



# 瑜伽

智能学习与训练

吴蔚 编著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

YOGA

本书系中央高校基本科研业务费资助，华中科技大学  
项目（2012WQN036）成果

# 瑜伽

## 智能学习与训练

吴蔚 编著



YOGA INTELLIGENT LEARNING AND TRAINING



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽智能学习与训练/吴蔚 编著. —武汉: 华中科技大学出版社, 2013. 2  
ISBN 978-7-5609-8457-5

I. 瑜… II. 吴… III. 瑜伽-基本知识 IV. R247. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 242998 号

瑜伽智能学习与训练

吴蔚 编著

策划编辑: 陈培斌 周小方

责任编辑: 殷茵

封面设计: 李嫒

责任校对: 朱霞

责任监印: 周治超

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027)81321915

录排: 武汉正风天下文化发展有限公司

印刷: 湖北恒泰印务有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 11.75 插页: 1

字数: 235 千字

版次: 2013 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 30.00 元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

# PREFACE

## 前言

现代社会竞争日趋激烈,生活节奏明显加快,人们心理上长期处于过度紧张的状态,极易导致神经功能失调,进而诱发精神上的疾病。让精神始终保持一种健康状态,成为当今医学、心理学和社会学共同关心且迫切需要解决的一个重要问题。

值得注意的是,产生于古老印度的瑜伽在现代得到了人们的充分关注。瑜伽是一种在全世界得到广泛传播的身心灵联结和整合的修炼方式。通过瑜伽的学习与练习可以有效地塑造形体、增进身心健康和培养创造力。现代瑜伽不再仅仅局限于宗教界,而是广泛地进入医学界、心理学界、艺术界、体育界等。现代瑜伽发展的基础是建立在不同民族、不同文化背景共同的健康需求和审美需求之上的,其核心是满足当代人强身健体、塑造形体、缓解心理压力等需求。因此,对于大众健身及大学生体育而言,开展瑜伽课程具有重要意义。

然而,相对于其他体育项目来说,瑜伽的学习和练习对场地和老师的要求比较高,它的个性要求也比较高,最理想的情况是每个学生都能根据自己的身体和学习进展状况制定出行之有效的练习教程。显然,采用传统的录像、图片、书籍等制作的瑜伽教学系统不能满足教学要求,给普及带来一定的困难。探索和开发一种既可以在老师指导下集体学习与练习,又可以课后供学生自己练习的教学系统具有较大的意义。

计算机的使用为瑜伽的教学提供了一种新思路。采用专家系统开发瑜伽教学系统不仅可以提高瑜伽知识的学习效率,而且可以根据自己的学习和练习情况自己设计练习项目。既可以在老师指导下集体学习与练习,又可以课后供学生自己练习。

采用专家系统开发瑜伽教学系统的关键是构建瑜伽知识库,其核心是知识的获取和表示。由于瑜伽知识中隐性知识和过程知识数量较多,采用传统的基于谓词的、基于实例的和基于本体的等知识表示很难满足要求,因此本书采用一种面向问题分析与决策专家系统的知识库构建方法,它以问题为核心,采用与人类思维相一致的方式获取和表示知识,可以快速有效地构建瑜伽知识库。

本书综合了国内外瑜伽研究精华,以瑜伽训练为核心,将瑜伽的基本理论和姿势练习转化成面向问题分析与决策的知识,构建了瑜伽智能学习与训练系统。作为瑜伽学习与训练课程同人工智能技术结合的探索,作者希望能为广大的瑜伽练习者提供一种深入学习和自主练习的有力的工具。

感谢华中科技大学体育部领导和同事,正是他们的热情关怀和支持才使本书得以顺利完成。

感谢华中科技大学出版社领导和全体同志对本书的出版给予的大力支持和付

出的辛勤劳动,没有他们的支持,本书是难以完成和出版的。

特别感谢我的先生尹文生,他给予我强有力的技术支持,不仅提供了面向问题分析与决策专家系统的内核,而且大力协助我完成了瑜伽知识系统的构建。

谨以此书献给我的家人。

吴蔚  
2012年9月

|                            |    |
|----------------------------|----|
| <b>第一章 瑜伽简介</b> .....      | 1  |
| 第一节 什么是瑜伽 .....            | 1  |
| 第二节 帕坦迦利与《瑜伽经》 .....       | 1  |
| 第三节 瑜伽八支分法 .....           | 2  |
| 第四节 瑜伽分支 .....             | 3  |
| 第五节 瑜伽的流派 .....            | 4  |
| <b>第二章 瑜伽基础概念</b> .....    | 6  |
| 第一节 身体的构成 .....            | 6  |
| 第二节 脉和脉轮 .....             | 7  |
| 第三节 瑜伽六项基本元素 .....         | 13 |
| <b>第三章 瑜伽解剖学基础知识</b> ..... | 21 |
| 第一节 骨骼 .....               | 21 |
| 第二节 关节 .....               | 26 |
| 第三节 肌肉 .....               | 28 |
| 第四节 运动方式 .....             | 31 |
| 第五节 呼吸 .....               | 34 |
| <b>第四章 瑜伽练习的基本要求</b> ..... | 37 |
| 第一节 何时练习 .....             | 37 |
| 第二节 每次练习的时间长短 .....        | 37 |
| 第三节 瑜伽练习的基本原则 .....        | 38 |
| 第四节 瑜伽练习的基本要点 .....        | 38 |
| 第五节 动态和静态的姿势 .....         | 39 |
| 第六节 姿势和反姿势 .....           | 40 |
| 第七节 每次练习的进行顺序 .....        | 40 |
| 第八节 不同时间长度的练习安排 .....      | 41 |
| <b>第五章 热身</b> .....        | 42 |
| 第一节 基础热身练习 .....           | 42 |
| 第二节 起始姿势 .....             | 42 |
| 第三节 头部和脸部的热身动作 .....       | 43 |

|            |                                  |     |
|------------|----------------------------------|-----|
| 第四节        | 颈部的热身动作 .....                    | 43  |
| 第五节        | 肩膀和手臂的热身动作 .....                 | 45  |
| 第六节        | 手腕的热身动作 .....                    | 47  |
| 第七节        | 手掌的热身动作 .....                    | 48  |
| 第八节        | 脚和脚踝的热身动作 .....                  | 48  |
| 第九节        | 身体的热身动作 .....                    | 49  |
| 第十节        | 腿部和跨部的热身动作 .....                 | 50  |
| <b>第六章</b> | <b>向太阳致敬式</b> .....              | 56  |
| 第一节        | 初级版本 .....                       | 56  |
| 第二节        | 中级版本 .....                       | 59  |
| 第三节        | 高级版本 .....                       | 61  |
| <b>第七章</b> | <b>站姿</b> .....                  | 63  |
| 第一节        | 姿势的分类 .....                      | 63  |
| 第二节        | 山式(Tadasana) .....               | 63  |
| 第三节        | 蹲伏式(Utkatasana) .....            | 64  |
| 第四节        | 弯腰伸展式(Uttanasna) .....           | 65  |
| 第五节        | 战士第一式(Virabhadrasana 1) .....    | 66  |
| 第六节        | 战士第二式(Virabhadrasana 2) .....    | 68  |
| 第七节        | 三角伸展式(Utthita Trikonasana) ..... | 69  |
| <b>第八章</b> | <b>坐姿</b> .....                  | 71  |
| 第一节        | 前倾式坐姿 .....                      | 71  |
| 第二节        | 后仰式坐姿 .....                      | 82  |
| 第三节        | 脊椎扭曲式坐姿 .....                    | 90  |
| <b>第九章</b> | <b>平衡的姿势</b> .....               | 94  |
| 第一节        | 树式(Vrksasana) .....              | 94  |
| 第二节        | 鹰式(Garudasana) .....             | 95  |
| 第三节        | 战士第三式(Virabhadrasana 3) .....    | 96  |
| 第四节        | 舞蹈式(Natarajasana) .....          | 98  |
| 第五节        | 支架式(Chaturangasana) .....        | 99  |
| 第六节        | 斜支架式(Vasisthasana) .....         | 99  |
| 第七节        | 后仰支架式(Purvottanasana) .....      | 100 |



|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| <b>第十章 倒立的姿势</b> .....          | 102 |
| 第一节 肩倒立式(Sarvangasana) .....    | 102 |
| 第二节 犁式(Halasana) .....          | 103 |
| <b>第十一章 休息和放松的姿势</b> .....      | 105 |
| 第一节 仰卧放松功(Savasana) .....       | 105 |
| 第二节 卧英雄功(Supta Vajrasana) ..... | 106 |
| 第三节 半身仰卧放松功(Apanasana) .....    | 107 |
| <b>第十二章 呼吸(调息法)</b> .....       | 108 |
| 第一节 初级呼吸技巧 .....                | 108 |
| 第二节 高级呼吸技巧 .....                | 112 |
| <b>第十三章 瑜伽知识模型构建</b> .....      | 114 |
| 第一节 常用知识模型和推理方法 .....           | 114 |
| 第二节 POAD 知识模型 .....             | 118 |
| 第三节 瑜伽知识系统模型 .....              | 121 |
| 第四节 系统主界面 .....                 | 134 |
| 第五节 知识录入 .....                  | 140 |
| 第六节 知识查询 .....                  | 155 |
| <b>第十四章 训练计划制订和执行</b> .....     | 162 |
| 第一节 基于知识推理的计划制订 .....           | 162 |
| 第二节 瑜伽训练流程图制作 .....             | 166 |
| 第三节 瑜伽学习与训练计划执行 .....           | 168 |
| <b>第十五章 训练计划修正</b> .....        | 171 |
| 第一节 考核 .....                    | 171 |
| 第二节 计划修正 .....                  | 172 |
| 第三节 知识系统修正 .....                | 174 |
| <b>附录 瑜伽 POAD 知识层次图</b> .....   | 177 |
| <b>参考文献</b> .....               | 178 |



## 第一章

# 瑜伽简介

### 第一节 什么是瑜伽

瑜伽是印度哲学六大正统体系之一，它是一门现实哲学。“瑜伽”(Yoga)这一术语源于梵语词根“yuj”，它有两种含义：yuj samadhau，即整合；yuj samyoge，即联结。Yoga的意思就是加入、连接或结合。瑜伽这一传统的印度哲学，在不断的习练中探索人与自然、精神与身体完全的和谐统一，以身心结合获取健康和幸福意识。

瑜伽作为一门生理、心理和精神上的学问，几千年来一直在印度文化中扮演着重要的角色。它是古代印度人的一种体育锻炼方法，也是古印度的代表或象征之一。相传在古代，印度人在大自然中发现动物及植物的生命力非常强，自愈及自治能力也非常强，他们通过观察不同的动物及植物相同和不同的特性之后，并在实践中不断地提炼，创立了瑜伽姿势。从这里可以看出，瑜伽教给人们自然的治愈法，它教育人们只有符合自然规律的生活才能获得健康的身体和幸福的生活。

瑜伽的目的就是清除人体的各种不适与疾病。

练习瑜伽时，身体、动作、思想和呼吸相互联系，能产生一种平衡、放松、和谐的感觉，练习者利用自己的身体来净化思想。通过这种彻底的身心训练，肉体 and 灵魂的每一个细胞都会被唤醒。

瑜伽姿势不仅能够锻炼肌肉，提高身体的感知力和柔软性，还能生成内在意识和稳定的心态。在姿势的习练中，各种动作能使血液达到饱和状态，并流遍身体最细微的部分，使之获得充分的营养。更重要的是瑜伽在关注肢体拉伸的准确性的同时，更呼唤深层次的感知，以带来身心的全面平衡。

### 第二节 帕坦迦利与《瑜伽经》

帕坦迦利(Patanjali)是一个对瑜伽有巨大贡献的圣人，他撰写了《瑜伽经》，

赋予了瑜伽所有理论和知识。在这部著作里,他阐述了瑜伽的定义、瑜伽的内容、瑜伽给身体内部带来的变化等。在帕坦迦利之前,瑜伽已经有了很长的实践期,但是还没有人给出一个系统的解释,而帕坦迦利创造了一个完整的瑜伽体系。帕坦迦利指出,瑜伽不是一种理论,不是存在于理论之上的,它更多的是一个实践。真正的瑜伽,不是理论瑜伽,而是实践瑜伽,这样修行的人才能真正称为一个瑜伽人。关于瑜伽的目的,帕坦迦利明确指出:瑜伽教授你如何控制你的大脑。另外,在这部著作中,帕坦迦利为有志于修行瑜伽的人介绍了瑜伽的八支分法及其结构,他认为,按照这八个步骤连贯练习,修行者就能获得思想的解放和领悟。

### 第三节 瑜伽八支分法

#### 1. 五持戒(道德和伦理的自制)

(1) 不杀生:非暴力,不伤害任何生灵。真正的非暴力是一种心境,一种充满同情的生活态度。

(2) 不妄语:指心灵、言语和行动的诚实,被视为道德的最高法则。

(3) 不偷盗:不盗窃,摆脱占有欲与忌妒心。

(4) 不纵欲:节欲,万事有节制。

(5) 不贪婪:戒贪欲,勿囤积钱财,简单生活,慷慨大方。

#### 2. 五遵行(修炼内心的诚实、正直)

(1) 洁净:身体、心灵、环境的纯洁和洁净。

(2) 知足:培养内心的快乐,不依靠他人寻求快乐。

(3) 苦行:朝着内心明确的目标和方向努力,就能洞察一切。伟大的瑜伽行者艾扬格大师就曾说过:“缺乏苦行的生活好似无爱的心灵。”

(4) 自省:不仅要有对知识的学习,更要有对自我的学习,不断深化对自我本质的认识。

(5) 敬神:把自己的一生奉献给神。

#### 3. 体位法(姿势)

“体位”梵文为“asana”,意为“体位”、“姿势”,即经数千年演化而来的身体姿势艺术。通过练习体位法可以加速体内能量流动来塑造体形,还能平定心灵的浮躁,恢复身心健康与活力。

#### 4. 呼吸法(呼吸调节,也作调息法)

“普拉纳”(prana)指的是呼吸中的生命能量,因此也可称为“生命之气”。



“亚玛”(ayama)在梵语中意为“扩展”、“延伸”。因此,呼吸法(pranayama)就是指通过对呼吸的调控来扩张生命能量。在梵语中,呼吸的自然声音“soh-hum”有“我啊……超越了身心的束缚”之意,每呼吸一次,体内回响起曼特拉(mantra,梵咒)的共鸣。因此,在瑜伽修行中,静听自己的呼吸就能体会到这种静默的神恩。

#### 5. 制感法(感官收敛)

古经文认为,整个宇宙存在于人体内,因此快乐之源也蕴藏于每个人内心。将感官从外在刺激撤回内心,我们就能得到内心的自足,而非依靠外在感官刺激和物质占有来满足我们永难满足的欲望。通过一些姿势练习来引导的自省和制感法也可帮助人们更好地了解自我,接受自我。

#### 6. 执持法(精神集中,也作专注法)

执持法可以有多种形式,如完全专注于与身体活动协调一致的呼吸气流上,或把注意力集中在蜡烛火苗上,凝视着火苗的摇曳,感受其微光。不管哪种形式,目标都一样,即增强心智,聚集精神能量,为进入冥想境界做准备。

#### 7. 禅定法(静坐冥想)

通过单向的心神流动或集中注意力,一定时间后便会进入冥想状态。冥想是一种超越了时间、空间、各种条件和限制的绝对状态,可以扩张我们的个体意识核心,与无限的宇宙意识联系起来,同时认为无限的宇宙是生命与死亡的本质的一部分。

#### 8. 三摩地(开悟,独一的极乐状态)

三摩地是瑜伽的终极境界,前七个分支在这里达到了顶峰。这个阶段超越了冥想本身,超越了开始与结束,超越了时间,这是一种完全的解放与极乐状态,无所求,无所欲,因此自我将一切都融合在一起了。

## 第四节 瑜伽分支

瑜伽有很多分支,其中最经典的便是哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽和艾扬格瑜伽,这三种分支各有其独特的锻炼益处。哈他瑜伽还分为许多流派,有些流派注重身体塑形训练,有些流派注重心灵训练。阿斯汤加瑜伽是一种与呼吸同步的运动,提倡通过呼吸将所有姿势串联在一起。它是所有分支中最讲究体力的,注重力量、柔软性和元气三者的同等重要性。艾扬格瑜伽旨在放慢并加深呼吸,促进能量在全身自由流动,使身体感到愉悦,让精神得到彻底的休息和放松。

## 第五节 瑜伽的流派

瑜伽博大精深,为适应不同的人而分为不同的体系,每个体系都通过不同的方式达到人类最大潜力的统一。以下介绍的是一些主要的流派。

### 1. 业瑜伽

业瑜伽(Karma Yoga)属于大作瑜伽,为性格外向、活跃的人所修行。它通过教习忘我的行动来净化心灵,让人忘记得失。通过自己与行为结果的分离并将结果呈现给神,人逐渐学会对自我的升华。业瑜伽认为,行为是生命的第一表现,比如衣食、起居、言谈、举止等。业瑜伽倡导将精力集中于内心世界,通过精神活动,引导更加完善的行为。瑜伽师通常采取极度克制的苦行,力为善行,执著律己,净心寡欲。他们认为人最好的朋友和最坏的敌人都是他本身,这全由他自己的行为决定。只有完全的奉献,才能使自己的精神、情操、行为达到高尚境界。

### 2. 奉爱瑜伽

奉爱瑜伽(Bhakti Yoga)是一种奉献的流派,适于重情绪的人们。奉爱瑜伽修行者的原动力主要来自于爱,并认为神乃爱的化身。通过祈祷、礼拜和各种仪式,他们将自己贡献给神,打通渠道,将他们的情绪转变为无条件的爱或贡献。唱圣歌构成了奉爱瑜伽的主要内容。

### 3. 智瑜伽

智瑜伽(Jnana Yoga)乃知识和智慧的瑜伽,也是最难的一个流派,它要求有极大的意愿和智慧。跟随吠檀多的哲学思想,智瑜伽修行者通过自己的心灵来探求自己的本质。在修行智瑜伽之前,修行者需已经修行其他瑜伽流派并整合其所学——因为没有忘我的状态和对神的爱,没有体力与意志,追求自我实现只能是无谓的投机。智瑜伽认为,知识有低等和高等之别。寻常人所说的知识仅仅局限于生命和物质的外在表现,这种知识可以通过直接或间接的途径获得。而智瑜伽所寻求的“知识”,则要求瑜伽习练者通过一切外在事物的表象,去体验和理解其内在。智瑜伽习练者通过阅读被认为是天启的古老经典,理解书中那些真正的奥义,领悟生命的真谛。

### 4. 王瑜伽

王瑜伽(Raja Yoga)的八大阶段是环环相扣的,制戒和内制的十项原则能够帮助人进入瑜伽纯净的境界。在体式阶段,身体所有的不纯净被排挤出去,身体能够长时间保持坐姿,为进入下一个阶段——冥想阶段做了充分的准备;通过调息,学



会如何让五官集中在一点上。当学会了控制我们的五官集中于一点,就可以轻易去寻找身体的某一点或者是身外的某一点。学会了如何灵活控制五官的这种定向,我们就可以进入下面的制感和执持阶段,即全神专注阶段。只有当你能够达到全神专注的时候,才能够进入禅定这个阶段,因为人随时都会受到外界的干扰,思路随时都有可能飘向远方。如果能全神专注,就能够进行冥想。当人能很容易地处于冥想状态时,就能够进入到所谓的最高阶段——开悟阶段。所以,瑜伽的八大阶段是环环相扣的,跳过其中的任何一个阶段都不会让瑜伽修炼达到某一个境界。遵循八大阶段,你会发现在整个的习练中受益匪浅,这种受益不局限于瑜伽本身的习练行为,它会延伸到你生命中的其他方面。

### 5. 哈他瑜伽

哈他瑜伽(Hatha Yoga)是与控制生命气(生命能量)有关的一种瑜伽,它通过控制呼吸来达到控制生命气的目的,换言之,人的个性品质要受其呼吸方式的引导。

“哈”(ha)代表“太阳”、“右脉”、“热原则”或“右鼻腔”,“他”(ta)代表“月亮”、“左脉”、“冷原则”或“左鼻腔”。哈他瑜伽这个特有的名称,是意指太阳的“哈”与意指月亮的“他”的综合体,表示了对立的统一。“哈他”也就意味着一种力量,或是坚决的努力。因此,哈他瑜伽意味着采用多种力量训练和努力,将相反的力量统一在一起,并把身体与心灵结合在一起。

哈他瑜伽的理论认为,人体包括两个体系,一为精神体系,一为肌体体系。人平常的大部分思想活动是无序、骚乱的,是能力的浪费,比如疲劳、兴奋、哀伤、激动等。在通常情况下,如果这种失调现象不太严重,通过休息便可自然恢复平衡;但是,如果不能主动自我克制和调节,这种失调会日益加剧,最终导致精神和肌体上的疾病。体位法可以消除肌体不安定的因素;通过调息来清除体内神经系统的滞障,控制身体的能量并加以利用,从而让身体进入健康状态,让大脑在一种健康的状态中以积极的思维方式判断周围事情。人因此也能体会到内心的平和与宁静、善良与诚实。

### 6. 昆达利尼瑜伽

昆达利尼瑜伽(Kundalini Yoga)又称蛇王瑜伽。由解剖学可知,在人体的尾椎骨里,蜷曲着一段盘绕成三圈半的脊髓。昆达利尼瑜伽认为,这是一条尚未唤醒而处于休眠状态的灵蛇——昆达利尼蛇,它是一种沉睡的宇宙能量。通过修习昆达利尼瑜伽来提升生命之气,就可以唤醒昆达利尼蛇,使之上升至穿越头顶的顶轮,令人得到真我自性的觉醒,身心灵的状态同时得到升进,达到八支分法中最出神入化的“三摩地”境界,与梵相通。昆达利尼瑜伽功法是瑜伽中较难练习的,只有持之以恒才有可能获得力量。

## 第二章

# 瑜伽基础概念

### 第一节 身体的构成

人的身体组成并非只是看得见的身体表面的肌肉、骨骼、关节、韧带和内部的内脏器官，同时还包括内在层面的心念、精神等，也应该包括更深层次的灵性层面。所以，瑜伽的体式练习并非只是锻炼身体层面，更重要的任务是要通过体式的练习来影响身体内在层面的变化，再通过内在层面的变化来触发灵性层面的改变。

所以，人由三部分或者说是三个层面组成，即身、心、灵，也就是粗钝体、精微体、灵性体。我们所说的瑜伽最高境界“身心灵统一”，就是指粗钝体、精微体和灵性体的结合统一。

粗钝体，也就是人的身体和躯体，是物理上的实实在在的肉体，它由粗钝的元素构成，即土、水、火、气和空，包括肉眼可以见到的身体各个部位和感觉器官等。体式练习就是针对粗钝体的锻炼，目的是让它们发挥各自的功能，保持和重新建立器官组织之间的平衡。当粗钝体保持很好的平衡时，人就不会生病，而这个平衡被打破，就意味着疾病的到来。粗钝体的平衡性将会影响内在层面也就是精微体的平衡，也就是说粗钝体的平衡对称是精微体平衡的基础保障，它们之间是有机联系在一起。

精微体由精微的物质元素构成，包括心念、智性和假我。精微体比粗钝体更加有力量和能量，更具有敏感性。如果瑜伽不锻炼精微体，体位法就真成了体操、柔术或柔软功了。精微体的练习需要很好的粗钝体的基础和配合，精微体的全面修炼应该包括“管理心念”、“灵性智慧”和“去除假我”，形象地说就是培养人的“心性的平衡、德性的高尚、灵性的智慧”。

灵性体由灵性能量构成，充满了永恒、智慧和极乐，又称为灵性个体或者灵性真我。灵性体比粗钝体和精微体更加精细和微妙，是一种极致的状态。没有粗钝体和精微体的修炼是无法感知灵性体的，因为它需要对细微至极的物质的控制。灵性体需要粗钝体和精微体很好的练习才能得以发展。



所以,瑜伽的练习就是通过体式练习使粗钝体得到矫正治疗,然后让精微体因粗钝体的改善和健康而得到发展,而精微体的发展又使灵性体得到开发,可见体式练习是让三者结合的基础和动力。

## 第二节 脉和脉轮

### 一、脉

每个人体内都有一个内在的能量系统,也就是灵性体。它与医学上人体神经系统密切相连,主要由以下几个部分构成:三条经脉(三脉),七个能量中心(七轮),灵量(昆达利尼)。如图 2-1 所示。

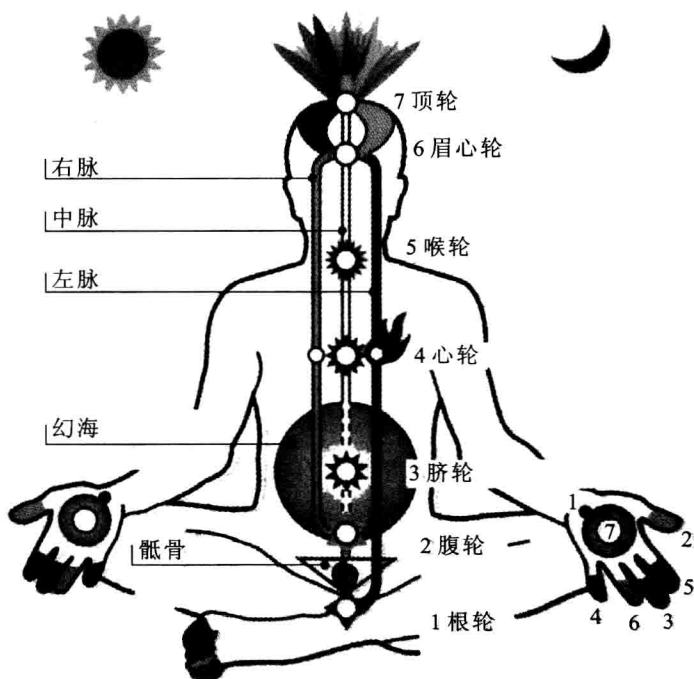


图 2-1 人体能量系统

在瑜伽中主要的脉是中脉、左脉和右脉。脉的主要功能是能量的传送、营养的输送和废物的排出,也可以让信息在其中传送。脉是整体生命能量的中央控制所在。

左脉由脊柱底部(根轮)的左边蜿蜒而上,一直绕到左鼻孔,也称为阴脉。属于

心灵导向灵性的脉,掌管心灵与灵性间的关系。从生理结构上讲,左脉对应着副交感神经。左脉的特性是冷静。

右脉由脊柱底部(根轮)的右边蜿蜒而上,一直绕到右鼻孔,也称之为阳脉。也属于心灵导向灵性的脉,掌管心灵与物质间的关系。从生理结构上讲,右脉对应着交感神经。右脉的特性是活跃。

中脉由脊柱底部(根轮)沿着脊髓向上到达脑下垂体(眉心轮)和松果体(顶轮),属于纯灵性的脉。从生理结构上讲,中脉对应着中枢神经系统。

左脉和右脉的结合,如同水和火的融合,会产生出新的能量,也就是中脉能量(拙火),即昆达利尼蛇力。

脉轮,又称为脉丛结,它表示一个不停运动的圆圈或者转轮。脉轮是微能量或者中心力量的中心,位于身体的中轴线也就是脊柱上面,是身体与心灵的结合点,主宰人体身心运作。生命能量在流经身体与心灵交会处时,是由脉轮加以调节的。

中脉沿着根基(会阴)的根轮沿脊柱向上,穿过头骨底部的颞骨,连接一丛有一千根脉的顶轮,或者叫千瓣莲花顶。

七大脉轮控制着不同能量的走向。当人体里的脉轮被激发,呈现开启活跃的状态,对应的内分泌系统、情绪能量就能发挥正面作用。相反,当脉轮没有开启或是过度活跃,对应的健康状况及情绪控制就会呈现失衡的负面反应。如何开启脉轮并且加以锻炼活化,瑜伽体位法的练习是很好的一种方法。体式的舒展和精准的动作可以刺激脏腑及其内分泌系统,让激素分泌平衡,使能量得以在七个脉轮间顺畅流动运行。

## 二、元素和脉轮

元素的概念产生于古印度的《阿育韦达》自然养生体系,该著作的地位如同中国的《黄帝内经》,而瑜伽只是这个自然养生体系中的一个分支。

在印度阿育韦达体系中,空元素、气元素、火元素、水元素和土元素被认为是不可见的世界,无法由感官来察觉。但是,人们可以体会到它们的作用。五大元素在每个人生命中的运作方式不尽相同。五大元素位于中脉的五大脉轮上,其中:喉轮对应空元素,心轮对应气元素,脐轮对应火元素,腹轮对应水元素,根轮对应土元素。

## 三、七大脉轮

左脉、右脉和中脉在脊髓里不同的地方形成交叉点,这些交叉点的地方就形成了脉轮。人体内有数千个脉轮,但是最重要的有七个,都位于中脉。这七个脉轮对





应不同的色彩能量、身体部位、内分泌系统以及感官情绪，共同掌控身心能量的平衡。

第一条脉轮是根轮(Muladhara Chakra,意为根基),又称海底轮。此脉轮由土元素控制,是拙火能量之所在,影响身体的排泄和生殖器官。通过练习大腿后侧力量以加强向下的根基的能量,如山式、战士式和三角伸展式等,这些可以起到开启根轮的作用。根轮是人体里的根,是人体的根源中心,掌握基本生存的能力,与整体能量的安定有极大关系。根轮对应肾上腺系统,在开启激发后,可以产生如同大地一般稳定、安定的能量,或在当下的安全感。

第二条脉轮是腹轮(Swadisthana Chakra,意为自我的栖息地),又称生殖轮。此脉轮由水元素控制,并且是生殖中心,直接与月亮相连。它位于骶骨丛,控制骨盆的稳定性和力量。腹轮主要掌管人与人之间的互动感情,是满足和喜悦的感觉中心。通过加强下背部的力量,如桥式和脊椎扭转的体式,可以帮助开启腹轮。腹轮对应性腺系统,男性的膀胱、直肠和前列腺,女性的膀胱、子宫和阴道,都与腹轮的开启活跃有关系。腹轮开启激发后,你对情感的表达就会自如,并且拥有稳定和和谐的人际关系。

第三条脉轮是脐轮(Manipura Chakra,意为宝石之城)。此脉轮由火元素控制。消化阿格尼(火)有助于食物的吸收,为身体供应能量。它位于太阳丛,掌握自我存在价值,是动机欲望中心。要加强核心力量的练习,加强扭转类的体式练习,如向太阳致敬式等,这些可以加强脐轮的开启。脐轮开启激发后,你会感觉自己在团体中是受欢迎的,很有自信。脐轮对应胰腺系统,掌握消化吸收及其排泄功能,当出现便秘、胀气、大吃大喝或者不吃不喝的现象时,通常就是脐轮的能量失衡的反映了。

第四条脉轮是心轮(Anahata Chakra,意为给予)。此脉轮位于心脏丛,由气元素控制。可以练习后弯的体式,加强心胸打开的练习动作,如骆驼式等,这些可以帮助打开心轮。心轮是掌管爱与怨恨的脉轮。心轮开启激发后,你可以感受到他人对你的爱很温暖,你也会具有同情心。心轮连接胸腺系统,与免疫力息息相关,当压力过大,心理空间被压缩时,心轮的能量流动将大受影响。

第五条脉轮是喉轮(Vishuddhi Chakra,意为纯净)。此脉轮位于颈丛,由空元素控制。它不仅与微能量或者呼吸的空气紧密相连,还与进入人体内的物质有联系。可以加强练习颈部的体式,加强颈部的伸展练习,如鱼式等,这些可以帮助开启喉轮。喉轮是创造力、自我表达与沟通能力的中心。喉轮开启激发后,你将拥有丰富的创造力与自信感,可以充分表达自己的意见,建立良好的人际关系,得到众人对你的信赖。喉轮对应甲状腺系统,控制身体的新陈代谢,也能调节身体产生的热量和能量,促进身体生长。喉轮不活跃,你会变得内向害羞,说话畏缩不前,不说真话。