



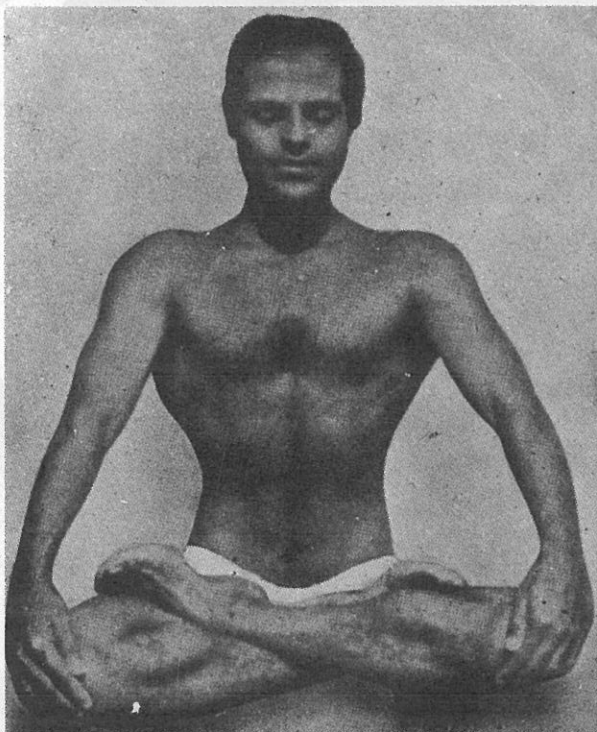
# 瑜珈與醫學

德 星 製

圖三



圖二



瑜伽 (Yoga) 這個字是從梵文字根 yuj 衍變而來的，它具有兩個意義，一為連結；二為軛 (Yoke)。瑜伽之各種系統，均以指導「控制自己」為始，但是其中有的由鍛鍊精神為先，也有由控制感情開始的，也有由鍛鍊身體開始的。以控制身體為始的瑜伽被認為是最佳方式，通常稱為「哈撒瑜伽」。哈撒瑜伽是把「陰能」和「陽能」連結於「自我之軛」之下，換言之，即支配交感神經或平常不與意識系統關聯的器官，照自己的意志活動。如控制心臟的活動，可以隨己意抑止因驚奇或喜怒哀樂所引起的心悸。

哈撒瑜伽的鍛鍊由三部份而成。就是控制意識，控制呼吸，及姿勢 (阿撒那 Asana)。所謂 Asana 之瑜伽姿勢法之起源，遠溯至古代印度之傳說。根據傳說：西巴神 (Shiva) 為維持人類健康，和適合於提高認識自己的身體鍛鍊計，曾指示八萬四千種的姿勢，其姿勢中有八十四種在今天尚在通用。阿撒那不僅由外部按摩內臟，而且可供任何運動所無法完成的內在鍛鍊。但正確的瑜伽阿撒那 (姿勢法) 鍛鍊，必須與控制精神經驗或正確呼吸鍛鍊而行之。哈撒瑜伽鍛鍊一方面有生理上的效果，但其主要的目標乃在利用身心之間的互相關係。阿撒那 (Asana) 姿勢鍛鍊應在硬床舖上實施，不宜在柔軟的墊上行，印度人通常使用自己專用的小毛毯或墊子鍛鍊阿撒那。哈撒瑜伽的各種阿撒那如下：

一、巴德馬阿撒那 (Padmasana)：

實施 (1)在床舖上，右腳在左腿上，左腳由右腳上放在右腿上 (相片①②)

這種姿勢稱為蓮花座 (Lotus posture)，在印度蓮花表示清潔的心和完全成熟的象徵，正如純白無垢的蓮花，漂泊於池澤。這種姿勢保持不動，以鍛鍊心智，並控制創造性的活力，通過無心無言，無動之境地，可儲存強大的陽力。

治療效果——可獲得精神上 and 肉體上的安定感，並穩定整個神經系統。

二、雅爾達·馬祖因都拉阿撒那  
雅爾達係梵語，意思是「一半」，本姿勢是非常奇特的鍛鍊，把脊骨向左右搓著以資強化。

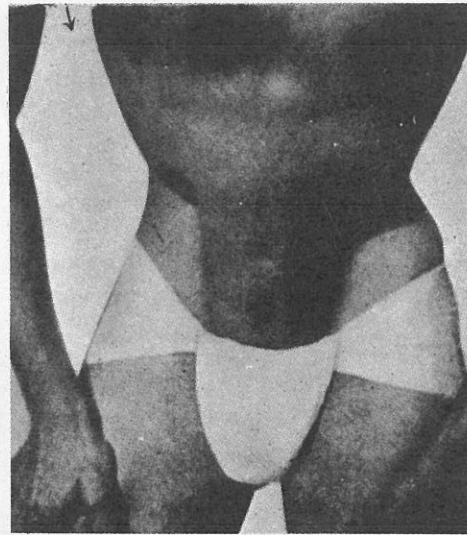
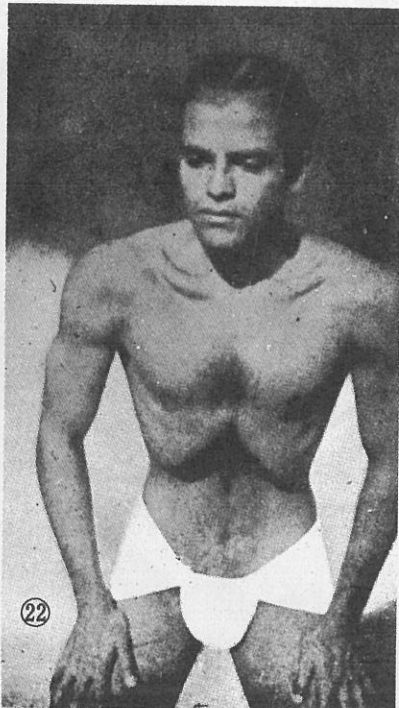
實施——(1)把右腳跟插進左腿下(2)右腳在床舖上放平(3)左腳跨過右腿，把左腳腳底著床(4)胸部向左(5)右臂伸直於左膝前，並握住左腳大拇指(6)然後頭部保持於同一方面，僅把背部緩慢地旋左。(7)左臂伸後，務必以左手捉住左膝 (如相片③)(8)意識要集中於脊椎。

兩邊肺給押住，但以相等的節奏呼吸，繼續此姿勢直至



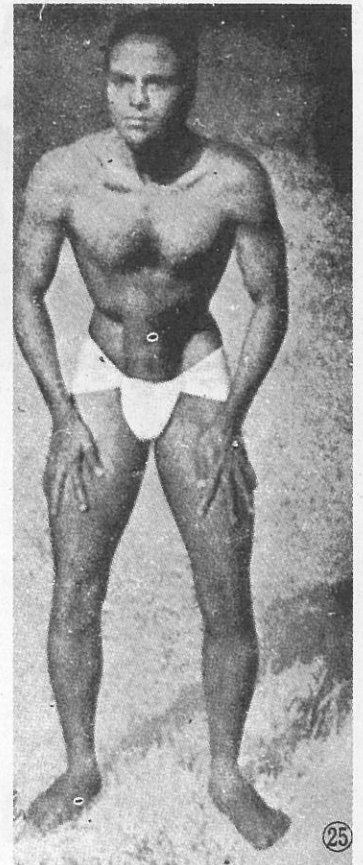


圖五



圖八

圖九



感覺足夠的程度，然後把腳和手交換，再行相對的方向。

治療效果——能夠往任何方向鍛鍊，結果可保持背骨於完全的健康狀態。

變型——把此阿撒那改良為較容易的方式，如相片④，在此姿勢裏要行完全呼吸，意識要集中於脊椎。

治療效果——可培養自信、決斷力、忍耐力。

### 三、宇迪雅那·伴達阿撒那

宇迪雅那為梵語，意為往上飛，或往上爬。伴達為吸引之意。

實施——(1)雙腳稍放開而立

，或坐。(2)上體稍往前方彎(3)雙手輕輕地放在膝蓋上(4)依照完全呼吸而呼吸後(5)把橫隔膜盡量往上拉，並縮緊腹壁直到內臟似乎失蹤之程度(相片⑤⑥⑦)

治療效果——可將大腸和橫隔膜等移至上邊，腸裏面備受壓縮，並產生蠕動，存於直腸摺壁裏的老廢物將被排遺，當結束宇迪雅那鍛鍊時，支配腸運動的神經，真正地可以得到更新，同時對脫腸、胃下垂、子宮脫垂等也有效果。

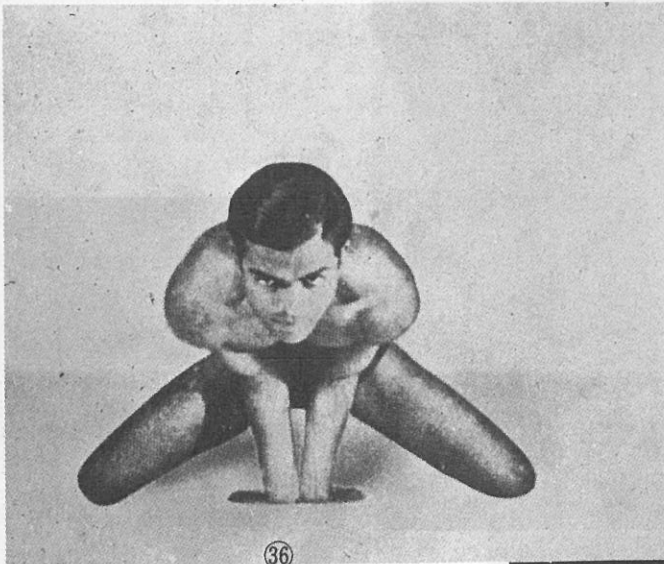
### 四、那宇利阿撒那

那宇利所以難做是因為必須

一面收縮腹直肌或其他肌肉並且往前方推出，同時在腹部中央造出一個窩來。在行此鍛鍊時，必須把這些肌肉置於意識統制之下。

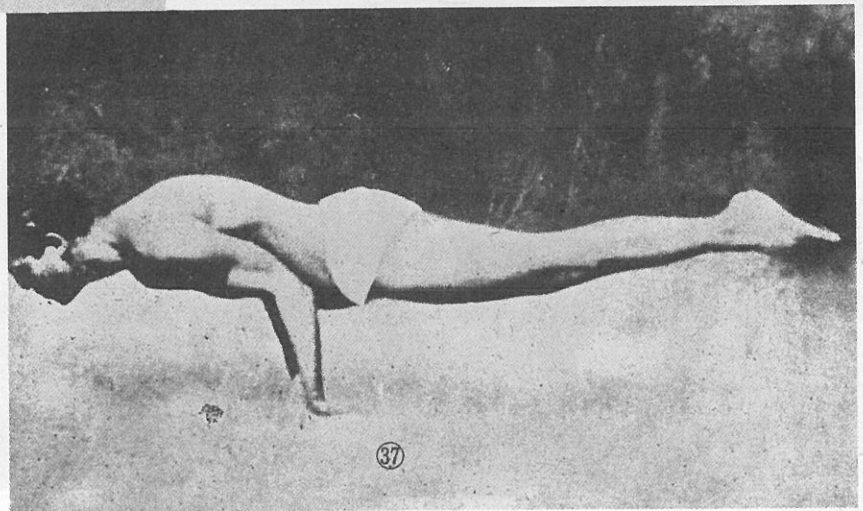
實施——(1)採取與守迪雅那同樣的姿勢而立正(2)用力地吐氣，並實行宇迪雅那(3)同時把兩條腹直肌加予收縮，並用力地往前方推出(如相片⑧⑨)

治療效果——與宇迪雅那·伴達相同可加強腸胃，腹腔內的一切器官因受自動按摩，其機能提高，產生平衡狀態。把宇迪雅那·伴達和那宇利交換行之，對於意圖把



圖十二

圖十一



全部精力集中於精神上之發展的人有所幫助，並可導至有節制的生活（例如可防止夢遺症 nocturnal emission）

五、雅爾達·武將嘉阿撒那

實施——(1)右膝蓋著地，左腿骨成垂直向前踏(2)行一次完全呼吸(3)吐著氣，伸直背部把身體自右腳移至左腳，上身放低，直到垂下的手著地。（如相片⑩）(4)以此姿勢由三秒停息至七秒(5)然後行著完全吸氣，抬舉上身回原狀(6)重覆三次，然後換腳

治療效果——可保持並促進一切骨骼之彈性，腰部之贅肉消失，情緒會穩定下來。

六、撒拉伯阿撒那

撒拉伯為梵語，是蟋蟀之意。其姿勢因舉腳有如蟋蟀，故稱之。

實施——(1)鼻與額著地俯伏(2)握著手，拳頭放在雙腿旁(3)吸氣之後停息，拳頭著地，雙腳伸直盡量舉高（如相片⑪）(4)如此保持稍刻，然後回原處，並吐氣(5)意識集中於骨盤與脊椎下部。

治療效果——可刺激腸神經

引起適當血液循環，治療便秘。此姿勢將緊張一切伸肌，並放鬆屈肌，故腹腔內之壓力增加，腰部與脊椎下部神經亦受強化，對於背肌亦是很好的運動。

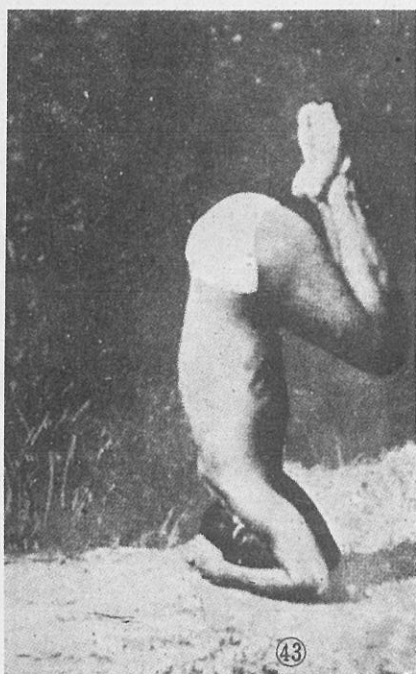
七、馬由拉阿撒那

馬由拉是梵文，意指像孔雀之鳥，此阿撒那因其姿勢有如孔雀展開羽毛之狀，故稱之「孔雀之姿勢。」

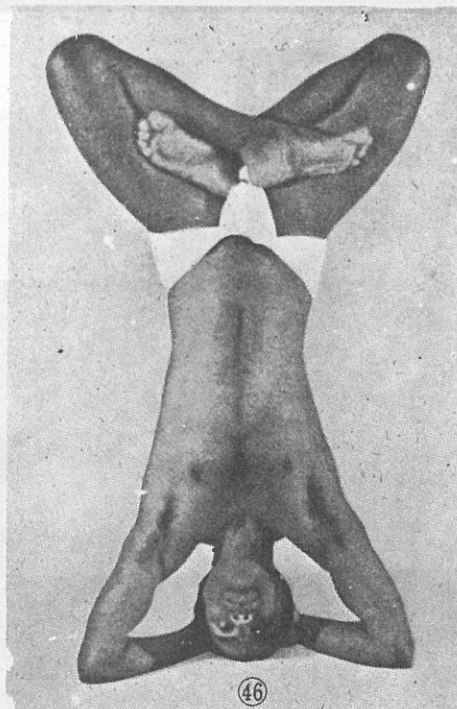
實施——(1)開著兩邊膝蓋而跪下(2)手心著地手指向腳的方向(3)然後坐於腳跟之上，如此雙肘自然接觸腹下(4)身



圖十三

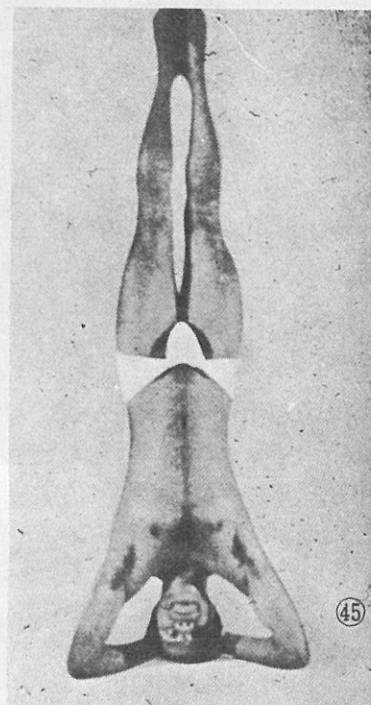


體往前面倒(如相片⑫)(5)額著地保持著均衡而舉脚並往後伸(6)然後抬頭。  
治療效果——有益於保持平衡狀態，集中精神結果，可維持陰與陽之活力統制。腹部與身體下部衰退的神經將更新，直腸與其他大小腸之活動變成活潑，可治便秘。由於備受接觸於腹部的雙肘之壓力，下側大動脈內之血流受阻，但鍛鍊一結束，壓力消除時，新的血液將大量流進消化器官內，因內壓增高之緣故，消化器官受淨化



圖十四

圖十五



，並更新。  
八、士而士阿撒那  
士而士為梵文，意指頭部。  
實施——(1)跪下，雙方手指交叉並著地(2)往前彎下，以交叉的手指支持著後頭部而頭著地(3)藉脚部力量把腰抬舉空中(4)脚離地，在膝蓋處屈膝，脚尖向上以頭頂著保持平衡(5)然後緩慢地伸直雙脚，成垂直線(如相片⑬⑭)(6)呼氣必須安靜地，緩慢地行之。  
治療效果——可使血液充分地供給腦部，治療神經衰弱

，精神障礙等。  
除了以上所述幾種外，哈撒瑜伽還包括有很多種姿勢，但限於篇幅無法一一該述。  
阿撒那(Asana)的鍛鍊只是基本的瑜伽術，此外普拉那耶嗎(Pranayama)呼吸控制法及意識控制也扮演著相當重要的角色。瑜伽並不只是單純的健康體操，它揉合了印度古哲學，且合於科學法則，其最高目標是探求人類本身的秘密，使人認清其存在力量和無限之「自我」。  
正如同研究針灸一樣，我們必須以現代醫學知識來探討這五千年前印度的身心鍛鍊法，切不可輕視的眼光來看它。