



生活瑜伽系列

心灵 瑜伽

越瑜伽，越自由，越超然



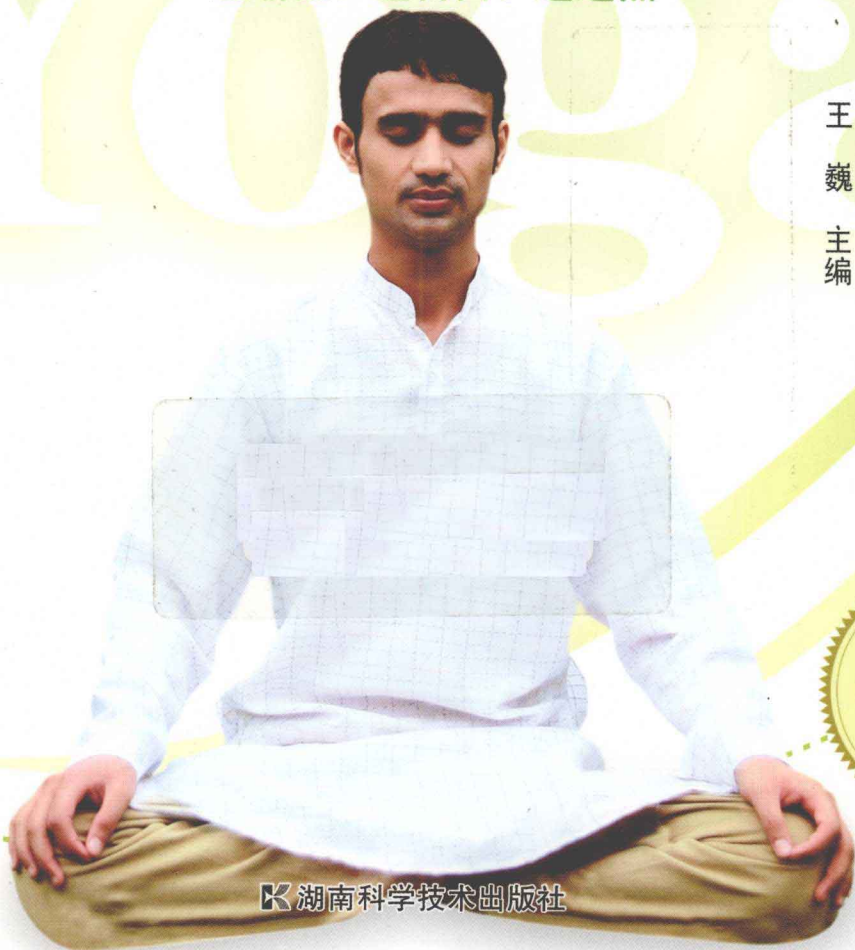
Ram 美度顶级外籍瑜伽老师

出生在印度，成长在印度，从小接触瑜伽，接受着来自喜马拉雅最精纯的知识，曾阅读了大量的瑜伽手经文，瑜伽知识丰富而广博。曾师从世界著名呼吸法大师 Buddhi Prakash 学习呼吸法，且多次在 Swami Rama 国际瑜伽学院进修。

王巍 主编

静坐
呼吸
冥想

用心聆听 回归宁静 沐浴感恩
释放压力 洗涤心灵 领悟幸福



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵瑜伽 / 王巍主编. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2011

(生活瑜伽系列)

ISBN 978-7-5357-6496-6

I. ①心… II. ①王… III. ①瑜伽术 - 基本知识
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第217216号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市车站北路70号万象企业公馆1808

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-84444800

生活瑜伽系列

心灵瑜伽

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 王 燕 戴 涛

编 委: 张 苗 彭 瑶 易珊珊

摄 影: 艾特婚纱

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

版式设计: 盛小静

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头95号

版 次: 2011年第1版

2011年第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 4

书 号: ISBN 978-7-5357-6496-6

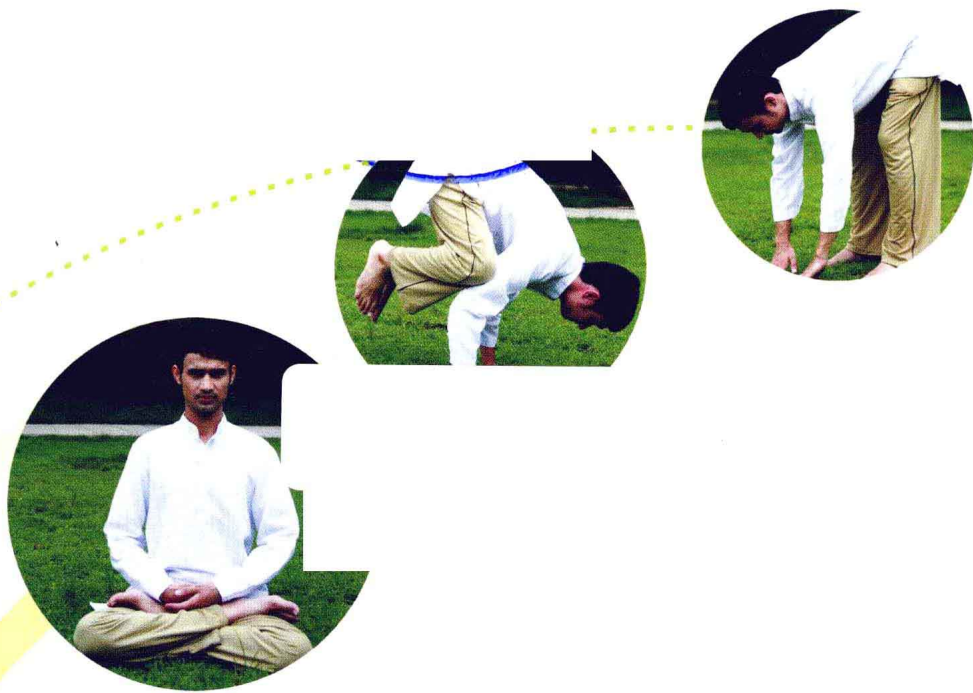
定 价: 25.00元

(版权所有·翻印必究)

生活瑜伽系列

心灵 瑜伽

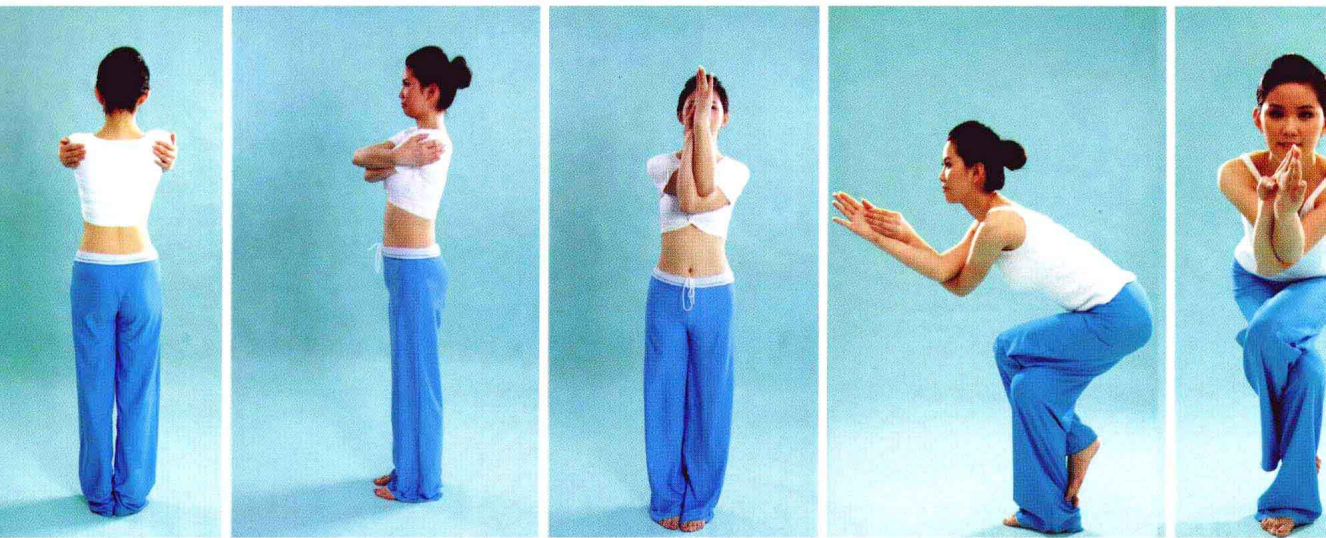
王 巍 主编



湖南科学技术出版社

前言

PREFACE



在当今社会，随着生活节奏的加快，工作压力、经济状况的改变，人际关系失调以及遭遇人生的挫折等，都会使人处于一种消极的或负性情绪状态，如愤怒、焦虑、怨恨、嫉妒、恐惧、忧郁、悲伤、绝望等。你可能会发现自己的注意力无法集中，越来越难以控制自己的情绪，甚至会用逃避、冷漠、封闭自我来与这个社会脱离。

不如打开心扉去体验一次心灵的旅程——通过冥想来增进对自身身体和思想的认识，顺利地走出困境，为自己营造出更美好的生活空间，有益健康。冥想可以降低血压，减慢心率和解除焦虑，保持身心平衡；它能令你的内心感到满足，平静和快乐有助于放松你的头脑，使思想变得敏锐，达到自我认识与觉知的提升，使自己成为一位更受欢迎的人。释放你的负面情绪，消除紧张缓解压力，保持自身对清醒的认识，并控制情绪转为积极正面的影响，坚持冥想的练习能使人拥有宁静、平和、喜悦的心态。以研究超导而获得诺贝尔物理学奖的英国人布莱恩·佐瑟夫训诂，也养成借由冥想收取心灵讯息的习惯，他曾说过，以冥想开启直觉，可获得发明的启示。

本书介绍的心灵瑜伽，是冥想，也是养生瑜伽。让你在冥想的状态下兼得由内而外的身心健康。提升自我意识，唤醒身体本能，激发更大的能量和创造力，使心境安静祥和，身体如意安康，身心在冥想中能够圆满。

CONTENTS 目录

冥想的介绍 5

什么是冥想	6
为什么冥想	8
冥想所需物品	10
冥想前的热身运动	11
V字前伸展	12
抱婴儿式	13
束角式	14
半莲花膝部	15
冥想姿势	16

冥想指南 18

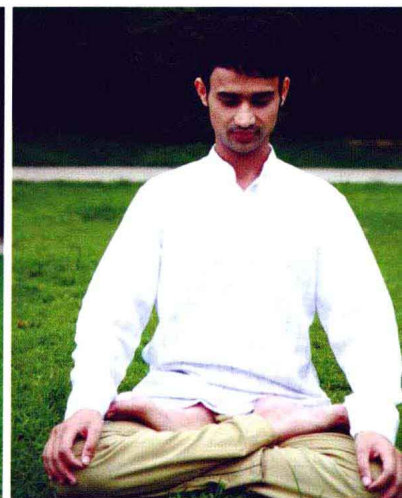
静态冥想	19
------	----

呼吸冥想	20
烛光冥想	21
聆听水的声音	22
香薰冥想	23
感恩大地	24
思想定位	25
朗诵经文	26
西藏落日	27
动态冥想	28
舞蹈冥想	29
旋转冥想	30
向太阳致敬	31
悠悠漫步	32

运动飞扬	33
一个人跑步	34
快乐劳动	35
除去心灵的杂草	36

减压冥想 37

身体减压	38
三角伸展式	38
幻椅式	39
叩首式	40
犁式	42
情绪减压	
——色彩疗法	44



目录



CONTENTS

心灵减压	
——情绪的释放	45
精神减压	
——瑜伽放松术	46
治愈冥想	47
甜蜜的梦想	48
敲打疗法	49
接纳另一面	50
心灵的洗涤	51
关爱身体	52
语音疗法	53
内心的微笑	54
控制情绪	55
学会放手	56
精神治疗	57

爱的力量	58
学会爱自己	59
培养同情心	60
懂得感恩	61
心怀宽容	62
感激父母	63
找回爱的勇气	64
爱与迷恋	65
无限的爱	66
语音唱诵	67

减压冥想体式 68

直角式	69
侧角伸展式	71
猫式	73
下半身摇摆式	74

虎式	76
骆驼式	77
双腿背部伸展式	79
鱼式	81
腰躯转动式	82
门闩式	84
前伸展式	85
上伸腿式	86
风吹树式	87
顶峰式	88
弓式	89
摇摆式	90
双角式	91
战士一式	92
花环式	93
桥式	94





冥想的介绍

冥想(Meditaion)这个词是来源于梵文的“DHRANA”，在古代把这个词翻译成“禅”，古代通过达摩祖师传到中国。

说起冥想，也许你脑海中的第一反应就是与宗教有着密切联系，充满了神秘色彩，或者认为就是要盘腿坐着，闭上眼睛，再配合一些手印。其实，冥想的内涵非常丰富，仅凭只言片语很难让人认识它，接下来，我们对冥想做一个简单的介绍，让你有个初步的印象。



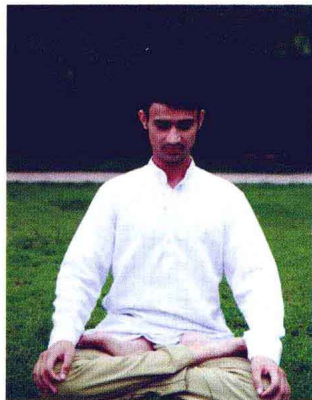
SHEN ME SHI MING XIANG

什么是冥想



其实冥想非常简单，就是把你的注意力集中在某件事情上。比如你在聚精会神地看一本书、一部电影，或是看电视都是一种冥想。在你驱车上班的途中，回想起今天早上与爱人的甜蜜吻别，再想想一天工作流程的安排，同样也是一种冥想。就连你在逛商场时专心致志地挑选各种商品都可以算作是一种冥想，听音乐也是一种冥想。

人们总是在思考着，不断地在吸收新的知识，获得新的体验，你的思想与所处的现实总是在不断的变化着。通过你的所思所想和周围环境的影响，你每分每秒都在创造着现实生活中的自己。其实，在你身上，冥想无时无刻不在进行着，不同之处只是你冥想的内容是什么。





拥有更快乐的人生，让心灵有意识地去思索一些积极而又有益身心的事情。通过瑜伽体式的练习来唤醒身体的知觉，增强身体的感知能力，集中精神聆听内心的声音。了解情绪，并学会接受它，充分发掘自身的潜能，有利于灵性的开发。

冥想就是控制心的意识波动，过往的不究，未来的不思，活在当下，领悟人生哲理，使身体与心灵得到更高的升华，提高我们潜在意识的力量。为了进入冥想状态，我们必须使全身的肌肉和血液循环等作用都缓慢下来，任何能使身心感觉舒适的方法都可以。患有精神疾病的人士，不可随意练习“调息法”或“冥想”，以免危害身心健康。

WEI SHEN ME MING XIANG

为什么冥想

冥想可以让我们的左脑平静下来，这样我们的脑波会自然地转成 α 波。当脑波呈现为 α 脑波时(特别是中间 α 脑波)，想象力、创造力与灵感便会源源不断地涌出，同时对事物的判断力、理解力都会大幅提升，身心会呈现安定、愉快、心旷神怡的状态。

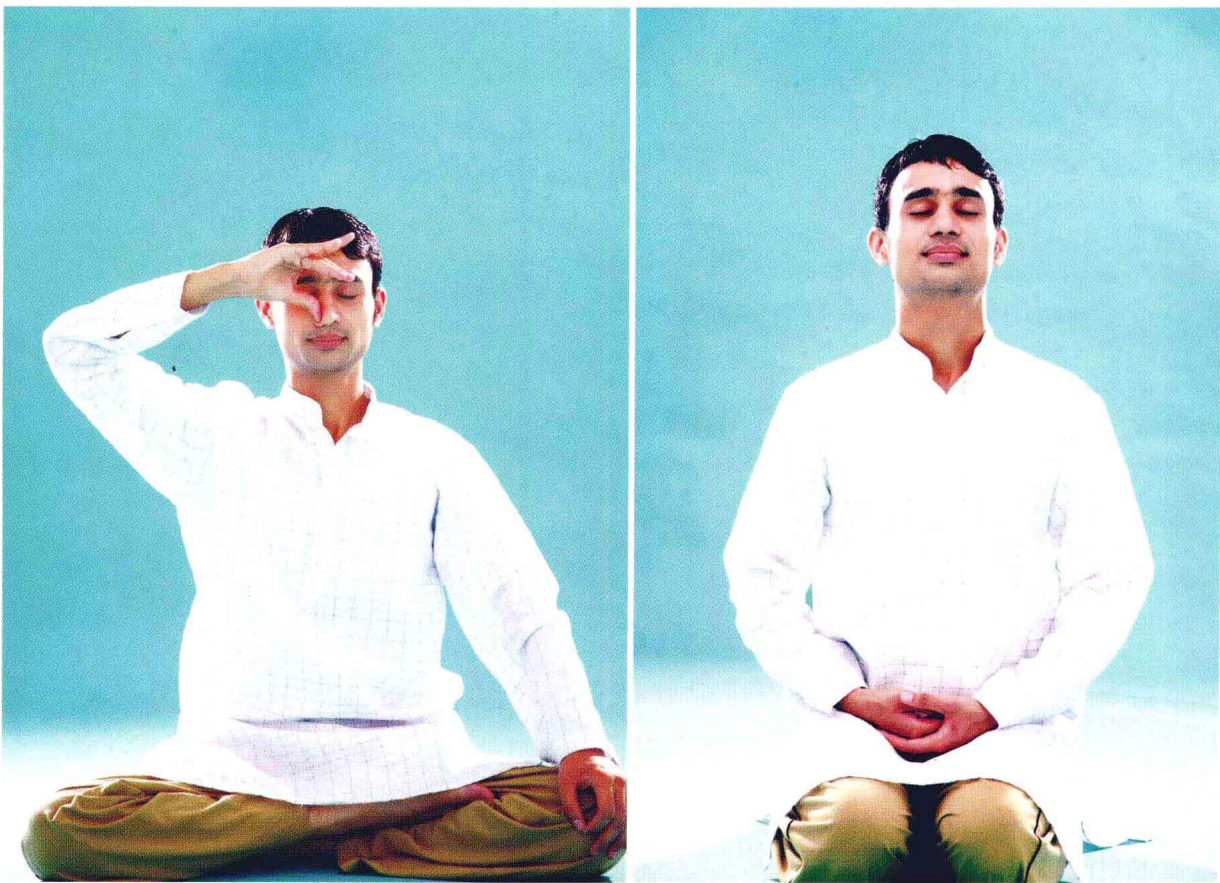
从脑电波观察，我们的情绪紧张或感到烦闷时， β 波就出现，这是产生生活环



境病或癌症、精神病、失眠、神经症等疾病的原因之一。1997年日本东京都府立医科大学渡边泱博士、河内明宏和鸭井和实医生等，合作进行了瑜伽冥想时脑电波的情况的实验。他们发现冥想后大量出现 α 波，这是别的健康疗法做不到的独特功效。 α 波大量出现时，脑中枢会感到爽快、调合，病和致病的因素就会从脑中解除。

冥想时舌尖抵住上鄂，舌根受到刺激，可使唾液分泌增加，唾液不仅是消化必需的，而且内含一种能抑制癌的过氧化物酶和防老的激素。当冥想达到一种禅定的状态时，全身放松，心率明显减慢，呼吸呈平稳状态，机体代谢随之降低，大脑、组织器官处于休息中，耗氧量减到最低的水平，是一种储蓄生命、延缓衰老的最佳方法。经测定，冥想时肌肉及脑神经放松，全身血液流动量提高15~16倍，各组织器官得到滋养，使脸部皮肤内层的水分充足、营养增加，给人一种容光焕发的美感。

冥想可以产生积极的思维，消除负面情绪，调节神经、内分泌系统，从而起到促进健康的作用。



冥想所需物品

1. 坐垫或椅子。

在进行冥想时，坐垫通常是用得比较广泛的，而且是必不可少的，你可以在专卖店挑选一款自己喜欢的颜色和材质的坐垫使用。可能对于有些练习者来说盘腿坐的姿势比较困难，你可以坐在一把有靠背的普通椅子上，尽量使背部贴住椅子并保持背部的挺拔，双腿也应与椅子的脚平行，这样你就可以开始一次冥想的体验了。

2. 毯子和计时器。

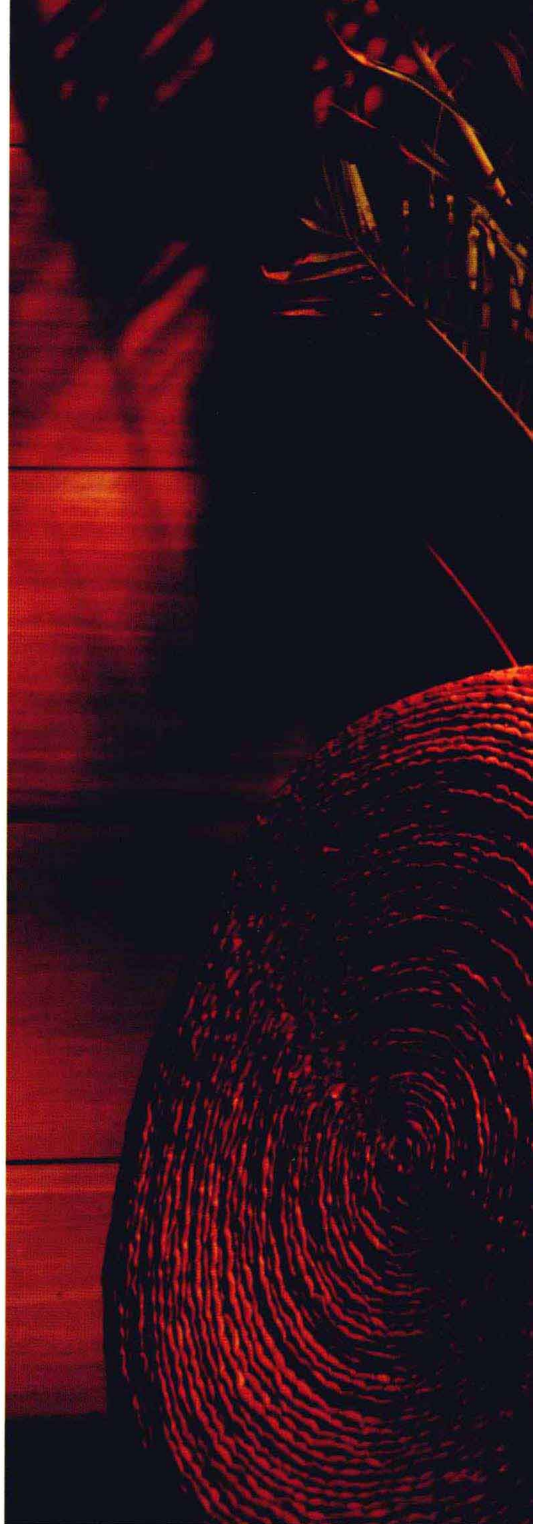
当你在做放松时，可能会需要给自己盖上一张轻薄的毯子来起到保暖的作用。同时你坐的时间过长或是在清晨以及寒冷的冬天做冥想时，也可以给自己披上一张毯子来防寒。刚开始练习冥想时你可能控制不了时间的长短，这个时候计时器可以帮助你，在每次练习冥想时都先设定一个时间，慢慢你就能把握好时间。

3. 宽松的服装。

在冥想时应该尽量穿着宽松的服装，不要系皮带或佩戴过紧的饰物，应使身体没有任何的束缚和紧张的感觉。

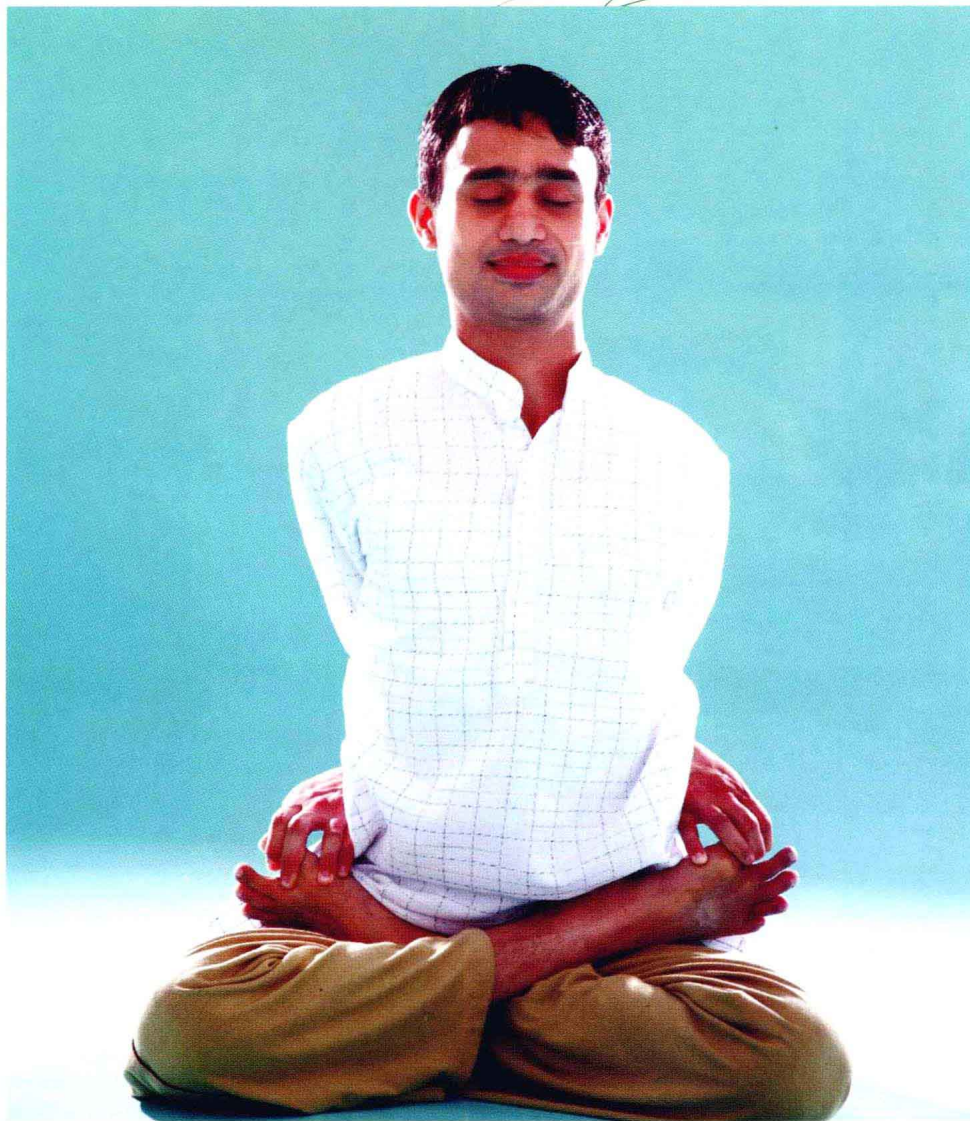
4. 瑜伽垫。

以上物品都具备时，瑜伽垫也是在冥想中不可或缺的东西，它可以在你做一些热身伸展运动时起到很好的保护作用，同时我们在做放松冥想时需要平躺在垫子上。现在就准备去商店选购一张自己喜欢的瑜伽垫吧，不同的颜色可以起到对不同情绪的安抚作用。



MING XIANG QIAN DE RE SHEN YUN DONG

冥想前的热身运动



冥想前的热身是必不可少的。它是做冥想练习前的充分准备工作。冥想前的热身运动有利于腿部肌肉及其他关节的灵活、肌肉的放松、韧带的伸展，为练习冥想打好基础。

PART 1

V字 前伸展



1 坐在垫子上，双腿向前伸。



功效

伸展背部、腿部，放松髋关节，滋养脊柱神经。同时它强壮肝脏和脾脏，使双肾、胰脏和肾上腺活动旺盛，并改善胃胀气和其他胃肠问题，促进正常的消化与排泄。

2

两腿分开比肩略宽，吸气，双臂举高过头顶，两臂靠近耳后根。

3

呼气，身体慢慢地向前弯，双手抓住右脚尖。

4

保持5~10次呼吸，用同样的方法练习左侧动作。



3-1



3-2



4

PART 2

抱婴儿式



坐在垫子上，双腿向前伸。



2-1

吸气，弯曲右腿，右手抓右脚放在左手的肘窝处。



2-2



3

双手十指相扣，轻轻地左右摇动10~20次。呼气，放松右腿，用相同的方法练习另一侧。

功效

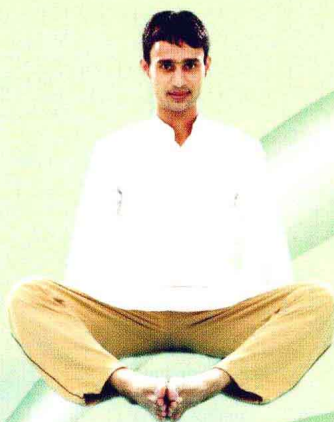
灵活髋关节，增强背部、腹部肌肉力量，促进骨盆区域血液循环，从而增强生殖器官的健康。

PART 3

束角式



1 坐在垫子上，两腿向前伸直。



2 弯曲双膝，两脚脚掌心相贴合。



3 尽量使脚后跟靠近会阴处，俯身向前。



4 伸直背部，呼气，两手肘按压在同侧的大腿上，自然地呼吸，保持30~60秒。

功效

放松髋部，防止静脉曲张，促进下背部、腹部和骨盆区域的血液循环。有助于消除睾丸疼痛，促进膀胱、前列腺和双肾健康，并可以很好地预防和治疗坐骨神经痛、疝气。

PART 4

半莲花 膝部



坐在垫子上，双腿向前伸。



吸气，弯曲右腿，右手抓右脚放在左手的肘窝处。



3 双手十指相扣，轻轻地左右摇动10~20次。呼气，放松右腿，用相同的方法练习另一侧。

功效

这是在做莲花坐和其他冥想姿势之前极好的预备练习，有助于放松双踝、两膝和两腿肌肉，增强腹部器官功能，补养脊柱。