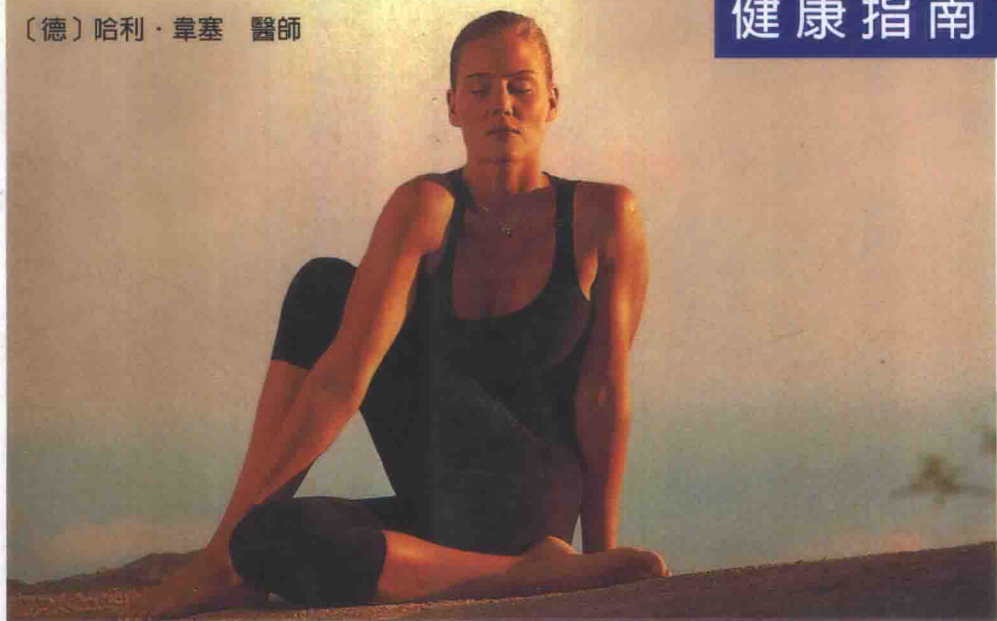


〔德〕哈利·韋塞 醫師

健康指南



Yoga 瑜伽入門

動作靈敏、精力充沛

內心的平靜和鎮定

- 消除緊張狀態
- 肉體和靈魂上會變得更加靈活
- 各種簡單的練習，詳盡的指導



小藥房
書房

家庭百科

瑜伽入門／哈利·韋塞著；王朔譯，一初版，

臺北市：小薰書房，1999〔民88〕

面：公分，一（家庭百科；5）

含索引

譯自：YOGA FÜR ANFÄNGER

ISBN 957-754-636-6（平裝）

1. 瑜伽

411.7

88015008

家庭百科⑤ 瑜伽入門

NT\$200

哈利·韋塞／著

1999年12月／初版

王朔／譯

《總經銷》

大河圖書物流事業有限公司

台北縣中和市員山路502號4F之3

訂書專線 (02) 2226-9629 * 傳真 (02) 2221-0403

郵撥17657771 戶名：大河文化出版社

《出版者》

小薰書房有限公司

發行人·陳翠露 新聞局局版北市業字第1783號

台北市木柵路三段85巷23弄26號2F

電話 (02) 2230-9406 * 傳真 (02) 2230-6118

法律顧問·蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-636-6

Published originally under the title YOGA FÜR ANFÄNGER (Yoga for Beginners)

by Harry Waesse

Copyright © 1997 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

Chinese translation copyright © 1999 by International Juvenile & Children

Publishing House

Published by arrangement with Gräfe und Unzer Verlag GmbH

through Bardou-Chinese Media Agency

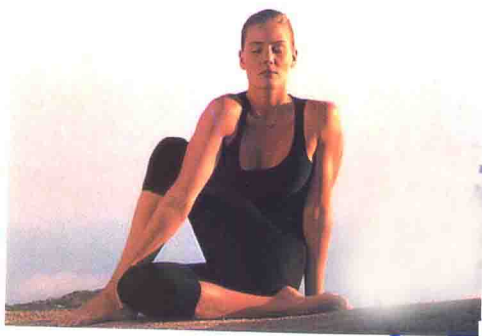
All rights reserved

〔德〕哈利·韋塞／著

王朔／譯

瑜伽入門

動作靈敏、精力充沛



內心的平靜和鎮定

- 消除緊張狀態
- 肉體和靈魂上變得更加靈活
- 各種簡單的練習，詳盡的指導

Secret
PS

譯者前言

瑜伽功經過長期的發展，演變成若干不同的體系。本書主要介紹其中一個體系——Hatha(日月) 瑜伽。

本書作者是一位執業醫師，能夠通過自己的實踐，推廣瑜伽功，真是難能可貴的事。瑜伽功強調呼吸練習(prana)、身體練習(asana)和意念集中三個要素結合成一個統一體，才能取得成果。作者避開了宗教教義，把重點放在通過瑜伽練習，放鬆肉體和精神的緊張狀態，消除或減輕病情，保持或重新獲得健康，使人們變得充滿活力，機敏靈活，能鎮定地面對一切事物。他這樣做應該是明智的，因為同處東方的中國人，也難以理解瑜伽功中的婆羅門教教義。這大概也是瑜伽功在中國傳布不廣的原因之一吧！

作者指出，處於這個匆忙的世界，人們成天氣喘吁吁地為工作和生活奔忙著，呼吸變得侷促，影響了新陳代謝，吸不到充分的氧氣，排不盡新陳代謝過程中產生的廢物。此外，由於匆忙，擠不出時間鍛鍊身體，不能放鬆肉體和精神的緊張狀態，導致人體日益虛弱，甚至得了各種疾病。

作者彙總了瑜伽功的各種呼吸練習和身體練習，提出從呼吸練習開始瑜伽功的實踐，再和身體練習結合。作者還根據練習的難易度及各種身體練習的功能，編製了8種練習日程表，同樣是由簡到難，便於初學者一步步深化瑜伽的實踐，達到完美的境界。

本書用絕大部分篇幅詳細介紹各種呼吸練習和身體練習的作用、具體作法及注意事項，還配置了100多幅照片，可謂圖文並茂。初學者完全可能參照書中指導，一步步模仿練習。隨著練習時間的推移，逐漸積累瑜伽練習的經驗，掌握基本功底。如果您想繼續進修，不妨像作者指出的那樣，就近找一家設置瑜伽課程的學校，接受正規訓練，以糾正練習姿勢，提高練習效果，引導您達到新的高度。

本書的說明

瑜伽，這一具有數千年歷史的古老生命學說將幫助我們放鬆肉體和靈魂上的種種緊張狀態，回歸寧靜、鎮定和自信。其它方法都不可能像這一方法那樣，適合於消除平日的緊張狀態，協調並長期防止我們當前十分不自然的生活方式造成的許多後果——一部分還是較嚴重的後果。

在許多種體系的瑜伽方法中，就數日月(Hatha)一瑜伽得到最多的實踐：通過呼吸、身體練習和意念集中的高度結合，改善人們肉體、靈魂和智慧上的活動性和抵抗力，增強人們的健康，提高人們的愉快心情。

在這本書中，一位經驗豐富的瑜伽師會向初學者介紹日月瑜伽：pranayamas（呼吸練習），將使我們回歸到自然的呼吸方式；anasanas（身體練習），將整體地對人體起作用，並協調人體；鬆弛練習，將迅速地在日常生活中，不論是在辦公室、在家中還是在旅途中，幫助每個進行練習的人。分成若干個練習階段，用極易理解的說明和彩色照片介紹的各種練習是簡易的，不同年齡的人都可進行。

總共編製了八種練習日程表。每一日程表都是由精心選出的各種練習組成，而且按照練習的要求，前後次序銜接。這八種日程表，使每一位初學者都能容易學會。

作 者

哈利·韋塞(Harry Waesse)，一位持有開業執照的行醫者，1934年出生。自1975年以來，在各個不同的國民高等學校和慕尼黑(München或Munich(英)) 瑜伽中心出任瑜伽師。曾在國內外的瑜伽師內部交流中心進修。在他的行醫實踐中，注重把自然治療法，日月(Hatha)一瑜伽練習和呼吸療法結合在一起，對病人進行治療。

原
书
缺
页

原
书
缺
页



坐在腳後跟上的姿勢	56
葉子捲攏・娃娃姿勢	57
獅子姿勢	57
花朵姿勢	58
寶劍姿勢	59
伸腿坐姿勢	60
提高靈活度姿勢	61
小腿交叉坐姿	61
自由坐姿勢	62
山姿・變異姿勢	63
半旋轉坐姿	64
伸展坐姿勢	65
膝・頭接觸姿勢	66
俯臥姿勢	67
海豚姿勢	67
眼鏡蛇姿勢	68
仰臥姿勢	69
仰臥時伸展姿勢	70
仰臥時平衡姿勢	70
雙肩搭橋姿勢	71
鱷魚姿勢	72
雙腿升起姿勢	73
犁 姿	74
半插蠟燭・插蠟燭姿勢	75

背部滾動姿勢	77
面壁放鬆姿勢	78
瑜伽深度放鬆姿勢	79
編製一份練習日程表	80
推薦的各種練習日程表	81
利用間歇時間放鬆自己	84
放鬆眼睛	84
放鬆耳朵	86
放鬆舌頭	86
放鬆頸項和雙肩	87
放鬆髖部	90
放鬆練習一覽表	92
內容索引	94

前 言

我們生活在一個匆忙的世界中，成天氣喘吁吁地奔忙，只能擠出少得可憐的時間，用於身體的協調或者鬆弛。因此，我們經常感覺到精力已經耗盡，而且過度要求。我們的肌肉缺乏鍛鍊，肉體和精神上都呈現緊張狀態。

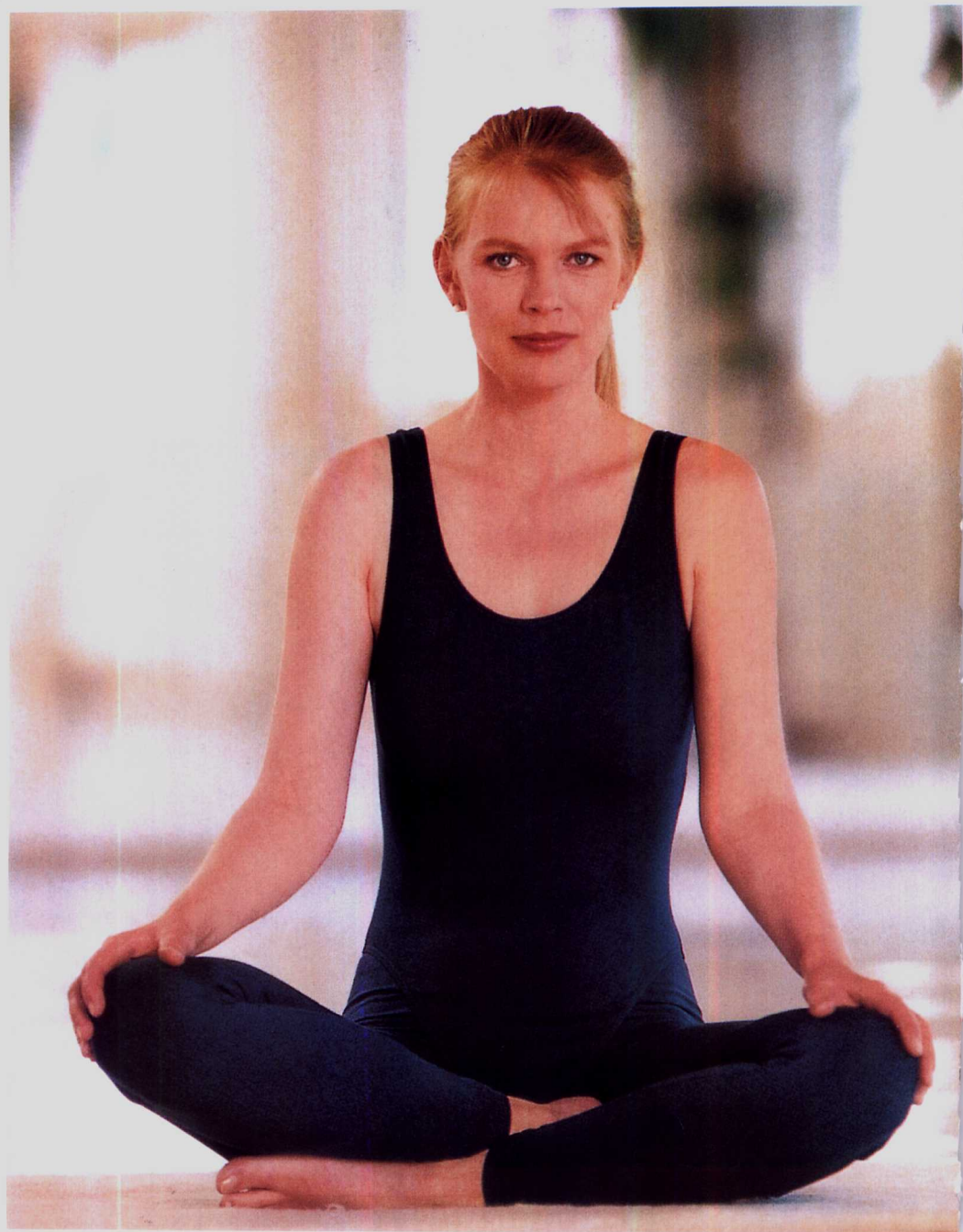
每緊張一次，不管是肉體上、還是精神上，都要浪費掉能量。這又會帶來嚴重的後果：如果我們過於揮霍我們的能量，貯備的能量遲早有一天會消耗殆盡，於是，我們就生病了。瑜伽是放鬆各種方式的緊張和重新補足能量貯備的合適「手段」。借助於瑜伽，您將在身體和精神上變得更活躍，感覺到已經得到補償，而且承受能力提高。

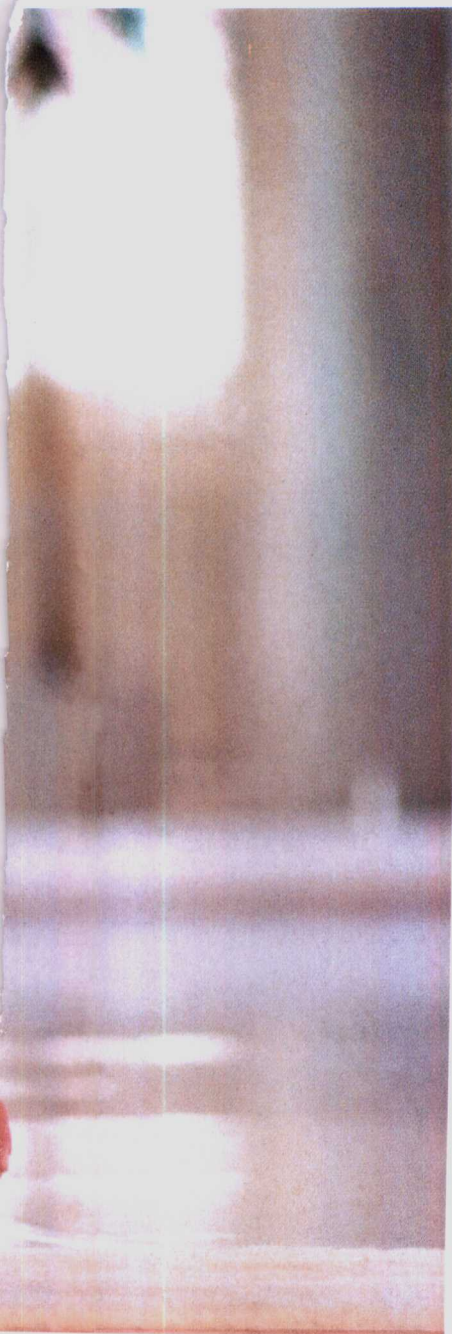
每個人在任何時候都可以開始練習瑜伽，不受年齡和宗教信仰的限制。

請您把呼吸方法作為方法實踐的起點，因為呼吸練習能使您回歸到自然的呼吸，找到您進行Ananas，即各項身體練習時所採取的呼吸韻律。Pranayama（瑜伽式呼吸）幫助您補足您的能量貯備。當您掌握充分呼吸時，您就可以開始實踐Ananas（身體練習）。每一節Anana對您的身體和精神都有某一確定的作用。因此，重要的是通過權衡，選擇出您的練習日程表。您可以從建議的8份中選擇一份日程表（見81～83頁一譯註），或者自己擬定一份。最好每天按規則修完這份日程表。這樣，您將加強您的健康狀況，改善您的靈活性，並找到寧靜和鎮定感。經過一段時間的練習，不論在辦公室、在旅途中或是在家中，您都將能找到鬆弛的感覺。當然，在這種場合，像執行練習日程表時一樣，您同樣應該是不受干擾的。

在這本顧問系列書中，已經為您彙總了一些專門適用於初學者的練習。請您準確地遵照練習的說明進行，不要過高地要求自己，步子跨得小一點，肯定能達到目的。請您親自經歷一下，寧靜、鎮定和自信是怎樣的，以及怎樣提高身體的健康狀況，增強您的精神力量。

哈利·韋塞





瑜伽—— 通向健康 之路

瑜伽也許是最古老的生命學說。它由印度先哲傳授和傳布，到後來發展成各種不同體系的瑜伽方法，每個人可以根據他自己的天賦，從中選擇一種。

如果您決心選擇日月(Hatha)瑜伽的方法，您就能夠把身體、精神和才智的種種互相對立的能量協調一致，使身體和精神中的創造力和治癒力得到激發：您將變得更健康、更有承受能力、更加協調，並因而更有自信。這一切都是通過呼吸、身體練習和意念集中三者緊密結合達到的。

請您學會把這三個要素結合起來，然後您將在您的瑜伽道路上取得成果。

瑜伽是什麼？

使能量處於
協調狀態

瑜伽也許是最古老的生命學說，它是一種讓屬於人的，也就是個性的物體本身的所有能量和屬於宇宙的，也就是至高無上（至尊）的物體本身的各種能量處於協調狀態，並將它們結合起來的方法。

但是，只有當一個人和他自身處於協調一致的狀態，當他的身體、精神和才智的能量處於平衡狀態時，才可能出現前述的協調狀態。

■根據瑜伽學說，人的身體、精神和才智的能量若能和諧地互相配合，就意味著健康。反之，不協調就意味著疾病。

本書中有意識地用非常簡易的方式解釋的這一生命學說——它發源於印度。正如崖壁繪畫藝術的壁畫和瑜伽姿式人像造型的出土文物表明的那樣，幾千年前，瑜伽明顯已經在印度得到實踐。

瑜伽
生命學說

直到公元前二世紀，才有文字引證瑜伽的存在：一位印度學者帕坦杰利(Patanjali)在他的195條原理，即婆羅門教經典的箴言中，確立了至今仍然有效的瑜伽原則，從中發展了許多不同體系的瑜伽方法，這些方法有同等的權利，平行地得到實踐。

■您可以借助於我在本書中介紹的瑜伽練習，使身體、精神和才智的能量處於平衡狀態——這將幫助您保持健康或者變得健康。

日月瑜伽——通向協調之路

在許多瑜伽方法中，Hatha（日月）瑜伽已經得到最廣的傳布（Ha意思是太陽，太陽呼吸；tha意思是月亮，月亮呼吸）。日月瑜伽是一種使相反的能量結合，使流進來的能量和流出去的能量保持平衡狀態的實踐活動。

日月瑜伽通過Asanas（身體運動）、呼吸和意念集中的共同作用，以積極的方式影響整個人體：強壯肌肉，使運動器官和內臟器官處於協調狀態，激發人體的循環系統機能，鎮靜神經系統，改善呼吸效果，並提高意志集中能力。

影響
整個人體

這些是我們本來都需要的，因為平時的負擔、期限短而效率高的壓力、工作超負荷，以及種種糾紛等等，在許多人年輕時已經引起身體過度緊張、運動器官勞損和循環系統產生障礙；有時也會引起由心理影響的心身疾病——這類疾病既有身體上的原因，又有精神上的原因，譬如胃痛、腹瀉或者偏頭痛等等，在此不再一一例舉。

■借助於日月瑜伽，您可以在短時間後覺察到明顯的變化：身體、精神和才智上的創造力及治癒力得到激發與穩固；您將更加安定，更加協調，而且能夠更加鎮定地面對日常生活中的各項要求。

Pranayama——自然的呼吸

自然的呼吸，或者充分呼吸（見22頁），是一種我們每個人雖然在嬰兒期已經實踐過，但是又丟失了的呼吸方法。它以最佳的方式向人體提供生命所需的氧氣（見18頁）。由於精神上的緊張和身體上的緊張，阻礙了這種自然的呼吸方式，從而出現錯誤的呼吸方式。

氧氣是
生命所需的

通過專門的呼吸練習（見21頁），您將能學會重新用自然的方式呼吸，回歸到和諧的呼吸韻律。

- Pranayamas，即各項瑜珈呼吸練習（見26頁）的先決條件是，您必須掌握充分呼吸，即自然的呼吸。借助於這些練習，您就能有目的地補足您的能量貯備。

Asanas — 身體練習

日月瑜珈的中心是 Asanas，即各項身體練習（見36頁）。「Asanas」這個詞雖然譯成了「身體練習」，但它和各項體操練習沒有任何共同之處。只有通過身體運動、呼吸和意念集中三者的結合，才會產生 Asanas。

整體
性的作用

在這一結合的基礎上，每一項單一的 Asanas（身體練習），對人的身體、精神和才智都有某一種確定的作用。它是從整體上影響一個人。

意念集中

日月瑜珈實踐的第三個要素是意念集中。借助於意念集中，可以把人的思想、感情和呼吸，在練習期間，引導到身體上被鍛鍊的區域。意念集中可以把身體、精神和才智上相互對立的力量結合在一起。

- 當您學會在練習時把運動、呼吸和意念集中這三個要素結合在一起時，您將能感覺到您的思想處於靜止狀態。隨著練習實踐的深入，您將變得更加自信、更加有悟性，身體、精神和才智中的能量處於和諧狀態，難得出現緊張的反應（見13頁）。您將培育出積極思考的能力，這種能力的作用將遠遠超越 Asanas（身體練習）的作用。

瑜珈和緊張

一再有人向我問道，像瑜珈這樣一種如此古老的體系，為什麼能夠抵禦那麼現代的現象——緊張呢？

其實，地球上自從有了人的生命，就同時存在了緊張。

什麼是緊張？

英語單詞「stress」意思是「壓力」，它是「過度負擔」的同義詞，是感覺到處於壓力下的意思。

這種解釋還不完全正確，因為緊張有起積極作用的生命所需的緊張，即和諧的緊張，和起消極作用的緊張，即不和諧的緊張之分。我們大家可能都知道這兩種形式的緊張。

- 和諧的緊張是在雖然很費勁，卻相當舒暢的形勢下產生，它能激發我們擺脫正在走的老路，創造性、明智且富有幻想地處理事物。 和諧的緊張
起積極作用
- 不和諧的緊張正好相反，它在艱難的形勢下產生。這種緊張會給人體增加負擔，阻礙人的思考，並壓抑人的情緒。頻繁的承受不和諧的緊張，會引起疾病。

不和諧
的緊張起
消極的作用

在本書中讀到的緊張總是指起消極作用的，會引起疾病的那類形式的緊張，也就是不和諧的緊張。

瑜伽是一套抗拒緊張的程序

我們中的許多人還不能清楚地了解消極的緊張可能對我們帶來的後果。譬如，某人會突然暈厥；有時候，一個人會以腹瀉的形式，對緊張做出反應，而另一個人會以頭痛的形式，對緊張做出反應。許多種疾病都可能由於緊張而引發。

因為每一項Asana都是通過運動、呼吸和意念集中三者的共同作用，影響人的身體、精神和才智，因此，瑜伽是戰勝緊張及其後果的理想方法。

運動和呼吸使人體更加健壯，而意念的集中能影響人的精神和才智。

- 瑜伽能使人整體得到穩定，它能夠輕易地控制引起緊張的形勢，減輕或消除緊張所造成的後果。經過較長時間而且符合規則的瑜伽練習，您將贏得積極的調整、輕快、開朗和滿意的感受。

瑜伽能穩
定整個人體

關於瑜珈實踐， 必須了解的知識

您可以任何時候，任何年齡開始練習瑜珈。先決條件是您得準備每天進行練習。如果您還把握不住瑜珈對您是否合適，請向醫生提出諮詢。

按規則練習

- 對於坐姿和躺姿的瑜珈練習，您需要準備一條大的軟毯子（或者瑜珈墊）。請您把毯子折疊成您的整個身體能夠完全躺在上面的大小。
- 進行立姿練習時，站立的地面應儘可能是防滑的，因為您需要穩固地站立著。
- 請您在一間有足夠面積，且通風良好的房間裡練習，而且要注意使室內溫度宜人。在整個練習期間，您應該感覺到溫暖而且舒適。只有當您找到真正寧靜的場所，才可以在室外練習。
- 請您不要受任何外因干擾。把電話聽筒擱在聽筒叉頭旁邊，關掉門鈴，放棄欣賞音樂。
- 練習時請您穿寬鬆、柔軟的衣服，不要穿襪子。如果您不想專門為練習更衣，請您鬆開皮帶、領帶、外衣（或裙子）和褲子上的束腰帶，脫掉襪子，取下飾品、手錶和眼鏡。
- 請您從呼吸練習（見21頁）開始您的瑜珈實踐。只有當您已掌握呼吸方法了，才可以開始身體練習。
- 請您認真地從頭到底，閱讀練習指南，然後才能開始練習。
- 請您安排一個練習日程表（練習日程表的建議方案都列在81～83頁）。請您每天修完您的日程表。每天練習20分鐘比一個星期集中練兩次，每次一小時，能取得更好的效果。
- 請您總是空腹練習，譬如安排在清晨早飯前進行。這當然也有缺點，因為這時候您還沒有那麼活動開。但

不要
受到干擾

空腹練習

優點是：做完練習後，您接著就能感覺到清新而精神煥發，並且能夠精力飽滿地處理當天的事情。

要是您寧可在晚上或白天的其它時間練習，請您在飯後兩小時才開始練習，而且練習前的那餐飯只吃點容易消化的食物。這一點相當重要，因為在做有些練習時，腹腔要收縮，消化器官會受擠壓。

- 對初學瑜伽的人，我在本書中為您提供許多瑜伽實踐的推薦意見。這些推薦意見將引您進入瑜伽，使您熟悉瑜伽的宗旨及許多簡單的練習。

適合初學者的瑜珈

請您進修
一門課程

眾多的照片、指導和詳細的提示並不能代替一位教師，因此請您進修一門課程；特別是如果您想在瑜伽方面進一步發展，更應該這樣做。在進修學校，可以檢查您的練習姿勢和您的呼吸方法。用這一方式，您將能在今後的瑜伽道路上得到激勵。

請您注意

開始時請您小心一點，必須用自己的節奏練習。請在您活動能力的限度內進行 Asanas（身體練習）。請注意諸如不舒服或嚴重勞累等警告信號。如果練習時發生疼痛現象，請立即暫停正在做的練習，退回開始時的練習姿式，並躺下來放鬆自己，平靜而且均勻地呼吸。