

# 从传统走向现代：瑜伽精神实践的认知转向与模式转型

刘丽云

(长沙理工大学 体育学院, 湖南 长沙 410114)

**摘 要:** 探讨了瑜伽现代化过程中精神实践的认知转向与推广模式转型及其影响。瑜伽在传统文化环境中是印度本土宗教中实现宗教目的的修行方式, 是传统哲学中达到自我完满状态的重要途径, 是通过离群苦修达到“梵我合一”的手段。在现代化过程中, 瑜伽通过融合心灵哲学、引入世俗目标、融入现实生活等方式实现了精神实践的认知转向。在现代瑜伽推广过程中, 通过增强主体的多元性、形式的时代性、内容的功能性等方式实现了推广模式的转型, 为世界“瑜伽热”提供助力, 也为中国传统体育运动的发展传播提供了启示。

**关 键 词:** 民族传统体育; 瑜伽; 精神实践; 认知转向; 模式转型; 梵我合一

**中图分类号:** G852.9 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2020)01-0025-05

## From traditional to modern: Cognition diversion and mode transformation of Yoga spiritual practice

LIU Li-yun

(School of Physical Education, Changsha University of Science & Technology, Changsha 410114, China)

**Abstract:** The author probed into the cognition diversion and promotion mode transformation of spiritual practice in the process of Yoga modernization and its influence. In the traditional cultural environment, Yoga is a way of self cultivation for fulfilling religious purposes in native Indian religion, an important path for achieving the state of self consummation in traditional philosophy, a means of achieving “the union of Brahman and me” through isolated and arduous self cultivation. In the process of modernization, Yoga realized the cognition diversion of spiritual practice by ways of blending mind philosophy, introducing worldly objectives, and blending into reality life, etc. In the process of modern Yoga popularization, popularization mode transformation was realized by ways of enhancing subject diversity, form contemporariness and content functionality etc, which provides boosting power for worldwide “Yoga enthusiasm”, also provides inspirations to traditional Chinese sports development and communication.

**Key words:** traditional national sports; Yoga; spiritual practice; cognition diversion; mode transformation; union of Brahman and me

在经济全球化背景下, 西方体育文化强势输出并影响全球, 非西方文明的传统体育运动项目逐渐弱化, 而源于古代印度的瑜伽却意外崛起, 完成向西方文化的反向输出并进而风靡全世界。从源流上看, 瑜伽原本只是诞生于印度地区的一种宗教修行途径, 传入西方世界后经过一系列的认知转向与模式转型, 成功将瑜伽与“宗教”“落后”等负面认知剥离, 成为世界范围内大众所喜爱的一种健康、自然生活方式。据统计,

2001 年美国瑜伽练习者有 400 万人, 而《福布斯》的数据显示, 2016 年美国瑜伽练习者已超过 3 700 万人, 其中 2 000 万人做一般性的瑜伽练习, 还有 1 700 万人会做更多深度的瑜伽练习<sup>[1]</sup>。2014 年在印度总理莫迪提议下, 联合国大会宣布每年 6 月 21 日为“世界瑜伽日”。2016 年 12 月瑜伽进入联合国教科文组织世界非物质文化遗产名录。目前, 瑜伽不仅作为一种运动, 而且还被当做一种健康、潮流的生活方式在世界范围

收稿日期: 2019-05-19

基金项目: 教育部第八批精品视频公开课资助项目“长沙理工大学青年教师成长计划项目”(2019QJCZ070)。

作者简介: 刘丽云(1973-), 女, 副教授, 硕士, 研究方向: 学校体育与全民健身。E-mail: liulycs2018@126.com

内受到追捧。不仅如此,世界范围内已成立多个专门研究瑜伽的组织和机构。因此,本研究以瑜伽从传统走向现代的发展过程为切入点,探索瑜伽在这一进程中的认知转向与模式转型,从而为我国传统体育运动项目的现代化创新、转型与发展提供启示。

## 1 印度传统文化环境中的瑜伽

瑜伽(Yoga)一词,是从印度梵语(Yuj)演变而来,其含义为“一致”“和谐”。在传统语境下,瑜伽是印度教僧侣的一种修炼方式。一般认为瑜伽源起于大约公元前 3 000 年左右,古印度文献《薄伽梵歌》中就已经有关于瑜伽的最初记载。瑜伽的发展历程大致可以划分为原始瑜伽、前古典瑜伽、古典瑜伽、后古典瑜伽和近现代瑜伽 5 个阶段<sup>[217-23]</sup>。在不同的历史背景中,瑜伽修炼的主要方式有苦行、巫术、行法、哲学、形体等内容,其追求的最终目的是印度教中梵我合一的境界。在印度传统文化环境中,瑜伽始终是融合了宗教、哲学和修炼实践三者而构成的统一体。

### 1.1 印度本土宗教文化中的瑜伽

在印度本土宗教中,瑜伽是婆罗门教教义体系的重要组成部分。例如,在古印度宗教典籍《鹧鸪氏奥义书》中,将瑜伽与信仰、正义和真实并列成为信众们必须遵循的德行。《石氏奥义书》认为瑜伽是人生达到最高精神境界的根本手段。《薄伽梵歌》在吸收了先前不同奥义书理论的基础上,构建以业瑜伽、智瑜伽、信瑜伽为主要内容,以宗教信仰为核心、将“梵我合一”作为至高目标的瑜伽理论体系<sup>[245]</sup>。在这一体系中,“业”“智”“信”都被认为是达到最高境界方法,通过这些方法可以实现与神的联结。“业”“智”“信”虽然各有不同的内涵,但都指向同一个宗教目的,只是在内容上各有侧重。业瑜伽主要阐述宗教行法的内容,“业”是人们在灵魂的每一个轮回中世间行为所累积的内容,它会形成人们在下一次轮回中的因果报应。业瑜伽认为人们应当按照自己种姓的责任努力遵循,即实现“达磨”(Dharma)。智瑜伽主要讲述宗教理论的内涵,讲述如何通过修炼瑜伽达到透过一切事物表象认识宇宙本原——“梵”,从而实现“我”的灵魂与“梵”的合一境界。信瑜伽则主要侧重对宗教信仰方式的阐述,所谓“信”就是要信仰、侍奉、膜拜毗湿奴,从而得到他的认可,被其接纳,进入“梵界”<sup>[9]</sup>。3 种瑜伽相辅相成,最终形成一套完整的为宗教服务的瑜伽体系。公元 7 世纪以后,古印度的主流宗教从婆罗门教向印度教转变,但二者在教义体系上一脉相承,例如印度教将《薄伽梵歌》作为其重要的圣典之一,由此瑜伽也成为印度教教义体系中的重要内容。印度教主

神毗湿奴的化身之一是“瑜伽之主”,他在劝解世人阐述灵魂轮回的解脱之道时,告诉世人修炼瑜伽就是解脱之道,借助瑜伽的修炼可以跳出轮回,达到与神合一的境界。

### 1.2 传统哲学语境中的瑜伽

瑜伽是古印度传统哲学中的重要组成部分,近代学者认为瑜伽是古代印度正统六派哲学之一,其哲学体系主要在《瑜伽经》中得到发展和完善。哲学语境中的瑜伽虽然也包含着许多宗教内容,但它包含更多的世界观、人生观等指向现实生活的哲学内容。《瑜伽经》被公认为瑜伽发展历史上的里程碑,是瑜伽正式形成独立思想体系的标志,该书阐述了“自性”与“神我”之间的二元论观点。“自性”是所有物质和精神现象的唯一根源和全体,类似人的灵魂,是永恒存在的,在不同存在状态中不断转变,这种转变的目的最终是为了达到“神我”的解脱。“神我”则是客体中蕴含的纯粹意识,是生命中不变的本源,是事物真正存在的根本,类似“梵”的概念。因此瑜伽修炼目的就是要认知“神我”,达到与“自在天”相融合境界<sup>[4]</sup>。《瑜伽经》还发展“八支行法”的瑜伽修炼体系,最终希望达到的是“三摩地”(Sanmadhi),意思是“与目标合一”。它有两层含义,一层含义是指瑜伽修炼的目标状态;另一层含义则是八支行法中的最后一支,是瑜伽修炼的步骤,这二者一为目标、一为途径,相辅相成。三摩地的境界就是获得解脱,这时可以获得一种极度强烈的幸福感,在这一时刻,修炼者会沉浸在一片纯净完美的幸福中,摆脱一切恐惧、压抑、紧张和怯懦等负面状态。这一境界中,修炼者就能达到“梵我合一”,跳出轮回之苦并且能获得诸多神通,拥有部分神性。

### 1.3 传统修炼实践中的瑜伽

现代意义上的瑜伽大多是指瑜伽的“体式”,即特定的身体姿态。而在传统文化环境中,瑜伽是实现“梵我合一”,超越轮回之苦的方法,其练习方式中大多都强调离群苦修。《弥勒奥义书》论述了瑜伽的修行方法,提出“六支瑜伽”的说法,即调息、制感、静虑、执持、观慧、等持,并认为人们追求的最高目标应该是达到“言传之梵”和“离言之梵”的境界。所谓“制感”“静虑”“执持”都是要求修炼者节制自己的情感,集中自己的精神。《瑜伽经》将瑜伽修炼过程分为为 8 个分支,称为“八支行法”,分别是持戒、劝戒、坐法、调息、制感、执持、禅定和三摩地,要求瑜伽修炼者将这 8 个分支的修炼一一完成,才能达到最终的解脱目标<sup>[254]</sup>。例如,持戒中就包含有戒杀、戒偷盗、戒淫乱、戒物质诱惑等内容;劝戒中包含有清静、苦行等内容,并且认为苦行可以消除修炼者存在的一切污染;坐法修炼中则要求修

炼者深入了解痛苦、忍受痛苦。

现代体式瑜伽的源头是“哈他瑜伽”(Hatha Yoga)，“Hatha”一词在梵语中有“坚持、顽强、暴力”等含义，最初是要求修炼者以坚定的意志持之以恒、以暴力的方式锤炼自身的瑜伽。在古印度的许多瑜伽典籍中，修炼瑜伽都要求有断食、闭气、长时间单脚站立，甚至有睡钉床、吞纱布清洗食道、进行膀胱肛门清洗等苦行修炼方式<sup>[5]</sup>。

## 2 瑜伽走向现代化过程中精神实践的认知转向

### 2.1 走出神秘主义融合心灵哲学

传统意义上的瑜伽修炼过程和思想内核上都包含着大量神秘主义的内容。例如，《瑜伽经》认为修炼者在达到至高状态后会拥有神性，获得诸多神才能拥有的能力。瑜伽在传入西方之初，也一度强调其神秘主义和宗教内涵，但为适应西方的文化环境，瑜伽在后来的精神实践中逐渐摒弃了这些内容，转而与当代新兴的心灵哲学融合。

心灵哲学是20世纪七八十年代兴起于西方的一个当代哲学流派。第三次工业革命兴起以后，计算机科学、生物学、神经科学、心理学、认知科学等学科对人的大脑结构、运行机制、智能模拟、心灵进化等内容都有更深刻认识，这导致西方哲学界也发生一场“认知转向”，哲学家和科学家都越来越关注心灵的本质和身心关系问题，使得“心灵哲学”成为西方哲学中的“第一哲学”。心灵哲学的核心内容之一便是对自我与身心关系问题的探讨，并且与传统哲学着重研究自我的本质、构成等本体论问题不同，心灵哲学将研究重心置于认识论问题上，使得自我研究出现了“认识论转向”和“现象学转向”，强调对自我的研究必须从自我与真实的感受出发，而不能从预设出发。心灵哲学家十分强调对自我的体验和感受，而对“自我”能否感受到真实的世界表示怀疑。例如普特南提出了“缸中大脑”的假说，设想了一幅这样的图景：每个人实际只是浸泡在营养液缸中的大脑，我们所感受到的一切外部世界都只是大脑中的意识影像。丹尼特则认为“自我是由故事构成的”“自我是故事性实在”，强调每个人身上都有特定意义的自我<sup>[6]</sup>。

随着心灵哲学的兴起，“认识独特的自我”“体验自我感受”“探索自我和心灵”成为社会风潮，而瑜伽以其独特的精神哲学蕴含迎合这一风潮。瑜伽与其他体育运动的区别在于它不是一项单纯的身体运动，而主张在练习过程中不断地认识自我，并实现自我与心灵之间的沟通。瑜伽的体式功法训练强调身心整合，要求练习者排除一切杂念，将自己注意力集中在自我

的感觉上，让身体伸展到最舒服的位置，用缓和的动作配合呼吸训练，实现身体与心灵的平衡<sup>[7]</sup>。瑜伽还鼓励练习者在宁静的环境中练习，并且辅以静坐和冥想等活动，让自己体验到独特的自我，从而让心灵获得平静，这实质是一种心灵哲学的实践。

### 2.2 以世俗目标取代宗教目标

传统文化环境中的瑜伽始终是印度教教义的重要组成部分，修炼瑜伽的最终目的是实现“梵我合一”的境界。这种宗教内核的主张无疑会受到西方基督教文化的抵制，因此瑜伽在发展过程中逐渐剥离了宗教内涵，转而以实现身心的健康和谐等世俗内容为目标，尤其是与西方心理治疗理论相结合，将瑜伽改造为一种治疗心理疾患的手段。

倡导个人主义和自由主义的西方文化使得人与人之间的关系疏离，每个人都要独自面对社会现实带来的焦虑，心理疾病发生率和求诊率大大高于东方集体主义文化。心理学和心理治疗理论对西方社会有着重要的影响，甚至成为西方文化的重要组成部分。以美国为例，每个社区、学校甚至军队，都配有专职心理咨询师，大部分美国人都有过心理咨询的经历。心理学家的影响力不仅限于心理治疗领域，还深刻地影响着科学、哲学、艺术和社会生活的方方面面。例如，弗洛伊德和荣格等人提出的精神分析理论已经成为了西方社会文化的一部分，“潜意识”“本我”“超我”“情结”等词语也成为了社会大众词汇。精神分析学派的心理学主张通过梦的解析、词语的自由联想、催眠等方式探索人的潜意识内容，通过与潜意识实现沟通与和解来达到治疗心理疾病的目的。西方心理学领域后来兴起的格式塔心理治疗理论、认知行为心理治疗理论、人本主义心理治疗理论都十分重视对个体自我的探索，将个人对自我经验的理解看作心理治疗产生效果的关键内容<sup>[8]</sup>。

瑜伽哲学十分重视对自我内心的调节，希望通过体式练习、呼吸训练、冥想等方法实现身体、心灵与外在环境的和谐，这为瑜伽治疗心理疾病提供了可能。西方心理学家借鉴了心理治疗理论的基本原理，将瑜伽广泛运用于心理治疗的各个领域，并且做了大量实证研究来证明瑜伽的治疗效果。例如，董艳菊等<sup>[9]</sup>用元分析方法分析了瑜伽对创伤后应激障碍(PTSD)的治疗效果。被试包括退伍军人、重刑囚犯、女性等，他们都患有创伤后应激障碍，经过6~12周的瑜伽训练，50%以上被试者的创伤症状如焦虑、抑郁、失眠、噩梦等都得到了显著的改善。Vancampfort等<sup>[10]</sup>研究表明，瑜伽作为一种辅助性心理治疗方法，对于精神分裂症患者的症状有明显的改善作用。Telles等<sup>[11]</sup>在综述性研究中发

现, 瑜伽对于不同类型神经症患者的心理症状改善有积极影响。

### 2.3 修炼方式从苦修转向融入生活

《瑜伽经》被认为是瑜伽修炼的最高典籍, 其倡导的“八支行法”得到历代瑜伽大师的推崇, 然而其中诸多涉及苦修的内容已经与时代精神严重脱节, 而且整个“八支行法”的修炼体系驳杂庞大, 也影响了瑜伽的推广。

20 世纪下半叶, 世界哲学发生革命性变革, 形而上学逐渐退隐, 具有生活哲学、生活智慧、生活提示的实践哲学走向繁荣。生活哲学的本质是从现实出发, 强调哲学的生活功能性解释, 突出个人的现实意义阐释。詹姆斯称其为“首先是一种方法, 其次是关于真理是什么的生成论”, 主张把哲学与自己的生活经验联系起来, 认为哲学应当对人有现实价值, 帮助人学会应对和改造周围的环境。詹姆斯认为真理的证实过程就是满足人的需要、实现人的目的的过程。其中, 经验是人与环境的互动过程中包含的协调、综合、感知、推理等内容的综合过程, 价值判断应该由人的经验决定<sup>[12]</sup>, 人们的关注重点从“抽象存在”转向“切实存在”<sup>[13]</sup>, 由此可见生活哲学的世界影响。

20 世纪 80 年代后, 现代瑜伽主要在美国实现突破性发展, 随后借助美国的文化影响力在世界范围内兴起了“瑜伽热潮”。这一热潮产生的基本前提是奥尼什(Dean Ornish)等瑜伽教师们对瑜伽进行了生活化改造, 剥离了瑜伽中原本包含的苦修、转世、密宗等印度宗教和神秘主义内容, 使得瑜伽成为一项与宗教信仰弱相关的锻炼身体、抚慰心灵的体育文化活动。在生活哲学的指导下, 现代瑜伽演化产生了针对需求分为瘦身瑜伽、孕妇瑜伽、亲子瑜伽等内容, 每一项都指向某一个明确的细分市场需求<sup>[14]</sup>。瑜伽的改造使得其极大地适应了“走向生活本身”的后现代主义思潮, 也促进了瑜伽在世界范围内的流行。

## 3 瑜伽现代化过程中推广模式的转型

### 3.1 推广主体上拥有多元性

传统文化环境中的瑜伽在宗教文化中只是实现宗教目的的一种手段, 在哲学语境中也只是正统的六派哲学之一, 并没有格外独特的地位。然而, 由于瑜伽在西方世界逐渐流行, 印度逐渐将瑜伽视作其扩大文化影响的重要手段, 并在世界范围内不遗余力地进行推广, 这使得瑜伽的推广主体呈现出明显的多元性。在国家和政府层面, 印度总理莫迪在多个国家进行访问时都会举行与瑜伽相关的活动, 并劝说联合国设立了“世界瑜伽日”, 进一步提升了瑜伽的世界影响力。

2015 年, 莫迪在访华期间还特意出席在北京举办的“太极瑜伽相会”文化交流活动, 致力于在中国推广瑜伽。在社会组织层面, 印度设立多个与瑜伽相关的研究机构和培训学校, 向其他国家输出瑜伽理论和专业教师, 并推动世界范围内的各种瑜伽机构和社会组织展开交流。这些社会组织也成为瑜伽教育、师资培训、技术指导、文化宣传、艺术展演和学术研究等功能的核心推动力。在个人层面, 瑜伽走向现代的发展传播过程中诞生了许多极具影响力的瑜伽大师, 他们拥有高超的瑜伽技能和思想修为, 成为了瑜伽的代言人。例如, 印度瑜伽大师辩喜首次将印度的哲学和宗教传入西方, 并在美国纽约免费教授瑜伽课程, 以充满神秘主义的形式吸引了许多西方人。奥罗宾多发展了一套被称为“整体瑜伽”的体系, 将《薄伽梵歌》中的瑜伽理论与当时流行的达尔文进化论、弗洛伊德精神分析理论等结合起来进行阐述, 提出了一套“精神进化论”, 这极大地促进了瑜伽的世俗化。克里希那玛查雅发展和完善阿斯汤嘉瑜伽, 他掌握了数千种瑜伽体式, 主张将瑜伽变成一种有益于现代家庭生活的练习, 同时强调瑜伽的功能性, 将瑜伽视作一种战胜疾病保持健康的方式, 因此也成为了“现代瑜伽之父”<sup>[15]</sup>。

### 3.2 推广方式上拥抱时代性

瑜伽得以流行的关键在于其独特的“身心双修”模式, 即具备现代运动的时代性特点又拥有自身独特的精神内涵。这得益于瑜伽教师们保留了瑜伽的核心内容基础上对其进行了改造, 不断地回应着时代精神。例如, 通过强调自我体验顺应了当代心灵哲学的浪潮, 通过强调冥想与呼吸调节适应了心理治疗的需要<sup>[16]</sup>。而且瑜伽的改造从未停止, 近年来环保主义在世界范围内兴起后, 一些瑜伽教师又着重强调瑜伽精神中追求人与自然环境和谐统一, 提倡在山川、河流、田野等自然环境中练习瑜伽, 使得瑜伽成为了适应环保主义的身体锻炼“新方法”。

在传播媒介的选择上, 瑜伽的推广始终站在时代前沿, 推出了许多以瑜伽为主题的电视节目、广播节目、光盘、网站、书籍, 教导人们如何运用瑜伽提升自己的生活质量。以瑜伽在我国的传播发展情况为例, 2002 年中央电视台体育频道播出了“闻鸡起舞”健身瑜伽教学栏目, 随后在全国范围内推出了瑜伽音乐唱片、瑜伽教学 VCD 等音像作品。2006 年, 创办了瑜伽专业杂志《瑜伽》, 宣传“瑜伽生活方式”。在互联网的潮流中, “互联网+瑜伽”的多种传媒随之出现, 瑜伽网络培训, 以瑜伽为主要内容的微博、网站、QQ 群、公众号、微电台等多种方式纷纷上线<sup>[16]</sup>。例如, 以“瑜伽”为主要内容的手机 APP “每日瑜伽”, 用户

人数超过4 000万。通过拥抱时代性,瑜伽与世界文化社会发展趋势紧密融合,形成了一种新的富有时代特征与特色的体育文化体系,表现出极强的生命力和传播力,在世界范围内受到追捧。

### 3.3 推广内容上突出功能性

瑜伽最初作为印度宗教修行的一种方法,本身包含了许多宗教、迷信、密宗、苦修等内容,这些内容对瑜伽在世界范围内的传播构成了阻碍。辩喜首次把瑜伽传入欧洲和美国时,仍然以印度传统的哲学作为传播的重点,把瑜伽视作沟通身体与心灵之桥,引起了许多西方学者的兴趣,但因其包含的印度教元素也引发了西方基督教势力的抵制。因此,在瑜伽推广内容的选择上,现代瑜伽格外强调练习的简洁性与功能性,摒弃了“八支行法”中的许多繁复内容,只保留了其中简单易行又具有民族文化特色的体式、呼吸、冥想等内容,最终形成了体式、呼吸、冥想三位一体的现代瑜伽练习方式<sup>[7]</sup>。在功能性上,瑜伽推广过程中强调其对于人民精神、心理和身体的正面影响,将其塑造成为具有广泛功效的健康生活方式。

瑜伽推广过程中还根据受众的需求不断推出具有功能针对性的瑜伽练习方式。例如,根据不同年龄、性别、职业特点等差异化需求,出现了针对性的孕妇瑜伽、亲子瑜伽、老年瑜伽、力量瑜伽(针对男性)、艾杨格辅助瑜伽(针对受伤后身体恢复的练习)、办公室瑜伽、双人瑜伽等种类繁多功能具体的瑜伽练习方式,满足了不同层次的市场细分需要。此外,在许多情境下,瑜伽还被视作心理治疗的一种手段,通过大量的科学研究证明了瑜伽对于人们的失眠、烦躁、精神衰弱、神经症等心理问题具有疗效,进一步增加了瑜伽的受众。

我国与印度同为世界上的古老文明国度,都是典型的东方文化,我国传统文化中诞生的许多体育运动项目与瑜伽在精神上有不少的同质性,在西方体育文化的强势输出面前又有着相似的发展困境。瑜伽通过精神实践中的认知转向与推广模式的转型,成功实现了健康快速发展,在世界范围内掀起了“瑜伽热”。而我国许多传统体育运动项目常常将自身定位为一种需要保护的传统文化,虽然有着博大精深的文化精神内核,但却没有亮眼的生活功能,很难得到民众的认可。因此,在我国社会发展进入新时代的大背景下,传统体育运动项目也应该对传统文化精神进一步挖掘整理,在保留自身文化精髓的同时实现创造性转化和创新性发展,同时把握发展机遇,主动回应“生活实在”,迈向“生活-意义”建构新范式,使我国传统体育运动项目成为提升文化自

信、讲好中国故事的重要载体,最终实现我国传统体育文化在世界范围内的广泛传播。

### 参考文献:

- [1] WALTON A. How Yoga is spreading in the US[J]. *Forbes*, 2016(3): 10-15.
- [2] 巢巍. 瑜伽文化小史[M]. 北京: 中国青年出版社, 2017.
- [3] 董平. 论《薄伽梵歌》的主要教义[J]. *哲学研究*, 2010(8): 62-69.
- [4] RANJAY KUMAR. 帕坦伽利《瑜伽经》核心概念研究[D]. 杭州: 浙江大学, 2017.
- [5] LUU K, HALL P A. Examining the acute effects of Hatha Yoga and mindfulness meditation on executive function and mood[J]. *Mindfulness*, 2016(8): 1-8.
- [6] 约翰·海耳. 当代心灵哲学导论[M]. 高新民, 译, 北京: 中国人民大学出版社, 2006: 81-85.
- [7] MALHOTRA A K. An introduction to Yoga philosophy: An annotated translation of the Yoga sutras[M]. Abingdon: Routledge, 2017.
- [8] 马欣川. 现代心理学流派[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2003: 115-121
- [9] 董艳菊, 张淑芳. 瑜伽对创伤治疗效应的 Meta 分析[J]. *神经损伤与功能重建*, 2018(10): 511-514.
- [10] VANCAMPFORT D, VANSTEELAND K, SCHEEWE T, et al. Yoga in schizophrenia: A systematic review of randomised controlled trials[J]. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 2012(1): 12-20.
- [11] TELLES S, DORAISWAMY P M. Yoga on our minds: A systematic review of Yoga for neuropsychiatric disorders[J]. *Front Psychiatry*, 2013(3): 117-121.
- [12] 罗蒂. 实用主义哲学[M]. 上海: 上海译文出版社, 2009: 71-74.
- [13] 托克维尔. 论美国的民主[M]. 上卷. 北京: 商务印书馆, 2013: 137-141.
- [14] KUMAR V V R, AANAND S. Yoga: A case of reverse Innovation[J]. *A Journal of Management Ethics and Spirituality*, 2016, 8(2): 56-60.
- [15] 韩晔. 瑜伽运动与文化[M]. 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2014: 12-15.
- [16] 刘兰娟, 刘成, 蔡浩. 瑜伽在当代中国的传播特征研究[J]. *体育文化导刊*, 2017(11): 58-62.
- [17] MCCALL M C. In search of Yoga: Research trends in a western medical database[J]. *International Journal of Yoga*, 2014, 7(1): 4-9.