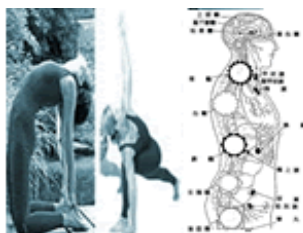


瑜伽

2003-09-02 16:36:05 中国气功在线 出处：



瑜伽起源于印度，流行于世界，是东方最古老的强身术之一。瑜伽的修持方法，能把散乱的精神集中并使之平静下来。瑜伽修炼首先着眼于身体的强健，然后要求身心融合为一。在此基础上，引导修持者进入无上完美的境界。在瑜伽修炼过程中，修持者逐渐深化自己内在精神，从外到内，从感觉到精神、理性，而后到意识，最后把握自我同内在的精神融合为一，达到天人合一。当瑜伽的修持者在深沉的静坐中进入最深层次时，就会觉醒人生自性与生命的至善境界，从而获得个体意识与宇宙意识的结合，唤醒内在沉睡的能量，得到最高开悟和最大愉悦。

瑜伽学说反对强加于人，它主张未经检验的东西不可轻信，也包括瑜伽本身。学瑜伽必须经过自身的体验来领悟真谛，是让修持者自愿地来试一试，选上少量几段姿势，通过一二月实践之后再对瑜伽做出判断。

瑜伽的修持方法分八个阶段进行：

道德规范：道德首要。没有道德任何功法都练不好。必须以德为指导，德为成功之母，德为功之源。瑜伽道德基本内容：非暴力、真实、不偷盗、节欲、无欲。这是瑜伽首先要求修持者遵守的道德规范。

自身的内外净化。外净化为端正行为习惯，努力梅花周围环境，内净化为根绝六种恶习：欲望、愤怒、贪欲、狂乱、迷恋、恶意、嫉妒。

体位法。是姿势锻炼，能净化身心，保护身心，治疗身心。体位法种类不可胜数，他们分别对肌肉、消化器官、腺体、神经系统和肉体的其他组织起良好作用。不仅提高身体素质，还可以提高精神素质，使肉体、精神平衡。

呼吸法。是指有意识的延长吸气、屏气、呼气的时问。吸气是接受宇宙能量的动作，屏气是使宇宙能量活化，呼气是去除一切思考和情感，同时排除体内废气、浊气，使身心得到安定。

控制精神感觉，精神在任何时候都处于两个相反的矛盾活动中，欲望和感情相纠缠，其次是同自我相联系的活动。控制精神感觉，就是抑制欲望使感情平和下来。

集中意识于一点或一件事，从而使精神安定平静。

冥想、静定状态。只有通过实际体验去加以理解，难以描述。

修持者进入“忘我”状态，即意识不到自己的肉体在呼吸、自我精神和智性的存在。已进入了无限广阔的宁静世界。

以上八个阶段综合起来即瑜伽。

八个阶段又分四个步骤来实现。

第1和2阶段是思想基础，思想准备。

第3和4阶段是肉体训练，通过各种姿势训练达到去病强身的目的。

第5和6阶段进行初步静坐修持静功。

最后二个阶段，是高层次修持，进行冥想、静定阶段。

哈塔瑜伽

瑜伽有多种门派，当今世界最盛行的是以调息与体位法为中心的体动瑜伽。主要修炼并开发大脑、肌体、内心。瑜伽定义是将身体置于一种平稳、安静、舒适的姿势。瑜伽的完美坐势必须保持在放松、而非强迫的方式，使身心宁静，然后将意识集中导向无限的本体之中。

哈的意识是太阳，即阳性能量；塔的意思是月亮，即阴性的能量。哈塔瑜伽意指阴和阳两种力量“结合”或联合起来，达到平衡，使我们保持理想的健康情况。

构成哈塔瑜伽有三个不可分割的因素，精神控制、调息和瑜伽坐法，缺一不可。达到和完成上述三项练习即可产生效果，使有益于健康的感受传至全身，通过调息，才可将宇宙的能量，转变为人体的能量，才能保持身体内力的平衡。并杜绝生活中的消极因素，如愚昧、惰性、极度兴奋等等不良习惯。哈塔瑜伽是多种不同门派的构成基础，特别强调体魄是绝对的先决条件。因为健康状况的好坏直接影响各种功法的修持。瑜伽格言：健康的心理存在于健康的体魄中。

首要和最关键的是训练和开发身体，以达到最完美的状态。这就需要求助于瑜伽的坐法和调息练习，而这些方法的完美，同称为哈塔瑜伽。

体位法和坐姿经过了几个世纪的锤炼，已得到净化。通过有规律的练习，可使人们获得灵活性、平衡、坚韧、巨大的生命力以及对疾病的抵抗力，还可消除疲劳和安定神经，从而使人在睡眠中得到真正的安宁。这是千真万确的。

呼吸法

呼吸是人最重要的机能，但是人们对呼吸的了解却很少，经常以不正确的方法进行呼吸。在日常的生活中，由于人为的因素，我们的呼吸一般是任意和不规律的，大多数人呼吸浅短、缺乏规律，违反身体呼吸系统自然之律动，这样，身体不能吸收足够的宇宙能量，神经系统逐渐受损害，内分泌系统不能正常起到作用，结果身体开始丧失力量和活力，产生经常性的疲劳和沮丧的感觉。

人的身体状况，在很大程度上依赖于呼吸的规律性，甚至呼吸方式可以高度地反应出一个人的情绪情感。当人们在心烦意乱的时候，例如沮丧、悲痛或抑郁，呼吸就变得很慢和没有规律。而在狂怒、焦虑和紧张不安时，呼吸则变得迅速、表浅和混乱。连续不规律的呼吸，不仅损害神经系统，而且妨碍内分泌的固有功能，最终使体质变得虚弱。

呼吸随年龄增长产生变化，年龄愈长，呼吸愈浅弱。因为我们从来也没有主动地关心过自己的呼吸。深长呼吸对健康是何等重要。它可使头脑灵活，体力充沛，感觉越活越年轻。普通人每分钟的呼吸15-16次，坐禅中的呼吸达到5-6次，修持得法每分钟1-2次，甚至可达到向龟蛇一样微呼微吸，不消耗能量。

瑜伽认为，人一生的呼吸量是有一定限度的，呼吸又快又匆忙，人一定早逝。相反呼吸缓慢，犹如在品尝空气的人，可获得长寿。例如，脾气暴躁的猴子，呼吸频率极快，寿命不长，而鹤与龟，则以缓慢温和的长息呼吸法而长寿，自古有千年鹤、万年龟说法，足见缓慢呼吸是长寿的关键。

调整呼吸，是我们生存的基本因素，也是健康的必要基础。通过肺吸入充足的宇宙能量供给身体，可促进心脏血液循环。并且通过血流将能量送至身体的各部。所以，若想长生，秘诀就是使呼吸自然绵长。

呼吸通常有三种方式：胸呼吸、腹呼吸、有控制的呼吸。一般人都是胸式呼吸（即浅短之呼吸），使是一种胸部运动。腹式呼吸是横隔膜向下降的运动，修炼呼吸，应成为我们生存的方式。

横隔膜呼吸练习方法

可取随意的姿势，仰卧、静坐、站立均可。卧或站双脚适度分开，双眼轻闭，一手置于胸部，另一手置于腹部上方。以便感觉横隔膜以及腹肌的活动。

然后以鼻腔缓慢、细长的吸气和呼气，不可出声振动或停息。然后加大正常呼吸的过程，当呼气时，尽量把气吐尽，分多次吐，然后有意使腹肌向内瘪，并温和地收缩肺部，将气呼出。然后吸气吸满但不可过去勉强，腹部恢复原状。当吸气时会发觉腹壁和肋骨下部向外推出，胸部只有些微移动。这种呼吸是借助横隔膜的收缩和下压形成吸气动作。每天练习3-5次，每天3-5分钟，横隔膜呼吸法对身体三大功效：

横隔膜呼吸不同于浅短的呼吸，能使宇宙能量充满整个肺部，供应身体充足的氧气。

横隔膜呼吸将体内的废气、浊气、二氧化碳呼出体外。

横隔膜上下移动，犹如温和的按摩，促进脏腑的血液循环，增强其机能。

横隔膜呼吸法是以最少的力得到大量的新鲜空气，因此是极其有效的呼吸方法。

三脉七轮

瑜伽也是一种性灵的修持，唯有经由性灵的修持，才能对自己内在潜能最大限度的挖掘，唤醒并开悟内在沉睡的能量。瑜伽是一种使修持者本体与宇宙至上的本体联结起来而达到天人合一的方法。瑜伽可以意识控制各种情绪及倾向。

瑜伽的体位法、呼吸法和净化法只是为心灵做好准备，因为达到天人合一和开悟的境界并非容易，而人们只习惯于对外在世界进行观察证明和判断，却不习惯观察内在、发掘人体本身以了解生命内在的秘密。要想达到至上的目标，首先是不执着，其中包括思想、欲望、感情等方面的不执着。在物欲横流的社会是否很难做到？

只有在最深沉的静坐观想和禅定的状态下，直接从本身内在之中得到的直觉知识，才是最高的知识。

人体内有强大的精神能量，潜伏于脊柱底端海底轮（会阴穴）沉睡中，一般人并不知道这一秘密。

修持者就是要唤醒这一沉睡的性灵，使之沿脊柱上升，经过脊柱中七个神经血管丛（即轮），并与脑部顶轮相结合，达到至高境界。

人体内有无数的精细神经脉，亦称经络，是一种能量运输的通道，数量多达几十万根。有粗钝的，有精细的，肉眼看不见。这些神经中有十四条较为重要，其中最重要的有三条：中脉、左脉、右脉，中脉尤其重要，修持者非经此不能得到大成就。

中脉在脊髓内，由脊柱尾部海底轮（会阴穴）直至顶轮穴。左脉早在中脉右边，名阳脉，性热。左、中、右三脉的最低交会点均在脊柱骨尾端海底轮处，它是宇宙能量或称之为灵热的储存库。此处能量只有经修炼后被唤醒并与顶轮会合后，才能称之为大智慧。

人体的脊柱共有24节，颈椎7节，胸椎12节，腰椎5节，所有神经脉都起源于脊髓。的体位法就是锻炼这根脊柱骨，使24节脊柱灵活畅通，有病医病，无病延年益寿。任、督二脉左右各一寸半处有几十个重要穴位，所以经常以气去疏通三脉，能增强身体素质，在中脉上共有七个轮，它们是海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮，均起于骨髓内。不同的轮控制人类不同的情绪和感觉，也是人体的不同腺体。

第一部分：体位法

目前较为流行的瑜伽体位法大约有80多种。体位法练习是除去身体的不安定因素，保存并增加体内生命能量，使之不浪费不虚耗。

尽管体位法通常是保持某一姿势长期不动，这看上去是在消耗体内的能量，但事实恰恰相反，我们练习体位法之后唤醒了更多的体内能量，更多的能量在我们的体内流动。

由于人的身体习惯于旧有的生活规律和动作，许多练习者在刚开始练习时几乎无法承受体位法所带来的大量能量，身体出现强烈的抖动。但是坚持下去，掌握了那些要诀就会逐步进入一个新的状态，那时再练习体位法身体就好比安坐在椅子上一样，平稳、自然、舒适；同时，人体内部孕育、滋长出强大的生命气息的力量。哈他瑜伽师往往能长久的保持一个固定的姿势，实际上他非但没有因为这种长时间的呆滞而感到麻木和困倦，相反却积蓄和增加了体内的能量，使他越发的精力充沛。

瑜伽体位法练习体验练功时的感受，每一个瑜伽放松法都解开了练习中不断产生的紧张疙瘩，不断的使用产生出来的能量温暖那些刚刚被冲击过的身体部位。与一般的锻炼方法决然不同，我们所接触的锻炼方法能够导致肌肉粗壮，或是筋腱的损伤。

仰卧式

预备姿势：身体平躺在地面上，眼睛平视天花板。两臂垂直，放于身体两侧，手掌贴着地面，两条腿挺直，脚跟、脚趾并拢，正常呼吸。

步骤

- 1、用鼻孔缓慢深呼吸，然后屏息。
- 2、尽最大努力将两脚趾向前伸直。
- 3、慢慢向上抬起双腿，抬到离地面10-12厘米后，停留6-8秒钟。一直保持屏息。
- 4、开始呼吸，把腿慢慢放回地面。呼气和放腿同时进行，腿放下时，呼气随之完毕。
- 5、休息5-6秒，同时正常呼吸两次。
- 6、重复练习。

每日练习不得超过5次。

注意问题：背部有伤，不要强求练习双腿抬起，可以先练习单腿抬起的仰卧式。

益处：这种练习可以让腹部内外肌肉充分得到活动和锻炼，消除腹部多余脂肪，也可以治疗胰脏疾病以及便秘、胃炎、消化不良、肠功能紊乱等。

这个姿势对于背同以及腰部、臀部、髋关节部位疾病有较好的治疗。还可以强化脊髓，活跃内部细胞，刺激整个神

经系统。

曲腿式

预备姿势：站立地上，双手放下，眼睛平视前方。

练习步骤：

- 1、将右腿抬膝盖抬向胸部（右手抓住脚腕，左手抓住膝盖，进行辅助）。
- 2、让膝盖尽量贴近胸部，（尽可能不要依赖手的作用）。
- 3、同时另一条腿保持稳固的直立。
- 4、保持这个姿势6-8秒，然后回复到预备姿势。
- 5、休息6秒后，换另一条腿重复这个动作。

每日练习6-8次。

注意：如果你感到站立练习有困难，可以躺在地上练习这个动作。

益处：曲腿式用一种温和的方法来活动胰脏及腹部器官。如果患有疝气、吐酸水、胃炎等症状，练习这个姿势可以立即见效。这个方法可让髋关节放松，锻炼腹肌肉，增加肠胃蠕动。这是易学而又无害的体式，任何人都可以练习，和受益。

蛇式

预备姿势：身体平趴地面，一侧面颊贴地。双肘弯曲靠近身体，手掌平放地面与双肩齐，指尖与肩对齐。脚跟并拢，脚趾平贴地面绷紧，正常呼吸。

练习步骤：

- 1、头部伸直，轻轻向后上方仰起。
- 2、缓慢吸气，同时头部和胸部向上抬起，但肚脐部分贴地（肚脐以上部分离地），抬到最高地方，两腿依然紧紧靠地并用力保持靠拢。
- 3、仰望天空并保持这个姿势，屏息6-8秒。
- 4、把头部和胸部依次触地，脸部一侧触地。
- 5、放松身体，休息6-8秒。
- 6、重复这个做法。

每日练习不要超过5次。

益处：蛇式从内部活动整个腹部，可促使胰脏、肝脏和其他消化器官加强活动。人们认为，这是一个治疗便秘、消化不良、痢疾、胃炎、胃病及腹部疾病的最好姿势。蛇式能够让脊柱柔软，减缓脊椎疾病和背痛。同时，他有效的活动胸部、肩部、颈部、面部和头部，使表皮血液活跃，增进面部之美。

这个方法对于女性有着特殊的作用，可以治疗各种月经病症。

蝗虫式

预备姿势：身体平趴地面，让一侧面颊贴地。两臂伸直放在身体两侧（靠近大腿），双手握拳，拇指与食指一侧贴地。两腿伸直，指尖靠着地面，两脚跟脚趾并拢。

让整个身体保持一条直线，正常呼吸。

练习步骤

- 1、鼻孔缓慢吸气，然后屏息。
- 2、慢慢抬头，下巴支撑地面（你可以在下巴处放一块软垫）。
- 3、握紧拳头，两臂两手绷紧。
- 4、两腿快速抬起，抬到最高处，注意两腿保持并拢与笔直状态。
- 5、保持这个姿势5-6秒。
- 6、开始慢慢呼气，把腿和头部同时回复到预备姿势。
- 7、休息5-10秒，重复动作。

每日练习不要超过4次。

注意：练习有困难的人，可以把双腿抬起改为单腿抬起。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版， ...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>