

高等院校瑜伽课程初级教程

瑜伽 90' 初级教程

贾文红 赵俊瑞 编著

兰州大学出版社

一、瑜伽简介

1. 瑜伽的起源

瑜伽的渊源古老而久远，它起源于印度，是印度悠久智慧的结晶。它的起源最早可以追溯到印度河文明时期。五千多年来，它一直是体现印度文化的一个重要组成部分，历经时代多次变迁，瑜伽一直充满活力，是东方最古老的强身术之一。

“瑜伽(YOGA)”一词来自印度梵文的音译，有“结合、联系”之意，这也是瑜伽的宗旨和目的，它的含义是心灵、肉体和精神达到完美和谐的状态。也就是说，瑜伽象征某种进程，通过这种进程，人们能够学到最适合自己的生活方式。

瑜伽最初的修炼者是在乡间小



舍、喜马拉雅山洞穴和茂密森林的中心地带，由瑜伽师传授给那些愿意接受的人们。从广义上讲，瑜伽属于印度六大哲学派系中的一大哲学体系；从狭义上讲，它是一种健康、自然的生活方式。

今天的瑜伽不只属于哲学的范畴，也不再是少数隐居者才拥有的秘密，它包含了更加广泛的含义。今日的瑜伽已超越了苦行修行的境界，成为一种独特的健身手段，其功效为世人所公认。

瑜伽作为一种动静结合的健身方法，它通过站、坐、跪、卧、倒立等常用的瑜伽体位法的练习，充分弯曲、伸展、扭转身体各个部位，除了锻炼人体的中心柱——脊柱之外，对肌肉和内脏器官也能起到很好的按摩和牵引作用，从而达到雕塑体型的目的；通过特有的瑜伽完全呼吸法，按摩内脏，从而达到调节内分泌、提高淋巴系统的排毒功能；通过冥想，训练思维，达到修身养性、吐息杂念，并能唤醒内在的沉睡能量，得到最大的愉悦，从而使瑜伽真真实实地给练习者带来不同以往的新体验。

2. 瑜伽的功效

经过数千年历史长河的洗礼，经过无数人的亲身验证，现在的瑜伽是被世界公认的一种具有预防疾病和治疗效果的体育活动，属于最自然和有效的物理治疗方法之一。经常练习瑜伽，可以维持人体良好的生物状态，增强体质，预防疾病。



从单纯的物质层面讲，练习瑜伽可以达到以下效果：

(1) 获得能量，提高身体的柔韧度和平衡能力，改善心肺功能。

(2) 有效地减脂、塑体。

(3) 有效地缓解压力和紧张感，舒缓身心。

(4) 有效地提高身体能量和精神能量，使人精力充沛，轻松自如。

(5) 有效地排解人体的毒素，加强血液循环，改善肌肤光泽。

(6) 有预防疾病和治疗疾病的医疗作用，增强免疫力。

(7) 有效地提高思维能力，集中注意力，增强记忆力。

以上这些功效是练习瑜伽后就可以获得的。换言之，能保持长久的练习，瑜伽可以给予人类更多的好处。

3. 瑜伽的作用机理

(1) 瑜伽作用的全方位性

瑜伽练习是身心双修。瑜伽的体位法充分锻炼了人体的大梁——脊柱，从而使中枢神经健康。众所周知，对于身心健康来说，没有什么比健康而又正常地发挥功能的神经系统更为重要了。瑜伽练习不仅能帮助人保持一个健康的神经系统，而且能帮助不够正常的神经系统恢复正常功能。瑜伽很多呼吸练习和体位练习对内脏腺体产生有利的影响。一个人的行为、情绪，甚至心理状态都与内分泌腺体的活



动有直接关系。当内分泌腺体释放太多或太少时，人的身心健康都会受到不良影响。瑜伽练习可以调整这些腺体的活动，从而防止内分泌系统失调。瑜伽的调息练习对人的静心减压有很好的功效，对呼吸系统也有好处。瑜伽所提倡的呼吸法可以刺激淋巴系统，从而有效排毒。在科学的呼吸模式下，人的头脑自然处于一种警醒而静定的状态。事实上，瑜伽练习不仅对人体的某些系统起作用，而且对整个身体——从皮肤到骨骼，从肌肉到内脏，各个系统都会从瑜伽中受益。

（2）瑜伽作用的哲学性

瑜伽本身固有的哲学性使得整个瑜伽的练习具有极强的逻辑性和控制性。经常处于这种良性的思维环境下，人们的思维方式也随之向积极的方向转化。

（3）瑜伽作用的机能性

瑜伽是非竞技性的，它适合不同年龄及各种体魄的人练习，通过有针对性的练习，可使衰退的身体机能得到改善与增强，使有缺陷的血管机能得到恢复，在一定程度上，这是药物治疗所不能替代的。

（4）瑜伽作用的重要性

瑜伽是人们主动采用身体练习、调动机体潜力的方法，使人们摆脱无可奈何的消极情绪，促进健康，走出亚健康。



二、瑜伽练习的注意事项

对于瑜伽初学者和爱好者而言，动作的正确与否，可由老师的指导或身体的反应来确认，但练习观念是否正确，却无人指导。在不正确的练习观念下勉强自己，想不受伤或坚持练习恐怕很难。在开始瑜伽练习时，要用正确的方式和观念进行练习，才会有效，才能真正获益。

1. 认清目标，持之以恒。只有持之以恒的练习，才能收到预期的功效。现代人生活紧张，学习、工作压力增大，杂务缠身，常因意外牵绊而中止或中断练习。其实，瑜伽练习贯穿在我们的生活之中，学习之余，起



床、睡觉前都可以进行简单而有效地练习。

2. 练习中不要勉强，切勿急躁。瑜伽姿势（体位）只是瑜伽修炼的入门砖，虽然很重要，但不是目标，所以做任何姿势都应顺其自然。

3. 增强信心，不要灰心。在瑜伽练习中，切勿与人比较，只要自己感觉好，今天比昨天有进步就算成功了。刚开始练习时，肌肉僵硬，身体柔软度与平衡能力欠佳，是很正常的，给自己多一点时间，不要灰心，经过努力，坚持下去，一定会有意想不到的惊喜回报。

4. 练习环境。瑜伽练习的场所一定要在安静、通风良好的地方练习。室内空气要新鲜，可以自由地吸入氧气，室外练习的环境要令人愉悦。

5. 练习的服装。在练习中，不宜穿太紧的服装，服装较为合身舒适即可，在室内练习，最好赤脚不穿鞋。

6. 练习前须空腹。在开始练习姿势以前，膀胱和大肠最好排空。为了确保这一点，应在进食2~3个小时后练习。

7. 在练习中，注意用鼻腔呼吸。因为鼻黏膜和鼻毛会帮助我们过滤空气中的尘土和细菌，有效保证吸入体内的空气质量。

8. 女性生理期要以个人的具体情况决定练习与否。一般而言，瑜伽练习并无太多限制，只要自己身体状况好，



练习中避免做倒立类和强度较大的动作即可。

9.练习半小时后，可以多喝水、进食，注意营养均衡。

10.患者须知：大病初愈或手术后不要立即做练习。有心脏病、高血压、糖尿病以及患颈椎、脊柱、关节病的人须经医生同意后，方可练习。

11.在练习中，如有肌肉颤抖或抽筋的现象，应停止练习，加以按摩放松，然后方可练习。





三、瑜伽呼吸法

呼吸是人体最重要的机能，但是人们对呼吸的了解却很少。我们从来没有主动关心过自己的呼吸。在日常生活中，由于人的因素，呼吸一般是任意的和不规律的，大多数人呼吸方式浅短，缺乏规律。这样使身体不能吸收足够的氧气和宇宙的能量，人的神经系统、内分泌系统逐渐受到损害，致使身体开始丧失活力，产生疲劳与沮丧感。

人的身体状况在很大程度上依赖于呼吸的规律性，甚至呼吸方式可以高度地反映一个人的情绪、情感。例如，沮丧、悲痛或抑郁时，呼吸就会变得慢而无规律；而在狂怒、焦虑和紧张



不安时，呼吸则变得快速、表浅和混乱。连续不规律的呼吸，最终使体质变得虚弱。

瑜伽呼吸通常有三种方式：胸式呼吸法、腹式呼吸法和完全呼吸法，同时要掌握运动中的呼吸法。正确的呼吸是人身心健康的基础，也是瑜伽修炼的灵魂。它能使人宁静、安详，松弛紧张的身心，提高工作、学习效率。正如瑜伽所言：“改变你的呼吸，就改变了你的身体；改变你的呼吸，就改变了你的心灵。”调整呼吸，是我们生存的基本因素，也是健康的必要基础。

1. 胸式呼吸法

仰卧或坐姿，吸气，把空气直接吸入胸部区域，胸部区域扩张，腹部向内朝脊柱方向收，肋骨向外、向上扩张；呼气，肋骨向下并向内收。

2. 腹式呼吸法

仰卧，手轻轻放在腹部，吸气时，把空气吸向腹部，吸气越深，腹部升起就越高；随着腹部扩张，横膈膜下降。呼气，腹部向内朝脊柱方向收，尽力收缩腹部，把所有废气全部呼出来，横膈膜自然升起。

3. 完全呼吸法

完全呼吸法作用于腹部和内脏，又称为“内脏体操”。它的练习方法同其他呼吸法的区别在于先呼后吸，先让肺部变



空，其精髓在于横膈膜的运动。练习要领是先呼气，呼气时节奏均匀地慢慢向小腹施力，腹部受压逐渐向内收紧，直到有肚皮几乎贴到背部的感觉，这样才能最大限度地对内脏进行按摩。吸气时，上体放松，横膈膜松弛下降。完全呼吸法就是把以上两种呼吸法结合起来完成，这是一种自然的呼吸方式，有许多益处。由于增加氧气供应量，血液得到了净化，肺部组织健壮，增强了抗病能力，心灵变得更加清澈。

4. 运动中的呼吸法

在瑜伽练习中，必须学会和掌握动作与呼吸的协调配合。例如，手臂上举时吸气，放下时呼气；向后弯曲时吸气，向前弯曲时呼气。所有的动作都结合吸气运动和呼气运动，在呼吸过程中，不应有急促的感觉。



四、瑜伽冥想

很多人对冥想仍然感觉神秘莫测，甚至怕“走火入魔”。其实，冥想比人们想象的要简单得多，冥想的意思就是意念和境界的结合。只要你能放松自己，保持内心的平和，静观一切，心中无杂念，就已经进入了冥想的状态。

现代人都需要冥想，而且冥想非常有益。初学者在进行静坐冥想练习时，如果感觉难以入静，可以把意念集中在呼吸上，静静地体会自己的呼吸节奏，这样较为容易地进入到心无杂念的冥想状态。在体位练习过程中也可以进行冥想，就是在每个动作完成后的静止过程中，闭上眼睛，配合缓慢深长的呼吸，用心体会动作刺激身体的所在部位。



冥想时，思想内容并不重要，重要的是注意力的所在和保持知觉的状态。配合缓慢、细长而有规律的呼吸，也可以播放一些瑜伽冥想音乐，使自己在这些音乐中进入祥和、喜悦的境界，从而达到身体与精神两方面的健康。

在瑜伽语音冥想练习时，练习者可以大声地吟诵，可以低声地诵念，也可以在心里默念；可以坐着念，可以站着念，练习者的眼睛可睁可闭，也可以念诵倾听自己的声音。不过，不管练习的方式如何变化，都必须坚持一条原则：练习者的全部注意力要集中在瑜伽语音上。



五、瑜伽休息术

瑜伽休息术是让瑜伽练习者得到极好的休息放松技法。练习方法非常简单，其中有训练法、意境法和休息法三种。练习者可以根据具体情况选择放松的方法，前两种方法简单，适合没有太多时间做放松练习的人，而休息法是循序渐进的全面放松，进行时间越长，效果越好。

1. 训练法

训练法是指有意识地控制自身心理、生理活动，降低唤醒水平，改善机体紊乱功能的训练，使精神得到放松。主要方法是通过瑜伽调整姿态（调身）、呼吸（调息）、意念（调心）而达到松、静、自然的放松状态。



2. 意境法

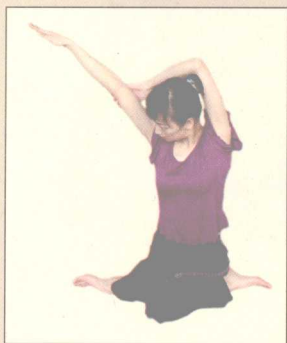
意境法是指通过想象达到放松的目的，如静卧后，自我意念想象。心里出现一幅图画，湖面平静、清澈、安宁；金光灿烂的太阳跳出诗情画意中，自然会感到心旷神怡，心情格外地轻松、舒适和愉快，内心平静极了。

3. 休息法

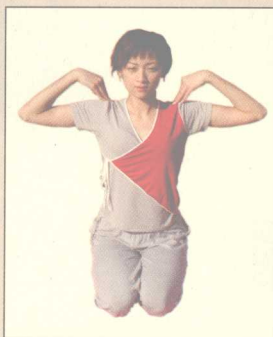
休息法是以上两种放松法的综合，通常是由瑜伽师或老师诵读引导词，练习者根据引导词做瑜伽放松练习，一般采用慧兰老师的瑜伽休息术（智慧花盛开）。



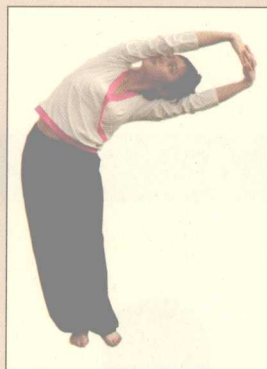
六、瑜伽体位练习



坐立姿势



跪立姿势



站立姿势



放松姿势



简易坐 (适合初学者)

练习方法：双腿弯曲，将左脚放在右腿下方，双手自然放在双膝上，头部和脊柱保持在一条直线上，可交换盘做。

功效：放松全身肌肉，提高身体的协调性和控制能力，缓解压力，强化脊柱和内脏功能。



至善坐



练习方法：弯曲左小腿，左脚跟贴会阴处；再弯曲右小腿，右腿放在左脚踝上，脚趾放在左大腿与左小腿之间，挺直背部。

功效：增强脊椎下半段和腹腔器官，缓解脚踝、膝关节的僵硬，具有镇定安神的作用。

