

印度总理莫迪发卡通短片推广国际瑜伽日

为推广6月21日国际瑜伽日，印度总理莫迪出了啥招？

据“今日俄罗斯”（RT）报道，莫迪于北京时间6月5日在其官方推特上发布了一段动画短片：画面中穿着蓝色T恤和黑裤子的卡通人物酷似他本人。报道称，这正是以莫迪为原型创作的卡通形象。

据RT描述，莫迪借该卡通形象向网友详细展示了瑜伽“山式站立”的动作（又名“棕榈树式”）。此外，视频后半部分还解释了该姿势是如何促进身体健康、调整心理平衡的。

莫迪两天前发布过一段类似视频，当时展示了另一个瑜伽经典姿势——“三角扭转式”。推文中，莫迪不仅敦促人们将瑜伽融入生活，还希望他们能鼓励其他人也这么做。他认为，瑜伽带来

的好处是“巨大的”。

报道称，在莫迪的建议下，联合国2015年宣布6月21日为国际瑜伽日。莫迪还通过参加一些本国公共瑜伽活动，向人们展示他的瑜伽技巧。

RT说，莫迪在国际瑜伽日前夕发布的两段瑜伽视频，在社交媒体上引发热烈讨论。

有网友表示莫迪展示的瑜伽动作很有用，“甚至可以缓解腰疼”。有人感谢莫迪，在他的激励下，全世界不少人将瑜伽作为日常生活的一部分。不过，也



莫迪发布的动画短片截图

有网友认为这是一种宣传噱头，“如果瑜伽是一种很好的锻炼方式，那为什么95%的印度人超重，腰椎过度前凸，腹部隆起，还有其他许多姿势也不平衡。”有人则反驳他说：“因为95%的印度人不再练习瑜伽。”

据环球网

名词解释

瑜伽

瑜伽是一个汉语词汇，最早是从印度梵语“yug”或“yuj”而来，其含意为“一致”、“结合”或“和谐”。瑜伽源于古印度，是古印度六大哲学派别中的一系，探寻“梵我合一”的道理与方法。而现代人所称的瑜伽则主要是一系列的修身养心方法。

瑜伽起源于印度，距今有五千多年的历史。古瑜伽发源印度北部的喜马拉雅山麓地带，古印度瑜伽修行者在大自然中修炼身心时，无意中各种动物与植物天生具有治疗、放松、睡眠、或保持清醒的方法，患病时能不经任何治疗而自然痊愈。于是他们根据动物的姿势观察、模仿并亲自体验，创立出一系列有益身心的锻炼系统，也就是体位法。

关于瑜伽的记载最早出现在《吠陀经》经文中。大约在公元前300年，印度的大圣哲瑜伽之祖帕坦伽利创作了《瑜伽经》，印度瑜伽在其基础上才真正成形，瑜伽行法被正式订为完整的八支体系，构成当代瑜伽修炼的基础。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以达至身心的合一。

正统的印度“古典瑜伽”包括智瑜伽、业瑜伽、哈他瑜伽、王瑜伽、昆达利尼瑜伽五大体系。由于各宗、各派、各乘、各部的要求和形式不同，瑜伽名目繁多，其中共同的有严持戒律、调息炼气、凝神冥想等。

相关链接

经常练瑜伽对身体有益

作为一种古老的能量知识修炼方法，瑜伽并非只是一套流行或时髦的健身运动这么简单。瑜伽能加速新陈代谢，去除体内废物，形体修复、调理养颜从内及外；瑜伽能带给你优雅气质、轻盈体态，提高人的内外在的气质；瑜伽能增强身体力量和肌体弹性，身体四肢均衡发展，使你变得越来越开朗、活力、身心愉悦。

长期坚持练习瑜伽，可以预防和治疗各种身心相关的疾病，对背痛、肩痛、颈痛、头痛、关节痛、失眠、消化系统紊乱、痛经、脱发等都有显著疗效；瑜伽能调节身心系统，改善血液环境，促进内分泌平衡，内在充满能量。通过瑜伽的体位法和持之以恒的练习，可以刺激身体内部器官，进一步还

能促进血液循环，伸展僵硬的肌肉，使关节灵活。使腺体分泌平衡，强化神经，预防肌体慢性病。瑜伽的呼吸法，通过有意识的呼吸，得以排除体内的废气，虚火，消除紧张和疲劳。当身心完全放松，专注于伸展肢体时，就可以释放负面情绪，并让人有正面想法，逐渐达到“身心合一”的境界。使用瑜伽的完全呼吸法可强化腹腔内脏，控制呼吸的快慢，可调整自律神经，控制心跳率缓和紧张情绪。

当然，通过瑜伽减肥的效果并不是很好。肥胖的人，大都饮食过度，通过瑜伽的修炼，让你在面对美食诱惑时，会有更强的控制力，还需要有氧运动（跑步、游泳、自行车等）辅助才可达很好效果。

现代瑜伽在西方的传播

瑜伽的学说与思想，在古代就已传到欧洲。但是，西方人开始从事瑜伽活动，还是在现代，尤其是上个世纪60年代以后。

19世纪开始，印度瑜伽大师罗摩克里希和其传人把瑜伽与现代科学、医学有机结合起来，创立了现代瑜伽。与印度古典瑜伽相比，现代瑜伽的特征是：强调就在生

活的当下用功夫，练习者更侧重于把瑜伽作为一种生活观点或态度，而融入到日常生活体验里。60年代后期，美国的嬉皮士、英国摇滚乐甲壳虫乐队及其知名歌星，都纷纷加入到修习瑜伽的行列中，在他们的鼓动和宣传下，瑜伽活动迅速在西方青年人中间流行开来。到了70年代，印度教向美国和西方世界的传播达到高潮。

瑜伽随佛教传入中国

大约在公元4世纪前后，瑜伽随着佛教的传播而传入中国。中文“瑜伽”一词早在唐代就出现，在唐以前意译成“相应”。

中国佛教禅观、天台宗的“六妙法门”、法相唯识宗的止观，都是瑜伽静坐冥想的变通说法。另有学者考证，中国南北朝时期传入的《易筋经》、唐朝流行的《天竺按摩法》、宋代的《婆罗门导引法》，都是从印度传入我国的瑜伽术。

1985年中央电视台连播的张蕙兰瑜伽术教学片，是当代中国大陆民众认识的开始。如今，瑜伽已成为国人强身健体的新时尚。目前中国国内的瑜伽取向，大都是取其修心健身功能的一面，使之成为人们塑身美体、放松身心、调节改善身心状态的一种健康运动。

延伸阅读

练瑜伽的注意事项

瑜伽与其他运动一样在不正确的练习下是会给身体带来一定伤害的，需在专业人士指导下练习瑜伽。

暖身很重要。不要一开始就做高难度的动作，以免造成运动伤害。最好先做一些瑜伽暖身动作，循序渐进，避免身体受到惊吓。

练习时，一定要保持室内相对安静，空气一定要流通。不要在太软的床上练习，准备一个瑜伽垫子，然后穿着睡衣，光脚练习。

练习瑜伽不一定非要完全按照光盘的动作完成，练习者能记多少动作就做什么，动作的顺序也不是一成不变的，应该随心所欲，只要保持呼吸的平稳和心态的平和就可以。

练习瑜伽时，每个动作一定都要保持3至5次呼吸，练习瑜伽后应该感觉心情的愉悦而不是身体酸累，甚至痛苦。

练习瑜伽千万不要勉强，不一定每天都要做，只有在你心情好、身体感觉好、时间空闲时做瑜伽，才会事半功倍。

练习后要注意：① 0.5~1小时以后再进食。瑜伽练习中，消化器官得到充分的按摩，需给予一定的休息调整，从而最大限度地保护和提升器官机能。② 休息0.5~1小时后再洗浴。瑜伽练习后体感非常敏锐，短时间内应避免忽冷忽热的刺激，从而保证体内能量有序流动。同时，能够避免毛孔过度扩张所造成的油脂清洗过度，从而保养皮肤天然保护层。

练瑜伽的一些禁忌

禁忌一：情绪波动不宜练习瑜伽。瑜伽属于身心灵都要配合的运动，如果生气、焦虑、紧张的情况下，肌肉群紧绷，最好不要练习瑜伽，以免受伤，只有在肌肉柔软的情况下练习瑜伽，才能更加健康安全。

禁忌二：上几节课后，觉得关节及肌腱酸痛，可能不适合练瑜伽。有些人天生身体的柔软度就不好，而瑜伽则是训练身体的柔软度与肌力的延展，如果每次练完瑜伽之后，就出现关节疼痛或是肌腱发炎的情况，可能本身身体柔软度不够，不适合瑜伽动作。

禁忌三：骨质疏松症者，练习要小心。有些瑜伽的动作必须用手或脚等肢体支撑身体的重量，如果有骨质疏松症，很可能因为核心肌群的力量没有训练好，以致手肘支撑的时候，不小心骨折。

禁忌四：眼压过高、高度近视眼，不建议头下脚上的倒立动作。前弯或倒立，会增加眼压，因此原本就有眼压过高、高度近视的人，不建议练习瑜伽。

禁忌五：身体状况不佳、大病初愈、骨折初期不宜练习瑜伽。瑜伽需要身体状况良好的情况下，才能达到锻炼身体机能及肌群的功效，如果身体状况不好，肌肉、关节、韧带无法发挥力量，练习瑜伽的时候，就很容易受伤。

禁忌六：癫痫、大脑皮质受损。瑜伽许多动作会牵扯伸展到颈部，而如果有癫痫或是大脑皮质受损者，前弯后仰按摩颈部的伸展，就可能诱发癫痫发作。

禁忌七：有血液凝固疾病、血液凝固病者，避免练习瑜伽。瑜伽的动作需要摆位、肢体伸展扭转，过程中可能导致末梢血流减少，更容易导致血液凝固严重，引发心脏血管疾病。

晚综