

瑜伽禅坐对身心健康的影响

王璿珞

(北京师范大学 北京 610000)

【摘要】古代的印度瑜伽运动，是由印度民众经过数千年来实践而总结起来的人体科学修炼法，是东方世界最悠久的强身技术一种，是古代人们聪明才智的结晶，它像我国的太极、武术那样千古不衰，具有着巨大的生命力。本章介绍了瑜伽运动对人类的精神意义。每日进行瑜伽的方式，就是在最深刻的观想与静定环境下，从直觉领悟人生的认识。

【关键词】瑜伽禅坐；身心健康；影响

The effects of Yoga Zen sitting on physical and mental health

Yingluo Wang

(Beijing Normal University, Beijing, 610000)

[Abstract] The ancient Indian yoga movement is a human body scientific practice method summed up by the Indian people for thousands of years. It is the oldest body strengthening technology in the eastern world, which is the wisdom of the ancient people. Crystal, it is like China's tai Chi, martial arts as eternal, with great vitality. This chapter introduces the spiritual significance of the yoga movement to human beings. The way of daily yoga is to understand the understanding of life in the most profound thinking and static environment.

[Key words] Yoga meditation; Physical and mental health; Influence

印度教传统文明对巴基斯坦经济社会发展与人类进步产生了巨大的深远影响，构建在古印度哲学的基石上的瑜伽，不但是一个哲学概念，同时也是一个身心修养的过程方式。

1 瑜伽哲学思想的主要内容

瑜伽为印度人梵语「YOGA」之译音，与英文中的 yoke 同源，其意思是联络、融合或调和，但后来也有了指专业宗教修行方式之意。瑜伽修行者由于把截然不同的瑜伽修行方式纳入日常生活中而追求不渝，追求人类小我与宇宙大我（梵天）的统一，即称为天人合一思想。他认为在饮食有节、注意品德的基石上，进行调息、冥想和某些瑜伽姿势的修养，能够提高人类生理学、情感和精神状态，从而帮助人类实现身心的和谐统一。

回溯历史，伽毗罗是建立了数论思想系统的开创者，为建立瑜伽系统作出了奉献。在数论瑜伽中，一般觉得可以对人精神健康造成影响的原因，大致来自于三个基本领域：大自然、社会、人类自身。这些专门知识往往涉及多种信息，其中的主要内容为自我的各个感觉器官、运动器官、精神、智力以及不同脏器的结构、功能，以及互相关系。正因为没有了这种专业的基础知识，一些陌生的、很罕见的事情将会造成我们的痛苦。如果对一个人拥有了相当的认识，他也就掌握了对抗困难的力量，可以从容应对不管来自于什么方面的变化，从而维持身体精神的平衡，即使在

平凡的日常生活中也会得到快乐、幸福与安逸。但是，他却不能对取得这种认识的途径作深入介绍。直到距今二千余年以前，印度人帕坦加利（Patanjali）将瑜伽系统化，编写成了《瑜伽经》（Yoga Sutra）一书，记录了全部的瑜伽思想经验。按照《瑜伽经》说法，瑜伽有各种的修行方式

瑜伽的哲学观念认为，追求幸福是每个人的首要人生目标。甚至人从事了一些诸如偷钱的行为，其目的也是为了追求幸福。因为他们误以为通过非法获取了别人的钱财，能带来幸福感。而很多人的主要问题就是通过追求短暂享受来求取幸福快乐，认为高兴便是幸运。但事实上高兴并不能带来幸福感，因为高兴非常短促，而在高兴过后，人们往往会有一个心情低迷期。在初期，正是因为生命中的虚无和单调，才促使人们不断地寻找新的兴奋感受。而享受也没错，只是人们不应误以为通过享受就会形成内心的愉悦和内心平静。而瑜伽修持者并不是以表面的喜悦为满意，他要求的是真相。而经由瑜伽修行方式（如冥想等做法），人类才能获得心灵上更大的喜悦。瑜伽修行者指出，在人类精神的发展中，会渐渐没法再只满足于短暂欢娱而出发向往永生喜悦。举例来说，当人类发觉关系、财富以及酒精都没法带来喜悦或价值时，人类就会出发往生命深层探索。

2 瑜伽对身心健康的积极作用表现在以下方面

2.1 瑜伽运动姿势训练可以促进身体平衡

瑜伽家指出死亡的主要成因是体内食物中毒,即人体长期积累了大量毒物,而无法排出体外所致。多练瑜伽姿态,人体会更加强健,如果人体上没有积累太多胆固醇和脂类,会让人血压正常,心肌也变得更加健壮。身心整体健康的提高,会让人感觉更有生命力。瑜伽姿态也有着使身心健康通畅、提高或恢复元气,做到大脑保持冷静而清醒、心态平静而从容的效果,也因此更能应对日常生活中各种无形的压力与挫折。

2.2 瑜伽调息法也可以调整身体的力量

很多人是用胸腔而不是肚子呼吸的,这些呼吸方式没有善用肺的功用,令空气无法完全充满肺。而瑜伽调息法是一个以腹式呼吸作用为主的技巧,能在有限的休息时间内给大脑带来更多空气,使整体精神状态更加平稳与积极。

2.3 瑜伽放松法也有助减轻压力

假如身心一直处在紧绷状况,人体抵御力便会降低,病症也就会有机可乘。瑜伽练习的仰卧放松式等方式。它具有很大的松弛和平静效果,给人一个既松弛又平静的感受。把这种感受延伸到生活里,关系便会更加融洽,并能对身边的事情都感觉得更从容、更自在。

3 瑜伽心理治疗的基本方法

3.1 语音冥想

瑜伽语音禅定又名曼特拉禅定。梵语曼特拉的含义,是能将人的内心由其各种世俗的想法、烦恼、欲念、精神负荷等所引导脱离去的一切特定语言。一个人在静坐时将目光聚焦到瑜伽发音上,便可以慢慢突破愚昧无知的不良影响,从而置身于善良品德的层面上。由于瑜伽发音方式有很多种,在此处将以噢姆冥想为例进行讲解。

3.2 “噢姆”冥想的基本做法

先取一个舒服坐姿。即可按金莲花的姿态坐好(左脚放到右双腿上,右脚同样放到左双腿上),也可跪地把二脚拇指自然交叉,并且将臀部在二脚边。又或是把二腿自然而然收拢在地上。接着全身挺直,颈部、脊椎、腰段和尾骨都维持在同一个直线上。将手部食指与大拇指指尖靠在一块,其它三指都可以松开,但不能扭转,手心向上或向下都能够,置于双膝上,将目光聚焦于印堂窝。最后一次吸气,感觉人体的每一个细胞里都包含着这种和谐、安详和活力。最后一次呼气,感觉无数的噢姆音节将这个和谐力量传递到整体自然环境、整体大自然、乃至所有生灵上去,此练习时间最少五十秒。

3.3 语音冥想的变化做法

群组语音的默想法:瑜伽语言冥想既可能一个人单独进行,也可能群组共同进行。当人们聚集了或大或小的一个人或一组人时,不论是亲友、亲属、熟人、学生人数等,都应该以集合的形态来重复诵念瑜伽语言。这样的群组练法,比一般个人练法更为有力和高效。不与呼吸同步法:瑜伽语言冥想,也可不与呼吸同时配合地进行。因为我们只需把身心都投入在语言的诵读当中,而对于呼吸则任其自然,不加注意。也可在呼吸空气后诵念部分语言,在呼出后再默念下一段语言。有时也可在深吸气时较为时间更短,并在延长呼气的进程中重复诵读全部语言。方法也因人而异。瑜伽语音默想术既可在瑜伽坐式中规范进行,也可不拘一格以在伫立、走动、卧着的地方进行,在训练时既可合目亦可睁眼。

3.4 情境冥想

当人进行瑜伽冥想时,两眼全神贯注地凝望着一个具有优美意义的环境图画,会引人步入真、善、美的高尚品德境地。练习者还可跟着引导语,对做任何事情有积极意义的题材的冥想,如主题的壮美永恒、圣洁光辉的冥想,仁爱冥想等。

4 瑜伽对人类的健康影响

4.1 瑜伽姿势作用

瑜伽练习坐姿可以拉伸和提高自身的肌体,促进了血液循环系统,舒展筋骨,贯通经脉,从而减少了压力与躯体上的僵硬和疲惫。①对循环系统功能。如:瑜伽,可以去除全身体贴内毒素促进血液循环,到达美容目的。有说是一白遮百丑,尽管五官都有的不完整,但是这一身白水嫩的皮肤,看起来具有吸引力就多了,甚至胜过一切化妆品和衣服。黑斑的皮肤都深受自律精神的影响,所以有上述的这些瑕疵,正是自我约束神经失常,血的酸化,以及荷尔蒙分泌失常,血液供应行不通而造成的。瑜伽运动也可以调整体内循环,让血管顺利的运动,并促使身体体贴内循环与促使毒素排出体外,进而避免暗疮、黑色斑的产生,也使面部更有光泽。神奇的瑜伽功使机能保持活跃并促进细胞生长,令脸色红活润泽,皮肤回复弹力,进而防止老化,使你享有滋润健康的天然美感。如:定期进行瑜伽狮子功有助于减轻面部法令纹。(摘自惠兰瑜伽中级功)②对舒展筋骨的功效。如:瑜伽战功。蹲功能够提高双腿能力,改善人体健康的状态,提高人体的平衡性。瑜加拉伸、弯腰运动可以按摩内部脏器,使其机体保持平衡。同时,通过消除多余油脂可以起到减肥美体,减脂的功效。而瑜伽脊椎扭

转练习有助于促进脊椎神经的通畅,或缓腰椎病变,同时帮助强肾、脏排毒。提高脊柱柔韧性,让身体各个部位的神经都活动了起来。③对通畅经脉的功效。目前在科学研究和临床研究上,都已证明了瑜伽对人体健康造成的正面影响。比如瑜伽,有助于缓解更年期女性的身体不舒适症状。美国波士顿身体学院治疗师,通过瑜伽的前弯与运动按摩中枢神经体系及内分泌腺轴如甲状腺、肾上腺等,能够调节因更年期或女性激素下降而引起的心情不稳与失眠。

4.2 瑜伽静坐、呼吸法对身体、心理作用

瑜伽静坐、深呼吸法可以使人的身体平稳而平静,如:莲花坐姿可以内心平静,活泼而警觉,因为此法对具有神经和情感问题的人特别有利。瑜伽呼吸法为人体提供了足够的空气供给,通过排出二氧化碳、清洁左肺、清除血液中的毒物让人充满了活力,头脑清醒。呼吸法可以是坐姿或卧姿。

4.3 瑜伽冥想对人身体的身、心作用

瑜伽中冥想和通气可以同时进行,冥想是一个意识生活状态,是和潜意识之间的交流途径,是精神日常生活的基础功,对每一种人都有益处,特别是对于大脑工作人员和精力紧绷的人。冥想时,人的心会平静下来,并逐渐转向内在的宇宙中。这就好像在充电,有助于回复体力与耐心,并提升精神力量,以及增强集中意志的力量。所以,正确的冥想会产生清澈的思想和平静的内心世界。经测定:由于肌肉和脑神经松弛,身体血液的流动量会增加十五至十六倍,身体各组织器官也得到了营养,从而使人脸部皮肤内部的水分更丰富,营养也增强了,给人一种容光焕发的美感。总而言之,练神奇的瑜伽功是为了维护身体,减轻工作责任太重,操劳紧张的感觉。瑜伽练习坐姿有助于提高血流环量,舒展筋骨,通畅经脉,并减少在紧张的时候身心上的任硬和疲惫等。此外,瑜伽针对内分泌,腺体也十分有利,它通过轻柔的按摩动作,强化培养身体各部位的细胞,对血液循环网络系统、通气网络系统、消化吸收网络系统,以及泌尿网络系统、肌肤等也很有益处。它还可以减肥,增加健美的体型和面容。另外,瑜伽也可以提高病人的抵抗能力,是一项防疫措施,瑜伽与身体健康之间的关联:一是用瑜伽维护健康的方式;二是助治疗愈的人健康;三

是克服治疗疾病的手段。

5 结束语

因为对人体心理问题的处理具有一定自己的规律性,对于理解瑜伽思想家的哲学见解,以及他所主张的处理方式,都是非常有益的。应该说,瑜伽尽管来自于印度人,但是全人类的共同财富,其对心理治疗中所产生的重要意义,仍有待进一步研究与探讨。

参考文献:

- [1] 高莹. 禅宗视域下的瑜伽健身教育 [J]. 青春岁月, 2012(18):381
- [2] 苑凯平. 禅逸瑜伽对瑜伽文化的创新 [J]. 消费导刊, 2018(10):104
- [3] 吴磊, 陈萍. 宁德市禅悦瑜伽工作室的会员消费行为研究 [J]. 现代职业教育, 2019(34):130-131
- [4] 刘金英. 论佛教法会中音乐的对比性——以2013年12月23日上海西林禅寺瑜伽焰口法会为例 [J]. 黄河之声, 2014(5):48-49
- [5] 刘金英. 中国汉传佛教“瑜伽焰口”法会的基本音乐素材解析——以上海西林禅寺“瑜伽焰口”法会为例 [J]. 音乐天地, 2015(12):46-50
- [6] 吴秋霞. 走进喜马拉雅冥想瑜伽——浅谈喜马拉雅禅修入门之横膈膜呼吸 [J]. 考试周刊, 2015(29):113-114
- [7] 释本性. 养心修心是养生之本——浅谈瑜伽、太极与禅修之间的关系 [J]. 法音, 2015(9):48-50
- [8] 抄秀敏. 哈他瑜伽对中年女性身心健康影响的实验研究 [D]. 首都体育学院, 2020. DOI:10.27340/d.cnki.gstxy.2020.000224
- [9] 王国超. 瑜伽对大学生身心健康影响的研究 [J]. 当代体育科技, 2020, 10(05):113+115. DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2020.05.113
- [10] 朱敏, 肖全红, 谢芳, 郭辉. 瑜伽对产妇产后身心健康影响的实验研究 [J]. 体育世界(学术版), 2019(12):173-175. DOI:10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2019.12.103
- [11] 田华喜. 瑜伽对WI-FI环境下女大学生身心健康影响的实验研究 [J]. 体育世界(学术版), 2015(10):141-142+140. DOI:10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2015.10.059