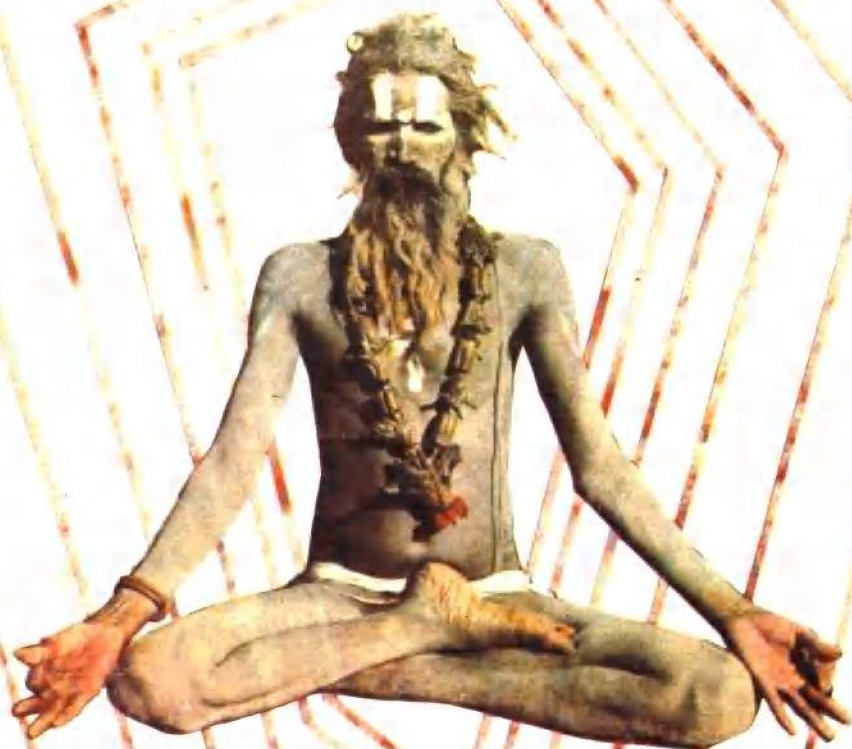


技法图解丛书



247.4

瑜伽治病百图

编著：来贤

岭南美术出版社

• 技法图解丛书 •

瑜 伽 治 病 百 图

来 贤 编 著
杨石友 插 图

岭南美术出版社

瑜 伽 治 病 百 图

编 著 来 贤

岭南美术出版社出版·总发行

广东省新华书店经销

新会县印刷综合工作公司印刷

1987年8月第一版

1987年8月第一次印刷

开本：787 X 1092毫米32开

统一书号：8260·2205

定 价：1.10 元

(国内发行)

内 容 简 介

本书以图解的形式介绍了几十种瑜伽治病的方法，包括治疗腹部疾病、糖尿病、哮喘病、关节炎、鼻窦炎、心脏病、及颈、脊椎疼痛等。全书配有图 50 幅，内容丰富，易懂易练，疗效极佳。

本书作者是根据印度帕德纳瑜伽学院创办人所收集的资料而编著的，具有一定的科学性和实用性，是一本很好的瑜伽治病全书。

目 录

第一章	瑜伽 治疗法 及其本质.....	(1)
第二章	腹部疾病 疗法.....	(16)
第三章	糖尿 病 疗法.....	(26)
第四章	哮喘 病 疗法.....	(37)
第五章	关节炎 (关节疼痛) 疗法.....	(54)
第六章	颈、脊椎疼痛 疗法.....	(68)
第七章	鼻窦炎、头痛 疗法.....	(73)
第八章	眼疾 疗法.....	(81)
第九章	心脏病、高血压 疗法.....	(86)
第十章	健康者的瑜伽 课程.....	(93)

第一章 瑜伽治疗法及其本质

瑜伽治疗法是一种自疗的系统，从瑜伽的观点来看，任何疾病，功能失调皆源于不当的生活方式，不良习惯，不适当的饮食，或缺乏与个人息息相关的基本常识。因此，疾病可算是身体自律系统在短期或长期功能失调后的必然反应。这种功能失调常导因于内在体质的不平衡，或个人的某些疏忽所致。

既然疾病是根源于自己所犯的错误，那么，治疗方法自然亦得借本人去更正那些错误才得以康复。换言之，对于疾病的导因和治疗过程，其实都是患者本人所该负的责任。病因和疗法的互动关系，奠基在病人对自己所付出的努力是否具有信心。而瑜伽专家也只是提出一些方法和途径而已，对病人而言，也不过是个参考顾问之类的性质。

瑜伽治疗的过程包括适当的膳食和适当的瑜伽练习以及个人的基本生活常识三个步骤。依循这些要点，诸多疑难杂症都会迎刃而解。

1. 适当的膳食：食物的取舍视疾病的性质和病人的情况而定。保持均衡是进食的重点。同时，若三餐饮食中含有导致损害身体的特殊病因，就要将其从食物项目中剔除掉。多数瑜伽治疗普遍使用的食物为：水果、沙拉、叶瓣多的蔬菜，以及用麦焙制的面包和（有选择性的）豆类。对非素食者而言，鱼类和肝在某些情况下仍可食用，但肉类和鸡肉一般是

被禁止的。要遵守一些基本的食物规则：细嚼慢咽，尽可能保持食量在百分之八十五的范围内。在晚上就寝前至少两小时进食，避免吃东西时和着水。不吃辛辣、添加香料、煎炸烤炙的食物。一天之内，不要喝超过一到两杯的咖啡或茶。若可能的话，就干脆统统把它停掉。香烟或雪茄烟都要戒掉，避免饮酒。

2 . 练习瑜伽：要斟酌病情和身体状况再练。大部分的疑难杂症，只要有规则地做些瑜伽动作便可不药而愈。这些瑜伽动作若配合完全呼吸法一起做，会有令人意想不到的效果。意志集中和静坐冥想的锻炼对某些心因性引起的疾病是非常重要的。

有趣的一点是，各种瑜伽动作，通常同时兼有创造性、预防性和治病的奇效。然而，一个病人所做的瑜伽练习和专门瑜伽师傅的教导，也许方法上仍有些差别。特殊病例的患者只能做他所能负荷的瑜伽动作。

只要做些体能上承担得了的姿势，病人便可重获一种调节体质，消除疾病的本领。待疾病消失后，体能增强了，那时再做同样的瑜伽姿势，就比初学时更纯熟和精练。

3 . 专门知识：即使大多数的病人借着适当的食物和练瑜伽而得以痊愈，仍有些更棘手的复杂病例无法解决。有的病人因为养成不良的习惯，或缺乏对生活环境，或对所处的社会正确地体认而生的疾病。针对这种情况，就要对病人教以许多有益的、观念性的理论，甚至哲理方面的知识，当然，

这是个颇耗时间的事情。就此一层面而言，瑜伽文献上载之极详，兹将事物暂分为在精神方面的说明和在科学方面的说明两大类。然而在运用时，第二类的专业说明并不如第一类来得丰富。读者最好在详知所有的瑜伽知识后，再依科学方法予以说明，较易把握疾病原委。

既已知道有关瑜伽疗法的简易说明后，现在就解释它和医学疗法不同的原因所在。

一、瑜伽治病与医学治病

医学治病的基本信念仍建立在药物理化基础上，假设某种特殊的药物可治疗某种特殊的疾病。医生在经过一系列的诊断，确立病因之后方能对症下药，在整个接受诊治过程中，病人并没有付出多少努力。

若是你前后对照，你会发现在医学和瑜伽的疗法之间有个矛盾存在。就医疗而论，它所能控制的是外在因素，但就瑜伽而言，这个外在因素并没有举足轻重的分量。如上所述，唯有病人对自己本身的理解和锻炼方可算对症下药“药”。

在此特别值得一提的就是许多长期受慢性疾病煎熬的病人，在服用多年的药物后仍旧无法使疾病断根，或者达到根治地步，以致对药物失去信心。事实上对于有些病例，药物只提供立竿见影的疗效，却不具有长期的持续的效果。而另一方面，许多患者在为期仅一至四个月时间的瑜伽治疗法后，却可达到根治地步，特别是糖尿病、关节炎、哮喘、胃溃疡、

肠疾、神经衰弱等疾病。

当然,药物本身的局限性并不意味着比瑜伽治疗法逊色。或许应该说,它只是有一个极限和范围。仍然有许多药物能解决的病症,而瑜伽术却不能。同样地,有些病在医学观点来看似乎束手无策,瑜伽疗法却能使它完全康复。所以,每种疗法都有它独特的优缺点。

二、练瑜伽的要诀

使用这本《瑜伽治病百图》要注意正确的时间、地点、身体状况和衣服等方面的问题。若想真正在瑜伽治疗中获益良好的话,就必需了解以下练瑜伽时有关的规则。

时间:白天和早餐前是练习瑜伽最理想的时间,但仍可在下午或其它时间来练习。通常,要保持空腹状态,胃里不要有东西。在进食后三、四小时再做瑜伽。同样的,饮茶、喝水或喝任何果汁后,也要在半小时到一小时后再做。也就是说,在练习时,身体尽可能保持一种宽舒的松弛状态。

尽量选个可配合每天作息的时间,在同一时间练习。一星期最少练习五、六天,便可看出进展了。

场地:要在地板上做瑜伽,避免在弹簧床上做。可把毛毯、垫子、毡子或席子铺在地板上。练习的场地必需整齐清洁,通风良好,让新鲜空气不断流通。打开窗户使空气对流。夏天若使用电风扇,尽量避免直接吹在身上;冬天则尽量避免冷风侵袭。若练习场地装有冷气,空气仍要流动才行。

环境：做瑜伽时应尽量保持安静。连偶尔交谈或思考，或听音乐都要避免，因为在寂静气氛下做瑜伽，才是保存精力和养成心神专一的习惯。

休息：瑜伽休息可以是短息或长息。短息通常约只有六到八秒而已，这是在做了两种瑜伽动作后，或介于两个瑜伽式之间的休息法。长息则在做完所有的瑜伽式，伸展全身时，做完全呼吸法所用。时间占实际练习时间的四分之一左右。例如一个人若做了二十分钟的瑜伽，便紧随着约五分钟的长息。

休息法若配合 Shava 瑜伽式同做则更佳。不会做此动作的人，不妨躺在地板上，闭上双眼，放松身体，依平常呼吸，意志集中在自然景物中的任一部分皆可。例如花园或山顶。在试作这简单的休息法时，要有一种身历其境，宛如真正呼吸到那里的空气、精神交融在该地的感觉。此式呼吸做完后，需等三到五分钟后再进食，或做其他事情。

衣着：做瑜伽时的衣着要尽量轻便，男士可以穿短裤或薄睡衣及内裤，女士可以穿纱丽（印度妇女所穿着半披半裹的外衣）、宽松的外衣或伸缩性大的长裤，并戴胸罩。在冬天可以穿薄毛衣。

沐浴：一般人都想知道练瑜伽前后是否需要沐浴。大清早练习的人当然不需要，可视个人情况及喜好而定。如果想在练习后洗个热水澡，必须于练习后十五分钟方得行之。很多人喜欢于练习前沐浴，因为阿撒那（即瑜伽体位法）在沐浴后可以做得更好，并且使人觉得清爽与纯洁。

练习方法：为了使做瑜伽得到最大的好处，必须采取正确的方法，因为瑜伽是一套有系统的科学，需要以精细的方法进行之。如果象体位法、呼吸法、身印及（Bandhas），不用传统的方法来练习，则变成一般的体操，会使你得不到满意的效果。瑜伽对身体的效益，完全在它的方法正确与否。

更重要的是，虽然并非每个人都能把所有的动作做得完美无瑕，但是绝对能毫无困难地遵照方法来练习，必须严格遵守一项原则：练习瑜伽绝不可超过体能的限度。只要尽力去做则可，姿态上不必要求尽善尽美，不一定做到完全的标准，只有一半标准，甚至更少些也无妨。

不但要谨慎地遵守所有的练习步骤，更重要的一点是，刚开始练习的几周内，仅能做很少的体位法。倘若第一周做了二至三个体位法，第二周则最多只能增加两个，以此类推，视学者的学习进度，或遵照指导者规定，每周逐渐增加。

妇女应注意的事项：妇女在月经期间及怀孕四个月之后，最好禁练瑜伽。怀孕四个月之后的妇女，必须在瑜伽老师的指导下或者选择特别的课程，小心地练习。

这里值得一提的是，瑜伽对于各种疾病及妇女生理失调有良好的功效。对健康也有很大的助益。生理失调状况，经过瑜伽练习之后，一般都能恢复正常。怀孕初期若能正确地练瑜伽，不但可促进胎儿健壮，更可达到无痛分娩的效果。

练习时间：冬季的练习时间比夏季时要长些。在冬季最好一天之内不要超过四十五分钟，夏季最多不超过半小时，休息时间可依上面提过的原则来做。练习时间上的差异必须

恪守不违，因为季节气候对人体的影响，寒热大有不同的。

纵然一天之内以练习一次为原则，然而有些人喜欢分成两次，则两者必须相隔八小时。若要想维持身体健康的状况，每天至少要花二十分钟以上时间练习。

上面曾提过瑜伽在治疗方面的有关事项及基本要求，现在再来对瑜伽体系里边的“正确的饮食方法”加以解释。如果对饮食的基本原则能更深刻的认识，则对于了解食物与身体之间的影响，更有帮助。

正确的饮食观念：在瑜伽体系里，饮食占相当重要的地位。有一句话说：“你吃什么，你就变成什么。”这是因为食物的性质对个人的身心会产生莫大的影响。所以若没有正确的饮食方法，及对饮食的基本原则有正确的认识，在无形中，身心就会受到损害。

惰性食物：包括很多种食物。名称取自印度国王的饮食。据说王室的一餐得摆出56道菜，当然各种烹调法都派上场，有油炸的、有烤的，还有一些加上咖喱粉之类带有浓烈味道的调味料，而各式各样的甜点和饮料更是餐餐必备。对于瑜伽修行者而言，这类食物是吃不得的，因为它们除了带来肥胖之外，长久下来，容易心情郁闷，甚至会产生各种欲望。

变性食物：第二类食物是变性食物，包括各种含有刺激性调味品的食物。任何一道菜，不论荤的或素的，如果加上过量的味素、盐、咖喱、辣椒等调味料，就变成变性食物。经常食用变性食物的人，会造成性情刚烈、脾气暴躁、聒噪、好斗而且缺乏耐性。

因此，这类食物也是瑜伽修行者所禁忌的。

悦性食物：这类食物是以极少量的味素和一点点的调味品烹调而成的。虽然烹调方法简单，却是新鲜、可口而营养的菜肴，深为瑜伽修行者所推崇。

根据瑜伽的说法，无论素菜或荤菜，没有一种食物其本身就是惰性或变性的，大都由于烹调方法所造成，一般人认为荤的食物是变性的，而素的食物是悦性，这不尽然如此。因为马铃薯或花椰菜，照样可以烹调成变性食物，猪肉或鸡肉也可以用悦性食物方式烹调，所以这绝大部分依据个人的好恶而定。

三、均衡的饮食

均衡的饮食是最重要的。如果，每天的饮食都能包含以下四种食物，就称得上是均衡的饮食。这四种食物分别是——沙拉、新鲜的蔬菜、新鲜的水果和生坚果。也就是说，不论你是素食者或非素食者，在每天的三餐中必须摄取这四种食物。

沙拉——所谓的沙拉，就是蔬菜生吃。小黄瓜、番茄、胡萝卜、莴苣、花椰菜等，都是做沙拉的好材料。将这些蔬菜切成片，加上少许调味料，每天的摄取量约一碗。最好将沙拉当成午餐和晚餐的第一道菜。

新鲜的蔬菜——任何未经烘干或加工的蔬菜，都可以说是新鲜的。蔬菜是越新鲜越好。每天都必须摄取适量的地上茎

或地下根的蔬菜。当然，必须以悦性食物方法烹调。

新鲜的水果——水果含有大量人体需要的营养素。练习瑜伽体位法时，平常若能摄取适量之新鲜水果，更能增进练习之效果。新鲜的水果并不专指价格昂贵的水果，任何一种水果都有助于练习的效果。水果可以单一吃，也可以多种混合着吃。水果可分为季节性或一年四季均适合食用两种。一天需摄取多少水果？一个苹果、一个橘子再加上一根香蕉就足够人体一天之需要。必须再强调，若想保持健康，每天必须摄取适量的水果。

生坚果——这里要介绍的是一些从硬壳中取出的坚果，例如，榧如树的果实、阿月浑子实、杏仁、胡桃仁等。将这些坚果混合，一天吃一把左右就可以了。生的坚果能产生热量，所以最好在冬天食用，夏天尽量少吃。坚果含有丰富的蛋白质、矿物质和维生素。因此，任何人若能正确地食用这类坚果，对于增进体力和健康有莫大的帮助。

四、食物的量

一餐不要超过食量的百分之八十五。也就是说，饭后仍须使胃部留有空隙，不能吃得过饱或是和食量相等。摄取较食量少之食物，身体便能轻易地消化并充分摄取营养。反之，过量而将胃部塞得满满的，食物不但不容易消化，而且徒增身体负担，毫无助益。再者，饮食过量会造成胃部过度紧张，致使体力和智力的发展受到干扰。一般说来，肥胖往往是贪吃

的自然产物。

五、饮食的正确方法

正确的饮食方法是细嚼慢咽。过胖的人常犯的一个通病就是吃得过快。吃快的人已经养成习惯，对于味觉的追求也只有匆匆下咽那种快感。对他们来讲，咀嚼及吞咽都是无味的。

瑜伽强调吃得太快有坏的影响，更强调细嚼慢咽的重要性。可是，该吃得多慢？这得视吃什么东西而定。例如，香蕉可以咀嚼得比苹果快。吃肉的时间要比吃鱼来得长。不过，无论如何都得把握一个原则，一定要待食物嚼成一团肉糜才可下咽。

细嚼慢咽的好处可真多，即使是少量的食物，仍可尝到丰盛的晚餐。唾液可与食物充分化合，帮助消化。吃下的食物可以完全消化，完全吸收，少量的食物可使身体维持健康。

进食的时间

吃晚饭与睡觉的时间至少须间隔两个小时以上。大部分人都会有这样的毛病，喜欢在睡觉前吃东西，特别在半夜里进食。吃与睡的时间间隔长，食物可以在睡前充分消化，不致使胃部沉重而影响睡眠。大部分有胃肠病的人，都是这个毛病造成的。腹部器官肌肉过度的紧张，不但影响睡眠，长久下来，还要经常受苦于消化系统的毛病。只要改正这个坏习惯，早点进食，就可消除这项病痛。

还有一点很重要，一天到底要进食几次？在这里向各位

读者推荐，一个人在二十四小时之内必须吃四餐。早上吃一餐，中午一餐，下午必须吃个点心，晚上吃晚餐。当然须视个人好恶而定，但不要违反瑜伽原则。除非特殊情况，否则养成一日四餐的习惯。

调味品

烹调食物最好不要用太多的调味品，但并非不许你用盐巴、青辣椒、红辣椒及其他香料，并不是说那些调味品不好，而是反对滥用香料及调味品。调味品可以用来增加食物的美味，但要避免过量。调味品不可使食物的性质变成变性而要维持在悦性。

饮水

我们提倡凡练习瑜伽的人，每天得喝五磅的水，大约十到十二大杯。吃饭的时候不要喝水，要在饭后半个钟头才喝。根据瑜伽的记载，很多皮肤的疾病或不适，在改正吃饭时喝水的习惯后，便可痊愈，因为水可以消除器官的污垢。有些人水喝得太少或者根本不喝水，而以喝果汁、牛奶或其他流质食物来代替。结果，慢慢造成一些疾病或不适。在每天开始大量喝水之后，这些疾病及不适就消失了。所以，练习瑜伽的人必须每天喝足五磅以上新鲜而清洁的水。

咖啡及茶叶

过量的咖啡及茶，都是有害的。由于现代人习惯喝咖啡或饮茶，极不容易改正。但是为了健康，还是要限制食用量。每天喝咖啡或茶不要超过两杯。限制的理由很多，如果饮用

过量，会造成便秘、不眠症、神经紧张及其他内部器官的毛病。也可以查觉，皮肤的外表会有扭曲现象，表皮组织也会粗糙。所以，喝咖啡及饮茶还是要有限度。

酒类

酒类饮料被视为维他命的强盗，它们偷取并破坏器官的养料。我们极力反对饮用酒类饮料，并非它们含有毒性，而是空着肚子喝酒，会伤及身心。酒愈烈，伤害越大。所以每个人，都该避免养成每日喝酒的习惯。

鸡豆

鸡豆是一种营养价值极高的植物。含有大量的蛋白质、矿物质、维他命。经常食用一把发芽的鸡豆，对健康有很大的助益。练习瑜伽的人，应该养成每天吃鸡豆的习惯。绿色的鸡豆可以生吃。熟透的鸡豆必须浸泡在水中八个钟头才可以吃，发芽的比没发芽的营养要高，因为发了芽表示它从空气及阳光中吸收了充分的养料。如果无法经常获得充分的生坚果及水果的人，可以吃发芽的鸡豆来补充。

总而言之，瑜伽的食物观，无论素食者或葷食者，实行起来并不困难。如果能经常保持这种饮食原则，甚至养成习惯，必然会获得健康。倘若能依照正确的卫生保健法养成均衡的饮食及规律地练习瑜伽，一定能增强体质，充满活力，容光焕发。

六、卫生保健方法

水对人类的生存是极其重要的，跟空气与食物一样。所