

瑜伽 旅游

YUJIALVYOU

XINSHENGHUOFANGSHI

新生活方式

肖宁 著

湖北长江出版集团
湖北人民出版社



式
方
活
生
操



瑜伽 旅游

传说——

古印度高达8000米的圣母山上，

有人修成圣人，

他们将修炼秘诀沿传至今，

瑜伽就这样产生了，

心灵的光芒从此灿烂到永恒。

快来感悟生命的真谛吧！

让心灵回归！

ISBN 978-7-216-05518-5



9 787216 055185 >

定价：30.00元

瑜伽旅游

——新生活方式

肖宁 著



湖北长江出版集团

湖北人民出版社

鄂新登字 01 号
图书在版编目(CIP)数据

瑜伽旅游:新生活方式/肖宁著.
武汉:湖北人民出版社,2007.12

ISBN 978 - 7 - 216 - 05518 - 5

I. 瑜…

II. 肖…

III. 瑜伽

IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 022640 号

瑜伽旅游

——新生活方式

肖 宁 著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:湖北省林业勘察设计院印刷厂
开本:787 毫米 × 1092 毫米 1/16
字数:211 千字

经销:湖北省新华书店
印张:12.25
插页:2

版次:2007 年 12 月第 1 版
书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05518 - 5

印次:2007 年 12 月第 1 次印刷
定价:30.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

献给我的学生

——与我的学生分享快乐瑜伽

印度瑜伽作为一种特定的身心修炼文化进入国际交流,在世界范围内被越来越多的人所接受和喜爱。瑜伽文化随着佛教的传入而被中国文化吸收,并且随着中印两国人民的友好交往日益频繁,瑜伽热也在不断升温。

十分庆幸我与瑜伽有缘,并师从印度著名瑜伽大师 Mohan,系统地学习了瑜伽的体式、呼吸法、冥想和瑜伽教学法,获得了印度 Kaivalyadhama 瑜伽学院颁发的瑜伽教师资质证书,为我传播瑜伽,将瑜伽引入健身俱乐部及旅游高等院校提供了难能可贵的条件。

教授瑜伽对于我来说是一件很快乐的事情。看到我的学生在不断进步且每次课都真诚地唱颂,认真地完成瑜伽体式,感受瑜伽带给他们的精力与能量时,我感到无比地自豪与愉悦,瑜伽在改变着我,也改变着我的学生,带给我无尽的快乐、宽容、平和与耐心。

当我身边的朋友和学生告诉我们工作的失落,学习的压力,生活的不幸、感情的困扰,身心的疲惫时,我总是真诚的告诉他们:练习瑜伽吧!瑜伽会给你带来快乐,带来健康,带来感恩!瑜伽是现代人的精神食粮,瑜伽可以清理我们心灵上所有烦恼和痛苦,瑜伽的感觉真的很好!

我感恩瑜伽:感谢瑜伽给我力量,给我快乐,陪伴我度过孤独;感谢瑜伽教会我宽容,带给我健康、快乐与幸福……我迫不及待地想把这份感激、这份热情凝固在文字与图片之中,让我的学生,我的朋友和我,一起体验瑜伽,享受瑜伽,受益于瑜伽!

现代都市生活的日趋紧张潜移默化地耗损着人们的身体与精神,许多人长期处于亚健康状态,精神上感到抑郁、孤独。而瑜伽则是都市人的减压良方。它的神奇效果,超凡脱俗的感觉和无限的魅力在实践中已经得到人们的高度认可。

在《瑜伽旅游——新生活方式》一书中,我提出瑜伽旅游的基本理念,除了要尽到一个旅游高等院校教师的基本责任外,还有感于还原瑜伽贴近自然的本性。因为瑜伽从自然走进居室是一个时代的人们迫于时间紧张和城市化程度过高而采取的一种不得已的手段。但随着闲暇时间的不断增多,人们希望走出居室,走出城市,到山林中,到大海边,到溪流旁去体验瑜伽,去呼吸更清新的空气,把自己融入到天地之间。这种回归自然的原始瑜伽体验,已越来越成为都市瑜伽修行者

2 瑜伽旅游——新生活方式

向往的生活体验；而从旅游文化的角度来说，就是文化动机与回归自然动机的强化。这种强化使瑜伽旅游成为了一种应运而生的时尚的全新旅游产品，它将给更多的都市人带来积极地闲适体验，这种体验将是精力聚集的过程，也将是回归工作后能更多地释放体力与精力的加油站。因此，瑜伽旅游必将成为现代都市人的一种全新生活方式。

在旅游高等院校建立起一套能适应瑜伽旅游需求的瑜伽教练培养新模式，培养不仅要懂，还要会，并能组织，能教，能纠错，能保护的瑜伽旅游从业人员，是从学校教育的本体出发，积极推行宽口径、厚基础、强能力、广适应、重创新的人材培养模式的一种积极尝试。

多年来，在瑜伽教学过程中，我最了解学生他们需要什么。一直想帮助他们，但苦于能力有限，始终无法遂愿。《瑜伽旅游——新生活方式》一书的出版给了我机会，要把这一部用我的心血所凝结的著作献给我的学生！

本书凝聚了我对瑜伽真谛的理解，凝聚了我多年来对瑜伽的热爱与感激，凝聚了所有爱我、关心我、帮助我的朋友们的殷切期望。我特别要感谢我的学生徐立，是她帮助我完成了瑜伽体式的拍摄工作，并在本书中担任瑜伽体式的演示者。徐立是我最早的瑜伽学生之一，2006年7月毕业于桂林旅游高等专科学校艺术表演系，是桂林旅专啦啦队主力队员之一，2005年12月荣获“中国学生动感啦啦队比赛二等奖”。徐立扎实的舞蹈专业技能给她打下了从事瑜伽教练职业的良好基础，我鼓励她把瑜伽教练职业作为第二职业。2006年她考取印度卡拉瓦翰慕瑜伽研究院——中国悠季瑜伽中心高级教师资格证书，2006年4月在广西桂林阿比克健身俱乐部实习并担任瑜伽教练，现在柳州市非多瑜伽馆担任瑜伽教练。同时，我也要感谢在本书的写作过程中给了我许多无私帮助的朋友们！

希望《瑜伽旅游——新生活方式》一书的出版发行能够帮助那些和我一样喜欢瑜伽、热爱瑜伽的学生，使他们今后能够从事瑜伽教练职业。特别期望在我的学生中出现大批像徐立那样的优秀学生、优秀瑜伽教练。特别期望有更多的人能够和我一起，做一个传播瑜伽文化的瑜伽人！

肖宁

2007年深秋于桂林

目 录

第一章 瑜伽旅游的可行性研究	(1)
一、返璞归真,回归自然,是参加瑜伽旅游的根本动机	(1)
二、两千年的文化渗透,是瑜伽旅游兴盛的文化基础	(3)
三、不断扩大的瑜伽人群,是开展瑜伽旅游的客源保证	(5)
四、休闲时间的增多与经济消费能力的提高,是参与瑜伽旅游的基本前提	(7)
五、瑜伽神奇的功效及日益增强的中印友好关系为开发瑜伽旅游 提供了根本保证	(9)
第二章 增设瑜伽课程是旅游院校与时俱进适应社会需求的重要举措	(16)
一、瑜伽教育对提高旅游专业学生的职业能力具有极大的促进作用	(17)
二、旅游专业学生瑜伽教学的基本内容	(22)
第三章 瑜伽旅游资源及其开发	(26)
一、旅游资源的概念	(26)
二、旅游开发的含义	(28)
第四章 休闲文化及其内涵	(30)
一、休闲文化	(30)
二、休闲文化的内涵	(32)
第五章 瑜伽是一种生活方式	(34)
一、茶文化与茶道	(38)
二、瑜伽的内涵与意义	(46)
第六章 瑜伽的历史演变及其历史文化简述	(49)
一、瑜伽的历史演变	(49)
二、瑜伽的历史文化简述	(52)
三、瑜伽史上的灵魂人物简介	(55)
第七章 瑜伽的基本流派及部分再生瑜伽	(61)
一、瑜伽的基本流派	(61)
二、对部分瑜伽及再生瑜伽的简介	(62)
第八章 瑜伽体式	(68)
一、文化体式的生理意义	(68)

2 瑜伽旅游——新生活方式

二、冥想体式的生理意义	(69)
三、与瑜伽体式相关的一些知识	(69)
四、什么是健康的姿势	(70)
五、如何获得健康的姿势	(71)
第九章 瑜伽呼吸	(72)
一、呼吸的一般概说	(72)
二、瑜伽的呼吸方法	(74)
三、瑜伽呼吸法的分类	(76)
四、瑜伽呼吸中的几种技术性呼吸	(76)
五、瑜伽呼吸的作用及意义	(82)
第十章 瑜伽放松	(84)
一、紧张情绪所带来的影响	(84)
二、瑜伽在消除紧张中所发挥的作用	(84)
三、放松大脑	(85)
四、瑜伽休息放松词一	(85)
五、瑜伽休息放松词二	(86)
第十一章 瑜伽冥想	(88)
一、练习冥想的好处	(88)
二、放松和冥想之间的区别	(88)
三、练习冥想的要点	(89)
四、冥想的坐姿	(90)
五、冥想的技巧	(91)
六、介绍几种冥想法	(92)
七、瑜伽冥想引导词——情景	(95)
第十二章 瑜伽饮食习惯	(96)
一、刺激性食品	(96)
二、压抑性食品	(96)
三、健康食品	(96)
四、健康饮食习惯的一般性指导原则	(96)
五、斋戒	(97)
六、瑜伽与饮食	(98)
七、瑜伽悦性食物	(98)
第十三章 瑜伽行为举止	(101)

一、道德规范	(101)
二、个人的修炼或行为准则	(102)
第十四章 对《瑜伽经》及生命之轮的简单介绍	(103)
一、瑜伽哲学的经典著作《瑜伽经》简介	(103)
二、瑜伽能量中心——生命之轮简介	(103)
第十五章 瑜伽基础体式	(107)
一、拜日式(向太阳致敬式)	(107)
二、双角式	(112)
三、三角伸展式	(114)
四、三角扭转伸展式	(114)
五、加强侧伸展式	(115)
六、三角扭转侧伸展式	(116)
七、三角侧伸展式	(116)
八、头碰脚式	(116)
九、战士式	(117)
十、树式	(118)
十一、单腿站立伸展式	(119)
十二、单腿扣手	(120)
十三、舞蹈式	(120)
十四、半月式	(121)
十五、单腿垂直伸展式	(121)
十六、起重机式 Bakasna(Crane pose)	(122)
十七、双手眼镜蛇式	(123)
十八、单腿平衡式	(123)
十九、脚尖式	(124)
二十、八字扭转式	(124)
二十一、船式	(124)
二十二、脊柱式	(125)
二十三、上脊柱式	(126)
二十四、脊柱扭转式	(126)
二十五、半脊柱扭转式	(127)
二十六、头碰膝式	(128)
二十七、背部伸展式	(128)
二十八、坐角式	(129)

二十九、拉弓式	(130)
三十、雷电式	(131)
三十一、骆驼式	(131)
三十二、榻式	(132)
三十三、下犬式	(133)
三十四、侧撑式	(133)
三十五、上犬式	(134)
三十六、眼镜蛇式	(134)
三十七、蛇式	(135)
三十八、船式	(135)
三十九、弓式	(135)
四十、蝗虫式	(136)
四十一、鳄鱼扭转式	(137)
四十二、锁腿式	(138)
四十三、犁式	(139)
四十四、肩肘倒立式	(139)
四十五、鱼式	(140)
四十六、桥式	(141)
四十七、轮式	(142)
四十八、头倒立式	(143)
四十九、挺尸式	(145)
五十、儿童式	(145)
五十一、猫伸展式	(146)
五十二、猫平衡式	(147)
第十六章 目前流行的几种瑜伽课程推介	(148)
一、阴瑜伽成套课程介绍	(148)
二、阿斯坦伽瑜伽	(162)
三、流瑜伽	(171)
四、高温瑜伽(Bikram hot yoga)	(172)
参考文献	(188)

第一章 瑜伽旅游的可行性研究

瑜伽旅游是休闲旅游中一项极具品位且能使旅游者身、心、灵得到充分放松,安定与静虑的积极的专项旅游形式,是依靠瑜伽哲学、瑜伽文化、瑜伽体式修炼等瑜伽基本内容所支持的旅行游览活动,具有休闲旅游和观光旅游的基本特征。自19世纪,瑜伽传入欧美等西方国家后,曾掀起了一个传播、学习、研究瑜伽的热潮,为宗教界、哲学界、体育界和医学界所瞩目。在我国,瑜伽的传入已有近两千年的历史了,瑜伽文化随着佛教的传入而被中国文化所吸收,特别是一些瑜伽的哲学思想,更是全方位地融入到中国文化的的养生摄生之中。因此,中国人对瑜伽文化并不陌生。特别是近些年来,随着中印两国人民的友好交往日益频繁,瑜伽热也在不断升温。加上中国现代化建设突飞猛进的发展,人们的工作和生活节奏变得越来越快,很多人存在着身心疲惫的感觉,存在着较强的释放意愿,而积极地融入大自然的瑜伽旅游正是满足人们这种需求的最好生活方式。因此,对瑜伽旅游的可行性进行有益的探索,并适时地推出瑜伽旅游,对繁荣我国的旅游市场和实施全民健身纲要均具有积极的意义。

一、返璞归真、回归自然,是参加瑜伽旅游的根本动机

瑜伽从自然走进居室是一个时代的人们迫于时间的紧张和城市化程度过高而采取的一种不得已的手段。但随着闲暇时间的不断增多,人们希望走出居室,走出城市,到山林中,到大海边,到溪流旁去体验瑜伽,去呼吸更清新的空气,把自己融入到天地之间,使自己回归自然。这种原始瑜伽的体验越来越成为人们向往的生命与生活体验。从旅游文化的角度来说,就是文化动机与回归自然动机的强化。

在人类的心底深处,总有一种古老而又原始的天性,那就是寻找和回归自然。庄子在其《知北游》中曰:“山林与,皋壤与,使我欣欣然而乐焉!”他认为“乘物以游心”是人生的一大乐趣,他的“逍遥游”思想反映了人类渴望心灵与自然相通的天性。在由工业化向后工业化转变的时期,人与自然的和谐关系得到了真正的重

视,许多人希望返璞归真,远离都市的喧嚣,走向清静,优美,开阔,洁净的大自然,由对自然的把握而赋予自然以生命,同时也扩大自己的生命,使主体与客体在融合中同时得到升华。于是追求淳朴,回归自然和享受自然的旅游动机在全世界范围内得到强化,生态旅游、乡村旅游、海洋旅游和探险旅游方兴未艾,成为世界旅游发展的一种潮流。据载,欧美,日本等发达国家的旅游者普遍偏重自然风光,乡村旅游流向增长迅速。西班牙旅游部的一次抽样调查结果表明,52%的旅游者愿意到恬静的环境中度假。我国国内的一些大城市也出现了类似的旅游流向。上海一家单位对上海市民周末度假旅游意向的调查表明,选择“回归大自然,野趣浓,环境幽静”者占51.4%。

瑜伽本身是一项来自大自然的身心修炼项目。约五千年前的印度,一群瑜伽修行者静坐在印度喜马拉雅山麓地带的原始森林中,思索人类的痛苦和烦恼的根源。在冥想中他们明白,由于受到外界的刺激,人心常常紊乱不安,只有当人们醒悟到本来该有的真实的自我,并且体会与宇宙浑然一体的感觉,才会获得永恒的安宁。一些瑜伽修行者在森林修炼身心时,无意中发现各种动物患病时能够不经过任何治疗而自然痊愈,因此他们学习模仿各种动物的姿势,将这些紧张与松弛结合的方法运用于人体时,竟然也有意想不到的效果,这就是“瑜伽体式”的起源。为调整紊乱浮动的气,“呼吸法”随之产生。医学上的瑜伽疗法采用各式各样的体位,调整呼吸,集中注意力或冥想,使心身安定,解除应激,恢复身体内环境的稳定和自然治愈力。而今的瑜伽,已是印度人几千年来从实践中总结出的人体科学的修炼法,再也不是只限于少数隐居者仅有的秘密。这种来自于自然,发展于自然,后因种种原因不得不离开自然的身心修炼项目,自从离开自然后虽屡屡出现水土不服的现象,但一大批热衷于瑜伽推广的人士不断使瑜伽变得适应城市,适应室内,并且推出了挑战人类生命极限的瑜伽项目,但这已经不是原生态的瑜伽了。真正的原生态瑜伽“是一项历经数千年,把人类身、心、灵和道德的健康作为一个整体的实用科学”(B. K. S. 艾扬格)。因此,回归自然也是瑜伽真正的归宿。

瑜伽旅游是一项以瑜伽为主要内容的旅游休闲活动,是引导瑜伽行者回归大自然的生命体验的有效方式。它不是一项简单的游玩与休息,而是一种积极的放松调整的休闲手段,特别适合现代社会高节奏工作的人群,比如长期伏案工作、精神压力大的白领们。首先,瑜伽体式通过站、坐、跪、卧、倒立等的各种姿势弯曲、伸展、扭转身体各部位,对于人体的中心柱——脊柱以及肌肉和内脏器官起到很好的按摩及牵引作用,许多背部呈凹拱的动作,还能够有效地治疗颈椎、腰椎疼痛、下半身血液循环不畅等白领们的常见病;其次,瑜伽的休息术和语音冥想有助

于镇定平日紧张的神经,缓解压力、改善睡眠;另外,瑜伽雕塑体型、减肥的效果尤其显著,能起到明显的收臀作用,可以改善久坐造成的梨形身材。

虽然现代社会高节奏工作者的工作时间并不是很长,但效率之高、速率之快是人们所熟知的。他们在钢筋水泥的丛林中生存,每天都有大量的信息收集、处理和交换,虽然没有高强度的体力劳动,但这种工作方式和生存环境却很容易使人感到心力疲惫。笔者在武汉地区三所高等院校部分副教授以上的知识分子中进行了一项简单的问卷调查,90%以上的人感到累,有强烈的休息愿望,其中有82%的人愿意到大自然中度假,有48%的人选择瑜伽旅游的方式休假。特别是一些已经在进行的瑜伽练习者,更是把瑜伽旅游作为最积极有效的休闲度假活动来看待。因为他们在平时的瑜伽修习中已经体会到了放松并恢复身体与心理紧张的有效性。他们认为,如果能够以瑜伽的形式走进自然,将会收到事半功倍的效果。

二、两千年的文化渗透,是瑜伽旅游兴盛的文化基础

市场营销学权威菲利普·科特勒在其《市场营销原理》中将影响消费者行为的因素归结为四大类,即文化因素、社会因素、个人因素、心理因素,并认为“文化是引发人类愿望和行为的最根本的因素”,“文化因素对消费者的行为有着最为广泛而深远的影响”。这说明文化因素对消费者行为产生根本性影响,社会、个人和心理诸因素的各个方面亦受到文化因素制约。从某种意义上说,文化是一个社会个性的反映。一个人身处社会中,无时无刻不受文化的影响。源于印度的瑜伽文化从南北朝时期起即开始传入我国,这是被充分的史料所证实的。

瑜伽文化从其传人之日起,就被中国文化全面吸收与融合,并成为中华民族博大精深养生摄生文化中的一部分,为丰富与发展我国的养生摄生文化奠定了坚实的基础。

佛教在西汉末和东汉初由西域传到中原,瑜伽文化作为佛教中的亚文化随佛教的传入而传入,佛教传入之初,由于其“灵魂不死”、“因果报应”、“轮回转生”等基本教义与当时社会上盛行的黄老神仙术有着某些方面的默契,受到了统治阶层部分人的信奉,并因此而在动乱不定的两晋社会中扎根。到南北朝时,佛教的另一与瑜伽结合的教派婆罗门教也传入我国。佛教的瑜伽文化,特别是瑜伽体式自传入我国后,很适合当时士大夫阶层的口味,受到了这一阶层的热烈追捧而开始盛行。这时的瑜伽体式主张修心养性,调心静坐,其方法在形式上与中国道教所谓的“食气”、“吐纳”、“胎息”大体相似。到南朝梁武帝时,天竺国人菩提达摩来到中国,创立了禅宗,所谓“禅”,意为坐禅静虑,静坐修心,其方法与瑜伽派相仿。

到此,天竺佛教在新的土壤中的传播与变异基本成型。

有史料记载的关于从印度传入我国且又注重炼身的最早的瑜伽,应该是菩提达摩传入中国的《易筋经》,又称《达摩易筋经》。《易筋经》一直在我国民间流传,但所传内容有很大差异,或则繁杂而寡要,或则简略而失真,这与师门流派或在传承中参照我国气功理论与方法而造成的混杂有关。《易筋经》所传功法大致可分外壮、内壮、动功、静功、炼形、炼气、炼意等,与印度古典瑜伽提出的“八支行法”,即内修、外修、坐法、调息、禅定大体相似。《易筋经》所阐述的练功十二势与达摩所创立的“十八罗汉手”明显地受到印度瑜伽的影响,特别是与唐时传入的“天竺按摩法”及宋时流传的“婆罗门导引法”等瑜伽姿势有诸多相似之处。

瑜伽传入我国后,受到了我国养生家的普遍关注,吸收和传播。如唐代的道教徒、著名医学家孙思邈,就在其《备急千金要方》中介绍了“天竺按摩法”,这是目前史料中所见的最早介绍印度瑜伽的著作。后来在《太清道林摄生论》、《正一法文修真旨要》等著作中也有对“天竺按摩法”的介绍。而“婆罗门导引法”则最早见于张君房的《云笈七签》,后又分别见于王仲丘的《摄生纂系》和《内外功图说辑要》等。《备急千金要方》曰:“天竺国按摩,此是婆罗门法。”但对该法的介绍较简略,只有一些与印度中世纪流传的“诃陀瑜伽”较相似的姿势;而“婆罗门导引法”所列十二导引中,有些名称与印度诃陀瑜伽所列有很多相似。如“龙引”与“蛇功”、“龟引与龟功”、“仙人排天功”与“仙人功”、“凤凰鼓翅功”与“孔雀功”、“鹤举”与“鹤功”等,但在功法练习上却稍有不同。

瑜伽虽然是一个地地道的道舶来品,但经过与中国文化数千年的碰撞与融合,其基本理念与修持已成为中国文化的一部分,这一方面是因为瑜伽文化与佛教的关系,另一方面事实上主要还是由于瑜伽文化的确给我国的养生理论与方法注入了新的活力。我们从瑜伽修炼者及研究者的修习与研究成果中,不难发现瑜伽对人及人体的影响,并且这种影响直接触及到人的精神与形体诸方面。我们从《光明日报》(伊斯兰堡2月6日电)获知,印度媒体介绍说,瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习,也是应用在每天的生活哲学。瑜伽的最终目标就是能控制自己,能驾驭肉身感官,以及能驯服似乎永无休止的内心。感官的集中点就是心意,能够驾驭心意,即代表能够驾驭感官,通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益,也能强化神经系统,内分泌腺体和主要器官的功能,通过激发人体潜在能量来促进身体健康。人体的神经系统、内分泌腺体和主要器官的状况决定着一个人的健康程度。有规律的瑜伽练习有助于消除心理紧张,预防由于疏忽身体健康或提早衰老而造成的

体能下降。因此,练习瑜伽能保持活力,令思路清晰。这就进一步说明瑜伽的功效是显著的,瑜伽是人们能够直接感受到的调神健身的神奇运动。

从以上论述中,我们可以看出,中国传统的养生功法受印度瑜伽的影响是显而易见的。瑜伽的功效与作用也是显而易见的。印度瑜伽在我国不仅有深厚的文化底蕴,而且在现代生活中还得到了广泛地传播,人们对瑜伽的认识正在逐年增强。现在已有许多人



都在感受瑜伽、练习瑜伽。瑜伽文化得到了我国人民的广泛认同,不论是在历史文化中还是在现实文化中,瑜伽已经溶入到我国人民的日常生活之中,也成为我国全民健身中最常见的方法之一。而这种对瑜伽文化的广泛认同,也是瑜伽旅游能够成为人们的休闲愿望和行为的最根本因素。

三、不断扩大的瑜伽人群,是开展瑜伽旅游的客源保证

瑜伽在欧洲的传播已有二百多年的历史了,一些适应西方文化的去印度化的瑜伽正在蓬勃兴起。如哈他瑜伽,它能让我们更加关心自己的身体本身;瑜伽理疗,它特别强调练习瑜伽的功效;辅助瑜伽,它让瑜伽变成了挑战极限的运动等等。另外,据印度报纸报道,古老而神秘的瑜伽正在成为各国政界领袖、影视歌明星、奥运大腕减压调神、美体瘦身的秘密武器。它神奇的效果、超凡脱俗的感觉和无限的魅力得到了时尚女性的高度认可。这些都说明瑜伽在世界范围内具有广泛的人群参与性与广阔的市场。

瑜伽旅游作为一种积极的休闲生活方式,很适合中国人特别是中国知识分子闲暇生活的口味。因为中国自古就孕育了一种独特的休闲文化,这种文化从本质上来看,推崇的是一种“君子之行,静以修身,俭以养德,非淡泊无以明志,非宁静无以致远”的休闲价值取向,休闲之中带有些许避世的态度。这与中国传统的知识分子“淡泊明志、宁静致远”的人生情愫是一致的。当然,现代休闲文化是工业社会的产物,是在人们物质财富极大的满足和自由时间增多的情况下对人性的反

思,也是现代人们试图寻找的一条平衡工作与休闲,实现人的全面发展的道路。在现实生活之中,每个人接受传统文化的熏陶程度不同,所以持上述二种休闲理念的人群都不缺乏。具体表现在以下两个方面的群体:

一是具有浓郁传统文化气息的中老年离退休群体。这一群体有强烈的健身愿望,有丰富的闲暇时间,主要动因是希望有一个良好的晚年生活质量,因此,这一群体一旦认识到瑜伽的健身优势,会形成一股强大的具有较强忠诚度的瑜伽修炼群体,特别是城市人口中的这一类人群,更是具有这一方面的趋向性。

二是具有浓郁现代气息的中青年白领阶层。这一类人群是时代新生事物的弄潮儿,他们易于接受新的东西,能迅速辨别新事物的可行性与可用性,他们是激烈的社会竞争中的直接对象,忙碌是他们生活的主旋律。因此,他们普遍感到身体与心理上的疲惫,迫切需要寻求一个合适的释放机制,来缓解工作与生活的压力。他们不缺乏经济支撑,但时间是这一群体普遍感到有限的珍贵的稀有资源,但并非毫无可挤出空间。据我们在武汉光谷五家公司的调查显示,这五家公司的中高层管理人员100%认为自己的压力太大,需要释放;100%认为自己可以每天都抽出一至二个小时的时间参加健身;没有参加健身的原因80%是没有习惯和没有合适自己的健身项目,23%是没有合适的健身氛围(人群、场地、器材),7%的人是认为没有必要,能安静地休息一下就可以了。但当看了我们对瑜伽的简单介绍后,特别是瑜伽适宜各种年龄,不受场地器材限制,不受时间限制等有利因素后,很快就有83%的人愿意参加瑜伽练习,但仍有17%的人对瑜伽持怀疑态度,认为瑜伽不会缓解自己的压力。此外,我们对武汉地区三所高校的部分离退休人群也作了一个简单的问卷调查,结果显示65岁以下的离退休人员95%以上愿意练习瑜伽,特别是女性更是达到97%以上。这说明如果有一个正常的介绍渠道,参加瑜伽修炼的人群是会出乎我们意料之外的多的。

此外,我们还可从以培养瑜伽教练为主的瑜伽学校或会所的数量上对瑜伽群体的增长略知一二。根据中国瑜伽联盟对加盟会员的初步统计,我国现有瑜伽注册网站185家;注册瑜伽会馆760家;注册培训学院9家。注册的瑜伽企业有25家,与瑜伽相关的注册企业30家。仅广州的金珠瑜伽,在全国就有近三百家加盟会所;上海市现有瑜伽会所略五十余家;北京现有瑜伽会所略七十余家。此外,各地的各类健身俱乐部基本上都设有瑜伽修炼项目。实际上我国的瑜伽人数是一个难以统计的庞大的数字,仅每年从一些注册的瑜伽会所培养出来的瑜伽教练就有约二万人次,而这些学有所成的瑜伽教练走进社会所辅导的瑜伽学员又是成几何数增长的,可以设想,我国瑜伽市场的潜在能量是不可忽视的。另外,据笔者在

湖北武汉地区高校调查得知,武汉地区高校现有 56 所(含职业技术学院),其中有 50 所学校以不同的形式开设了瑜伽课(有的以体育课选项课形式开设,有的以学校公选课的形式开设),可以想见,瑜伽人群正在我们的身边不断壮大。

虽然瑜伽人群并不代表瑜伽旅游人群,但瑜伽人群是瑜伽旅游人群的储备。据我们对武汉市民大社区瑜伽健身社 67 名瑜伽练习者及桂林市阿比克健身俱乐部 50 名瑜伽健身会员的问卷调查中发现,有 84% 以上的瑜伽健身者有意愿参加瑜伽旅游,其中 65% 以上的人有条件参预到瑜伽旅游中去。虽然这项调查不符合科学研究的规范,只是一项简单的口头问卷,但多少也能说明一些问题。因为瑜伽人群一旦进入特定的身体感觉状态,达到一定的练习程度,都希望能够更多地了解瑜伽,能够百尺竿头更进一步。而瑜伽旅游给他们提供的氛围以及在旅游过程中的交流与学习,特别是人们对瑜伽圣地的向往等因素是每一个瑜伽练习者所向往的,也是吸引瑜伽群体参加到瑜伽旅游中来的积极因素。

四、休闲时间的增多与经济消费能力的提高,是参与瑜伽旅游的基本前提

不同的经济水平决定了一个社会中居民的消费、消费构成、消费方式,这从一定程度上影响到休闲文化。而瑜伽旅游却正是我们所说的休闲文化的范畴。

休闲行为的产生必须建立在一定的经济基础之上。只有经济发展到了一定水平,人们才拥有了自由支配闲暇时间的能力。所以休闲行为的产生除了必须具备闲适的心理外,还必须有一定的物质条件。

休闲活动本身就是一种经济活动。休闲不仅是为了达到身心的愉悦和放松,同时也是一个消费过程:一方面是一个服务性消费的过程,另一方面也是对时间的消费过程,只有在收入水平达到一定层次上才可能产生休闲需求和欲望。恩格尔系数用于衡量居民生活消费品支出在总支出所占的比例,衡量居民生活水平的高低。一般恩格尔系数在 40%~50% 之间,就达到中等生活水平,也便产生了休闲欲望。按国际标准,月收入达到 500 美元~800 美元时,休闲度假的欲望才会扩张。只有当生活基本消费在总支出中所占的比例下降时,休闲消费所占的比例才会增加,我们在努力工作之余,也才能更加深刻地认识到休闲的重要性,并潜移默化地影响到休闲的态度。

我们从叶文等编著的《城市休闲旅游》一书中,对杭州与昆明两市居民从休闲态度的调查分析中得知,在对待休闲娱乐和工作同等重要的问题时,有 68.7% 的被调查者表示赞同(完全同意、同意),有 12.1% 的被调查者表示反对(反对和强

烈反对),有 19.2% 的被调查者表示说不清;在对待能够自由地从事休闲活动才是人生的真正意义的问题时,近半数以上的两地居民都把休闲放到了人生意义这个层次,这说明两地居民对休闲的态度已开始倾向于把休闲看作一种生活方式,是生活的重要组成部分;而在对待工作就是为休闲提供经济基础这一问题时,两地居民均有超过 60% 的被调查者表示同意(如下表)。

问 题		完全同意	同意	说不清	反对	强烈反对
休闲娱乐和工作同等重要	昆明	21.1	47	18.8	12.2	0.9
	杭州	21.5	47.3	20.3	9.96	0.84
能够自由地从事休闲活动才是人生的真正意义	昆明	20.7	35.7	27	15.4	1.2
	杭州	18.7	38.2	35.7	6.6	0.8
工作就是为休闲提供经济基础	昆明	25.7	38.3	25	9.7	1.2
	杭州	25.5	41.8	19.11	1.6	2

这说明我国城市居民大部分已形成了一种积极的休闲态度,对休闲作为个体满足生理和心理需求方面的效用已有一定程度的了解。

然而,作为支撑休闲态度的经济基础是我们必须重视的问题。诚如前面提到的休闲行为的产生一方面要达到一定的收入水平,只有在基本的生活消费得到满足后,个体才会有休闲的动机和能力;另一方面还要有一定的可自由支配的闲暇时间,因为休闲也是一种时间消费的过程。从心理学的角度来分析,工作强度和工作投入程度的增加,工作效率的提高,会带来更好的经济收益,但也必将会使人们的身心疲劳,从而将会激起人们产生更强烈的休闲动机,而通过休闲又将获得身心的愉悦和放松,又为更好地投入工作创造了前提条件。

随着我国市场经济水平的不断提高及劳动制度的不断完善,人们的经济收入与闲暇时间也在不断增多。如每日八小时、每周五日工作制及传统节日休假制度、带薪“年假”制度等,为人们休闲在时间上提供了基本保障;此外,我国 GDP 国内生产总值 2002 年为 14538 亿美元,占世界比重的 4.4%,位居世界第六位。2006 年国内生产总值达 26452 美元,占世界比重 5.5%,居世界前四位。这个飞跃,为我国经济的进一步发展奠定了坚实的基础。特别是长江三角洲地区,“绿色 GDP”观念深入人心,经济实行了又快又好的发展。仅今年上半年,长江三角洲地区主要经济指标再次突破“新关口”:地区生产总值超过 20000 亿元,三产增加值超过 9000 亿元,规模以上工业总产值超过 45000 亿元,财政一般预算收入超过 2400 亿元。尤其是长江三角洲 16 个城市居民人均可支配收入均值达到 10566 元,比去年同期增加 1300 元,而地区物价涨幅低于全国平均水平 0.5 个百分点。随着党的十

七大的胜利闭幕,全面建设小康社会的奋斗目标成为全党全国人民共同努力的方向,一些关注民生的方针政策更是鼓舞人心。这些经济上取得的成就及更加辉煌的未来预期,必将对我国的休闲市场产生深远的积极影响。

我们从对国家及地区的整体经济环境的分析中看出,休闲的两大元素,即个人的可支配收入和可支配时间在我国总体人群中正在不断扩大,这就预示着我国的休闲度假市场存在着巨大的潜力。瑜伽旅游作为一种积极的休闲度假形式,只要我们运作得当,其前景将非常可观。

综上所述,瑜伽旅游作为现实生活中人们在日益激烈的市场竞争与紧张的工作环境中所开辟的一条积极的健身保健与休闲放松渠道,必将成为人们在日常生活中的一种需求,它符合市场营销及休闲消费的三大要素,即文化因素、经济因素与时间因素的基本要求。笔者通过对以上因素的分析,认为瑜伽旅游有美好的前景,具有很强的开发价值,将成为我国休闲旅游及全民健身运动中的一个新的亮点。

五、瑜伽神奇的功效及日益增强的中印友好关系为开发瑜伽旅游提供了根本保证

两千多年来,瑜伽的神奇功效已被我国人民所认识。特别是近年,媒体对瑜伽的作用介绍的增多,更是让许多人对瑜伽有了新的认识。据《光明日报》(伊斯兰堡2月6日电)的推介,瑜伽有三大功能,一是能保持青春,瑜伽认为衰老的原因是自体中毒即身体长年积存大量毒素,无法排出体外所致。多练习瑜伽姿势,身体会变得强壮,体内不会积存过多胆固醇和脂肪,血压恢复正常,心脏变得更健康。整体健康改善了,人自然更青春、更有活力。瑜伽的每一个姿势都有令身心畅通,提升或恢复元气,达到头脑冷静、情绪稳定的作用。当人变得健康,心灵变得更豁达、更坚强了,自然更能面对生活上种种无形的压力和挫折。瑜伽的第二大功效是提神醒脑,可以调节体内的能量。大部分人是用胸部而非腹部呼吸的,这种呼吸方法不能善用肺部的功能,使氧气不能充分填满肺部,因此并不健康。而瑜伽调息法是一种呼吸技巧,为脑部提供更多氧气,令整个精神状态变得平静和积极。它甚至可以在缩短每日所需的睡眠时间的同时,让头脑保持清晰稳定。瑜伽的第三大功效是洁净身心,一般说来,身心长期处于紧张状态,抵抗力便会减弱,疾病自然有机可乘。在每一堂瑜伽课的最后部分,都会以“挺尸式”来结束,它有极大的放松及静心作用,予人一种既松弛又平和的感觉。

瑜伽是一种生活方式,是一种结合身、心、灵的教导体系。瑜伽是东方的哲学,它蕴藏着人生许多哲理,让人们了解生命的真谛。古印度瑜伽修行者在大自然

然中修炼身心时,无意中发现各种动物与植物天生具有治疗、放松、睡眠,或保持清醒的方法,患病时能不经任何治疗而自然痊愈。于是古印度瑜伽修行者根据对动物的姿势观察、模仿并亲自体验,创立出一系列有益身心的锻炼系统,也就是体位法。这些姿势历经了五千多年的锤炼,对人的身心健康具有了十分神奇的功效。人们修炼瑜伽,在不知不觉中获得心灵与身体的净化与完善。因此,人们也希望能够更多地了解瑜伽,于是便有了瑜伽旅游的动机。这种动机与人们身体健康和瑜伽知识的学习等需要是紧密联系的。

此外,既然是瑜伽旅游,就离不开对印度本土,特别是瑜伽圣地的游览、参观、学习。而近年来,随着我国改革开放的不断深入和发展,社会主义市场经济的不断繁荣昌盛,我国的国际地位不断上升,与周边各国的邻邦关系日益巩固。诚如印度驻华大使苏理宁先生所说:“随着中国不断融入国际社会,印中关系的日益改善以及其它一些因素,中国人民对古代印度瑜伽传统产生了极大兴趣。”又如中国前驻印度大使、中国南亚学会顾问程瑞声先生所说:“中国和印度都是世界文明古国,又是山水相连的友好邻邦。中印两国的文化交流至少有两千多年的历史,源远流长。”所以两国关系出现了前所未有的友好状况,两国人民在各个领域的交流与合作也日益广泛和深入。中国有众多的瑜伽人群,而瑜伽的圣地在印度,这就为瑜伽旅游这种跨国合作做好了充分地准备。有人对这种旅游作过具体的尝试,并取得了较好地效果,现列举如下:

瑜伽旅游产品推介——印度瑜伽 Yoga·灵性文化探索之旅

第一天:北京——新德里

搭乘国际航班飞往印度首都新德里,夜宿飞机上。

第二天:新德里——瑞施凯诗

清晨机场接机后,乘车前往印度瑜伽圣地瑞施凯诗,大约五小时车程抵达,入住酒店休息。下午参观瑞施凯诗拉克什曼·珠拉大桥和众多的印度教神庙以及瑜伽修院。

第三天:瑞施凯诗——新德里

清晨,参观恒河——宇宙中最神圣的河流。在河边可以看到那些虔诚的瑜伽师和圣人们沐浴祈祷的场景。参观瑞施凯诗小镇上的集市,这里可以买到各式印度传统的宗教物品。随后乘车返回新德里。抵达后,在印度韦达文化中心举行瑜伽游学团入营仪式,继而前往学院指定的印度瑜伽与自然疗法学院与瑜伽老师沟通,量身定制个性化瑜伽课程。傍晚,参观博物馆和瑜伽艺术馆,能使参与者仿佛

回到几千年前,深入了解印度神秘的智瑜伽流派及宗教文化。

第四天至第五天:新德里

06:00 早起,沐浴,空腹。

07:00-08:00 印度韦达传统仪式 Darshan:参加印度韦达文化中心所属的哈瑞·奎师那神庙(Iskcon Temple)清晨迎接神像的传统仪式,这里每天有成百上千的人们来朝拜全印度最美丽的神像之一的茹阿妲·奎师那神像。

08:00-11:00 印度瑜伽实践课程(Yoga Training):由资深瑜伽老师教授智瑜伽,循序渐进的瑜伽体位法(Asana):

①瑜伽站立必要技巧。

②瑜伽体位基本线条。

③保护脊骨健康的基本知识。

④人体本能的瑜伽基本技巧。

⑤对不同学员的具体指导(根据上课时瑜伽老师具体安排的内容而定)。

12:00-13:00 午餐:印度瑜伽素食特色餐。

14:00-18:00 自由活动:可以享受主办方为每位团员精心安排的特别节目(自费)。

节目 A:享受印度传统自然疗法,包括:印度自然香精压油按摩,阿育韦达泥土浴疗,传统印度蒸浴等。

节目 B:首都新德里半日观光:印度国家的象征印度门,国会大厦(外观)、总统府(外观),莲花庙、印度国父圣雄甘地陵墓。

节目 C:印度传统集市淘货寻宝:前往当地著名的占帕特(Janpath)市场,这里可以找到来自印度各地的传统物品,如手工艺品、传统服装、天然宝石、书籍等。来自世界各地的游客均可在此自由淘宝,享受与店主讨价还价的乐趣。

19:00-20:00 晚餐:特别的印度瑜伽素食。

20:00-21:00 印度瑜伽哲学课程:由知识渊博的婆罗门(Brahmana)讲授智瑜伽哲学课程,还可安排印度最受尊敬的古茹解答疑惑。

①灵性的印度——印度文化的介绍



②瑜伽体系的不同阶段与起源

③《博伽梵歌》及智瑜伽的基础哲学

④语音冥想——曼陀罗瑜伽(Hare Krishna Maha Mantra)

⑤提升对身体和心意的自我觉悟

22:00 休息。

第六天:新德里——阿格拉——新德里结业仪式

清晨,在进行完 Darshan 仪式之后,结束印度瑜伽灵性之旅,由 Iskcon 灵性师为每位学员发放印度瑜伽短训纪念证书及礼物。之后,乘车前往统治全印度几百年的蒙末尔王朝的首都所在地阿格拉,参观世界著名的七大奇迹之一泰姬陵。这里融合了登峰造极的艺术成就与刻骨铭心的爱情故事。泰姬陵(Majmahal)是蒙末尔王朝第五代皇帝沙迦罕王为纪念他的爱妻泰姬王妃,全部使用白色大理石和宝石镶嵌,花费22年时间建成的陵墓。参观靠在圣河雅沐娜河边的阿哥拉红堡(Agra fort)。傍晚,乘车返回新德里。

第七天:新德里——北京

凌晨抵达印度新德里国际机场,搭乘清晨的航班返回中国,结束印度瑜伽灵性探索之旅。这是笔者列举的一个简单的1周瑜伽观光旅游实例。除此之外,瑜伽旅游还有诸多内容需要我们去研究和开发。

我们知道,印度是瑜伽的发源地,印度北部的达兰莎拉(Dharamsala)是喜马拉雅山脚下一个小山城,居民多为藏人,世界各地成千上万的人来到这里跟着晨钟暮鼓,学习正宗的瑜伽。这是一种以学习为目的的瑜伽旅游。

著名的《瑜伽经》作者柏坦伽利,提出“瑜伽八支行法”,成了第一个将古老的瑜伽传统系统地介绍给世人的人,因此也被公认为是瑜伽的创立者。而瑜伽,也被认为是印度的传统文化之一。空灵乐声中,身体缓慢拉伸、挤压、舒展……配合延长的呼吸,做出一个个高难度的姿势,感观飘至天人合一的空远处——这便是瑜伽的意境。在世人眼里,印度的瑞诗凯诗被一种神圣的气息与神秘的色调重重环绕着,许多古印度教静修者纷纷搬至此居住,每天都有很多世界各地慕名而来的瑜伽爱好者在此修炼,因此它又被称为“瑜伽之都”。

瑞诗凯诗距新德里200公里,恒河就是在这里从喜马拉雅山脉落地,穿过瑞诗凯诗,将圣镇切为两半。瑞诗凯诗似乎完全被瑜伽包围着,从出租司机到导游到餐厅服务员,都能给你滔滔不绝地讲述有关瑜伽的话题。你肯定想象不到,他们竟然还知道“披头士”——瑞诗凯诗早就名扬西方,披头士乐队上世纪60年代为了寻求精神家园,迫随着他们的精神导师哈瑞诗·玛哈士来到这里,玛哈士在瑞

诗凯诗建立的静修中心成为了他们的精神之所。印度人重视精神文明超过物质文明,讲究人与人之间的和睦相处。在这里,苦行者有禁食,倒立或静坐等修行法门。在一些静修学院的房间里,满地散落着当年的痕迹:冥想课的考卷,一段残缺的底片,绘有中心未来蓝图的名信片……小镇不仅有瑜伽,还有走不完的商铺、餐馆、书店、网吧、药店,全是一色的“本地制造”,人们三三两两地随意闲逛,时间显得很多余。这里还有全世界最好吃的素食,能扭转你对素食的偏见。

感受瑜伽:在达兰莎拉街道的墙上、旅店的布告栏上可以看到贴着各式各样有关身心疗程的课程:瑜伽课、REKIE(一种用能量和双手治疗身上疾病的方式)、解读手相脚相的课程、西藏医药学、传统舞蹈乐器歌唱课、烹饪课甚至还有泰式按摩教学。

这里的瑜伽课程都在户外——喜马拉雅山脚下的水泥屋顶平台上进行,“装作”散步就很容易可以观察到授课的状况。有的课程很适合游客,譬如一些5天班,在清晨7时30分,日照强烈之前就开始上课。你可以亲眼目睹某些印度老师的软骨功。这是一种很印度式的体验,没有瑜伽经验的人也不必担心,很多都是入门班,老师通常都从拉筋、伸展和简单的太阳拜日式开始。若想上进阶班,则可另外咨询个别教学。在空着肚子、轻着身体的状态下,在四周环绕着喜马拉雅山的水泥屋顶平台上,伸展全身紧绷的关节和筋骨,让清晨舒服的凉风吹过全身,瑜伽人感觉着身体和精神的伸展。

游走达兰莎拉:达兰莎拉是一个一天就可以走遍的小城。它没有震撼人心的绝世风景,也没有闻名世界的景点,整座山城的气息是轻松平静的,有一点与世隔绝的感觉。沿着蜿蜒的 Cantonment 山路走,会到达热闹的“下达兰莎拉”,这里有个充满五花八门色彩的 Kotwali Bazaar,可以买到较齐全的生活用品,还可以买布订做印度传统服装。相对于这里的繁忙和热闹,“上达兰莎拉”的宁静与朴实则更像天上人间。到 Shiva Cafe 去坐坐,这是一家咖啡店,屋子后方没有墙隔起来,简单的室内空间和室外的山谷溪流连成了一体。外面种了一些波斯菊和几棵树。在这里喝咖啡的人,要么随意地躺在空平的水泥地上,要么看着山谷发呆;有的在睡觉,有的在打坐冥想,有的在串珠珠做做手工艺……时间如凝固了一般。

当然,瑜伽旅游并不是将旅游目的地全部锁定在印度。现在,随着瑜伽在世界各地流行,它已被视为一项强身健体的运动。

当瑜伽被作为室内健身项目之一在大大小小的健身会所日益普及的时候,瑜伽修习者中又出现了一个新动向:去野外练瑜伽。瑜伽发源于印度,至今已有五千多年的历史。传统的瑜伽,是一种佛家功夫,既有冥想健身的一面,也含有哲

学、宗教的诸多成分。传入中国后,瑜伽剔除了佛教和哲学深层次的东西,而以其修心健身的功能为主要取向。现在健身会所中的瑜伽多为“冥想瑜伽”,“冥想瑜伽”是通过音乐和教练的引领,心随意走,徐缓地展开一系列动作,对身体的各个部位加以伸拉、拧转和挤压,使韧带、筋骨得到最大限度的运动,促进血液顺畅流通。由于“冥想瑜伽”在一种完全放松的心态下进行,因而在精神上,能有效地调节人的自制力,让人在不知不觉中忘却烦恼,保持平和安宁的心境。较之于其他健身方式,“冥想瑜伽”以静和柔为修习的基点,以悠远的音乐铺设意境,展开对心灵的感化和身体的拉伸,最终达到强健身心的目的。因此,瑜伽能使人在紧张的工作压力下得到身心的彻底放松和调整。

在野外练瑜伽,并不是今天才有的事。上世纪80年代中期,瑜伽热第一次在中国兴起的时候,留给人们最深刻的印象就是其“天人合一”的特质。在山野,在湖边,或是海浪拍岸的沙滩上,修习者们神态安详地或坐或仰,伴随着韵味悠远的音乐,习练着种种瑜伽动作。作为一项有益于身心的健身运动,瑜伽被逐渐引入到室内,成为健身房一个重要的健身项目。为了保持瑜伽“天人合一”的特质,传统瑜伽中的“冥想”成分在健身房被放大,形成了现在的“冥想瑜伽”。修习者通过在音乐中冥生的各种想象,实现身心与自然的交融。随着瑜伽的普及,人们对瑜伽的认识日见深入,在修习形式上,也尝试着求新求变,去野外练瑜伽的趋向由此开始显现。这种趋向,应该说是瑜伽修习的一种本真式回归。

目前,去野外练瑜伽的人数虽然不多,但趋势已经显现。那种融于自然的美妙感觉,让尝试过的人再难以忘怀。瑜伽,近年来成为越来越多的都市时尚女性热衷的健身方式,它以势不可挡的态势迅速吸引着时尚女性的眼球。尤其是户外瑜伽,更是种贴近自然的心灵体验。与室内相对狭小的锻炼空间不同,户外瑜伽因为锻炼者可以远离都市的喧嚣,忘记尘世中的烦扰,在自然中充分凝思淡定而被越来越多的瑜伽爱好者推崇。

体验瑜伽与自然的亲近,当轻缓的音乐在林间响起,犹如大自然天籁之音的和谐,瑜伽练习者可以渐渐进入瑜伽调息阶段。瑜伽练习除了基本的姿势对身体有一定的刺激效果外,最精华的部分还在于调息。瑜伽调息法是一种呼吸技巧,可以为脑部提供更多氧气,令整个精神状态变得平静,让头脑保持清晰稳定。在大自然中完全静下心来,暂时忘记工作和生活中的琐事,伴着林中的微风和偶尔的鸟鸣,在静静的调息过程中感受自然的包容,对于奔波忙碌的都市人来讲是一次难得的与自然合而为一的体验。

有的地区还以举办瑜伽节的形式来推崇瑜伽。人们之所以举办户外瑜伽节,

是因为在室内练习瑜伽虽然环境幽静,练习者也能够通过冥想感受瑜伽的魅力,但是毕竟失去了蓝天白云、清风绿草的那份意境。细雨过后的草地上,蝴蝶翩翩起舞的山脚边,夜幕徐降的星空下,都是练习瑜伽的绝好场所。铺一席软垫,伴着轻柔的乐曲,在拉伸、拧转、呼吸吐纳中,将自身完整而彻底地融合在大自然中。置身户外,远离尘嚣,尽情用瑜伽舒展身体,让生活中的烦恼和压力在清风中一扫而净。星空下,月光里,大家用曼妙的瑜伽体位法,锻炼着身躯,回归初生的柔韧。因此,户外瑜伽已形成了一种潮流。如果把瑜伽与户外结合起来,练习瑜伽的功效将会事半功倍。

瑜伽能够修身养性,减轻心理压力,还可以起到塑身减肥的作用,讲究身心合一,强调的是肢体与心灵间的平衡。其最高境界就是天人合一,让人抛却烦恼,心情愉快。此外,瑜伽还可以美体养身,矫正日常劳累或不良坐姿造成的脊柱变形,改善不良姿态,增强自信心,拉伸肌肉系统,使人体线条优美,并有减肥功效,还能预防头痛、失眠、便秘、肠胃炎、关节炎等疾病。不过初学瑜伽者,要先学会用瑜伽的方式呼吸,鼓起肚子吸气,收缩肚子呼气,尽情吐故纳新,通过平和缓慢的深呼吸,让紧张的身心松弛下来。当然,练习瑜伽,有时还要配合动作,屏息数秒钟。

由于在户外练习瑜伽与在室内有诸多的不同,因此在户外练习瑜伽还必须注意以下事项:

首先要注意的就是静心练习,远离尘嚣,不被外界干扰,保持平和的心态,就算飞翔的鸟儿或突如其来噪音,也打断不了你的练习。另外,相对于室内,户外的空气流通性很好,所以练习者要很好地跟随教练的授意去调理呼吸,以提高训练效果。在练习时间上,最好选择傍晚,因为这才是一天中空气最好的时候,很多人以为早晨空气清新,其实这是错误的认识,因为早晨的身体还处于睡眠状态,锻炼的话,只能达到傍晚80%的效果。而傍晚时候,人体机能处于兴奋状态,从科学锻炼的角度来说,这是最佳时间段。当然,如果是夏天,练习者应该在身体裸露的部位涂上防晒、防蚊类的保护层,以便能安心进入瑜伽世界。

来自上海一家专业的瑜伽会所的120余名瑜伽会员经常进行瑜伽旅游。餐厅还为会员们提供专门的“瑜伽菜单”,是种比较清淡健康的特殊菜单。这种活动的理念本身就是:感受自然的精华,与瑜伽融为一体,而达到更高境界。

综上所述,瑜伽旅游所需的条件如文化、动机、经济、时间与环境,在当前的社会背景下,均适宜这一项目的展开,如果我们科学合理地规划,适时推出这一旅游产品,相信会收到较好的社会效益与经济效益。

第二章 增设瑜伽课程是旅游院校与时俱进 适应社会需求的重要举措

旅游文化是旅游主体围绕旅游活动创造的,是在不同文化的碰撞中产生的。旅游文化的聚合生成过程,就是各种不同文化之间相互影响、相互渗透的过程。

旅游文化是暂时性与延续性的统一。因为旅游者的旅游活动一般是短暂的,通常是几天,十几天,最长不超过一年,以旅游者为中心的文化活动随着旅游者活动的始终而开始和结束,所以说它具有暂时性。另一方面,旅游者的每一次旅游活动是社会整个旅游活动的组成部分,一个旅游者一次具体的旅游行程结束了,但整个社会的旅游活动还在继续,旅游文化还在不断向前发展。虽然旅游者的改变会使旅游文化稍有变化,但不会有根本的改变。另外,旅游从业人员是旅游主体的组成部分,是相对稳定的,他们不会因为旅游者的交替而发生变化,而且接待部门的职业规范,行为准则也会保持相对稳定。当然,接待不同的旅游者,旅游工作人员会采取相应的工作方法,一般不会违反接待地旅游业的各种规范。这是保持旅游文化延续和特性相对稳定的重要因素。

从旅游文化的主客体部分的变与不变的关系中,我们不难看出,不论作为客体的旅游者如何变化,而作为旅游主体的旅游从业人员及整个旅游业则是相对稳定的。虽然他们会因为旅游客体的变化而改变某些具体的接待方法,但接待部门及其旅游从业人员的职业规范与行为准则则是相对稳定的。在世界范围内旅游行业中的观念、品种、环节、项目均处于瞬息万变的整体背景下,这种相对的稳定使旅游从业人员更需要不断地更新与扩展知识的点与面,做到服务的新与全。



一、瑜伽教育对提高旅游专业学生的职业能力具有极大的促进作用

我们知道,瑜伽旅游是一项专业性相对较高的也是刚刚起步的休闲旅游。瑜伽旅游者有较强的旅游目标指向,因此对从业人员的要求除了一般旅游从业人员的基本素质外,还要有瑜伽旅游从业人员的专项素质,也就是要熟练地掌握瑜伽的一些基本知识和瑜伽的基本修持方法(即基本行法),以便能更好地服务于不同层次的瑜伽旅游者的需求。因此,针对瑜伽旅游这一新兴的旅游产业品种,我们必须首先做好这一旅游项目的主体部分,即从业人员的继续教育及培训工作,同时旅游高等院校实行增设瑜伽基本课程的办法来迅速缓解当前瑜伽旅游实施过程中的供需矛盾。当然,不论是继续教育还是全日制教育,对旅游从业人员和准旅游从业人员来说,其实质就是在培养技术技能型、复合技能型和知识技能型的高技能人才。具体到瑜伽旅游就会涉及到旅游与瑜伽两方面,旅游是特定的专业范畴,瑜伽则是复合技能。因此,作为对受教育者复合技能的瑜伽课程的设置,就具有了两个方向的从业可能:一是以瑜伽旅游为主体的旅游业,二是以瑜伽为主体的瑜伽教练业。从这个意义上来说,也是拓宽了从业人员的专业口径,更是拓宽了受教育者的就业口径。

2006年6月11日,中共中央办公厅,国务院办公厅联合印发了《关于进一步加强高技能人才工作的意见》(以下简称《意见》),我们从《意见》提出的高技能人才的培养目标以及培养体系建立的实施规划中,可以看出职业能力的培养在高技能人才的培养过程中占有极其重要的地位。而所谓职业能力又分为一般职业能力和专业能力两种。

一般职业能力指从事一般性职业活动应普遍具备的基本能力,包括:学习能力,即人们认识问题、分析问题、解决问题的能力,具体包含观察能力、记忆能力、想象能力、思维能力等;言语能力,即理解和运用语言的能力,在职业活动中,它着重表现为一个人的语言表达能力;判断能力,指对物体的位置、方向、运动变化关系的确定能力;察觉细节能力,又称分辨能力,它指对图像、颜色、数据、声音等细节进行区分和辨别能力;操作能力,指通常所说的动手能力或眼手足的协调能力,它是人们在职业活动中不可缺少的重要能力;数学运算能力,包括运算的速度、方法、准确性几方面;人际交往能力,这是任何职业岗位都不可缺少的重要能力,它将直接关系到事业的成败;适应与承受能力,它反映一个人在从事职业岗位工作时对工作环境、工作要求等的适应程度以及面对挫折与失败所表现的心理承受能力。

所谓专业能力是指一般职业能力在某一方向上的高度发展,体现在职业技能上即为高技能操作能力,同时也包括如数学家的抽象思维能力,演员的艺术表演能力、作家的写作能力、开辟市场的营销能力等。专业能力对某一专业领域的活动有特殊作用。

一般职业能力与专业能力是相互联系的一体。一般职业能力是专业能力形成的基础,专业能力不能脱离一般职业能力,它是一般职业能力在某种职业中得到高度发展的特殊表现。要想在工作岗位上取得优良业绩,必须提高自己的职业能力,成为高技能专业人才。

瑜伽旅游作为旅游专业从业人员及在校学生的专业拓展,更是涵盖了其一般能力与专业能力两个方面。按传统的归类方法,一般将瑜伽归类到体育的范畴之中,也就是说瑜伽教学的基本方式方法带有体育教学的基本特征,基本符合体育教学的一般规律。因此,在培养学生瑜伽指导与教学能力的同时,也会提高学生的组织能力、协调能力、指挥能力、发现问题的能力、解决问题的能力等诸方面的基本能力。这对进一步完善学生的基本素质,全面提高学生的职业能力均具有极大的促进作用。

作为瑜伽旅游的专业导游,必须具备一定的瑜伽知识与能力,因此也就引申出旅游专业学生的专业拓展问题,也就是除了将瑜伽作为学生体育课的基本内容外,还可以将瑜伽作为学生的专业基础课进行教学。当然,专业基础课教学就必须是在体育课的基础上进一步提高的全面教学,其实质就是培养能全面辅导瑜伽的教练人员。

目前,由于瑜伽热已经引发了瑜伽教练热,瑜伽教练的需求也成为了当前供不应求的热门职业。随着瑜伽这一古老的印度文化在全球流行,瑜伽教练便成了炙手可热的职业,并被划入绿领阶层。绿领是一个新的社会阶层,他们拥有蓝领的健康体魄,白领的知识教养、金领的物质基础和粉领的悠闲自在。

下面对瑜伽教练需要具备的条件及其就业渠道等基本问题作点简单的介绍。

(一) 瑜伽教练获得成功的三大要素

一是知识技术。这是瑜伽导师或教练长期发展的关键,也是在行业获得地位和高薪的重中之重,它需要在正规、专业、系统的培训机构接受培训才得以掌握,而且还需后期不断参与瑜伽实践和进修。所谓“师傅领进门,修行靠自身”。

二是发挥平台。作为一名瑜伽导师或教练,就职的瑜伽企业的规模和知名度也决定了个人的发展空间。俗话说:“巧妇难为无米之炊”,拥有了一个良好的就业平台,才能获得更好的发展,更高的知名度和更理想的收入。

三是资质证书。证书在行业内的知名度与权威性是很重要的。很多瑜伽企业招聘瑜伽教练时,非常重视你培训机构的知名度和权威性,因为他们相信在这样的学院培训过的学员一定具有十分专业的水平。

(二) 成为一名瑜伽教练需要的时间

目前国内培训瑜伽教练的机构繁多,鱼龙混杂,尤其是在课程设置和培训时间上差别很大。国内培训瑜伽教练大多分为初级、中级、高级,学程30天到90天不等。那么1个月相比3个月的时间,学到的知识是不同的。在30天的时间内采用脱产式的全天授课,学员全部沉浸在一个瑜伽的大环境里面学习,这就好比在一个纯英语的环境中学习英语一般,对于新知识的接受迅速而全面。而从初级到高级的180组体位加上每组6种的变体,毕业后,学员一共可以掌握一千多组体位,足够日后在教学中应用。90天的课程,只是将强度减弱,战线拉长而已。

(三) 瑜伽教练的创业就业情况

1. 自己创业当老板:学成后有志于创业的学员,在接受瑜伽教练的训练课程后,还需接受开业前后的相关指导与扶持,包括从前期的瑜伽馆筹建到后期的各项实际操作等,从而获得丰富的经营管理经验。

2. 服务于大型企业的瑜伽教练:在当今的市场经济大潮下,越来越多的大中型企业开始更加关心企业员工的身心健康及工作压力。在国外,大中型企业都把瑜伽当作减轻员工压力,塑造形象与气质的福利培训。在国内,一些中心城市和沿海城市的企事业单位也都开始采用瑜伽培训作为员工的福利待遇,有些公司甚至聘请了专职的瑜伽教练。

3. 成为一名私人瑜伽教练:私人教练曾被《时代周刊》评为21世纪全球20种最流行职业之一。随着全社会生活水平的提高,人们对健康的需求也越来越高。更多的人希望得到专业教练为自己量身打造的健身指导。目前,市场上对于提供一对一服务的私人专业教练,还存在着很大的缺口。

4. 成为健身俱乐部的瑜伽教练:随着社会发展,中国的健身俱乐部现在为数众多,绝大部分都开设了瑜伽课程,需要大量的瑜伽教练。

5. 成为专业瑜伽馆的瑜伽教练:随着瑜伽行业的迅猛发展,全国各地专业瑜伽馆剧增,对专业瑜伽教练的需求也越来越高,为有志于从事专业瑜伽教练的人士提供了广阔的就业平台。

(四) 瑜伽教练发展前景

现今社会,快节奏的生活、巨大的工作压力令许多现代人都处于亚健康状态,人们逐渐认识到身心健康的重要性。而瑜伽作为全球最为流行的健身运动之一,

正是由于它对身心健康的双重调节而被人们推崇倍至,并吸引着越来越多的人加入到瑜伽练习的行列中来。

练习瑜伽能够让人心态平和,身体放松。因此,在都市白领中,瑜伽越来越受到喜爱,并随着其火爆程度的不断升高,中国也掀起了学习瑜伽的热潮。

随着瑜伽热的兴起,国内瑜伽馆数量迅速扩张,同时还有众多健身俱乐部和美容机构也纷纷开设瑜伽健身班,仅北京市就有大大小小的瑜伽馆和健身中心几百家,但还是未能满足市场的需求。

随着瑜伽事业的蓬勃发展,而大量瑜伽机构缺乏受过专业系统培训的高素质瑜伽教练,所以,瑜伽教练显得尤为重要。

目前,在国内大中型城市的瑜伽教练大都以兼职为主,一般每小时课时费均在80元~300元之间。在北京,一个有经验的瑜伽教练月收入在5000元以上,最高收入可达年薪20万,相当于国内一般经理人的年薪。极具诱惑力的薪资待遇,轻松的工作环境以及相对自由的工作时间,已使专业瑜伽教练成为时尚男女共同追求的热门职业。

根据统计数据显示,在瑜伽馆中参加练习的会员有90%没有瑜伽练习经验,大多数练习者都是新增会员,所以,瑜伽教练不仅收入高且稳定,还是一个工作压力小、修身养性、轻松愉悦的职业。瑜伽教练员的职业前景备受瞩目。

无论是对于即将步入职场的学生,还是厌倦了快节奏都市工作和生活的人们,选择成为一名瑜伽教练员都是一个明智的决定。一个小时收费80元~300元,一年收入十几万元——这是温州一名瑜伽教练的年收入,比一些服务企业的总经理还高。由于市场需求大,专业瑜伽教练正变得十分抢手,“挖角”事件层出不穷,与此同时,工作自由,待遇优厚,专业瑜伽教练开始成为很多人上追求的热门职业。

(五) 瑜伽教练成了最热门的职业

练习瑜伽,能让人放松精神,缓和心情,因而受到都市白领的欢迎。据业内人士不完全统计,几乎所有的健身俱乐部都配备了瑜伽课程,另外,还有很多专业的瑜伽会馆——瑜伽已经逐渐发展成为一个产业。

市场在扩大,而专业瑜伽教练却不多,很多健身俱乐部一开业就为寻找优秀的瑜伽教练而奔波,一些专业瑜伽会馆还不惜高薪请来了印度等国的专职外教。

(六) 瑜伽教练素质良莠不齐

瑜伽教练工作自由,待遇丰厚,于是很多人半路出家,当起了所谓的教练。现在市场上的一些瑜伽教练年龄轻,文化程度低,一些会馆招瑜伽教练,结果来应聘

的很多人不知道瑜伽的起源,连瑜伽动作是怎么来的都不知道,根本不能胜任教练工作。

判断一名瑜伽教练是否专业,要看看他是否有正规的瑜伽证书和实践教学经验。另外,专业体育院校的合格证书也可以作为证明。瑜伽教练是新兴职业,不论是体育管理机关,还是体育科研机构,都还没有建立起对瑜伽教练的资格认证体系。消费者需要自己辨别,如上健身房的瑜伽课程,可以通过自身的体验,感觉练习过程是否愉悦,在专业的瑜伽馆里,则需要看一下是否有专业的资格证明。

(七)男瑜伽教练严重紧缺

现在瑜伽行业从事瑜伽教练工作的大部分是女性,据统计男瑜伽教练在所有瑜伽教练中只占到3%的比例。男教练本身就非常紧缺,而接受过系统专业培训的男瑜伽教练更是少之又少。目前很多人认为瑜伽只适合女性练,殊不知世界上



很多瑜伽大师都是男性。瑜伽是一种身心结合的运动,不论男女都适合。瑜伽动作比较舒缓,节奏较慢,对柔韧性要求相对较高。一般来说,男性的柔韧度没有女性好,刚开始入门时可能进步不如女性快,可是随着练习的深入就会发现,瑜伽在初级阶段时的柔韧性很重要,但练到后来,越是难度大的动作,对力量的要求

越高。很多对女性而言比较困难的动作,男性却能轻松完成。另一方面,男性对于动作的美感没有女性的要求高,因此更能体会瑜伽修身养性的真谛。当下备受推崇的瑜伽老师用奉献获得安宁,用授课获取薪资。瑜伽教练已经成为一种与健康、美丽、长寿、快乐融合在一起的时尚的职业,而且没有年龄限制,不分种族男女,无关个人信仰,没有工作压力又可自由安排工作时间,前景无限光明。将来每一万人口中必有四至五名瑜伽老师,而到那时,你已是此行中的前辈了。智者希瓦南达说:走在瑜伽的路上,上苍会安排一切,包括你的饮食起居。资深的瑜伽教练不仅可以与人分享喜悦,也能从中满足基本的衣食所需。最重要的是瑜伽教练是瑜伽旅游文化的传播者,在旅游中引导游客把瑜伽作为新生活方式,不断提高

个人的生活品质。

二、旅游专业学生瑜伽教学的基本内容

瑜伽旅游对于旅游高等院校的学生来说,瑜伽旅游是对其专业范畴的进一步拓展。在瑜伽旅游这种相对比较专业的休闲旅游的整个策划、组织、出游、教学、指导的全过程中,是以瑜伽作为先导的。这就要求作为旅游从业人员的导游(兼教练)或者教练必须具备瑜伽的基本知识和基本技能,并能迅速适应不同层次的瑜伽旅游者的求知需求,及时地、科学合理地开展工作。所以对瑜伽旅游从业人员的瑜伽教学就包含了两个方面的基本内容。

(一)在瑜伽教学中,必须注重“三性”“七原则”

瑜伽教学作为瑜伽旅游从业人员的重要课程,必须注重基础性、全面性、提高性。所谓基础性,即在瑜伽的教学过程中注意瑜伽的基础知识、基础技能、基础体式教学;所谓全面性,即在瑜伽的教学过程中让学生对瑜伽有一个全面的了解,如瑜伽的发展历史、原生态瑜伽的一些基本思想与方法、现代瑜伽的分类及各类瑜伽的基本体式与修炼方式、现代瑜伽的演变及适应社会发展需求的新生瑜伽的基本方法与体式等方面;所谓提高性,即在瑜伽的教学过程中,努力提高学生瑜伽知识的深度与广度及其掌握瑜伽基本技能的质量与难度,尽量让他们多掌握一些有一定高难度的瑜伽体式技术,使他们能够从容面对各种层次的瑜伽旅游客人。

瑜伽教学具有一般体育教学的基本特征,其教学原则、方法也与体育教学基本相似。因此,在瑜伽教学的过程中,也应遵循体育教学的一些基本原则与方法。

1. 自觉积极性原则。指在教学过程中,使学生明确所学内容的基本目的,从而把认真完成学习任务变成自觉的行为。

2. 直观性原则。指在教学中尽量利用学生的各种感官和已有的经验,通过各种形式的感知,丰富学生的感性认识和直接经验,使学生获得生动的表象,从而掌握所学的瑜伽知识、体式与技术技能。

3. 从实际出发的原则。指在具体的每一次瑜伽教学课中,教学任务、内容、组织教法及教学时间与负荷等要力求符合学习对象的年龄、性别、身体条件、掌握瑜伽的程度以及当时的场地、周围环境、季节气候等实际情况,并能区别对待,使所有的学习对象都能够接受,使教学工作能够有序地进行。

4. 循序渐进原则。指教学的内容、方法及时间的安排顺序,要由易到难,由简到繁,由已知到未知,逐步深化,不断提高。

5. 身体全面运动性原则。指在瑜伽教学过程中,教学内容的选择与安排要全

面多样,组织教法的运用要恰当,使学习对象身体的各个部位均能得到比较全面的锻炼。

6. 合理的运动负荷原则。指在瑜伽教学中,根据教学任务、教材特点、学习对象的实际与教学条件,合理地安排每一次课和课中每项教材的运动负荷,使学习对象既承受一定的运动负荷,又不感到有疲劳感产生。

7. 巩固提高原则。指在瑜伽教学中,使学习对象在掌握旧知识和旧体式的此基础上不断地学习新知识和新体式 and 不断地提高其难度与高度。

(二)培养学生第二职业能力的瑜伽教练培训是瑜伽教学的提高及教学法的扩展

瑜伽教练培训相对于瑜伽旅游从业人员培养第二职业能力具有更进一步的含义。瑜伽教练既可以成为瑜伽旅游的从业人员,又能够成为独立的瑜伽健身场、馆、会、所的专职教练。因此,对瑜伽教练的教学除了上述教学的一般要求外,还有更高的要求:就是不仅要使他们进一步掌握瑜伽的知识与体式,还要让他们掌握必要的组织教学法。换言之,也就是要让他们不仅能够自己单独练,而且还要能够教其他人练。

在前面的论述中,我们将瑜伽的教学归于体育教学的范畴之中,认为瑜伽教学具有体育教学的一般特征,因此也就认为体育教学的一些基本原则与方法也能适宜于瑜伽教学。然而,对瑜伽教练的培训除了要进一步提高瑜伽教学以外,还要有意识地向他们贯输一些教育学、教育心理学、体育学、体育教学法等方面的基础知识。特别是体育教学法,对于瑜伽教练尤为重要。

体育教学法是指在教学过程中,完成体育教学任务的途径、手段和方式。教学方法的选择与运用是否正确,直接影响着教学任务的完成。所以,科学地研究与解决教学方法问题,是完成教学任务,提高教学质量的一个极为重要的课题。在实践教学,经常使用的教学法有语言法、直观法、完整法、分解法、练习法、预防与纠正错误法等。

作为一个瑜伽教练,在运用上述教学方法时,不应孤立地运用其中某一个方法,而应该根据教学任务的需要和存在的不同问题,灵活地、相互配合地运用各种方法,使每一个方法的运用都成为整个教学过程有机的一环。同时,在运用各种教学方法时都应该注意贯彻“启发式”教学,引导学员学习的自觉性和积极性,以提高教学质量。这也是瑜伽旅游能够产生更好的社会效应的重要保证。

(三)瑜伽旅游教练实践课程培训的紧迫性与重要性

每个学生都希望遇到一位好的老师,每一个老师都希望自己变得更好。如何

做一个好的瑜伽教练呢？一个好的瑜伽教练应该具备理论与实践相结合的条件。他们不单有理论知识，同时有自己的习练，他们不单能在理论上，同时也在实践上都可以给人以指导，这才能算是瑜伽领域的教练，这样的教练才是受欢迎的教练。所以，一个好的瑜伽教练，首先是一个好的真正的习练者。当然，瑜伽旅游教练首先应该是瑜伽文化的传播者，同时，他们能够引导客人把瑜伽变成自己生活方式。具备这样一种能力，对瑜伽教练来说是至关重要的。

在竞争激烈，生活节奏极快的数字年代，人们处于动态的时间远远大过于静态的时间。长此以往，人很容易焦躁不安。所以，每隔一段时间，摆脱繁乱与纷扰，给自己一个静修的时间就显得非常重要了。你可以独处，也可以参加集体静养，不论3天、1周，还是3个月，关掉电话，关闭电视，放下杂念，在瑜伽习练中彻底释放压力，让心完全静下来。

近年来，瑜伽教练队伍的培养已将古老的印度瑜伽传统与现代科学养生和健康有机融合，在瑜伽领域进行了大量的探索与尝试，取得了非常宝贵的经验，特别是在如何培训高度市场化的瑜伽专业人才上取得了突破，得到广大会员和行业内的高度赞扬。

纵观几十年来瑜伽在欧美的发展历史，可以清醒地看到，印度的传统瑜伽体系在融合了欧美的传统文化内涵与现代健身理念后迅速地发展起来，并不断为欧美的大众人群所接受，成为一种健康时尚的阳光产业。不容置疑的是，传统印度瑜伽的主导地位正逐渐被建立在现代人体解剖学、运动生物化学、运动生理学、运动心理学基础之上的，更为科学、严谨，更适合于大众的，功效更为显著的各种新派瑜伽所取代。

正是看到了瑜伽在中国巨大的市场容量以及相关专业人才的奇缺，国内各种各样的瑜伽培训学院吸取了国内外瑜伽企业及健身行业的经验，依托高校强大的科研和师资力量，成功创立了一套适合中国国情的大规模市场化运营瑜伽企业的盈利和可持续发展的模式。同时，有创建性地提出了市场化瑜伽的理念与教学模式，大规模培养了市场需要的具备高度市场化能力的教练团队——不仅具备扎实而广泛的瑜伽、健身知识，同时能为所在场馆带来超强人气，具备创造经济效益的能力与实力。不具备这种能力的教练，从长远来看，是无法保证瑜伽行业健康、充满生机地发展的。

1. 瑜伽教练培训的目的

教练培训的目的是为了尽快地使教练员在辅导学生的过程中迅速地提高学生的综合能力，是针对学生作为一个合格的瑜伽教练所应该具备的能力的培养。

包括以下几个方面的内容:

①自我练习的能力:包括对瑜伽理论的理解运用能力,如何安全地练习体式,如何发现自己的弱项并且按照安全的方法提高,如何安排自己的呼吸和冥想练习等。

②安全辅助和纠正能力:包括对体式动作的辅助方法,纠正体式的安全手法。

③综合授课的能力:包括对学生的观察能力,课程编制的能力,语言表达能力,课程中的应变能力,特殊人群的教授能力(如老人,孕妇,残疾人等)。

2. 瑜伽教练培训课程种类

①理论课程:专题课程;冥想课程;呼吸法课程;呼吸控制法课程;清洁法课程;体位法课程(包括 hatha vinyasa yoga; Ashlanga yoga; Iyengar yoga);瑜伽教授方法课程(包括体位动作纠正方法,上课语言组织方法,课程流程设计,突发事件处理,针对性课程);实践课程(编排,口令,纠正,辅助的实践)。

②培训时间包括:80小时,200小时,500小时等的课程(参照美国瑜伽协会和国际最具权威的欧洲瑜伽协会的教师培训要求和流程)。

3. 瑜伽教练培训课程中主要课程的基本内容

①瑜伽基础理论课程,包括:瑜伽的起源和历史,瑜伽的派别和风格,瑜伽的饮食和音乐。

②瑜伽体式、呼吸法、调息法、清洁法、冥想练习课程及其教授方法介绍。

③各种流行瑜伽课程介绍,练习方法、编排原则、教授方法介绍。

④瑜伽体式动作次序安排技巧和原理。

⑤瑜伽体式练习中受伤的避免和处理

⑥瑜伽体式练习中工具(如砖、带子、棍、绳索、椅子等)的合理使用。

⑦瑜伽体式的辅助纠正课程。

⑧体式法、呼吸法,调息法和冥想技术在流瑜伽中的合理应用。

⑨瑜伽课程的教授法则:入门课程,初级课程,混合级课程,提高课程的编排及其教授原则。

⑩特殊课程的教授方法:老年课程,儿童课程,孕妇课程和产后恢复课程以及教练如何安排自己的练习课程内容。

第三章 瑜伽旅游资源及其开发

旅游资源是开展旅游活动的基础条件,也是一个国家、一个地区开发旅游和发展旅游产业的基础。旅游发展的实践也证明,一个国家或地区旅游资源的特点和丰富状况,旅游资源的开发程度以及能否妥善处理好开发旅游资源与保护环境的关系,是旅游业发展成功与否的重要因素。因此,研究旅游资源既是旅游学研究的一项必不可少的内容,也是推动旅游业发展的重要任务之一。瑜伽旅游是一项以瑜伽为前提的体育旅游项目,它的开展将涉及与瑜伽相关的各个方面,如国内的佛教圣地、适宜瑜伽练习的自然区域、瑜伽源发地等可与瑜伽相联系的自然因素、社会因素及其他任何因素。瑜伽旅游资源及其开发所涉及的基本内容与一般旅游并不矛盾,它有着一般旅游所有的共同特征,只是更加专项化而已。

一、旅游资源的概念

关于旅游资源的概念,在研究领域一直存在很多争议。自20世纪80年代以来,随着中国旅游业的发展和旅游研究的深入,关于旅游资源的概念更是层出不穷,其中比较有代表性的说法有这些:

1. 凡是能够造就对旅游者具有吸引力环境的自然因素、社会因素和其他任何因素,都可构成旅游资源。旅游者之所以愿意在某地或某国旅游,是因为那里的环境对他们具有吸引力。

2. 凡是对旅游者具有吸引力的自然因素、社会因素或其他任何因素,都可构成旅游资源。……历史告诉我们,早在旅游业问世之前,旅游活动便已有之,只不过是形成足够大的规模而已,因此,如果说只有用于旅游业的资源才属旅游资源,也是不科学的。

3. 旅游资源是在现实条件下、能够吸引人们产生旅游动机并进行旅游活动的各种因素总和。

4. 旅游资源是指对旅游者具有吸引力的自然存在和历史文化遗产以及直接用于旅游目的的人工创造物。

5. 旅游资源是指在自然和人类社会中能够激发旅游者旅游动机并进行旅游

活动,为旅游业所利用并能产生经济、社会和生态效益的客体。

6. 从现代旅游业来看,凡能激发旅游者旅游动机,为旅游业所利用,并由此产生经济价值的因素和条件,均可称为旅游资源。

7. 凡能为旅游者提供游览、观赏、知识、乐趣、度假、疗养、娱乐、休息、探险猎奇、考察研究以及友好往来的客体与劳务,均可称为旅游资源。把劳务作为旅游资源,是基于许多自然风景和人文景观必须通过相应的导游与服务才能使旅游者获得充分的精神与物质享受,否则会降低乃至失去旅游价值。再则,在国际旅游中,劳务是和旅游线路、游览内容、食宿条件、搭乘工具、停留时间等一起承包出售的。

8. 旅游资源可划分为旅游对象资源、旅游设施资源、旅游购物品资源、旅游业人力资源。

从上面这些定义可以看出,旅游理论界对旅游资源所下的定义不尽相同,但有一点是统一的,即都认为旅游资源的本质在于其吸引力,具有吸引旅游者的功能和属性,没有吸引力也就不能成为旅游资源。

近年来,随着旅游开发实践的发展,人们逐步对旅游资源的概念有了更本质的认识,并逐步走向一致。同时,为了推动旅游产业实践的进步,规范实践领域的操作行为,也有必要建立旅游产业发展过程中一些基本问题的标准。在2003年2月24日颁布的中华人民共和国国家标准 GB/T18972—2003《旅游资源分类、调查与评价》(该标准于2003年5月1日开始实施)中,对旅游资源的定义进行了技术界定:

旅游资源是指“自然界和人类社会凡能对旅游者产生吸引力,可以为旅游业开发利用,并可产生经济效益、社会效益和环境效益的各种事物和因素”。这一概括表



达这几层含义:

一是对旅游者能产生吸引力。从旅游的定义可知,旅游的本质规定性是旅游者对美和愉悦的追求,只有向旅游者提供审美和愉悦,对旅游者产生某种吸引力,才可称得上为旅游资源,不具有这种吸引力的任何资源形式都不是也不会成为旅游资源。

二是作为一种资源状态,旅游

资源中一部分处于待开发的、有潜力被开发的状态,虽具有旅游吸引力,但由于未经过人类的开发,尚不能成为多数旅游者的旅游对象;另一部分是已经被开发利用的旅游资源,成为旅游产品的主体,不能因为已被开发获得经济效益才能称之为旅游资源。

三是旅游资源的涵盖面非常广,包括自然因素、社会因素和其他任何因素,但只有对旅游者产生核心吸引力才是旅游资源,劳务、人才等作为旅游产品的一部分不能纳入旅游资源的范畴之列,只能看作是旅游业资源。

二、旅游开发的含义

“开发”一词,其最早的含义是指垦殖土地。现在一般指人们为发挥、改善和提高某种资源的吸引力,发挥其应有的价值而从事的建设活动。谈到旅游开发,必然要涉及旅游资源开发与旅游开发的区别。

所谓“旅游资源开发”,就是针对旅游资源进行的开发活动,或者说是以旅游资源为原材料,经过人类的加工创造,将旅游资源转变为旅游产品的过程,是一种技术经济活动。在旅游业的发展初期,人们以此概念为指导从事资源开发活动有着积极的实践意义。但是,随着旅游业向纵深推进,人们越来越发现,无论是对于旅游者来说,还是对于旅游经营者来说,发展旅游业不仅是一个地方旅游景点的开发、利用问题,一个地方旅游业的发展,不仅取决于旅游资源的丰度,而且取决于旅游市场的可信度,环境的可持续发展以及其他社会因素对旅游业产生的重大影响。这表明单纯地以旅游资源为重点,进行单纯的技术经济性的资源开发的做法将会受到越来越大的限制,对于旅游业的发展也是不利的。提出能够涵盖旅游资源开发内容并能超出旅游资源开发内容之上的概念将有更加积极的现实意义。

“旅游开发”,作为一种总体性的开发,是一项综合性的社会活动和技术经济活动,它与旅游地的社会、经济等许多领域都有着千丝万缕的联系,开发活动本身就是一项复杂的综合工程,那些与之相联系的方方面面都能够对开发活动的质量和成败产生影响。这样看来,旅游开发的含义要深广的多,不能以旅游资源开发的含义涵盖,取代旅游开发的真实含义,旅游资源开发只能是旅游开发的重要组成部分。

根据对旅游开发活动实践经验的总结,一般认为,旅游开发活动的进行必须充分考虑以下几方面的问题:

1. 旅游资源状况。这是旅游开发活动首先要考虑的问题,也可以认为是旅游开发的前提,没有一定数量和质量的旅游资源,旅游开发就无从谈起。
2. 客源市场状况。开发活动本身就是为了开拓市场,增加经济收入,因此,开

发后的景观、吸引物的客源市场状况也是旅游开发活动必须考虑的问题。实际上,如果没有潜在的客源市场,也就没有开发的必要。

3. 国家或地方旅游开发政策。政策的导向和制约作用是不容忽视的,它既可以对旅游业和旅游开发活动产生促进、推动作用,也可以对其产生遏制或阻碍作用。因此,旅游开发活动也包括了有关旅游政策、法规的制定和完善。

4. 旅游开发地的经济承载能力。旅游开发是一项资金密集型的技术经济活动,需要大量的资金投入,因此,必须有强大的经济后盾。

5. 旅游开发地的社会环境。无论是旅游活动,还是旅游开发活动,都是一种社会现象,与社会人文环境有着千丝万缕的联系。旅游开发地居民的文化修养、开放观念,社会秩序等都会对旅游开发活动产生影响。

6. 与旅游活动有关的其他条件的状况。旅游是一种综合性的社会活动,食、住、行、游、购、娱是旅游的六大要素,旅游开发也是围绕着这六大要素展开的,因此,与旅游活动有关的食宿、交通、娱乐、购物等相关的设施状况都是旅游开发必须考虑的问题。

为此,我们可以这样进行概括:旅游开发,是为吸引和招徕旅游者,发展旅游业而进行的旅游产品开发、旅游设施建设和旅游环境培育等综合性的社会和技术经济活动。这一概括包括以下几个方面的含义:

第一,旅游开发的最直接目的是为了吸引和招徕旅游者,使更多的旅游者能够光临旅游地并在此进行相关的消费。旅游开发的直接活动是将旅游资源转化为旅游产品,为旅游者提供可供其消费的对象。

第二,旅游设施建设是旅游开发的主要内容。要吸引和招徕旅游者,就必须以一定的旅游吸引物和相应的服务设施建设为前提。在旅游学中,旅游设施是指能够适应和满足外来旅游者食、住、行、游、购、娱等需求的各种设施。这些设施和相应的服务的质量和规模代表着一个国家或地区旅游业的接待能力和旅游开发的水平。旅游设施主要包括景物设施、娱乐设施、食宿设施、交通设施、购物设施等。

第三,除进行旅游设施建设的技术经济活动外,旅游开发还包括培育优良的人文社会环境。人文社会环境虽然不像现实的旅游景观和服务设施那样具有可游、可居、可食、可娱等功能,但社会环境的好坏,当地居民的文化修养和风俗习惯,特别是对外来旅游者的宽容程度和态度,却对旅游者同样产生着吸引或排斥的作用,是一种无形的力量。因此,旅游开发不仅是一种建设旅游设施——硬件开发的技术经济活动,同时也是培育和优化社会环境——软件建设的社会活动。

第四章 休闲文化及其内涵

瑜伽旅游属于休闲旅游中体育旅游的一个具体旅游项目,是一切主动或者被动参与瑜伽活动的形式,且参与形式可以是随意的,也可以是有组织的,其目的可以是为了非商业利益,也可以是为了商业利益,但必须是离开居住地和工作地的出游行为;是依靠瑜伽哲学、瑜伽文化、瑜伽体式修炼等瑜伽基本内容所支持的旅行游览活动,具有休闲旅游和观光旅游的基本特征。但在现代社会的发展进程中,特别是当瑜伽与旅游结合在一起的时候,瑜伽旅游则更多地表现出其独特的休闲状态,同时也更多地使参与者体会到一种生命的自觉。

一、休闲文化

休闲与文化有着密切的联系,人们最早是从对休闲文化价值的认识开始对休闲的认识的,休闲是文化的发源地。另一方面,休闲本身也是一种文化行为,是一种价值取向,是人们的一种生活态度和生活方式。约翰·凯利在其著作中就曾指出:“如果我们将文化定义为在社会中学来的一切——价值观、语言、思维模式、角色定义、世界观、艺术、组织以及从所有社会建制中学来的东西,那么,休闲与文化是不可分的。”

当然,休闲的文化属性并不等同于休闲文化,休闲文化更多地是从文化学、文化人类学的角度提出来的。如果从文化人类学、历史和社会学的角度去考察休闲,就会发现休闲带有很明显的种族色彩和民族特征,在各种不同的文化传统或亚文化下,人们的休闲方式和价值趋向各不相同(庞桂美,2004)。马惠娣(1998)指出:“休闲文化是将休闲上升到文化的范畴,指人在闲暇时间内,不断满足人的多方面需要而处于文化创造、文化欣赏、文化建构的一种生命状态和行为方式。它既能反映时代风貌,更能体现人的本质与本性,是整个人类生活的缩影。休闲文化总是与一定历史阶段的政治经济、道德伦理水平紧密相连,并相互促进。”这实际上是将休闲文化置于价值观和哲学的层面来认识。如果狭义地把休闲视为一种亚文化或者群体意识的话,楼嘉军(2002)认为休闲文化是人们在工作、睡眠和其他的必要的社会活动时间以外,将休闲时间自由用于自我享受、调整和发展

的观念、态度、方法和手段的总和。孙永亮(1996)也认为,休闲文化是一种大众文化形式,主要体现为代表一种普遍的社会文化心理现象的时尚文化。这些观点都可归结为把休闲文化看做是休闲行为和休闲活动创造出来的文化现象,是一种精神文明,是依附于主体文化的亚文化,它既是母体文化中与休闲有关并且在休闲活动中形成的一种文化,也是由生活方式和生活态度决定的一种独立的文化个体。因此,如果我们从文化分类的角度来研究休闲文化,可把休闲文化界定为人们在休闲活动过程中,由于受到民族心理素质、地域文化、自然经济环境的影响所创造和构建出来的休闲价值取向和行为方式的综合体。从本质而言,休闲文化是不同个体在对休闲的不同认知的基础上所作出的阐释行为,它包括物质文化层、行为文化层、制度文化层以及心理文化层,它一般通过个体或群体的行为、活动方式、思维、观念、态度、价值取向等方式,创造文化氛围,营造文化意境,影响个体认知,对个体休闲行为产生持续的内推力。

从结构上来看,休闲文化包括物质文化层、行为文化层、制度文化层以及心理文化层等。因此,它至少应涉及休闲心理、休闲行为以及休闲场所等几个方面,其中包括休闲活动的类型、方式,休闲态度及取向,休闲的群体意识及心理,社会休闲制度等内容。同时,价值取向是休闲文化的核心,每种休闲价值取向都植根于主体文化中,与每个社会独特的社会结构有着密不可分的联系。它既满足了个体的自然、社会和意识属性的需要,同时也顺应了社会组织和社会结构的需要,是个体需要与群体需要的统一,历时性与其时性的统一。

对休闲文化特征的分析,有一种观点就是从休闲文化的功能出发,如李克勤、李晓峰就认为其特征为追求轻松、闲适,追求健康、积极,追求个体的自我发展。但笔者认为,从休闲文化的核心来看,它与价值取向和价值观有着密切的关系,某种程度上休闲文化是植根于价值观的,因而具有如下特征:

1. 休闲文化的价值意义。休闲文化以休闲价值取向为核心,是不同的群体对休闲的一种自发的选择;另一方面,每一种休闲文化对于其创造者来讲都是有价值的。

2. 休闲个体的自我实现。在休闲活动过程中,个体总是基于自身对休闲的不同理解而自发地实现着自己的休闲行为,创造着自己的休闲文化。

3. 休闲文化的广泛性。休闲文化的创造者是一切参与休闲活动的个体,由于休闲需求的广泛性,使得休闲文化具有了广泛性的特征。

4. 休闲文化的适应性。休闲是一定文化、社会、经济发展的产物,人类休闲文化的发展历史已经证明,处于不同历史发展进程中的休闲具有不同的文化特征。

5. 休闲文化的规范性。休闲文化总是通过价值取向、群体意识、社会心理等方面规范和引导个体的休闲行为和休闲态度。

6. 休闲文化的多层次性。休闲文化是在人们不断满足自身的休闲需求中产生的,人类需求的多样性决定了休闲文化的多层次性,既有下里巴人式的休闲文化,又有阳春白雪式的休闲文化。

此外,休闲文化与大众文化、庸俗文化是有区别的,同时也有联系。首先,从狭义的层面上来讲,休闲文化是一种大众文化和庸俗文化,它只是局限于大众休闲层面上的一种独特的文化,它倡导一种生活方式,换句话说,作为大众文化的休闲体现的是一种普遍的社会文化心理现象的时尚文化。

二、休闲文化的内涵

人们对于休闲文化的理解一直以来存在着较大的误区,以为休闲就是休息,到工作劳累了就会想到休闲,使休闲成了消除身体疲劳状态、恢复身体工作机能的手段。因此,休闲便成为了一个极为诱人的字眼。过去有多少人在沉重的劳动中渴望着它,在忙忙碌碌中向往着它,在殚精极思中祈求着它。“终日昏昏醉梦间,忽闻春尽强登山,因过竹院逢僧话,又得浮生半日闲。”(《题鹤林寺僧舍》)唐代李涉感叹自己终日忙忙碌碌,当得知春天将尽时赶忙去登山,在过竹院时恰遇高僧并与之闲话,才醒悟似地觉得自己在虚浮的人生中获得了半日的清闲。休闲是人生的一种自觉,也是人生生活态度的一种自觉。唐代王维在《登河北城楼作》曰:“寂寥天地暮,心与广川闲”,表达了休闲的心灵境界可以与寂静的天地、广阔的河川同流而达天地万物与吾为一的境界。

不同的历史时期人们对生命的自觉追求是不一样的。在生产水平较低的状况下,超强度的劳动使休息成为体能与精力恢复的方式,这时的休闲是休息;生产力发展到一定水平,人们需要有闲暇时间去消费,这时的休闲是休假,休假对生命的意义来说就是争取到消费的空间;在知识经济,信息化时代,休闲才剥离了各种外在的压力和束缚而凸显出它特有的魅力。而与文化相联系,并成为人的生命不可或缺的部分之后,休闲才真正成为人的生命自觉。诚如程颢在其《春日偶成》中所言:“云淡风轻近午天,傍花随柳过前川。时人不识余心乐,将谓偷闲学少年”,完全是一种自然的、洒脱的、适情的生活态度倾述,也是一种生命的自觉。

休闲作为人的生命自觉,经历了从生理要求到生存消费需求再到文化精神诉求的过程,也就是从物质需要到精神需要的过程。生命的自觉既是对生命的关怀,也是对生命的享受;既是生命自身的一次觉醒,也是对生命意义的一次追求,

所以它是一种心之乐,是精神的愉悦和快乐。

在中国传统文化与现代文化中,有丰富的休闲思想资源。无论是儒家、道家,还是佛教、道教,都有自己的休闲观。中国的休闲文化源远流长,博大精深,是世界文化宝库中一颗璀璨的明珠。中国的休闲文化有其独特的内涵和表现形式,从棋琴书画到茶道酒道,从山水园林到饮食养生,无不渗透着休闲所独有的文化意蕴。

中国人寄情山水,回归自然,古代哲学家以“宇宙便是吾心,吾心即是宇宙”,“天地万物与吾一体”来表述天人合一的智慧。这里的天地自然就是吾心,吾心即是天地自然,是去感悟人和天和,人乐天乐的天人同和同乐的完美境界。所谓“仁者乐山”,“智者乐水”,山水是中国人的生命流动,这种山水情怀实乃是从山水中得到幽静、平和、豁达的精神慰藉而已。

生命的休闲状态不在于形式,而在于境界。对于现代人来说,休闲是一种情操,一种教养,是个体生命自我完善的发动机,是社会和谐进步的推进器。



第五章 瑜伽是一种生活方式

瑜伽发源于印度北部的喜马拉雅山麓地带,古印度瑜伽修行者在大自然中修炼身心时,无意中发现各种动物与植物天生具有治疗、放松、睡眠、或保持清醒的方法,患病时能不经任何治疗而自然痊愈。于是古印度瑜伽修行者根据对动物姿势的观察,模仿并亲自体验,创立出一系列有益身心的锻炼系统,也就是体位法。这些姿势历经了五千多年的锤炼,通过瑜伽教给人们的治愈法,让世代的人从中获益。

瑜伽有若干体系,也有很多方法。现在,在欧美、澳洲有大量的瑜伽俱乐部,带领大家练习体位法(Asanas),调息(Pranayama)和冥想。甚至很多大公司也请一些瑜伽教练到公司教导员工放松的方法。IBM公司利用瑜伽练习,让员工充电,创意十足。在我国,瑜伽的发展速度也相当快,现在基本上每个城市都有瑜伽俱乐部。英国白领对瑜伽情有独钟,瑜伽在英国流行多年,首要原因是英国有大量来自印度等南亚国家的移民,他们将瑜伽文化深深地留在了英国。英国人也很爱去南亚国家旅游,文化上的交流是促成英国瑜伽热持续不退的主要原因。另外,为工作减压是英国上班族爱上瑜伽的另一个原因。最近几年,因为工作压力加大,很多人得上了抑郁症。伦敦的医学研究机构也曾通过在城市地区健身场所的调查得出结论,持续练习瑜伽可以有效帮助抑郁病患者恢复精神状态,调整纷乱的心理情绪。瑜伽作为一种特定的文化,进入到国际交流之中,融入到人们的生活之中,已经为人们所接受和喜爱。由于现代传媒和文化交流的作用,印度瑜伽已经越过喜马拉雅山,来到中国传播,扎根落户。瑜伽的神秘和挑战生理极限的训练方法吸引着人们趋之若鹜。此外,为了证实自家教学瑜伽的正宗和真传,有多少痴心弟子不远万里,不怕艰苦到印度拜师求艺,其执著和虔诚不亚于当年玄奘西天取经。随着瑜伽训练市场需求的扩大,减肥瑜伽、视力瑜伽、睡眠瑜伽、活力瑜伽等应运而生。但是,据了解,大部分中国人普遍训练的是“哈达(Hatha Yoga)瑜伽”,在印度文献记载中,哈达瑜伽的体位动作在瑜伽的含义中,并不占主导地位,它是用来配合呼吸的作用,在身体伸拉过程中,依照呼吸的法则,达到梳理身心的目的。动作在哈达的传承里,并无一个标准的定义,在传承的法则里,其目

的是解放自己的身心。在印度,对瑜伽的理解是仁者见仁,智者见智,说法不一,有人认为,瑜伽是一种强身健体的方式;有人说,瑜伽是一种哲学,可领悟许多人生真谛;还有人说,瑜伽存在于所有宗教中,通过瑜伽,教徒更加深信其信仰。

据说,瑜伽在印度有文字记载的历史达四千年,人们认为,通过习练瑜伽,灵魂就会同最高灵魂结合在一起,它能够满足人们的心理和伦理需要。而习练瑜伽的人被认为是智慧的人,被称为瑜伽信徒。

印度瑜伽大师拉玛克里施纳(Ramakrishna)认为,船须在水中才能行驶,但要避免让水进入船中。因此,人类的生活之舟不应让世故之水进入。每人都有无限的潜力,练瑜伽就是要进入更深层次,通过打坐和不受干扰的专注就可以进入更深的层次。要求既置身于世界,又不能让世界缠身,始终能保持灵魂和心灵的平静,这就是瑜伽;人有呼吸,才有生命,通过控制呼吸来控制情绪,以达到心态平和,这就是瑜伽。所以,瑜伽很简单。

这就给了我们众多的启示,与中国的传统文化一样,瑜伽对人的要求也是全面的,即身、心、灵的提升及统一。所以,就有人理解瑜伽可以无处不在,无处不在。

考古学家曾在印度河流域发掘到一件保存完好的陶器,上面描画着瑜伽人物做冥想时的形态,这件陶器距今至少已有五千年的历史了,可见瑜伽的历史可以追溯到更久远的年代。古印度人更相信人可以与天合一,他们以不同的瑜伽修炼方法融入日常生活并奉行不渝:道德、忘我的动作、稳定的头脑,宗教性的责任,无欲无求,冥想和宇宙的自然与创造等等。

瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习,也是应用在每天的生活哲学。瑜伽的最终目标就是能控制自己,能驾御肉身感官,以及能驯服似乎永无休止的内心。感官的集中点就是心意,能够驾御心意,即代表能够驾御感官,通过把感官、身体与有意识的呼吸相结合来实现对身体的控制。这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益,也能强化神经系统、内分泌系统以及各主要器官的功能,通过激发人体的潜能来提高身体的健康水平。

瑜伽是需要自我亲身经历的练习,也是一种生活状态。没有谁可以只是照本宣科就能把瑜伽的真正含义向学员解释得十分清楚,所以瑜伽在很大程度上只能意会,很难言传。作为一种修行方式,几千年前,主要是由老师以言传身教的方式使其得以传承。直到中世纪,一个叫帕坦伽利的瑜伽哲学家写成《瑜伽经》,从此给人们提供了一条走向健康生活的道路,人们沿着这条道路艰难跋涉地寻找健康和快乐的源头,这条瑜伽之路被帕坦伽利以“台阶”来形容。人们需要走过8个

台阶,才能到达真正的“无我”、“天人合一”的最高精神境界。同时,帕坦伽利还告诉人们,不必为自己设定这种“境界”,更不必为自己达不到这种状态而叹息和失望,只要求你尽力而为,过好现在就行了。因为当下的一切都是最真实最重要的,不要为解决不了的困难而苦恼,应该努力,真实并快乐地过好每一天,做好自己该做的每件事情。

瑜伽不是宗教,也没有清规戒律,你只要按照自己心灵的感受去做,它就会告诉你对或错,该做什么,不该做什么,因为真正能控制你的是“你自己”。所以在八支分法瑜伽中,对于该走过的8个台阶,除了最基础,最流行和广为人知的Asana(姿势)、Pranayama(调息)和Dhyana(冥想)之外,帕坦伽利认为最重要的还是Yama和Niyama,也就是自律和品德。在西方国家,大多数人认为瑜伽的姿势能强健身体,而且是练习瑜伽的终极目的。但事实上,瑜伽哲学认为:健康强健的身体虽然十分重要,但健康、美好的品德更为重要。我们从其自律的内容如非暴力、诚实、不偷盗、不贪婪、要满足、平静、清洁、学习等中,就能体会到自律是提升品德的基本手段,与我们的生活息息相关。瑜伽哲学还要求人们不要用自己不好的想法、语言或者行动去伤害任何人或者生活在这个大自然里的一切生灵,要学会付出爱心,笑对生活中的一切,学会感恩。在这种品德的感召下,你就会明白为什么瑜伽姿势中会有“拜日式”,这是因为人们要感谢无条件给予大自然一切生命的太阳的一种崇拜方式。

我们知道在日常生活中,有时候当你用粗鲁或者冲动的语言伤害别人,那种不好的氛围不单是影响和伤害他人,同时也会给你自己带来更加不好的影响;不好的想法或者消极的想法也是这样,也会像语言、行动一样耗费和影响身体的精力,产生一种消极的力量。所以要学会放松,学会宽容,甚至是学会忘却,不要让不好的经历影响你还没有过或者正在过的美好时光。学会无条件的爱和付出,不要太在乎自己的获得。要知道,没有人会给你快乐,真正的快乐来自于你的内心!伟大的印度哲学家奥修说“春来草自青”,很多事情需要努力,而有些事情是需要顺其自然的,就好像大自然无须努力,只要到了春天,就会带给你满园春色。

瑜伽的生活方式有两种:一种是完全脱离社会的瑜伽修炼,一种是生活在社会中的修炼。我想我们大多数人都是不会和社会脱离的练习者,一个健康的心灵应该寄居在一个健康、快乐的体魄中,坚持练习,快乐生活,不要强加于自己任何清规戒律,相信总有一天你会体会到“春来草自青”的快乐。瑜伽已经进入了人们的生活,多年前提到瑜伽时人们略知一二的表情早已消失殆尽。现在,在健身房和瑜伽馆的瑜伽教学越来越专业,人们对瑜伽的理解已经不只是停留在“体式”和

“呼吸”上的肤浅概念,而是随着练习的深入,练习者和教学者都会有许多明显的变化,如:“我变健康了”,“我的心态好些了”,“我变得年轻了”……

当然,虽然瑜伽在印度有五千年以上的历史,但其发展极为缓慢和不系统。几千年来,瑜伽大多是作为印度教和佛教的教徒们修行的一种方法而已。藏密瑜伽也是随着佛教传入西藏后,才作为藏传佛教信徒的修行方法的。

在近代以来,印度遭受殖民统治的历史时间之长,程度之深,在发展中国家是罕见的。如果从1600年英国东印度公司成立开始,印度的殖民历史长达四百多年。在这四百多年间,印度的政治,经济,文化等受到以英国为主的西方文化的强烈影响。这其中也包括西方的思想对印度本土瑜伽的影响。

但与此同时,瑜伽在世界上的发展却是从欧洲开始的。17世纪,印度等东方文化首先传入欧洲的一些国家。然后,瑜伽作为其中的一种文化也逐渐从欧洲进入到美国。大约在19世纪末期,著名瑜伽大师 SWIM 在芝加哥做了一次演讲,受到了公众的欢迎,使美国大众对瑜伽有了最初的认识。在此后的20年间,他一直在美国的各个州进行瑜伽演讲。在他的影响下,很多印度瑜伽师也前仆后继到西方传授瑜伽,很多瑜伽书籍也在那一时期完成。这些印度大师们用印度口音的英语,用西方人的习惯教学模式讲授着能被西方人接受的瑜伽的一部分。

我们知道,英国对印度四百多年的殖民统治对瑜伽的影响十分深远,加上瑜伽在西方也有二百多年的传播历史,所以,西方文化至少在三个方面对瑜伽产生了影响。

其一是从注重内心到注重身体的改变。《瑜伽经》对瑜伽的定义是“对心的变化形式的抑制”。而我们现在的瑜伽更多的是强调瑜伽对身体形态的改变。这和西方历来追求身体的力量和美有关。这也是如今哈他瑜伽流行的原因。

其二是从关注修身养性到关注医疗功效的改变。印度人把瑜伽当作养生的方式,就像中国人练习太极拳一样。东方人不会在意一个瑜伽的体式或一个太极拳的动作会有什么医疗功效,因为东方人讲究修身养性,天人合一。而西方人则非要把你每个体式运动了哪根筋,伸了哪块肌肉都研究得一清二楚,就像我们东方人吃的是味道,西方人吃的是营养一样。这也是现在的“瑜伽理疗”发展的动因之一。

其三是从强调身体舒适到强调身体极限的改变。练习瑜伽应该讲究身体舒适,讲究天人合一。而西方人喜欢的是极限,鼓励冒险,喜欢个人价值的实现,所以辅助瑜伽就顺应这种西方人的观念而产生,因而也更适合那些想挑战身体极限的西方人。

当然,现在的瑜伽已经不是“原生态”的瑜伽了。哈他瑜伽让我们更关心身体本身,而远离了心灵;瑜伽理疗过于强调瑜伽的功效,让人们更加功利;辅助瑜伽让瑜伽变成了挑战极限的运动,让人们更加接近了伤害……

总之,现代的印度文化也在全球化的浪潮中产生了巨大的变化,特别是西学东渐以及西方的殖民统治,更是使瑜伽这种产生于印度文化中的特色文化发生了实质上的变异,而这些变异更多的还是来自于印度本土的瑜伽教育者。

不论是原始瑜伽,还是现代瑜伽,都将瑜伽作为人类的一种基本生活方式来演绎和传承。瑜伽已渗透到人们生活中的方方面面,甚至连最具中国特色的饮茶文化,也被赋予了瑜伽的精神内涵。瑜伽茶道就是最典型的例子。

一、茶文化与茶道

(一)茶文化与茶道

茶文化作为中国传统文化的一部分,自古以来就得到各民族的重视与提倡。中华民族有56个民族,他们之间生活习惯各异,但是在饮茶、嗜茶方面却有诸多相同之处。在国人看来,茶不仅是解渴的饮料,还有许多自然的功能妙用,茶可以清神益智,帮助消化,茶可以培养文化内涵,升华自己的精神境界,茶可以在各种茶事活动中用以广交朋友,协调人际关系,沟通彼此的情感,以茶雅志,以茶会友。

当今世界,茶饮与咖啡、可乐并列成为风靡全球的三大“无酒精”饮料,饮茶嗜茶逐步遍及全球。亚洲的日本、韩国等国,自古就有饮茶习惯,西方人也逐步接受了茶,爱上了茶。在英国,人们视茶为美容、养颜的饮品,早茶、午后茶成了时尚生活享受;在法国,人们将茶视为“最温柔、最浪漫、最富有诗意的饮品”。

在中国茶文化中,茶道是核心。茶道包括两个内容:一是备茶泡茶的技艺、规范和品饮方法,通常称为“茶艺”;二是精神内涵,境界妙用,也就是品茗之中寓含的陶冶情操、修身养性,启迪智慧的妙用。广义的茶道,应该是包括茶艺在内的;狭义的茶道,与茶艺并列,也就是上述“精神内涵,境界妙用”的部分。茶艺与茶道这两方面的内涵,在中国茶文化最重要典籍《茶经》中同时得到了体现。被后人誉为茶圣的唐人陆羽在《茶经》第十章中,除了介绍茶的性状起源、制茶工具、造茶方法、煮茶技艺、要领与规范之外,还阐明了富有哲理的茶道精神,并强调“茶之为用,味至寒,为饮,最宜精行俭德之人”,这“精行俭德”四字,便成了传统茶道的基本思想内涵。陆羽的忘年交,诗僧、茶人皎然在《饮茶歌诮崔石使君》一诗中云“一饮涤昏寐,情思爽朗满天地;再饮清我神,忽如飞雨洒轻尘;三饮便得道,何须苦心破烦恼。……孰知茶道全尔真,唯有丹丘得如此”,首次提到“茶道”一说。这

里的“茶道”，寓含“饮茶之道（茶艺）”与“饮茶修道（茶道）”的双重内涵，可以说就是茶艺与茶道的统一，也就是广义的“茶道”。宋徽宗赵佶的《大观茶论》中把茶道精神概括为“祛襟、滌滯、致清、导和”四个方面，明清时代的一系列茶文献诸如明代朱权的《茶谱》、张源的《茶录》、许次纾的《茶疏》等，又使得茶道的理念更为丰富完备。本文后面凡涉及“茶道”一词，除特别说明外，用的都是广义的“茶道”概念，也就是包含“茶艺”在内的。

茶道四要——艺、礼、境、德。

1. 艺：即茶艺，茶、水、火、器，被称为茶艺“四要素”。

茶：精茶为上，指上品之茶，茶品以形、色、香、味分高下。形，指茶叶外表形状，大体有长圆条形、卷曲四条形、扁条形、针形、花叶形、颗粒形、圆珠形、砖形、饼形、片形、粉末形等；色，指干茶的色泽，汤色和叶底色泽。因制法不同，茶叶可做出红、绿、黄、白、黑、青等不同色泽的六大茶类，茶叶色度可分为翠绿色、灰绿色、深绿色、墨绿色、黄绿色、黑褐色、银灰色、铁青色、青褐色、褐红色、棕红色等，汤色色度分为红色、橙色、黄色、黄绿色、绿色等；香，指茶叶经开水冲泡后散发出来的香气，也包括干茶的香气。鲜叶中含芳香物质约 50 种，绿茶中含 100 多种，红茶中含 300 多种。按香气类型可分为毫香型、嫩香型、花香型、果香型、清香型、甜香型等；味，指茶叶冲泡后茶汤的滋味。茶叶与所含有味物质有关：多酚类化合物有苦涩味，氨基酸有鲜味，咖啡碱有苦味，糖类有甜味，果胶有厚味。按味型可分为浓厚、浓鲜、醇和、醇厚、平和、鲜甜、苦、涩、粗老味等，味型近似，区分极难，全靠舌头的精细感觉。

水：真水为优，指优质之水，水产品以清、活、轻、甘、冽分优劣。“清”就是无色、透明，无沉淀；“活”就是流动的水，即“活水”；“轻”指比重轻的，一般是宜茶的软水；“甘”指水味淡甜；“冽”指水冷、寒、冰水、雪水最佳。陆羽论择水以“山水上，江水中，井水下”，雨水、雪水是“天水”，烹茶亦佳。水中通常都含有处于电离子状态下钙和镁的碳酸氢盐、硫酸盐和氯化物，含量多者叫硬水，少者叫软水。硬水泡茶，茶汤发暗，滋味发涩；软水泡茶，茶汤明亮，香味鲜爽。所以软水宜茶。

火：活火为佳，活火一是燃料要讲究，《茶经》云：“其火，用炭，次用劲薪”；二是注意火候，包括火力（急火、旺火、慢火）、火度、火势、火时，观火候有主要看汤，即观察煮水全过程，方法“三大辨，十五小辨”。以上主要针对煮茶而言。明以后由煮茶发展到以开水冲泡，水开即冲茶，无须“三大辨，十五小辨”。燃料业已多样化，煤、煤气、液化气、电等等，“活火”主要指燃料选择上燃烧值高，燃烧无异味。

器：妙器，以宜兴紫砂为最。紫砂茶具工艺独特，是品茗妙器。古人云：“壶必

言宜兴陶,较茶必用宜壶也。”宜兴茗壶已成为一门艺术,并形成派系,大体划分有创始、正始、大家、名家、雅流、神品、别派等。除陶瓷外,还有用金、银、铜、玉器、玛瑙、玻璃、搪瓷、竹木、椰壳等材料制作的茶具,也别有艺术风味,新材料中以玻璃茶具为佳,特别是品饮形与色俱佳的名茶如龙井、白毫银针、碧螺春等,既可品饮,又可观赏茶芽之奇姿美色,可助茶兴。

2. 礼:指茶事活动中的礼仪、法则;包括择地(以优雅宁静的场地为佳,辅以适当氛围布置点缀),茶事流程,动作手势,奉茶规矩等等。

3. 境:所谓茶境,是指茶事过程导入所入之境,非是场地环境之意。茶境以无我为上,茶与人、主与客,圆融无碍,平等,无别,入忘我之境,外摒尘劳,内弃烦恼,心清气和,怡然自得。

4. 德:茶德是茶事中所寓含的精神、理念、品性与道德。茶中之德,如道家的“清静无为”,如佛家的“般若自在”,如儒家的“清心寡欲”,讲究清而不浮,静而不滞,淡而不薄,在修心中喝茶,于品茶中养性。

(二) 茶道养生与瑜伽体位健身

自古以来,中国茶道非常注重其养生功能。陆羽《茶经》在论及茶的功用时,也强调了提神、养身的功效,如《茶经·六之饮》中云“欲醒睡意,则令其饮茶”;《茶经·七之事》中广引华佗《食论》、壶居士《食忌》、陶弘景《杂录》等医书和道书中说到的茶有“益气力”、“身轻”、“换骨”乃至“可成仙”等功效。钱椿《制茶新谱·茶效》,则引《本草拾遗》,说到茶有“止渴,助消化,去痰,除睡意,利尿,明目,增思考力”等功效。而中国禅门高僧大德,总结出茶有“三德”,即:提神制眠、帮助消



化,消解淫欲。这些都表明,饮茶与养生、养身是联系在一起的。与此相应,瑜伽也恰恰也很注重身体的修炼,古典瑜伽依据野生动物的形体动作创立的瑜伽体位,同样也是为了锻炼体格,舒经活血、调理腺体,以增强自身的免疫力与抵抗力,得到强身健体的目的。

(三) 瑜伽茶道的精

神内涵

瑜伽茶道与瑜伽精神的四个方面——和谐、奉爱、宁静、超脱相对应，同时与中国茶道精神的四个方面——和、敬、清、寂相结合，在此也就提出了瑜伽茶道四大精神内涵：回归、感恩、宁静、通达。

1. 回归：回归自然、回归纯朴、回归当下、回归本善。将人世间一切烦恼、恩怨、功利、尘劳，暂且丢在回归的路边，专心融入此时此地此景此情之中，将茶道现场当作你温馨的家園，当作你心灵的宁静港湾。

2. 感恩：思水之源、茶之本，念茶会之友情礼遇，感天地恩如父母恩，感众生恩如同胞情，以感恩的情怀来扩展自己的心量，以至能包容一切、善待一切，无私奉献，平等博爱。

3. 宁静：品茶洗心，净心静坐，不问何方叶，哪方水，放下杂念，放下推想，不带功利企求，不假分别计较，以一颗静若处子的平常心来喝茶，于品茶中渐入悠然澄明的心境。

4. 通达：宁静安详之中，化解了习气、偏见、狭隘与固执，沉重的包袱放下了，超然的见地升起了，灵光独耀之中，会有豁然开朗的觉知，会有茅塞顿开的启悟，会有潜藏心底的本能智慧被激发。静静地享受吧，静静地感悟吧，超然的境界会一层高于一层闪现，直至通达无碍、自在超脱。

（四）瑜伽精神与茶道精神

至于吸收儒家的“和敬”，道家茶道中的“清静”，中国禅宗的“寂灭”，融合而为“和敬清寂”。和，即和谐雅逸，通过沟通思想情趣，共同创造和谐气氛；敬即互相敬重，奉茶以礼，增进彼此友谊；清，即丢弃尘劳烦恼，安逸宁静，清雅自在；寂，即寂然默照，通过静中苦思冥想，深入定境，达到超然于物我的高尚境界。这就是中国茶道的精神。这些精神，同样也体现在瑜伽的精神之中。瑜伽的精神，我们也可以概括为四个方面：和谐、奉爱、宁静、超脱。这四个方面，既体现在《薄伽梵歌》中倡导的奉爱瑜伽之中，也体现在《瑜伽经》的八支瑜伽中。

1. 和谐，即相当于茶道精神之“和”。瑜伽行者在修习场所的选择上，力求贴近和谐宁谧的大自然，避免物欲与功利的侵扰，甚至主张远离尘嚣，遁入野外或封闭之环境修习。《瑜伽经》则从“内外洁净、满足、对身体及感官的控制、学习经典、对神顺服”等精进行为，营造一种内外和谐的环境，作为更高修习的基础。

2. 奉爱，即相当茶道精神之“敬”，《薄伽梵歌》中所说的“弃绝”，就是断除功利性的活动动机，转化对生活环境与目标的认识，营造一个全然奉爱于人格梵新的生活理念，从而化解私欲与功利，以一种包容博大的情怀面对人和事，本着这

种精神,必然是无私而平和的,必然与人为敬,与人为善的。而《瑜伽经》则倡导“非暴力”,认为“只要确定非暴力,敌意便会消除”,这同样是肯定了尊敬、善待别人的重要意义。

3. 宁静,相当于茶道精神之“静”,是瑜伽修行的重要原则。瑜伽的宁静是由静坐来实现的,《瑜伽经》将静坐分调身、调息、摄心三部分,作为瑜伽八支中的三支,指出调身“姿势必须稳固舒适,控制不安”;“掌握了姿势以后,便要控制呼吸,控制吸气和呼气便是调息”;摄心便是“精神脱离了知觉,而知觉亦不与感官混合起来,注意力便与自己合一,于是达至对感官的最高控制”。对感官的最高控制,是心地真正宁静的开始。

4. 超脱,即超然解脱,这在瑜伽中是通过冥想,即静中起观来实现的,相当于茶道精神的“寂”。《瑜伽经》将这种冥想作为达到禅定解脱的手段,由此可以达至“无种子”的无为境界,与佛门所说的“寂静涅槃”相通。由上可知,茶道与瑜伽,在精神境界方面的理想与追求是相通的,尽管方式手段有别,但所要达到的精神境界基本一致。

(五) 茶道之“道”与瑜伽“天人合一”

茶道中所修之“道”,综合了儒家平和之道、道家虚无之道、佛禅悟之道,是一种由宁静到大悟之“道”,靠身心体验与心灵感悟达到的一种崇高境界。有人将此归纳为“养生、怡情、修性、证道”,而所证之“道”,照中国人自己的说法,便是“天人合一”,这个天人合一,指即心即道,物我合一,好比是儒家“中庸”,道家的“无为而无不为”,佛门的“事理无碍,事事无碍”。而瑜伽哲学,也恰好以“天人合一”为最高理想境界,《瑜伽经》称这一境界是“由不断的学习达至与上天合一,三摩地是由注意力与神合一而产生”。尽管这所说的“天”与上述“天人合一”的“天”在概念与理体所指上皆有差别,但在其中所包含的天与人、宇宙大我与个体小我的关系问题上,二者有着基本一致的看法与主张,比如二者都认为:天为体,为真,人为相,为幻,破幻证真,人便能了达,回归宇宙本体,获得永恒与常乐。

(六) “茶禅一味”与瑜伽行

“茶禅一味”将禅与茶统一了起来;而禅与瑜伽,又密不可分。这是茶道与瑜伽又一间接的关联。茶与禅与的相通之道,在于二者皆立足于主体感受,非深味而不可。茶与禅同样追求着精神境界的提纯和升华。喝茶也是一种严格的禅修工夫,是“借假修真”的助缘与方式之一。品茶是参禅的前奏,参禅是品茶的目的,二位一体,水乳交融,所以自古以来,中国禅门就有“茶禅一体”、“茶禅一位”。后来统以“茶禅一味”来表述这种理念。这里的茶之味已不仅是茶之本味——甘醇

或苦涩,因为茶道之中茶之本味已不重要,重要的是安心于一种境界或一种舍弃。这种境界或舍弃维系的宁静心境,也就是禅之味。瑜伽行法,将禅定与解脱直接联系在一起。禅定,即是静中思虑,定中起观。《瑜伽经》析禅定为“凝神”,“入定”,“三摩地”三个层面,“凝神是将意识放在一物之上,入定是周流不断的知觉,三摩地是只有冥想的对象存在,对自身的知觉消失”。这种禅定,与禅宗之参禅还是有区别的,参禅强调于当下一念中觉悟自性本体,而瑜伽禅定是直接进入定境中思虑真谛,由此而至与天相应,证知宇宙本体。但二者也有相同点,这就是破除妄执,打破常规的思维定式,于灵光独耀之中,悟达宇宙本体的真理。由此而知,茶道、禅修、瑜伽行,也正可谓是“三位一体”了。

(七) 瑜伽茶道的原则

这里说的是瑜伽茶道和流程编排原则。大致有如下方面:

1. 瑜伽茶艺目标定位,能促进人与人的交流,人与境的和谐,身与心的融合,情与操的升华。
2. 品茶环境既要突出瑜伽修习场地的特色,也要适当具备茶艺的相关氛围与装饰。总的要求是清雅、温馨、安静,空气流畅。
3. 将瑜伽茶道的精神内涵巧妙地寓于瑜伽体位中,间或插入静坐与冥想,将茶艺与修心养性结合起来。
4. 注重奉茶者与受茶者的灵活互动以及换位,做到人人参与、主客互换,人人奉茶、人人品茶。

(八) 瑜伽茶道会(简称瑜伽茶会)通用流程与方法

1. 用具

①茶具:若干套,套数等于茶会所有人数除以6,如24人,则4套(实际参与人数为 $24 \div 4 = 28$ 人),则应具备5套。每套茶具中包括:茶池、茶壶、公道杯、茶盏8只、闻香杯8只、滤网(含滤网架)、茶匙、奉茶盘1只(可放8只茶盏)、茶帕。另各配煮水器具1组或小巧暖水瓶1只。

②茶席若干,与茶具数量同,高度以主泡者席地坐用适宜高度为准。

③茶托:若干,长方形,木、竹、陶制均可,大小以摆放两个茶杯为宜,数量与所有参与茶会的人数相等。

④其他用具:瑜伽垫,数量与茶会人数相同,条件不具备则此项可免;软坐垫,高2寸,边长四五十公分的方形软垫,数量与茶会人数同;悠扬清雅的瑜伽音乐或茶乐。

2. 用茶

茶类不限,以绿茶为佳,以铁观音为最,以云南普洱茶为特色。

3. 场地与布局

①场地可以在瑜伽会堂(馆)内或茶室,也可以在室外环境优雅处。

②场地布局总分茶席、客位两部分,茶席在前端,将茶席一字排列;客席在主席对面,以中线分左右两边,中间留出宽两米左右的通道,左右客席各以瑜伽垫横向连接一字排列,如人数众多,可增加行数。瑜伽垫中央放置软坐垫。

③客席人员于瑜伽垫中央软垫就坐,左右人员相对。

④每个客席人员面前紧靠瑜伽边沿放置茶托1只。

⑤每个坐位有明显的数字编号标志。

4. 规则

①与会人员分瑜伽习练者(会员)与特约客人两类,前者须身着瑜伽宽松大方的练功装。

②人员分瑜伽会员与特约客人两组,客人在先,瑜伽会员在后,按入场先后,依序入座,不分男女老少,也不分身份地位,一律平等按序入座。

③茶席主泡,从会场瑜伽会员中产生,按他们的座位号顺序,依次上场。

5. 主持人一名,立于茶席中间。

6. 流程与技法

主持人介绍与会会员嘉宾与茶会规则;播放瑜伽音乐;会员集体随音乐做瑜伽体位(初级)拜日1~3遍;主泡则备水泡茶。每个茶席各泡茶1壶,分于8个香杯中,并分别以茶盏盖之(使茶盏在上,香杯在下),一杯自留,其余放置奉茶盘内。茶席人员同步,双手捧托盘,起至茶席前,排成一行,同时完成如下程序:

①“增延脊柱伸展(前屈)式”:双脚并立,仿“前屈式”将奉茶盘放置脚前方。

②致礼:起身直立,双手同合于胸前,躬身向客席所有人员行礼。

③专注(树式):直身,双手自胸前向左右平展,同时掌心向上结智慧印,双腿仿“树式”,眼光专注于正前方一点,双手自两侧向上在头顶,变智慧手印为合掌,保持数秒。

④供天(新月式):双脚并立,双手回到胸前,弯腰再仿“前屈式”,双手指尖触地,同时一只脚后撤,仿“新月(奔马)式”;然后双手取一杯茶一边上下翻转(香杯在上,茶盏在下)一边平端至胸,头、颈后仰,双手端杯垂直向上,保持5秒左右。

⑤敬地(前屈式):保持“奔马式”,双手端杯向前、向下,上身随之前倾,放杯于地,双手分开掌心朝前,结智慧印中指触地,保持五秒。

⑥奉人:收脚并立,双手端茶,起身直立,将茶端至胸前,再向前平伸划半圆示众(主持人端茶盘前来将所有茶杯接走,置于台前适当位置)。

⑦奉客(行茶):再弯腰双手平端奉茶盘平胸,直身静立片刻,开始行茶。行茶规则:主泡分别从两侧客席左右两头按序奉茶,不可乱序或有缺漏。行茶时心里不要有任何杂念,只一心观照茶盘,调匀呼吸和步伐,慢步经行;行步时,双脚平行,脚步平起、平移、平落,每一步都轻快而平实,充满着尊贵、祥和与平静,如此缓走至客人。走到客席面前时缓缓置身,并足弯腰(仿前屈式),将奉茶盘摆于客席托盘前,端起其中一杯置于客席前托盘上,并将双手掌心向上结智慧印示意客人请茶(客人以合掌回敬)。奉茶后端起茶盘缓缓起身、直立,转向,再依次走向其他客席,如前奉茶。

⑧回席品茗:奉茶完毕,以上述同样行茶步法回到茶席,与客人同品第一杯茶。

第一杯茶品茗规则:首先是提取闻香杯,嗅香并辅以瑜伽深呼吸(完全呼吸)1~3次;然后端茶品之。

第二杯茶:主持人宣布第二杯茶开始,并宣布轮换客席号,请该号人员带上自己的茶盏(闻香杯留下),走向茶席;茶席人员也带上茶盏,起身迎上前,双方互行躬身礼,互换归向席位。第二杯茶直接用公道杯,以茶盘垫上茶帕,端公道杯行茶,行茶,奉茶规则同上。

第三杯茶及后续茶:流程及规则同“第二杯茶”。至最后一人奉茶完毕止。

⑨默坐观想(10~15分钟),瑜伽冥想音乐配合。

⑩谢茶:主持人引导客人双手合掌,齐声念诵“DM——”,反复3次止。茶会结束。

(7) 注意事项

①客席人员除接茶、品茶之外,均宜放松默坐、感受场内的温馨与宁静。

②茶会规则纯熟后,亦无须主持人,一切均以默契及音乐的引导进行。

③茶会结束后,若众人意犹未尽,可辅加座谈交流,或加做集体体位(拜日),



或瑜伽技艺表演切磋。

④以上流程只是通用概要之约定,根据参与者人数、身份的不同,可在上述流程基础上加以变通。

上述瑜伽茶道只是瑜伽生活方式的一个典型例子。实际上,在我们的日常生活中,许多生活琐事都可以赋予瑜伽的精神内涵并以瑜伽的方式进行拓展。

二、瑜伽的内涵与意义

近年来,印度瑜伽已经风靡世界,特别是在欧美和中国已成为一种时尚。瑜伽既复杂又简单,无论瑜伽理论有多么深奥,动作有多么复杂,只要掌握要领,认真习练,能获得心理上的平和及身体上的平衡,就算是达到了习练瑜伽的目的。

瑜伽是一种非常古老的能量知识修炼方法,集哲学、科学和艺术于一身。瑜伽的基础建筑在古印度哲学上,数千年来,心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系,因为他们深信通过运动身体和调控呼吸,可以完全控制心智和情感,保持永远健康的身体。因此,五千年前的瑜伽,近几年来成为21世纪的健康新风潮,明星、名流、科技新贵都在练瑜伽,在瑜伽流行的背后蕴含着现代人对身、心、灵自我疗愈的渴求。

五千年前,在古老的印度,高僧们为求进入心神合一的最高境界,经常僻居原始森林,静坐冥想。在长时间的单纯生活中,高僧们从观察生物中体悟了不少大自然法则,再将生物的生存法则验证到人的身上,逐步地去感应身体内部的微妙变化。于是人类懂得了和自己的身体对话,从而知道探索自己的身体,开始进行健康的维护和调理,开启了对疾病、创痛的医治本能。几千年的钻研归纳下来,逐步衍化出一套理论完整的、确切实用的养身健身体系,这就是瑜伽。如在长期观察猫科动物后发现,它们透过耸肩、胸部贴地等动作,使肩、背、腰、臀的肌肉得到充分的伸展,牵扯、按摩肺、胃等内部器官,刺激了腰椎周围神经、肌腱、骨骼、肌肉等。由此,人类领悟出在意识力的支配下进行这一整套的动作,将可治疗腰部酸痛,强壮肺、胃,并可以清除多余脂肪而美化腰部曲线。

瑜伽是自然和生命的融合,是精神和肉体的融合。几千年前,它是属于男人的古老宗术,神秘而玄妙;流传至今,经过多重演变,除去宗教与哲学的神奇奥义,它以一种平常心态风靡世界。在这流行的背后,蕴藏的正是人们自身疗愈的渴求。在瑜伽空灵悠远的音乐中,灯影婆娑,随着柔声慢语的指导音,身体拉伸、拧转,平衡,再舒展配合着延长的呼吸,渐渐地心随意走,人变得恬淡而渺然,忘却烦恼飘至一个天人合一的空远所在——这便是瑜伽的意境。瑜伽可以减缓压力和

焦虑,控制疼痛并安抚情绪,对糖尿病、高血压、抑郁症、失眠、肥胖、背部疼痛、哮喘、消化不良、偏头痛等有辅助治疗作用。生活的单调和不顺畅,并非人所愿,瑜伽最精深的内蕴不仅在于调身,还在于调心。坚持练习,可以获得一种平和宁静的心态,以及更大限度的幸福感。

瑜伽还是一种简单的生活方式和生活的艺术,可使人们放弃那些对健康有摧残力的习惯,克服不良行为。瑜伽的姿势像柔软的体操和优美的舞蹈,更是一种情操,一种健康。纯洁、祥和的生活方式由内而外,由外而内地调节身心的平衡,既塑造人的外在形象,也关照内在感受,身体的放松,心灵的放松,最终发现真实的自我,寻找到某种精神的依托,这正是人类长久以来有意识或无意识所寻找的东西——源自内心深处的力量。



清晨瑜伽习操,可以唤醒身心,使一天身轻气爽。在静静的夜间练习呼吸与冥想,同样有助于获得深沉和高质量的睡眠。瑜伽,是一种有领悟性的生活方式。人们修炼瑜伽可以从中得益良多。

瑜伽是一种能够增强体质全面性锻炼,可提高身体柔韧性,培养平衡力,促进血液循环,以及减轻疲劳。除了对身体的益处外,瑜伽还能宁神,改善专注力,稳定情绪,让我们得以打开心扉尽情地活着。可以说,瑜伽让我们生活得更富有领悟性。唯有领悟性地活着我们才能够得到快乐。只有在了解到自己是谁,要的是什么,要往那里走之后,我们才有可能幸福。瑜伽便可以这样引领人达到一种清晰的境地。当你刚开始练习瑜伽时,会觉得某些动作非常难。因为要做到正确,你需要运用身体上的每一块肌肉,包括那些平时做其他运动时用不上的。同时,你也许会觉得那些动作很枯燥,因为你要重复做些看似简单的动作。但你还是坚持了下去,因为很快你就发现体格越来越强壮了,身体越来越健康了。当你决定了将瑜伽继续做下去时,你会想办法在把动作做得正确之余,又能够享受其中。唯一的办法是聚精会神。为了达此目的,可以将全部注意力放在呼吸上,慢慢地,慢慢地吸气,呼气,并仔细地去感受它;或者专注在身体的某一部位,某一感觉上。

逐渐地,你会越来越轻松。周遭的一切都消失了,包括你的姿势,瑜伽垫,老师。你开始享受瑜伽了,因为它让你感觉轻松了起来,而轻松是达至快乐的关键。再跟着,所有让你烦心的事情也消失无踪了;在这一刻,你唯一感觉到的是你的呼吸和心跳,突然间,你爱上了瑜伽,因为它帮你找到了快乐。当我们可以透过瑜伽养神修心的时候,瑜伽的层次也因此由锻炼上升为修炼了。在持之以恒的修炼下,精神凝聚力会逐渐得到加强,顿悟由此而在杂念完全消失的时候产生。这时,平时难以解决的问题在这一刻变得如此简单。答案其实一直就在眼前,搁在中间的是一层由杂念聚集成成的薄雾,瑜伽,冥想将这层雾轻轻地拨开了;你开始注意到各种各样平时留意不到的东西:清晨青草的气息,雨后天空的颜色,院子里花朵的各种形状和它们之间的争奇斗艳……你对身边所有的一切更有所领悟了。开始领悟了,你便会听得更仔细,看得更多,而说得更少,只因世上大多数的美只有头脑清澈的人捕捉得到,你不想对美的欣赏被噪音或无聊的话语打断。更重要的是,你开始能够聆听自己内在的声音了:我是谁?我要什么?越懂得向内看,就越了解自己,也就对他人更有耐心,更理解。瑜伽就是能够这样影响我们的生活。它的本意是 Union(和谐,一致,聚集),指的是灵魂与身体的结合。换句话说,瑜伽叫我们要活在当下。活在当下就是要把全部注意力放在这儿,现在,瑜伽代表的是一种有领悟性的生活。在将世界建设得更好的方法中,瑜伽无疑是最容易、最有效的办法之一。如果每个人都在修炼瑜伽或至少不排斥、否定它,我们会花更多的时间去将自己变得更美好优秀,那么整个世界都会由此变得更和谐。瑜伽的好处是帮助我们协调身体和精神,它还能用于预防和治疗各种与身心相关的疾病。如:①能消除烦恼,平静心境;②能维持姿势平稳;③能够净化血液,净化肉体,调节人的体重,有效消除脂肪,而对于过瘦的人又能增加体重,能维持饮食平衡;④能刺激内分泌系统,维持内分泌平衡,对内分泌的一些疾病如糖尿病、甲亢等均有较好的疗效。



第六章 瑜伽的历史演变及其历史文化简述

瑜伽的历史和印度的文化史一样悠久,向上可以追溯到公元前3000年—公元前2500年,那时候在印度的梧桐山谷刚刚萌发瑜伽的嫩芽。随着第一部宗教典籍《吠陀》的出现,瑜伽在文字中出现了记载。

瑜伽的发展一直伴随着印度宗教的历史演变,瑜伽的意义在历史的长河中不断改变,内容也在不断丰富和发展。

一、瑜伽的历史演变

在瑜伽的历史长河中,学者们对瑜伽的发展大致划分为原始时期、吠陀时期、前经典时期、经典时期、后经典时期五个时期。原始时期经历了一千多年的演变,修炼主要以密传的方式进行,鲜见详细的记载。人们只能利用考古发现和《吠陀》中有关描述来加以猜测,所以我们直接从吠陀时期说起。

(一)吠陀时期:瑜伽最初的概念出现(公元前15世纪—公元前8世纪)

“瑜伽”这个词最早出现在公元前1500年左右。游牧民族雅利安人的入侵不仅加速了印度土著文明的衰落,并且带入了婆罗门文化。婆罗门的宗教经典《吠陀》中提出了瑜伽的概念,《吠陀》共有四部,由咒语以诗歌、韵文等形式构成。前三部《吠陀》——《梨吠陀》、《摩诃吠陀》和《柔耶吠陀》用于婆罗门教的教士修炼;而后,第四部《吠陀》——《阿闍婆吠陀》为普通人提供了在日常生活中修行用的咒语。

《吠陀》中描述的形式可以追溯到公元前3500年,“瑜伽”这个词的词根 Yuj 也是在《梨俱吠陀》中最早被提到的。《梨俱吠陀》由一系列的颂歌构成,将瑜伽定义为“约束”或者“戒律”,但是并没有提供任何系统性的体式练习。随后“瑜伽”再次作为一种自我约束方法在《阿闍婆吠陀》中出现,但是这次瑜伽的涵义还包括了呼吸控制。《吠陀》本集之《阿闍婆吠陀》介绍了一群信奉风神 Rudra 的教士,这些教士发现如果他们练习了一种特殊的呼吸控制方法,就能将《吠陀》中的颂歌唱得更好。这是我们目前所知的关于瑜伽最早的起源。

(二)前经典时期:瑜伽成为修行的方式(公元前8世纪—公元前5世纪)

在早期的《吠陀》中,瑜伽仅仅是一个名词和一种刚刚出现的戒律,然而在《奥义书》(印度《吠陀》圣典的最后部分)中,瑜伽却扮演了重要的角色。这些最早期的教义大概起源于公元前8世纪至公元前5世纪,《奥义书》几乎没有包括任何今天我们称之为瑜伽体式的东西,相反,瑜伽是指一种可以彻底摆脱痛苦的笼统的修行方法。在这一时期,有两种瑜伽流派非常风行,分别是业瑜伽和智瑜伽。业瑜伽强调宗教仪式,而智瑜伽着重对宗教典籍的学习和理解。这两种方式都可以使修炼者达到最终解脱的境界。

(三) 经典时期:重要瑜伽典籍的出现(公元前5世纪—公元前2世纪)

最早有关具体的瑜伽冥想教义出现在前3世纪至2世纪的《奥义书》中。在经典瑜伽时期出现了瑜伽历史上最重要的两部最经典著作:《薄伽梵歌》(Bhagavad Gita)和柏坦伽利的《瑜伽经》(Yoga Sutra)。《薄伽梵歌》起源于富有启示性的文献《奥义书》,为我们提供了那个时代最全面的有关瑜伽的描述。《瑜伽经》是第一本系统阐述瑜伽的专著,所以柏坦伽利被尊称为瑜伽之父。

1.《薄伽梵歌》主要涵盖了三个主题:神性;瑜伽(也就是各种与神性沟通的方式);与世界弃绝的决心。全书分为18章,后人按照18种瑜伽形式来命名。阐述的主要内容有:王瑜伽(Raja Yoga)、奉爱瑜伽(Bhakti Yoga)、业瑜伽(Karma Yoga)、智瑜伽(Jnana Yoga)。王瑜伽通常是通过冥想来净化灵魂和身体,实现人的真实本质;奉爱瑜伽是简单的爱和奉献,类似当今一些情况,如崇拜不同的印度神;业瑜伽主要是在人生中执行或完成职责,而不期待回报,是一种对至上的不断地臣服。简单而言,王瑜伽可以被理解成冥想,奉爱瑜伽是宗教,业瑜伽是无私工作,智慧瑜伽是哲学和知识。



继《薄伽梵歌》之后的瑜伽经典是柏坦伽利(Patanjali)的《瑜伽经》。柏坦伽利采用的方法是通过精神上的净化获得身心灵的平衡和谐状态。所以他给瑜伽下的定义是:“瑜伽是思维波动止息。”

2.《瑜伽经》分三昧篇、练习篇、成就篇和解脱篇四章,有196句箴言,大概成书于公元后2世纪,是第一本具

有可操作性的针对瑜伽日常练习的书籍。书的开篇是人在社会中的处事准则,到最终开悟为止。因为帕坦伽利相信只有在导师格鲁的帮助下才能达到最终解脱,所以《瑜伽经》并不是自助练习指导书,只是作为上师们教义的辅助而存在。

《瑜伽经》集数论思想与瑜伽派修持理论之大成,规定严守“八分支”(总体组成了“八支瑜伽”)来静心,其目的是达到“独存”的解脱,回归于那无限的神我。八分支即修持瑜伽的八种方式:持戒(Yama)、内制(Niyama)、体位法(Asana)、调息(Pranayama)、制感(Pratyahara)、执持(Dharana)、静虑(Chyana)、入定(SamaOhi)。

(四) 后经典时期:现代瑜伽的蓬勃发展期(公元2世纪—21世纪)

这是瑜伽的蓬勃发展期,这一时期早期,对现代瑜伽影响深厚的密教坦陀罗(Tanta Yoga)瑜伽得到蓬勃发展,并在其基础上发展出哈达瑜伽(Hatha Yoga)。哈达瑜伽已成为当今最流行的瑜伽形式。

1. 坦陀罗瑜伽的历史:

一般认为,坦陀罗瑜伽主要从久远的密教瑜伽而来,在公元五六世纪达到全盛。与从前的瑜伽哲学有根本上的不同,坦陀罗瑜伽认为终极自由只有通过严格的苦行和冥想才能得到,利用对神尤其是对女神的崇拜取代了对业瑜伽的多炼。

坦陀罗瑜伽派的瑜伽认为所有事物都有相对性和二重性(善与恶、热与冷、硬与软、阴与阳),从痛苦中解脱的唯一途径是将其身体中所有的相对性或二重性联结并融合起来。

帕坦伽利虽然强调了锻炼身体、净化身体的必要性,但他认为人体是不洁净的,一个真正开悟的瑜伽士会尽量摆脱人群的陪伴以避免受到污染。与此相反的是,坦陀罗瑜伽派十分欣赏人的身体,他们认为身体是可以体现神性的神圣庙宇,是可以战胜死亡的工具。身体成为了获得终极自由的桥梁。坦陀罗瑜伽认为大神湿婆(Shiva)就存在于人的身体当中。

坦陀罗瑜伽认为,自然或万物的本源是性力(Shakti),就位于脊椎骨的下方,还认为世界并不是一个幻觉,而是神性的证明,人们可以通过对世界的体验使自己更接近于神性。

很多西方人将坦陀罗瑜伽等同于神秘的性体验。但正统的坦陀罗瑜伽士认为通过性交交流的练习非常危险,因而偏向于利用更象征性的方式使男女的能量结合。他们依赖于艰苦的瑜伽体式来唤体内的女性力量(shakti),并从身体中提炼出来,然后将其与位于头顶的男性力量(shiva)相结合。坦陀罗瑜伽士都比其他的瑜伽士更加尊重女性,而且认为礼拜女神是获得最终自由的必要途径。

2. 哈达瑜伽的历史

哈达瑜伽是当代最受西方世界欢迎的瑜伽流派,最初出现在9世纪或10世纪,其理论基础十分繁琐复杂。事实上,哈达瑜伽只是后经典时期一个很小的不太重要的瑜伽流派。由于迷恋于身体和神通修炼,在当时的印度教中,哈达瑜伽多少有点异端的嫌疑。哈达瑜伽的理论起源于坦陀罗瑜伽,同时还吸收了佛教、炼金术和湿婆教的因素。

像坦陀罗瑜伽一样,哈达瑜伽士相信事物的正反相对(例如男和女、热和冷、快乐和悲伤)引起疾病、痛苦和误解。哈达瑜伽的名称,“哈”的意思是太阳,“达”的意思是月亮,“哈达”就是太阳和月亮的结合,意味着相反相成。哈达瑜伽对两性结合的兴趣并没有像坦陀罗瑜伽那样大,它更热衷于将肉身转化为微妙的、神圣的身体,因此而得开悟。

在整个后经典时期,哈达瑜伽都是一个边缘性的流派,但它产生了数量惊人的专著,创立了许多约定俗成的惯例。第一本哈达瑜伽著作的作者是一位名叫格拉克沙(Goruksha,牛护)的瑜伽士,被认为是哈达瑜伽之父。格拉克沙的最早作品是《仙人悉达·汉·帕达提》(*Siddha Siddhanta Padhati*),其中介绍了许多哈达瑜伽的重要概念,包括肉身是实现“神我”的唯一途径。斯瓦塔摩天楼茹(Svatmarama)自然是格拉克沙的信徒(尽管他生活在几个世纪之后),他写了重要的哈达瑜伽专著《哈达瑜伽灯论》(*Hatha Yoga Pradipikā*),可能完成于14世纪中期。这本书描述了16种体式,大多数是莲花式的变体;介绍了多种净化术、八种调息技巧,多种特殊收束法。另一著作是《格兰达本集》(*The Gheranda Samhita*),最全面的哈达瑜伽著作是《湿婆本集》(*Shiva Samuita*),约成书于18世纪早期,大概是后经典时期的末期。它强调即使是一个普通人(一个普通的男性)也可以练习瑜伽,并受益于瑜伽。这个概念使当时的瑜伽拥护者大吃一惊。《湿婆本集》列出了一套复杂的生理体系,命名了84种不同的瑜伽体式,是目前为止最全面的体式清单,还描述了5种具体的“生命气”(Prana)和控制这些生命气的具体技术。但遗憾的是,只有4种体式有细节性描述。就像所有哈达瑜伽的学说一样,《湿婆本集》主张练习瑜伽不仅可以治病,还可以获得神秘的超能力。

当今最流行的瑜伽形式——哈达瑜伽的体式,最早是以促进健康和改变外表为重点而出现在我们的文化当中的。但是,随着练习者们对瑜伽的逐渐深入,他们通过瑜伽所获得的身体的协调性和柔韧性会使其进入生命中更深入更精神化的境界。身体、思想和精神的共同体成为了这种强有力的转换方式。

二、瑜伽的历史文化简述

瑜伽的历史文化由诸多与瑜伽有关的印度神的爱恨情仇相关的野史故事所

组成,也是印度绚烂多姿的神话人物故事。它反映了神与神之间的爱恨情仇、神与人和魔鬼之间的正邪斗争等故事,既有体式来源的传说,也有关于灵性修为的故事。一切从印度至尊神奎师那开始,伴随着印度教三大主神中的另两位即湿婆和毗湿奴而展开。

(一) 瑜伽之王——湿婆的故事



湿婆是印度传说中的瑜伽之王,被称为“伟大的瑜伽行者”。相传他毁天灭地的伟大力量是刻苦修炼瑜伽的结果。湿婆全身涂满灰烬,在喜马拉雅山脉的卡拉喜峰上进行苦修,创造了所有的瑜伽体式。据说湿婆创造的体式原来多达840万种,分别代表了他840万个化身。按照印度教的说法,每个人从生死的轮回到求得解脱之前,必须通过这些姿势。这些姿势代表一个人最基础的生活方式到完全超然的人所经过的逐步演变。

鱼王传说:关于瑜伽如何来到人间,印度传说是这样解释的:传说湿婆将瑜伽的秘诀教给妻子帕瓦蒂(Parvati)时,帕瓦蒂发困睡着了,于是秘诀被潜在海里的鱼王(Matsyendranath)偷听去了。帕瓦蒂醒来之后勃然大怒,随即诅咒鱼王忘光一切有关瑜伽的事。但幸运的是,鱼王得到了行者戈拉克纳特(Gorakhnath)的暗中相助。戈拉克纳特化成一位跳舞的女人,载歌载舞,用她的歌声帮鱼王解除了身上的魔咒。鱼王心怀感激,上岸深深鞠躬,“鱼王式”因此产生。得到瑜伽真传的鱼王后来又把瑜伽传授给了人类。我们现在练习的很多体式都来自于湿婆的故事,比如体式:

1. 战士第一式:湿婆的妻子萨蒂是梵天之达刹的女儿。因为一次聚会,湿婆与达刹产生了矛盾。萨蒂为了化解他们之间的矛盾而自焚,湿婆获知后彻底被激怒了。他拔下一根头发,变成强壮的武士维拉巴德纳(Virabha),命他报复,砍下达刹的头。据说,瑜伽体式战士第一式(Virabhadrasana I)就是为了纪念由湿婆的头发生成的武士维拉巴德纳而产生的。

2. 舞王式:湿婆还是印度的舞蹈之王。他创造了一百多种舞蹈,有的沉静而温和,有的激烈而恐怖。其中最著名的一个舞蹈是宇宙毁灭之舞。瑜伽体式中的

舞王式(Natarajasana)就是献给湿婆这位舞蹈之王的。

3. 战神室韃陀式:自从妻子萨蒂死后,湿婆一直处于冥想之中。喜马拉雅山神女帕瓦蒂被人们派去侍候湿婆,不久,他们举行了盛大的婚礼,帕瓦蒂生下了战神室韃陀。室韃陀长大后,杀死了恶魔塔拉卡。瑜伽体式战神室韃陀式(Skandadasana)就是因此而来。

(二)印度的守护神——毗湿奴的故事

在印度教中,毗湿奴是宇宙和所有事物的维护者,为了拯救世界、人类与诸神,毗湿奴屡次化身下凡,主要有10次化身:灵鱼、神龟、野猪、人狮、侏儒、持斧罗摩、罗摩、克里希纳、佛陀和白马。人们并根据这些化身而改编了一些体式。

1. 鱼式:根据印度的传说,在创世纪初期,整个地球即将被一场洪水淹没。大祸临头,毗湿奴化身成为灵鱼,去警告仍然一无所知的摩奴(印度的亚当)。灵鱼把摩奴、他的家人以及7位伟大的圣哲带到一条船上,将船牢牢地系在自己的鱼鳍上,带领他们逃过了洪灾。瑜伽体式鱼式(Matsyasana)就是由此而来。

2. 龟式:在这场大洪水中,许多神圣的宝物都被洪水卷走了,其中包括使众神用来永保青春的甘露。为了重新找回这些丢失的宝物,众神与魔鬼达成联盟,海水被搅得翻了个,从中显现出甘露及其他宝物。毗湿奴的乌龟化身被印度人视为宇宙的守护者。神圣的瑜伽体式龟式(Kurmasana)就是献给毗湿奴的乌龟化身。

3. 睡眠式:传说毗湿奴躺在大蛇阿南塔盘绕的身上沉睡,在宇宙之海上漂浮。每当宇宙循环的周期“劫”(相当于人间43亿2千万年)之始,毗湿奴一觉醒来,从他的肚脐里就长出一朵莲花,诞生出“梵天”,并且开始创造世界。瑜伽体式中的瑜伽睡眠式(Yoganidrasana),就是指毗湿奴在每一“劫”末期的沉睡。

(三)印度的孙悟空——哈奴曼的故事

神猴哈奴曼被称为印度的“孙悟空”。在印度史诗《罗摩衍那》里,哈奴曼是猴子国中一员大将,具有所有的瑜伽神通。哈奴曼是毗湿奴第七个化身——罗摩最忠实的仆人。有一次,罗摩和妻子希塔以及兄弟罗什曼那被放逐在森林里。楞伽城(现在的斯里兰卡)的恶魔罗瓦施计把希塔掳到锡兰。哈奴曼施展他的神通本领,一步跨过了海峡,帮助罗摩救出妻子希塔。在战斗中,罗摩的兄弟罗什曼那被射中一箭,不省人事。哈奴曼再显神通,一大步跨过了大海,到达喜马拉雅山,从山顶摘回草药,救了罗什曼那一命。瑜伽体式神猴哈奴曼式(Hanumanasana)就是献给哈奴曼的,以此来纪念他那神奇的一跃。

三、瑜伽史上的灵魂人物简介

从传说中的第一位瑜伽导师哈朗亚嘎,到佛教的创始者佛陀;从瑜伽之父柏坦伽利,到哈达瑜伽的第一个推广者斯瓦塔摩茹互通情报;从瑜伽的近代先贤得克里希那马查,到结合呼吸控制法和阿育吠陀医学治疗病人的斯瓦米·兰德福……瑜伽从遥远的印度被带到了世界各地,从秘而不宣的修行方式,变成了大众健康的方法手段。这些大师以永恒的光辉照亮了后人的道路,他们是瑜伽历史长河中永不陨落的星辰。

1. 早期重要人物

(1) 哈朗亚嘎瑜伽最早的宣扬者

哈朗亚嘎(Hirayagarbhu)也称金胎,是一个传说中的人物,尽管对于他的身份,他存在的时间都无从知晓,但是谈到瑜伽的历史,我们必须从他开始。在吠陀经《奥义书》和其他文献中,哲学家都宣称哈朗亚嘎是第一个开创瑜伽修炼方法的人,他是瑜伽的一个导师,启发了所有的后来宣扬或者记叙瑜伽的哲学家。在印度最知名的史诗故事——《摩诃婆罗多》中这样说到:哈朗亚嘎是瑜伽最古老的宣扬者。

(2) 佛陀引入内观的理念

公元前6世纪的印度,诞生了两位伟人。一位是众所皆知的佛陀,另一位是印度传统的耆那教派的始祖大雄(Mahavira)。佛陀的教诲可归纳为“四圣谛:苦、集、灭、道”。佛陀教诲的两个体系都被整个世界广泛所知。一个被称为“内观”(Vipassana),另一个被称为“寂止”(Samapatti),其中包括著名的“安般念”(Anapanasai)。与之相辅相成的是,佛陀建立了一个修道基础框架,称为“八正道”,其中的“正命”、“正精进”与胜王瑜伽中的持戒和精进多少类似。

古代的佛教广泛流行,以冥想为主的佛教修炼方法传播到大半个亚洲,佛教冥想并不只限于某些出家人和修道者(Sadhus),很多在家人也在修持。由于佛教的广泛传播,冥想流行于印度大陆,后来从10世纪末至13世纪初,来自中亚的突厥穆斯林不断入侵印度并在那里定居下来。他们给佛教以沉重打击,并以暴力和经济手段迫使印度人改信伊斯兰教。到13世纪初,佛教在印度趋于消亡。而在中国、日本、韩国以及东南亚诸国,佛教的冥想传统一直保留和发展了下来。

在原始佛教体系之中,为了离苦得乐,佛陀所传授的方法的最高层面为“内观”,也就是对自己的身、心现象如实的当下观照。这样可以洞悉缘起法则,从而熄灭对身心五蕴的执着,获得精神的安宁与喜乐,解脱烦恼和痛苦。这种独特的

“内观”方式可以说是他的创举。佛教认为“寂止”可以作为“内观”的基础,通过“寂止”,心可以变得专注有力,因而能为“内观”提供更好的觉察力。

在佛陀看来,印度的传统瑜伽仅仅是“寂止”范畴,通过对“寂止”的练习,会出现“神通”(特异功能),或是获得“禅定之乐”和“神秘意识”。不过在佛陀看来,这些不是最终的目的,最重要的是有效地结束心身的痛苦状态。因此,佛教瑜伽跟今天的心理学治疗有很紧密的联系。

(二)后期瑜伽史十大重要人物

1. 柏坦伽利——瑜伽的奠基者

《薄伽梵歌》(*Bhagavad-gits*)是第一本瑜伽典籍,《瑜伽经》是继《薄伽梵歌》之后的另一部奠基之作,其作者柏坦伽利(Pantajali)因此著作而被誉为瑜伽之父。

柏坦伽利用精要的形式通过要义来传播瑜伽,对瑜伽的广泛传播起到了巨大的影响。他在瑜伽上采用的方法是通过精神上的净化获得身、心、灵平衡和谐的状态。所以他给瑜伽下的定义是:“瑜伽是思维波动的止息。”

柏坦伽利在《瑜伽经》中提出“八分支”,即修持瑜伽的8种方式:持戒(Va-
ma)、内制(Niyama)、体位法(Asana)、调息(Prenayama)、制感(Pratyahara)、执持(Dharana)、静虑(Chyana)、入定(SamoDhi)。事实上,他的“八分支”练习是胜王瑜伽的基础,也对印度密宗瑜伽和佛教金刚乘产生了一定的影响。八分支瑜伽是现代瑜伽的蓝图,以后的瑜伽修炼者们继续使用并发展了他的八分支瑜伽法,而且仍把八分支瑜伽用于获得开悟的途径。

柏坦伽利还创立了业瑜伽——瑜伽经中更高级的修炼动作。柏坦伽利认为,只有艰苦的修行(业瑜伽)和深沉的冥想才能使人从痛苦中解脱,获得最终自由。

2. 斯瓦塔摩茹玛——哈达瑜伽最早的传播者

斯瓦塔摩茹玛(Swatanarama)在瑜伽历史上的贡献有两个主要方面:首先,斯瓦塔摩茹玛开始了哈达瑜伽的广泛传播;其次,斯瓦塔摩茹玛开创了瑜伽治疗的先河。他建议通过瑜伽与阿育吠陀(印度传统医学体系)的结合控制并治愈一些常见疾病。

斯瓦塔摩茹玛所著的《哈达瑜伽之光》(*Hatha Yoga Prdipika*),主要内容为当今瑜伽学员熟悉的体式、调息、契合法和收束法。斯瓦塔摩茹玛非常务实,他用浅显易懂的方法与技巧,传授不同的体式、调息、契合法和收束法。以瑜伽调息,净化呼吸为锻炼方法是他的特殊贡献。并认为呼吸法一般有8种变化,而他更强调鼻孔交替呼吸法(第九种),认为调息法的习练能洁净身体,所以也称清理经络调息。他提到了6种洁净方法,多强调圣光调息(头脑洁净法),并认为其他洁净方

法是为你的身体准备做调息法的最佳方法。斯瓦塔摩茹玛认为哈达瑜伽实际上是有有效引导身体能量,打开不同的气轮(Chakra),并引发神圣意识的一种方式。

3. 斯瓦米·维帷卡南达——把风瑜伽带到西方世界第一人

斯瓦米·维帷卡南达(Swami Vivekananda),法号辨喜,辨喜是第一位在印度境外教授传播瑜伽的印度哲学家。他久居英美,融合了东方与西方古代神秘的哲学思想,是第一个对西方社会产生影响的亚洲人,是最早评估西方帝国主义在亚洲造成的破坏以及可能性的思想家。

辨喜是先行者,是人类文化史上的重要人物,对东西方文化的交流起到了重要的作用。现在的普遍观点认为正是1893年辨喜的美国之行使印度瑜伽传播到了西方世界。1899年,他在美国成立纽约吠檀多协会,这是一个充满活力的组织,致力于在瑜伽修行的四个方面:奉献、服务、知识和冥想。辨喜是第一个把古代圣人的灵性洞见放入现代思想的语言逻辑框架中的人。在这个过程中,他对科学和宗教,至少是对科学和吠檀多进行了调和。辨喜将人重新定义为“潜在的神性”,从而消弥人神间的隔阂。辨喜反对各种形式的消极想法,以及常以沮丧、自杀等形式显示出来的消极思想。他倡导一种积极观,强调力量是首要的德行。

4. 斯瓦米·悉瓦南达——让阿育吠陀与瑜伽结合

斯瓦米·悉瓦南达(Swami sivananda)是20世纪最伟大的瑜伽导师和瑜伽传播者之一,著有两百多本极具激情和深刻洞察力的瑜伽书籍。作为一个医生,斯瓦米·悉瓦南达认为用阿育吠陀为人们服务是有必要的。因此,他于1945年建立了悉瓦南达阿育吠陀制药公司,从稀少的喜马拉雅草药里提炼出药物。现在这家公司的产品已经供不应求。

斯瓦米·悉瓦南达精力旺盛,他于1936年在圣河恒河畔播下“神圣社团”的种子,在一个荒废倒塌的牛棚成立了“神圣社团”,如今这组织已在全世界拓展开来。1945年12月28日,他还组织了“世界宗教协会”,1947年2月29日组成“世界修行者协会”。斯瓦米·悉瓦南达于1948年建立了



瑜伽吠檀多森林学院(Yoga—Vedanta Forest Academy),给当地的居民提供系统的精神训练,也使外来的追寻者受益。悉瓦南达的虔诚弟子来自全世界各宗教教派,他的巨著在全世界传播了他崇高的神性信念与对神的理解。现在他的弟子已经在全世界各地传播瑜伽。

(5) 斯瓦米·库瓦雷阳南达——科学瑜伽的开拓者

斯瓦米·库瓦雷阳南达(Swami Kavalayananda)出生于印度传统文化精神逐渐被唤醒的年代。在印度著名的文化先驱者 Raratna ManiKrao 的帮助下,他意识到包括瑜伽在内的各种文化之间存在着天然的联系。他是在伟大的瑜伽修行者 adhavdasji 的指引下,将瑜伽进行科学解释的第一人。他的客观研究与优秀的科学试验结果的结合让他相信:如果用现代的科学试验研究瑜伽可行的话,古老瑜伽体系将会帮助人类社会在精神和物质上得到全面的复苏。

在后来的生命里,库瓦雷阳南达实践着这一使命。1924年,他建立了克瓦拉丹瑜伽研究院(Kaialyadham YogaInstitute),致力于瑜伽的科学化。他说:“如果一无所成,我并不在意,但瑜伽不该被轻视了。”20世纪50年代中期,创办了瑜伽大学培训学院以便将瑜伽传遍全世界,刚开始是2年的培训,后来改成1年期。自1957年迄今,该机构一直举办短、长期的培训,所有培训都有科学根据。

6. 克里希那马查——近代哈达瑜伽复兴者

克里希那马查(T. Krishnamacharya)是近代哈达瑜伽的复兴者,是现代哈达瑜伽发展和研究中最重要的人物,是无可争议的现代哈达瑜伽(Hatha Yoga)之父。

1930年初期,克里希那马查向瑜伽体式的完美和益处发起挑战。结合他的经验和文献学习,他创造了一系列不同体式的序列。他充分结合了瑜伽传统体位、呼吸、印度摔跤和英式健身,形成自己的哈达瑜伽体系,打破了自奥义书年代以来瑜伽的传统练习方法。

因为知道他的学生来自于各式各样的背景,克里希那马查便使其的瑜伽适合所有的信仰和生活方式的人,这正像今天西方的瑜伽老师所做的。克里希那马查最著名的学生包括:继续发展阿斯坦伽瑜伽体系的帕塔比·乔伊斯,被称为“瑜伽第一女士”的英蒂拉·德菲和以对身体和广泛的工具的使用而被熟知同时创建了自己独特修炼方式 B. K. S. 艾扬格。他的晚年致力于对唯尼瑜伽(Viniyoga)的研究和探索,并由他的儿子,得斯科查(T. K. V. Desikachar)所继承和发展,现在已成为瑜伽治疗中运用最广的瑜伽方法。克里希那马查完整地呈现了传统瑜伽在20世纪丰富而自然的演进过程。

7. 帕塔比·乔伊斯——阿斯坦伽瑜伽的传人和主要推广者

帕塔比·乔伊斯(Patrabhi Jois)在第一次瑜伽展演克里希那马查时还是一个小男孩。乔伊斯跟随克里希那马查学习了很多年,他开始是在麦梭的梵文大学的一名大学生,是克里希那马查练习方法的忠实追随者。乔伊斯的贡献是完善了据他说来自《瑜伽经》、《薄伽梵歌》、《哈达瑜伽灯论》和其他典籍的阿斯坦伽瑜伽体系。

阿斯坦伽类型的课程每一系列的区别很大,第一系列是刚刚练习的水平,主要注重于前屈;到二、三、四级课程,将有逐步增难的后屈,站立体式,扭转和手臂平衡。所有的序列都包括向太阳致敬式(Surya Namaskar)串联体位法(Vinyasa)的连接。在这个串联体位法中,学生从一个体位经跳越过渡到另一个体位,并利用呼吸将不同的姿势接起来。正如帕坦伽利的《瑜伽经》(Yoga sutra)中的练习,结合了身体动作和对呼吸的关注,使精神更好地觉知,内心更加开放。

8. 艾扬格——辅助瑜伽的现代开创者

“铁人”是西方人给他的封号,现代哈达瑜伽复兴者克里希那马查的学生。艾扬格(B. K. S. Iyengar)的哈达瑜伽教学风格广受西方国家的喜爱。如何运用不同的器械,增强能量,减少耗能是此派的主要风格,对那些身体极其僵硬而想在瑜伽锻炼中快速获益的人特别有帮助。

艾扬格一生中并没有得到老师多少直接指导,他不得不自己去探索克里希那马查的体式。他把自己的身体当作试验室,专注于内在和外在的体位的精准性。

随着学生之中年老和体弱的人开始为自己的疾病寻求帮助时,艾扬格提高了他的挑战标准,他开始创造治疗和康复的姿势。把重点放在对身体的关注上,成为艾扬格瑜伽的特点。他把身体看作一个协调良好而又敏感的仪器,而这仪器的波动就“表达了内在的和谐或者不和谐”。他相信体式能帮助身体创造和重新创造身体原始的和谐。正确的体式练习使身体、生理、心理和精神各因素的节奏和谐。与克里希那马查、帕塔比·乔伊斯和英蒂拉·德非不同,艾扬格会让练习者先掌握体式,然后再结合呼吸控制练习。他也不会以相同的方式连接体式,他会关注它们如何在身体上获得平衡而不是它们如何连接在一起。

9. 斯瓦米·拉玛——开创了瑜伽和西方科学实验研究的结合

斯瓦米·拉玛(Swami Rama)无疑是喜马拉雅传承瑜伽的最好使者,因为他生在喜马拉雅山,曾多年在山上古洞里与多位大师们一起修行。他曾在欧洲几所大学研究西方心理学和哲学,曾在印度重点大学任过教,曾与妻儿度过入世的在家生活,曾向现代科学家展示瑜伽的奇迹。

1969年在美国实验室,斯瓦米·拉玛演示了对自主神经系统的精确控制(比

如随意停止心跳,将某个手指冷却等等),该项研究的发现大大地增加了科学界对人类控制身体的了解,并得到先前未有的意识层面的认知。他因此也开创了瑜伽修炼和现代科学的结合,为科学研究瑜伽提供了有力的依据。

斯瓦米·拉玛用自己的经历证实了一个修成正果的瑜伽大师可以将所有的科学与艺术集于一身:他是个哲学家,写了45本书;是个诗人,在3个月内翻译史诗;是个科学家,于20世纪70年代在美国基金会做过人体试验;是个医学专家也是武士。斯瓦米·拉玛在美国工作了23年,其间成立喜马拉雅国际机构,他的预防医学、整体健康和压力管理模式已进入西方医学的主流。

10. 斯瓦米·兰德福——呼吸瑜伽治疗首创者

用呼吸创造“无病的社会,无药的世界”,这是斯瓦米·兰德福(Swami Ramdev)的雄心和奋斗目标。他倡导使用唾手可得的氧气作为药物,并以此治愈了成千上万个的糖尿病、咽喉炎、动脉硬化、肥胖、气喘、支气管炎等疾病的患者,即使在对一些现代医学仍有挑战的疾病,如抑郁症、帕金森氏症、癌症、艾滋病等领域,斯瓦米·兰德福的实验也证实了瑜伽这一古老的科学对这些疾病的有效性。

斯瓦米·兰德福是瑜伽和阿育吠陀的大师,精通梵文、阿育吠陀和吠陀哲学,他务实的瑜伽方法赢得了全印度数以百万人的追随。

经过对数百万印度人的治疗以及十余年的研究,斯瓦米·兰德福宣布:瑜伽调息法可以不用对抗性疗法或手术治愈许多疾病。他说,呼吸瑜伽的基础是完整的古印度疗法和生命科学,这是一种自我疗愈的科学,可治愈身体、心理上的疾病且无任何副作用,他证实了“呼吸瑜伽是所有身心疾病的自然疗法”。这些成绩已经得到了西方国家认可。最近,斯瓦米·兰德福获得了英国政府颁发的瑜伽大师奖。

第七章 瑜伽的基本流派及部分再生瑜伽

一、瑜伽的基本流派

在印度,瑜伽种类较多,有知识瑜伽、坐禅瑜伽、收获瑜伽、平等瑜伽和性爱瑜伽等。但总体来讲,印度瑜伽主要分为4种:

第一种为“咒语或秘诀(Mantra)瑜伽”,这种瑜伽教导人们如何能够聚精会神,即将一个简单的词汇或一组词汇加以重复,或不断呼喚上帝,实际上就是简单并满怀深情地祈祷,最终忘掉自我的瑜伽。

第二种为“坐禅(Raja)瑜伽”,就是要通过打坐控制呼吸和思想。这种打坐是由雅利安文明发展而来。

第三种为“身体(Hatha)瑜伽”。这是一种训练身心的体系,被认为是由 LEMURIA 古老文明发展而来。人们进行这种训练不仅要做好各种姿势,同时要配以必要的呼吸和冥想。

第四种为“呼吸(Laya)瑜伽”,要求有节奏地控制呼吸,由内及外,并在感觉中获得平和与安宁,如同在莲花上打坐。

关于“呼吸瑜伽”:目前,印度瑜伽信徒大部分习练和崇尚“呼吸瑜伽”,并对其功能深信不疑。这一功派的大师是拉姆戴维(Ramdev)。他于9岁开始学练瑜伽。15岁离家踏入社会,至今未婚。拉姆戴维大师认为,印度人民应该有权首先享有瑜伽的益处,瑜伽是一种投资少,收效快的治愈病症的办法。瑜伽使人增强自信并认识到自身的价值。通过习练瑜伽,端正饮食和生活习性就能获得健康的体魄,因为人的体内有一种自我治愈力或称之为生物能力的能量。目前,他在印度北部的乌塔兰查尔邦巴哈德拉巴德建立了瑜伽训练中心,教授帕坦伽利太师的瑜伽已有信徒上百万。据说,他通过瑜伽把成千上万的病人治愈。

他的一套训练方式大致是:双腿盘坐在瑜伽垫上,全身自然放松,两只胳膊自然下垂,双手拇指与食指掐在一起,平放在两边的腿上。第一个动作是用鼻孔做深呼吸,尽可能地拉长呼吸。然后做深吸气,使这口气一直吸满整个腹部并提到头部。第二个动作是用鼻孔进行快速而又有节奏呼吸,呼吸的全部力量用在震动整个腹部,要不停地呼吸,不停地震动,带动五脏六腑,直至头部。第三个动作是

用右手拇指压住右鼻孔,再用左鼻孔用力呼吸,同样要震动整个腹部,做过多次后,再换左手拇指压住左鼻孔做同样的呼吸动作。第四个动作是用拇指按住两边太阳穴,再用两手的中指、无名指和小指按住两只眼睛的下眼眶上,并深呼吸,或呼唤“OM”。最后收尾,仍需做深呼吸,尽可能时间长久,整个腹部要全部收缩,然后在呼出时放松腹部,反复多次。

近年来,印度瑜伽已经风靡世界,特别是在欧美和中国已成为一种时尚。瑜伽既复杂又简单,无论瑜伽理论有多么深奥,动作有多么复杂,只要掌握要领,认真习练瑜伽,都能获得心理上的平和及身体上的平衡,这就算是达到了习练瑜伽的目的。印度瑜伽的种类从其形式上来看虽然只有4种,但其流派却十分繁杂。

关于瑜伽的流派:公元前2世纪,帕坦伽利(Patanjali 钵颠闍梨)总结各门瑜伽修行功夫而著《瑜伽经》(Yoga Sutra),因而有著名的“瑜伽八支行法”,即八个修持方面:①禁制(持戒)、②劝制(精进)、③坐法、④调息(呼吸)、⑤制感、⑥执持(专注)、⑦禅定(入静)、⑧三摩地。两千多年前流传至今,一向被奉为圭臬的《瑜伽经》向我们启示,瑜伽是身、心、灵的全方位修行,要用不同的方法全面地配合来达成解脱。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。不过,若帕坦伽利在天有灵见到后人把这些修行功夫分崩离析地拆开,各自成派,而且坚守着死板的教条主义,一定会摇头叹息。他一再强调禅定(Dyana)、入静的重要,却很少在“调身”方面落墨。很明显,即使用软骨功来调理脊柱,从而调理不同的能量中心(三脉七轮),也应经过诊断和处方,因为一个动作只对应一个问题。可惜今人不单把这种运动型瑜伽(正名为Hatha Yoga 哈达·河陀瑜伽,亦称日月瑜伽)视为瑜伽的一切,还不经诊断便练习所有体位(Asana 式子),实已偏离正轨。还有什么减肥瑜伽,美容瑜伽等标题出现,真可谓离题万丈矣!瑜伽的流派其实很多,特别是现代,随着瑜伽在全世界的流行,更是出现了前所未有的推存出新状态,使人目不暇接。但作为瑜伽的习练者,应该坚守的就只有瑜伽的基本精神了。

二、对部分瑜伽及再生瑜伽的简介

1. Vedic Yoga 吠陀瑜伽

公元前2000年至公元前1500年左右,雅利安人入侵印度并带来了他们自己的文化。在雅利安人文化和印度土著文化的冲撞和融合过程中,瑜伽经过改革吸收也成为了婆罗门教的修炼方法,形成了吠陀瑜伽。瑜伽在《吠陀经》中开始有文字上的记载,“Yoga”的词根“Yuj”首先在《梨俱吠陀》(Rig Veda)中出现。早期的

《奥义书》》也开始对《吠陀经》里蕴含的思想进行了进一步解说及深刻的阐述。吠陀瑜伽修习的根本目标在这里发生了变化,开始由主要基于肉体练习来达到“自我解脱”而过渡到证悟“梵”而达到“梵我一如”的宗教哲学高度。因此,瑜伽思想和理念已经和原始密教瑜伽有了根本性的不同,也不再以崇拜湿婆神和性力为主。在吠陀瑜伽的土壤上生长出了为后来所熟知的业瑜伽,王瑜伽,奉爱瑜伽,智瑜伽,曼陀罗瑜伽,哈达瑜伽等。

(二) Shivasana 密教瑜伽

数千年前,远在印度河文明时期,印度次大陆有一群原住民,在大地上四处游历。山川、河流、森林、动物都曾给了他们无限灵感,他们在短暂的人生和浩瀚无限的宇宙之间叩问生命的真相。他们举行复杂严肃的仪式,祭祀各种不同的神灵,口念咒语,身体做各种各样的动作,有的还会表演一些神通功夫。对性力的崇拜,对特异功能的追求,对长生的渴望,对身体的珍视形成了这群人的主要特征,这就是密教瑜伽。即使在雅利安人入侵印度,婆罗门教兴起之后,密教瑜伽的修行者仍然在特定的地区和人群中以一中隐秘的方式存在着,绵延不绝。密教瑜伽中的一些元素,后来不断被其他瑜伽修行派别吸收而发展,例如佛教的密宗金刚乘瑜伽,印度密宗瑜伽,传统哈达瑜伽等。因此,密教瑜伽具有了无尽的生命力。

(三) Karma yoga 业瑜伽

印度哲学家认为人的一切行为,无论善恶,都会留下一种精细的痕迹,这种痕迹会按照行为的不同性质,带来相应的果报。这种东西就是“业”。业瑜伽,本意是指行为本身,而不是行为之后产生的“业”。因而,业瑜伽有时候也被称为“行为瑜伽”,“行动瑜伽”或者“行业瑜伽”。处在社会中的每个人,都有自己的社会责任和生活规范,这就是 Dharma(达摩),也即“法”。个人应该根据“法”来实施和规范行动。业瑜伽的目的是“行动的彻底自由”,通过“有为”而达到“无为而无不为”的状态。甘地就是一个业瑜伽修行者的典范。

(四) Raja yoga 王瑜伽

王瑜伽也叫胜王瑜伽。通常认为它是众多修炼方式中最为精深而尊贵的,所以称之为“王”瑜伽。王瑜伽名称的出现在16世纪左右,是为了将古典柏坦伽利瑜伽和当时流行的哈达瑜伽相区别。王瑜伽通过八个步骤来实现目标,这八个步骤就是柏坦伽利《瑜伽经》中的八支:禁制,劝制,坐法,调息,制感,执持,禅定,三昧。所以王瑜伽也常常和柏坦伽利瑜伽及八支分法瑜伽的名称交互使用。王瑜伽是禅定冥想之道。王瑜伽向人类展示了一整套经过实践和科学研究得出的获得真理的方法,它提出了观察人内心深处各种意识形态的方法。

(五) Hatha yoga 哈达瑜伽

哈达瑜伽起始是堪法查派(Kamphaia Path)所特有的一种修炼方式,它接受并融合了湿婆派、性力派、不二论吠檀多派以及佛教密宗金刚乘瑜伽行法的许多特点。哈达瑜伽的目标在于把身体修炼为无疾病、超越普通人体局限的瑜伽之体来达到终极解脱。因此,在接受柏坦伽利八支瑜伽的基础上,哈达瑜伽后来由斯瓦塔摩茹玛(Swatamarama)所著的《哈达瑜伽之光》而传播开来。哈达瑜伽的最可贵之处在于撇开了宗教的影响,成为广为有效的身体锻炼方式,可以为各种流派所应用。现在世界上流行的瑜伽锻炼方式,基本上都属于哈达瑜伽的范围之内。

(六) Bhakti yoga 奉爱瑜伽

奉爱瑜伽也称为虔信瑜伽,就是通过对神的专注的虔信、献身、挚爱等,如见到神,并与神融合为一。所有的瑜伽修持中,奉爱瑜伽最为接近宗教。每一个灵魂注定是完美的,每一个存在内部的灵性最终都会达到那种完美的境界。爱与奉献是奉爱瑜伽的两个主题。奉爱瑜伽习练者是贡献者,服务者,是内心充满爱的人。通过对神的奉献,习练者的情感得到纯化、洁净、完美,从而打开了和神圣相融合的道路。奉爱瑜伽,通常有一个人格神,如奎师那(Krishna),常常通过对奎师那的唱诵、赞美、倾听、记忆、服务、仪式、凝思、友爱、自我奉献来精进。

(七) Jnana yoga 智瑜伽

智瑜伽即智慧瑜伽,知识瑜伽。这里的智慧是指能够觉悟、证悟宇宙神秘本源的智慧。所谓“智瑜伽”是指通过研读、思考、分析有关世界本原的知识,用各种方法,包括禅定冥想来证悟这个本原。智瑜伽是知识之道,被认为是最直接,但也是最难的瑜伽道路,需要习练者具备坚定的意志和较高的心智(菩提),对“真我”和“幻象”(非真我)进行鉴别。一般认为智瑜伽修行者的习练途径有:明辨、离欲、六成功法以及对解脱的渴求,由闻、思、专注一步步剥离遮盖绝对真理(即绝对精神)的面纱,到达内心的和平、喜悦、自由而自我实现。

(八) Mantra yoga 曼陀罗瑜伽

曼陀罗瑜伽有时也称为唱诵瑜伽。古代的瑜伽行者认为整个宇宙存在于波动之中,声音是波动的一种特殊形式。特殊的神圣的声音波动是带有能量的,可以使个体超越世俗的束缚而达到与宇宙意识的结合(即 unim)。曼陀罗,也就是我们通常所说的“咒语”。传统上来说,只有从上师那里得到的咒语才具备效力,才是真正的曼陀罗。不同的曼陀罗有不同的目的,有的可以清除障碍,有的本身带有神秘力量。最为常用的唱诵就是“OM”,代表了宇宙实体的最高状态。曼陀罗瑜伽常常和密宗瑜伽相结合。根据古代经典,曼陀罗瑜伽的修习方式由十六支组成。

(九) Integral yoga 综合瑜伽

综合瑜伽由近代印度三圣之一室利·阿罗频多(Sri Aurobindo)提出,是在综合古代各种瑜伽学说和实践方法的基础上融入西方人道主义思想而创立出来的一种新型瑜伽理论。阿罗频多认为传统的瑜伽学说各有侧重,因此,他主张把各种传统瑜伽综合起来,吸收每一种瑜伽的精华和长处,创造一种新型瑜伽,即“综合瑜伽”。“综合瑜伽”把瑜伽修持世俗化、生活化,脱离了宗教倾向,实现人的现世解脱。他要求整体瑜伽的修炼者不仅参加生产劳动,还要从事文化学习,不仅进行体育锻炼,而且要进行音乐和艺术欣赏,把全部瑜伽的修炼都融入日常生活的每一个行为之中。

瑜伽是印度哲学六大体系之一,它是广义的。据《瑜伽经》文说体式在最早的远古时代的印度共有 84 万种姿势,这些动作代表了每个人在生死超脱循环前必须经历的特殊阶段。其中 8400 种是主要的,并最终细分成 84 种,且得到验证对人体能起到一定的效用。同时,这 84 个动作也在不断地变化着,从而使人进行着不同方式的瑜伽练习。

在今天,健身房或是会所里出现这样那样的瑜伽,如香熏瑜伽、减肥瘦身瑜伽、曲线瑜伽……这种情况导致了人们对瑜伽的误解。

(十)哈达瑜伽及其再生瑜伽简介

瑜伽的流派与中国的武术流派一样因师承与地域或宗教不同而各异。纵便是同一流派,其内部也因各种原因而产生不同的流派门类,这与中国的武术门派也有诸多相似之处。如前面介绍的哈达瑜伽,就因为师承的不同而又分为以下一些主要流派:

1. 艾扬格瑜伽

艾扬格瑜伽是目前在西方最广为人知的哈达瑜伽流派,由 T. 克里希纳马查的妻弟及弟子 B. K. S. 艾扬格创立。这个流派以体式的精确协调以及各种辅助材料的应用为特征。辅助材料包括垫子、抱枕、瑜伽带等,所以有人称它为“辅助瑜伽”。艾扬格培训了数千教练,主要在美国。“罗摩玛尼·艾扬格纪念瑜伽学院”是 1974 年艾扬格为了纪念他的妻子罗摩玛尼而在普那建立的瑜伽学院,现已成为西方弟子们每年一度的朝圣地。

2. 比克拉姆热瑜伽

该流派由比克拉姆·乔杜瑞首创。比克拉姆是《一个瑜伽行者自传》作者尤伽南达的弟弟俾斯奴·高斯的弟子,曾在 1964 年获得奥林匹克世界举重金牌。比克拉姆瑜伽的特点是以 26 个固定的体式和调息方法为基础,并在 100~110 华氏度(38~42℃)的室温和一定的湿度下进行(所以也称为“热瑜伽”)。这个流派的瑜伽教学较为激烈,需要学生有一定的体能基础。

3. 阿奴撒拉瑜伽

由美国人约翰·多(John Friend)于1997年创造。约翰追随艾扬格瑜伽阿奴撒拉(梵文寓意为:随心优雅流动)。在教学理念上注重在每个体式的锻炼中的精确调整,同时注意整体体式的流动性,在动中体现从内而外的“优雅”。阿奴撒拉瑜伽重视发挥每个人的潜能。这种流派同时还有密切的能量概念,在习练过程中注意能量的引导和转化,目前已成为美国比较流行的锻炼方式。

4. 流瑜伽

流瑜伽是在阿斯坦伽瑜伽和活力瑜伽的基础上,结合传统哈达瑜伽而产生的相对温和舒展的瑜伽流派。注重呼吸的配合及体式之间的衔接,体式的难度相对较低,与其他流派相比,比较灵动活泼,奔放飘逸。

5. 阴瑜伽

阴瑜伽是注重身体结缔组织锻炼的哈达瑜伽流派,以每个体式放松肌肉,坚持时间比较长为主要特征。最先由保罗·格里瑞提出并推广。它是根据中医经络学说和道家功法以及印度气轮理论建立的一种锻炼方法,体式安排以轻柔为主,不注重体式之间的连接和精细协调,比较适合于恢复性锻炼。

6. 昆达里尼瑜伽

这个流派不仅仅是独立的一种瑜伽体系,同时也是哈达瑜伽的一种体系,最先由尤吉·巴赞传播到西方。尤吉·巴赞师从斯瓦米·德福提及迪仁达·波拉玛查瑞。昆达里尼瑜伽目的在于应用瑜伽体式,呼吸控制,唱诵和冥想清醒的昆达里尼蛇。尤吉·巴赞到达美国后,成为健康、快乐、神圣社团(3HO)的创立者和精神领袖。

7. 活力瑜伽

活力瑜伽是由阿斯坦伽瑜伽传入美国后,在体式程序、难易程度、适应人群上进行革新后产生的新哈达瑜伽流派。基本技术和阿斯坦伽瑜伽没有根本性的区别,如喉呼吸、跳跃串联体式、凝视点、收束法等等,但是相比较而言,注重体式的协调,难度相对较低,是目前深受欢迎的瑜伽流派。这个流派的哈达瑜伽同样需要习练者有一定的体能基础。

8. 阿南达瑜伽

这个流派植根于帕拉玛宏萨·尤迦南达的教学,由斯瓦米·克里亚南达创建。该瑜伽锻炼比较温和,让学生为冥想做准备。最大的特点是在体式锻炼中重视与每个体式相关的稳定坚固,同时包括了尤迦南达的独特能量练习(克里亚),有意识地引导身体能量流向各个不同的器官和组织。阿南达瑜伽中心阿南达世界兄弟村位于加利福尼亚的内瓦达市。

9. 克利帕鲁瑜伽

由尤吉·安瑞特·德赛在他的导师斯瓦米·克利帕夫南达激励下创建,整个瑜伽教学中包括三个步骤:第一步,注重体式协调和呼吸的配合,体式保持时间较短。第二步,加入冥想练习,体式保持时间稍微加长。最后,体式锻炼变为自觉的“移动中的冥想”。克利帕鲁瑜伽中心建在麻省的勒诺克斯,每年都有成千上万的人到中心去感受克利帕鲁瑜伽。

10. 悉瓦南达瑜伽

该流派由斯瓦米·悉瓦南达的弟子斯瓦米·维希奴得瓦南达创建。他在1959年建立悉瓦南达瑜伽吠檀多中心,并在全世界建立了多家分部。这个流派的哈达瑜伽是以一系列12个体式为主的习练方式,并包括拜日式、呼吸调控、放松以及唱诵。

11. 吉瓦穆提瑜伽

该流派由大卫·莱夫和萨兰·加农在1984年创立。吉瓦穆提,即“现世的解脱”。体式难度相对较高,注重体式之间的相互连接,培养锻炼过程中意识的觉知力。每一堂课集中于一个特定的主题,有梵文唱诵、阅读、经典讨论、音乐、体式锻炼以及呼吸控制练习。

12. 唯尼瑜伽

唯尼瑜伽由T.克里希那马查创立并由他的儿子T. K. V. 德斯科查继承推广。唯尼瑜伽注重点在于根据习练者个人的需要和能力设计体式调整顺序,而不是体式要达到的外在表现。这个瑜伽流派偏重个体的需要,在瑜伽私教和瑜伽治疗中发挥着很重要的作用。

13. 整合瑜伽

整合瑜伽由悉瓦南达弟子斯瓦米·萨其答南达发展和建立。这个流派侧重于将体式、呼吸控制、深度放松及冥想、唱诵相结合的身心训练技术,使习练者得到内心的安宁和平静。注重效果超乎形式之上。整合瑜伽总部位于弗吉尼亚巴金汉的萨其答南达修道院。

14. 阿斯坦伽瑜伽

阿斯坦伽瑜伽由帕塔比·乔伊斯根据他的老师克里希那马查的教学创建和完善,体式内容相当具备挑战性,需要有一定体能才能完成。技术上有串联体式、喉呼吸法、会阴收束法、凝视点等。

第八章 瑜伽体式

五千年前,一群瑜伽修行者静坐在印度喜马拉雅山麓地带的原始森林中,思索人类的痛苦和烦恼的根源。在冥想中他们明白,由于受到外界的刺激,人心常常紊乱不安,只有当人们醒悟到本来该有的真实的自我,并且体会与宇宙浑然一体的感觉,才会获得永恒的安宁。一些瑜伽修行者在森林修炼身心时,无意中发
发现各种动物患病时能够不经过任何治疗而自然痊愈,因此他们学习模仿各种动物的姿势,将这些紧张与松弛结合的方法运用于人体时,竟然也有意想不到的效果,这就是“瑜伽体式”的起源。还有一些瑜伽体式是瑜伽行者自行体验创造出来的瑜伽体式(如肩立式、扭转式)。所有动作的基础和起始点都是姿势,因此,一个人的姿势应该是舒服和稳定的。从生理角度来说,一个不健康的姿势有可能导致肌肉必须分担骨头的一部分支撑作用,它还会使身体过度疲劳,并引起慢性脊椎疾病、椎间盘突出或膝盖、脚踝、肩膀或膝关节损伤等问题。

瑜伽姿势又称为体式。瑜伽共有 8400 万种体式,每个体式代表一种生物。体式分为三大类:第一类是控制身体,也即文化体式。我们平时所有的练习,不管是关节的练习,还是太阳致敬式,都是控制我们身体,让我们的身体随心所欲。第二类是冥想体式,冥想体式一共有 4 种,是瑜伽最基本的 4 种,莲花坐,至善坐,雷电坐,简易坐。最后一类体式是松弛体式。松弛体式有两种,一种是挺尸式,第二种是鳄鱼式。在解释体式的时候,柏坦伽利指出在体式中,一必须稳定,二感觉舒适。体式的定义则是在一个姿势中你感觉稳定。

一、文化体式的生理意义

文化体式有两大作用:

1. 增强机体活力。由于人体所有器官由组织构成,如果这些组织能够保持健康,则人体就能呈现出最佳机体活力。并是保证组织健康的条件:①不断供给合理营养及内分泌腺的内部分泌;②有效清除废弃物;③神经连接功能正常,锻炼脊髓和大脑,发挥昆达里尼作用。瑜伽体式对于训练大脑和脊髓非常重要。大脑和脊髓是构成神经系统最重要的部分,昆达里尼被唤醒后就通过大脑和脊髓发挥作用。如果大脑和脊髓状态不佳,无力支持完成昆达里尼,瑜伽习练者往往要吃点

苦头。因此,对于想通过瑜伽提高精神的人就不得不开发大脑和脊髓,通过文化体式锻炼大脑和脊髓对于精神学者也因此有着特殊的意义。即使只是想通过瑜伽锻炼身体的人,对大脑及脊髓的锻炼也有特殊的意义,因为人体所有系统都由神经系统控制,而大脑和脊髓又是组成神经系统的主要部分,他们决定了其他系统是否能正常发挥功能。

2. 对肌肉活动的影响。个体的身体活动和健康都取决于骨骼肌肉。如果手和腿都没有肌肉,或者肌肉有缺陷,任何身体活动都不可能进行。如果胸部、腹部肌肉退化,人就会遭受病魔的侵袭。女性腹部、骨盆肌肉虚弱经常会导致难产、流产。这非常清楚的表明了骨骼肌肉的重要性。

瑜伽体式可以锻炼骨骼肌肉吗?答案既肯定又否定。就胸肌、腹肌而言,瑜伽确实能够起到锻炼作用。因此,瑜伽练习者呼吸吸收都没有任何问题,但是瑜伽体式并不能锻炼胳膊、腿部强壮的肌肉。瑜伽锻炼能够保持并促进高低端肌肉健康,但在增强力量方面却无能为力。如果职业要求四肢强壮,就不得不通过其他方法锻炼四肢肌肉。但是应该记住,无论肌肉在人体的哪一个部位,瑜伽都能满足一般的肌肉锻炼。

二、冥想体式的生理意义

冥想的目的是提供舒服的体式,与其他瑜伽体式互相协调,帮助瑜伽习练者唤醒昆达里尼。冥想体式具有3个显著的特征:脊椎挺直,避免腹部内脏收缩,把思想从身体的压力下解脱出来;丰富血液供给,调节尾骨、神经,与其他瑜伽体式配合帮助唤醒昆达里尼;减少人体二氧化碳排放,减缓肺部心脏活动,排出身体对集中思想的干扰。

瑜伽体式的意义:瑜伽体式的梵文为 Asana,其意义为在某一个舒适的动作或姿势上维持一段时间。藉由一些扭转弯曲伸展的静态动作及动作间的止息时间,刺激腺体、按摩内脏,有松弛神经、伸展肌肉、强化身体、镇静心灵的功效。

三、与瑜伽体式相关的一些知识

1. 瑜伽体式的命名:瑜伽体式的命名形式有4种:①依动物的姿势模仿得来的体式如蛇式;②依该动作的功效命名的体式如肩立式(全身式);③依姿势架构特性来命名的体式如龟式;④依该动作的发明者来命名的体式如扭转式。

2. 瑜伽体式的功能:①矫正不正常的腺体,去除疾病,使身体正常地发展;②去除消极的情绪,使心神达到镇静与平和;③活化腺体,使身体年轻化,富有弹性及充满活力;④使身体及心灵得到平衡;④使身体心灵准备好,接受更精细更高层

的灵修。

3. 瑜伽体式与一般运动比较:①瑜伽体式靠活化腺体产生能量,使身体充满活力。必须集中意识,使身体在某姿势下静止维持一段时间,而达到身心的统一。使内分泌平衡,身体四肢均衡发展。全身舒畅,心灵平静,内在充满能量,睡眠时间不需要太长;②一般运动靠消耗能量,刺激腺体,使身体维持活力。使身体机械式地不停地动,无需意识,使肌肉发达,但不均衡。体力易消耗,肌肉易疲劳,需要长时间睡眠以恢复体力。

4. 瑜伽体式的分类:瑜伽体式的姿势多达上万个,适合一般人常练习的姿势有42个,这些体式可以分别刺激以7个脉轮为中心的某些腺体,依其作用可分为:①对身体益处较显著的体式;②对心灵益处较显著的体式。

5. 个人瑜伽体式:每个瑜伽体式刺激不同的某些腺体,因此必须针对每个人的身体心理状况练习不同的组合。练习得宜时对身体、心灵有很大的帮助,练习不得宜时对身体、心灵反而有不良的影响,若想要练习个人瑜伽体式请教有经验的瑜伽老师比较好。

6. 瑜伽体式与瑜伽八部功法:练习瑜伽体式对身体有很大的帮助,同时对心智的锻炼也有直接及间接的影响。但是如果只练瑜伽体式而没有配合静坐,内外在行为控制等瑜伽八部功法的锻炼,就有可能误用其经由锻炼体式得到的生理或心灵的力量而沉迷于物欲中,在自己的潜意识内种下反作用力的种子。

从心理角度来说,一个姿势可以反映和影响一个人气质、心理或情绪的状态。例如,如果你有点驼背,没有抬头挺胸,那么说明你的内心有点“自卑”。长期保持含胸缩背的姿势是不自信的象征。一个自信的人通常都会把头抬得高高的,腰杆挺得笔直,一副心胸开阔的样子。不过如果把这个姿势做过了头,则会显得这个人过于自负。所以,健康的姿势能够反映出人们内心的平衡和安宁。

四、什么是健康的姿势

健康的姿势是指肌肉提供必要数量的张力来支持身体保持竖直状态。换句话说,就是不会给肌肉带来多余的、不必要的压力。肩膀放松,挺胸,这样会让呼吸更加顺畅。手臂轻松地垂在肩膀下,双脚稳固地支撑身体,膝盖放松,把身体的重量平均地分配到腿和脚上。

这样的姿势还与身体两边的对称有关,能促进肌肉的平衡和骨架的生长。它使腰以上的部位得到充分的伸展,头部和上半身轻松自如,而且腿脚有力,身体处于一种平稳的状态。修炼者的呼吸也变得有规律和顺畅。

瑜伽姿势是为促进稳固和健康的姿势而设计的。在修炼瑜伽时,身体必须做

出各种不同的姿势,其中任何一种姿势都能帮助伸展和调理身体,使身体更健壮,更有灵活性,特别是脊椎部分。

练习平衡姿势的好处数不胜数,不仅身体将变得更加精力充沛、灵活自如和泰然自若,而且体内的机能能够在最理想的状况下发挥作用。生命之气在体内更自由地流动,呼吸也变得更自由,更轻松,让人充满活力。骨架结构非常稳固,骨架的排列也更有秩序,神经系统感知到这种稳固性后,就能让肌肉释放一些不必要的压力。



最后,保持健康的姿势能让我们更加驾轻就熟地练习瑜伽姿势,并使我们进步更快。改善我们现有的体态还能改变我们对自己的看法以及我们与他人之间的关系。

五、如何获得健康的姿势

在你站着或坐着的时候,在能力允许的范围内,试着拉长你的脊椎(从脊椎顶端一直到尾骨),想像自己被一条看不见的绳子在空中悬挂起来。

1. 两腿并拢或稍微张开地站立着,努力使你的眼睛、耳朵、肩膀、胯部、膝盖和脚踝与地面平行。

2. 从侧面看,你的头顶、耳根、肩膀中间、胯部中间、膝盖后面和踝骨后应该保持一条直线。记住要放松膝盖,把全身的体重平均分配到两条腿上。

你的脖子后面要伸直,下巴与地面平行;也可以让你的下巴稍微向下一点点。这样能使脊椎的上半部分拉长,而且使身体获得一种前软后硬的平衡。

3. 脚承受的重量应该均匀地分配到每只脚的3个点上:一是在脚大拇指的跖骨上,二是在小脚趾的跖骨上,三是在脚后跟上。收缩你的腹部,使它对脊椎造成一定的挤压,这样能使脊椎的下半部分得到拉长和伸展。

4. 当人坐着的时候,也可以从头部到胯部使用相同的技巧。为了让你的背部挺直,你可能需要坐在一个椅垫上,这样你的胯部就会比膝盖高了。

你按照以上的方法做了,你就会获得健康的姿势。

第九章 瑜伽呼吸

一、呼吸的一般概说

呼吸是指呼气 and 吸气不停交替的运动,它被认为是人类身体机能中最为重要的一项。就算我们可以几天不喝水,不吃饭,呼吸却一分钟也不能停止。

不仅我们的生命取决于呼吸,而且我们的活力也与呼吸习惯和规律直接相关。然而,当我们的姿势不正确,含胸缩背时,我们的呼吸也变得短促而浅薄。瑜伽可能是唯一一种把呼吸作为练习中一个基本组成部分的锻炼系统。有意识,有规律的呼吸不仅是身体姿势中必不可少的部分,其本身也是一种练习。呼吸是为了运动的顺畅而存在,它还能使大脑专注于当前的时刻。

(一)呼吸和生命之气

梵文中“Pranayama”这个词的意思是指瑜伽中的调息法。“Prana”的意思是“能量”或“生命之气”,而“Yama”的意思是“延长”。因此,调息法的主要目的,正如这个词蕴涵的意思一样,就是通过延长呼吸和更深入,更充分地训练呼吸,让我们增加活力,改善生活质量,变得更加健康。

在瑜伽的理论中,呼吸不仅是一种身体行为,还是一个从宇宙中吸取活力或生命之气的过程。“Prana”是宇宙中所有生物的生命之气,它能渗透到人类身体的每一个细胞中去,而且恢复和更新每个细胞的背后中坚力量。因此,一个人的健康和活力完全取决于注入到身体中生命之气的数量。

身体吸收生命之气的其中一种方式就是呼吸。所以更充分,更有效的呼吸能够增加体内的生命之气,滋养人体的组织、血脉和神经系统,并增加总体活力。

不过,这并不代表越深的呼吸越好,因为这有可能在太短的时间里呼吸太多空气而造成换气过度。这里所指的是学会尽量有意识地控制呼吸。

(二)适当的呼吸和身体健康

有规律的深呼吸能使神经系统平静下来,身体和大脑都得到放松。这将帮助人们防止失眠症和低质量的睡眠。

呼吸能给大脑带来充分的氧气,使大脑更加清醒。同时它也给人体组织、血

脉和神经系统带来充分的氧气,使它们得到足够的养分。它能促进血液循环,增强免疫系统的机能,而深呼吸则能有效地治疗哮喘和支气管炎,减轻这些疾病带来的痛苦。

1. 深呼吸在吸气时,肺部得到扩充,横膈膜就会按摩腹部器官。这个动作能够帮助人体的消化。

2. 在呼气时,横膈膜又会轻轻地按摩心脏。横膈膜大弧度的收缩运动会影响到淋巴系统内体液的流通,所以横膈膜活动得越剧烈,就越能够排除体内毒素。当深呼吸的重点在延长吸气时,能帮助缓解低血压症状。当深呼吸的重点在延长呼气时,能帮助缓解高血压症状。



(三)呼吸和情绪

正确的呼吸与情绪和大脑状态有根本的联系。例如,当我们受到惊吓时,会倒吸一口气并屏住呼吸,当我们感到疲劳和烦闷时,呼吸会被拉得很长,当我们困倦时,我们会打呵欠。如果我们感到生气或难过,呼吸就变得没有规律而且起伏很大,当我们感到紧张,担心或焦虑时,呼吸就会变得很浅,并且非常快。

由于呼吸和情绪是相互依赖的,因此如果我们能控制呼吸,就有可能减少情绪的波动。在任何时候我们都能够选择均匀,平缓的深呼吸。你将很快发现在呼吸平缓,有规律的时候,你很难感到焦虑。当然,反而言之,当呼吸很急,很快,很不均匀时,你的情绪也很难平静下来。

(四)正确的呼吸之道

在瑜伽中,(除非特别指定方式)所有的呼吸都是通过鼻子来进行的。鼻子里的鼻毛能过滤空气中的尘埃,并使空气在进入肺之前变得更加温暖和湿润;如果空气通过嘴巴进入肺部,那么将把未经过滤的污染物直接带进肺里。

在大多数瑜伽练习里,呼吸由一个健康的姿势开始。为了让横膈膜得到最大的锻炼,必须紧缩下腹部(让肚皮尽量贴近脊椎骨),让空气进入胸腔和上腹部,在肚脐和胸腔之间。

1. 在吸气时,扩充上腹部和胸腔,让前后胸腔都充满空气。

2. 在呼气时,放松胸腔和下腹部,让废气流出去,运用腹部的肌肉帮助吐出废气,直到所有废气都吐出为止(腹部肌肉的收缩会导致横隔膜向上压迫,并压缩肺部,使肺部所有空气都被清除出去)。

二、瑜伽的呼吸方法

呼吸是生命存在的根本,也是瑜伽重要的训练内容之一。以瑜伽的观念来看,人类身心的问题都来源于错误的呼吸方式、负面的心态情绪和饮食习惯。一个瑜伽修炼者如果不从瑜伽理念的方向努力,而希望以几个瑜伽动作来从根本上有益于身心健康,这无异于缘木求鱼。尤其是呼吸方式,以我们的瑜伽教学经验和日常中的了解来看,错误的呼吸方式非常普遍。更有甚者,大家都已习惯并认同于这种错误的呼吸方式,以致于造成不自觉的身心伤害。瑜伽呼吸法的目的是通过各种不同的呼吸方法(根据个体身心状况的不同而确定)有效地按摩内脏,刺激各生理腺体的良性分泌,激活脉,轮(可能也相当于中医所说的经络、穴位)的潜在力量,更好地清理洁净身体。由此,为更高级的精神修养和灵性的开发奠定基础。相反,如果呼吸有了问题,身体的循环系统、消化系统、排泄系统都会受影响,大量毒素会蓄积在身体各部分,而成为致病之源。

现代都市,空气污染相当严重。空气中有效的含氧量越来越少,而人口却越来越多,“氧”的竞争也就越来越加重心肺功能的负担。这也应该是我们这个时代注重瑜伽呼吸学习的一个理由。

瑜伽里,几乎任何一个体式都讲究呼吸的配合。没有呼吸配合的瑜伽练习只能算一套毫无意义的动作。瑜伽呼吸练习是为了追求人性中最神秘与内敛的宁静致远。瑜伽的修行是力量、韧性与心理的完美融合。在古老的印度,修行者们于每日早晨五点半就开始打坐,挑选一个面向恒河的房间,或者在阳光还未睁开于眼睛的室外,跟着大师们研习进修,感受身体循环的顺畅以及呼吸心态的宁静。

生命在于气息中,以完整的呼吸贯通全身,肌体就会陶醉在自身由内而外涌出的欢愉当中,身体顺畅与舒展之余,心灵世界也得到了无尽的充实和喜悦。身处都市的我们,也不妨用这样的方式让心灵自由呼吸。利用瑜伽放松精神和形体,由内而外梳理身体。去除杂念,调节呼吸,慢慢地体会身体的放松,血气的运行,心神的平和……对女性来说,这些才是美颜美体的关键所在,尽享身心的平衡,在宜动宜静间,感觉身心的舒畅,完成一场专属于肌肤与身体所要做到的极致和谐之旅。

在瑜伽课上,我们经常听到老师说:“放松腹部,尽情呼吸,保持腹式呼吸。”那么什么样才是腹部式呼吸?为什么要保持腹式呼吸,它能给我们的身心带来怎

样的益处呢?

(一) 回归本能的呼吸法

在练习瑜伽呼吸的时候腹部与肺部有什么关系呢?肺存在于胸腔之内,肺有一个与众不同的特征,它不是肌肉,如果你没有利用它,肺就自己耷拉在这个位置上,所以你必须把它调动起来。有两样东西调动肺,一个是气压,另一个就是气的体积。当我们呼气的时候,肺开始清空,此时体外的气压比体内大,所以你就必须要重新把气吸进来,这是气压的作用。气的体积发挥作用是与横膈膜的功能相连的,因为横膈膜一方面跟心胸连在一起,另一方面又与肺相连,当腹部收紧的时候,横膈膜就没有办法落下,空气就没有空间被吸进来,这个时候,就只能采用所谓的胸式呼吸法。

人体正常的状态是放松,不用做任何其他的准备,不用思考那些理论,仅仅就是把手放在腹部,去感受你的腹部,如果你觉得腹部是紧张的,没有关系,可以问问自己为什么会是这个样子,然后去体会接下来的身体感受,你会不由自主地把呼吸的位置降低,即开始用腹部呼吸。

事实上,这样做不是说你真的在用自己肚脐或者腹部来呼吸,实际上你不是用横膈膜呼吸的,只是现在的横膈膜下移能够让你的胸腔进一步扩大,而以最大的容量来充满空气。可能你还是感觉不到横膈膜上下的移动,横膈膜的确是感觉不到的,你可以感觉到的只是呼吸的区域慢慢地从胸部降低到腹部而已。

结合瑜伽体式的呼吸法有许多,现简略介绍几种:

1. 几种特效呼吸法简介:

①冷却呼吸法:将舌头卷起来(能纵向卷起来的纵向卷舌,不能纵向卷的横向卷舌),从卷起的前面或两侧吸气,然后屏气3-5秒,这时从舌尖到咽喉会有清凉的感觉,然后用鼻孔悠长地呼气。这种呼吸法特别适合在夏天燥热口干的时候练习,会有立竿见影的效果。

②风箱呼吸法:用鼻孔快呼快吸,但同样要尽量地深呼深吸,此法可排放体内废气,增加血液中的氧气含量。对初学者来说,每天只要快呼快吸5次即可,练多了会头晕。

③蜂鸣呼吸法:舌头抵住上腭,牙齿张开,嘴唇并拢;用鼻子无声地吸气,呼气时用鼻腔发出蜂鸣音,气流从鼻孔进出。如果用手指塞住两耳,完全倾听体内的蜂鸣声,对集中精神非常有效,让全身放松地站着或坐着,让脊柱和头部垂直地面,两臂自然下垂或放在腿上即可。

2. 腹式呼吸法:①身体放松,仰卧;②单手轻轻放在肚脐上;③吸气,将空气经

由肺部吸入腹部的位置,吸到不能吸为止,此时会感到手被腹部微微地抬起;④吐气,将腹部向内往脊椎收,借收缩腹部动作将空气呼出。

3. 胸式呼吸:①仰躺或是背挺直坐着;②吸气,将空气吸入肺部的位置,你会注意到胸部的鼓起,当你吸气越深时,腹部会往脊椎方向收入;③吐气,当你吐气时,肋骨会渐渐向下并往内收。

4. 完全呼吸法:①先轻轻吸气,吸到腹部的位置,当这个区域已饱满时,接着开始充满你胸部区域下半部的位置,渐渐地再充满至胸部区域的上半部位置,尽量将胸部吸满,扩张至最大的程度;②吐气,先放松胸部的的位置,再放松腹部的位置;③用收缩腹部肌肉的方式结束呼气,这是为了确保已将肺部的空气完全排出;重复以上动作,如此循环。安静时呼吸一次,可吸入 500cc 的空气,完全呼吸时,可吸入 3000cc~3500cc 的空气,其差距相当于平常 7 倍的呼吸量。

完全呼吸法益处:瑜伽的完全呼吸法不仅能给人体提供大量的氧气,更能促进血液的带氧量,使血液得到净化。同时,肺部组织也会因此而更加强壮,进而增加人体对于感冒、支气管炎、哮喘以及其他呼吸道疾病的抵抗力,甚至在体能上使其活力及体力都有明显的增长。当然,也会让你整个人的气色更加红润,心灵也变得更为清澈。

三、瑜伽呼吸法的分类

1. 从呼吸的部位来分:基本而言,呼吸分为腹式呼吸,胸式呼吸和腹胸式完全呼吸。腹式呼吸:以肺的底部进行呼吸,感觉只是腹部在鼓动,胸部相对不动。胸式呼吸:以肺的中上部分进行呼吸,感觉是胸部在张缩鼓动,腹部相对不动。完全呼吸:肺的上、中、下三部分都参与呼吸的运动。腹部、胸部乃至感觉全身都在起伏张缩。唯有第三种呼吸才是瑜伽的呼吸要求。

2. 从呼吸的过程来分:有屏息与不屏息两种。而屏息又分为呼气后的屏息与吸气后的屏息两种。

3. 从呼吸的功用来分:有左鼻孔呼吸、右鼻孔呼吸、左右鼻孔交替呼吸等 3 种。

四、瑜伽呼吸中的几种技术性呼吸

(一)收束法:(梵文 Bandha,音译班达)瑜伽术中的一些“封锁法”,其设计目的和用途是要把生命之气约束起来,就能形成某种类型的压力或力量。于是,习练瑜伽者就利用或运行这股力量去实现他的某些目的。收束法的目的,一是避免能量混乱而耗散,二是将能量运送到需要的部位,三是刺激特殊的腺体与唤醒相关脉轮。

呼吸的收束法主要有以下几种：

1. 收颌收束法(Jalandhara Bandha)：

收颌收束法从坐式开始。在呼吸的过程中始终以下巴抵住胸骨(与其说是下巴向下抵胸部,不如说是提起胸部,使其与下落的下巴相结合)。肋骨要抬起,头、胸骨、肚脐和两大腿之间要处于一正中线上开始,选择一种能使你两膝稳固地靠落地面的瑜伽坐姿打坐。最好的姿势是莲花坐或至善坐。提醒一点:也可以坐在一块小蒲团(垫枕)上,这样能使你的身体略向前倾,从而两膝更稳固地靠落在地面上。换言之,把小垫枕放在你臀部的后半部(即脊柱的底部)。只有在非用不可的时候,才用一个加稳垫子来帮助你,因为不用加稳垫做这个功法,收效会更大。把双掌放在两膝上。放松,双眼做90%的闭合。深深吸气,悬息(这种功法也可以和呼气一起做,即呼气之后悬息)。头向前方弯下来,把下巴紧紧抵着胸骨。两肩稍向前耸一点,伸直两臂,让两肘挺直不动。两手掌应紧握或紧压两膝。保持这种姿势,直到你不能舒适地悬息为止。不要勉强用劲而感到劳累。从这个姿势恢复原先的做法是:同时放松双臂和双肩。停止把下巴向下抵的动作,慢慢抬起头部(如果你是在呼气之后做这个收束法的,就要慢慢地吸气)。当你的头伸直时,呼气。这是一个完整的回合。做3~12个回合。每次静坐练习不要超过12个回合。可以在瑜伽冥想前单独做收颌收束法练习,但是通常把它和调息及其他收束法等配合着一起练习,效果更好。

益处:收颌收束法对于人的肌体和心灵会产生更为广泛的效果。它使心搏减缓,对甲状腺和甲状旁腺有按摩作用,从而改进其功能,且整个身体都会因为甲状腺功效增强而获益。它有助于消除愤怒和紧张、忧伤的心情,尤其是和调息、会阴收束法、收腹收束法以及其他功法一起练时,有助于唤醒昆达利尼蛇。



警告:那些患有头颅内部压力(颅内压)症状和有心脏疾病问题的人只有经医生同意之后才可以做这个功法,而且还应非常小心。还有,当头部抬起或放下而

构成收束姿势时,最好不要呼吸。当头部伸直时才能呼吸。

2. 腹部收束法

一般是配合呼气时进行。通过横膈膜一边将内脏向后上方的背脊牵拉,一边向上移,感觉腹部完全凹扁下去。

①坐式收腹收束法(Uddiyana Bandha)

开始选择一种能使你双膝稳固地靠落在地板上的瑜伽姿势打坐,两掌放在两膝上,放松,彻底呼气,悬息。在悬息的同时,把腹部肌肉向内和向上收缩,尽量长久地保持这个姿势。慢慢放松腹部肌肉(如果你同时还在做着收颌收束法的话,这时也放松它)。然后吸气,休息,直到你感到有力量再做这个练习时为止。重复做3-5次。

②站式收束法(Uddiyana Bandha)

站立,两膝微弯,两脚分开略小于肩宽。上身从腰部向前倾,双手放在两大腿上,手指向内。尽量用双臂来支撑躯干,以便能放松腹部。先深深吸入一口气,然后慢慢彻底呼出。当肺部空气已出尽,再通过鼻孔迅速喷气两三次,保证双肺已完全放尽了空气(如果肺部不是完全没有空气,就很难把这个姿势做得正确)。闭气悬息,将腹部向内,向上收。这个动作是借助于用腹肌做“吸入”的动作以及尽量将横膈膜向上升起来完成的。收腹一两秒钟,然后,将腹部肌肉坚定有力地向下、向外推放出去,借此迅速将腹部恢复原状。共做5次,继续闭着气悬息。然后,直立,慢而深地吸气(切勿抑制不住那种想突然大口吸气或快速吸气的冲动,而要是有控制的方式吸入空气)。休息30秒钟,然后重复3-5次。注意:这项功法也可以和收颌收束法一起配合着做。

益处:腹部收束法的这两个练习,都是把横膈膜向胸腔提升,而把腹部脏器推向脊柱方向。由于肠脏反复被抬高,并受挤压,这就产生了蠕动动作,这个动作又刺激了储存在肠道中的废物,使它开始移动起来。因此,这个收缩腹部的练习对于预防便秘和不规则的肠运动很有效。它对肠子衰弱也是有帮助的。这项功法能使腹腔内所有器官都受到按摩和刺激,还能减轻消化不良、寄生虫病和糖尿病。腹腔器官得到补养,消化力加强,从而增进食欲。肾脏,脾脏,胰脏和肝脏全部受到按摩,坚持不懈的练习下去,连与这些脏器有关的疾病也能消除。肾上腺也得到调整,这对疲塌而不好动的人会产生一种加强活力的效果,对于忧心过多者也有安定镇静的效果。

收腹收束法也可减少腹部的脂肪,并刺激,兴奋腹腔神经丛(Solar Plexus)的交感神经。如前所述,它帮助迫使阿帕那生命之气向上运行,从而唤醒昆达利尼

蛇,消除中经的障碍物。

警告:这两个练习对于孕妇,患有心脏病、胃溃疡或十二指肠溃疡的人不适用。在饱腹时,不要做这种收束法,而最好是在胃肠都是空着时做。

③提肛契合法(Ashwini Mudra,音译阿斯维尼·木德拉,意即马契合法)

开始按任何一种瑜伽姿势打坐,放松,合上双眼。按正常情况呼吸,收缩肛门的括约肌。保持收缩肛门由1数至3之久。放松这些肛门周围的肌肉,稍等数1至3或5之久,再次收缩肛门。反复多次地做这个练习。提肛无须在时间上与呼吸相一致。以下是一个有效的练习:在吸气时,收缩肛门。息息由1数至5,同时始终保持在息息期间收缩肛门。呼气,放松收缩的肛门。你也可以在时间上和呼气一致地做提肛,而不是和吸气一致地提肛。

注意:你可以随心所欲或长或短地保持提肛的时间。整天任何时候,在坐着、站着或躺着时,都可以做提肛契合法。

益处:肛门区域的生命之气(阿帕那瓦由,即阿帕那风息)在正常状况下是向下运行的。习瑜伽者的目的是将它转为向上运行。肛门收缩会帮助习瑜伽者实现这个目的。把提肛和诸如头倒立或肩倒立等某个倒转的姿势结合起来做,对治疗痔疮特别有效。

④会阴收束法(Mula Bandha,音译木拉·班达,意为脊根收束法)

垂直收缩肛门与生殖器之间的中心部位,与此同时将下腹部前和肚脐下部压向后上方的背部。

A. 强式会阴收束法:这个会阴收束法包含有身与心两方面的因素,但其着重点在于对生殖器与肛门之间的区域,即会阴部位,施加强大的身体压力并加以收缩。

开始:按至善坐打坐,一定要让你的脚跟紧紧顶住会阴。闭上两眼,放松。保持背部伸直。悬息,用力收缩会阴。同时,试图观想脊根气轮(Muladhara Chakra)收缩的“触发点”,尽量长久地保持收缩的时间。然后放松,恢复呼吸。这就完成一个回合的强式会阴收束法。不论何时只要有机会,都可以做尽量多的次数。

注意:在吸气和呼气之后都可以做悬息,而悬息又往往是与收颌收束法一起配合着做。在这种情况下,就在悬息的同时一齐做会阴收束法和收颌收束法。

B. 微妙的会阴收束法:上述会阴收束法,由于会阴部位是受到脚跟向上顶的压力,所以必须坐着来做。但是,这个微妙的会阴收束法可以用仰卧放松功姿势以及任何一种坐着的瑜伽姿势来做。然而,一个人只有在能够极好地感觉到脊根气轮“触发点”的位置时才能有效地练习微妙的会阴收束法。一旦习瑜伽者心中搞清楚了这一点,他就能把注意力集中在这一点上,然后就能做一种微妙的肌肉

收缩的动作。微妙的会阴收束法可以和收颌收束法及其他契合法或收束法一起配合着练习,也可以单独练习。

注意:会阴收束法几乎总是和提肛契合法一起做的。

益处:会阴收束法使在正常状态下总是向下运行的生命之气阿帕那瓦由(阿帕那风息)转而向上运行。这样就会导致清静和纯化中经苏舒姆那管道。

应该指出:这个会阴收束法在引导或控制一个人的性欲方面也是非常有用的。它有助于唤醒昆达利尼蛇。此外,会阴收束法帮助防止和治疗便秘,也有助于控制或治疗痔疮。

警告:当把本式和收颌收束法或其他收束法、契合法一起做的时候,请务必参考这些功法的各“警告”内容。



(二) 瑜伽清洁法

1. 圣光调息:(Kopalibhati Pranayama)

在瑜伽清洁法中,圣光调息也称前脑净洁功,它是清洁法中的一步,它的作用是能够短暂地停止大脑的思维,让头脑休息。它祛除中经人口处积累的黏液和不纯杂质,在《哈他瑜伽导论》中记载这种清洁法(圣光调息)可以帮助解除3个结,即心轮,喉轮和眉心轮,柏坦伽利认为只有能将 these 杂质清除去,才能令人快乐,而产生益处。圣光调息能使人的心灵变得内向,它也是一种能够使人进入冥想的方法之一,它能让思维和视觉自动停止,并在心情虚无和空虚的状态下重新获得活力,这时的心情平静,像天空一样广阔无限,而进入冥想。

如果想作为普通的练习,圣光调息可以很快的让人身体发热。为了能平衡这种呼吸,我们再介绍一种清凉呼吸法,让这两种呼吸中和,来调理人体的平衡,即:水、火的平衡。所以,在练习这两种呼吸时,可以按照这种组合练习。我们介绍的这个组合是极为简单易学的,祛除了一部分较极端的练习,使其适合于普通练习者。

开始,以一种舒适的瑜伽坐姿打坐,合上双眼。在练这种调息时,始终要放松,一点也不要使劲。先把呼吸调整成腹式呼吸,然后开始慢慢加快呼与吸的速度。

轻轻用力做呼与吸两个过程,只是轻轻的做呼吸的过程,让吸气慢慢的自发

进行,做到有节奏但不猛烈,让腹部自然的扩张,轻轻用力的收缩。每次呼气之后,只做到一刹那的悬息,然后慢慢吸气,在呼气 50 次之后,再做最后 1 次呼气时尽量呼出肺部的空气,再做 1 次完全式呼吸,这就完成了 1 个回合。连续做 2~5 个回合。

益处:使腹部肌肉,脾脏,肝脏和肺脏活动旺盛有力,消除体内多余脂肪,洁净内脏,加强肺脏功能。

注意:女性生理期不要做。如果开始感到晕眩出汗,或两者任一种现象出现,这意味着做得不正确,如果是这种情况,试试降低呼吸的速度和呼吸的力量,试试更加放松,如果总是发生以上症状,那就停止这种练习。一定要在温度适宜,空气新鲜的地方练习。凡是患有高血压、低血压、心脏疾病的人不应该练习这种调息。眩晕病,严重耳、眼疾病的人也不应该练习,在练习时如果鼻子流血或耳痛,则应立即停止下来。空腹练习。

其他调息法:

①风箱调息:把肺部当作铁匠的风箱那样使用,放松身体,舒适打坐,开始时呼吸应相当快速,但不要用力猛烈。用大拇指盖住右鼻处,做腹式呼吸。急速,有节奏、有力地连续吸气和呼气,让腹部扩张和收缩,做 20 次完整呼吸;然后,用大拇指盖住左鼻处,重复做腹式呼吸 20 次。做完了 1 个回合,休息 1 分钟,再做第二个回合。

②昏眩调息:舒适打坐,双眼闭合约 90%,缓慢而深长地吸气;悬息由一数到三,做收颌收束法和凝视第三眼;非常缓慢而彻底地呼气,抬起头,吸气,重复练习此法 2~3 次。

③清凉调息:舒适打坐,背部伸直,双手放在膝上;张开嘴,把舌头伸出一点,卷成一条管子,通过舌头小管吸气,把舌头当作一条吸管,吸入空气,能听到和感到清凉的空气经过舌头,沿气管向下送;吸气应缓慢深长,吸满空气后,闭上嘴巴,悬息;把头向前放低,悬息数 1~4 之久,抬头,接着慢慢通过鼻孔呼出空气,最好用喉呼吸方式。这是 1 个回合,共做 25~50 个回合左右。

④经络调息:呼吸交替地通过左右鼻孔进行调试,以平衡左经和右经中生命之气的流动。初级功法为:用大拇指闭住右鼻孔,通过左鼻孔吸气;接着,闭住左鼻孔,通过右鼻孔呼气;然后,又通过右鼻孔吸气,闭着它,通过左鼻孔呼气。这是 1 个回合,可做 25 个回合。高级功法是在吸气和呼气之间之后都要悬息;用左鼻吸气,悬息;用右鼻孔呼气,悬息;用右鼻吸气,悬息;用左鼻孔呼气,悬息。此为 1 个回合,可做 25 个回合。这种清理经络调息法对身心有很多益处。总之,练好呼吸调息法,为练瑜伽冥想法便做好了准备。

2. 清洁法:瑜伽清洁法是指5种清除人体内杂质以及毒素和一种增加集中注意力的功法,合称“六业”,如果要想修炼瑜伽有进步,“六业”功法必不可少。当然,有几种方法过于极端,我们介绍其中一种比较安全简便的“涅涕”法,直接清理鼻子通道,通俗讲,即用盐水洗鼻子。也可作为日常保健法。

方法如下:A.取一杯温开水(约250毫升),加入一撮食盐,咸度可按个人适应程度决定,让盐完全溶解;B.准备一个脸盆或在水池边,头略向下低,右手摀住右鼻孔,左手拿杯,用左鼻孔吸水,吸满后,抬起头,让水流到口腔内,然后吐掉,用鼻子轻轻吹气;C.用左手和右鼻孔做同样的动作;D.每个鼻孔可做7~8次;E.最后,双手放臀后,手指交叉向上抬,身体前倾,头向下低30秒,清除鼻子中的残留水。初做时要小心,两个鼻孔可能会有呛痛感,做几次之后,呛痛感就会消失。在停止吸水后再仰头,否则,水容易进入气管。在盐水中切忌加生水。“涅涕”法能够清除鼻孔通道的污染物和充满细菌的黏液,并且能够防治各种鼻窦炎和鼻腔疾病,有助于治疗感冒。建议每天早晚各做1次,做后须刷牙。

瑜伽体式、呼吸和冥想练习都有着很好的清洁和疗养身体的作用。但它也有些特定的清洁方法,如烛光冥想(净化眼睛),洁肠法等。

3. 瑜伽清洁法的简单实践:根据科学研究证明:人体的宿便通常为3~5kg,严重危害身体健康,引起便秘、肥胖、口气、皮肤问题及其他慢性疾病。古代的圣贤们运用自然的方法排除体内毒素,强健身体。而现代洁肠法的不足是:人会形成对它的依赖性,扰乱肠道运动的自然节奏,还会使这个区域的肌肉变得怠惰起来。

益处:清洁身体:①对于患便秘、胃酸过多、胃气胀、消化不良的人,这是一个有益的练习;②对肾脏和泌尿系统也有很好的作用;③在断食的开始阶段,也是一个很有用处的练习。

步骤和方法:建议选在周末休息时间做,因为有人可能会出现些疲乏不适的反应。①最好是晨起并穿上宽松舒适的衣服先做冥想练习,结束后再进食早餐;②准备一大瓶温开水,加入一点盐;③准备两个玻璃杯,斟满盐水,然后快速喝完;④喝水后,立即做下面的瑜伽姿势,每个做6次或根据自己情况调整:A.摩天式;B.风吹树式;C.腰旋转式;D.眼镜蛇扭动式;E.腹部按摩功(可再加鸣行式或仰卧起坐);⑤迅速再饮两杯水,重复以上练习;⑥反复重复以上练习,直到解便为止,一般3个阶段即可;⑦解便之后,做仰卧放松功15~25分钟。

五、瑜伽呼吸的作用及意义

目前,印度瑜伽信徒大部分习练和崇尚“呼吸瑜伽”,并对其功能深信不疑。

这一功派的大师是拉姆戴维(Ramdev)。他于9岁开始学练瑜伽,15岁离家踏入社会,至今未婚。拉姆戴维大师认为,印度人民应该有权首先享有瑜伽的益处,瑜伽是一种投资少、收效快的治愈病症的办法。瑜伽使人增强自信并认识到自身的价值。通过习练瑜伽,端正饮食和生活习性就能获得健康的体魄,因为人的体内本身就有一种自我治愈力或称之为生物能力。目前,他在印度北部的乌塔兰查尔邦巴哈德拉巴德建立了瑜伽训练中心,教授帕坦伽利大师的瑜伽,已有信徒上百万。据说,他通过瑜伽为成千上万的病人治愈了疾病。

他的一套训练方式大致是:双腿盘坐在瑜伽垫上,全身自然放松,两只胳膊自然下垂,双手拇指与食指指在一起,平放在两边的腿上。第一个动作是用鼻孔做深呼吸,尽可能地拉长呼吸。然后做深吸气,使这口气一直吸出整个腹部并提到头部;第二个动作是用鼻孔进行快速而又有节奏呼吸,呼吸的全部力量用在震动整个腹部,要不停地呼吸,不停地震动,带动五脏六腑,直至头部;第三个动作是用右手拇指压住右鼻孔,再用左鼻孔用力呼吸,同样要震动整个腹部,做过多次后,再换左手拇指压住左鼻孔做同样的呼吸动作;第四个动作是用拇指按住两边太阳穴,再用两手的中指、无名指和小指接住两只眼睛的下眼眶上,并深呼吸,或呼喚“OM”。最后收尾,仍需做深呼吸,尽可能时间长久,整个腹部要全部收缩,然后在呼出时放松腹部,反复多次。

正确的瑜伽呼吸,再配合一些瑜伽的体式动作,对身体的影响至少有以下几个方面:①能消除烦恼,平静心境;②能维持姿势平稳;③能够净化血液,净化肉体,调节人的体重,有效地消除脂肪,而对过瘦的人又能增加体重,能维持饮食平衡;④能刺激内分泌系统,维持内分泌平衡,对内分泌的一些疾病如糖尿病、甲亢等均有较好的疗效。



第十章 瑜伽放松

放松能给身体为下一项活动或第二天补充能量。它自然地起到与紧张状态相反的作用,是为了让我们的动作和机能运转得更加顺畅。所以放松很有必要。

放松是一种在我们躺着或静坐时,完全放开身体的能力。它将帮助我们在生活过程中去除不必要的紧张情绪,并使我们能更加集中精神,全神贯注。

在瑜伽中,放松练习能使身体整合不同的姿势以释放能量,这样修炼者就能从每个姿势或一系列姿势中受益。

在一个专门锻炼身体某部分的瑜伽体式完成后,放松还能让这部分身体中的血液有时间在身体中循环。

一、紧张情绪所带来的影响

大多数人都有压力,而且都体验过承受压力时聚集在体内的肌肉张力,这些张力使肌肉无法恢复到平衡的休息状态。这样会导致人们做任何动作时,都要花费太多力气,无论这个动作是多么简单。结果肌肉会长期处于紧张状态,我们就这样度过生活中的每一天。

如此张力所带来的主要影响包括降低体能,减少灵活性,限制呼吸的自由流动,以及减弱任何身体活动的效果。肌肉的紧张状态还会导致身体受伤、生病、疲劳或睡眠问题。

二、瑜伽在消除紧张中所发挥的作用

消除肌肉张力的过程往往是一个渐进的过程,特别是在这些张力已经累积了许多年的情况下。另外,学习如何在有压力的情况下保持一个放松、平衡的状态也需要一定的时间。

瑜伽修炼把对放松技巧的修炼当成整个练习的一个重要环节。对姿势、呼吸和注意力的修炼能让大脑和身体平静和安抚下来,从而启动副交感神经系统,起到镇定的作用。此外,还有一些专门释放肌肉张力的放松练习。这些练习可以放在一整套瑜伽练习之前、之中或之后,使瑜伽的修炼过程变得更加轻松、容易、不费力。这种平静的心态将伴随着瑜伽修炼者的每一天。

三、放松大脑

放松大脑,使大脑平静下来。消除大脑的紧张情绪所需要做出的努力与放松身体肌肉张力所需要的努力是一样多的,或者更多一些。因此许多修炼者认为放松的姿势是所有瑜伽体式中最难掌握的姿势。

我们不能把大脑放松与大脑呆滞相混淆。给自己一定的时间放松大脑与放松身体一样,都能让你的精神焕然一新。其结果是思维清晰,精神平静和注意力集中。而呆滞的大脑是不具备以上能力的。

集中精神进行深呼吸是使大脑平静的最有效的方法之一。这么做能让大脑只注意当下,而不去理会过去或未来的恐惧和希望。

四、瑜伽休息放松词一

1. 想象一下,夕阳坠入地平线,西边天际燃烧着鲜红的霞光,一种博大的美悄然充溢我们的心头,时刻提醒着我们,一时感官的满足只是海市蜃楼,只有纯净的目光,圣洁的心灵才能不受阻碍地看见世界内部蕴藏的欢乐。

2. 想象一下,载着日月星辰有亿万轮子的自然之车朝前飞驰,我们看不见它的目的地,它也不在任何地方停留,我们也乘坐这辆车,行驶在没有目标没有终点的路上,慢慢进入冥想。

3. 想象一下,烟雨中的江南水乡,雾蒙蒙,雨濛濛。古老的拱桥下,停着一艘船,我们手撑雨伞站在船头悠然地看着河边的垂柳,听着远处古寺的钟声,进入冥想。

4. 经过一番长途跋涉,我们来到一片绿洲,看到一片青草地,泉水汨汨地流淌着,仰面躺下,看着蓝天白云,吹着芬芳的空气,思绪渐渐平静下来,慢慢进入冥想。

5. 想象一下,窗外飘着鹅毛大雪,我们在屋内围炉而坐,炉火越烧越旺。手捧一杯香茶,碧绿的茶叶在滚烫的开水中渐渐舒展,一股奇香沁入心肺,心绪渐渐平静下来,而后慢慢进入冥想。

6. 想象一下,万里无云的晴空,一望无际的平原,金光四射的太阳,你我置身其间,忘却世间烦人的琐事,无谓的争斗,与自然浑然交融,慢慢进入冥想。

7. 想象一下,一场轻盈的新雨,遮盖了我们的工作场所和熟悉的世界,带领我们进入一个幽远奇妙的境地,那儿山峦翠叠,泉水涛涛,空气中漂浮着新雨润泽后野百合的清香,在这独立于一切法则之外不可言喻的境地中慢慢进入冥想。

8. 想象一下,在美丽的星空下,当人们熟睡的时候,在孤独和寂静之中,另一个神秘的世界却苏醒了过来,流泉唱得更响亮,山上的精灵们自由自在地来来往往,空气中充满树木生产的声音,而我们则慢慢进入冥想。

五、瑜伽休息放松词二

放松篇：仰卧，两手放于体侧，手心朝上，两脚按自己舒适的方式稍分开，有条件的话，用一块黑色布段或其他软布类（毛巾也可）轻轻遮盖住双眼，以便能得到更好更彻底的放松，一旦做好了这一切，就要排除一切杂念，将注意力全部集中在你身体各个部位来。

现在从右脚开始：放松右脚脚趾、脚心、脚背、脚后跟、脚踝、右小腿后侧、右小腿胫骨、右膝盖窝、膝盖、右大腿后侧、右大腿前侧、右腹股沟、右髋部、右臀部、右侧腰部、右侧腋窝、右肩膀、右上臂、肘部、前臂、右手腕、右手背、手心、右手所有的手指。

现在转到身体的左侧：放松左脚脚趾、脚心、脚背、脚后跟、脚踝、左小腿后侧、左小腿胫骨、左膝盖窝、膝盖、左大腿后侧、左大腿前侧、左腹股沟、左髋部、左臀部、左侧腰部、左侧腋窝、左肩膀、左上臂、肘部、前臂、左手腕、左手背、手心、左手所有的手指。

现在转到上身躯干：放松胸部、整个胸腔、心脏、横隔膜、腹部、内脏器官、骨盆、性器官、肛门、腰骶椎、整个脊柱、整个背部。

现在转到颈部和头部：颈部前侧、颈椎、后脑勺、头顶、头皮、前额、两个脸颊、两耳、两眉、眉心、眼皮、眼球、眼睑、鼻子、嘴唇、牙齿、舌头、下巴、整个头部。

现在感觉身体每一个关节，每一块肌肉全部都放松了，身体很轻很轻，轻得像一片羽毛飘浮在空中。（想象着）我躺在海边，躺在沙滩上，没有风，没有浪；蓝蓝的海水，蓝蓝的天空，海面平静极了……一群海鸥在蓝天飞翔，风起了，渐渐有了浪花，浪花触及到我的双脚，触到了我的全身，我警醒了。我没有睡着，我只是躺在海边做瑜伽放松罢了。

我在静观自己的呼吸，我的呼吸自然而平稳地进行，当我吸气的时候，我感觉自己正在吸气，我呼气的时候，感觉到自己正在呼气，我的呼吸自然而平稳。我轻轻地活动脚趾，轻轻转动脚踝，轻轻活动手指，轻轻转动手腕，我将头轻轻转到右侧，慢慢转回到中间，再轻轻地转到左侧，慢慢转回正中。

现在两手心在胸前相合，互相摩擦，待手心发热，让这发热的手心按在肚脐上，轻揉腹部，按摩腹部内脏器官。腹部内脏器官在温



热的手心里受到温暖,内脏器官得以按摩。

再继续摩擦手心,待手心发热,让发热的手心轻轻拍打两个脸颊,就像母亲在爱抚婴儿,轻轻拍打头部,感觉所有的疲劳都消除了。大拇指轻轻按自己的太阳穴,感觉精力正在恢复。继续摩擦手心,待手心发热,将发热的手心捂住闭着的双眼,眼睛感觉到温暖,眼球得到放松,眼睛在温暖的手心内慢慢睁开,十指分开,手指缓缓下滑,让眼睛慢慢适应这自然之光。

深深吸一口气,慢慢呼出,感觉全身心得到彻底放松,现在屈双膝,慢慢坐起。睁开眼睛,将头部轻轻摆动。再慢慢站起来,两脚并拢,两手放于体侧。

深深吸气,两手从旁分开,举至头顶,十指相交,转动手腕,手心朝天,感觉所有的紧张得以消除,全身充满了精力,充满了元气。

呼气,两手臂从旁放下;再次吸气,两手上举,十指相交,转动手腕,伸直肘部,延伸脊柱,踮起脚跟,露出笑脸,感觉全身恢复了活力,呼气,放低脚跟,放下两手臂。瑜伽放松已全部完成。

瑜伽能在最短时间内消除疲劳,消除忧虑,消除郁闷与紧张,减轻工作和生活带来的各种压力。平缓呼吸能延缓衰老,安宁整个神经系统,使人心态平和、安详。它能治愈哮喘,消化不良,月经疼痛等,同时对失眠症也有功效。

注意:早、中、晚练瑜伽放松,放松各部位后,后面的词是不同的,晨练时,放松各部位后,还需站起来,做恢复精力功,让温暖的阳光洒满全身,让充满精力的身体迎着新的一天的到来。中午如果需午睡则不用再转动脚趾、手指,而是放松各部位后感觉自己要进入睡眠状态,只需十几分钟的放松休息术就可很快恢复精力。晚上临睡前(特别有利于失眠的人)做瑜伽放松,则可将放松词念得更细、更慢,如右脚小脚趾、第四脚趾、第三脚趾、第二脚趾、大脚趾等等,所以,在心里默念这些词时,你已经消除了各种杂念,精力全部集中在身体各部位上,而且各部位又



正在放松,这样进入的睡眠状态,质量高,而且是真正的全身心彻底的放松。

第十一章 瑜伽冥想

练习瑜伽的前提是必须具备一种健康的意识状态,即把注意力集中在当下的能力。冥想就是瑜伽练习中达到这种专注状态的方式。

冥想一般是指沉思或反省自我,是大脑本质和更高境界的行为,这种更高的境界既可以理解为上帝,也可以理解为对宇宙的觉悟,或者任何一个神。冥想不是一种可以学会的东西,而是在精神或注意力集中时自然产生的一种状态。

尽管在一般人眼里,冥想与某些宗教或仪式有关,但在本书里,冥想是指一种让大脑安静下来,变得更加自觉和自制的古老修炼。而且,本书中介绍的冥想行为与任何宗教没有关系。

一、练习冥想的好处

冥想能培养一种满足和平静的情绪状态。它促使人的精神放松,脑电波平静,并且能调节血压。它还能启动副交感神经系统,从而平息体内的躁动情绪,清除肌肉中不必要的张力,帮助调节呼吸频率。如果天天练习5分钟到一个多小时冥想,对应付生命中当前的挑战或压力很有帮助。

在精神方面,注意力和大脑活动平静就能把你带人真正的冥想状态,这时你抛弃了所有的感觉,也不会被任何东西打扰。冥想的最终目的是天人合一的最高精神状态,那时你将洞悉世事或直觉地感悟到自我的本质。

二、放松和冥想之间的区别

放松不需要大脑保持警觉或注意力集中。它与睡眠的状态非常接近,并且持续的放松状态会让你入睡。

而冥想则通过把注意力集中在当前的时刻(一般会把注意力集中到一个特定的物体、图像、词语、短语或情绪上),训练大脑进入一种更高的意识和警觉状态。冥想是一种清醒而又警觉、平静而又专注的状态。

在瑜伽中,放松和冥想都是非常有用的技巧,而且都需要保持一种平静的状态来面对生活中的压力。

为了能从瑜伽中获得最大的益处,我们必须同时修炼哈他瑜伽和冥想。传统上一般认为,哈他瑜伽是为了更好地冥想而进行的准备运动,因为体式、呼吸和放松能消除身体的紧张情绪,调理神经系统,从而使冥想时身心更加安宁。体式和呼吸还能让大脑注意力更加集中,并专注于当下,从而达到冥想的最终目的。

相反地,普通的冥想练习也对哈他瑜伽的修炼有帮助,因为冥想能更深入地调理神经系统,从而营造出一种宁静祥和的状态。冥想还能帮助我们识别身体中妨碍姿势练习的紧张区域,控制大脑的重复活动,从而让修炼者真正地放松,更好地练习瑜伽。

三、练习冥想的要点

1. 在冥想前练习一段时间的瑜伽,散一会儿步或者进行其他某些活动,这样能让修炼者的身体有一段缓冲和休息的时间。

2. 在冥想前练习5分钟左右的调息会很有帮助,这样大脑和身体都能够安静下来。

3. 每天尽量在同一时间进行冥想练习。这样大脑就会知道每天要在这个时间段安静下来。在早晨练习冥想可以帮助大脑准备好迎接新的一天,而在晚上练习冥想则可以在睡觉前清除体内的张力和大脑的精神活动。

4. 如果有可能,尽量在同一地点练习冥想。

5. 在练习冥想的初期不要强迫自己进行长时间的练习,5~10分钟就可以了,这样你就能逐渐建立起自己忍耐寂寞的毅力。

6. 逐渐加长练习的时间(比如制定每个月的目标,从5分钟到10分钟,再到20分钟)。最终的目标是每天至少练习45分钟,每周至少3次。

7. 在坐下以后,用大脑进行全身检查,让自己从头到脚都放松下来。不要忘了检查自己面部的肌肉,因为他们经常是处于紧绷的状态之下的。

8. 处于放松的状态中,让大脑或者眼睛专注于某个想法或物体。

9. 后面将介绍3种冥想技巧,这些技巧都能帮助大脑把注意力集中在当下的时刻。如果你知道其他的技巧,是在其他瑜伽练习班里学来的,只要你觉得这个技巧对你有帮助就放心地使用。

10. 如果大脑游离不定,思绪和情绪突然涌现出来(这种情况时有发生),让它们在你的大脑(和身体)中过一遍,然后放开这些思绪和情绪,把注意力转回到原来选定的主题或物体上。在冥想时,这种情况会重复出现。我们的目的是要在不生气的前提下,把注意力转回到原来的想法或物体上。慢慢地,我们就能轻易地让某种思绪在大脑中一闪而过,不会被它持续困扰。

11. 你最好把所有从脑子里冒出来的思绪都当成“想法”，这样就会把所有思绪都放在平等的位置上，而且你既能意识到思考的过程，又能意识到想法和想法之间的间隔。冥想的目的是要延长间隔的时间。

12. 如果你觉得昏昏欲睡，导致这种情况的原因可能有很多种。首先要问问自己前一晚睡好觉没有。有时人们会把瞌睡误认为是身体喜欢减除压力的征兆，有时人们又把瞌睡理解为潜意识对清醒大脑的抵抗行为。无论是什么原因，千万不要真睡着了，这样随着时间地推移，你的注意力将得到长足的改善，而你的神经系统也将习惯长时间的保持静态。

四、冥想的坐姿

在练习任何一种坐姿之前，你可以练习蝶式来使胯部和膝盖更柔软。

坐在一个椅垫或叠好的被子上，让胯部保持在比膝盖高的位置。这样在你挺直坐着的时候会觉得很舒适一些。（唯一的例外是莲花坐，这种坐姿更适合高级的修炼者，这种修炼者就算不抬高胯部也可以坐得很稳。）

如果地面软一些会更好，比如铺着地毯、席子或垫子，这样你放在地面上的膝盖就能更舒适一些。坐下来以后，把你的背尽量挺直，使脊椎骨一直轻松地伸展到头部下端。轻微地收腹，这样能使你的背挺得更直。

吸气时，让你的胸腔和上腹部（胸腔和肚脐之间的区域）尽量伸展，让空气流入丹田中。注意不要使用前后胸腔呼吸。

（一）简易坐

简易坐代表着舒适和稳固的坐姿，所以你只要坐下来，双腿交叉就可以了。你可以根据自己的情况稍微改动这个坐姿（例如，如果你的一个膝盖受过伤，那么在坐下来时可以把一条腿伸直）。

（二）至善坐

从简易坐开始，然后把一只脚放在另一只上面，最好让抬起来的那只脚脚背压住腹股沟。我们也可以简化这个坐姿，把一只脚脚踝放在另一条大腿上，或者把一个脚踝或小腿放在另一个上面。这个坐姿是为莲花坐做准备的。如果你经常使用这个坐姿，要记住时不时交换两条腿的姿势，



这样可以使大腿和髋部的两边都具备相同的灵活性。

(三) 莲花坐

1. 从简易坐开始。
2. 逐渐转到至善坐。
3. 抬起另一条腿,把脚背放在相对的腹股沟里。握住你的脚,把它们慢慢移到腹股沟区域里,尽量保持一个平衡、对称的姿势。

(四) 手的姿势

手的姿势是专门为聚积体内能量而设计的,手的姿势是一个闭合的圆周形,这样能量就能在体内循环。

把你的手放在膝盖或大腿上,手肘在身体两侧,肩膀放松。

选择以下两种姿势的一种:①用左手握住右手;②把两只手放在大腿或膝盖上,掌心向下;或者采取印度古典舞中的手势,双手放在大腿或膝盖上,掌心向上,大拇指和食指指尖合到一起。

五、冥想的技巧

(一) 把注意力放在呼吸上

只要不停地观察你的呼吸,就能把你的全部注意力放在呼吸上,而且完全不会改变它的方式。

通过鼻子来呼吸,而且把注意力放在呼气(和延长呼气时间)上,而不是吸气。

在每一次呼气时,感觉自己正在释放所有的压力、思绪和情绪,特别是在呼完气,准备再吸气的那一刻。

在练习这个技巧时,既可以把眼睛睁开,也可以把眼睛闭上。如果眼睛是睁开的,让目光停留在某个焦点上,例如离你的身体几英尺远的地上,或者在眼睛水平位置的蜡烛火苗上。如果你的眼睛是闭上的,就把注意力全部放在呼吸上。

这项技巧对安定情绪和保持大脑清醒非常有效,它能释放由焦虑和疑惑引起的精神压力。

(二) 把注意力放在一个物体上

点燃一支蜡烛(或者使用任何一个物体),不要放在你面前与眼睛水平的位置上(例如一张矮桌上),就放在离你几英尺远的地面上,这样当你的背部挺直后,你的眼睛会稍微向下注视,注视的位置既不会离你的身体太近,也不会太远。在你注视蜡烛时,眼睛一定要盯着火苗。如果你大脑的思绪游离不定,一旦发现自己走神要及时把注意力重新集中在火苗上。如果你愿意,盯着蜡烛几分钟后,闭上

眼睛,想像那簇火苗就在你的眉心之间。在脑海里一直保持这幅画面,直到你重新睁开眼睛盯着火苗。你可以一会儿睁开眼睛,一会儿闭上眼睛,但每段时间应该保持在1分钟以上。

盯蜡烛的技巧能延长注意力的时间跨度。如果全家一起冥想,都盯着正中间的蜡烛,也会是一次有趣的经历。

这个练习可以使用任何一个物体,比如一朵花,一块石头等。这个物体越简单越好,这样大脑就不会被细节搞得心烦意乱,例如一个纪念品上繁琐的装饰物。

(三)反复发出“噢姆”的声音

在进行专注于呼吸的冥想的基础上,反复发出“(OM 噢姆)”的声音,吸气的时候说一遍,呼气的时候也说一遍。你既可以在脑子里默念,也可以大声说出来。

正如全球通用的“OM 噢姆”发音(右图是这个发音的梵文符号)一样,颂经声能够有效地平定情绪和净化大脑,并培养出和平和知足的心态。



六、介绍几种冥想法

(一)OM——宇宙之初的振动

在瑜伽世界里,对于宇宙的初始有这么一个说法,在亘古以前,星球中有一些微微的,嗡嗡的声响,这些声响来自于物体能量的频律而发出的声波。后来这些音律像滚雪球一样,愈累积愈大,能量也愈强,于是包括生物在内的很多事物就诞生(或产生)了。以现代科学的眼光来看,每一件事物的确都会发出各种不同的声波,只是大部分不被人类的耳朵接收而已。而这些声波用很多科学仪器进行收集、压缩、整理后,被发现居然来自一个很简单又很原始的声音。这就是 OM(有人写成 AUM)。这个 OM 不只是一个简单的音律,在瑜伽世界里,它不但被符号化,更是代表整个瑜伽世界的符号。这就好比我们一想到太极,就会想到那个黑白两色,黑中有白,白中有黑的圆图一样。我们从这个声音,除了延伸出一个符号并给它一个至高无上的意义外,更有很多瑜伽行者认为,OM 是所有「唱颂」(Mantra,注)中最有力量,也最能抚慰人心的一个。因此,在我们心烦气躁,或者静坐无法静心时,应多在心中或口中吟 OM。唱颂 OM,能让烦躁远离,让我们进入静坐的境界。平时吟唱 OM 不单能引领我们进入更高的灵魂层次,而且科学家发现,包括吟唱 OM 在内的所有 Mantra(唱颂),都让呼吸放慢了,并能使心跳平稳与缓和。因此吟唱它被认为对身体、对心灵都很有益处。

OM 的吟唱法：如何吟唱 OM 呢？我们以发音来看，OM 其实有 3 个音节，分别是 A、U 和 M。A 的发音是 Ah；U 的发音是 Ooh，M 的声音就是 Mmm 的收口音，最后这个音以安静无声的、无忧的、安详的心态做总结。这 3 个音若是对照到我们的心理状态，会发现它们各自代表了不同的阶段：A 是指有意识的阶段，我们仍与外界联结着；U 是指人们进入睡梦阶段，在此时我们与自己内在世界的梦、思想和记忆等联结；而 M 则代表无梦的阶段，也代表进入另一个更高的层次中。也难怪，这个奇妙的 A-U-M 能这么平抚心绪，并是体内按摩的好方法。而这个 A-U-M 的音阶可高可低，您可依个人当时的心情，发出不同音阶的 OM。或是您可唱成 O-M。以我的经验来说，吟唱出这个 O-M（或 A-U-M）的声波，能很明确地感觉到自己身体的振动，这种振动仿佛把体内的能量激发了出来。当自己身、心状况好，情绪也稳定的时候，深吸一口气，吐气唱出 A—U—M—时，不但中气十足，而且与身体共振非常强烈，也延续得非常久；可是当精神不济或是心绪杂乱时，这个 OM 不但有气无力，且毫无能量。另外，若是您更细心，会发现吟唱 OM 会使身体产生绝妙的声波疗法。因为它的共鸣腔可以在额头，可以在喉咙，您也可以转注在丹田，它振动的方式会因位置不同而异，它的振动更可直接按摩那附近的 Chakra（脉轮，瑜伽中从会阴附近一直往头部，有 7 个脉轮，就像中国人说的穴道一样，是汇聚大量能量的所在），吟唱这个简单的声音就有体内按摩的效用。运用得当，真的是妙不可言。

（二）语音冥想

1. 曼特拉冥想：瑜伽语音冥想又称“曼特拉冥想”。梵语词“曼特拉”可分为两部分：“曼”的意思是心灵，“特拉”的意思是引开去。“曼特拉”的意思是能把人的心灵从其种种世俗的思想、忧虑、欲念、精神负担等等引离开去的一切特殊语言。“冥想”的意思是意念和意境的结合，冥想可以帮助修炼者的精神进入更高的境界，有助于身心的协调。一个人冥想时把注意力集中在他的瑜伽语音上，就能逐渐超越愚昧无知等不良因素，而处身在善良品质的高度上。

2. 噢姆冥想：舒适坐位，作瑜伽呼吸，高度注意呼吸，每次吸气和呼气，自觉自己的呼吸；做完 5 次完全的呼吸，继续做完全呼吸，但每次呼气时，以感到舒适为限度，配以最深沉的，可以听见的声音念语音“噢姆”，这个语音应念得与呼气过程一样长；噢——姆——，这时把注意力集中到语音上，吟诵练习约 10 次；然后呼气和吸气时都在心里对自己念“噢姆”语音，同时感到身体的每一个毛孔吸入数十亿个“噢姆”音节，想像这几十亿个音节进入整个心身的最深处，带来和平、安宁和无畏的心情。每次吸气，感到身体每一个细胞都充满了这种和平、宁静和力量。每次呼气，感到无数的“噢姆”音节把这和平传播到整个环境，整个宇宙，以至一切生

灵上去,此练习至少50次。此冥想的结果是人定。

3. 噢姆·哈瑞·噢姆冥想:舒适坐定,闭合双眼,深长呼吸,注意每次呼吸;每次呼吸都用可听到的声音念诵“噢姆·哈瑞·噢姆”,专注地听此声音。每次吸气时心里默念瑜伽语音“噢姆·哈瑞·噢姆”,继续做此练习至少50次。如果心灵游离开去,不注意语音,就把它轻轻地引回来,既不要强行集中注意力,也不要让心灵毫无控制地东游西荡,散漫无归。

4. 哈里波尔·尼太-弋尔冥想:梵文中的“哈里”为壮美,吸引的意思;“波尔”为语音、说话的意思;“尼太”为永恒、长存的意思;“弋尔”为灿烂、纯洁的意思;先按瑜伽坐式坐定,两眼闭合,呼吸深长,每次呼气,用可听声音反复诵念“哈里波尔·尼太-弋尔”,诵念时,凝神倾听此语音;每次吸气,在心里给自己诵念同样的瑜伽语音;诵念时,试保持心灵专注在瑜伽语音上,但不要变成一种紧张注意。此法练至少50次。经常练此功,心会逐渐得到洁净而纯化,有时候也许会流下爱和幸福的眼泪。

5. 玛丹那·莫汉那冥想:这中音是说原始动因并非虚无,而是充满精神和爱、真、善、美等。此法先坐定合眼,正常呼吸,注意呼吸;每次呼气,出声吟诵瑜伽语音“玛丹那·莫汉那”,边念边听;每次吸气,心里再诵念这个语音,起码做50次,最多次数不限。练功时,如心灵游离开去,别感到不安或懊恼,只须轻轻把心灵引回瑜伽语音上。除以上语音冥想外,还有“玛丹那-莫汉那·本哇利·哈瑞波尔”冥想,“戈帕拉·戈文达·哇玛·玛丹那-莫汉那”冥想,功法与上述功法大体相同,只是语音不同。

(三)其他方法

1. 不与呼吸同步法:瑜伽语音冥想也可以无须和呼吸同步配合着练习。人们只须把心专注到语音的吟诵上面,而对呼吸则任其自然,不加留意。有时则呼气与诵念一部分语音同时进行,有时吸气和默念另一部分语音同时进行。有时在呼气时兼做出声诵念整个语音。有时候吸气短促而深长,而在延长呼气过程中吟诵整个语音。做法可以因人而异。

2. 无须严格姿式法:瑜伽语音冥想甚至可以在站立、行走、跑步、躺下等时候练习。瑜伽语音冥想术既可按以上方法采取瑜伽坐式严格练习,也可不拘一格采取其他任何形式练习,当然练习时可合眼亦可睁眼,语音可诵念以上任何一种。

3. 注目凝视冥想法:许多习瑜伽者在练习瑜伽语音冥想时两眼全神贯注地凝视一幅原始动因人格特征(薄伽梵)的图像,会引人进入真、善、美的崇高境界。

4. 咏唱语音冥想法:所有瑜伽语音都可以用咏唱的形式来反复诵念,配上旋律、节奏、鼓掌打拍子、乐器伴奏等等,不伴奏也可以。还有,听别人咏唱瑜伽语音

冥想也能引导习瑜伽者入定。

5. 群组语音冥想法：瑜伽语音冥想可一人独立练习，亦可群组集体练习。人们集合为或大或小的一组人，无论朋友、家人、熟人、生人，都可以作为一种会友聚合的形式来反复诵念瑜伽语音。这种群组练法比个体练法更有力和有效。

七、瑜伽冥想引导词——情景

当你开始冥想时，这表示你已经准备去感受那来自你内心中的寂静和深层的奥秘。

闭上双眼去洞察事物的本质，就象眼睛从未闭合一样，这是一个全新的世界，我们去掌握用自我的眼睛探索的世界，探索自我的世界，冥想是自我的内醒。闭上你的眼睛，去感受那个超越思想、物质、行为的身体以及遥远的地方；闭上你的双眼去仔细感觉冥想，这是一段生命的旅程，我们慢慢地航行，会经历从“对事物的相对认识”到“对物质的绝对体验”，也会发现在冥想中没有心绪、物状和色彩；闭合的眼睛，只有声音弥漫在你的耳旁，关闭你的感官，收缩你的欲望，你慢慢地向前探索内在的世界，这是另一个地方，它超越了我们的身体。意识忽隐忽现，不用困惑，不用迷茫，慢慢地让它来，慢慢地随它去，自我是心灵的见证人，它不为所动。超越自己身体，超越它，继续保持闭合你的双眼，越来越深，越来越深，屏弃对名、状、色的思忖，将这些想象慢慢地抛开，超越自己的身体。在那个地方没有恐惧，你变得越来越高，越来越高，超越了星际。在这个遥远的地方，超越自己的身体，在这个神圣的宇宙，守候自我，在飞跃。继续这样前行，就好象是一辆奔跑的车子，越开越远，越开越远，超越了身体，超越了感官，超越了心灵。丢掉你的恐惧，除了“自我的大梵”，没有东西能够触及到你，你也不会去触及。闭合你的双眼，当你越来越深，越来越深地进入到这个地方的时候，你会看到梦幻般的光雾，青兰色、藕荷色、红色、绿色、黄色、紫色。你可以看到无数明亮的银色光芒穿越黑暗，跟随它的方向，它帮助你继续前行，越来越深，越来越远。超越身体，超越意识，超越感官，超越痛苦和喜悦。像一辆急驰的车子，继续开，越开越远，越开越快。色彩都朝你而来，它们飘过你的双眼，轻抚你的皮肤，碰触你的心灵，闭合你的双眼去观察它们，你尝试，你仍在前进。放松你的脸颊，抬高下颌，深呼吸，始终保持你的警醒，让自我去体会冥想的活跃，它就像个顽皮的小孩子。当你看到黑暗中晃动摇曳的色彩，你知道它离你越来越近了。你看到所有的色彩都变成了着色的烟雾。这些有色的烟雾刚刚开始升腾，开始回旋，开始变换。它们随着你每一次呼吸而不断地上升。保持均匀而缓慢的呼吸，不要让你的心意控制了你的呼吸。随着意念在我们身体上漂浮游动，你好像正在经历一段旅程，一段自我的旅程。继续超越你的身体，超越思想，超越物质，超越行为……

第十二章 瑜伽饮食习惯

瑜伽哲学认为,食物同时具有生理和心理的作用。有些食物对身心有益,而另外一些食物对身心有害。

一、刺激性食品

瑜伽称其为“变性食物”,在提供热量的同时也刺激身心。这种食品具有刺激性,并且含有咖啡因,如提炼过的糖、洋葱、大蒜、辣椒,以及任何具有强烈味道的如甜、酸、苦、辣、咸的原料或作料。如果消耗过多刺激性食品,它将刺激内分泌和神经系统,使大脑激动起来,从而与瑜伽的平静知足状态背道而驰。

二、压抑性食品

瑜伽中指“惰性食物”,此类食物扰乱身心安宁,使人易怒、易妒,变得懒惰萎靡等。这种食品具有一定的抑制作用,让我们丧失能量,毒害我们的身体系统。压抑性食品包括不新鲜的、没味道、腐烂或过熟的食品,例如罐头、冷冻、经过加工或含防腐剂的食品,肉类、酒精类饮品。

三、健康食品

称“悦性食物”,给身心带来纯净和愉悦,促进生长。这种食品非常干净鲜活,例如新鲜水果和蔬菜,坚果、种子、豆制品、粮食、奶制品和蜂蜜。

四、健康饮食习惯的一般性指导原则

健康的饮食习惯是指坚持只进食乳品蔬菜类食品,包括水果、蔬菜、坚果、种子、谷类、豆类和乳制品,而不吃刺激性和压抑性食品。

尽管要改变长久以来形成的饮食习惯非常困难,但是你还是要尝试遵照这些原则来做,几个月后,你就能体会到其中的好处。

如果你决定减少或停止进食肉类食品,那么就必须给身体足够的时间适应这种新的饮食习惯。

其实,健康的饮食习惯中重要的一点是尽量在食品处在最自然的状态时摄取,这时的食品是最新鲜、最有营养的,并且充满着活力。这样的食品不仅容易消化,而且还能加快缓慢的消化过程,使肠胃更健康。

所以在摄取食品时,尽量做到:摄取大量水果、蔬菜和豆制品;选择新鲜的食品,不要摄入冷冻、加工或处理过的农产品和罐头;适量地摄取坚果和种子类食品,它们能提供身体必需的脂肪酸和蛋白质;尽可能地选择全麦面包或面条;选择原汁原味的酸乳酪;用蜂蜜取代白糖,用枣和干果制品取代甜品;如果有可能,用长豆角代替巧克力;摄入各种不同的食品;避免经过防腐处理,加入色素和添加剂的食品;避免油腻或油炸过的食品;减少红肉和鸡肉的摄取,主要摄取鱼肉,因为鱼肉更容易消化;如果你要吃鸡肉和鸡蛋,选择在农场自由放养的那种。

无论你吃什么,都要缓慢仔细地咀嚼食物。消化过程从食物进入嘴巴的那一刻开始,各种各样的食物与唾液混杂在一起。只要你嚼得足够烂,胃可以消化任何东西。

适量进食,换句话说,吃到八分饱就可以了。我们应该健康地看待这件事,填满胃三分之二的容量,留出三分之一容量,这样胃就可以完全地吸收食物的养分。

每次进餐之间应留出足够的时间,这样让胃处于空心状态,并能使你胃口大增。

戒掉吸烟、喝酒、摄取咖啡因和任何其他刺激性或压抑性食品的习惯。这些物质会阻碍你修炼瑜伽的进程,也会妨碍到你的健康。

注意:在你对自己的饮食习惯作出重大改变之前,请先咨询一下你的保健医生。因为你的身体有可能要经历一个解毒过程,并将出现一些暂时的症状,你可以通过使用草药或采取其他医疗措施来缓解这些症状。

五、斋戒

人们进行斋戒的理由有很多,例如为了健康,为了宗教信仰或为了考验意志力。

从健康的角度来说,在一天左右的时间里不摄入任何固体食品对身体系统有滋补的功效。它能让消化系统得到休息,从而保留更多能量来清理身体的重要器官,给这些器官解毒。

高级瑜伽修炼者可以很长时间不摄入任何固体食品,但是普通人应该适量地进行斋戒。你可以选择每周或每月中的一天,只进食水果和液体,或仅仅是液体。

斋戒作为一种对意志力的锻炼,可以帮助我们克服为情绪所左右的情况。它能帮助我们控制经常左右着我们的“对食品的欲望”。

注意:任何长时间的斋戒只有在你的医生允许和监视的情况下才可以进行,因为解毒过程出现的症状你可能自己应付不过来。

六、瑜伽与饮食

瑜伽与果汁：应该根据自己身体的实际情况，选择不同的果蔬汁，比如说肠道不通了可以喝火龙果、酸奶、香蕉加蜂蜜，或者香蕉、酸奶加蜂蜜，火龙果、酸奶加蜂蜜，这是清肠排毒的。火龙果有稀释体内毒素的作用，蜂蜜也是解毒的。因为人体的疲劳、不规律的生活习惯、饮食都可能造成体内一些毒素的堆积。经常保持肠道的清洁，对我们的健康是非常好的。这个饮料，建议每天应该喝一杯。木瓜蜂蜜牛奶饮料对女性来说是非常好的，大家知道木瓜能养颜丰胸，还有一个作用，大家可能不知道，就是木瓜还有很好的减肥作用。木瓜酶能分解体内的脂肪，能把你吃的过多的脂肪分解掉，木瓜酶还能促进体内的新陈代谢，木瓜能使人长寿，使女人变得漂亮。人们说委内瑞拉盛产美女，就是因为那里盛产木瓜。

早晨起来，你喝一杯加了蜂蜜的果汁，你的胃肠会很饱。食物一经搭配，和单独吃一种食物是不一样的。当然你就着酸奶吃香蕉，喝蜂蜜也可以，我们认为是一种状态，你喝粥、喝汤，吃固体的食物都是一种状态。当你在做准备的过程也是非常好的。比如说，你早晨起来想今天我就想皮肤好，那么你就喝木瓜汁，它含有维生素 PP，能使你的神经变得放松，心情变得快乐，还有清理血管的作用。果汁的颜色也能给人带来好心情，比如说紫色的食物是快乐的，其作用是能平衡你的心情，让你的精神变得愉悦，消除你的烦躁。再比如说木瓜葡萄汁，大家都知道葡萄里含有对女性非常好的成份，维生素、花青素等，这两种水果搭配是常人想不到的。如果用玻璃杯盛装，显示出是一种粉红色，一种非常漂亮的颜色。当你打这杯汁的时候，心情也是非常快乐的。这是一种生活的状态。你拿起来一些葡萄吃了或者嚼了，我们说这种状态就不如打一杯汁，喝一杯汁的状态好。所以吃东西时你不要把它当成一种填饱了肚子的事，要吃出一种快乐的心情。

七、瑜伽悦性食物

瑜伽讲悦性食物，还包括在一种轻松愉快的环境中进食的心情。那么我们在打这些食物的汁的时候，也是一种养生。首先你去准备这些材料，用工具加工这些果蔬汁，你的心情就是一种很快乐的过程。在饮用的过程中，心情也是很快乐的。这也符合瑜伽对饮食的要求。

根据瑜伽练习中的特殊饮食要求，当遇到饮食不规律、疲劳等具体情况时，有一些饮食方面的建议

（一）饮料

1. 早上起来喝一杯蜂蜜水,或者一杯芹菜汁加蜂蜜水。这能迅速补充体内细胞的含氧量,增加体内的能量,清除肠道的毒素,效果非常好。

2. 粮食以燕麦和糙米为主。这些食物在体内消耗得慢,能长时间保持你的能量和体力。最好是粗一些的麦片,没有经过提取的麦片,加一些牛奶喝。

3. 蔬菜如果能生吃就生吃,尽量不要去炒,最好是生吃。生的蔬菜主要含有钾、钙、镁,这3种成分让我们保持精力充沛,让我们的心情快乐。我们练习瑜伽时会出汗,出汗主要消耗的是钾元素,新鲜的水果蔬菜含钾最高。

4. 如果你想保证脂肪的供给,坚果类含有脂肪。女孩子最好还是吃点肉,因为体内血蛋白的合成,一定需要肉类提供。如果你不吃肉,素食里的黑木耳、海带,黑色的食物就得增加了。因为它们含有铁,植物铁不容易吸收,吃的时候,就得配合新鲜蔬菜水果,因为它们含有维生素C,可以促进植物铁的吸收。

5. 女孩子缺铁,冬天最大的问题就是怕冷,容易手脚冰凉,还会乏力,皮肤没有光洁,没有白里透红的感觉。在不吃肉的情况下,补铁非常重要。用生的新鲜蔬菜蘸芝麻酱吃是一种解决的方法。另外,红糖水也可以补铁。

6. 喝黑豆浆,它能补铁,补肾。尽量多吃黑色的食物,黑芝麻、黑豆、黑米等。

7. 蜂蜜水的温度不要超过80℃,否则会损失其中的营养。

此外,建议大家晚上喝些小米粥,可以安神,对睡眠非常有利。或者温牛奶加蜂蜜,也对睡眠非常有好处。高温瑜伽下课后,应该立即榨取一杯果蔬汁喝掉,以补充身体内部能量的损失。

推荐几款果汁:

①养颜木瓜蜜奶饮

原料:木瓜、牛奶、蜂蜜;功效:美肤养颜,美体轻身。

②清肠火龙酸奶

原料:火龙果、酸奶、蜂蜜;功效:清肠排毒。

③舒缓压力果蔬汁

原料:紫甘蓝、葡萄、蜂蜜;功效:舒缓压力,补血养颜。

(二) 瑜伽素食

常言道:素食者,增福、益寿延年,健康、无病一身轻。数千年以来,佛教徒及深修瑜伽者皆以素食为其生命能源,并视之为修行养生之道。

除动物以外,一切植物类方称为素。素食其实并不是佛教或某些信奉者特权,西方国家曾对素食影响人的健康做过较为深刻的探究,认为值得推崇,并认为要以素作为长期食物。其中并不排除辛菜,亦无须限时定量。另一方面,斋与素之分几

乎有相似之处,或许有人会误解斋、素同为一家人,其实这是搞混淆了。食斋者,戒五辛菜,包括大蒜、葱(洋葱)、韭菜(韭黄)、蒜菜、兴渠(在中国没有出产,印度才有)。此五菜,其性辛辣,若生吃,令人情绪激动,暴躁,易怒,刺激性较大。若煮熟食,则助长人的情欲,凡念滋生。故此修行之人不宜食。所以斋、素是有区别的。

瑜伽中的素食,以三性食物作为区分:悦性、激性、惰性。

首先,悦,即愉快、欢乐之意。悦性,是善性食物,同样是在阳光普照大地时生长的,吃之能悦其性。这类食物包括:蔬菜类、水果类、牛奶、豆类品、坚果杏仁类及植物油。所有这些食物包含了维生素A、C、D、K、E、B族,矿物质以及人体必须的17种氨基酸和蛋白质。此食物进入体内,让人感觉到内心的平静、和谐、愉悦,使皮肤看来更加的洁净、亮泽,同时亦有瘦身功效。

激性食物,包括辛辣、咖啡、茶,过冷的食物、饮品。此类食物带有刺激性,容易扰乱大脑神经,产生激动、易怒等情绪,对人、事带来负面影响。

惰性食物,包括酸、苦、过咸、灼热、腐蚀性食物、酒精饮料类、蛋类、肉类、菇类、药物、烟、罐头食品。惰,顾名思义,懒惰。长久食用此性食物,会滋生人的慵懒、疾病,同时人会变得笨重,了无生气。

现代医学证实,人在生气时,体内血液呈紫色并带有毒性;忧虑不悦时,血液呈混浊不清;内心平和时,呈清的血红色。同样,动物被宰杀也带有不良情绪,当食用其肉时,血液毒性未能完全清理进入人体内,长期积累,人的疾病渐渐产生。在化学杀虫剂及其污染物大行其道的当今,吃肉习惯还有其他危害健康的因素。畜生、家禽所吃植物饲料中含有大量的化学毒物,食用后积淀在它们的体内。科学研究证明:肉类食物中所含杀虫剂残余物质,相当根用菜或谷物同类物质的40倍,是豆类、叶用蔬菜和水果含量的10倍,是对牛奶场奶制品含量的2.5倍。



素食搭配比较讲究,缺一不可。造成低血糖的原因是蛋白质和铁质摄取不足,除水果、蔬菜类外,要经常补充牛奶、红枣、燕麦、坚果类食物,如花生、杏仁、核桃、莲子、芝麻籽、葵花籽等,都是蛋白质、铁质的丰富来源。合理、正确的食物给人以健康、良好的体魄。

第十三章 瑜伽行为举止

为了能在瑜伽的修炼中获得最大的益处,我们需要对生活中的各个方面抱着仁慈的心态。瑜伽旨在打造健康的身体,增加大脑的活力。我们思考和说话的方式,以及行为举止都很重要,它们既可以阻止也可以加快瑜伽修炼的进程。

我们还应该关心他人,不要在思想、言辞和举止上伤害其他任何生物。通过个人的提升和由内而外散发出来的仁慈光辉,我们不仅能改善自己的生活品质,还能影响到其他任何与我们接触的人群。

一、道德规范

帕坦伽利在《瑜伽经》中描述了某些基本的道德规范,从而建立了瑜伽的基本道德行为准则,并向人们提出了社会道德行为的指导性原则。

其中一条规范是不杀生和非暴力主义,即不对自己、他人和各种形态的生命施加暴力。我们生活在一个充斥着暴力、胁迫和战争的世界,人们总是通过这样的方式改变情感。这种暴力源自于思想(对其他人产生负面想法或希望坏事发生在他们身上),并通过语言表达出来,转换成一种行为。情感开始改变的发源地在每个人的大脑和心中。

暴力倾向还从个人的层面上显现出来,有些习惯专门针对自己,例如自我谴责和自我批判。如果你这样对待自己,就很有可能也这样对待他人。所以你应该开始培养一种对自己关心、体贴和友善的态度。即使是只有向这方面发展的意愿,也能够影响到思维、言语和行为习惯,从而使自己越来越朝好的方向发展 and 改变。

不杀生的道德规范也影响到瑜伽的饮食哲学,它使一个人尽量少吃或不吃肉类。这也是一种不杀生和尊重其他动物的行为。

与非暴力主义一样,诚实坦率也要从我做起。你在行为举止,待人接物和获取成就方面,对自己是诚实的吗?越来越多的人努力对自己以诚相待,只要你持这种态度,诚实坦率的品德就会散播得更快。

其他道德规范包括不偷不抢、无色,它可以解释为控制性欲和贪欲,如果一个

人的性欲很旺盛,那么只要不滥交或成为性欲的奴隶就可以了。贪欲表现为对物质的占有,这需要用恰当的手段而获得。

二、个人的修炼或行为准则

这些准则能够帮助你遵循道德规范。

干净的大脑和身体——一个人内在和外在的卫生。

知足长乐——如果你对自己的大脑和现状不满足,就很难关心自己,也很难慷慨大方地对待他人。

朴素节俭——有强烈的改善自己的愿望,并且在任何情况下,都努力达到个人与神性的统一。

学习经文——学习古代和现代的文字和注释,教育自己,充实自己。

臣服于或把自己奉献给神性——信奉神性,并把此作为行为举止的准则。



第十四章 对《瑜伽经》及生命之轮的简单介绍

一、瑜伽哲学的经典著作《瑜伽经》简介

瑜伽大师柏坦伽利(Patanjali)撰写的《瑜伽经》(The Yoga Sutras)距今约有两千年的历史了。这是一部阐述瑜伽教义的经典著作,颇受印度和海内外瑜伽各派信徒的喜爱,其中的教义因其令人信服的论述和哲理而经久不衰。据说湿婆神也作为瑜伽神而闻名于印度,而柏坦伽利大师是在看到湿婆神的舞姿后而撰写了“瑜伽经”的。据了解,许多印度人对这种说法并不苟同,因为瑜伽和印度教的产生不在同一年代,据说先有瑜伽,后有印度教。人们之所以把瑜伽与湿婆神人为地联系在一起,是想赋予瑜伽更多神秘的色彩。

这部经典介绍说,瑜伽信徒应该是一个和蔼可亲、富有爱心、乐于助人的人,是一个完美的人。在人生的道路上,他追求真理,希望知道生活的真谛。他找到一位智慧大师给他指出了寻找真理的方向。这位尊敬的大师就坐在莲花宝座上,大师的智慧来源于生活,又将生活真谛传授给人们。信徒开始按照大师的教义去生活,成为瑜伽智慧信徒。

柏坦伽利教义中的瑜伽被称为八个方面的瑜伽,认为人唯一应该拥有的财富是平和的思想。只要做到八个方面的要求,就能达到这种境界。八个方面的要求归结为:严格自控自己,不能为所欲为;遵循非暴力,追求真理、不偷盗、不占有,要知足,学习经文等戒律;要学会打坐;控制呼吸,使身心得到放松,储存和利用能量;要控制情欲;通过精神专注进入宇宙精神的空间,实现美好的忘我感觉;最后要进入坐禅的最高境界,实现瑜伽的最高目标。

二、瑜伽能量中心——生命之轮简介

瑜伽哲学认为,有形的身体只是内在的存在或灵魂的载体。比它更重要的是“微妙”的身体(Pranayamakosha),它通过许多气脉和能量中心,包围着有形的身体。瑜伽哲学认为练习瑜伽可以激活身体的功能。

柏坦伽利之树的低级分枝注重有形身体,而高级分枝则注重微妙的身体。对

后者进行解剖,可以看到它由7个能量中心——轮(Chakras)和七万多个气脉(nadis)组成。通过学习控制呼吸和瑜伽姿势的身体训练,你能控制通过身体的能量流向,最终实现精神的圆满。

7个轮 Chakras 从梵文翻译过来是“轮”和“圈”,它是把微妙身体与有形身体相连的能量中心。脉轮储存人所有的能量或生命力(Prana),通过呼吸来控制能量的释放。每个轮与某种体能或情感相关联,通常也与一种元素相关联。除了天顶轮以外的所有脉轮,都有它们各自的咒语。

这7个轮按顺序有一定间隔地分布在主气脉上,中脉沿着脊椎形成一条垂直的路径。第一个轮位于脊椎底部,是海底轮,它意味着根基或生命来源,与生命和土相关;生殖轮(意为“灵魂之所”)是性欲和享乐的位置,属水;下一个是脐轮,意为“太阳”,或与之相关,它控制着人的意志力和耐力;心轮意为“不败”,它与爱情和激情的胜利相关,主宰“气”;喉轮主宰智慧和创造力;眉间轮位于前额的中心,与知觉和意识相关;在气脉上的最后一个轮是天顶轮,象征着永恒和开启智慧于灵魂之门。



人体的能量系统气脉图

气脉图:气脉在整个身体中织成一张气脉网。最基本的气脉是中脉,沿着脊椎形成一条垂直的通道,把7个轮连接起来。位于中脉两边的是二级气脉,即右脉和左脉,他们互为相反地控制着身体中的能量,用两极描述为男性和女性,或阴或阳,与大脑的左半球和右半球控制有形身体中不同功能的情形相似。

唤醒身体的能量:7个脉轮位于主要的气脉——中脉上。恰当的呼吸可以保证能量均衡的流过身体的轮,都用莲花来表示,每一片花瓣都象徵身体或精神的某种特征。天顶轮有1000个花瓣,比其他7个轮的花瓣都多,代表智慧和统一。保持能量平衡,大多数东方哲学认为,能量的阴阳失衡可以影响到身体和精神的健康。瑜伽姿势和呼吸技巧,比如鼻孔交互呼吸,能够帮助刺激左脉和右脉的活动,保证等量、平衡的能量在身体的两边流动。轮可以打开也可以关闭。在练习

瑜伽体式 and 呼吸技巧时,生命能量在身体里穿行,刺激各个轮相继打开,释放出它们的能量。每一个轮的能量被吸收,一直上行到天顶轮,在这里,能量与一种超脱的意识状态相融和,而瑜伽行者则达到其觉悟的精神境界。虽然你可能意识不到这种神秘的能量系统,但坚持练习瑜伽体式和呼吸就会在不知不觉中推动这种能量流。昆达利尼瑜伽提过,人体七轮与左、右、中脉贯穿流通整体形成气场。气轮与我们脊柱位置相连,犹如变电系统传送电,如果生命没有能量等于没有了生命,故此又称为生命之轮,其实所说轮不仅仅这7个,但这几个是最重要的,每个轮之间有着不同的关联。七轮与人体之间关系如何?以下一一作出介绍。

脊根轮:在人体底部,位于男性的会阴部或女性的子宫颈。有人唱诵时看到气轮颜色,此轮显示颜色呈4片珊瑚红莲花花瓣。脊根轮能量可以保证人在星球上的生存、安全、能力。如果从底部一直通向顶部,我们就见到光明。这个轮一定是打开的,假若关闭,缺乏能量,人也随之死亡。

脊根轮代表地球,大地、生存、稳重、平静。

生殖轮:位于脊根轮上方两指处,肚脐与生殖器官之间。其象征是6片黄色莲花花瓣,与我们的情感、性、创造力有关联。有文献记载,女性的臀部曲线弯曲度较大,代表其需性甚多,性能力较强,一般女性比男性更甚。性,所言除男欢女爱,另指书写和其他创造力,用在这些方面会发挥得更加淋漓尽致。女性比男性感性,主要也因为如此。

生殖轮代表情感,情、欲望、眼泪、月亮。

脐轮:位于脊柱上肚脐后。其象征的10片绿色莲花花瓣,是人体第二心脏。它关系到我们的能量,与消化系统、肾上腺、意志力、毅力、力量有关,如果这里能量缺乏,人容易长脾气、烦躁、颓丧,自信心下降,会对人与人之间的关系产生一定影响。

脐轮代表火,愿望、力量、发脾气、笑、太阳。

心轮:位于脊柱上,胸骨后,与心脏齐平。其象征为12片紫色莲花花瓣,与情感,呼吸有关。如果我们心轮有问题,容易缺乏爱心,不懂如何关爱对方。严重堵塞者,会影响到免疫系统,出现皮肤病,癌症等,同时缺少同情心。从事极强的挑战性工作,容易招致心脏病。

心轮代表空气,爱、平衡、同情。

喉轮:位于脊柱上,喉结后。其象征为16片蓝色莲花花瓣。它掌管真理,述说、倾听,是真正交流领域。如果说话有问题,我们成长也存在问题。一般女性要比男性好,如果问题出现,情感也将一起同现。

喉轮代表喉咙,仪态、声音交流、问题、创意、激动。

眉心轮:位于中脑,眉心后脊柱顶端。其象征为两片白色莲花花瓣,人称第三眼。与脑垂体有关,脑垂体不仅仅有脑神经一部分,也有腺体一部分,与视觉和直觉同时相连。不经由下而上,先开了此轮,神经会出现问题,象人们常说的“走火入魔”。

眉心轮代表第三眼,前额、光亮、知识、心理能力、想象、梦想。

顶轮:围绕头顶。其象征为千瓣莲花,掌管我们的意识。连接松果体让知觉最终进入到三摩地(最高层次冥想入定状态)境界。柏坦伽利说:这轮打开,光明就来了,简单说即善者。

顶轮代表思想、灵魂、光亮、智慧。

在冥想修炼中,意想眉心轮、心轮、喉轮比较安全,假若肠胃、喉咙或心压不适,大可意想附近轮穴,有调理、辅助治疗之功效,但不能以此当药用。危险部位在生殖轮,冥想此轮,控制不好,会引起杂念滋生。



第十五章 瑜伽基础体式

一、拜日式(向太阳致敬式)

1. 拜日式,也叫向太阳致敬式,梵文名称是 Surya Namaskara。

2. 拜日式是属于瑜伽里面特别连贯的一套姿势,这一系列的动作组合不属于传统瑜伽的部分,但是拜日式有那么多的好处,我们不能不了解并实践之。

3. 拜日式包括 12 个动作。右边代表 12 个小时,左边代表 12 个小时,整套拜日式做下来给你一天 24 小时的精力。

4. 拜日式既可以单独做,也可以作为一节瑜伽练习课程的热身。

5. 拜日式的作用:

稳定身体、松弛筋骨、促进全身的血液循环;

预防各种神经系统、内分泌系统疾病,以及各种慢性疾病;

增强身体的抵抗力及改变体质,增强心肺功能。

6. 拜日式前后的唱颂:拜日式之前的唱颂:biranmayena patren

satyasyapihitam mukham tat tvam pusan apavrttu satyadharmaya drstaye 太阳,你就像一个容器的盖子,你金色的光芒铺满通往真理的道路,打开你的盖子,引领我们走向真理吧!也可以只唱一句:Om,Surya Namaha! Surya 是“太阳”的意思,Nama-ha 代表“致敬”。

7. 整套 12 个动作都是向太阳神致敬,感谢太阳赐给我们能量,并祛除我们身上不洁净的成分。

祈祷式：向所有的朋友致敬！



图 1

展臂式：向杰出的人致敬！



图 2

骑马式：向照亮人的人致敬！



图 3

前屈式：向诱发活动的人致敬！



图 4

山岳式/顶峰式：向在空中迅速移动的人致敬！

八体投地式：向赐予力量者致敬！

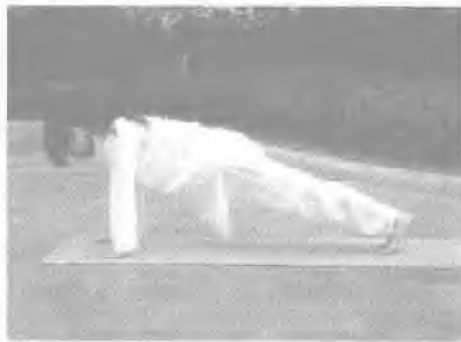


图 5



图 6

顶峰式重复:向黎明之神致敬!



图 7

眼镜蛇式:向金色宇宙本身致敬!



图 8

图 9 骑马式重复:向亚迪帝的儿子致敬! 亚迪帝是无穷宇宙之母的名字。

图 10 前屈式重复:向仁慈之母致敬!



图 9



图 10

展臂式重复:向值得赞扬的人致敬!

祈祷式:向引向启蒙的人致敬!



图 11



图 12

8. 拜日式结束也可以唱颂 3 遍 Shanti。梵语中“Shanti”是“和平、宁静”的意

思。Shanti 唱诵 3 遍是对矿物界,植物界,动物界 3 个世界的平静,和平而祈祷。瑜伽,就是使我们达到内心的和平与宁静,从而实现外在世界的和平与安宁。

9. 拜日式的每个姿势也都有一个唱颂,或者说 Mantra,以下分别说明:

拜日式(太阳致敬式)由 12 个姿势组成,用不同的方法活动脊椎并伸展四肢。对于初学者,年长者、身体僵硬的人它有非常好的锻炼柔韧性的效果,并调节呼吸和集中意识,使人体各系统处于协调状态。

图 13—1 两腿并拢站立,两手在胸前合十。

图 14—2 吸气,两臂上举,上身至腰部起向后。



图 13



图 14

图 15—3 呼气,上身慢慢向前,尽量拉长后背,手接触地面或是放在地上。

图 16—4 吸气合十,上身向后。右腿向后,呼气停留,两手向上。



图 15



图 16

图 17—5 呼气,上身向前落下,两手十指张开贴于地,左腿向后与右腿并拢。两臂伸直支撑起身体,注意,身体要呈一条直线,不要塌腰或弓腰。保持呼吸。

图 18—6 吸气,膝盖着地,呼气,弯曲两肘,胸部和下巴着地,抬高臀部,屏住呼吸。或弓腰保持 5 次呼吸。



图 17



图 18

图 19—7 吸气,上身继续向前,慢慢伸直两臂,上身向后。

图 20—8 呼气,落下上身,同时挺直两腿。脚跟尽量着地,臀部向上。头在两臂之间,整个人像倒“V”字形。保持 5 次呼吸。



图 19



图 20

图 21—9 吸气,右脚向前,落在两手之间,拉长后背抬头。

图 22—10 呼气,上身向前,两手落地,同时两腿并拢直立,上身尽量拉长去贴靠腿部。



图 21



图 22

图 23—11 吸气,先抬头,然后两臂上举,上身至腰部起向后。

图 24—12 两腿并拢站立,两手在胸前合十。



图 23



图 24

功效:调节身体各个系统:消化系统、内分泌系统、循环系统的平衡,解除便秘、低血压、肥胖症等疾病,排除二氧化碳,为身体输入充足氧气,有利于肺部健康,控制和稳定全身的能量流通,通过给人体充氧,帮助从疲倦的状态中清醒过来消除杂念,令大脑平静。这是获得内心的醒觉和平静的最佳习练。

注意:睡前不要做此姿势,发烧和过度疲劳时也不要练习。

二、双角式

功效:这是一个很好的伸展放松姿势,在这个姿势中,两腿的韧带和腹部肌肉得到充分地发展。可以安定情绪和改善血液循环。练习时要把意识放在腿部和背部的伸展上。

图 25—1 打开两腿,脚尖稍往内收,打开双



图 25

手。

要点：手臂与肩平；扩胸；两腿打开 80—100 厘米的距离；脚趾微微向里。

图 26—27—28—29—2 将两手拿着地，将头慢慢地接触地面。保持姿势 5 次呼吸。



图 26



图 27



图 28



图 29

要点：头部放松接触地面；面部放松；呼吸缓慢而深长；两腿伸直不要把重量放在头部；手掌和脚在一条直线上。

普遍错误：两腿膝盖没有挺直；重心没有放在两腿之间或把重量放在头顶；

图 30—3 将两手向前，上身向前。保持姿势 5 次呼吸。

要点：脚趾向里，放松；把重量平均放在两腿中间。

功效：拉伸腿部肌肉，补养上背部和肩膀的肌肉群，放松胸部，促进血液循环，向脸部输送血液，增强消化功能，使髋关节灵



图 30

活,延长脊背;集中精力,刺激智力开发;促使能量从头至脚传遍全身,以进入深层冥想;另外,可以重新补充能量。

三、三角伸展式

这是一个传统的瑜伽体式,两腿的长度等于两脚之间的距离,身体形成一个完美的等边三角形,故而得名。

图31—1 两臂与肩平,两脚分开,右脚尖向外开,左脚稍往内收。

要点:左脚尖向右;两臂伸展与肩平;右脚跟与左脚弓在一条直线;两脚距离80~100厘米;扩胸;打开髋部。



图31



图32



图33

图32—33—2 吸气,将身体向右侧。呼气,右手手掌着地,左手上举,眼睛向上看,保持姿势5次呼吸。

要点:腿部伸直;两臂伸直与肩平;重量不要放在手指上;视线放在左手的手指上;放松手指。

四、三角扭转伸展式

这是一个旋转的三角形姿势,是侧角伸展式相反的动作。

要点:松脚趾,脚跟着地;打开胸部,膝部伸直;两肩在一条线上;眼睛向上看;肘



图34

部伸直吸气。

图 34 吸气,上身向右转,手掌在脚外侧着地,眼睛向上看,保持姿势呼吸 5 次。

五、加强侧伸展式

在这个姿势中,胸的侧面得到充分的伸展;

图 35—1 三角式站立,左脚尖向外打开,右脚尖稍往内收,吸气,呼气时上身向左转。

要点:右脚尖向左 30°;腿部伸直;扩胸;两臂伸直与肩平。

图 36—2 双手在身后相交,吸气身体向后仰,呼气上身向下,尽量用前额贴近腿部,保持姿势 5 次呼吸。

要点:脊柱伸直;扩胸;伸展颈部,头部面向脚;膝部伸直,重量平均放在两脚之间;腹式呼吸;两臂弯曲互握肘部;脚趾放松;扩胸。



图 35



图 36



图 37



图 38

图 37—3 吸气双手相扣,呼气上身向下尽量前额贴近腿部,保持姿势 5 次呼吸。
要点:缓慢深长的腹式呼吸;放松脚趾;面部放松;两手合十;胸部贴靠大腿;

左脚牢牢着地。

图 38—4 双手在身后合十,吸气身体向后仰,呼气上身向下,尽量用前额贴近腿部,保持姿势 5 次呼吸。

六、三角扭转侧伸展式

这是一个旋转侧面的姿势。在这个姿势中,腹部的器官得到更多的收缩,增强消化力。

图 39 三角式站立,右脚尖向外打开,左脚尖稍往内收,吸气,呼气上身向右移,右手掌在右脚外侧着地,左手贴靠头部,眼睛向上看,保持姿势呼吸 5 次。

再做另一侧练习。

要点:扩胸;将身体的重量转移至伸直的那条腿上;重量在两脚外侧;上面的手臂紧靠耳旁;前腿的脚后跟对着后脚脚弓;膝部伸直;伸直上面的手臂;重量不要放在下面的手臂上。



图 39

七、三角侧伸展式

这个姿势的强度较三角扭转伸展式弱,是一个位伸侧肌的姿势。

图 40 三角式站立,由脚尖向外打开,左脚尖稍往内收,吸气,呼气弯曲右膝,右手和左手体后相扣,眼睛向上,保持姿势呼吸 5 次。

要点:放松面部;打开胸部,右膝在右脚上,膝部伸直;右脚跟和左脚弓成一条直线。



图 40

八、头碰脚式

这个姿势伸展了腿部的韧带和肌肉,脊柱也得到伸展。

要点:将身体的重量最大化地转移到伸直的那条腿上;身体的重量不要放在头部;脚后跟下落;手指相扣,手指伸直;放松面部;腹式呼吸。

图 41 ①三角式站立,右脚尖向外打开,左脚尖稍往内收,吸气,呼气弯曲右膝,上身向右转,双手在身后相交,吸气身体向脚靠近。②呼气,上身在右脚内向下,尽量让头去贴靠脚,保持姿势呼吸 5 次。③再做另一侧练习。



图 41

功效:增强大腿、小腿、腿窝的肌肉,拉伸脊背和躯干的肌肉,舒缓脊柱的神经,按摩腹内脏器官,改善肠胃功能,解除便秘,提高臀、脊背和腿的弹性,减轻后腰的疼痛,强健骨盆与生殖器官,减除腰部和臀部的赘肉;减轻焦虑和忧郁,减轻压力;促使能量流入脾、肝、大肠、胆囊、小肠和心脏,促使细胞净化。

九、战士式

这个姿势是奉献给强大的英雄的,创造者湿婆根据自己的卷发创造了此姿势。

图 42—1 吸气,两臂同上,两手合十于头顶,抬头看手。

图 43—2 战士一式 呼气,身体向前,手指尖指着前方,保持 5 次呼吸。

要点:保持扩胸;两手合十;脚的外侧着地;身体的重量最大化地转移伸直的那条腿上;伸直,眼睛向上看;脊椎向上伸展。



图 42



图 43

图 44 战士二式 保持三角站立式,右脚尖向外,左脚尖稍向内,吸气,呼气时弯曲右腿,双臂平伸。

要点:手臂和肩膀在一个水平面上;前腿的脚后跟对着后腿的足弓;上身位于两腿正中;扩胸和髋部打开;视线放在右手指上;左脚平放在地面上。

功效:加强肺部的功能,使呼吸深、长,放松颈部和背部,扩展胸部,改善小腿和大腿的形状,紧缩腹部肌肉,加强脚踝的力量,削减臀部和大腿的赘肉,锻炼精力和敏捷力;能增强自信,有规律地习练可以变得敏捷和无所畏惧;心脏衰弱的人不要轻易尝试这个姿势。

普遍错误:膝盖弯曲;身体向前或向后;头向下看;把重量完全落在一条腿上。

要点:右大腿平行地面;胸部打开;身体重量在正中;背部、头、颈部在一条线上。

图 45 战士三式 慢慢地向上伸直右腿,同时抬高左腿,身体呈一条直线平行于地面。

要点:臀部在水平面上;伸直左腿;右腿伸直;伸展身体;手指和脚趾在一条线上;脚趾放松;面部放松,正常呼吸。



图 44



图 45

十、树式

在此姿势中,整个人站立得像一棵树似的,所以这个姿势称为树式。这是一个很好的锻炼平衡的姿势,在初级阶段,先控制自己的身体,然后慢慢地,去注重控制精神,让自己的意志力集中。

图 46—1 弯曲右腿,将右脚跟放在左腿上,双手在胸前合十。

要点:头部、颈部和脊椎在一条直线上,不要向前倾斜;右腿脚心贴在左大腿内侧;左腿伸直;两手合十在胸前。

图 47—2 吸气,双手往上伸展,保持姿势 5 次呼吸。

要点:手臂伸直;呼吸缓慢柔和;视线缓慢集中在前方一点上;膝部向外打开;两臂带动腹部两侧的肌肉向上伸展;放松脚趾。

功效:加强大小腿部、臀部等肌肉,锻炼平衡感;消除身心疲乏,培养专注的能力,削减臀部和腿部的赘肉;调节精神紊乱,培养大脑平衡及专注和决策能力。

这个体式可有效排除大脑杂念,是进一步进行冥想练习的有效体式。



图 46



图 47

普遍错误:身体倾斜或扭曲使臀部突出;主力腿膝盖弯曲;弯曲腿的膝盖没有指向侧面没有开胯;两手没有合十;眼睛向下看。

十一、单腿站立伸展式



图 48



图 49

图 48—1 右脚单腿站立,右手扶住腰部,左手抓住左脚大拇指,吸气。

图 49—2 手和脚同时向前伸直。保持姿势 5 次呼吸。

要点:手抓大脚趾;膝部挺直;扩胸;放松脚趾;视线集中在前方一点上。

图 50—3 变化:右脚单腿站立,右手扶住腰部,左手抓住左脚大拇指,吸气,手和脚同时向左侧伸直。保持姿势 5 次呼吸。



图 50

要点：在最后的完成姿势上保持腿部挺直；展开髋部；面部放松，集中注意力视线看着前方一点。

十二、单腿扣手

这是一个平衡姿势，在这个姿势中，我们两手相扣抓住一条腿。

图 51—1 右脚单腿站立，吸气，折叠左脚向上抬，呼气，向前弯曲身体，左手在腿内侧绕过膝盖，在体后与右手相扣。保持姿势 5 次呼吸。图 52—2。

要点：放松面部；左肩向后；膝部挺直；扩胸；脚趾放松，深呼吸。



图 51



图 52

十三、舞蹈式

这是奉献给湿婆一个有力而美丽的体式。舞王，他同样也是瑜伽的创始人。

图 53—1 两腿并拢站立，吸气，慢慢向上抬高右腿。弯曲右腿，左手抓着右脚大脚趾，吸气，慢慢向上抬高右腿，同时将右肘部翻转向上。吸气，左手向前伸直，抬头，尽量地将脚心贴向头。眼睛向上看，保持呼吸 5 次。图 54—2，图 55—3。

要点：手臂有力伸直；扩胸；肘部向上；膝部伸直；注视一点；放松脚趾。

功效：锻炼平衡感，增强身体的柔韧性。培养专注的意志力。

普遍错误：膝盖弯曲；上身向外，没有朝着正前方；头向一侧扭动；眼睛没有集中看着前方一点。



图 53



图 54



图 55

十四、半月式

这个姿势能促进平衡感和集中注意力。

图 56—1 保持三角站立式,右脚尖向外,左脚尖稍向内,吸气,呼气时弯曲右腿,大腿与地面平行,右手掌着地,左手向上伸展,眼睛向上看。保持呼吸 5 次。

图 57—2 吸气,伸直右手和右腿,右手指尖触地,向上抬左腿,保持与地面平行,保持呼吸 5 次。



图 56



图 57

要点:手臂伸直,在一条直线上;身体的重量不要放在手指上;腿部有力地伸直;打开胸部;髋部展开;膝部对着脚趾;眼睛向上看;臀部在一个水平面。

十五、单腿垂直伸展式

图 58—1 保持三角站立式,左脚尖向外,右脚尖稍向内,吸气,身体向右转,呼气时双手扶地,身体向下尽量贴靠左腿。

要点:左脚放平于地;两手掌落地;眼睛看着地面。

图 59—2 吸气,将重心移至左腿,右腿慢慢向上抬,保持姿势呼吸 5 次。

要点:两腿伸直;膝部有力伸直;放松脚趾;头部靠左腿,面部放松;腹式呼吸。



图 58



图 59

十六、起重机式 Bakasna (Cranepose)

Baka 在梵语中是起重机的意思,此姿势称为起重机式是由于做动作时身体采用了起重机的原理。

图 60—1 两腿并拢往下蹲,双手掌心向下放在地上;双脚膝盖顶腋窝处,眼视前方。

要点:手掌在肩下;抬高臀部;重量移至脚趾。

图 61—2 吸气,慢慢向上抬脚后跟。

要点:膝部靠在大臂上;指张开;头部向上。



图 60



图 61

图 62—3 继续向上抬脚后跟,直至后脚跟完全离地,将重心放在两手上。保持呼吸 5 次。

要点:抬高臀部;两脚相靠向上抬;膝部靠在大臂上;全部的重量在手上;放松面部,保持固有的呼吸。

功效:加强上肢、腕关节和肩部的力量;增强身心的神经系统掌控;锻炼腹部肌肉,对女性的子宫下垂治疗也有帮助;加强身体平衡感;腹部的压缩,可以使肝脏、胰腺和肾更健康;排遣虚弱无生气状态,增强自信,提高精神平衡能力;为肩膀和手臂注入新生能量。



图 62

十七、双手眼镜蛇式

图 63—1 脚分开半米宽蹲于地,两手穿过两腿之间,手掌着地,十指张开。

要点:十指张开,手心落于脚的外侧地面上。

图 64—2 吸气,两腿的大腿内后侧靠着手臂的大臂,呼气,将脚离开地面。保持平衡,尽可能地长时间。

要点:腿靠在大臂上;头部向上,正常呼吸;身体重量放于手臂上;注视前方。



图 63



图 64

十八、单腿平衡式

图 65 双脚并拢,下蹲,右手扶膝,左手抓住左脚尖,向前伸直,眼睛向前看。保持平衡,呼吸 5 次。

要点:扩胸;注视一点;膝部有力伸直;紧握脚;手臂伸直;放松脚趾;放松手臂;后背和脖子在一条线上。

十九、脚尖式

图 66 右脚离地,将臀部坐于左腿跟上,折叠右脚,放于左腿上,双手合十眼睛向前看,保持平衡,呼吸 5 次。

要点:左脚后跟离地,右腿弯曲,右脚放于左大腿上;背部和颈部直立;注视一点;右膝平行于地面。

二十、八字扭转式

这个姿势是献给精神之父的。

图 67—1 双脚并拢下蹲,双手移至左脚外侧,手掌扶地,膝盖顶住右手肘,将重心转移至双臂。

图 68—2 双脚伸直慢慢离地。尽可能的保持姿势和呼吸。

要点:手臂有力;眼睛向前看一点;身体尽可能地平行于地面;两腿并拢,膝部伸直;手指张开。



图 65



图 66



图 67



图 68

二十一、船式

这是一个传统姿势,在古老的瑜伽文录中都被提及到。最后的完成姿势形似

小船,故而得名。

图 69—1 两腿并拢伸直坐于地,挺直后背两手放于体后,手心着地,手指向前。吸气,两腿伸直离开地面 15°左右,将手轻轻放在大腿上,保持 7 次呼吸后,呼气,落下腿。

要点:腿部完全伸展;放松面部;打开胸部;两肩向后;手臂放松;腿部离地 15 厘米。

图 70—2 吸气,两腿伸直离开地面 60 厘米左右,将手伸直向斜上方,保持 7 次呼吸后,呼气,落下腿。

要点:膝部伸直;手指尖指向脚趾;用腹部控制。



图 69



图 70

二十二、脊柱式

这是一个平衡姿势,它用平缓的动作促使身体的平衡。

图 71—1 吸气,两腿伸直离开地面 60°将手伸直,将手伸直,指尖向正前方,保持 7 次呼吸后,呼气,落下腿。

要点:手臂和腿部伸直;眼睛看着脚趾;保持平衡在臀部上。

功效:促进肝脏、胆囊、脾、肠的健康;腰下部和腹部肌肉得到加强;有效改善糖尿病、便秘、消化不良症状;增加腹部血液循环,激发消化系统、循环系统和荷尔蒙系统;排遣无生气状态;帮助有效摆脱神经高压状态;将能量输送到第二和第三能量轮。



图 71

图 72—2 坐式,脚心相对,身体稍后倾,重心移至臀部,吸气,双手同时抓住脚尖,双腿离地,向两边伸展双腿和双臂。保持姿势呼吸 5 次。

要点:头部、颈部、背部伸直;膝部挺直;手臂有力伸直;眼睛平视一点;保持平衡在尾椎上。



图 72

二十三、上脊柱式

图 73 坐式,脚心向上,身体稍后倾,重心移至臀部,吸气,双手同时抓住脚尖,双腿离地,慢慢向前伸直双腿,双腿尽量贴近身体,保持姿势 5 次呼吸。

要点:头部、颈部、背部在一条直线上;腿部伸直;放松面部,眼睛看着脚趾;用臀部保持平衡。



图 73

二十四、脊柱扭转式

此姿势是半脊柱扭转式的简化,不能完成半脊柱扭转式者一定要练习此姿势。

图 74—1 坐式,吸气,双手在体侧扶地,两腿向前伸,折叠右腿至左腿膝盖处,呼气,上身往右拧转,目视后方,左手扶住胸部,手肘顶住右膝外侧,右手指尖朝后扶地。保持姿势呼吸 5 次。



图 74



图 75

要点:头部转向右肩;肩向后,扩胸;右手平放于地面;手与身体距离15~23厘米;腹部扭转:左肘部顶右膝。

功效:增强大腿、小腿、腿窝肌肉,加强臀部关节的柔韧度,按摩腹内脏器官和骨盆肌肉,改善肝胰腺和肾脉等状况,减除腰臀部和大腿的肌肉,将血液输送到脊背肌肉和神经,对于支气管炎、大肠炎、便秘、月经失调子宫颈炎、肥胖症等疾病有很好的调节作用;让心情更加平和,排遣焦虑。可以在身心方面为冥想打好基础,排除大脑杂念,促进能量流动。

图75—2 坐式,吸气,双腿向前伸,折叠左腿至膝盖外侧,呼气,上身向左拧转目视后方,右手穿过左膝下方,在身后与左手相交,保持姿势呼吸5次。

要点:右手在左膝外侧;左脚平放于地面;两手紧握;后背挺直与头在一个平面上;右膝挺直。

二十五、半脊柱扭转式

图76 坐式,左腿放于右腿内侧,折叠右腿放至左腿外侧,吸气,右手扶住右膝盖,左手向上伸展,并向右拧转身体,保持姿势5次呼吸。

要点:右膝弯曲跨过左膝;背部挺直;左脚跟与右臀相靠;放松脚趾;肩部放松;左手向上伸直。



图76

功效:保持脊柱的弹性,伸展两侧的肌肉,柔软后背的肌肉,调节脊柱神经,减缓脊骨尾部的紧张和交感神经系统的紧张;按摩腹内脏器官,调节胆囊、脾、肾、肝以及肠的功能;对于背疼、便秘、疝气有很好的疗效;增加关节的骨液分泌,使其更灵活,适于因风湿引起的关节炎;治疗神经系统的紊乱,带来平和的感觉;增加元气和活力,唤醒潜在的精神上的能量。

要点:怀孕两个月以上的孕妇避免做此姿势,肠胃溃疡的患者在医生的建议下方可练习。

图77 变化1:坐式,呼气,右手置在左膝下方,左手置在腰后,同时身体加强往左拧转,保持姿势5次呼吸。

要点:重心平均分配在臀部两侧;左手顶右膝侧;右肩向后。

图78 变化2:坐式,呼气,左手置在右膝前,同时身体加强往右拧转,右手撑在身体后,保持姿势5次呼吸。



图 77



图 78

要点：右脚平放于地；后背挺直；两手紧扣；两肩在一个水平面上。

二十六、头碰膝式

图 79—1 坐式，左腿伸直向前，另一腿弯曲，脚心贴着大腿内侧。吸气，两臂向上，右手抓住左手腕，拉长后背。图 80—2 右手置于体后，头向右上看。

要点：胸部尽可能地靠近大腿；肘部触地；头部向前；握住左手腕；背部伸展，脸部向前。



图 79



图 80

功效：帮助减少背部和臀部的赘肉；增强各关节的柔韧性，改善神经系统，让背部柔韧性增强，有效治疗背部和肌肉痉挛，并可按摩腹内脏器官等；很好地提高集中力和持久力，让头脑更加清晰；平衡能量，青春永驻，唤醒昆达里尼（瑜伽教理中的生命力，据认为蛰伏在尾部，当上升至脑时，即激发悟道）。

二十七、背部伸展式

图 81—1 坐式，两腿并拢向前伸直，双手向上伸直。吸气，抬头，拉长后背。

要点：两臂在耳旁向上伸展；肘部伸直；伸展两臂带动腰部两侧向上延伸；头

部,颈部和背部成一条线;扩胸。

图 82—2 呼气,上身向前,双手抓住大拇指,肘部,保持呼吸。将手松开,再慢慢移至脚后,相扣。保持呼吸。



图 81

要点:肘部落地;勾脚;胸部去贴靠大腿。



图 82

二十八、坐角式

此姿势伸展了两腿内侧的肌肉和肩胛骨之间的部位。

图 83—1 坐式,双腿向两侧打开,吸气,双手向上伸,呼气,拉长后背前,将上身贴靠地面,保持姿势呼吸 5 次。

要点:保持背部挺直,最大限度地伸展上身;手臂伸直向前;胸部贴地。

图 84—2 坐式,双腿向两侧打开,吸气,双手向上伸,呼气,拉长后背往前,将上身贴靠地面,双手分别抓住两脚的大拇指,保持姿势呼吸 5 次。

要点:面部放松,呼吸缓慢;用手抓着脚。



图 83



图 84

图 85—3 坐式,双腿向两侧打开,吸气,双手向上伸,呼气,拉长后背,将双手

穿过两腿下方,下巴尽量贴地,保持姿势呼吸5次。

图86—4 坐式,双腿向两侧打开,吸气,双手向上伸,呼气,拉长后背,双手抓住左腿往左侧伸展身体,左手肘贴地,向上拧转身体,眼睛向上看,保持姿势呼吸2次。图87—5。



图 85



图 86

要点:下肩向前;上肩尽可能地向后;尽量打开胸部;肘部落地;脚趾向身体方向勾。下巴向前触地,使血液流向喉部区域,按摩甲状腺;手臂在腿的下方,手指向后;肩部不要紧张;面部放松,闭上眼睛;脚趾向身体方向勾;尽可能地伸展脊柱。



图 87

二十九、拉弓式

一手抓脚趾,将这条腿拉向自己的耳旁,像拉弓一样。

图88—1 坐式,双腿向前伸,双手抓双脚的大拇指。

要点:双手抓双脚;伸展头部。

图89—2 吸气,用右手将右脚拉至右耳侧,左手保持原有姿势。保持姿势呼吸5次。

图90—3 坐式,双腿向前伸,左手在右手下方,交叉抓住双脚的大拇指,用左手将右脚拉至左耳处,右手保持原有姿势。保



图 88

持姿势呼吸 5 次。



图 89

要点：右手抓左脚大脚趾；右臂伸直；左肘部向后；右大脚趾贴靠左耳；尽可能伸展身体；左腿伸直。



图 90

三十、雷电式

这是一个冥想姿势，两腿弯曲贴地，臀部坐于腿上。在最后的完成姿势时，闭上双眼。



图 91

图 91 双腿跪坐，双手放在大腿上。

要点：背部、颈部和头部在一条线；两手放于大腿上；坐在两脚跟之间；两肩放松下垂；深长的腹式呼吸。

三十一、骆驼式

在这个姿势中，脊柱向后弯曲，可以让年长者和脊柱有伤者尝试。

图 92 双手抓住双脚后跟，吸气，拱起胸部，头有控制地往后倾，保持姿势呼吸 5 次。



图 92

要点：胸部向上；头部向后；手臂伸直；两膝距离 15 ~ 23 厘米；膝部和脚趾在一条线上；闭上嘴唇；将腰部向上顶。

三十二、榻式

此姿势是雷电坐的发展,折叠双腿躺下,故而称为卧榻式。

图 93—1 弯曲两腿,两膝并拢,两腿分开,臀部落在两腿之间,双手放在两腿上,吸气,呼气时将上身平躺与地面,双手放在身体两侧,闭上眼睛,保持姿势呼吸 5 次。

要点:臀部在两腿之间;将小腿肌肉向外打开;两膝并拢;放松手臂;头、颈、肩部落地。

图 94—2 弯曲两腿,两膝并拢,两腿分开,臀部落在两腿之间,双手放在两腿上,吸气,呼气时将上身平躺与地面,双手上升后折叠,掌心向下靠近肩部。

要点:两膝距离 23—30 厘米;手掌在肩下;肘部向上;头部和颈部在一个水平线上。

图 95—3 吸气,双手推地,胸部向上,颈部向后仰,胸拱起。保持姿势呼吸 5 次。

要点:将手指靠向脚趾;胸部向上;尽可能将骨盆区域向上推;面部放松,呼吸正常。



图 93



图 94



图 95

三十三、下犬式

此姿势类似狗伸展上身的动作。

图96 四肢着地，两腿并拢伸直，脚跟尽量向下踩。拉长手臂，手心贴地，十指张开。呼气，上身向下，尽量地让头部着地，保持5个呼吸。

要点：肘部伸直；膝部挺直；手和脚在一条直线上；脚跟落地；脚趾放松；臀部向上；额头着地，但不要身体重心放在头部；收腹；后背伸展向下压；十指张开。

功效：锻炼两腿的肌肉和韧带，尤其是腿部后侧，美化腿部线条；放松肩部，治疗肩周炎和颈椎病；促进面部血液循环，具有美容的功效；消除紧张和疲劳，舒缓情绪，缓解压力。

高血压和眩晕症患者应在医生建议下方可练习。



图96

三十四、侧撑式

Vasistha 是一个著名的智者和预言家，他是太阳族的国王和吠陀梵语的创造者，在吠陀经上属于第七坛场，是婆罗门教中七位智者之一，是力量的象征，他确定了大熊星座。此姿势是献给他的。

图97—1 身体向右侧躺下，右手肘部着地支撑身体，吸气，伸直右手将身体向上推起离地，左手向上伸展，双手与地面保持垂直，保持身体成一条直线状，目视上方，保持姿势呼吸5次。图98—2。



图97



图98

要点：两臂伸直呈一条直线；打开胸部；指头张开；两腿并拢伸直；展开髋部；眼睛看上面的手臂。

三十五、上犬式

此姿势类似狗伸展时，头对着天空的样子。

图99 俯卧，两腿稍分开。两手十指张开放于肩下。吸气，伸直两臂，上身尽量向后伸展。脚背撑地，两腿伸直离开地面，保持5次呼吸。



图 99

要点：十指张开；尽可能地将胸部向上；肩部向后；手臂有力地伸直；膝和臀部离开地面；身体尽量向后仰；头向后伸展。

功效：消除背部、腿部、肩部的僵硬感，伸展脊椎，调节骨盆区域的血液循环；丰满胸部，增强肺部功能；治疗坐骨神经痛、脊椎关节错位和腰部风湿。

要点：做此姿势时，胃部要收紧，如果觉得困难就脚尖着地。

三十六、眼镜蛇式

这个姿势因最后的完成姿势象一条高高抬头的蛇而得名，它是一个很好的锻炼脊椎的姿势，帮助矫正不良的姿态，并可以治疗各种背痛和轻微的脊柱损伤。

图100—1 俯卧，两手十指张开放于肩下。

要点：额头着地；手掌落于肩下；肘向上；两腿伸直落于地面。



图 100



图 101

图101—2 吸气，头、颈、肩慢慢离开地面。然后撑直手臂，让上身继续向后。

保持5次呼吸后,呼气,胸部,下巴、头慢慢着地。

要点:身体重量不要放在手掌上;头部向后向上看;脚背落地;髋部贴地。

功效:加强背下部、腹部和骨盆肌肉;自然激发神经系统;对患有哮喘等呼吸道疾病的人群有良好地调节作用;调节神经系统,让身心之间的结合更加和谐,有利卵巢和子宫的健康,帮助减轻经期或妇科类失调症状;减缓椎间盘突出,排遣背痛症状;刺激食欲,改善便秘状况,有利于整个腹内脏器官,尤其是肝脏和肾脏。

排遣积压情绪,加强集中力和决定力;发展内脏的和谐和平衡;增加元气和活力,唤醒潜在的精神上的能量;经常习练的人,可以精力充沛,减少疲倦感。

三十七、蛇式

图 102 两手在背后十指交叉,两肩尽量向后打开。吸气,上身尽量向上抬起,保持5次呼吸后,慢慢落下。

要点:手指在背后相扣,伸展两臂;两腿伸直放于地面;胸部完全展开;伸展头部后方;髋部落地;两肩向后。

俯卧,双手向前伸展,双脚并拢,吸气,双手和双脚同时离地向上伸展,保持姿势呼吸5次。

三十八、船式

图 103 俯卧,双手向前伸展,双腿并拢,吸气,双手和双脚同时离地向上伸展,保持姿势呼吸5次。

要点:两腿并拢尽可能向上抬;伸展手臂尽量向上;臀部收紧。

三十九、弓式

用手抓住脚趾,伸展腿部,身体形似弯弓,故而称为弓式。

图 104 俯卧,两手各抓住两脚的脚踝。吸



图 102



图 103



图 104

气,两臂伸直,将腿尽量向上。抬头,上体也向上。保持7次呼吸。呼气,缓缓落下。

要点:两腿向上;手臂有力地伸直;抓牢脚踝;扩胸,两肩向后;保持臀部着地;面部放松,深呼吸;向上看,伸展喉部区域。

功效:强健背部的肌肉群,强壮手臂,消除后腰部的赘肉;缓解肩部和颈部的紧张;改善肝脏、肾、膀胱的功能;并能治疗便秘和糖尿病。

做此姿势结束时,要将后背弓起,让后背和后腰得到休息,甲状腺肿大,胃溃疡,疝气患者不要练此姿势。

四十、蝗虫式

图 105—1 俯卧,两手轻握拳放于体侧或放于身体下方。

要点:下巴贴地;两腿并拢;腿部挺直;手臂伸直。

图 106—2 将腿尽量上抬。



图 105



图 106

要点:握拳放在大腿下,让腿尽量升高,保持手臂伸直;两腿伸直;面部放松,深呼吸。

功效:增强脊柱区域的血液循环,滋养脊柱神经;丰满胸部,增进消化系统的功能;治疗失眠,脊椎关节错位、便秘等疾病;培养专注力和毅力。

普遍错误:两腿借助爆发力到达位置;鼻子或前额着地;下巴离开地面;膝盖弯曲;两腿没有并拢。

图 107—3 吸气,双腿离开地面。骨盆和腹部区域仍在地面上,保持30秒。呼气,



图 107

缓缓落下。

要点：腿部有力地并拢伸直，尽量向上抬高；肘部伸直；下巴向地面方向伸展；收紧臀部；面部放松，呼吸正常。

四十一、鳄鱼扭转式

图 108—1 仰卧，双手成十字形打开，双脚并拢。

要点：手臂伸直与肩平；两腿伸直并拢；手指张开。

图 109—2 吸气，向上抬起左腿，呼气，拧转身体，将左腿弯曲放在右腿外侧，头往左侧拧转，眼睛向左看，保持姿势呼吸 5 次。

要点：左膝触地；右膝伸直；腹式呼吸；头向左侧转动；放松脚趾。



图 108



图 109

图 110—3 吸气，向上伸直双脚，呼气，向右侧同时落下双脚，右手抓住左脚，头往左侧，眼睛向左看，保持姿势呼吸 5 次。

要点：右手抓着两脚；头向左侧转动；保持膝部伸直。



图 110



图 111

图 111—4 吸气，向上抬起左腿，呼气，拧转身将左腿放在右侧与右腿成直角

状,抓住左脚,头往左侧拧转,眼睛向左看,保持姿势呼吸5次。

要点:两膝伸直;右手抓左腿;最大限度地扭转背;放松肩部,并平放于地。

四十二、锁腿式

这是一个传统体式。它能做为轮式的回式,用来放松背部和后腰。

图 112—113—1 仰卧,左腿伸直,右腿弯曲,两手抱住膝盖,吸气,起上身,下巴去贴靠膝盖,保持姿势呼吸5次。



图 112



图 113

要点:左腿伸直平放于地面;下巴贴靠左膝;面部放松,保持腹式呼吸。

图 114—115—2 仰卧,两腿伸直,双腿弯曲,两手抱住膝盖,吸气,起上身,下巴去贴靠膝盖,保持姿势呼吸5次。

要点:下巴贴靠在两膝之间;大腿贴着腹部;两手臂紧抱腿;面部放松,保持腹式呼吸。



图 114



图 115

四十三、犁式

在任何古老的瑜伽文录中都能找到犁式,是一个非常重要的传统瑜伽体式。在最后的完成姿势时,它形似印度的犁。

图 116—1 仰卧,双手放在体侧,双脚并拢。

图 117—2 吸气,双脚同时向上伸直。



图 116



图 117

图 118—3 呼气,将腿移动至头后。十指相交,保持姿势 5 次呼吸。

要点:手臂伸直平放于地;腿部伸直,放松脚趾。

要点:两腿收紧,伸直并拢;尽可能地伸展腿部向后;脚尖向外;身体的重量放在肩部;手臂有力地伸直,两手相扣;下巴触胸。



图 118

功效:通过将下巴紧压在胸部,激发甲状腺,让甲状腺更健康,保证骨骼的正常发育,预防过早的骨质疏松,提高免疫力,对血管和心脏有放松作用,对于消化系统、排泄系统、生育系统、内分泌系统等有一定的平衡作用;有效调节月经失调、绝经、大肠炎、甲状腺失调、哮喘、糖尿病等症状。重新调整精神压力,有效帮助排遣心理方面的迷失,促进大脑平静;推进能量向心理能量中心流动(Chakras 第五层面),让大脑平静祥和。

四十四、肩肘倒立式

意味着此姿势将影响全身。它是倒箭式的发展。

图 119—1 在犁式的基础上,吸气,双脚离地向上伸,双手扶住腰,肘部着地,支撑住身体,肩部着地,眼睛可上看,保持姿势呼吸 5 次。

要点:尽可能地将肘部相靠;后背群伸直;全身重量放在肩部;腿部伸直;下巴接触胸部。

图 120—2 呼气,将左腿慢慢向后放下,让左脚尖着地,保持姿势呼吸 5 次。



图 119



图 120

要点:两膝挺直;脚趾放松。

图 121—3 吸气,将右脚慢慢收回呼气,双脚朝两侧打开保持姿势呼吸 5 次。

要点:膝部伸直。

图 122—4 吸气,将双脚内收,保持姿势呼吸 5 次。

要点:身体重量放在肩部;伸展背部脚尖向内。



图 121



图 122

四十五、鱼式

它是肩肘倒立式的回式,向后伸展了颈椎、胸、腰部区域,充分地扩张了胸腔。它能使肺部充满气体,增加肺活量。

图 123—1 仰卧，双手掌心朝下放于臀部下方，吸气，弯曲双臂肘部支撑地面，腰部 and 胸部向上抬起。头部离地。

要点：脚尖向前；腿部并拢伸直；手掌向下放于臀部下方；胸部离开地面；重心放在肘部。

图 124—2 呼气，抬头，保持姿势呼吸 5 次。



图 123



图 124

要点：头顶着地；腿部伸直，胸部尽量向上；腿部伸直并拢。

图 125—3 莲花坐式，双手抓住两脚大拇指，体仰卧，腰部和胸部向上抬起，头顶地，保持姿势呼吸 5 次。

要点：头顶着地，但身体的重量不要放在头部；抓住大脚趾；肘部着地；胸部完全打开；面部放松，呼吸自然。



图 125

四十六、桥式

做此姿势时，身体呈拱形，支撑点在头和脚上，形似一座桥，故而得名。

图 126—1 仰卧，弯曲双腿，吸气，抬高臀部背部，双手支撑腰部，保持姿势呼吸 5 次。

要点：扶住下背部；下巴接触胸部；身体重量放在肘部、大臂和肩膀；放松脚趾；尽量抬起骨盆区域。

图 127—2 仰卧，弯曲双腿，吸气，抬高臀部背部，双手支撑腰部，慢慢向前伸直两腿，保持姿势呼吸 5 次。



图 126



图 127

要点：腿部有力地伸直；脚趾着地；下巴接触胸部；抬起骨盆区域；肩部放在地面上。

四十七、轮式

此姿势加强了腹部和大腿的肌肉，柔软背部和臀部肌肉，加强记忆力和减缓喉部的痛苦。

图 128—1 双脚分开与肩同宽站立，双手合十。

要点：双脚分开；身体重量平均放在两腿之间身体直立保持平衡。

图 129—2 吸气，向上伸直手臂弯曲背部。

要点：手臂伸直；扩胸；当向后落地时膝部弯曲；放松脚趾；两脚平放于地。



图 128



图 129

图 130—131—3 双手慢慢着地，手和脚支撑起身体，臀部和腰部尽量向上收紧，头部自然后仰，保持姿势呼吸 5 次。



图 130



图 131

要点:放松面部,呼吸均匀;头部在两手之间,颈部放松;尽可能抬高臂部;两脚保持紧贴地面;两腿保持紧贴地面。

注意:腰部受伤的人不要练习此姿势。

功效:所有腹部重量压在横膈膜上,促使深呼吸,排除肺部大量二氧化碳、毒素、细菌等,对心脏有放松作用,提高所有感官的敏感度,加强全身的神经中枢和内分泌腺功能;排遣焦虑,缓解心理失调,加强记忆力、集中力和智力;使脑细胞充满活力,增强自信;对于气轮最后层面起到极大的作用,还可以将性能量转化为精神能量。

四十八、头倒立式

“每天习练头顶地 3 个小时的人,他就征服了时间。”

被誉为“众姿势之王”的头倒立式,是瑜伽体式中最重要姿势,可以加强全身的血液循环。练习时要注意平衡,包括身体上和精神上的平衡。

图 132—133—1 跪坐,两手抱肘,放于体前的地上。



图 132



图 133

要点：肘部在肩下；两肘距离半手臂；用小臂支撑身体；十指相交。

图 134—2 上身向前，头顶着地，后脑勺紧贴于手心。伸直两腿，将两腿向里移动，让上身垂直于地面。注意：①肘部在肩下；②两肘距离半手臂；③用小臂支撑身体。

要点：手指护在头的后方；头顶着地；膝部挺直；移动脚趾靠向头部。

图 135—3 吸气，慢慢地将腿离开地面与地面保持平等。



图 134



图 135

要点：抬起腿部，弯曲膝盖；背部挺直；身体重量在前臂上。

图 136—4 向上慢慢伸直腿部，保持姿势呼吸 5 次。

注意：高血压，眩晕症，严重颈椎和头部有过严重损伤；不要练习此姿势，月经期间也不宜练习，初次练习时，可以先贴着墙，以免受伤。

要点：手指张开；头顶落地；身体重量大多放在手掌上；膝部伸直；脚趾向上；面部放松，呼吸均匀。



图 136



图 137

要点：收腹；身体重量在头部；全身从头到脚成一条直线；面部放松，深呼吸；保持背部挺直。

图 137—5 呼气，纵向分开双腿，保持呼吸 5 次。

要点:打开两腿。

图 138—6 横向分开双腿,保持呼吸 5 次。

图 139—7 呼气,落下右腿,保持呼吸 5 次。



图 138



图 139

要点:背部保持挺直;保持两腿伸直;脚趾接触地面。

四十九、挺尸式

这是最常用的放松方法,松弛功是整个瑜伽练习中必不可少的环节。

图 140 仰卧,两腿微张,两臂放于体侧,手心向上。闭上眼睛,放松全身,让自己的呼吸越来越慢。

要点:保持腹式呼吸;放松面部、用鼻子呼吸;关注呼吸;脚趾向外放松;手心向上,手指放松;背部平放在地面上,放松。

功效:放松全身的肌肉,骨骼,韧带,治疗失眠,哮喘,糖尿病,消化不良;消除神经的紧张,缓解压力,治疗神经衰弱;全身恢复能量。



图 140

五十、儿童式

这个姿势是胎儿在子宫中的姿势,对身体和大脑起安抚作用,同时放松背部。

图 141—142—143 跪在地上,身体后坐在脚后跟上,额头放地面(手臂放松在体侧手背上或放拳头上)肩膀放松。



图 141



图 142



图 143

五十一、猫伸展式

这个姿势有效的伸展背部和腹部肌肉。

1. 图 144—1 膝跪地手臂垂直地面。背部与地面平行。
2. 图 145—2 吸气,抬头,缓慢塌腰。保持 5 次呼吸。



图 144



图 145

3. 图 146—3 呼气,低头,弓背。保持 5 次呼吸。



图 146

要点:收缩骨盆底端(生理期除外)。

五十二、猫平衡式

这个姿势有效的平衡与伸展背部和腹部肌肉。

图 147 吸气,右腿向后伸展至水平,呼气,左手臂向前伸展至水平,保持背部与地面平行。

要点:保持背部平行伸展,避免腰部损伤。



图 147

图 148 瑜伽简易坐姿



图 148

图 149 瑜伽莲花坐姿



图 149



第十六章 目前流行的几种瑜伽课程推介

一、阴瑜伽成套课程介绍

阴瑜伽(Yin yoga)是美国瑜伽导师 Paul Grilley 在 1979 年创立的一个流派,练习者众多。他本人是医学博士。他结合自己的瑜伽修习经验和在医学方面的优势,与日本数位学者精心研究了人体的连接组织,糅合中国道教和武术的精粹,同时又结合瑜伽的本质形成了一个新颖的流派。阴瑜伽不是瑜伽姿势的另一个分支或是另一种叫法,只是做为一个较新颖的流派为大家所认识并接受。阴瑜伽强调的是整个身体的放松,清空一切杂念并结合缓慢自然的呼吸,长时间的保持动作,在肌肉完全放松的状态下锻炼骨骼及其连接组织,调节神经系统,增强耐力以达到身心合一的境界。

阴瑜伽的锻炼原则包括:

- ①长时间保持体式;
- ②放松肌肉;
- ③阴阳互补;
- ④阳瑜伽体式宜多,阴瑜伽体式可少;
- ⑤注意锻炼的时间、季节、环境、气温;
- ⑥前曲体位保持脊柱弯曲;
- ⑦下半身体位重阴,上半身体位重阳。

阴瑜伽的特点是:

第一,强调的是伸拉身体骨骼的连接组织,如骨头之间的韧带、润滑油和骨膜,利用瑜伽的体位法,每个动作静止一段时间,3~5分钟,有时甚至是10分钟,主要锻炼的部位是盘骨及下背部。所以,在练习过程中偏重于身体的伸展,动作缓慢,在自身极限内保持时间长,从而达到良好的效果,这也是它最大的特点。

第二,缓慢细长的呼吸,动作的静止时间长,让身体的肌肉完全放松,从而达到伸拉骨骼的连接组织。

第三,让感觉向内走,注重自身的体会。

第四,锻炼人的耐力,为瑜伽的修炼进程打下良好的静坐基础。

从人的身体来看,血液、肌肉是属于阳性的,骨骼、内脏属于阴性,但这种理解是相对而言的,阴与阳无法在同一时间、同一方法得到发展,两者必须互相配合得到平衡。强调的是伸拉肌肉,按摩内脏机体,强健脊柱,配合缓慢细长的呼吸,调节神经系统,达到身心合一的境界。我们平常练习的大部份都属于阳瑜伽。

练习对象:普通男女老幼都可练习。对女性练习效果更好。对于骨骼受伤的练习者需要咨询医生同意后方可练习。

阴瑜伽坐式(注意:请按照此顺序图150—223进行练习):



图 150



图 151

图 152 这个姿势帮助打开盆骨。



图 152



图 153



图 154



图 155

图 157 这是呼吸热身的第一个动作,注意力放在盆骨。后背尽量向前伸展。



图 156



图 157

图 159 这是呼吸练习的第二个动作,将注意力放在你的尾椎上,同时帮助放松后背,伸展脊柱。



图 158



图 159

图 160 呼吸热身的第三个动作,将注意力放在两侧肩膀被拉伸的部位。

图 161 打开盆骨,促进盆骨血液循环。



图 160



图 161

图 162 这个姿势帮助打开两侧髋部。



图 162



图 163



图 164



图 165

图 167 这个姿势可以帮助打开两侧胯部。



图 166



图 167

图 168 帮助展开胯部和腹腔,经常练习可以帮助女性朋友延缓绝经期。



图 168



图 169

图 170 帮助打开髋部,尽量放松膝盖,后背立直。



图 170



图 171

图 172 打开两侧髋部。



图 172

图 173

图 174 帮助放松后背的,将注意力放在整条脊柱上,关注脊柱的伸展。

图 175 帮助缓解双腿压力。



图 174

图 175



图 176

图 177

图 178 孩童式放松,关注胯部的挤压。同时伸展背部,放松尾椎。



图 178



图 179

图 180 这个姿势可以帮助伸展髋骨,放松尾椎骨。对于女性的腹腔有很好的滋养作用,可以帮助缓解痛经的症状。

图 181 这个姿势帮助放松尾椎。



图 180



图 181



图 182



图 183

图 184—185 帮助打开盆骨,放松后背。注意臀部保持在一个平面上,脖子轻轻向后拧转就可以。



图 184



图 185



图 186



图 187

图 188—189 伸展后背,放松尾椎。



图 188



图 189



图 190



图 191



图 192



图 193



图 194



图 195



图 196



图 197

图 199 打开胯部,注意放松上身。



图 198



图 199

图 201 这个姿势帮助伸展胯部。



图 200



图 201



图 202



图 203



图 204



图 205

图 206—207 帮助打开胯部,放松整个腹腔,对于女性朋友来讲是种很好的保养方式。



图 206



图 207



图 208



图 209

图 211 帮助打开髋部的同样强调腿部放松,注意整个背部要贴着地面。



图 210



图 211

图 212 帮助放松骶骨和尾椎的,一般会放在体式的最后,强调双腿放松。



图 212



图 213



图 214



图 215

图 216 放松后背和尾椎的。



图 216



图 217



图 218



图 219

图 220—221 女战士式,这个体式请关注腹腔!



图 220



图 221



图 222

二、阿斯坦伽瑜伽

阿斯坦伽瑜伽是具有八百多年历史的一种哈达瑜伽的练习方法,它运用流畅的动作使一系列瑜伽姿势交织在一起,进而创造出一个新的动作序列。而这个瑜伽动作的序列过程就叫做串联体位法(以下简称 Vinyasa)。它可以唤醒内在的火,点燃我们内在沉睡的生命能量的火焰。Vinyasa 系统的练习,使深长的、有节奏的呼吸和运动协调、同步。依靠体位的串联,能引起身体内部能量的一种连续的流动,从而加热身体,把氧分带到血液,滋养腺体和内部器官,清洁和净化神经系统,通过汗液排出不需要的毒素。当身体热度上升时,毒素燃烧起来并排出身体系统,从而建构一个更为轻快的,更强壮的身体和清晰的思想。热不只是一种身体的体验,它还是一种燃烧愚昧和幻觉迷雾的内在精神之火。Vinyasa 要求体式在开始、转接、完成的整个过程中要紧密配合呼吸,所以练习者的注意力会集中于体位和呼吸两个方面,这同哈达瑜伽传统风格的体式练习过程中所要求的是一样的。由于阿斯坦伽瑜伽每一个动作都前后连贯,与人体呼吸保持协调一致,从而能在运动中体验静思的神奇。整套姿势的先后次序都经过精心设计,能调理身心,使人神清气爽。修习者还可获得力量与柔韧之间的平衡,并改善心血管机能。通过屏神凝气,调节气息,祛除心中杂念,达到内心平静。外张而内敛,形动而心静。阿斯坦伽瑜伽本质上是一套完整的呼吸—运动体系。在练习过程中,唯有当动作与呼吸的频率协调一致时,修习者才能充分享有该瑜伽体式蕴含的益处。它是按照自己规定的体位动作顺序来练习的。

阿斯坦伽瑜伽(Ashtanga Yoga)的太阳的礼拜

(一)黎明的仪式

按照传统,在破晓时,瑜伽行者要做太阳礼拜式向太阳致敬。没有它,瑜伽的

过程是不完整的。太阳的礼拜(Sury Namaskara),迎接新的一天,是你理想的练习活动。它是体式(Asanas)的准备,加热身体,协调肌肉,活跃和加强呼吸和内脏的节律。太阳礼拜是练习的基础,它建立运动和呼吸的联系,联合身体、思想和精神。太阳的礼拜不只是其他瑜伽练习的准备,而且本身就是一种完整的练习。太阳的礼拜(Sury Namaskara)在腹部区域交替的伸展和收缩,调和了消化系统。它按摩内部的器官,胃、肝脏和脾脏;它激活消化,帮助减少便秘。太阳的礼拜呼吸与运动同步,肺部完全地通风,血液完善地充氧,产生了一种解毒的效果。太阳的礼拜逐步增加心脏的活动和血液的流动,它是身体健康理想的目标。重复地伸展和弯曲脊柱,调和身体的神经系统,毒素便容易通过皮肤、肺、肠和肾排除。由于强化了潜在的滋养基础,于是增加了对疾病的免疫。练习太阳的礼拜的关键是集中注意力和保持始终的一种连续的节律。呼吸和运动同步,用节奏联系,它是你自己内在的节律。开始练习3个回合。逐渐地增加到5个或6个或者更多。

阿斯坦瑜伽的太阳的礼拜有A、B两个系列。

(二)太阳的礼拜(Surya Namaskara)A系列

图223—0 以“直立体式(Samasthiti)”开始。梵文“Sama”的意思是“直立的”或“直立的”,而“sthati”意思是“稳健”。

图224—1 吸气,手臂上举,抬头看拇指。



图 223



图 224

图225—2 呼气,向前地弯曲到“延伸脊柱伸展式”,注视鼻尖。

图226—3 吸气,抬头,伸直脊柱,注视“第三只眼”。



图 225



图 226

图 227—4 呼气, 弯曲膝盖, 向后跳跃(或向后退行)到“四肢支撑式”。

图 228—5 吸气, 向后弯曲到“面朝上的狗式”, 向天空注视; 向后和向上。



图 227



图 228

图 229—6 呼气, 把臀部向后举起, 到“面朝下的狗式”。注视肚脐。保持做五次呼吸。

图 230—7 吸气, 在向前跳跃(或跨步), 双脚在两手之间, 抬头, 伸直脊柱, 注视两眉之间。



图 229



图 230

图 231—8 呼气,腰部弯曲到“延伸脊柱伸展式”。注视鼻尖。

图 232—9 吸气,起立,始终注视两眉之间,脊柱伸展,手臂向上,注视拇指。



图 231



图 232

图 233—0 呼气,两臂放在身体两侧,返回到“直立体式”。

串连体位(Vinyasa): 注视(Dristi): 拇指,鼻尖,脐轮,肩间轮,天空,重复 5 次。



图 233

(三) 太阳礼拜式(Suryanamaskara)B 系列:

图 234—0 以“直立体式”开始,注视鼻尖。

图 235—1 吸气,弯曲膝盖,举起双臂在头之上,两掌相合,成“幻椅式”,注视拇指。



图 234



图 235

图 236—2 呼气,伸直腿向前弯曲,“延伸脊柱伸展式”,注视鼻尖。



图 236

图 237—3 吸气,抬起头,伸直脊柱,注视“第三只眼”。

图 238—4 呼气,向后地跳跃(或退步)到“四肢支撑式”,注视鼻尖。



图 237



图 238

图 239—5 吸气,抬起胸部,头向后到“面朝上的狗式”,注视天空。

图 240—6 呼气,抬起臀部成“面朝下的狗式”,注视肚脐。



图 239



图 240

图 241—7 吸气,左脚后跟向内转,右脚向前,右膝弯曲,左腿伸直,左脚向地板压,举起双臂,合掌成“战士式”(英雄式),注视拇指。



图 241



图 242

图 243—9 吸气,“面朝上的狗式”,注视天空。

图 244—10 呼气,向后到“面朝下的狗式”,注视肚脐。



图 243



图 244

图 245—11 吸气,右脚转个角度,左脚向前,左膝弯曲,右腿伸直,右脚向地板压,举起双臂在头顶的上面,弯曲的左膝,成“战士式”(英雄式),注视拇指。

图 246—12 呼气,向后到“四肢支撑式”,注视鼻尖。



图 245



图 246

图 247—13 吸气,成“面朝上的狗式”,注视“第三只眼”。

图 248—14 呼气,到“面朝下的狗式”,保持五个呼吸,注视肚脐。



图 247



图 248

图 249—15 双脚向前跳跃(或跨步)在两手之间,吸气抬头,注视“第三只眼”。

图 250—16 呼气,向前弯曲,头顶朝向地板,成“延伸脊柱伸展式”,注视鼻尖。



图 249



图 250

图 251—17 吸气,当你起立到“幻椅式”时,膝部弯曲,注视拇指。

图 252—18 呼气,伸直腿,两臂回到身体两侧,“直立体式”,注视鼻尖。



图 251



图 252

阿斯坦伽瑜伽是集肌肉耐久力、脊椎柔韧性、关节灵活性、身体伸展平衡性、超人般的体能于一体的练习,注重呼吸与体位的紧密结合,在练习过程中通过凝视点的练习培养自己的专注力,通过冥想从而达到体位,呼吸,冥想三者合一的境界。

在新月和满月的时候,传统的阿斯坦伽瑜伽(Ashtanga Vinyasa Yoga)是不练习体位法的,只练习呼吸控制法(Pranayama)和冥想(Meditation)。因为在新月和满月的日子里,太阳和月亮对地球的影响很大(如海水的潮汐现象等),同时对人的影响也很大,人会出现疲劳、无力、情绪低落等症状。所以,在此其间可以减少体位的练习而增加呼吸和冥想的练习来减轻身体的不适。

新月和满月的时间表可以到 Ashtanga yoga 的研究中心网站查阅:<http://www.ayri.org>,请练习者一定按照日期要求练习,不要违反,因为一旦违反,就意味着你对 Ashtanga Vinyasa Yoga 的意图的曲解,是不正确的,也是不安全的。

阿斯坦伽瑜伽的体位练习包括6个级别的课程,需要严格的逐级练习,每一个级别都有规定好的体位动作,必须坚持练习,才能达到效果。

阿斯坦伽瑜伽锻炼方式包括:如何应用喉呼吸、会阴收束法、收腹收束法、凝视点的技术结合6个序列的体式的方法。

总共包括有多级的体式安排,包括:第一序列(初级序列)Yoga Ohikisa 的含义是瑜伽疗法,重构脊柱,身体排毒,增强身体力量、灵活性、耐力;第二序列(中间序列)Nadi Shodana 的含义是净化神经系统;高级序列Sthira Bhaga 包括3、4、5、6这四个部分;Sthira Bhaga 的含义是,神定(Divine Stability)。

阿斯坦伽瑜伽的体式安排有严格的顺序规定,要求学生必须先完成第一序列之后才能进行第二序列的练习,以此类推。

阿斯坦伽瑜伽的教学原则:

1. 0-10 的原则:作为一名瑜伽老师,在纠正学生身体时,所发的力道级别。0为没有身体接触,10为最强,有的人需要力量给到10,有的人则给到3即可,因为受到学生本身身体条件的限制,3的力道已经是他的极限了。纠正时,从0逐渐向上过渡,不可一步到10。要学会观察学生的极限,一为聆听学生的呼吸,二为观察学生的身体反应(如某个部位不正常的晃动),三为观察学生有无因疼痛发出声音。

2. 肌肉的记忆力:一般不主张瑜伽老师在纠正过程中,直接将学生纠正到位,因为这样做学生过于被动,应该给学生一个建议的正确的的位置,让学生的身体的部位贴向正确的位置,这样学生整个修正过程才是主动的,也只是这样做,才能加深学生肌肉的记忆力。

3. 少即是多:一次只纠正学生一至两处错误,即使学生的错误远不止一两处,从所有错误中,挑选最可能让他的身体受伤的的错误,作为纠正的对象。要保持安静,在习练过程中,播放音乐会干扰习练的节奏,并造成练习者随音乐而摆动身体,这样就会破坏整个瑜伽习练的过程。

4. 习练中不要喝水:当在习练过程中出汗时,不要停下来喝水,因为喝水会让你内流动的能量受到影响,而且水进入胃中,会带给身体负担,并让身体降温。停下来喝水还会让练习不连贯,影响练习速度,所以练习完整的系列时不应喝水。

5. 出汗不要擦:当学生大量出汗时,瑜伽老师不要充满爱心地为学生擦汗。因为出汗本身就是一个身体的排毒过程,有清洁身体的功效,另外,为学生擦汗还会扰乱学生的练习节律,有汗水滴落在瑜伽垫上,清洁身体的效果才会好。

三、流瑜伽

流瑜伽的英文是“Hatha vinyasa flow yoga”。

流瑜伽是阿斯坦伽瑜伽的简化,流瑜伽相对阿斯坦伽瑜伽来说更容易被普通大众所接受,在降低体位难度的基础上,增加一些过度的体位,让体位之间通过巧妙的连接串联在一起练习,使得整个练习过程如同行云流水一般,令人赏心悦目,对于练习者来说,达到了身体舒展的目的。

练习和教授流瑜伽,可以更全面的提高一个老师授课水平,一个练习者的练习水平,以及自我控制和独立练习的水平。

流瑜伽比较自由与随意,在练习的过程中强调呼吸同动作的一一对应,通过喉呼吸(Ujjayi)来协调体位和注意力,可以说是一个平民化的阿斯坦伽瑜伽,它主要是减少了练习 Vinyasa 的次数,降低了难度和强度,提高了练习的可编程性,也考虑到练习者的体力,情绪的变化对练习的影响,所以练习者可以在练习过程中创造出符合自己身体条件的顺序组合,这也大大提高了练习者的兴趣。通过这种方法练习,为普通大众和初学者打下了一个非常好的基础,也为以后真正练习阿斯坦伽瑜伽铺平了道路。

流瑜伽体式安排相对阿斯坦伽瑜伽比较而言要柔和简单一些,也具有简单的挑战性,但它的最大特点是灵活空间比较大,适合所有人群,可以是初学者,也可以是练习 10 年的高级者;可以是体弱僵硬的,也可以是身强力壮的。但是它又比传统哈他练习体力消耗要大,会让练习者不断出汗,通过不断唤醒内在的能量,依靠有节奏的呼吸和体位运动协调同步,引起身体内部能量的一种连续的流动,从而加热身体,把氧分带到血液,滋养腺体和内部器官,清洁和净化神经系统。当身体热度上升时,毒素燃烧起来并通过汗液排出身体系统,从而建构一个更为轻快的、更强壮的身体和清晰的思想。

流瑜伽在整体体式的安排上讲究流动性和连贯性,起落转承有致有序,练习过程中比较侧重于伸展性,力量性,柔韧性,耐力,平衡性,专注力的全面锻炼。其中还留有很多阿斯坦伽瑜伽练习中的痕迹,比如呼吸要尽量使用喉呼吸技术,连接体位顺序组合的时候有跳跃,穿越练习,但是对于初学者或尚不可以掌握的人来说,可以使用简单的替代体位练习完成,这也就是流瑜伽灵活性和多样性的特点。而且,在练习的过程中不一定要应用阿斯坦伽瑜伽中的喉呼吸、收束法等,可以使用简单的腹式呼吸等,这就给弱者带来了一线希望。当然,流瑜伽只是一个过渡到阿斯坦伽瑜伽的练习方法。

流瑜伽,从安全上考虑也结合了 Iyengar 瑜伽的特点,注重体位的细节和工具的辅助利用,帮助练习者安全的提高体位质量和体能。

通过哈达瑜伽多种风格的亲身练习实践,你会感觉到传统的哈达瑜伽是由一张张精美的静态幻灯片组成,而流瑜伽则是一部内容丰富多彩的、动态的立体影片,这部动态立体影片给练习者以动静结合的感觉。

目前为止,流瑜伽的体式组合顺序都是有丰富练习和教授经验的老师进行合理的编排后形成的。这些老师大部分有阿斯坦伽瑜伽和 Iyengar 瑜伽的练习背景,所以他们可以非常合理地应用安全的手法和顺序组合帮助练习者提高身体力量和灵活性,改善僵硬的症状等。这些顺序组合已经非常成熟,包括改善脊椎,减轻背部僵硬,提高莲花坐质量,改善僵硬的大腿前侧后侧,孕妇课程的顺序组合,产后顺序组合等。

四、高温瑜伽(Bikram hot yoga)

高温瑜伽是由来自印度的国际著名瑜伽教师 Bikram Choudhury 在医师的协助下创造出来的,所以也叫 BIKRAM 瑜伽。从印度出来的 Bikram 对夏威夷,日本等地的气候很不适应,他的学生便开始给练习的地方加温,直到 40℃ 时,他才露出满意的笑容。高温瑜伽这个体系,是由 Bikram choudhury 在他自己 1974 年设立于洛杉矶的印度 Bikram 学院教授,而随后以其名字命名。Bikram 跟随的上师是 Bishnu Charan Ghosh,这位上师的兄弟则是大名鼎鼎的 Paramahansa Yoganada,他写有著名的《一个瑜伽行者的自传》(Autobiography of A Yoga),1971 年, Bikram 应美国医学协会的邀请将其带入美国。Bikram 的瑜伽系统由 26 个姿势组成,可以在 90 分钟内使全身活动起来。此系统的最大特色是学生必须在 38℃ - 42℃ 与 70% 湿度的空间里面完成一套固定顺序的体位。他指出,在他那 26 个动作的系列中,这样的温度条件是有必要的,能很科学地透过温度和伸展肌肉,韧带与肌腱,从而提升身心的状态。这 26 个体位的动作能有系统地促进血液循环,提升含氧量,并让身体各部分都能重新工作得更加健康。有减肥、减轻压力、舒缓身心,减轻失眠、偏头痛、颈椎病、胃肠病、众多慢性病(关节炎、甲亢)等症,舒筋活血,排毒消肿,改善便秘的功效,能增强活力,使您精力充沛,轻松自如。他对瑜伽的想法是:没有标准存在,只需要跟自己比较。所谓的完美,是该天你能做到的最佳状态。这个体系练习,在课程过程中没有心灵的练习,如冥想等。

这些姿势的变换刺激可使身体达到一种平衡状态。1973 年, Bikram 开始培训教师,并在世界各地传授他的“高温瑜伽”——26 个动作,40℃——构成 BIKRAM

瑜伽,这套姿势从一个动作到另一个动作的衔接顺序比较完美,26个练习动作使新鲜的富氧血液输送到周身器官及肌肉组织,调整身体各部分以达到最佳生理状态。正常体重,肌肉塑形及安乐感即刻而生。如果在瑜伽训练馆适当加热并且选择合适的湿度,练习者将会出汗。即使房间没有加热,在练习瑜伽的过程中产生的热量也会使你出汗。Bikram发明这种加热治疗法时,尝试了不同的温度和湿度,最后选择了现在这种标准。

高温瑜伽可以减轻体重。用两种方法能达到这个目的。

第一,一些体位能刺激松弛的腺体,增加荷尔蒙的释放。甲状腺由于与身体的新陈代谢有直接的关系,能影响体重。而热瑜伽包括肩立与鱼跃龙门在内的几种体位,特别适合调整甲状腺。脂肪代谢也因瑜伽而增加,所以脂肪会转换为肌肉与能量。这意味着在减少脂肪的同时,你也能得到较好的肌肉质地与较高的活力水平。

第二,瑜伽的深呼吸运动能增加体内细胞的氧气吸收量,包括了脂肪细胞,使得氧化作用增加而燃烧更多的脂肪细胞。

如果你并未超重,你的体重将会维持原状;如果你体重不足,就会增加体重,但增加的是健康坚实的身体组织,而非脂肪。也就是说,瑜伽能创造理想的体重。这是因为瑜伽具有令腺体活动正常化的功能。

那么瑜伽为何要“加热”呢?

高温瑜伽要求练习者在38~40℃的室温下,是因为Bikram认为,在身体未热的情况下练习瑜伽很容易受伤,这就好比把一块钢铁加热后,你用锤子便容易把它改变成你所想象的形状,而不加热的钢铁用锤子也没有办法让它改变形状。

这套动作可在90分钟内协调的把身体恢复到一个平衡的境界,使全身都得到锻炼。能够系统地把充满氧气的新鲜血液100%地输送到身体的各个部位,让它们恢复到健康的、自然的工作状态。

除了减肥的作用外,高温瑜伽对失眠、偏头疼、腰背痛、颈椎病、胃肠疾病等都有治疗作用。同时,练习瑜伽者可以减少面部皱纹,使人感觉年轻、长寿,并能增加疾病抵抗力,改善视力与听力,减轻体重,心智情绪健康以及达到直觉更敏锐等效果。

高温瑜伽与常温瑜伽的区别:

1. 场地有别:高温瑜伽的训练场地要达到一定的温度,通常在38~40℃左右。
2. 目的不同:进行高温瑜伽训练,是为了让全身的内部组织和淋巴腺能在高温下受到刺激,重新平衡身体的自然化学性和激素标准,从而调节身体的内外机能。

3. 动作编排:高温瑜伽的动作编排基本是固定的,不同于普通瑜伽。高温瑜伽的26个动作还有固定的套路,每次练习都必须依照顺序进行。

4. 需要注意的人群:体质特别虚弱或有低、高血压的人,要注意练习高温瑜伽的时间,中途注意休息。

5. 更加需要呼吸来配合:高温瑜伽更加注重配合呼吸来练习,以“鼻吸鼻吐”的方式,加速新陈代谢。因为鼻毛可以过滤脏空气和有害细菌,鼻子呼吸也能使人更加安定。

6. 初学者要和老师沟通:初学者在练习之前,一定要提前把自己的身体状况告诉教练,以便教练及时根据学员的自身情况进行调整。

7. 会大量出汗:在练习高温瑜伽过程中,会大量出汗,所以要适量补充水分,但不宜过多;练习前1小时可适当喝水,课程结束后,再大量补充水分。

8. 练习者注意对热度过敏者慎:对热度过敏的人会觉得在高温环境下练习瑜伽不舒服,初次锻炼时最好遵循医生建议。

9. 只和自己比:每个人的体质及情况不同,所以不要和别人比,只和自己比,例如上次只要能弯到某种程度,这次有比上次进步,弯得更好时,就值得为自己喝彩,因为你已经愈来愈接近健康的状态了。

10. 不过分追求完美:瑜伽能很好地改善人的精力,耐力和柔韧性,提醒初学者,练习时不必过分追求动作的完美,因为这样很容易造成拉伤,其实学员只要达到自己所能承受的最大限度就可以达到锻炼的效果了。

11. 要持之以恒:任何一项运动,只有长期坚持,效果才会长远和显著。

12. 物品准备:选择浅色及宽舒运动服,避免穿着毛衣,长裤及厚重汗衣,以免衣服不透气;一壶1000毫升的水;同时保持愉快心情及积极的态度。

13. 身体准备:早上开始喝大量新鲜开水,确保身体有充足水分;上课时保持空腹,最好能在餐后2~3小时上课;课后,约半小时后再进食。

14. 课后备忘:让身体慢慢降温,喝大量开水。定期的高温瑜伽训练将有助于解决背部及颈部问题,包括斜颈、肩部紧张、头痛。

除了减肥的作用,由于高温瑜伽具有令腺体活动正常化的功能,所以长期练习对失眠、偏头疼、腰背痛、颈椎病、胃肠疾病等都有治疗作用。

15. 高温瑜伽习练不适合人群:高血压、低血糖、心血管疾病患者。

高温瑜伽二十六式动作图解:

第一式 深呼吸式

作用:扩大肺活量,增强循环,为后面的动作准备。



图 253



图 254



图 255



图 256



图 257

第二式 半月式

作用：伸展脊柱，美化腰部线条，增强肾功能。



图 258



图 259



图 260

第三式 幻椅式

作用:加强腿部力量,缓解背部疼痛。



图 261



图 262



图 263



图 264

第四式 鸟王式

作用:提高身体协调与平衡专注能力,防止和消除小腿肌肉痉挛,消除下肢脂肪。



图 265



图 266

第五式 站立头触膝式

作用:提高注意力,加强腹部腿部肌肉;提高身体平衡力,提高耐心和决断能力。



图 267



图 268



图 269

第六式 舞蹈式

作用:加强身体平衡能力,提高心肺功能。



图 270



图 271

第七式 战士第三式

作用:增强心肺功能和腿部力量。



图 272



图 273

第八式 站立分腿伸展式

作用:伸展腿部后肌肉群,按摩腹部器官,改善便秘坐骨神经痛,使脊椎更灵活。



图 274

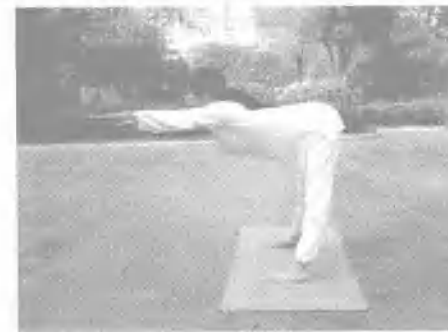


图 275



图 276



图 277

第九式 三角式

作用:保健眼睛,美容脸部,增加大脑与肾上腺的血流量,消除腹部脂肪。



图 278



图 279

第十式 站立分腿头触膝式

作用:有助于内分泌消化、提高生殖系统的功能;减缓糖尿病、甲状腺病,增进血糖平衡及胰与肾脏的功能,加强腹侧、大腿、肩与臂的肌肉,减少腹部脂肪堆积。



图 280



图 281

第十一式 树式

作用:加强髋与膝关节活动幅度,减少腹部压力,对预防腰病与炎症有帮助。



图 282



图 283

第十二式 趾尖式

作用:有助于提高大脑与身体的平衡能力,增强腹肌,减缓风湿、膝痛与痛风症。



图 284



图 285

第十三式 挺尸放松式



图 286

第十四式 锁腿式

作用：对大肠与大腿有按摩作用，有助于减缓便秘、胃胀气与胃酸过多。



图 287



图 288

第十五式 仰卧起坐式

作用：增强腹肌。



图 289



图 290

第十六式 眼镜蛇式

作用:有助胸、颈部分脊椎的伸展。



图 291



图 292



图 293



图 294

第十七式 蝗虫式

作用:有助尾腰椎部分的伸展。



图 295



图 296

第十八式 全蝗虫式

作用：有助尾腰椎部分的伸展。



图 297



图 298



图 299

第十九式 弓式

作用：消除大腿脂肪。



图 300

第二十式 卧英雄式

作用:加强脊椎下部、膝与踝关节的力量与柔韧性;有助于缓解坐骨神经痛、痛风和腿的风湿关节炎与静脉曲张,预防疝气。



图 301

第二十一式 半龟式

作用:充分放松身体,缓解消化不良、便秘、胃胀气、糖尿病。通过牵拉肺的下部可使气喘患者受益。



图 302

第二十二式 骆驼式

作用:加强背与肩部肌肉,通过对脊椎的充分按压,刺激神经系统。增强颈与腰的柔韧性,减缓腰痛,对校正驼背有帮助。



图 303

第二十三式 兔子式

作用：与“骆驼”式相反的动作，能给脊椎另一个方向的伸展。有助于维护背肌力量与脊椎活动幅度，增加大脑血流量，缓解心理压力；对糖尿病、感冒、鼻炎、慢性扁桃体炎、咽喉痛、甲状腺病有帮助作用。



图 304

第二十四式 单双腿头触膝式

作用：增加血液向内脏的流量，加强免疫系统功能、刺激胸腺；有助于平衡血糖、缓解糖尿病、加强肾功能。



图 305



图 306



图 307



图 308

第二十五式 脊柱扭转式

作用:这是唯一同时旋转全部脊椎的姿势。能够通过增加血液循环加强脊椎与髋关节的柔韧性,预防脊椎病与坐骨神经痛,加强消化系统功能。



图 309



图 310

第二十六式 雷电坐吸气式

作用:降低身体温度,伸展放松腹部器官,有助于身体排出有害物质,缓解呼吸系统疾病、高血压与心脏病;加强腹肌,增加腹内脏的血液循环。



图 311

参 考 文 献

- [1] 李建欣. 印度古典瑜伽哲学思想研究. 北京: 北京大学出版社, 2000
- [2] Mike Weed, Chris Bull. 体育旅游. 天津: 南开大学出版社, 2006
- [3] 王玉成. 旅游文化概论. 北京: 中国旅游出版社, 2005
- [4] 叶文. 城市休闲旅游. 天津: 南开大学出版社, 2006
- [5] Yoga Journal 瑜伽. 2007(06).
- [6] 美国瑜伽协会. 瑜伽哲学十四讲. 北京: 群言出版社, 2006
- [7] 王德刚. 旅游学概论. 济南: 山东大学出版社, 2004
- [8] [韩] 孙海植, 安永冕, 李定实. 休闲学. 大连: 东北财经大学出版社, 2005
- [9] [英] 戴伦·J. 蒂莫西, 期蒂芬·W. 博伊德. 遗产旅游. 北京: 旅游教育出版社, 2007
- [10] [印] 莫汉. 纯粹瑜伽. 北京: 中国轻工业出版社, 2005
- [11] 张保胜(译). 薄伽梵歌. 北京: 中国社会科学出版社, 1989
- [12] [日] 佐保田鹤治. 瑜伽健身法. 天津: 天津科学技术出版社, 1988
- [13] 林敏. 清心瑜伽. 广州: 广东教育出版社, 2004