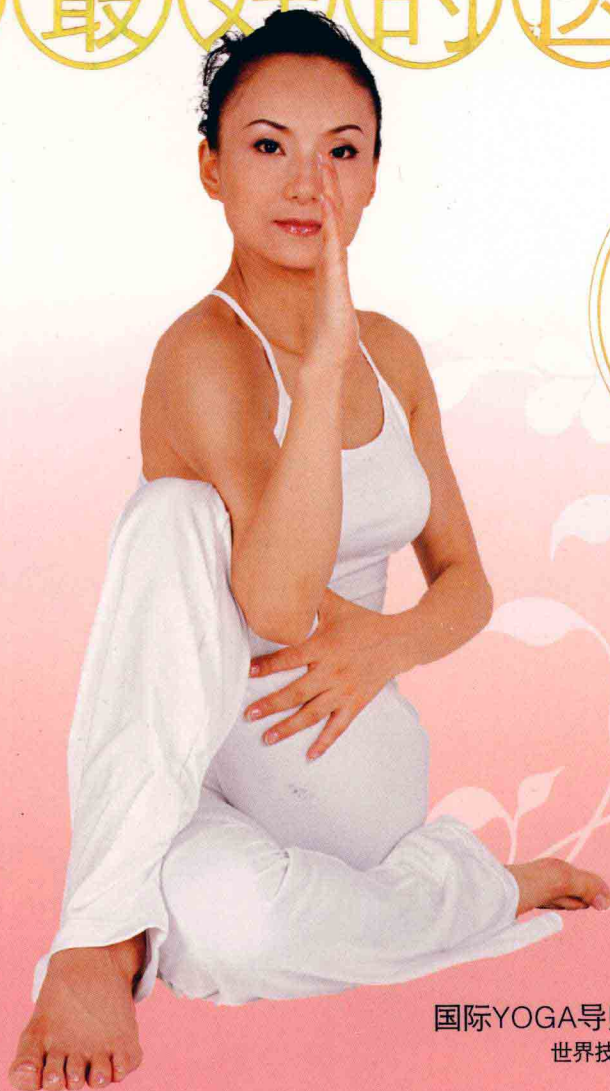


古印度健康哲学 伟大的医学贡献

YOGA: THE BEST MEDICINE I

瑜伽

是最好的医药



景丽 编著



国际YOGA导师景丽◎百万销售奇迹缔造者

世界技巧比赛全能冠军 国家级全能运动健将

成都时代出版社

瑜伽 是最好的医药

YOGA: THE BEST MEDICINE I



景丽 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽是最好的医药. I / 景丽编著. —成都: 成都时代出版社, 2008.2

ISBN 978-7-80705-628-7

I. 瑜… II. 景… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 162201 号

瑜伽是最好的医药. I

YUJIA SHI ZUIHAODE YIYAO. I

景丽 编著

出品人	秦明
责任编辑	王江昀
责任校对	李亚林
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年2月第1版
印 次	2008年2月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-628-7
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)28650886



亚洲第一瑜伽美人 景丽 Jalakiteela
国际瑜伽导师

- IHFI (国际康体专业学院) 体适能高级瑜伽培训导师
- 亚洲最佳大型健身机构 —— 中航健身会瑜伽和普拉提斯首席教练
- 获国际Fisas有氧教练和健身教练认证
- 获IGFI (国际有氧运动学院) 高级瑜伽导师认证
- 获Les Milles专业教练、瑜伽导师认证
- 获国家体育总局普拉提斯教练认证
- ◆ 世界技巧比赛全能冠军
- ◆ 全国技巧锦标赛全能亚军
- ◆ 获“国家级全能运动健将”称号
- ◆ 亚太区健身小姐冠军



古印度健康哲学 伟大的医学贡献

YOGA: THE BEST MEDICINE I



中映·良品

策划&制作&推广

敬告：著作权人仅授权本图书及光碟组成之全部内容（包括其声音）在家庭内使用。家庭使用权之定义为未经著作权人授权禁止在俱乐部、会所、游览车、客车、医院、酒店以及学校并与之性质相近场所使用本节目，任何未经授权之盗录、剪辑、公开展示、出售、出租、出借或者任何交易，公开演出、公开散布并/或公开播放全部或者其中之任何部分皆严格禁止，任何前述行为皆需承担刑事及民事责任。

 中映·良品文化传播(深圳)

Tel: 0755-2672944 26740758
E-mail: LpWH2006@yahoo.com.cn

序 Prologue

用瑜伽的方式生活

Life in Yoga Style



常常有学过或没有学过瑜伽的人问我：“景丽老师，什么是真正的瑜伽？”

这问题往往让我无法回答，因为可以回答的答案太多。

从你每天清晨看到的第一缕阳光，从你每晚看到的每一盏霓虹，从你身边的每一张笑脸，从你的每一次悠长而清新的呼吸，从你每一个无拘的伸展动作，都能看到瑜伽的影子。

因为瑜伽就是联系、结合、和谐，就是与自然的融合与相映生辉。

因为瑜伽就是美，就是健康，就是自然平和的心态。

大部分人都只知瑜伽风潮是由印度吹向西方，从英国皇室贵族到美国好莱坞名模巨星，从华尔街富商巨贾到朝九晚五的普通上班族，人们都纷纷将瑜伽视为修身养性、抵御疾病的最佳运动方式。却少有人意识到，早在千年前，中国人就已接受了印度的瑜伽，并早已与我们的生活水乳交融。我们的文化里，也已经处处渗透着瑜伽的影子，而且更为豁达，更为睿智，更为洒脱，更唯美和自然。

玄奘，从印度带回来的真经，就叫《瑜伽师地论》。达摩，少林寺的祖师爷，不仅是少林武术的始祖，也是禅宗的始祖，同时他也是中国瑜伽的一代开山大师。而禅宗，不仅汲取了印度瑜伽的精华，又结合了中国文化的神韵，从而创造了中国瑜伽——禅学，这一影响中国近两千年的精神财富。我们中国历代封建王朝的文人墨客，在屡受磨难时，幸好也有中国的瑜伽，在禅意和山水中淡泊生活中的艰难和困窘。

吸取印度瑜伽的精华为我们所用，即为鲁迅先生的“拿来主义”。

美国《Time》杂志曾撰文指出：“如果地球上发生了巨大的变动，面临人类灭亡的危机的话，被认为唯一可以活下来的只有印度人。印度人的物质，只需要美国人的五分之一便可以活下去……印度人的身体，被6000多年的瑜伽武装得百坚不摧。”

人类的生理疾病是根源于自己身体所犯的错误，瑜伽治疗法正是藉本人的力量去更正错误，使身体得以康复。瑜伽体位法给予头脑、神经、荷尔蒙腺体适度的刺激，按摩内脏器官，促进血液循环，激发每一个细胞的活力，从而调动人体自然治愈的能力，远离疾病的困扰。

瑜伽不仅是治愈生理疾病的金石，它改变的更是你面对生活的态度和习惯。

瑜伽认为我们的本质是纯洁的、清净的、质朴的。而人总会产生各种各样的欲望，当欲望无法满足时便会失落、痛苦甚至绝望。我们的心灵，因沾染了过多的需求，蒙上了层层欲望，结成了丝丝缕缕的结，而我们就在其中沉浮、纠缠，始终无法解除那紧紧捆绑住我们的束缚。

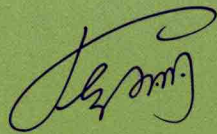
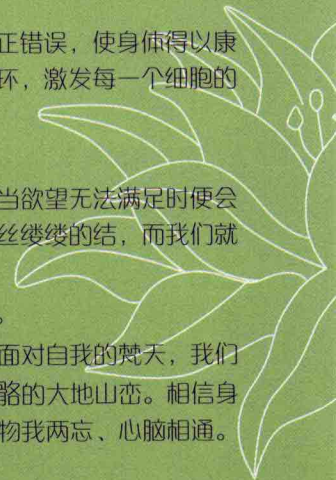
每个人都可以选择快乐地活着，无论贫穷与富有，都可以用瑜伽的心态去面对生活。

无须远赴印度，翻开本书，寻找你自己的瑜伽健康导师。跟随我，闭上眼睛，开始面对自我的梵天，我们能看到一切：心跳的雷鸣，呼吸的飓风，血液的河流与波涛，左右眼的光明和肌肉与骨骼的大地山峦。相信身体里的这个世界和我们体外的那个没什么不同，它们彼此对等而又相互包容，所以我们物我两忘、心脑相通。激发人体内部潜在的自我能量，治愈我们被繁华都市浸染出来的精神溃瘍。

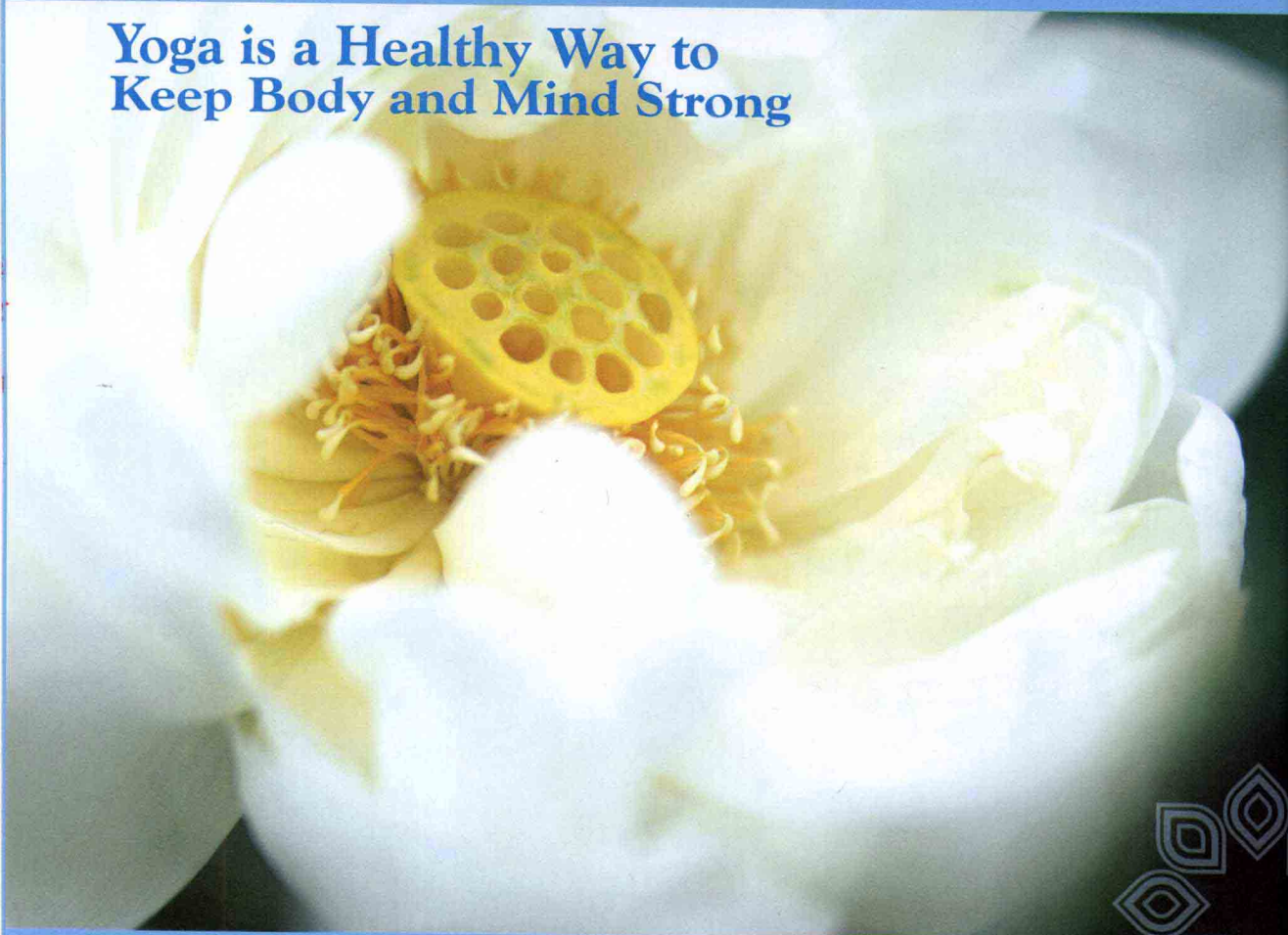
让瑜伽帮助你擦去灰尘，还原你内心那面明镜的纯净与透彻。

让瑜伽引领你进入当初人类在伊甸园中被创造出来时的那种美妙和纯真的状态。

感谢生活，感谢瑜伽。



**Yoga is a Healthy Way to
Keep Body and Mind Strong**





1

第壹部分：瑜伽是使身心强健的完全健康法

Yoga Is a Healthy Way to Keep Body and Mind Strong

4

第贰部分：瑜伽的起源和发展史

History and Developments of Yoga

9

第叁部分：瑜伽的体系 Systems of Yoga

🌸 冥想法 Dhyāna 🌸 体位法 Āsana 🌸 呼吸法 Prāṇāgāma

16

第肆部分：瑜伽生理学 Yoga Physiology

🌸 韦达养生学里人的三种类型 🌸 三脉七轮 🌸 七大腺体

25

第伍部分：印度理疗瑜伽课程

Indian Physical Therapy Yoga Courses

26

一、改善呼吸系统 纯净生命之气 Breathing System

◎ 喉呼吸 Throat Breath

◎ 背部前屈伸展式 Back Extended Pose

◎ 半脊柱扭动式 Half Spinal Extend

◎ 单腿绕头式 One Leg Circles Head

◎ 后仰支架式 Backward Stand Pose

◎ 狮子第一式 The First Lion Pose

◎ 上犬式 Upward Dog Pose

◎ 花环式 Loop Pose

◎ 榻式 Couch Pose

46

二、平衡内分泌系统 协调生理机能 Endocrine System

- ◎蝴蝶式 Butterfly Pose
- ◎圣哲玛里琪第一式 The First Sezemalyki Pose
- ◎桥式 Bridge Pose
- ◎蝗虫变化式 Locust Pose
- ◎蝎子式 Scorpion Pose
- ◎内女式 Lady Pose
- ◎骆驼式 Camel Pose

60

三、活跃运动系统 疗愈生理病痛 Athletics System

- ◎摩天式 Sky Scraping Pose
- ◎牛面式 Ox Face Pose
- ◎鳄鱼式 Crocodile Pose
- ◎幻椅式 Illusory Chair Pose
- ◎猫式 Cat Variation Pose
- ◎踩单车式 Bicycle Stepping on Pose

74

四、按摩神经系统 保持身心和谐 Nerve System

- ◎鼻腔互换式呼吸 Alternate Nostril
- ◎半弓式 Half Bow Pose
- ◎仰卧鞋匠式 Lying Cobbler Pose
- ◎单腿站立 One Leg Standing Balance Pose
- ◎感官印 Sense Seal
- ◎神圣威士努休息式 Sacred Whisnu Rest Pose
- ◎起重机式 Crane Pose

86

第陆部分：瑜伽练习者的健康生活常态

Healthy Living Suggestions for Yoga Practicers

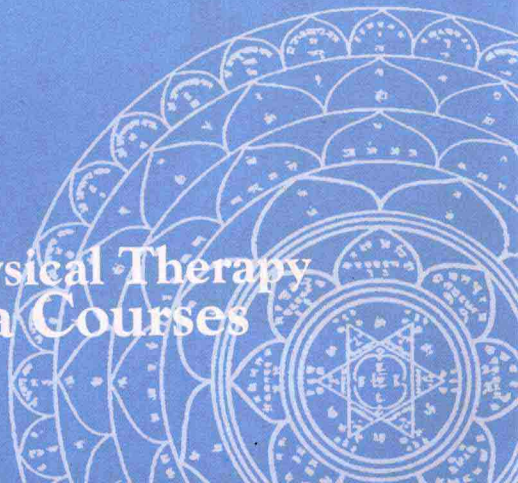
🌸 正确的饮食 🌸 不服用任何一种致醉剂 🌸 不赌博

44

Yoga Column

🌸 断食法

Indian Physical Therapy
Yoga Courses



第壹部分

瑜伽是使身心强健的完全健康法

环境的日益恶化正损害人体的自然免疫功能，
全球气候变暖成为新病毒滋生的温床，
而现代医学的防治却滞后于病毒的更新升级。
各国用于各种疾病的防治经费庞大得超乎人们的想象……
再加上超过8小时的工作时间，
不尽如人意的的工作环境，职业病、白领病、心理疾病，
都成为吞噬你健康的隐形杀手……
人群中的健康漏洞越来越多，让人们意识到健康问题的重要性。
我们很难扭转大环境，也很难改变工作现状，
但是我们可以从自己做起。
越来越多的人已经意识到，提高自身身体素质、自我强化免疫功能，
才是保持健康的根本手段。
古老的瑜伽从6000多年前的喜马拉雅丛林中走来，
褪去宗教的神秘外衣而风靡于世界，
它，已成为21世纪人类健康的救赎者。



根据美国《瑜伽期刊》统计显示，目前美国有超过 600 万人在学瑜伽，1700 万人对瑜伽感兴趣。在很多国家和地区，各种瑜伽教室在繁华城市里鳞次栉比，很多地方甚至还设有瑜伽学院，将瑜伽当做一门专门的学科来研究。纽约 Barnes & Noble 书店里的畅销书架上，除了《哈利·波特》之外，就是各种介绍瑜伽的书籍，作者有深肤色白髯飘飘的印度心灵大师；有金发碧眼的体能教练或明星美女作家。《Self》杂志统计了 2000 年美国 7 种最受人们欢迎的热门运动，瑜伽赫然在列。

从欧美到东南亚，现代人都把瑜伽奉为都市生活的最佳减压之道。这种集修心、修身、修德于一身，源自古老印度文明的健康哲学，更是印度智慧对世界文化的一大贡献。

现代科学也已经研究表明，瑜伽具有十分巨大的健康效益。

◎一份发表在《英国医学期刊》的研究报告说，瑜伽或是祈祷，可以让人的呼吸恢复到自然频率。瑜伽激活了身体的放松机能，让心跳、呼吸减缓，血压恢复正常。

◎纽约哥伦比亚长老教会医学中心，为所有心脏手术后的病人提供静坐、瑜伽课程。传统压力生理反应，如皮肤对电流的反应、血乳酸、尿酸 VMA、心跳率、呼吸率和收缩血压等，在入静冥想时及以后的练习中都逐渐有改善；而且瑜伽静坐法对哮喘和癫痫症也有明显的改善，肺功能增强，哮喘发作的次数和程度也有所降低。有些完全或部分对药物治疗没反应的癫痫症病人在接受治疗期间，结合瑜伽一同实施，发作次数和持续时间都明显减少。

◎美国亚特兰大和印度新德里的两个科研课题组于 2005 年在德国专业杂志《医学实践》中报告了自己的研究成果。在亚特兰大，科学家们将 84 位高血压患者分成两个组进行研究。经比较发现，坚持参加瑜伽健身的一组患者的血压有明显下降，13 周后他们的脾气不再像以前那样暴躁，血压下降幅度较大。新德里课题组对 42 位心血管疾病患者进行了长达一年的分组观察，结果发现每天参加 90 分钟瑜伽健身的患者很少再有胸闷气短的现象。与不参加这种健身活动的患者相比，参加者的体重有所减轻，血液中的胆固醇含量明显降低，动脉硬化大为减轻。

◎新德里的生理及相关科学防护学会（DIPAS）研究表明：在治疗顽固性阻塞肺病，例如支气管炎和气喘，练习瑜伽有医疗功效；在治疗糖尿病（多尿症）、背下部疼痛和抑郁引发的精神失常疾病方面，瑜伽也有类似的效果。

◎提倡以规律生活改善心脏病的汀·欧尼许医生，也在 1998 年提出的最新研究报告中指出，患有心脏病的人在医生的建议下改变生活方式，包括做瑜伽、饮食调整等，有八成的人可以免除心脏绕道手术或扩张手术。减缓压力和焦虑的瑜伽，对于控制疼痛也有帮助。

◎1994年发表在《风湿关节医学》期刊的研究报告显示，练习瑜伽可以让手骨关节炎的患者，减少活动时的手指疼痛和紧绷。

◎瑜伽对于安抚情绪也有帮助。美国旧金山监狱在1997年，针对抢匪、上毒瘾者实施阻止暴力计划，利用瑜伽和戏剧治疗，帮助罪犯冷静下来，找出自己具侵略性的犯罪原因。哈佛大学研究发现，监狱收容者在这种治疗中超过4个月以上，80%的人可以减少再犯罪的机率。

◎美国《内分泌学会》期刊也指出，只要50分钟的瑜伽课程，便可以降低体内的压力荷尔蒙，改善心理和生理健康。重要的是，利用瑜伽减压，也能提高人们对生活方式的关注，使我们的身心更能达到平衡，最终达到整体健康的理想目标。

◎美国《TIME》杂志大篇幅报导瑜伽并出版专刊，里面特别提到我们目前进入了所谓“免疫医学”（或说“能量医学”）的世纪。通过瑜伽训练，可以提高每个人的自我免疫能力、自愈力，强化身体机能而不容易生病，同时也能节省医疗资源。

.....

今天的瑜伽不再局限于苦修，而是使自己适应了现代人的生活方式。现代医学专家已意识到瑜伽在预防疾病和促进健康方面的神奇作用，瑜伽已为现代医学所接受，并为现代医学服务。说到这里，你好奇了吗？心里是否积淀了太多的疑问：瑜伽到底是什么？为什么它能有如此功效？它还能帮助我们什么？……下面就跟随我一起进入神秘的瑜伽世界吧！

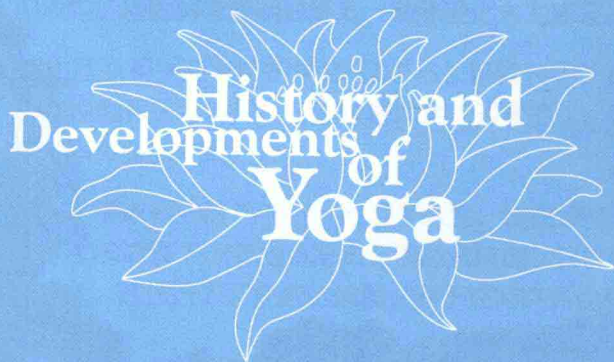


第貳部分

瑜伽的起源和发展史

瑜伽并不是一套宗教或哲学系统，
它是一门完善的生命科学。

六千多年来，瑜伽作为印度哲人的思辩方法，
作为传说中印度苦行者获得“神力”的一种方式，
作为印度先贤取自大自然的礼物，
被人们传承着、发扬着，
直到今天成为全世界共同的健康财富。



瑜伽“YOGA”一词，是从印度梵语“yug”或“yuj”而来，为音译，最早出现在当时代表知识的经书——《吠陀经》四部主要典籍之一的《梨俱吠陀》经中。这个词最初具有“轭，给牛马上驾具，及获得神通力”等多种内在相关的含义，它以后又具有了“结合、合一、融合、统一”等含义。

在哈拉浦和莫汉朱特罗（现今的巴基斯坦境内）出土的文物中，发现许多雕像，雕像上显示的是湿婆神（印度教三大主神之一）和他的神妻雪山神女的不同瑜伽姿势。这些古废墟曾经是《吠陀经》前期人的居址，他们甚至在雅利安文明开始繁荣之前就生活在印度次大陆。

◎ 吠陀经

在印度传统中，有关宇宙的神秘知识称为“吠陀”（Veda）。追根溯源，这个词的梵文字根是vid，意思是“知道”或“知识”，来自德语的英文词“智力（wit）”和“智慧（wisdom）”、来自希腊语的英文词“思想（idea）”最初都来自于vid这个梵文字根。印度那些记述了吠陀知识精华的圣书，都称为吠陀经。

吠陀经由《梨俱吠陀》、《娑摩吠陀》、《耶柔吠陀》、《阿达婆吠陀》四部梵文经书组成，传说这些经书都由当时印度高僧所著。

成千上万的吠陀经典都是用诗记载的。这些诗严守诗歌的结构和韵律、格律的规则，包含了各种主题的信息：从医疗、农业到天文知识；从瑜伽和冥想的技巧，到瑜伽修行者的注意事项，以及素食佳肴的食谱；从对政府组织结构的详细解释，到对兴建和装修庙宇或住房的指导；吠陀经中还包含了戏剧、军事、礼节的介绍和乐器的用法，其内容包罗万象，是当时印度社会的百科全书。所以我们完全可以相信，瑜伽学比《吠陀经》古老得多。



湿婆与雪山神女

根据传说和权威著作，湿婆神是瑜伽（包括姿势在内）的创造者。他创造了所有的姿势，并把它们教给第一门徒，也就是他的妻子雪山神女。相传原来有840万不同的姿势，代表了840万个化身，每个人从生死的轮回求得解脱之前必须通过这些姿势。据说，做了所有这些姿势，人就可以避开从今世到下世的宿命。

数世纪以来，伟大的瑜伽信奉者们对这些姿势作了调整，减少了数目，以致现在所知仅几百种姿势。在这些姿势中，只有84种有详细的文字说明。

历史上有记载的第一个瑜伽传道者是伟大的瑜伽信奉者哥拉克那斯（Goraknaath），据说他是雪山神女的第一个门徒。在他那个时代，瑜伽学并非一门大众化的学科。哥拉克那斯把所有的姿势传给他亲密的门徒。这个时代的瑜伽信奉者远离社会，居住在深山老林，过着一种隐居的简朴生活，向大自然获取支持。野兽是这些瑜伽信奉者的良师，因为这些野兽过着一种自然的生活，摆脱了疾病和世俗问题。野兽没有医生或药物治疗，大自然是它们唯一的帮手。瑜伽信奉者们非常仔细地观察和模仿野兽，瑜伽中的许多技法，就是通过学习森林中的生物形态发展起来的。人类最初

习瑜伽的本意就是想像动物一样保持健康，或者在生病受伤的时候能尽快地恢复健康。因此，“健康”是瑜伽的永恒主题。

◎ 雅利安文明

公元前1700年左右，入侵印度的雅利安人征服了印度的土著达罗毗荼人，统治了印度河和恒河两岸，在帕拉伯文明的基础上又创造了恒河文明，被称为雅利安文明。他们接受了被征服者的瑜伽文化，也接受了达罗毗荼人的瑜伽之神——大神湿婆。

为了证明自己的统治地位，雅利安人在接受了湿婆为大神后又紧接着创造了自己的神灵——毗湿奴。为了证明自己的神才是天地的主宰，他们说湿婆也只是毗湿奴的一个化身，而且是专门负责毁灭的。

雅利安人在接受瑜伽的同时，偷梁换柱，以“梵我一如”的理念替代了自我与原始动因的一致和结合的瑜伽哲学，并以“梵我一如”为核心，建立了规模巨大的婆罗门教，发展了世界文化史上灿烂的吠陀系列。



毗湿奴与吉祥天女

常规时期的瑜伽，可追溯到2000年前，当时的印度圣哲帕坦伽利（Patanjali）写了一套瑜伽圣经，把瑜伽定义为个人心智活动的自律态度，从此瑜伽被认为是“自我觉知的修炼法”，而帕坦伽利也被喻为“印度瑜伽之父”。

◎ 瑜伽经

伟大的瑜伽师帕坦伽利所著《瑜伽经》是瑜伽学派的根本经典，大约成书为公元三百年，经文几乎涵盖了古印度的大师们对于神圣、人、自性、物质观、身体、精神、梵文语音所有范围的深入的论述。

帕坦伽利的伟大在于他结合古典数论的哲学体系，并不加偏见地系统整理了当时流行的各种瑜伽流派，从而使瑜伽为印度正派哲学所承认，瑜伽也因此影响了印度的各种哲学而取得了印度文明的核心地位。

《瑜伽经》向我们启示，瑜伽是身、心、灵的全方位修行，运用不同方法全面地配合达成解脱。前人领悟到，很多功课有助修行，例如适当的饮食、戒律、行善（Karma）、调理脊骨的运动（调身）、注意呼吸（调息），甚至诵念经文（Mantra）、向上天虔敬（Bhakti）、增加知识（Jnana）、唤醒“灵量”（Kundalini）等等都大有裨益。

历经时代多次变迁，瑜伽在社会各阶层流传。但在中世纪的一些不利环境中，瑜伽消失了。让哈达瑜伽在当代社会重新复苏的伟大哲人是Savatamarama，他大约生活在14世纪，自称是湿婆神的门徒。从那时起，瑜伽在治疗、恢复和预防疾病方面的价值就被人们认可并广为流传。16世纪以来瑜伽开始陆续传至世界各地。

古时的瑜伽是修炼灵魂的，是将“真正”的“我”由肉身的“我”中修炼出来，去和永恒不变的“梵”结合为一。据说这样就可以脱离六道轮回，达到灵魂的无限自由与超脱。现代的瑜伽是修炼身体的，通过瑜伽体位法的练习和呼吸法及静坐，将身体的肌肉、骨骼及内分泌系统调整到最健康的位

置，可使人青春不老且身心愉快。

愈是靠近现代的瑜伽练习者，愈不向往超脱现实的修行。19世纪末到20世纪初，许多印度瑜伽修行者先后到美国推广瑜伽，而现代瑜伽的风行，则大都要归功于斯瓦米·韦委卡南达（Swami Vivekananda）。他写了一本瑜伽修行者的自传，在美国声名大噪，因此被誉为“现代瑜伽精神领袖”。另一位是不得不提的B. K. S. 艾扬格，他从20世纪50年代开始将瑜伽传入西方国家，并享有盛誉。艾扬格瑜伽迄今都被看作是当今世界练习最为广泛的一种瑜伽。

◎ B.K.S. 艾扬格

1952年，艾扬格结识了世界著名小提琴家耶胡迪·梅纽因。在梅纽因的帮助下，艾扬格开始将瑜伽带入西方。

1966年，他的著作《瑜伽之光》首次全面介绍瑜伽的练习方法。

在西方国家引起了不小的轰动，被评价为“西方人通往东方古老健康艺术的捷径”。

这本书被称为瑜伽史上的经典史著，被译成19种文字在全球出版。

美国著名的《瑜伽杂志》在介绍B.K.S. 艾扬格时这样写道：

“如果没有艾扬格的卓越贡献，尤其是对每一个瑜伽体式细节精确细致而系统的要求，对瑜伽治疗的研究，和他建立的严格的瑜伽培训体系，我们现在的瑜伽世界将难以想象。”

2004年，英国牛津词典将“Iyengar”即艾扬格作为辞条正式收录。

另由玛黑虚优吉所带领的瑜伽超觉静坐风潮，也因为知名的披头士合唱团拜他为师，从1960年开始蔚为风潮，瑜伽开始进驻欧美娱乐圈，从此借助传媒界的推波助澜逐渐发展为时尚健康、塑身美体的潮流运动。美国歌坛天后麦当娜就是瑜伽的忠实拥趸，她在世界巡演中，就向歌迷展示了自己的瑜伽功力和修为。麦当娜在《W》杂志中的44张照片，其中一张就是瑜伽的高难度动作“山猫卷饼”。

连皇室贵族也难逃瑜伽的超凡魅力：英国查尔斯王子利用瑜伽治好背痛，甚至连高龄的英国女王伊丽莎白二世也“未能免俗”。由于女王近年来身体欠佳，因此对非常规的代替疗法非常热衷。不久前当女王听说瑜伽术对强身健体有奇效之后，又研究起瑜伽功夫来。但毕竟年事已高，面对高难度的瑜伽动作，女王只能“望之兴叹”。眼见母亲练功心切，有“孝子”之称的查尔斯王子立刻四处寻访“高人”，最终找到瑜伽高手艾万斯来指导女王练习瑜伽，令女王“龙颜大悦”。

◎ 什么是瑜伽

一个慕名而来的欧洲人在奥罗宾多瑜伽学院生活了一段时间后，迷惑地向瑜伽大师奥罗宾多求教：

“导师，我这么长时间都在散步和聆听钟声，没有人教我什么。你至少应该告诉我，什么是瑜伽吧？”

奥罗宾多微微一笑，回答：“在你心中设一道门，当烦躁和欲望来临，把它们关在门外，这就是瑜伽。”