

睡

眠

SLEEP YOGA

# 瑜珈



陕西旅游出版社

雅  
山瑜  
洞伽  
任的修  
字的门  
的的穴  
的的的  
修修修  
徒和  
瑜瑜瑜  
和和和  
炼炼炼  
瑜瑜瑜  
者者者  
茂茂茂  
瑜瑜瑜  
法法法  
后后后  
密密密  
开开开  
瑜瑜瑜  
已已已  
来来来  
森森森  
始始始  
的林林林  
再再再  
经经经  
只只只  
学学学  
也也也  
瑜瑜瑜  
的的的  
有有有  
校校校  
不不不  
印印印  
珈珈珈  
中中中  
少少少  
只只只  
度度度  
逐逐逐  
心心心  
数数数  
因因因  
是是是  
人人人  
步步步  
地地地  
人人人  
次次次  
少少少  
民民民  
在在在  
带带带  
数数数  
几几几  
印印印  
修修修  
瑜瑜瑜  
隐隐隐  
千千千  
度度度  
行行行  
般般般  
珈珈珈  
居居居  
年年年  
普普普  
在在在  
人人人  
来来来  
通通通  
由由由  
寺寺寺  
全全全  
士士士  
从从从  
人人人  
瑜瑜瑜  
院院院  
世世世  
仅仅仅  
实实实  
中中中  
珈珈珈  
界界界  
有有有  
践践践  
间间间  
师师师  
乡乡乡  
也也也  
中中中  
流流流  
讲讲讲  
间间间  
广广广  
秘秘秘  
总总总  
传传传  
授授授  
小小小  
舍舍舍  
传传传  
出出出  
来来来  
那那那  
播播播  
印印印  
来来来  
喜喜喜  
开开开  
度度度  
的的的  
愿愿愿  
已已已



# 序

现代快节奏的生活旋律，使得人们在学习、工作、生活等方面的压力越来越大，压力若累积在心里而得不到排解，便会影响正常的休息与工作。白天高度紧张的学习、工作，使大脑一直处于高度兴奋状态，到了晚上睡觉的时间，很多人还不能“关掉”白天疯狂运转的大脑，以至于导致心理焦虑、心情急躁而失眠。更为突出的是随着信息技术的高速发展，人与人之间的交流逐渐地被网络、电话等所取代，真心面对面地沟通与交流却越来越少，这使得人与人之间变得更加陌生。这种陌生感所带来的内心世界的孤独与焦虑，对于身处繁华、热闹大都市的现代人来说更是难以排遣。

瑜伽作为一种能放松心情、舒缓压力的运动已渐渐进入人们的生活中。它已不再是古老术士修炼的神奇功夫，人们已经把瑜伽当成了一种健身、塑身、美容的时尚运动。只要坚持练瑜伽，它可以使人的心态处于平和、心智处于放松的状态，并且可以释放人的潜能，使人的身体与精神都处于一种非常健康的状态。



睡前做一些瑜伽的睡前放松动作，再加上睡前冥想，可以使人拥有一个好睡眠。睡眠是一个逐渐放松的过程。当冥想进入深层次时，脑电波接近于轻度睡眠的状态，并且在冥想时，人的心率降低，新陈代谢减慢，消耗的氧气也会较少。夜幕降临时，只要你听着瑜伽的CD，做10~15分钟的冥想，便会很快进入甜美的梦乡。

# 目录

Contents



## CONTENTS

# Contents

瑜伽的起源和内涵	06	体验心的平静	29
瑜伽心念	08	放松眼睛的冥想	31
积极的生活态度	10	减肥的冥想	31
瑜伽的生活方式	12	感受生命的元素	32
体验微笑	16	触摸大地——感受生命的起源	34
印度瑜伽经	18	变化的水——感受生命的动态	35
冥想	20	和煦的阳光——感受生命的能量	36
感受大自然——森林	20	移动的风——感受生命的呼吸	37
感受生命的意义	22	语音冥想	41
运用冥想力	24	瑜伽睡眠体位法	49
体现魅力的方法	26	瑜伽身印	50





# Sleep Yoga

大拜式	51	创造良好的睡眠环境	72
睡前放松动作	52	伴随音乐的晚餐	72
利于睡眠的六个体位法	56	睡前沐浴	72
心灵的沉淀	58	睡前的香精油按摩	76
瑜伽与睡眠	60	设计利于睡眠的卧室	78
睡前冥想	61	瑜伽与预防医学	87
轻松睡眠	64	心理与健康	88
饮食与睡眠的关系	67	脉轮与习性	90
利于睡眠的食物	69	荷尔蒙与思想	91
食物中的刺激成分	70	大脑与行为	92
良好的睡眠习惯	71	淋巴与健康	93
		作者后序	95



# 瑜伽的起源和内涵

## *The origin and connotation of Yoga*

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，了悟生命的一种方法。

传说在古印度高达8000米的圣母山上，有人修成圣人，亦有人成为修行者，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、喜马拉雅山河穴和茂密森林的中心地带修行，由瑜伽师讲授给那些愿意接受的门徒，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，也因此，瑜伽在全世界得到广泛传播。

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，且具有强大的生命力。

当瑜伽的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，得到最高开悟和最大愉悦。

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。

07

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。而通过瑜伽的修炼，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，对平常人的健康也很有益处。瑜伽学说反对强加于人，它主张未经经验的事物不可轻信，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。

YOGA  
睡眠瑜伽

瑜伽心念

*The thought of Yoga*



08

“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力。

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，对人耿耿于怀，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。

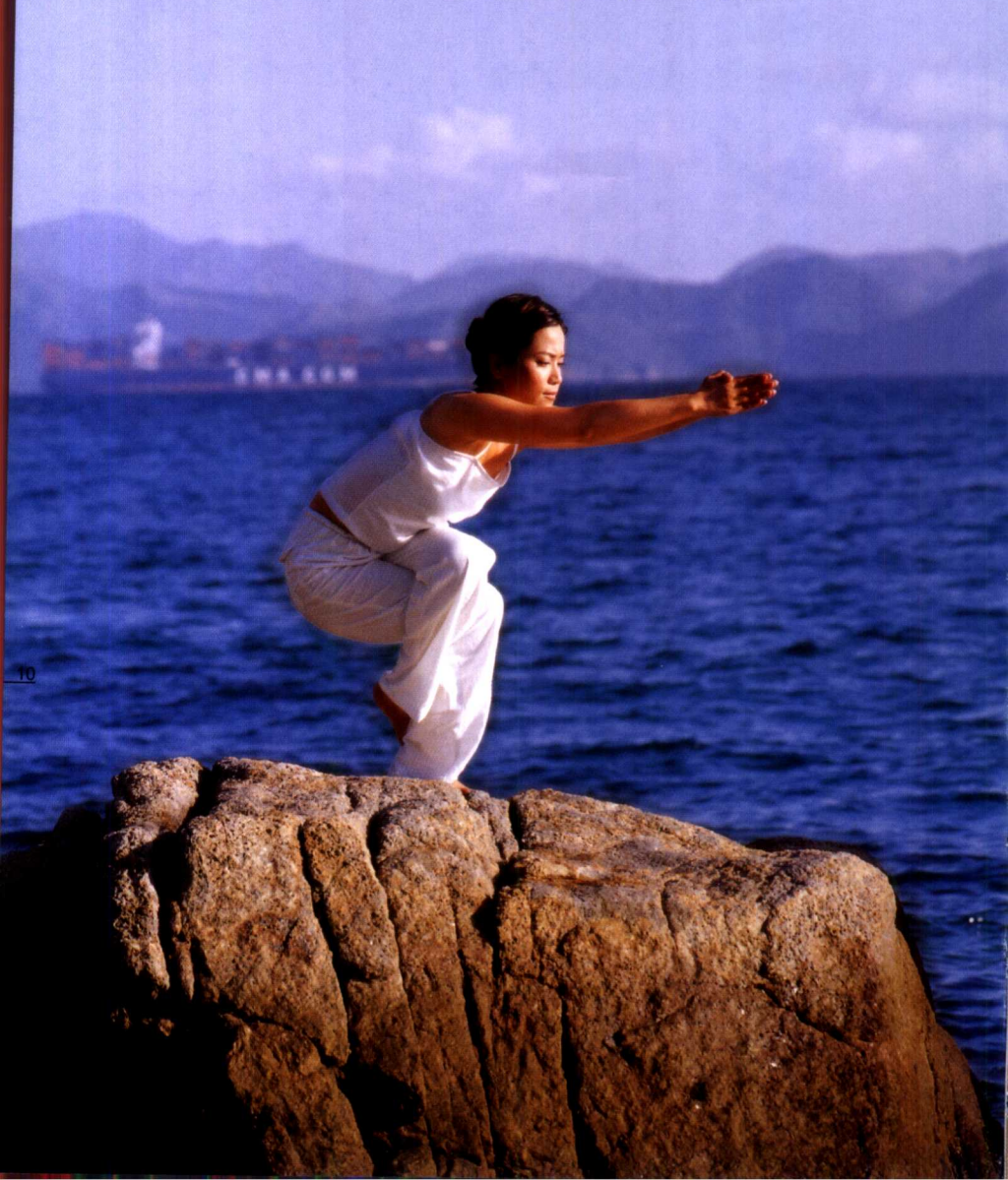
## Sleep



# 积极的生活态度

## *Positive life attitude*

生活中我们都按照自己的轨迹生活，计划了很多事情，但不可避免地总会有不能如愿的时候，不管是外界因素，还是自己本身的问题，我们可能伤心、难过，但不要放弃、绝望，利用这些不幸来测试自己解决问题的能力，有意识地重新看待自己的处境，像踏阶梯一样，把困境踩在脚下，你会发现每踏上一层你会走得更高，踩上去之后会有一个更宽广的平台等待着你，而这些都会成为你以后微笑的回忆。





Sleep

睡眠瑜伽

YOGA

# 瑜伽的生活方式

## *The life style of Yoga*

瑜伽教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。



YOGA

## 统一力

人力愈统一集中愈强。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地集中。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。

## 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，依据全体的焦躁感、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的状态。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，然后发现自己容易动作的方法，就是安定力的基础训练。从心里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觉与创造，最终进入真理的境界。



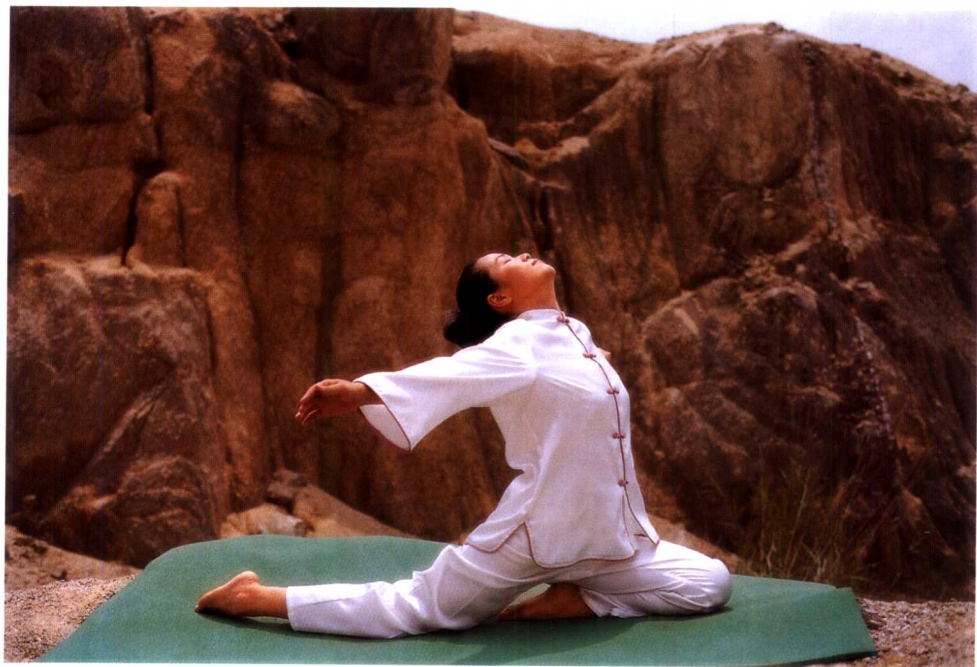
### 控制力

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。锻炼加强对瞬发刺激做出相反的状态及调和刺激是累积适应力的方式。愈是有着艰苦体验的人，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，也就是自己对自己综合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是：

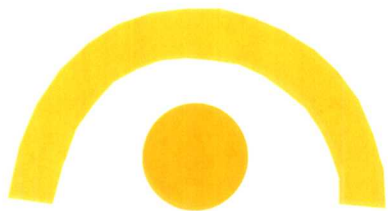
1. 有充分的、必要的营养素。
2. 肌肉的弹性高。
3. 神经的平衡维持力高。
4. 积极的心理。



15

身心的养成法与运用法若有错误，就会姿势偏歪，血液污浊，排泄不完全，呼吸短促，心情纷乱，虽然只是少量轻微的工作也会感觉疲倦。

有耐久力的人静如湖水，能保持一定的压力与速度前进。积极心是平静心与注意力集中的统一结合。想保持平静心，就必须从内心取下一切勉强，除去无用的紧张，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而畅流无阻。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。



## 体验微笑

*Experience from smiling*

我们都渴望心灵的平静、祥和与协调，做几分钟深呼吸对此很有益。把眼睛闭上，深深呼吸，特别是当你处在忙乱中，感到不安、窘迫时，深呼吸可以让你得到暂时的休息，缓解你的不安与窘迫。

呼吸时，让微笑浮上你的双唇，然后你会发觉你的脸和心灵已经放松下来；在你呼吸和微笑时，让微笑遍布全身，用你整个身体去呼吸和微笑；睁开眼睛时，你会发现你的心灵变得异常平静。

感受你微笑中的力量——平静与内在的安宁，这种内在的宁静是建构你信心的一部分，也是你赋予自我能力的一部分。

Sleep  
睡眠瑜伽  
Yoga





Sieep