

瑜伽(Yoga)这个词含意为“一致”、“结合”或“和谐”,源于古印度,是探寻“梵我合一”的道理与方法。

6月21日,是国际瑜伽日,旨在提高全世界对于练习瑜伽可以带来诸多益处意识。之所以将夏至日(6月21日)定为国际瑜伽日,印度总理莫迪表示:“这是北半球一年中最长的一天,对于世界上很多国家而言有着特殊的意义。”

在研究了50多篇关于瑜伽的论文后,告诉你:

关于瑜伽的7个权威回答

我(作者)是瑜伽爱好者,同时也是怀疑论者。练习了八年瑜伽,每次练习完,我都会觉得更平静,对自己的身体也有更好的知觉,而这也潜移默化中影响了我的一切:我如何工作,如何待人接物,我的饮食和睡眠习惯。

可是,瑜伽对我们的健康真的有很大的好处吗?它是否真的如教练们所说,能够帮助我们应对压力、纠正不良体态?2012年《纽约时报》刊登了一篇引起很大争议的文章,指出一些人因为练习瑜伽而受重伤,甚至因此死亡。

我想要更加客观地了解瑜伽对健康的影响,于是我通读了超过50篇研究和综述文章,并与全球最优秀的七位瑜伽研究人员做了相关探讨。以下就是对于瑜伽的七个问题的权威解答。

1 瑜伽有可能伤害你吗?

可能不会。

2012年,《纽约时报》刊发了一篇文章,首度提出“瑜伽有可能伤身”这个问题。这篇文章摘自《瑜伽的科学:风险及回报》一书,它指出瑜伽给大量练习者带来了伤害,比如椎间盘突出、中风或者是脑外伤。不过

这本书的大量论据来自偶然病例,深究下来,并不能代表普遍的瑜伽体验。

克莱默研究了多篇瑜伽运动伤害的文章和综述,他这么告诉我:“瑜伽的危险程度并不会超出其他形式的运动。瑜伽并不是100%安全的,可任何活动都不是100%安全。”

在一份2013年的病例综述中,克莱默找到了76例因瑜伽而导致的伤害:“大部分影响的是肌肉骨骼、神经或视觉系统。超过半数病例得到了痊愈,1例未能完全康复,1例死亡。”

近来这些意外伤害主要和头倒立、肩倒立,需要将一只或两只脚置于脑后的体式、莲花式和深呼吸有关。呼吸法、哈达瑜伽和高温瑜伽是发生事故最多的种类。

克莱默因此提出了如下建议:初学者应当避免尝试高难度体式,比如头倒立;慢性病患者(比如青光眼)应在学习前咨询医生;另外,服用精神类药物时不得练习瑜伽。

2 瑜伽跟其他形式的运动比较究竟如何?

简单说:取决于瑜伽的种类。

如果只是躺在舒服的瑜伽垫上一呼一吸,那它不可能强健你的肌肉。可是像练习阿斯汤加瑜伽这种更为剧烈的形式,可能会产生与重量训练类似的效果。

比方说,一些高质量的研究已经表明,特定种类的瑜伽确实能让人们更强壮。一项发表于《Strength and Conditioning Research》的小型随机研究将32个年轻健康的成年人分成两组,一组练习了八周的高温瑜伽,一组未要求做任何运动,结果发现瑜伽组参与者的举重表现有所提高。不过高温瑜伽并不能改善受试者的有氧能力。

而在《Clinical Nursing》杂志上发表的一篇研究则发现,练习哈达瑜伽能提高老年人的有氧适能。可惜的是这个实验并没有将瑜伽跟跑步或游泳这类常见有氧运动相比较。

说得明白点,如果你去上瑜伽课,时常感到肌肉用力甚至微微发抖,你有望练得更加强壮。如果你上的瑜伽课让你全程气喘吁吁,那会在一定程度上提高你的有氧能力。

3 瑜伽真的能缓解压力和焦虑吗?

尽管一谈到瑜伽,人们就会将它和平静、安宁这类词联系起来,不过离奇的是,相关的研究结果并不是那么确定。

威斯敏斯特大学研究员凯伦·皮尔金顿(Karen Pilkington)翻查了各类有关瑜伽对焦虑和抑郁症状效果的系统综述文章,结果很遗憾:“现在,我们还没有决定性的证据证明练习瑜伽对缓解抑郁和焦虑有效,还需要找到最佳的实验方法。”

这里还有一个研究上的难题:在面对面像焦虑、抑郁这样的症状时,很难确定究竟是练习瑜伽这一个孤立的因素起作用,还是说只要你走出家门,加入了一个集体就能起到类似的效果。

至于舒缓压力,有几项随机实验发现,瑜伽的效果跟简单的放松相当,比完全不采取任何干预手段要好些,可是没有做拉伸那么有用。

4 瑜伽能带来长期健康益处吗?

简而言之:有可能。

准确地说,目前并没有直接证据证明它的长远效果,毕竟研究人员还没有追踪瑜伽练习者20年甚至更久,以了解他们患某些疾病的风险是不是比不练习的人低。

还有几份随机对照实验显示,瑜伽或许可以改善糖尿病患者生活质量、降低心血管疾病风险,甚至帮助人们控制高血压。这是如何做到的呢?一个可能的解释是,瑜伽能减轻身体的炎症。炎症可以分为两种:有益的炎症,是你身体的免疫系统做出防御行为,比如伤口上的细菌。而在你疲劳或处在高压状态时,身体会发生强烈的炎症反应,影响它抵御病毒和疾病的能力。这类有害炎症反应跟包括癌症、心血管疾病和糖尿病之类的多种慢性病有关。

和太极、冥想一样,瑜伽在帮助降低炎症反应方面看来尤其有效。2014年一篇关于身心疗法对免疫系统效果的荟萃研究

练习瑜伽可降低血液中的炎症标记物水平。加州大学洛杉矶分校医学院的迈克尔·欧文(Michael Irwin)介绍说:“如果是想通过有氧运动来减轻炎症,那练习者需要保持很剧烈的运动强度。而瑜伽则不然,哪怕是练习像艾扬格这类极低运动量的瑜伽,也能产生很大的效果。”

5 瑜伽能减轻腰痛吗?

答案是肯定的,瑜伽可以在短期和长期帮助减轻腰痛。考虑到练习瑜伽带来的伤害并不常见,如果你的腰痛在采取各类拉伸练习都没有效果的情况下,可以试试瑜伽。

研究人员尚不清楚为什么瑜伽能减轻腰痛,2013年这项关于瑜伽与腰痛的权威荟萃分析提供了一些猜想,比如改善了身体柔韧性和肌肉力量,另外,练习带来的放松和对身体的知觉可能也有帮助。

6 瑜伽能改善柔韧性和平衡能力吗?

有几项高质量对照实验显示,瑜伽确实可以改善年轻人、健康老年人和电脑使用者的肢体柔韧性。一项小型研究还发现,它能改善健康年轻人和中风病人的平衡能力。

7 瑜伽真的能促进消化或者排毒吗?

简而言之:没有证据。

但凡上过瑜伽课的人都会发现,教练们常常会在做某个特定体式时强调它的功效,比如排毒、刺激结肠,促进消化。不过相关的科学证据几乎没有。“教练大概都是通过个人体验、传说,或者从他们自己的教练那儿听来的。”

据有槽微信号 作者: Julia Belluz



瑜伽应该练多久?

现如今,绝大部分人都习惯了久坐的生活方式,或是没有很多机会锻炼身体。对这样的人来说,强度过大的练习是有害无益的。

根据每个人不同的身体条件、年龄和练习目的,练习计划也各有不同。我们练习的目的不是为了能与做其他运动的人比试,而是为了获得全面的健康。因此,每天最好是练习15-45分钟,刚好足以疏通经络、补充氧气、促进血液和气的流动,增强生命力。

练习瑜伽姿势最好是在感觉疲劳之前就停止,并非多多益善越久越好。

判断运动量是否适度,重要的是我们要对身体有足够的感知力。练习之后应感觉恢复了精力和活力,而不是疲惫不堪或者烦躁不安。 据瑜伽社区

瑜伽练习者的饮食原则

瑜伽饮食对瑜伽练习者有益处,对体位、调息、契合法和收束练习有帮助,瑜伽饮食也是瑜伽生活方式的一部分。通过瑜伽饮食,可以增加能量,增强意识。瑜伽饮食借用食物为身体、思维和精神带来和平。

瑜伽饮食应该是温和的、带有甜味的(质量),应该空出四分之一的胃(数量),应该为取悦西瓦或者至高思维而吃。在《薄伽梵歌》中,瑜伽饮食的质量分为三种—悦性,变性和惰性。

▶悦性食物(多吃): Sattvic 的意思是纯净。因此悦性食物纯洁、干净、味甜、新鲜,最适合于严肃的瑜伽练习者。它不仅滋养身体,也平静、纯洁思维,保证身体在发挥最大

潜力的同时精神也可以提升。这种食物天然易消化,为生命提供能量、思维力、活力,增强力量,促进健康,带来快乐、平和与满足。悦性食物包括牛奶、奶油、芝士、酥油、五谷杂粮、干姜、绿豆、黑豆、扁豆、甜水果、黄瓜、无花果、蔬菜、椰子、糖果、坚果、柠檬、蜂蜜和纯净水。

▶变性食物(适当吃): 包括所有刺激性的、辣的、苦的、酸的、咸的和干的,这些都不易消化,刺激身体,让人容易兴奋、充满激情、幻想、敏感、性感,思维不安、无法控制,瑜伽练习者应该避免。变性食物包括咖啡、茶、咖喱、胡椒、盐、蒜、蔓菁、酸的、烫的、辣的。

▶惰性食物(少吃): 对瑜伽练

习者完全无益,它助长懒惰、强迫、苦难、压抑、迟钝,降低免疫能力。这种食物不纯净、不新鲜、发酵、加工过度、上瘾、难消化。变性食物包括酒、非素食、洋葱、蒜、变质食物(存放超过24个小时)、冷藏食物、多次加温食物、油煎食物、二次食物、毒品药品。

食物不光要吃上乘的,还要时间正好,数量恰当。胃绝对不应该过饱,纯净而甜的食物占胃的二分之一,甜果汁或者水占四分之一,留出四分之一方便空气循环。这种方法有利于食物消化。在这一前提下,如果进食时间混乱,整个系统和自然规律也会被严重破坏。

据印梵西瓦瑜伽