

健身新主张 04

主 编 / 金版文化
总策划 / 上善瑜伽馆
编 著 / 邓林馨

瑜伽基础教学

BASIC YOGA TEACHING

初学者的人门指南，练习者的提升宝典

瑜伽的呼吸、放松、坐姿、热身、基础体位法……
△组入门动作，和瑜伽零距离亲密接触
三角式、舞蹈式、弓式、蛇舞式……
▽组进阶动作，让你拥有更健康的生活方式
轮式、半月式、鸽子式、冥想……
▽组深造动作，让你达到身体和生活的新高点

随书附赠DVD

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽基础教学 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 8

(健身新主张)

ISBN 7-5442-3390-1

I. 瑜... II. 深... III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第027467号

JIANSHEN XINZHUSHANG(04) —— YUJIA JICHU JIAOXUE

健身新主张 (04) —— 瑜伽基础教学

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

总 策 划 上善瑜伽馆

编 著 邓林馨

封面设计 共 鸣

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 电话 (0755) 84190019

开 本 635mm×965mm 1/24

印 张 60

版 次 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3390-1

定 价 398.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

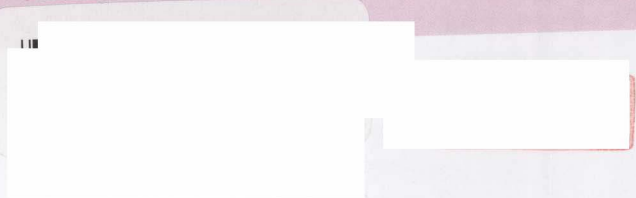
健身新主张 ④

R214-64

7

YUJIA JICHU JIAOXUE

瑜伽基础教学



南海出版公司



序言 Preface

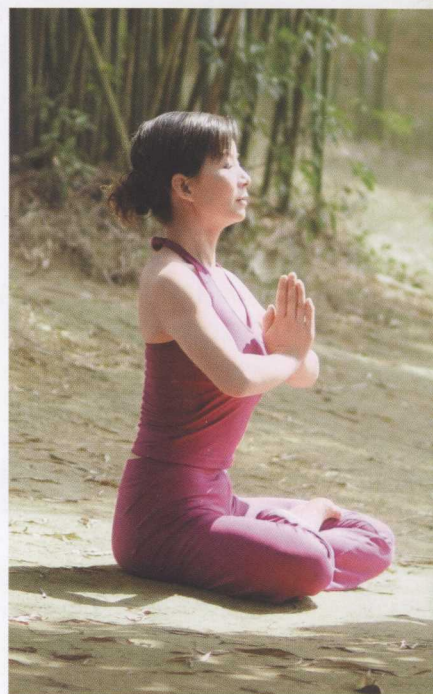
瑜伽起源于印度。从广义上讲，瑜伽是哲学，从狭义上讲，它是一种精神与肉体相结合的运动。这里讲的瑜伽是指健身方式，是用来增进人们的身体和精神健康的运动。

在充满压力的现代社会中，要保持身体和精神两方面的平衡是很困难的。因此，对心力交瘁的现代都市人来说，贴近日常生活的健康瑜伽是最适合的一种锻炼方式。本书把瑜伽分为初、中、高三个阶段，简单易学，是初学者的入门必备，练习者的提升宝典。做好心理和身体准备，你会更轻松地开始这段旅程。

- 修炼瑜伽的目的是让躯体、思想、心灵、精神达到完美和一致。
- 修炼瑜伽的真谛是和谐、健康。
- 修炼瑜伽的方式是净思、净心和柔缓的动作。

本书教练：邓林馨

邓林馨是“上善瑜伽”创始人之一，现任上善瑜伽协会高级导师、香港瑜伽协会导师，修习瑜伽已有10年。她潜心总结了这些年来的练习与教学经验，融合了各门派的特点和精粹，结合了中国现代瑜伽的发展及中国医学、古典文集的知识，才形成了目前因人而异、兼容并蓄的多套训练方式。为了培养社会人士对瑜伽的兴趣，让更多的人能分享瑜伽的精彩，特编写了这本包括初级、中级和高级等不同篇章的瑜伽教材，以供大家学习和交流。



目录 CONTENTS



准备篇7

Part1——瑜伽基础知识8

瑜伽渊源8

瑜伽支派9

现代瑜伽10

瑜伽七轮11

Part2——瑜伽练习要领14

瑜伽练习四要14

瑜伽练习小提示15

瑜伽日常修习（课程）计划16

入门篇（初级瑜伽）19

Part1——呼吸、放松与坐姿20

胸式呼吸20

腹式呼吸21

完全呼吸22

鼻孔交替呼吸23

仰卧放松24

俯卧放松24

婴儿式放松25

手抱膝放松25

长坐26

金刚坐26

简易坐27

莲花坐27

半莲花坐27

平常坐27

Part2——瑜伽热身28

眼部动作28

颈部动作31

拜日式第一套组合33

Part3——初级动作38

前弯式38

半莲花背部伸展式39

蝴蝶式41

后顾式42

V形式44

圣哲玛理琪式45

牛面式46

斜板式47

锄头式48

鱼式49

基础桥式51

桥式52

睡佛式53

船式55

直手蛇式56

天鹅式57

叩首式59

猫式60

树式61

手臂伸展式63

侧弯式65

牛角侧腰式66

腰部扭转式68



三角式	70
战士第一式	72
直角式	75
鸵鸟式	76

进级篇（中级瑜伽）79

Part1——瑜伽暖身	80
拜日式第二套组合	80
中级暖身应注意的事项	85

Part2——中级动作	86
侧三角式	86
飞机式	88
跳青蛙式	90
舞蹈式	92
横木式（门闾式）	93
惊变式	95
猫伸展式（虎式）	96
骆驼式	97
斜板式抬腿	98
半弓式	99
弓式	101
眼镜蛇扭动式	102
蛇舞式	103
蛇伸展式	104
卧角式	105
身腿结合式	107
蝗虫式	108
十字开筋式	110

深造篇（高级瑜伽）113

Part1——瑜伽暖身	114
拜日式第三套组合	114
交叉爬行组合	119

Part2——高级动作	122
瑜伽微笑功	122
开腿式（坐角式）	123
轮式	124
青蛙式（乌鸦式）	126
蜜蜂式	127
盘绕锄头式	128
鸽子式	129
半月式	130
海狗式	132
倒挂海狗式	133
前臂平衡预备式	134
倒立式	136

Part3——瑜伽冥想	140
冥想的种类	140
冥想休息术	141

附录143

学员日记	143
------------	-----

Yoga

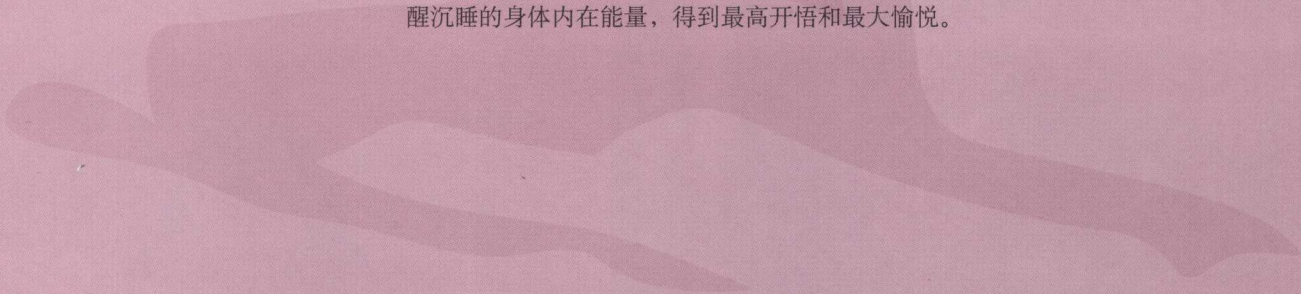
Preparation



准备篇

Preparation

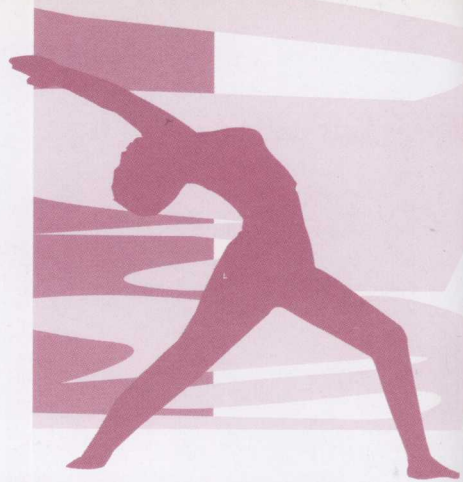
瑜伽的修炼首先着眼于身体的强健，然后要求身心融合为一，并在此基础上，引导修持者进入无上完美的境界。在瑜伽修炼过程中，修持者逐渐深化自己内在精神，从外到内，从感觉到理性，然后到意识，最后把自我同内在的精神融合为一，达到天人合一。瑜伽修行的方式是由外而内的，表现的结果却是由内而外的。当瑜伽的修持者在深沉的静坐中进入最深层次时，就会觉醒人生自性与生命的至高境界，从而获得个体意识与宇宙意识的结合，唤醒沉睡的身体内在能量，得到最高开悟和最大愉悦。



Part 1

瑜伽基础知识

Basic of Yoga



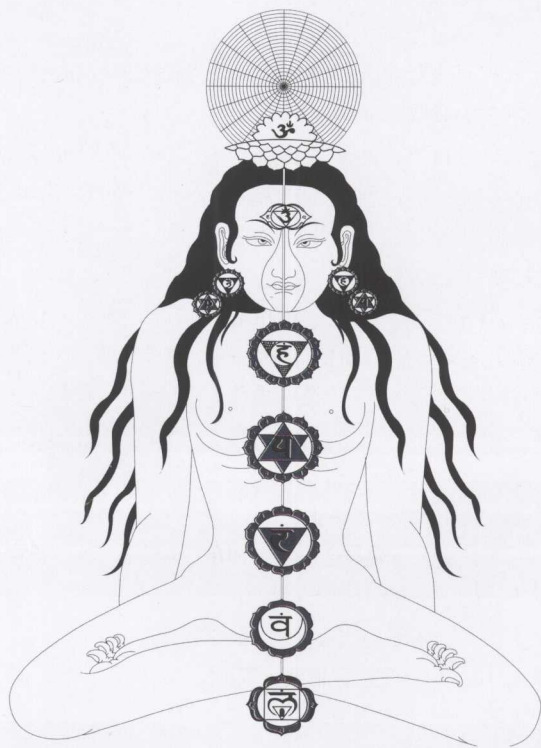
瑜伽一词最初的意思是“驾驭牛马”，从遥远的古代起，她代表着能达到最高目的的某些实践或修炼。瑜伽是东方最古老的强身术之一，它产生于公元前，是人类智慧的结晶。瑜伽一词源于梵文音译，有结合、联系之意，这也是瑜伽的宗旨和目的。那让我们先来了解一下关于瑜伽的一些基本知识。

瑜伽渊源

任何事物都有它的渊源，瑜伽也不例外。要想学好瑜伽，彻底地体验瑜伽，就得从了解它的渊源开始。

瑜伽是一种生活方式，一套净化身、心、灵的修行方法。它始源于古印度的梵文典籍——《薄伽梵歌》，旨在探索人类灵与肉的和谐。数千年前，印度人就开始体验这种修习的生活方式，它不受任何教派影响，只要你有心，任何人都可以成为瑜伽的修行者。

瑜伽的姿势练习（体位法）最先是由古老的印度修行者观察动物的姿势和自然森林中的植物形态然后加以模仿改造而成，它主要由前弯、后仰、左弯、右弯、仰卧、俯卧等基本动作构成，会直接刺激神经和肌肉，增强体内代谢，解除病痛。他们不断探索研习如何顺应大自然去调节身体机能，顺应身心去实行有效的呼吸和运动，观其动与静的平衡，从而达到身体与心灵的和谐。





瑜伽支派

在经历了数个世纪的演变后，瑜伽发展出各种支派。

哈达瑜伽。它在研习基本上包含了体位法（调身法或瑜伽式子的研习）、调息（呼吸）法与收束法，是当今最盛行的瑜伽。

思辩瑜伽。运用心思来探讨真理与存在、长久与暂时、生命和物质等的哲学思维的体系。

行动瑜伽。运用身体的活动来强调生理及心理同步修行，由身心的修持来了解因果，消除自私观念，能不求回报地服务人群。也称为奉爱瑜伽。

哲理派瑜伽。此派走的是知性路线，唯借由明知及离欲，才可洞悟世间无常，从而得到解脱。在瑜伽支派里，此派瑜伽被视为最艰难的修行法，修行者需要极为敏锐的心以及澄澈的头脑方能达成。

祈祷派瑜伽。修练此派瑜伽多是生性较易受情绪影响的人。压抑绝非解决问题的方法，此瑜伽教导大家借由诵经、祈祷等方法，全心关注自己的七情六欲，把自我的情欲升华为无私的大爱。

八支分法瑜伽。它是一种由瑜伽式子的练习、呼吸、冥想等8个部分组成的瑜伽体系。这些重要的发现已由智者帕坦迦利整理在《瑜伽经》里面，书中详细讲述了人心的各种活动及进入超意识境界前必须经历的8个步骤。

★遵守的戒律——不杀生、不妄语（诚实）、不贪（不贪婪）、不盗、不淫（禁欲）。

★品德训练——清净、平静、知足、无我、读诵、念神。

★体位法——调节、安定身心。

★调息——控制呼吸。

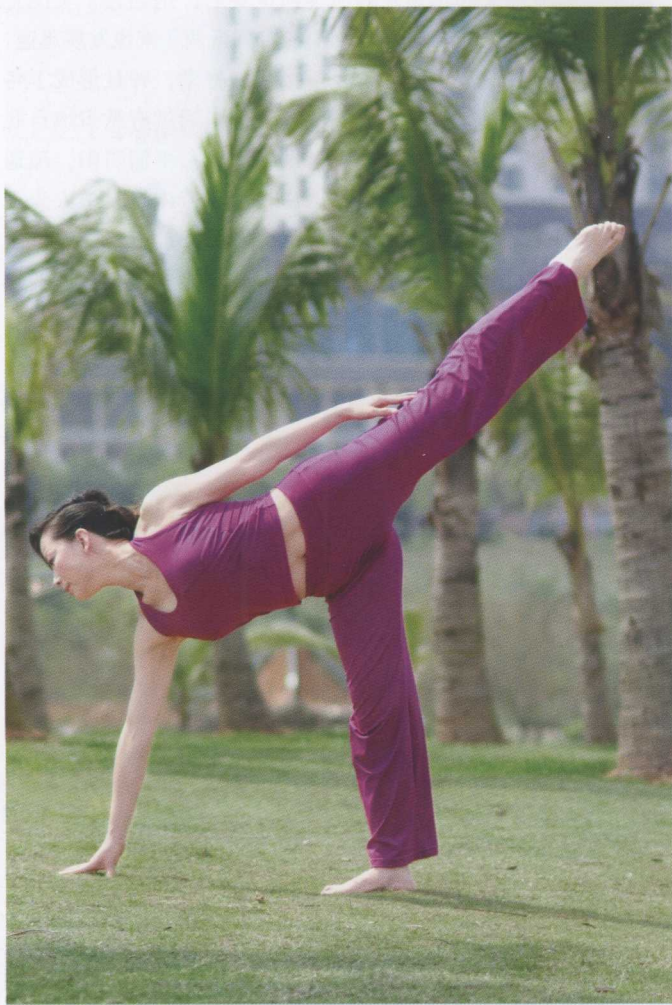
★摄心——收摄感官情绪、感觉。

★凝神——意识集中。

★禅定——冥想。

★三摩地——超意识境界、灵性的终结。

总之，个体生命中灵与肉的对立是永远存在的。为了身体健康而修习瑜伽是自在的生活，为了灵魂净化而修习瑜伽是自觉的生活。





现代瑜伽

现代瑜伽，是经历了几千年的风风雨雨不断的洗礼与锤炼之后，从实践中不断完善总结出来的人体科学的修炼法。它不再仅仅属于一小部分的隐居修炼者，而是全人类共同所有的极其珍贵的古代文化遗产和时尚的健身运动！

瑜伽流传至今，已有各门各派，并在整个世界不断流传。在发源地印度，瑜伽术的传播速度却缓慢，而现代瑜伽几乎都是借西方国家的迅速发展而传向世界的。据估计，美国有600万~1700万人在修习瑜伽。而在中国近两年来也发展迅速，它强身健体的理论已被中国人所接受和推崇，并且形成了各种瑜伽文化的研究中心。中国气功也主张通过有意识地自我调节身心活动来防病祛疾，具有调和气血、平衡阴阳、疏通经络、延年益寿的功效，这一思想与《黄帝内经》中人为天地合气所成的说法相一致。就是说，人与天地万物同源，气功和瑜伽之间也必然有着内在的联系。现代瑜伽与气功的相同之处主要表现在以下四点：

★ 都要做到心情稳定、全身放松、调整呼吸。

★ 意气相合。在练习各种动作时用意念去影响呼吸，逐渐使意念的活动与气息的运行相互配合，使呼吸随着意念活

动缓慢进行。

★ 动静相结合，从而真正达到平衡阴阳、调和气血、疏通经络的作用。

★ 都要靠自己努力，只有坚持不懈，循序渐进，才能逐渐达到更深层的境界。

现代瑜伽在中国又演变出各式各样的瑜伽门系。

形体瑜伽。是以传统印度瑜伽与中国舞蹈相结合而形成的一个独立的课程。

理疗瑜伽。结合了中医经络学与瑜伽七轮相沟通而形成的，专门针对身体修复的一种新课程，可对颈椎炎、肩周炎、坐骨神经痛及神经衰弱、头痛、失眠、内分泌失调等等进行保养与治疗。

提升瑜伽。以原基本功的控制作为提升的基础，加上瑜伽的呼吸方法，顺应人的身体状态，或加以瑜伽的辅助工具来提





升习舞者或瑜伽修习者的身体柔软度及耐心。

绳索瑜伽。以绳子作为练习瑜伽动作的一种辅助工具，来完成平时无法做到的动作。它可加强人体的柔软度，增加身体的平衡感。

高温瑜伽。它特别强调在控制的温度为 $38\sim 42^{\circ}\text{C}$ 之间进行瑜伽练习。

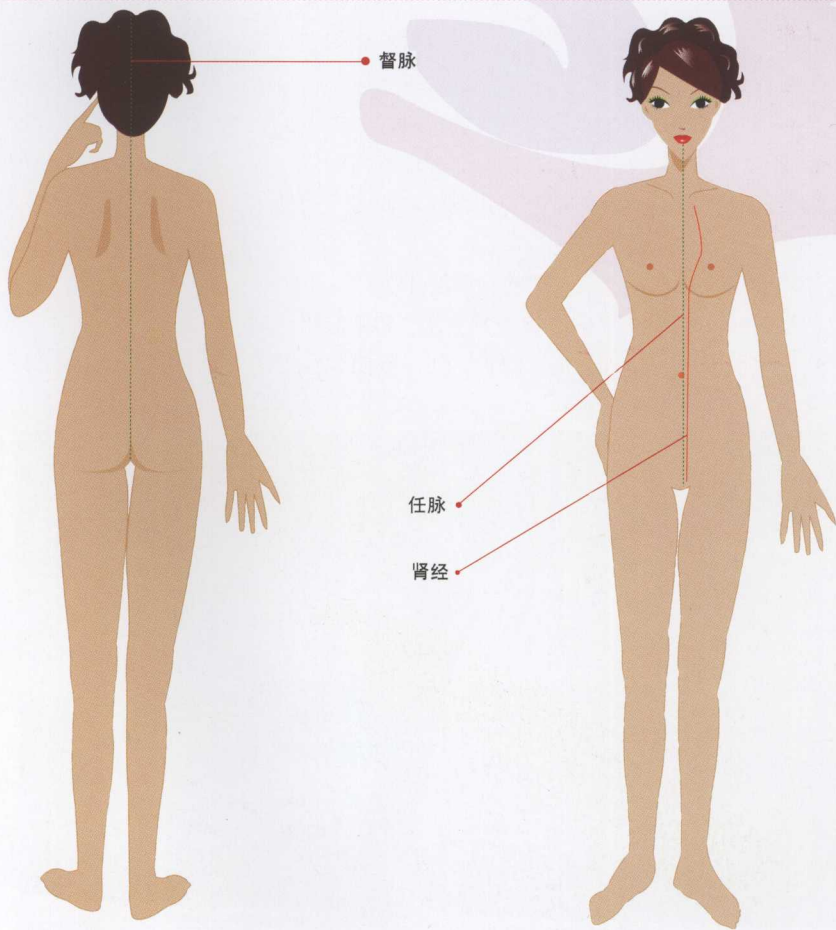
瑜伽七轮

瑜伽七轮起源于中脉七轮，中脉七轮是印度特有的能量运行路线，日后影响了西方神秘学、晚期大乘佛教、西藏秘宗的修行体系，在气功学领域已另辟新天地。

瑜伽七轮在东方医学上被称为“经脉”，也就是分布在身体正面中央的任脉和身体背面中央的督脉。经络是运行气血的通道，气和血是指血液、氧气、感觉、气力等人赖以生存所必需的生命能量和生命之气，它包括经脉与络脉，经脉是主干，而络脉是分支。经脉在深部分骨肉的中间，以纵行为主；络脉在体肤表面部位，纵横交错，遍布全身。

瑜伽可净化及强化经脉，使身体的生命之气得以畅通流动，并刺激七轮。这个过程可唤醒脑部隐蔽部分，引发潜能并能让瑜伽修习者体会更高的精神境界。

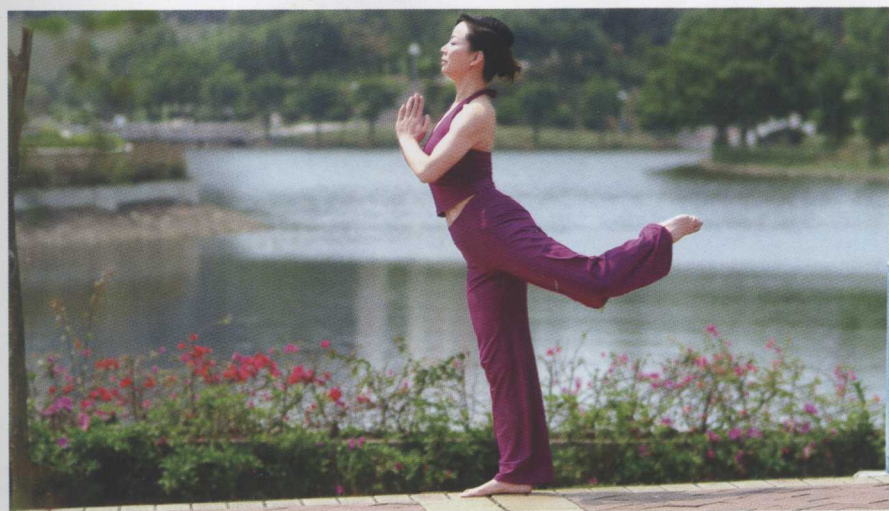
在所有修习瑜伽的过程中，这是必须了解的重要环节。七轮是身体的部分，是进行意识及冥想不可分离的一部分。初级阶段的瑜伽修习者，要先以动作部分作为主导，在做动作的同时来学习和感受。当你进入高级阶段的瑜伽姿势及冥想练习的运用时，就会感受到缓缓动作后身体里似乎流动着一股电流，也就是流畅的生命之气，利用它我们可以调节身体的状态。





▲ 瑜伽七轮图表

轮	位置	内分泌腺体	系统中心	身体器官
 顶轮	头顶	松果体	中枢神经系统	脑神经系统
 眉心轮	眉心与脑的中间	脑下垂体	自主神经系统	眼
 喉轮	喉咙底部	甲状腺及副甲状腺	呼吸系统	颈、肩膀
 心轮	心脏	胸线	循环系统	手臂、手、心、肺
 脐轮	肚脐	脾 胰	消化系统	内消化器官及肝
 生殖轮	生殖器官附近	生殖器	生殖系统	膀胱、肾脏、前列腺、子宫
 海底轮	会阴	肾上腺	排泄系统	大肠、直肠、免疫系统





Part 2

瑜伽练习要领



Main points in exercise

瑜伽是使人摆脱一切，区别现象分辨本质，从而达到纯粹、原本意识的训练运动。它的最核心部分是让人调整自己身体的姿势、呼吸、专注于某一点，从而达到摒弃小我与杂念，进入入定状态的目的。并且超脱了感官意识、从而体验到最终极的意识状态。要达到这种程度并非一朝一夕的事情，一定得持之以恒。但如果我们在练习过程中若注意到了一些细节，往往可以达到事半功倍的效果。

● 瑜伽练习四要

开始学习瑜伽这种时尚运动之前，我们要充分了解一些基本的知识，只有做到这一点，我们才能真正而充分地去体验瑜伽带来的改变和惊喜。

要了解自身状况。这是一个很重要的环节。在练习过程中，千万不要勉强自己做一些力不能及的姿势或过量的运动。运动时不感到心慌气短，运动后轻松愉快、精神饱满才是适合自己的运动强度。否则运动强度过大，不仅达不到该有的运动效果，反而对健康不利。作为一个瑜伽修习者，必须要学会慢慢掌握自己的身体状态，了解那些对自己身体有效的瑜伽动作。另外，在心情不好及身体状态不适的时候要注意调整自己的体位，这样才会使身体更健康。

要保持良好心态。你要有坚定的平和心态，才能寻找真知觉性。在练习瑜伽过程中，心态要平静，不要只在意表面的动作，你要将感觉放在身体里，然后让思想与之分开，并观其变化。但不可以被它牵引去，你要用自己的思想来观察它、感受它。





要善于运用呼吸。瑜伽是一种缓慢的运动，整个练习过程会比较慢，每种姿势应持续30~60秒。只要有充足的时间，你的身体就会变得柔软。做每一个瑜伽动作时，都要让自己轻松起来，如果说在练习中有什么地方不适或感到紧张，请用呼吸与放松来消除它们。瑜伽练习要使气（生命的能量）或生命之气始终处于良好的状态，让血液得以流动畅通，才能产生意想不到的效果，身体的免疫力也就自然提高了。

要善于学习提高。练习瑜伽，不管是哪一级别，最终的效果都不是一蹴而就的。作为一个瑜伽修炼者，善于学习与探索修习才是该有的态度，只有这样才能精进思想、净化心灵。



瑜伽练习小提示

练习瑜伽，光有决心和毅力还不行。一些须注意的事项，如场地、饮食、着装等等，都要引起我们的重视。

练习瑜伽应该从以下几个方面考虑：

合理饮食。瑜伽应在空腹时练习，上课前2小时内不要进餐，可以吃个苹果或喝点果汁以补充体能。练习瑜伽之后相隔最少半小时才可以进食。

练习环境。练习前请排净大小便，关掉通信工具，保持环境宁静，还应摘除身上的首饰及其他物品。练习时请穿着舒适宽松或有弹性的衣服，脱掉鞋袜赤足练习，如感到脚冷，可穿短袜。

身体保障。每个人的身体状态都不一样，在练习过程中要量力而为。保持心情放松、安静，在任何时候都要集中精神。初学者在练习的过程中，要根据自己的身体素质缓慢完成动作，防止肌肉拉伤，只要将动作伸展到自己的极限就行了。

心理准备。瑜伽是一项不带任何竞争性的练习方式。因此不存在互相攀比的问题。每一个瑜伽姿势都会运用身体的相关部位、关节及经脉，初学者要掌握和明白其中的原理，对其要有基本的认识。特别是不可盲目练习，最好是根据自身的体能状况和练习目的有的放矢。

运动宜忌。体质特别虚弱或者有低血压的人，中途一定要注意休息。禁止在大病和手术后练习瑜伽，最少要半年后才能练习，并且在参加瑜伽班前必须先向导师说明。如有任何健康上的疑问，请先向医生咨询，得到允许后方可进行练习。

