

<<呼吸的科学>>

图书基本信息

书名：<<呼吸的科学>>

13位ISBN编号：9787201072791

10位ISBN编号：720107279X

出版时间：2012-3

出版时间：天津人民出版社

作者：威廉·沃克·阿特金森

页数：185

译者：邱宏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;呼吸的科学&gt;&gt;

## 前言

对于瑜伽方面的知识及其哲学和实践，西方人多少都有些模糊。

去过印度的旅行者也撰写了大量有关所谓瑜伽行者的故事，其中在印度各大城市大街小巷中随处可见的成群结队的苦行僧、乞丐和骗子等，统统都厚颜无耻地被冠以“瑜伽士”的称号。

市井中有些人动辄以某种固定姿势而坐，直至僵硬状态；有人会高举胳膊，一直保持同样僵硬枯槁的姿势；还有人会紧紧地握住拳头，直到手指甲穿过手掌心，等等。

西方人将此类形如槁木、狂热、肮脏、无知的印度人当作瑜伽行者，也无可厚非。

这类人的确存在于现实中，但是，将他们称作真正的“瑜伽士”着实荒唐可笑，无异于将那些街头巷尾给人挖鸡眼的人当成著名外科医生，并冠以“医生”的头衔；或者将街角卖药的小贩误认为“教授”，甚至当作哈佛大学或耶鲁大学的校长一样。

很久以来，印度和东方其他国家的人们就已经倾注了大量时间和精力，开始从生理上、精神上、心灵上研究人类。

几个世纪以来，真正热衷于此的探索者们将丰富的经验由师徒间代代传承，才有了今日瑜伽科学的逐步建立与完善。

这些研究和教育最终都被归结到“瑜伽”(Yogi)一词的定义中，“Yogi”来源于梵语的Yug(意思就是一种称为“ ”的工具，用于驾驭牛。

由此字根延伸出瑜伽的意义是连结、结合、控制、稳定、和谐、统一、平衡等)，同样也衍生出了带有同样意义的英语单词“yoke”(意指“结合”)。

与此类词语相关联的使用方法很难描述清楚，不同的权威都赋予其各自不同的解释，但是其中最独具匠心的地方或许在于，英语中“getting into harness(进入套子里，进入控制中)”或“yoking up(结合，给……上轭)”这两个词组所传达的观念与印度人的不谋而合。

原因显而易见，在通过意愿控制身、心两方面的过程中，瑜伽无疑可以“相互结合起来”。

瑜伽可被分为若干分支，从控制人类的身体到较高层次的心灵开发和觉悟本性。

本书中，我们不准备探讨高深层面的课题研究内容，除非当“呼吸的科学”涉及同样话题时才会捎带讲述。

尽管“呼吸的科学”主要涉及对身体的开发和掌控，但它从很多方面都牵涉到瑜伽修行，同时也涉及精神领域之中，甚至还进入更深一层的心灵开发之中。

印度有很多杰出的瑜伽学校，蕴含着该国无数伟大的先进思想。

瑜伽哲学是很多人的生活信念。

然而，纯粹的瑜伽教育只能传授给少数人，绝大多数人们仅仅满足于得到只言片语的教导，由此看出东西方人的观念形成的强烈对比。

但是，西方观念甚至也开始对东方人产生影响，而且，曾经只能给予少数人的教育目前也可以给那些已经做好接受准备的人了。

东西方的人们在成长过程中更加紧密地结合起来，双方都能通过这种紧密联系互惠互利。

印度的瑜伽行者一般都会密切关注科学的呼吸，对有缘阅读本书的读者而言，其中原因显而易见。

很多西方作者都曾谈及该层面的瑜伽教育，但是我们相信本书作者用言简意赅的形式和语言，将瑜伽修行中科学呼吸的基础和诸多常用的瑜伽呼吸练习及方式，推荐给了西方世界中的爱好者。

我们也提出了西方人持有的观念——与东方人的观念一样，由此表明两者相互吻合。

我们还使用了常见的英语术语表达，几乎完全避免在文中出现使普通西方读者混淆的梵语定义。

本书第一部分致力于呼吸科学的生理层面阐述，随后谈及心理和精神方面，最后涉及心灵层面。

如果我们成功地将庞大的瑜伽知识体系凝结成几页文字，并且让任何一个读者都能看懂其中的文字和术语，那我们就颇感欣慰了，或许还能得到大众的理解和宽恕。

唯一让我们担心的是，如此朴素的文字表达也可能会导致某些人在探询“深奥”、神奇且不被理解的途径时，忽略该书的重要性，不屑去关注。

然而，西方人的思想观念非常实际，相信不用多长时间，大家都能了解该书的实用性。

带着我们最诚挚的问候，向所有学生致敬，并且要求他们坐下来领受瑜伽修行中呼吸科学的第一课

<<呼吸的科学>>

◦ 作者

## <<呼吸的科学>>

### 内容概要

重视生命的人，总会在某个阶段发现自己始终难逃老、病、死之苦；重视事业的人，总会在某个时期发现事业亦有下降、衰败之日；重视家庭的人，总会在某个日子里发现家人也有离散的一天。这些似乎都是人生无奈的“苦”。而重视知识和智慧的人，则会在无常、无奈的生命中，探寻苦的真谛，寻找解脱之路。

印度瑜伽行者十分关注科学的呼吸方法，对有缘阅读本书的读者而言，其中原因显而易见。很多西方作者都曾谈及该层面的瑜伽教育，但是我们相信本书作者用言简意赅的形式和语言，将瑜伽修行中科学呼吸的基础和诸多常用的瑜伽呼吸练习及方式，推荐给了西方世界中的爱好者。

本书开头致力于呼吸科学的生理层面阐述，接下来谈及心理和精神方面，最后涉及心灵层面。如果我们成功地将庞大的瑜伽知识体系凝结成几页文字，并且让任何一个读者都能看懂其中的文字和术语，那就颇感欣慰了，或许也能得到大众的理解和宽恕。唯一让我们担心的是，如此朴素的文字表达也可能会导致某些人在探询“深奥”、神奇且不被理解的途径时，忽略该书的重要性，不屑去关注。然而，西方人的思想观念非常实际，相信不用多长时间，大家都能了解该书的实用性。

带着我们最诚挚的问候，向所有学生致敬，并且要求他们坐下来领受瑜伽修行中呼吸科学的第一课。

本书作者

## <<呼吸的科学>>

### 作者简介

威廉·沃克·阿特金森 (1862 ~ 1932) 美国著名新思想运动先驱、律师、商人、出版家与作家、神秘学者。

他勤耕不辍、著书颇丰，共完成了100多部心灵与精神著作，成为吸引力法则的全球导师。

阿特金森喜欢使用笔名，如众人皆知的泰龙·Q·迪蒙 (Theron Q. Dumont) 依仪·罗摩恰拉卡 (Yogi Ramacharaka) 等。

1862年12月5日，威廉·沃克·阿特金森出生于美国马里兰州巴尔的摩市。

1882

年起，他开始追逐自己的职业生涯，并于1894年顺利成为宾夕法尼亚律师协会律师。

19世纪90

年代初，阿特金森深受吸引力创始人之一爱玛·柯蒂斯·霍普金斯著作的影响，决定迁往当时成为新思想运动核心的芝加哥。

定居此地后，他以编辑和作家的身份，积极推动这场运动的发展。

1900年开始，阿特金森先生负责新思想运动核心杂志《暗示》、《新思想》、《高级思想》的编辑出版。

此时，他结识了悉尼·弗劳尔，著名新思想领域图书出版家，并与之合伙，共同出版新思想经典著作。

仅阿特金森写作的著作，便多达100多部。

此外，阿特金森还担任国际新思想联盟的主席。

他写作了大量瑜伽训练教程，其中许多被美国瑜伽学会指定为培训教程。

如《瑜伽哲学》、《高级瑜伽哲学》等。

## <<呼吸的科学>>

### 书籍目录

#### 上篇呼吸的科学

##### 第1章 呼吸就是生命

人类不仅依靠呼吸生存，而且在很大程度上，还必须要依靠正确的呼吸习惯才能延续生命，免于病痛。

通过瑜伽修行的练习，人们可以掌控自己的身体，而且还能给任何一个器官或身体中的任何一部分输送生命力。

##### 第2章 呼吸的基本原理

人体的大部分反应都呈现出——学会正确呼吸至关重要。

如果经过肺部的新陈代谢过程后，血液没有得到完全净化，就会以异常状态回流至动脉中，不够纯净的血依然带有没被完全清除的秽物，这些成分都会重新流入心脏及全身各处。

呼吸行为还使体内器官和肌肉得到了锻炼，这个特点通常都被西方的专家们忽视了，但瑜伽修行者却十分欣赏这一点。

##### 第3章 呼吸的深层理论

千万不要将生命能量与本我的本性混为一谈——每个本性中都有心灵存在，其周围聚集着物质和能量。

生命能量仅仅是一种能量形式，被本我在物质展现中所利用。

生命能量的确存于大气中，但也同时存于其他地方，它还能渗透到空气不存在的地方。空气中的氧气在维持动物生命的过程中扮演了重要的角色，而碳则在植物生命的延续中同样重要。

##### 第4章 神经系统

以神经传导方式从脑部传输至身体各处的力量，被西方科学家们称为“神经力”，可东方的瑜伽士们却早已称其为生命能量的展现。

##### 第5章 鼻呼吸与嘴呼吸

一定要牢记嘴巴对呼吸器官不具保护作用，而且冷空气、灰尘、脏东西、细菌等也会由此轻易地进入人体。

经过鼻腔的净化、过滤和湿润温暖后，空气才到达娇嫩的咽喉和肺部等器官，不至于伤害它们。

##### 第6章 四种呼吸方法

胸和肺的上部是容纳空气最小的部分，因此使用这种呼吸方式，吸入的空气最少。

瑜伽完全呼吸方式包含高位呼吸、中位呼吸和低位呼吸的所有优点，且不含它们各自淘汰的缺点。

这种方式令所有的呼吸器官，肺的每一个部分，每一个肺泡，每一块呼吸肌，都能参与其中。

##### 第7章 如何掌握瑜伽完全呼吸法

完全呼吸并不是一种被迫运动，也不是反常的行为，而是一种原始的回归——一种回归自然的呼吸方法。

## <<呼吸的科学>>

我们希望提醒各位，并不需要在每一次吸气时，都必须吸入可彻底填满肺部的空气。在进行完全呼吸练习时，每次吸进肺部的空气要均量，无论吸入多少空气，都要将吸入的空气分布到肺中的各个部分。

### 第8章 完全呼吸的生理效应

在练习完全呼吸时，吸气过程中横膈膜会收缩，给肝、胃和其他器官带来一个柔和的压力，与肺部的呼吸节奏相配合，从而产生对这些器官的温柔按摩，刺激它们运动起来，促进正常的功能运作。

当健康前来敲门时，人们却硬是将其拒之门外。  
建筑师拒绝使用的石头，恰恰正是修建神庙所必需的基石。

### 第9章 其他几种瑜伽呼吸法

当瑜伽士们感觉到有必要清洁肺部、进行体内外气体交换的时候，就会使用一种常用的呼吸形式。

这种呼吸方式可清洁肺部、刺激细胞、调节呼吸器官，有益于人体健康。

当一个人在筋疲力尽时最适合练习这种呼吸方式，人们会发现它能起到提神的作用。

### 第10章 七个瑜伽呼吸拓展训练

瑜伽士们发现，若在呼吸过程中肺部被填满空气后作短暂屏息，不仅对呼吸器官、营养器官、神经系统有好处，对血液自身也有好处。

一个不完全呼吸数年的人，很难通过完全呼吸把所有萎缩的肺泡激活起来。

### 第11章 七个呼吸辅助练习

千万不要因为被称为“辅助练习”而忽视它们。  
其中有些练习可能正是你所需要的。  
先尝试一下。

### 第12章 振动和瑜伽韵律呼吸

所有振动中都存在着某种特定的节奏。  
因此，整个宇宙都遍布着韵律。

瑜伽士以同样方式通过韵律呼吸仿佛“与振动节奏配合起来”，能按照自己的意愿吸收并控制大部分已经获得提高的生命能量。

### 第13章 瑜伽精神呼吸

有节奏地呼吸及控制自己的思想，从而能够吸收大量的生命能量，也能把它传入另一个人的身体，刺激其虚弱的器官，祛除病痛。

### 第14章 瑜伽精神呼吸的其他现象

人们总可以通过发送自我的思想、将生命能量注入欲发送信息之中的方式，激发他人的兴趣和关注。

任何一个动机不纯的人都不曾获得过巨大的精神能量，而一颗纯洁的心灵根本不会受到任何不

## <<呼吸的科学>>

洁精神力量的影响。  
若能保持自己那颗纯洁的心，什么也无法伤害到你。

### 第15章 瑜伽心灵呼吸

精神是人类心灵的最高表现形式，每个人的精神虽然是心灵海洋中的一滴，从外表看来似乎有着明显的差别，彼此间截然不同，但却和整个心灵之洋、与其他人的心灵密不可分。

精神是人类心灵的最高表现形式，每个人的精神虽然是心灵海洋中的一滴，从外表看来似乎有着明显的差别，彼此间截然不同，但却和整个心灵之洋、与其他人的心灵密不可分。

### 下篇放松的艺术

#### 第16章 瑜伽与健康

瑜伽是人们在日常生活中每天都需要的一个更为直接的应用，每个人都不知不觉地从事着不同程度的修行，只不过是自己没有注意到而已。

#### 第17章 瑜伽饮食与净化

我们的认识、对自我的意识及个性表现，都依靠身体每个细胞、不同的器官和系统，发挥功能及相互作用。

瑜伽练习应尽量避免一切紧张，阻碍血液循环和机体正常活动的服装都应被杜绝。柔软的身体、敏锐的情绪、宁静的心灵、洁净的身心等，都是瑜伽的理想要素。

#### 第18章 放松是一门学问

放松也是瑜伽的成果之一。  
通过放松，人们能够接受任何事物，无论好与坏，都是生活赋予的礼物。

我们必须尽最大努力坚持进行放松练习，不要彻底地屈服于绝望、痛苦之类的感受。

#### 第19章 寻找整体感

生命能量和以太彼此交织，以各种不同形式、在不同层次上相互作用，从而产生千差万别的形态和经验。

仅仅靠使身心静止，使生命能量的展现静止下来，并不能达到最终目的，而是要超越气和以太的二元对立状态，直接进入绝对无二的状态中。  
这就是放松或冥想的最重要秘诀。

#### 第20章 呼吸控制——调息法

瑜伽还主张，呼吸方式对整个身体都具有清洁作用。  
他们认为，人体中遍布着一系列非物质性的能量通路，被称为“气脉”。

如果想得到效果，每个练习方法都需要每天花费至少15~20分钟的时间。  
尝试太多的方法，必然会导致全盘皆输的后果。

#### 第21章 业力与轮回——业力瑜伽

业力一直在我们的生命中活跃着，由过去和现在塑造着未来。  
我们此刻的行为正在创造未来的经历。



## <<呼吸的科学>>

潜藏的秘密显现出来后，就能把我们天性中的一般特征转变成金子一样的优秀品质，如此内外合一，结合成那个真我的本性。

### 第22章 奉爱瑜伽

我们所经历痛苦常常横亘在我们与圣灵之间，因此，这种更大的分离苦又巩固了我们的心，使我们心甘情愿地忍受着恐惧带来的伤害。

### 第23章 胜王瑜伽

通往瑜伽的道路可被总结为一个词——放松。

不幸的是，当人们寻找觉悟本性的方法时，总要去寻找能得到结果的方法、能将人们带至何处的方法，其实我们的真正需要是有一个根本就带不走我们的方法。

懒惰、感觉太离谱、保持无目的的内在困难等，所有这些都阻碍我们的进步。

## &lt;&lt;呼吸的科学&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：在本章中，我们将着重介绍西方科学理论中与呼吸器官功能相关的知识，以及呼吸在人体经济中所扮演的角色。

下一章中，我们将介绍另一种理论和东方思想研究学院中的实际现象。

东方人也乐于接受西方人的理论和现象(他们早在几百年之前就已经了解这些知识了)，并且他们还增加了一些至今不被人们接受的内容，不过，在适当的时候，人们终会“发现”并接受的；不仅如此，在重新命名后，这些知识将作为真理呈现给全世界。

在开始介绍西方观念之前，最好先让大家大致了解一下呼吸器官的有关概念。

人的呼吸器官包括肺和呼吸道。

肺位于胸腔内，左右二肺被心脏、较大的血管和呼吸道纵隔两侧。

左右二肺只在根部(支气管、血管、淋巴管和神经出入处叫肺门，这些出入肺门的结构，被结缔组织包裹在一起叫肺根)相连，主要包括将肺与气管和心脏相连接的支气管、动脉和静脉。

肺呈海绵状，有气孔，组织灵活且有弹性。

肺的表面覆盖有一层结构鲜明且牢固的囊，被称为胸膜囊，其中一面紧贴肺的表面(称为脏胸膜)，另一面紧贴胸廓内表面(称为壁胸膜，脏胸膜和壁胸膜在肺根处互相延续，形成左、右侧两个完全封闭的胸膜腔)，并且，腔内含少量浆液(腔内压低于大气压，由于腔内负压和浆液吸附，使腔、壁胸膜紧紧贴在一起，实际上胸膜腔只是一个潜在性腔)，在呼吸运动时，可使胸膜内表面轻易滑动至另一面，从而完成肺和外界的气体交换。

呼吸道则包括鼻、口腔、咽、喉、气管和支气管。

我们在呼吸时，一般会通过鼻子吸入空气，藉着与鼻黏膜的接触，可使空气得到温暖，由此给血液提供丰富的营养，经咽、喉进入到气管中，及至数不清的各级支气管中，复又依次进入无数细微的肺泡中。

某位作家曾经这样描述过，倘若将肺部的肺泡全部摊开铺放，大约要占据14000平方英尺的地方。

横膈膜是既大又壮的扁平肌肉，向上凸出呈拱顶形，并将胸腔与腹部分开。

心脏就位于横膈膜中心腱中央深洼里的心包中，尽管通过意愿的努力，横膈膜可转变成半自主运动的肌肉，但平常它几乎如心脏一样自动运行。

(横膈膜分为胸骨部分、肋骨部分及腰椎部分，它们的机能动作可能同时进行，也可能以不同部分来参加，这要看不同的呼吸及形式里横膈膜参加的程度如何。

)当横膈膜扩张时，促使胸廓和肺的尺寸大大增加，空气因此进入到创造出的空腔中。

当它松弛下来时，胸、肺也收缩，空气随之排出肺部。

在探讨空气如何进入肺部之前，我们先来了解一下血液循环的实际情况。

众所周知，血液受心脏推动，通过动脉流向全身各处的毛细血管中，激活、滋养并加强生命力。

然后，血液再通过另一条途径——静脉，从毛细血管再返回到心脏中，由此再被送入肺中。

始于动脉中的血液呈鲜红色，富有营养，满载赋予活力的特质。

回到静脉之中的血液暗淡无光，全是机体产生的二氧化碳和其他废物。

流出时，它似高山上倾泻而下的山泉；流回时，它又仿佛阴沟暗渠里的废水。

充满污秽的血液流回到心脏的右心房。

当心房里的血液充满后，它就会自动收缩，强迫血液穿过房室之间的开口，依次从右心室流回到肺部，在那里与前文中提到的多如牛毛的肺泡进行气体交换，吸收氧气并排出二氧化碳，静脉血又变为动脉血。

下面，我们再来讲述有关肺部的运动。

带有各种废物的血液现在已经回到了肺部成千上万的肺泡中。

肺泡与肺毛细管网紧密相贴，空气被吸进后，其中的氧气则通过肺部毛状血管的薄壁接触到不净的血液，这个薄壁既足以承担血液的流动，也足以允许氧分子渗透进去。

当氧气与血液接触时，会产生一种燃烧形式，同时血液带走氧气，排出体内各处血液聚集而来的废物和有毒物质所产生的二氧化碳气体。

## &lt;&lt;呼吸的科学&gt;&gt;

于是，血液得到了净化，富含营养、颜色鲜红、满载赋予生命特质的有氧血液再被送回到心脏。肺静脉血先流向左心房，从左心房到左心室，经主动脉流出，氧气分子则带着激活生命的使命，随动脉血流向身体的各个系统。

据统计，一天24小时内大约有35,000品脱(英语pint的译音，英美计量单位，八品脱为一加仑)的血液穿过肺部毛细血管，血细胞则列队暴露在氧气周围。

当一个人仔细考虑这个过程时的微小细节时，就会惊讶于大自然的无穷关爱和智慧，并迷失在无限的钦佩之中。

不难看出，除非足够多的新鲜空气能到达肺部，否则静脉血管中的污秽血液将得不到全部净化，从而，不仅身体无法得到营养，而且本应被清除的废物又会再次回到血液循环中，继续毒害各个生理系统，甚至于危害人类的生命。

不纯净的空气也会产生同样效果，只不过危害程度有所减轻而已。

同时，我们还可从中了解，如果一个人不能吸入足够多的空气，血液的净化功能便无法正确进行，其结果就是身体得不到足够的营养，从而引发各种疾病，或处于某种不健康的状态中。

如果一个火的呼吸方式不正确、其血液自然就会呈现出黛青色，黯淡无华，缺乏纯净动脉血所具有的鲜红色。

肤色不好的人通常都会出现这种状况。

正确的呼吸必然会伴之良好的血液循环，当然也会给人带来清明鲜亮的肤色。

## <<呼吸的科学>>

### 媒体关注与评论

瑜伽学习修行可净化身体，增进健康，强化心志；也就是说，可以加强心灵成长。任何身心健康的人都能以某种方式达到瑜伽身心结合的目的。越早入门越好，但只要能够开始修行，就为时不晚。

——西奥思·C·伯纳德（美国著名瑜伽修行者与作家）

## <<呼吸的科学>>

### 编辑推荐

《呼吸的科学》编辑推荐：重视生命的人，总会在某个阶段发现自己始终难逃老、病、死之苦；重视事业的人，总会在某个时期发现事业亦有下降、衰败之日；重视家庭的人，总会在某个日子里发现家人也有离散的一天。

这些似乎都是人生无奈的“苦”。

而重视知识和智慧的人，则会在无常、无奈的生命中，探寻苦的真谛，寻找解脱之路。

<<呼吸的科学>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>