

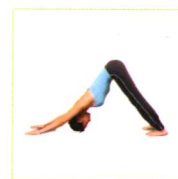
Me

瑜伽自学天书

YOGA

The Self-Learning Guide

最安全的瑜伽健美书
塑造完美身形
详尽讲解五十多个瑜伽姿势



指导、示范：余丽婵

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽自学天书 / 余丽婵著. —北京: 当代世界出版社,

2005.5

ISBN 7-80115-956-X/R.13

I. 瑜...II. 余...III 瑜伽术—基本知识

IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 030023 号

著作权合同登记号: 图字 01-2005-2183

皇冠出版社 (香港) 有限公司 2005 年 2 月出版

皇冠出版社 (香港) 有限公司独家授权

瑜伽自学天书 当代世界出版社 2005 年 6 月出版

本书中文简体字专有使用权归当代世界出版社所有

书名: 《瑜伽自学天书》

出版发行: 当代世界出版社

地址: 北京复兴路 4 号 (100860)

网址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908404

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408 (010) 83908409

经销: 全国新华书店

印刷: 上海商务联西印刷有限公司印制

开本: 850 毫米 × 1194 毫米 20 开

印张: 8.5

字数: 63 千字

版次: 2005 年 6 月第一版

印次: 2005 年 6 月第一次

书号: ISBN 7-80115-956-X/R.13

定价: 29.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

本书由皇冠文化集团授权

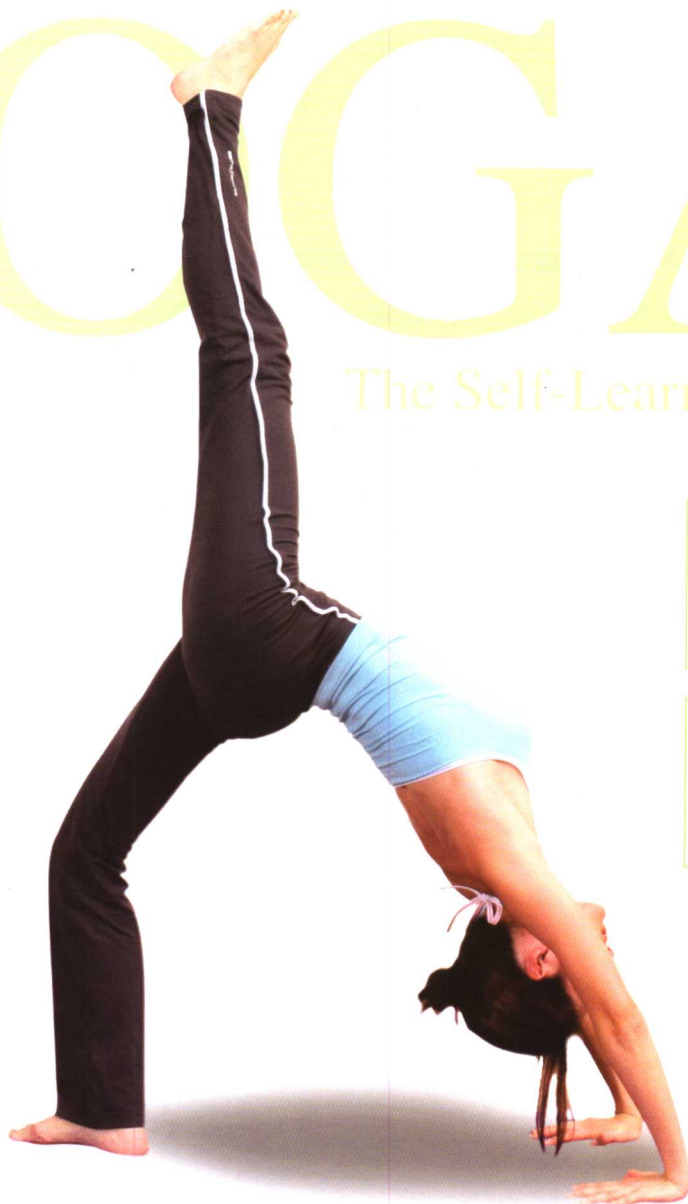
本书限于中国大陆地区发行,

不得销售至包括台、港、澳、星、马、美、加等任何海外地区

瑜伽自学天书

YOGA

The Self-Learning Guide



本书示范及指导之瑜伽运动纯作参考及资料用途，因个人体质差异，读者引用前宜先请教个人的家庭医生或瑜伽导师。读者因引用本书示范或指导引致的任何问题，本出版社不负任何责任。

前言

Foreword

香港市民近年经过多场疾病浩劫后，均大大提高对健康的重视程度，坊间各种与健康相关的运动应运而生，而不同种类的瑜伽运动就借此机会再次兴起，并深受各界欢迎。瑜伽可算是一门集生理、心理及精神于一身的学问，几千年来一直在印度文化中扮演着重要的角色，至今仍对繁忙的都市人有重大帮助。

大部分市民对瑜伽运动不甚了解，既不认识自己身体情况是否适合练习瑜伽，又不愿意由浅入深及循序渐进学习，只管盲目跟风，人学我学。最后，瑜伽练不成，却换来身体各处运动创伤。普遍受伤部位处于腰椎、颈椎及膝关节，受伤程度却各不相同，严重者更可引致身体永久伤害。大部分因练习瑜伽受伤的求诊者中，以瑜伽初学者为主，在还未了解个人能力前而去勉强完成动作，便容易导致身体受伤。有部分瑜伽导师专业知识不足，对人体解剖学、运动学、健康体适能及运动创伤等方面知识缺乏了解，亦间接令学员增加受伤机会。

跟 Josephine 的认识，始于 1999 年任教体适能证书课程中，其认真好学之态度甚为难得，以其拥有深厚专业的瑜伽知识再配合健康体适能的观念，为现代瑜伽导师树立良好榜样。她将其宝贵经验及知识收辑于此书中，对瑜伽有兴趣的人士，绝对不可错过。

邵力子

脊骨神经科医生

国际康体专业学院院长

序

Preface

学习瑜伽至今，不知不觉已接近10年。

多年前一次机缘巧合下，我跟丈夫上了人生中第一课瑜伽班。那时候的自己，健康着实差劲，不是经常头晕眼花，就是多走两步都会气喘；肠胃更是糟透了，可是就是那一课瑜伽，将我本来困扰多年的便秘症神奇地治愈过来。虽然那时候对瑜伽还是一知半解，练习时手脚也是笨笨拙拙的，但很快我便爱上它，由一星期上课一次，很快便进展至两次、三次，到现在天天练习。瑜伽给我的满足感，以及健康和快乐，实在非笔墨可形容。

瑜伽是会为人带来健康和快乐的，但首要条件是必须安全地进行。这方面导师和学生都有各自的责任。导师必须有专业的知识，对瑜伽以外的人体解剖学和运动学有准确的认识，明白每个人都是独特的，应避免在不安全的情况下令学生受伤。多年前，我曾经跟随一个没受过任何专业训练的瑜伽导师学习。一次，他在教导学生做坐着向前伸展的姿势时，在学生的背上施力，当时学生们不敢作声，都以为这名导师是专业的；没想到其中几位学生便因此受了伤，后来看了多遍骨医、脊医、物理治疗、中医，甚至推拿，到多年后的今天仍然未能复原，影响深远。因此，学生必须跟随专业和适合自己的导师学习，练习时也必须因应自己的能力，切忌急躁或好胜，否则只会适得其反，引致受伤。

这些日子以来，学习瑜伽、教授瑜伽给我带来的推动力和满足感，驱使我愿意不断学习和自我提升，甚至毅然离开从事多年的金融界，全情投入瑜伽的领域中。瑜伽是一门博大精深的学问，我一直抱着终生学习的态度，让自己不断进步和成长。我希望能透过本书，为广大读者打开瑜伽的大门，让瑜伽从此成为你的健康和幸福之源。

Josephine Yu
(余丽婵)

目录 Contents

2 前言——邵力子医生

3 序——余丽婵

6 瑜伽简介

11 瑜伽的益处

12 瑜伽的配合事项

热身 Warm Up

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 20 Bidalasana | 猫式
Cat |
| 22 Surya Namaskar | 拜日式
Sun Salutation |

坐式 Sitting Poses

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| 28 Dandasana | 棒坐
Staff |
| 30 Siddhasana | 至善坐
Adept's Pose |
| 32 Padmasana | 莲花坐
Lotus |
| 34 Marichyasana II | 圣哲玛里琪第二式
Sage Marichi's Pose II |
| 36 Virasana | 英雄式
Hero |
| 38 Krouchasana | 鹭式
Heron |
| 40 Gomukhasana | 牛面式
Cow Face |
| 42 Baddha Konasana | 蝴蝶式
Bound Angle |
| 44 Paripurna Navasana | 船式
Full Boat |
| 46 Hanumanasana | 猴王式
Monkey |

站式 Standing Poses

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 50 Tadasana | 山式
Mountain |
| 51 Utkatasana | 幻椅式
Chair |
| 52 Uttanasana | 站立伸展式
Standing Forward Extending |
| 54 Virabhadrasana I | 战士第一式
Warrior I |
| 56 Virabhadrasana II | 战士第二式
Warrior II |
| 58 Utthita Trikonasana | 三角式
Triangle |
| 60 Parsvottanasana | 侧前伸展式
Side Stretch |
| 64 Parivritta Trikonasana | 反转三角式
Revolved Triangle |
| 66 Utthita Parsvakonasana | 侧角式
Side Angle |
| 68 Prasarita Padottanasana | 广角式
Wide-legged Forward Extending |

背部伸展式 Forward Extensions

- | | |
|-------------------------|--------------------------------------|
| 74 Janu Sirsasana | 单脚背部伸展式
Head On Knee Pose |
| 76 Paschimottanasana | 双脚背部伸展式
Seated Forward Extending |
| 78 Upavista Konasana | 坐广角式
Wide Angle Forward Extending |
| 82 Adho Mukha Svanasana | 下狗式
Downward Facing Dog |

倒立式 Inversions

86	Salamba Sirsasana	头倒立式 Headstand
90	Salamba Sarvangasana	肩立式 Shoulderstand
94	Halasana	犁式 Plough
98	Adho Mukha Vrksasana	手倒立式 Handstand
100	Pincha Mayurasana	孔雀羽毛式 Peacock Feather

后仰式 Backbends

104	Ustrasana	骆驼式 Camel
106	Bhujangasana	眼镜蛇式 Cobra
108	Salabhasana	蝗虫式 Locust
110	Dhanurasana	弓式 Bow
112	Matsyasana	鱼式 Fish
114	Chaturanga Dandasana	支架式 Four Limbs Stick
116	Urdhva Mukha Svanasana	上狗式 Upward Facing Dog
118	Setubandha Sarvangasana	桥式 Bridge
120	Urdhva Dhanurasana	轮式 Inverted bow
122	Purvottanasana	后仰支架式 Inclined Plane

平衡式 Balancing Poses

126	Vrksasana	树式 Tree
128	Ardha Chandrasana	半月式 Half Moon
130	Utthita Hasta Padangusthasana	站立平衡式 Extended Hand-toe Pose

132	Vasisthasana	斜支架式 Side Plank
134	Bakasana	鹤式 Crane
136	Ubhaya Padangusthasana	双脚平衡式 Big Toes Pose

脊椎扭曲式 Twists

140	Jathara Parivartanasana	卧扭曲式 Supine Twist
142	Ardha Matsyendrasana	坐扭曲式 Spinal Twist
144	Bharadvajasana I	身躯转动第一式 Sage Bharadvaja's Pose I
146	Bharadvajasana II	身躯转动第二式 Sage Bharadvaja's Pose II

躺卧式 Reclining Poses

150	Supta Padangusthasana	卧伸腿式 Reclining Big Toe
152	Supta Virasana	卧英雄式 Reclining Hero
154	Viparita Karani	靠墙倒卧式 Legs On Wall Pose

放松式 Yoga Nidra (Relaxation)

158	Balasana	儿童式 Child's Pose
159	Savasana	仰卧式 Corpse
160	10 分钟瑜伽, 30 分钟瑜伽	
161	45 分钟瑜伽	
162	1 小时瑜伽	
163	Q&A	
164	后记: 印度之旅	

瑜伽简介

瑜伽是什么？

近年在世界各地兴起和大热的瑜伽，并非只是一套流行或时髦的健身运动这么简单。

瑜伽是一种非常古老的能量知识修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。瑜伽的基础建筑在古印度哲学上，数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以完全控制心智和情感，以及保持永远健康的身体。

考古学家曾在印度河流域发掘到一件保存完好的陶器，上面描画着瑜伽人物做冥想时的形态，这件陶器距今至少已有五千年的历史了，可见瑜伽的历史可以追溯到更久远的年代。

Yoga一字，是从印度梵语yug或yui而来，是一个发音，其含意为“一致”“结合”或“和谐”。瑜伽就是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。古印度人更相信人可以与天合一，他们以不同的瑜伽修炼方法融入日常生活而奉行不渝：道德、忘我的动作、稳定的头

脑、宗教性的责任、无欲无求、冥想和宇宙的自然和创造。

再简单一点来说，瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习，也是应用在每天的生活哲学。瑜伽的最终目标就是能控制自己，能驾驭肉身感官，以及能驯服似乎永无休止的内心。感官的集中点就是心意，能够驾驭心意，即代表能够驾驭感官；通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，也能强化神经系统、内分泌腺体和主要器官的功能，通过激发人体潜在能量来促进身体健康。

人体的神经系统、内分泌腺体和主要器官的状况决定着一个人的健康程度。有规律的瑜伽练习有助于消除心理紧张，以及由于疏忽身体健康或提早衰老而造成的体能下降。因此练习瑜伽能保持活力，令思想清晰。

现代生活节奏快，竞争激烈，压力较大。当然，适度的压力也是必要的，因为压力可以激发兴趣，振奋精神，使人精力充沛。但是，如果这种压力超过我们所能承受的限度，身体就会感到紧张不适，自我免疫力下降，体力不支，有时还包括心理上的挫败感、肌肉紧张（可导致脊椎疼痛）、疲累不堪、呼吸短促甚至神志不清等。

瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习，促进身体健康，有协调整个机体的功能，学习如何使身体健康运作的同时也增加了身体的活力。此外，培养心灵和谐和情感稳定的状态也引导你改善自身的生理、感情、心理和精神状态，使身体协调平衡，保持健康。

现代瑜伽的兴起

瑜伽并非近年才在西方兴起的。早在20世纪的60、70年代，瑜伽已被西方人接纳和认识。当时欧美掀起了一场惊天动地的嬉皮士文化（Hippies）。一些追求个人自由、渴望释放自我的年轻人被神秘的东方文化深深吸引，有些甚至飘洋过海前赴印度寻求灵性的启蒙。他们接触到瑜伽，有些做了瑜伽修行者（Yogi / Yogini），从此过着归隐的灵性生活。练习瑜伽时，他们或会颂唱（Chanting）、念经（Mantra）。

20世纪60、70年代的香港曾受过嬉皮士文化影响，瑜伽亦在那时流行过。现时本港一批年资较长的“瑜伽人”，就是在那时候开始修习瑜伽的。

相比之下，20世纪90年代兴起的瑜伽热比较着重人体的健美、身形和柔韧度。经过好莱坞明星如Madonna、Christy Turlington、Oprah Winfrey

等的吹捧和时髦的商业包装后，瑜伽再一次在欧美大行其道，席卷各大小健身室，一刹那成为健美界的新宠儿。这一股瑜伽热很快又吹回东方，形成现今一股世界性的健美浪潮。

历史悠久的瑜伽

瑜伽的渊源古老久远，可以说在有文字记载的历史开始以前，它已经存在了。在两千多年前柏坦加利（Patanjali）将瑜伽系统化，编写成了《瑜伽经》（Yoga Sutra）一书，即是为人所知的“Ashtanga 瑜伽”或“八肢瑜伽”，辑录了完整的瑜伽哲学知识，共有196段经文。

《瑜伽经》内有一梵语箴言：Yoga Cittavrtti Nirodha。这四个字解释了瑜伽的精粹：Yoga（瑜伽）、Citta（意识）、Vrtti（各种情绪及倾向）、Nirodha（控制）。人体内的大小、主要及附属腺体有50种，每一种控制一种情绪，诸如：生气、恐惧、害羞……等等，故此箴言之意即是以练习瑜伽，来使人的意识控制情绪。Patanjali的《瑜伽经》估计是目前最权威、深受世界各国瑜伽中心或学校所认同的瑜伽最经典著作。

瑜伽的“八肢”

根据《瑜伽经》记载，瑜伽有不同的修炼方法。于 Swami Svatmarama 记载的古典文献《Hathapradipika》，也有详细说明这“八肢”(Eight Limbs)，即八个达到人和宇宙精神合一的步骤：

1. 自我控制 (Yama)：讲求慈悲、不贪婪、正直、纯净、不受欲望束缚等。
2. 遵行 (Niyama)：包括洁净身心、知足、克制、修习圣贤古训，以及对天地保持虔敬的心。
3. 瑜伽姿势 (Asana)：稳定和舒服的姿势。
4. 调息法 (Pranayama)：呼吸的控制和能量的处理。
控制感官 (Pratyahara)：进行练习语音冥想，收敛感觉，是练习专注力前的预备功。
5. 敛感觉，是练习专注力前的预备功。
执持 (Dharana)：集中专注力以提升生命之气，是冥想前的预备功。
6. 冥想前的预备功。
禅定 (Dhyana)：即冥想，以提升生命之气。
7. 入定，或三摩地 (Samadhi)：超越意识的境界。当身体和感官静止时，看似在睡眠，但头脑仍保持警惕，亦像清醒的。
8. 身体和感官静止时，看似在睡眠，但头脑仍保持警惕，亦像清醒的。

哈达瑜伽的不同派系

举太极为例，无论你要的是陈家、杨家、孙家或吴家太极，它们都是太极，只是学派不同而已。

哈达瑜伽 (Hatha Yoga)，亦是瑜伽中的一支，是现今最流行亦最为人熟悉的瑜伽修炼方法。经过五千年的演变及发展，加上传统瑜伽的口头传授方式，而非书面传授，瑜伽的博大精深导致了其在传授中的不确定性。结果涌现各式各样练习哈达瑜伽的派别，而世界上的各个瑜伽分支对瑜伽姿势的命名也有所不同。尽管这样，大多数瑜伽分支都遵循既定的基本规则，只是在教授的方法、重点和练习上稍有不同而已。但被教授的“主角”，仍是瑜伽。因为每个人的喜好、年龄、体质以及性情都不同，你应选择最适合自己的派系练习。现在先简单介绍当今最流行、最为人熟悉的几个哈达瑜伽派系让大家有一个概括的印象：

1. Ananda Yoga

这一派认为身体及灵性上的修习同样重要。必须先洁净和提升能量，为冥想作好充分准备。随着脑内反复地作提示和肯定 (Affirmation)，每一个瑜伽姿势最终用以扩阔或提升自我意识 (Self -

awareness)。Ananda Yoga的另一特色是着重一系列“能量法运动”(Energization Exercises),要求身体某部位反复收紧及放松,同时配合呼吸方法将能量带至该处。它强调做瑜伽姿势时必须极度放松,从而为其后的冥想做好准备。

2. Ashtanga Yoga

Ashtanga Yoga又名Power Yoga,是哈达瑜伽中最讲求体力的。它共有240个瑜伽姿势,以六组动作单元结合呼吸串连起来,藉以提升身体的“热力”,从而强化身体。因为强调力量(Strength)、柔韧度(Flexibility)和元气(Stamina)三者同样重要,而深受运动员或热爱剧烈运动的人所喜爱。

3. Integral Yoga

这派结合所有实践瑜伽的步骤——瑜伽姿势、调息法、无私的奉献、祈祷、唱声、冥想及自省,特别强调瑜伽是以冥想为最终目的,多过人体结构的分析,鼓励学员练习时要“松弛”(Easeful in body)“平静”(Peaceful in mind)以及“有为”(Useful in life)。每一堂瑜伽会长达75分钟,其中45分钟用在瑜伽姿势的锻炼上,紧随是放松、呼吸练习,最后就是冥想部分。具难度之余,却温和而沉静,受喜欢全面地学习传统瑜伽的人士所追随。

4. Iyengar Yoga

Iyengar Yoga可说是近年西方最为人熟悉的哈达瑜伽学派。它由国际著名的印度瑜伽大师B.K.S. Iyengar创立,将瑜伽科学及医学化,藉以改善个人生理及心理上的种种毛病。这一派导师特别强调做瑜伽姿势时手脚、盆骨、脊椎骨等身体部分的配合、绝对正确的位置和肌肉收紧放松的配合,对细节的掌握非常注重,因此能打好瑜伽姿势良好的基础,以及改善一些身体姿势的问题。这一派也特别重视“站式”的锻炼,呼吸技巧则稍为次要。此外,Iyengar Yoga认为练习时必须因应个人形体上的限制,因此特别鼓励学员借道具来提高姿势的准确性,这些道具包括毛毡、砖、揽枕、椅子、绳子等等。

5. Kripalu Yoga

Kripalu Yoga常被形容为“动态的冥想”,较少着重锻炼瑜伽姿势时的生理细节,更多注重瑜伽姿势带给人在感情及心理上的感受,因此要求学员保持温柔、慈悲及内省的态度。这一派认为,身体有它的智慧,它会发出信息,提示个人应怎样将瑜伽姿势流畅自然地练习下去。每一个瑜伽姿势都会维持着一段很长的时间,以求发掘或释放被压抑了的情感。这种内省式的哈达瑜伽由三个阶段组成:持续锻炼(瑜伽姿势)、意志和放下(心灵),以及顺从身体的智慧。

在这三个阶段里，瑜伽姿势会因应不同情况而有不同难度：温和的，中等的，以及剧烈的。

6. Kundalini Yoga

Kundalini Yoga 历史久远，深信生命的能量 (Kundalini) 隐藏于尾椎部位，只要通过各种修行（呼吸、姿势、唱声及冥想），这能量便会被启发、引导至脊椎的各个“气轮” (Chakras) 上；而当“顶轮” (Crown) 被打通了，人便能悟道。这一派特别着重几种呼吸的技巧：鼻孔的交替呼吸 (Alternate Nostril Breathing)、缓慢、横膈膜的呼吸 (Diaphragmatic Breathing)，以及一种叫“火焰” (Breath of Fire) 的呼吸法。

7. Sivananda Yoga

Sivananda Yoga 结合五项特定锻炼方法：适当的运动、呼吸、深度放松、素食，以及正面思考和冥想。每一课都有特定的进程，包括呼吸练习、拜日式、12个传统瑜伽姿势，以及放松练习。而在课堂开始及结束时，都会有短简的颂唱和祈祷的仪式。

8. Viniyoga

这一派瑜伽也讲求瑜伽姿势的细节，亦讲求体力和耐力。学习瑜伽，必须以“Vinyasa Krama”为原则，即“有组织地研究” (an organized course of Yoga study)，结合瑜伽姿势、调息法、冥想、课本研究、辅导、心象、祈祷、唱声及仪式。它会因应学员的个别心理状况、身体限制，以及文化差异而教导瑜伽姿势；脊骨的健康及呼吸，比起怎样完成瑜伽姿势更为重要，而且呼气和吸气会有意识地以不同时间及长度进行，以配合瑜伽姿势的锻炼。

9. Bikram Yoga

别号“高温瑜伽”的 Bikram Yoga，由瑜伽大师 Bikram Choudhury 始创，是近年健身界的新宠儿，特色是课堂在一个较高温度的室内进行(摄氏38至42度)，令体温快速提升，加速排汗及排毒功能。每课结合26个瑜伽姿势，帮助提高身体的柔韧度、强化肌肉和各个关节及韧带，最终达到身心松弛的目的。

瑜伽的益处

平衡就是瑜伽。从瑜伽的角度而言，“疾病”是身体内在元素失衡、失调所致。在近年西方医学研究里，瑜伽渐渐成为一个热门的课题；在天然疗法、心理治疗的领域内，瑜伽也受到相当的重视。瑜伽，经历了几千年历史的考验，不但历久不衰，反而在印度以外发扬光大，变得愈来愈摩登，甚至进入寻常百姓家，魅力确实令人惊叹。

只要不谈它的哲学和宗教性，瑜伽其实是一个整体性疗法 (Holistic Approach)，让人在持续地练习姿势、调息法，以及放松的过程中，达到防治疾病的目的。

瑜伽的三大功能

1. 保持青春的瑜伽姿势 (Asana)

瑜伽认为衰老的原因是自体中毒 (Autointoxication)，即身体长年积存大量毒素，无法排出体外所致。多练习瑜伽姿势，身体会变得强壮，体内不会积存过多胆固醇和脂肪，血压恢复正常，心脏变得更健康。整体健康改善了，人自然更青春、更有活力。

瑜伽的每一个姿势都有令身心畅通、提升或恢复元气，达到头脑冷静、情绪稳定的作用。当人变得健康，心灵变得更豁达、更坚强了，自然更能面对生活上种种无形的压力和挫折。

2. 提神醒脑的调息法 (Pranayama)

瑜伽调息法可以调节体内的能量。大部分人是用胸部而非腹部呼吸的，这种呼吸方法不能善用肺部的功能，使氧气不能充分填满肺部，因此并不健康。而

瑜伽调息法是一种呼吸技巧，为脑部提供更多氧气，令整个精神状态变得平静和积极。它甚至可以在缩短每日所需的睡眠时间的同时，让头脑保持清晰稳定。

3. 洁净身心的瑜伽法 (Yoga Nidra)

身心长期处于紧张状态，抵抗力便会减弱，疾病自然有机可乘。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式” (见 P. 159) 来结束。它有极大的放松及静心作用，予人一种既松弛又平和的感觉。当我们将这份感觉伸延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

瑜伽的治病力量

长期练习瑜伽姿势、调息法及放松法可预防百病，尤其是糖尿病、高血压、饮食失衡、关节炎、动脉硬化、静脉曲张、哮喘等慢性疾病。有研究显示，长期练习瑜伽的人比普通人更懂得控制自身的体温、心跳率和血压水平。

近年医学界已证实瑜伽可以有效调节神经系统及内分泌系统，进而改善个人整体健康。目前，瑜伽已被应用在治疗艾滋病的层面。而它在心理及精神方面的影响力，更被用来改善囚犯的精神健康，帮助他们减轻精神压力、恐惧感、攻击性，以及改善他们重归社会的能力。

瑜伽的益处多不胜数。当我们明白生理、心理和精神三方面的健康并不能分割处理时，自然会对整体生命有更透彻的了解。瑜伽的最终目的，是拓宽个人意识，令我们更了解当下生命的意义和价值。

瑜伽的配合事项

要把瑜伽练习得正确、妥当，我们必须遵从一些传统守则并加以配合。它们结合了前人的智慧、经验和心血，背后自有其道理，不可不认真参考和阅读。

正确姿势

本书会分别介绍两个基本的瑜伽姿势：“山式”（见P.50）和“棒坐”（见P.28）。这两个姿势，因为看似简单，所以常常被人忽略其重要性：它们可以纠正各种日常不良的姿势。

无论是站着抑或坐着，在日常生活中，很多人都有含胸、曲背、翘二郎腿、肩膀缩起、身体左右不对称等姿势问题（见图二、图五）。日子有功，这些不良姿势，往往成为身体大小毛病的罪魁祸首，普遍的例子如腰痛、盆骨歪曲、脊椎弯曲、脊椎侧曲、椎间盘突出、膝痛、五十肩，以及各式各样引发的生理及心理毛病。试想，一个经常弯着腰、曲着背的人，他的自信心会大到哪里？

但什么才是“正确姿势”呢？在练习瑜伽时，我们常常会听到导师不厌其烦地叫大家“挺胸、收腹、垂肩”（见图一、图三及图四），或适当地放松或收紧膝盖、两脚板平均支撑身体重量等，背后的原因离不开瑜伽这套科学化理论：这些都是用来纠正和巩固正确的姿势，以及提高身体的协调和平衡，最终为人带来健康和幸福。



图一



图二



图三



图四



图五

因此，无论何时何地，我们都应保持正确的姿势。在之后的章节里，我会借“山式”及“棒坐”进一步为大家讲解如何才是正确的站姿和坐姿。

什么是“正确呼吸”？

这里所说的“正确呼吸”，并非指瑜伽那套博大精深的“调息法”（见后文），而是泛指正确的呼吸方法。

有没有留意，不少人呼吸的时候，肩膀是上下伸缩的？原因是，他们只用胸部来呼吸。这个呼吸方法会限制肺部吸入的氧气量和吐出的二氧化碳，同时令呼吸短促，容易造成精神紧张和疲倦（如果你同时曲着背，情况可能会更严重）。反之，当我们慢慢深呼吸，上腹部分首先会向前推，然后胸下部的横膈膜向左右扩展（见图一），最后空气充满整个肺部；呼气时，胸部先放松，最后收缩腹部肌肉，让所有废气呼出体外（见图二）。



图一



图二

瑜伽所重视的，就是这个令身体健康起来的正确呼吸法。它能大大增加肺部吸入的氧气量，也使肺部排出更多二氧化碳，令人精神抖擞，松弛神经，甚至帮助改善血液循环和呼吸系统的毛病。

调息法 (Pranayama) 和冥想 (Dhyana/Meditation)

梵语里 Prana 是“生命之气”，Yama 是“控制”的意思。瑜伽的调息法是一套科学化同时有治疗效用的呼吸法，原理是透过有规律地吸气 (Puraka/Inhalation) 和呼气 (Rechak/Exhalation)，以及有意识地屏息 (Kumbhaka/Retention)，使内脏得到适当的刺激和按摩，进而畅通及唤醒潜藏在体内的能量（生命之气），使之得以保存、调理和提升。在瑜伽的理论里，当人控制了生命之气，就可以进而控制宇宙其他能量。

至于冥想，并非仅仅是放松 (Relaxation) 这么简单。后者只是简单地使身体和心情放松休息下来；冥想却是有意识地把注意力集中在某一点或想法上，在长时间反复练习下，使大脑进入更高的意识（类似禅的“入定”），最终达到天人合一的境界。

“调息法”及“冥想”是较高层次的瑜伽术，并不适宜自学，初学者必须先练习各个瑜伽姿势，待充分掌握后才可学习它们。此外，患有任何情绪病或精神科疾

病的人士，更不可练习“调息法”或“冥想”，以免造成危险。简单而言，胡乱练习“调息法”或冥想会对健康造成不少伤害。

由于本书主要的对象是瑜伽初学者，所以在“调息法”及冥想部分只能作上述简短的介绍。若你对这两个课题有兴趣，请先打好姿势的基础，才找专业的导师学习。

瑜伽的辅助道具

每个人天生的体质及柔韧度都不同，我们也不是一出生就练习瑜伽，无法一开始就能掌握所有动作。不理合身体的局限而盲目强迫自己完成某些瑜伽动作，只会是带给身体长远的伤害。这完全违背了瑜伽提升生命的原意。况且，瑜伽亦不鼓励学习者心急或与他人比较。

不少瑜伽动作是需要时间慢慢掌握的，在过程里，身体会不断调节、适应。初学者必须保持耐性，量力而为之，更应利用一些辅助道具来帮助练习。

做瑜伽必备的是一张标准的瑜伽垫，它能在太硬或不平坦的地上发挥应有的缓冲作用，帮助我们保持平衡。不同姿势相应的道具都不同，一些帮助伸展手臂或提腿，一些使背部较容易后弯或向前伸展。瑜伽砖、瑜伽绳、家里的毛毡、垫子、揽枕，甚至桌椅，都可以



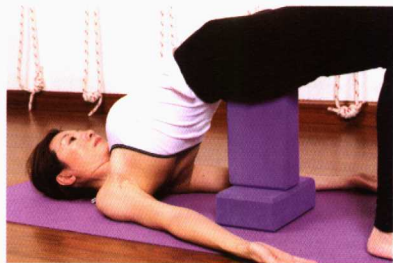
各式瑜伽砖及瑜伽辅助绳



帮助背部向前伸展的瑜伽道具



瑜伽垫、毛毡及揽枕是常见的道具



道具帮助更准确掌握瑜伽姿势

拿来作道具，帮助循序渐进，同时更准确掌握每一个姿势传达给身体的感觉，甚至帮助资深的瑜伽练习者增加动作的难度。

瑜伽与素食

瑜伽并不等同于素食，正如瑜伽导师未必是瑜伽修行者一样——虽然有很多修习瑜伽的人最后会变成素食者。

在瑜伽的理论里，身体内外必须保持平衡，否则便会生病。一般瑜伽修行者都坚守生活作息的规律，也非常注重饮食的平衡，认为任何食物都能影响个人内外，饮食不当的话，便会致病。他们推崇新鲜蔬菜、豆类及水果等天然、有益的食物；反对吃肉或任何经过加工的食物，因为这些食物只会为身体带来大量毒素，影响健康及心智的成长。烟、酒危害健康已不在话下，一些瑜伽修行者更提倡定期“断食”（Fasting），使身体得以休息和恢复元气（特别在生病时）。

至于“灌肠”、戒吃菌类、葱蒜类等刺激性食物的规条，也是某些瑜伽派别所奉行的。这些“洁净方法”的最终目的，是净化身心，助以提升个人意识和生命力。

不管如何，你不必成为一个素食者才能练习瑜伽。但当你的练习愈来愈深入，你便会更能聆听身体的信

息，也会对健康愈来愈重视，那时候，你自然会摒弃一些曾经令你甘之如饴其实对健康毫无益处的饮食和生活习惯。

一般注意事项

1. 饭后（800 – 1200 卡路里）的2至3小时内不可练习瑜伽；于小餐（少于250 卡路里）30 分钟后才练习瑜伽。
2. 练习瑜伽之后相隔最少半小时，才可以进食。
3. 练习时请穿着舒适及有弹性的衣服或运动服。鞋袜必须脱掉。
4. 练习时，请关掉所有电视、电话、收音机，保持环境宁静；也可播放轻柔的音乐来帮助松弛神经。
5. 练习时，请专注当下及细心聆听身体发出的信息。若有任何不适或疲倦，请慢慢停下来休息。
6. 姿势在进行时，切忌过快或勉强伸展或扭曲身体，否则容易损伤关节或肌肉。
7. 没有特别提示时，请用鼻子呼吸。保持呼吸缓慢，不要屏息。
8. 大病后或患有任何慢性疾病，在参加瑜伽班前必须