



Arun Singh 示范辅助动作

# 大笑瑜伽, 弄假成真

说起笑,大家一点都不陌生,这是生活中总要做到的表情,或微笑,或大笑……但,如果把笑与瑜伽相结合,成为大笑瑜伽,是不是会让笑变得特别些呢?

据报道,这样的一群人在阳光灿烂的加州海滩上十分常见:他们原地站立,双臂举向空中,有点歇斯底里地大笑不止,身体甚至笑得发抖,最好再来点语无伦次的说话,隔一段时间,他们还会一起有节奏地鼓掌和高喊。

原来他们正在练习大笑瑜伽。目前,这种健身方式已渐成时尚。该怎么来练习?记者采访了杭州优胜美地瑜伽院的资深瑜伽教练 Arun Singh。他来自瑜伽的起源地——印度,从小就练习瑜伽。

## 大笑瑜伽没固定姿势

找到 Arun 说想与他聊聊大笑瑜伽,并想拍些大笑瑜伽的照片。Arun说,聊没什么问题,要拍照片就难了。因为大笑瑜伽没有体位,很难摆个姿势出来。

难摆姿势?那为什么加州海滩上练习大笑瑜伽的人要原地站立,双臂举向空中,还会一起有节奏地鼓掌和高喊呢?Arun说,这些都是辅助动作,并不是大笑瑜伽的体位。击掌和高喊都是为了让自己能够大笑出来。笑,才是大笑瑜伽的主要目的。

那在练习大笑瑜伽过程中,都有哪些辅助动作呢?

Arun说,辅助动作也没有特定的,就是配合做一些呼吸练习。先深深吸气,然后在笑的过程当中把所有的气呼出。别的就是你自己爱怎么辅助就怎么辅助了,关键还是一个字——笑,只要能让你大笑出来,所有的辅助动作都是可以的。

大笑瑜伽在国外走红,在我国也迅速风靡,甚至还有人建立了爱笑俱乐部,组织一大群人一起大笑,还整理了一系列的“笑动作”。Arun说,大笑瑜伽没有

把笑分类,一是老师怎么教,二是你自己怎么做才能解压。只要你能笑,怎么笑都可以,你想躺着笑、站着笑、坐着笑都没有问题。

## 不想笑也要假装去笑

这么听起来,与传统瑜伽要完成各种姿势相比,大笑瑜伽似乎很容易完成,只要张开嘴巴大笑就可以了。Arun却直摇头,说大笑瑜伽并不容易,相反,很难完成,因为那是一种发自内心的笑。

与传统瑜伽不同,大笑瑜伽的广告语是:“弄假而成真”(“fake it, fake it till you make it”),注重健身者不停地大笑。因此,即使认为没有什么值得发笑的事情,也要假装或是刻意去笑。听笑话,或者看滑稽戏,我们会笑,但是你要在没有任何值得发笑的情况下去笑就比较困难了。特别是很多学员一起练习的情况下,更加让人感觉尴尬,笑不出来。

所以,练习时,你首先要把自己忘掉,也别管身边的人,不要去考虑这么做雅不雅,只要去享受“笑”这个过程。你就想着,这个世界上就你一个人,你就只管去笑。



是从心灵深处发出来的笑,它的本意也是让练习者能够“Happy in your heart(发自内心的开心)”。如果听着笑话笑就没有意义了。你可以想象自己在听好笑的音乐,好笑的笑话,但不可以真的去听笑话,否则那会成为笑话课,而非瑜伽课了。大笑瑜伽的“笑”,只有通过你的内心,才可以达到练习大笑瑜伽的目的。

其实,在早晨六、七点钟的时候,我们经常可以看到一些老人独自在林中哈哈大笑或者自言自语,从某种意义上来说,他们练的就是大笑瑜伽。

大笑瑜伽可以说是所有瑜伽中限制最小的一种,不需要考虑饮食、时间、地点等。不像有的瑜伽要考虑饭前做还是饭后做,还需要考虑在早晨做还是晚上做,大笑瑜伽对这些都没有要求。你觉得自己在早晨更能笑出来,那就早晨练;你觉得自己晚上更能释放自己,那就晚上练。大笑瑜伽在室内还是室外做,也没有要求,你甚至可以在办公室里练习,当然,前提是不要吓到了你的同事,而且你要在他们的目光下能笑得出来。

## 一次至少练 15 分钟

Arun说,只要你觉得自己有压力了,就可以练习大笑瑜伽,但一次至少要练15分钟,这样才可以达到效果。

大笑瑜伽对我们缓解精神压力、改善心肺功能、消化系统都很有益处。现代医学也证明,笑是调节人体神经状态的最好方法。因为人在笑时肺部扩张,氧气可畅通无阻地到达全身,同时笑相当于心脏按摩,有助于血液循环,胸肌伸展,增强免疫能力。笑还可以减轻压抑和紧张情绪,增强消化系统、心血管系统及植物神经系统的功能,减少偏头疼和后背痛的发生。笑,对整个机体来说,是很好的健身体操。

Arun在授课的过程当中,有时候也会穿插进10到15分钟的大笑瑜伽练习,因为他发现有的学员情绪很低落,心情很不好,但通过这10分钟的大笑瑜伽练习,学员的心情会得到很明显的改善。大笑瑜伽是不是最近才流行起来的?Arun说,不仅仅是大笑瑜伽,所有的瑜伽都是最近这几年才流行起来的。因为现在大家的压力越来越大,家庭压力、生活压力等等都让人喘不过气来,所以才会想要找个出口,别让压力把自己压垮。

现在那么多人钟情瑜伽,不仅仅因为瑜伽能减肥,更重要的是瑜伽能够满足他们对身心自我疗愈的渴求。印度《薄伽梵歌》中最高箴言说:“宁静即是瑜伽”。人们在练习瑜伽的过程中,随着柔声慢语的指导语,身体拉伸、扭转、平衡、舒展,配合着延长的呼吸,渐渐地心随意走,人变得恬淡而渺然,忘却烦恼,重新获得平和、宁静的心态。

当然,不同的人有不同的情况,瑜伽也有不同的练法。同一个动作对一个人合适,却不见得适合第二个人。所以,教练要有很全面的知识,知道这个动作可以用其他哪一个动作来替换,但达到的效果是一样的。

当然,无论怎么想,要一开始就能笑出来还是比较困难的。这个时候,你可以做一些辅助动作,比如之前说到的击掌、高喊。你还可以想象自己是在唱歌跳舞,十分开心,随着身体的摆动,然后大笑出来。另外,你还可以发出一些笑的象声词,比如“哈哈”等。

一般来说,练习大笑瑜伽,为了更快地让大家笑出来,教练会把他们安排在一间比较黑的房间里,大家看不见彼此,更容易打开自我,会比较容易笑出来。等到大家适应了,都笑出来了,都释放了,再慢慢调亮光线。

## 不能边听笑话边笑

既然开口笑出来这么困难,那在练习笑瑜伽的过程中,加些音乐或者笑话是不是可以笑得容易些,也更开怀些呢?Arun说,虽然听笑话也能笑,大笑瑜伽也是笑,但二者是完全不同的。前者是一种无意识的笑,而后者是有意识的笑。

瑜伽,梵文“yoga”译音,意为“联结、联合、和谐”,即精神和肉体、生命与自然的融合,追求的是自然和心灵。大笑瑜伽虽然比较另类,但它仍然是瑜伽,注重的