

正念瑜伽

© 1990 乔·卡巴金

摘自《多舛的生命》，Bantam Doubleday Dell 出版集团公司

[观看视频引导请进入链接[瑜伽 1](#) 或 [瑜伽 2](#)]

正如你现在可能已经了解到的，把正念带入任何活动都能将其转化成为某种形式的冥想。正念显著放大了可能性，使得你所从事的任何活动都能扩展视野、以及对你是谁的理解。大部分练习只是去记得，提醒自己全然醒觉，而不迷失在梦游模式里，或被自己思考的头脑所蒙蔽.....

正念哈他瑜伽（hatha yoga）是正念减压练习的第三个正式冥想技巧，另两个是身体扫描和坐姿冥想..... 瑜伽是一个梵语单词，字面意思是“合为一体”。瑜伽是将身体和心灵结合或统一的练习，这实际上意味着深入体会身心二者一开始就是不可分的。你也可以将其看作是体验个人与整个宇宙之间的统一或联系.....

我们已经看到，姿势对坐姿冥想非常重要，以某些方式定位你的身体可以直接影响你的精神和情绪状态。意识到你的肢体语言以及它所揭示的态度和感受，可以帮助你仅仅通过改变身体姿势来调整你的态度和感受.....

当你练习瑜伽时，应多多注意方式，其中一些非常微妙，当你有意识地采取不同的姿势并停留一段时间，时时刻刻全神贯注，你对自己身体的看法、你的想法和你的整个自我意识都会改变。以这样的方式练习，极大地丰富了内心，并远远超出了伸展强体而自然带来的益处.....

这与大多数运动和 aerobic 课程，甚至与许多只专注身体在做什么的瑜伽课程都大相径庭。这些运动方法往往强调进步，喜欢使劲、使劲、再使劲。在这些运动课上，人们很少关注“无为”和“不争”的艺术，也很少留意当下此刻或头脑.....

你要始终在身体的极限范围内或边缘修习，留意观察和探索你身体的能力，以及身体说“暂停”之间的界限。**永远不要超出到达疼痛点的极限。**当你在极限边缘练习时，一些不适是不可避免的，但你需要学习如何缓慢而有意识地进入这个健康的“伸展区”，这样你就可以滋养你的身体，而不在探索极限时伤害到它。正念减压诊所的基本规则是：在做瑜伽时，每个人都必须有意识地负责阅读自己身体的信号。这意味着去仔细聆听你的身体在告诉你什么，并尊重它的信息，只在保守的这一边试错。没有人能够替你聆听你的身体。

© 1990 乔·卡巴金，《多舛的生命》，Bantam Doubleday Dell 出版集团公司

注意：如果你的身体限制非常严重，以至于很难开始一项或多项练习，那么你只需生动地想象做这些动作和/或姿势就足够了。脑神经学家告诉我们，生动地想象身体运动可以启动运动神经元，就像我们实际身体运动一样。