

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama）瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（  
active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，  
在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身  
体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体  
的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血  
流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷  
尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神  
经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。  
当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜  
伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以  
直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和  
脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所

有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana) 瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

(

Autointoxication), 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。

2. 提神醒脑的调息法 (Pranayama) 瑜伽调息法可

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。

3. 洁净身心的瑜伽法 (

Yoga Nidra) 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。在每一趟瑜伽的最后部分, 都会以“仰卧式”(见 P.159)

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里, 人际关系便会变得和谐, 我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕:

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体会了瑜伽对身体的诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔

蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮

（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽本身就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

## 2. 提神醒脑的调息法（Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra） 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低

大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（

hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔

蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜

伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直

接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和

脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所

有作这姿式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安

全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间

就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的

朋友就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（Autointoxication），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。

## 2. 提神醒脑的调息法（ Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra） 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低

大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（

hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体

的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷

尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮

（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和筒

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

#### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana） 瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

#### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中

有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低  
大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，  
《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（active relaxation）”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，  
在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的  
诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔

蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神

经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。

当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama）瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体会了瑜伽对身

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体

的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷

尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神

经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。

当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜

伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以

直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama）瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（  
active relaxation）”

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，  
在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身  
体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体  
的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血  
流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷  
尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神  
经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。  
当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜  
伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以  
直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和  
脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所

有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana） 瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra） 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（active relaxation）”

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体会了瑜伽对身体的诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔

蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和

脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮

（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽本身就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

## 2. 提神醒脑的调息法（Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra） 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低

大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（

hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔

蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。

束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（Autointoxication），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。

## 2. 提神醒脑的调息法（ Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra） 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低

大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（

hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体

的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷

尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮

（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽可能的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和筒

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

#### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

#### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama）瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中

有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低  
大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，  
《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（active relaxation）”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，  
在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的  
诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔

蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神

经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。

当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama）瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体

的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷

尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神

经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。

当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜

伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以

直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽本身就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana） 瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra） 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted) 以“主动的放松 (active relaxation)”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮

（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性功能

双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜伽

的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

(Autointoxication)，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。

## 2. 提神醒脑的调息法 (Pranayama) 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法 (

Yoga Nidra) 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”(见 P.159)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。当我们将这份感觉伸延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（active relaxation）”

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔

蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽本身就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

## 2. 提神醒脑的调息法（Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低

大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（

hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（Autointoxication），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。

## 2. 提神醒脑的调息法（ Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra） 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低

大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（

hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体

的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷

尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮

（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和筒

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

#### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

#### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama）瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，  
《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（active relaxation）”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，  
在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的  
诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔

蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神

经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。

当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama）瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体

的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷

尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神

经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。

当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜

伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以

直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽本身就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama）瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted) 以“主动的放松 (active relaxation)”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮

（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性功能

双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜伽

的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

(Autointoxication)，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。

## 2. 提神醒脑的调息法 (Pranayama) 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法 (

Yoga Nidra) 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”(见 P.159)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。当我们将这份感觉伸延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（active relaxation）”

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔

蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽本身就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

## 2. 提神醒脑的调息法（Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低

大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（

hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（Autointoxication），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。

## 2. 提神醒脑的调息法（ Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra） 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低

大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（

hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体

的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷

尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和筒

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

#### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

#### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama）瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，  
《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（active relaxation）”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，  
在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的  
诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔

蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。

当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama）瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体

的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体

的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷

尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神

经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。

当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜

伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以

直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽本身就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana） 瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra） 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted) 以“主动的放松 (active relaxation)”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性功能

双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜伽

的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

(Autointoxication)，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。

## 2. 提神醒脑的调息法 (Pranayama) 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法 (

Yoga Nidra) 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”(见 P.159)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。当我们将这份感觉伸延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（active relaxation）”

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔

蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽本身就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

## 2. 提神醒脑的调息法（Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低

大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（

hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（Autointoxication），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。

## 2. 提神醒脑的调息法（ Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra） 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低

大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（

hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体

的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷

尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮

（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

#### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

#### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama）瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，  
《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（active relaxation）”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，  
在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的  
诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔

蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神

经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。

当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama）瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体

的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷

尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神

经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。

当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜

伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以

直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽本身就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana） 瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra） 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted) 以“主动的放松 (active relaxation)”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性功能

双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜伽

的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

(Autointoxication)，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。

## 2. 提神醒脑的调息法 (Pranayama) 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法 (

Yoga Nidra) 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”(见 P.159)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。当我们将这份感觉伸延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。改善睡眠、头晕：  
首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（active relaxation）”

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔

蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮

（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽本身就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

## 2. 提神醒脑的调息法（Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低

大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（

hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把下巴收向锁骨，或尽可能的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（Autointoxication），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。

## 2. 提神醒脑的调息法（ Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra） 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低

大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（

hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体

的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷

尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮

（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和筒

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

#### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

#### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama）瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中

有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡  
眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低  
大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，  
《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（active relaxation）”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，  
在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的  
诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔

蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神

经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。

当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama）瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体

的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷

尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神

经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。

当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜

伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以

直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽本身就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama）瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted) 以“主动的放松 (active relaxation)”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性功能

双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜伽

的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

(Autointoxication)，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。

## 2. 提神醒脑的调息法 (Pranayama) 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法 (

Yoga Nidra) 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”(见 P.159)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。当我们将这份感觉伸延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。改善睡眠、头晕：  
首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（active relaxation）”

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔

蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽本身就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

## 2. 提神醒脑的调息法（Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低

大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（

hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（Autointoxication），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。

## 2. 提神醒脑的调息法（ Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra） 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低

大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（

hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体

的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷

尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮

（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和筒

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

#### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana） 瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

#### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低  
大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（active relaxation）”

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体

的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷

尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神

经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。

当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama）瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体

的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷

尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神

经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。

当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜

伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以

直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽本身就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama）瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted) 以“主动的放松 (active relaxation)”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮

（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性功能

双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜伽

的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

(Autointoxication)，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。

## 2. 提神醒脑的调息法 (Pranayama) 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法 (

Yoga Nidra) 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”(见 P.159)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。当我们将这份感觉伸延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（active relaxation）”

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔

蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽本身就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

## 2. 提神醒脑的调息法（Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低

大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（

hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把下巴收向锁骨，或尽可能的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（Autointoxication），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。

## 2. 提神醒脑的调息法（ Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra） 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低

大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（

hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体

的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷

尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮

（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和筒

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

#### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana） 瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

#### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，  
《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（active relaxation）”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，  
在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的  
诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔

蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神

经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。

当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama）瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体会了瑜伽对身体

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体

的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷

尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神

经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。

当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜

伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以

直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽本身就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana） 瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra） 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted) 以“主动的放松 (active relaxation)”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮

（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（Autointoxication），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。

## 2. 提神醒脑的调息法（Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低

大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（

hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷

尔蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神

经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。

当然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜

伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以

直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和

脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所

有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安

全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间

就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的

朋友就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（Autointoxication），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。

## 2. 提神醒脑的调息法（ Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra） 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低

大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（

hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体会了瑜伽对身体

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体

的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

#### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

#### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama）瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中

有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡

眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低

大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（

hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体会了瑜伽对身

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体

的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷

尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神

经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。

当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜

伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以

直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和

脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所

有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安

全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间

就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的

朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮

（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量

量把

下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功

和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来

作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama）瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（

active relaxation）

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体

体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体

的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血

流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷

尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神

经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。

当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜

伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以

直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽本身就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana） 瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

### 2. 提神醒脑的调息法（

Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

### 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra） 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted) 以“主动的放松 (active relaxation)”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔蒙

到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮

（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量的伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性功能

双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽原本就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜伽

的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

(Autointoxication)，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。

## 2. 提神醒脑的调息法 (Pranayama) 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法 (

Yoga Nidra) 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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”(见 P.159)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。当我们将这份感觉伸延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，

《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（active relaxation）”

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，

在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活

动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之

中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔

蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系

统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当

然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动

作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接

使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿

式的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有

效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对

下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲

状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把

下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简

易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为

一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性

功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。

净化心灵，提升内涵：瑜伽本身就是贵族间流行起来的养身修行之术，我们发现长期练习瑜

伽的人，在举止投足间有一种高雅的气质。

瑜伽的三大功能

### 1. 保持青春的瑜伽姿势（

Asana）瑜伽认为衰老的原因是自体中毒

（

Autointoxication），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。

## 2. 提神醒脑的调息法（Pranayama） 瑜伽调息法可

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。

## 3. 洁净身心的瑜伽法（

Yoga Nidra）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。在每一趟瑜伽的最后部分，都会以“仰卧式”（见 P.159）

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。当我们将这份感觉伸

延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。

改善睡眠、头晕：

首先，瑜伽练习中对姿势、呼吸和注意力的控制可以使大脑和身体平静和安抚下来，兴奋副

交感神经系统，起到镇静作用，使人体机体和大脑很快平静和放松。此外，瑜伽练习中有一

些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽

练习之前、之中和之后，使瑜伽练习过程更加轻松、容易和不费力，从而促进睡眠、促进睡眠的质量。

美国加州圣地牙哥大学心理学博士柯尔（

Roger Cole）同时也是一名瑜伽老师，曾经进行睡

眠与瑜伽倒立类体位法的初步研究。他发现，瑜伽动作可以改变荷尔蒙浓度，因此降低大脑

被唤起的程度（

brain arousal）和血压。睡眠是睡眠和清醒相互拉锯的净结果，失眠的人常以

为睡不着是因为睡眠机转出了问题，其实是清醒机转过度唤起（hyper arousal）所致，也就

是说自律神经系统失调，也就是交感神经过度兴奋。

“太多人以为自己会放松，其实并不会，

”林口长庚医院睡眠中心临床心理师陈昌伟在工作中

发现，理论上，每一种瑜伽体位法都能带来放松，但某些动作更能让我们休息和滋养，《放

松与复原：高压时刻的休息瑜伽》作者拉萨特（

Judith Lasted）以“主动的放松（active relaxation）”

”

来解释。

做这些动作时，身体通常被毛毯、瑜伽砖或瑜伽枕深深支撑着，能让人有被呵护的感觉，在

充满安全感的情境下，身心自然放松。

调节内分泌系统：

不少瑜伽练习者反映除了练习瑜伽之后身体发生改变的喜悦，更是亲身体验了瑜伽对身体的

诸多益处，尤其是神经系统和内分泌系统。

首先让我们了解一下内分泌系统。一个人的行为，情绪，甚至心理状态都和内分泌腺体的活动有直接的关联。内分泌腺体制造的化学物质（激素或者叫做荷尔蒙）是直接分泌到血流之中的，血液顺次又把这些化学物质送到全身各处。当内分泌腺体释放太多或太少某些荷尔蒙到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。大家知道，内分泌系统是受到自主神经系统支配影响的。而没有任何锻炼体系能象瑜伽的体位呼吸和冥想那样有益整个神经系统。当然，这种通过神经系统间接的调整内分泌只是瑜伽之于内分泌的作用之一。事实上，瑜伽动作中看似匪夷所思的弯、伸、扭、推、挤不但使内腑五脏沐浴在精血活气之中，更可以直接使身体主动的按摩和滋养各内分泌腺体。象头倒立式，涌入脑子的血流增大对松果腺和脑下垂体有益。束角式和坐角式由于对下腹部特殊的挤压从而刺激旺盛卵巢功能，使所有作这姿势的女士给自己做了一次适度的卵巢保养。还有瑜伽独特的呼吸练习，单就最简单并安全有效的瑜伽腹式呼吸来说吧，这种吸气使小腹起涨。呼气使小腹回缩的练习更是在呼吸间就对下腹部的所有腺体作了一次次温和的保健按摩。

虽然瑜伽对调节内分泌有奇效。但就象中药店中的各色补药，也不是拿过来就能用的。

比如

瑜伽中著名的弓式，它对胰腺有良好的调节作用，但是由于它旺盛甲状腺，所以甲亢的朋友

就是被禁止练习的。正因为如此，练习瑜伽一定要选择专业的场馆和教练。

在这里，为大家推荐几组被所有瑜伽师公认的有效控制体重的动作。因为瑜伽认为喉轮（甲状腺及周边腺体）主管体重控制，所以这些动作如果单为控制体重练习时一定要注意尽量把下巴收向锁骨，或尽量伸展颈部。如果你是刚开始练习瑜伽的朋友，你可以选择桥功和简易鱼功作为一组练习。如果你已经练习过一段时间的瑜伽了，你可以通过犁式和弓式来作为一组练习。身腿结合式和轮式也是不错的选择。

如果你要调整月经周期，你可以选择猫式，束角式和坐角式作为一组练习。而要调节男性性功能双腿背部伸展式和扭背双腿背部伸展式，虎式都是不错的选择。