树式; 3. 转腰式; 4. 眼镜蛇扭动式; 5. 腹部按摩功。



擎天式



风吹树式



转腰式



眼镜蛇扭动式



腹部按摩功

第三步:完成五个姿势后,再迅速饮用两杯盐水。循环进行,直至能够排便为止。

第四步:完成洁肠术后,进行 15 — 20 分钟的仰卧放松。需要注意的是做完洁肠术后 45 分钟内尽量不吃东西,之后一周内素食。患十二指肠溃疡的人,没有医生同意不能练习。

三、涅涕法(鼻腔清洁法)



瑜伽壶

准备一只瑜伽壶,灌满洁净的温水,按每 500ml 温水 4.5g 精盐的比例加入适量精盐,也可以根据个人的习惯予以增减,但一定要确保精盐溶解充分。先清洁右鼻孔,将壶的壶嘴轻轻插放在右鼻孔处,头略向左倾,抬高壶,使水流入右鼻孔。此时,张大嘴巴,用嘴巴呼吸,水流过右鼻孔后,通过左鼻孔流出,大约需要 20 秒时间。后用同样的方式清洁左鼻孔,完成后,再把左右鼻孔分别清