

古印度健康哲学 伟大的医学贡献

YOGA: THE BEST MEDICINE II

瑜伽 是最好的医药

瑜伽提斯
全球最多的瑜伽练习者
推崇的理疗瑜伽课程
我的瑜伽“自”疗师
全面治疗 无需成本
书 + DVD



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

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. II / 景丽编著. —成都: 成都时代出版社, 2008.2

ISBN 978-7-80705-626-3

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 162203 号

瑜伽是最好的医药. II

YUJIA SHI ZUIHAODE YIYAO. II

景丽 编著

出品人
责任编辑
责任校对
装帧设计
责任印制

秦 明
张 旭
王江昀
◎中映·良品 (0755) 26740502
莫晓涛

出版发行
电 话

成都传媒集团·成都时代出版社
(028) 86619530 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)

网 址
印 刷
规 格
印 张
字 数
版 次
印 次
印 数
书 号
定 价

www.chengdusd.com
深圳市鹰达印刷包装有限公司
889mm×1194mm 1/24
5
120千
2008年2月第1版
2008年2月第1次印刷
1-15000
ISBN 978-7-80705-626-3
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

● 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最重要的佛教经典，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苦。

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，瑜伽治疗法正是借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，始终无法解除欲望的束缚。

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，翻开书，寻找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疡。

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。

PART 1.

第壹部分

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。

History and
Developments
of
Yoga





1

第一部分：瑜伽的起源和发展史

History and Developments of Yoga

5

第二部分：瑜伽的流派 Branches of Yoga

哈达瑜伽 智瑜伽 王瑜伽……

10

第三部分：瑜伽的体系 Systems of Yoga

冥想法 Dhyāna 呼吸法 Prāṇāgāma 体位法 Āsana

16

第四部分：瑜伽——健康的守护神 Yoga—The Numen of Yoga

21

第五部分：印度理疗瑜伽课程

Indian Physical Therapy Yoga Courses

22

一、畅通循环系统 维护能量通道 Circulate System

◎成功式瑜伽调息 Victorious Breath

◎瑜伽身印 Yoga Body Seal Pose

◎英雄式 Hero Pose

◎侧犁式 Side Plough Pose

◎膝盖旋转与弯曲式 Knee Rotated Bend

◎拉弓式 Bow Pull Pose

◎增延脊柱伸展式 Increasing Spine Extended Pose

◎头倒立式 Headstand Pose

40

二、强健消化系统 充盈生命之源 Digestive System

- ◎三角伸展式 Extended Triangle Pose
- ◎叭喇狗式 Bull Dog Pose
- ◎战士第三式 Soldier Pose
- ◎手杖式 Staff Pose
- ◎狮子第二式 The Second Lion Pose
- ◎弓式 Bow Pose
- ◎单腿肩倒立式 Single Leg Shoulderstand Pose
- ◎卧扭转放松式 Lying Twist Relaxed Pose

54

三、强化泌尿系统 促进新陈代谢 Urinary System

- ◎束角式 Binding Horn Pose
- ◎圣哲玛里琪第三式 The Third Sezemalyki Pose
- ◎门式 Door Pose
- ◎扭背双腿伸展式 Twist Back Extended Legs Pose
- ◎卧角式 Lying Horn Pose
- ◎鸽王式 Pigeon King Pose
- ◎摇摆式 Swing Pose

68

四、养护生殖系统 建立“性福”生活 Procreation System

- ◎蹲式 Squat Pose
- ◎半月式 Half Moon Pose
- ◎虎式 Tiger Pose
- ◎半舰式 Half Vessel Pose
- ◎束角坐式 Binding Seated Pose
- ◎蛇击式 Snake Beating Pose
- ◎仰卧抱膝式 Lying Braced Knees Pose

82

第六部分 温馨瑜“家” Warm Family of Yoga

🌸 破茧新生瑜伽日志 🌸 瑜伽新手指南 🌸 瑜伽商品情报站

Yoga Column

39

🌸 内部清洗法 🌸 饮水法

67

🌸 日光浴 🌸 静坐法

Indian Physical Therapy
Yoga Courses



“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“軛，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》前期的人的居址，他们甚至在雅利安文明开始繁荣之前就存在于印度次大陆。

❶ 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病，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，就是从学习森林中的生物发展起来的。人类最初练习瑜伽

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。麦当娜给《W》杂志拍摄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，又研究起瑜伽功法来。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。”

随着时代的发展，瑜伽返璞归真，它的功用逐渐退回到最原始的状态：帮助人们保持健康、治愈疾病，从而获得一种简单的生活方式和生活艺术，使人们放弃那些对健康有不良影响的习惯及克服不良的行为。

瑜伽其实是一种自我疗伤、自我愈合、自我进化的过程，也是人类寻求一种与自我契合的生活方式的行为。这种契合的生活方式中，辨别所有导致生病的要素和利用恰当的技术消除疾病影响，就成了瑜伽所关注的最基本的一部分。

印度最著名的哲学家奥罗宾多（Aurobindo）认为，“瑜伽”的意义是努力通过发展个体存在的潜在能力实现自我完美的一种方法论。这样，原本是一门个人精神成长科学的瑜伽同时也就成了一门生活和自疗科学。

瑜伽是一门科学，同时也是一门使人们在体质、精神、道德和心灵方面修行锻炼的生活艺术。瑜伽使得人们从一切精神怨愤中解脱出来，从一切由此而产生的精神、心理和生理疾病中解放出来，从而成倍提高生命质量。■



梵天、湿婆与毗湿奴分别象征创造、超越及保存的能量，
连接生、死与生活。

第貳部分

瑜伽的流派

瑜伽，经过五千年的演变及发展，
加上瑜伽传统的教授方法是口头传授，而非书面传授，
它的博大精深导致了其在传授过程中的不确定性，
因此瑜伽产生了很多的流派。

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。
被教授的“主角”，仍是瑜伽。

Branches of Yoga

哈达瑜伽（Hatha Yoga，又称诃陀瑜伽）是一种调节呼吸、身体洁净和各种体格锻炼方法的体系。在帕坦伽利之后，不同的瑜伽师开始研发出可以让身体回春、延年益寿的瑜伽术，这一派人士排拒了古代吠陀经修炼心灵的教导，而是尽情拥抱身体的锻炼，从而延伸出这种凸显身心连接和以身体为主的瑜伽练习，就是现在所谓的“哈达瑜伽”。哈达瑜伽认为，人体包括两个体系：一为精神体系；二为肌体体系。人的平常思想活动大部分是无序而杂乱的，是能力的浪费，比如疲劳、兴奋、哀伤、激动等，人体只有一小部分用于维持生命。在通常情况下，如果这种失调现象不太严

重，通过休息就可自然恢复平衡；但是如果不能主动地自我克制和调节，这种失调就会日益加剧，最终导致精神和肌体上的疾病。哈达瑜伽中的体位法就可以消除肌体上的不安定因素：通过调息来清除体内神经系统的滞碍，通过调节生命之气来控制身体的能量并加以利用。

智瑜伽（Jnana Yoga）是思考真与假、长久与短暂、生命力与物质等问题的哲学思辨体系。智瑜伽认为，知识有低等和高等之别。寻常人所说的知识仅局限于生命和物质的外在表现，这种低等知识可以通过直接或间接的途径获得；然而智瑜伽所寻求的知识，则要求瑜伽练习者转眼向内，透过一切外在事物的本质，去体验和理解创造万物之神。通过朗读古老的天启的经典，理解书中那些真正的涵义，人才能获得瑜伽的真谛。

王瑜伽（Astanga Yoga，又称八支分法瑜伽）是瑜伽流派中最难的一支，是由呼吸、姿势锻炼、冥想等八部分组成的瑜伽体系。如果说哈达瑜伽是打开瑜伽之门的钥匙，那王瑜伽就是通往精神世界的必由之路；哈达瑜伽重在体势和制气，而王瑜伽偏于意念和调息。王瑜伽通常使用莲花坐等一些体位法进行冥想，摒弃了大多数严格的体位法。它积极提倡瑜伽的八支分法，即克制、遵行、坐姿、调息、制感、执持、禅定、等持。瑜伽冥想方法很多，但体位姿势大都采用莲花坐，练习冥想时通过意念来感受实体的运动，控制气脉在体内流通，产生不同的神通力。一点凝视法是王瑜伽者非常喜爱的一种冥想练习，这通常是在环境幽静的地方，或在山林湖海边，将注意力集中在某一固定的实体比如蜡烛、树叶、野花或是瀑布、流水等上，使自己的精神完全沉浸在无限深邃的寂静中。

语音冥想瑜伽（Mantra Yoga）是让练习者进入“忘我”状态的体系。

咀多罗瑜伽（Tantra Yoga）是让练习者保持和利用能量的体系。

业瑜伽（Karma Yoga）是无私工作和奉献的体系。

奉爱瑜伽（Bhakti Yoga）是为所有的人谋求物质和精神福利的体系。

以上这些瑜伽体系中，有一些体系用的是同一种练习方法，也有的体系则强调使用不同的练习方法，还有一些是供人们练习其他体系前必须先行练习的基础体系。不管这些体系有何不同，它们最终的方向和目的都是一致的。

◎ 《薄伽梵歌》

《薄伽梵歌》是一部伟大的圣书，和练习瑜伽的人关系最密切。书中蕴含着瑜伽的哲理，可以说是一字千金。

《薄伽梵歌》是当时每一个修习瑜伽的人必读的一本书，是一部充满了智慧、道德、力量的圣典。

这本经典成为印度的精神财富之一，甚至成为印度在争取独立时的指南性哲学。

各种哲人、革命家和诗人都能从这里汲取养分。

《薄伽梵歌》把瑜伽分为四大类：智瑜伽、业瑜伽、信瑜伽以及王瑜伽。

智瑜伽指的是对梵我一如宇宙观的理解和永恒与生命的关系，业瑜伽指的是行动或行为哲学。

信瑜伽则指的是对梵或神的虔诚信念，王瑜伽强调的则是通过对身体和感官的控制而达到对心灵的净化。

《薄伽梵歌》告诉我们：重在行动，而不要在意结果。它把这种瑜伽精神叫做业瑜伽。

业又是行为，瑜伽认为人活着必须行动，按照在社会上的职责去行动和工作。

但是在行动过程中，不必始终把结果和目的看得过于沉重。

这众多的流派之中，哈达瑜伽（Hatha Yoga），或称为身体层次上的瑜伽，是现今最流行亦最为人熟悉的瑜伽修炼方法。它能够促进个体的健康和安宁，能够削减现代生活的紧张及压力。

“Hatha”这个词中，哈（HA）的意思是太阳，达（THA）的意思是月亮，它代表男与女、日与月、正与负、阳与阴、热与冷，以及其他任何相辅相成的两个对立面的平衡。它代表着通过锻炼身体两极相等的灵活性和力量让身体、大脑进入平衡的状态，从而使逻辑性、算数性的左脑与创造性、知觉性的右脑能和谐相处，均衡地发挥作用。哈达瑜伽能帮助我们解决身体和呼吸之谜。它是所有瑜伽体系中最实用的，也是最为现代人所熟知的。它通过身体姿势、呼吸和放松等一系列的练习，来达到调节神经系统、各种腺体和内脏的作用。它几乎适合所有的人。下面简单介绍一下当今最流行、最为人熟悉的几个哈达瑜伽派系：

1. Lyengar Yoga 这一派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. Lyengar创立，将瑜伽科学及医学化，借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，通过练习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，Lyengar Yoga认为练习时必须应个人体型上的限制，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。

2. 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，为冥想做好充分准备。随着脑海内反复地作提示和肯定(Affirmation)，每一个瑜伽姿势最终用以拓展或提

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。

3. Ashtanga Yoga 这一派又名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，借以提升身体的“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。

4. Integral Yoga 这一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、唱颂、冥想及自省，特别强调瑜伽是以冥想为最终目的，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）。每一堂瑜伽课会长达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。加大难度之余，却温和而沉静，受欢迎全面学习传统瑜伽的人士所追捧。

5. Kripalu Yoga 这一派常被形容为“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 这一派历史久远，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 这一派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，都会有简短的颂唱和祈祷的仪式。

8. Vini Yoga 这一派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、唱颂及仪式。它会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；认为脊骨的健康及呼吸，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 这一派又被称为“高温瑜伽”，由瑜伽大师Bikram Choudhury始创，是近年健身界的新宠儿。这种瑜伽要选择一个温度较高的室内进行（38至42摄氏度），令体温快速提升，加速排汗及排毒功能。它有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。

◎ 兼容并蓄的瑜伽

常听说某某瑜伽大师师出哪个门派、此门派才为正宗瑜伽等等，其实作为瑜伽来说，它本身就有包容性和兼容性。

提拉克用业瑜伽来鼓吹暴力革命，

而圣雄甘地则用它来倡导非暴力不抵抗的信瑜伽信条。

它既是禁欲的瑜伽，又是开放的瑜伽，

它既鼓吹暴力又强调忍耐，

它有强调体能的又有重视心灵净化的。

如果我们偏执于某一观点或某一门派，自然也会误入歧路。

