

● 中华全国工商业联合会瑜伽专业委员会重点推荐

爱上瑜伽系列 YOGA



郭健

瑜伽入门——

导师亲身示范基本动作，
更标准、更到位，让瑜伽入门更轻松！

瑜 伽入门

主 编 郭 健

副 主 编 尹 海 燕

示范老师 胡海燕



随书附赠超大容量光碟

真人示范

如亲临高级瑜伽会所

DVD

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽入门 / 郭健主编. 尹海燕副主编-- 长沙: 湖南科学技术出版社, 2010. 4

(爱上瑜伽系列)

ISBN 978-7-5357-6137-8

I. ①瑜… II. ①郭…②尹… III. ①瑜伽术—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第054938号

免责声明

本书示范之瑜伽运动纯作参考及资料用途, 读者在练习前请先咨询专业医师或瑜伽导师, 因引用本书示范或指导引致的任何问题, 本出版社和作者不负任何责任。

爱上瑜伽系列

瑜伽入门

主 编: 郭 健

副 主 编: 尹海燕

总 策 划: 黄一九

责任编辑: 郑 英 王 燕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭芙蓉北路新码头6号

邮 编: 410008

出版日期: 2010年4月第1版第1次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 8

书 号: ISBN 978-7-5357-6137-8

定 价: 36.00元

(版权所有·翻印必究)

我出生于军人家庭，从小深受父母的宠爱，童年的我胆小、多病、娇气、任性。1968年我才14岁就参军了，之后当过卫生兵、护士、军医，转业到地方医院后，从事临床眼科及医学整形，经营过自己的保健品公司。几十年的人生历练，锻炼了我坚强、肯干、努力、刻苦、不服输、喜欢挑战的性格，无论工作、学习和生活都追求完美。由于工作上的劳累、生活上的压力，体力、心力长期透支，患上了风湿性关节炎、颈椎增生、腰椎间盘突出、慢性胃炎、神经衰弱等疾病。

在工作的过程中，发现很多人刻意地追求外在美的背后，实质是心理上对自己的不接受、不认可、不自信，对生命和美缺乏正确的认知。我越来越意识到人特别需要的是生命的关爱和心灵的美容。

我有缘接触到瑜伽，开始研究宗教、哲学、心理学和养生，同时以瑜伽作为探索自我、身心实修的工具，心灵不断地得到洗涤，意识逐渐地转换，不但使身体的疾病及症状得到缓解，而且有些慢性病神奇地消失了，恢复了青春活力，这让我真正体会到一种时光倒流的感觉。我生命中的那份感恩、爱与接纳在不断地升起！于是我决定要做一件事，就是填补瑜伽传统生命科学教育和文化传播在中国的空白。1997年我开始了我的瑜伽事业，从此我的生命与瑜伽连在了一起。传播瑜伽成了我的乐趣、我的使命、我的事业、我的生活，甚至成了我的一切！

2003年我将跨入50岁的时候发现自己患了乳癌，在患病期间，瑜伽深深地走进了我的生命，在生命的幽谷中体验并接纳病痛。我把疾病这样一个特殊的体验当成上苍赐给我的一次考验和自我反省的机会。在体验中我感悟到疾病的原因很复杂，一个根本的原因是思维模式和生活方式上出现偏差，身心是分离的，我们的意识和潜意识需要连接；过度地使用了内在的宽容和责任，忽略和压抑了内在的人性需求……疾病给我们一个机会走进自己，学会放下，学会接纳和包容，学会示弱和改变……疾病让我们在痛苦中渴望健康，我们会更爱护自己；让我们的心变得像水一样柔软，不再一味理性和坚强；让我们懂得顺应，学会一切随缘；让我们感受生不如死的无助，我们才能积极地向死而生……总之，疾病让我们更深层地去理解生命、理解瑜伽、理解人的美的最高境界，通往完整之路，获得重生，活出全新的更加完整和真实的自我。

这些年我运用瑜伽作为自我疗愈的工具，把瑜伽的灵性的修炼融入了工作、生活，融入到生命关怀教育事业当中，更加积极和投入地以专业的瑜伽培训课程、身心灵工作坊、公益讲座和活动的形式传播瑜伽的文化。

21世纪是生命科学世纪，是养生的世纪，瑜伽健身运动已风靡全球。各国的医学家、心理学家对瑜伽健身、减肥、美容、美体及瑜伽自然疗法的原理进行了深入的研究，给予了高

瑜伽入门 YOGA



如果说人生的目的是掌握知识和学会爱，
瑜伽带给我们的就是智慧与爱的能力。

郭健

度的评价，并发表和出版了大量的论文和书籍。

近年来中国瑜伽健身行业的发展逐渐走向产业化，但是瑜伽文化在养生、身心疗愈、康复保健、潜能开发等方面还需要更好地宣传和推广！

这些年我在学习、研究、修炼瑜伽的过程中有许多的感悟和心得，很想与更多的朋友分享。比如，如何从医学、心理等科学的角度去认识瑜伽；作为一个瑜伽老师应该如何教学员掌握简单方便的瑜伽练习方法并运用在生活中；如何将瑜伽的饮食营养观运用在养生当中；如何通过瑜伽的冥想培养正确的思维方式、保持良好的心态；如何通过瑜伽的灵性的提升让自己的生命变得更加的觉知，走向真实和完整。

非常感谢湖南科学技术出版社为我们出版发行这一套《爱上瑜伽系列丛书》，希望能够让更多朋友用最简单的理论和方法认识和走进瑜伽。

感恩郭健瑜伽团队共同的努力，尤其是全国瑜伽专业委员会秘书长尹海燕老师，郭健瑜伽教练胡海燕、蒋健、马翠老师，她们多年来在我的身边，努力地学习和工作，不断地在进步和成长。在完成编写这套书籍的过程中，从文字到动作示范做了大量的工作，你们辛苦了！

感恩10多年来在郭健瑜伽工作过的伙伴！正是因为有了你们的共同付出，郭健瑜伽才能够有今天的成长！

感恩我的儿子刘锐，很欣慰的是有他分担我在经营和管理上的工作，我可以更加安心地把精力放在研究、演讲及公益的事业中！

感恩多年来各行各业朋友的厚爱与支持，我希望与你们一起把瑜伽传统的生命科学与对现代人人文生命关怀教育相结合，更好地推广和运用在健身美容、心理咨询、养生保健、企业文化、康复医疗、素质教育、死亡教育、临终关怀等方面。让我们共同传播健康和美丽，共创社会和谐与吉祥！

前言

真诚希望本书能给您的生活带来轻松和愉悦，让您更了解瑜伽，并从瑜伽中获得更多的收获与启发。

走进美妙的瑜伽世界



如今，瑜伽受到大众的热烈追捧，正因为瑜伽历久弥新的悠久历史和深刻神秘的文化底蕴，吸引着越来越多的人去练习、去认识、去探索它的世界。

瑜伽的起源、瑜伽的含义、瑜伽的分支及体系，是初学者在基础学习时应该要有所了解的。不用太深刻，也不需要太多的表述，一点一滴用心去体会，让瑜伽知识慢慢积累成自己的财富。在本书中，一些简单的基本知识，带领我们走进瑜伽世界。

练习瑜伽前重要的准备工作，工具准备、服饰准备、身体准备，还有重要的心理准备，是在练习时必须要注意的事项。待进入瑜伽时，能更有效地达到练习的效果。

从瑜伽的呼吸开始，以轻松的心态进入瑜伽。瑜伽呼吸是练习瑜伽的始端，它能调理人的气息，畅通经络、排除废气，所以“呼吸”在各分支瑜伽中都占有着重要地位。此外，瑜伽休息术也是不可缺少的，有利于

从心所欲不逾矩



恢复练习者的身体机能。

热身运动，就好比是为瑜伽做热身。从头部开始，将身体关节慢慢打开，肩、髋、腿，甚至是手指手腕的关节都要全方位地打开。在练习瑜伽的时候，能轻巧自如地利用打开的关节，做到各种各样的姿势；并能防止在练习时的意外扭伤拉伤。

瑜伽的基本坐姿是瑜伽一些简单的动作，通过对坐姿的练习，使身体能慢慢进入状态。坐姿中蕴含着练习者放松心灵的作用，将注意力凝聚到瑜伽的世界中来。再用一些常用的瑜伽姿势，更深层地放松人的身体，达到轻松身体愉悦心情的效果。形象的动物状跪坐式，

又上一个新高度，领略古人们在创造瑜伽时天人合一的自然心情。正确的站立姿势，对人体的健康有着不可忽视的作用，这是瑜伽站姿最值得学习的地方。本书还分别介绍了常用的瑜伽俯卧、仰卧的姿势。通过循序渐进的学习，会发现这些姿势让练习者受益匪浅。

小小的运动，便能让人的身心进入安静宁和的放松状态。是的，不用花时间花钱到专业的瑜伽俱乐部去。只要带着这本书，做好练习瑜伽的准备，本着认真练习的心态，在家里完成瑜伽练习，健康是可以随心而来，常伴左右的！

让我们一起来学习，开始一段健康而愉快的旅程吧！



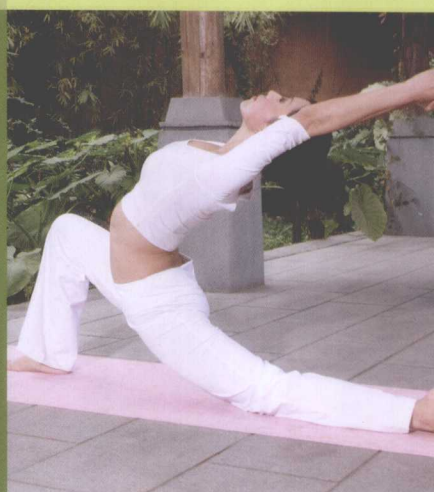
[瑜伽入门]

YOGA



目 录

Contents



Part ① 认识瑜伽 003



瑜伽是什么	004
瑜伽溯源	005
瑜伽的分类	007
为瑜伽练习做准备	011
瑜伽饮食的原则	012
练习瑜伽的注意事项	013
练习瑜伽，从呼吸开始	014
瑜伽休息术	016

Part ② 热身运动 019



颈部练习	020
肩部练习	026
开髋练习	031
腿部关节练习	033
手指手腕练习	035

Part ③ 基本坐姿 039



简易坐	040
长坐姿	041
至善坐	041
半莲花坐	042
全莲花坐	042
金刚坐	043
英雄坐姿	043
牛面坐	044
冥想手印	045

Part ④ 常用坐式 047



莲山式	048
腰侧弯式	050
腰旋转式	051
蝴蝶式	052
束角式	053
单腿背部伸展式	054
双腿背部伸展式	056
前伸展式	058
扭身式	059
简易船式	061

Part ⑤ 常用跪坐式 063



猫式	064
骆驼式	066
英雄伸臂式	069
叩首式	070
门闩式	072
牛面式	074
猫伸展式	076
婴儿式放松	077

Part 6 常用站式 079



山立式	080
树式	081
蹲式	083
三角式	084
腰躯转动式	086
战士第一式	088
直角式	090
双角式	092

Part 7 常用俯卧式 095



单腿蝗虫式	096
半蝗虫式	097
全蝗虫式	098
眼镜蛇式	099
弓式	100
蛇伸展式	102
鳄鱼式	103

Part 8 常用仰卧式 105

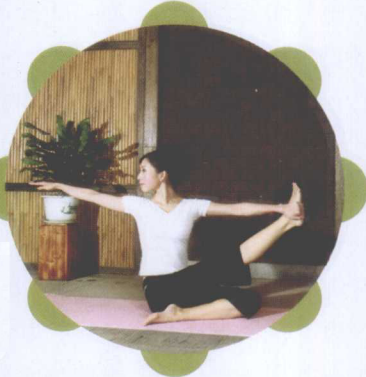
炮弹式	106
婴儿式	108
斜式	110
桥式	111
下半身摇摆式	112
犁式	114
鱼式	116



瑜 伽 入门

郭健 主编 尹海燕 副主编 胡

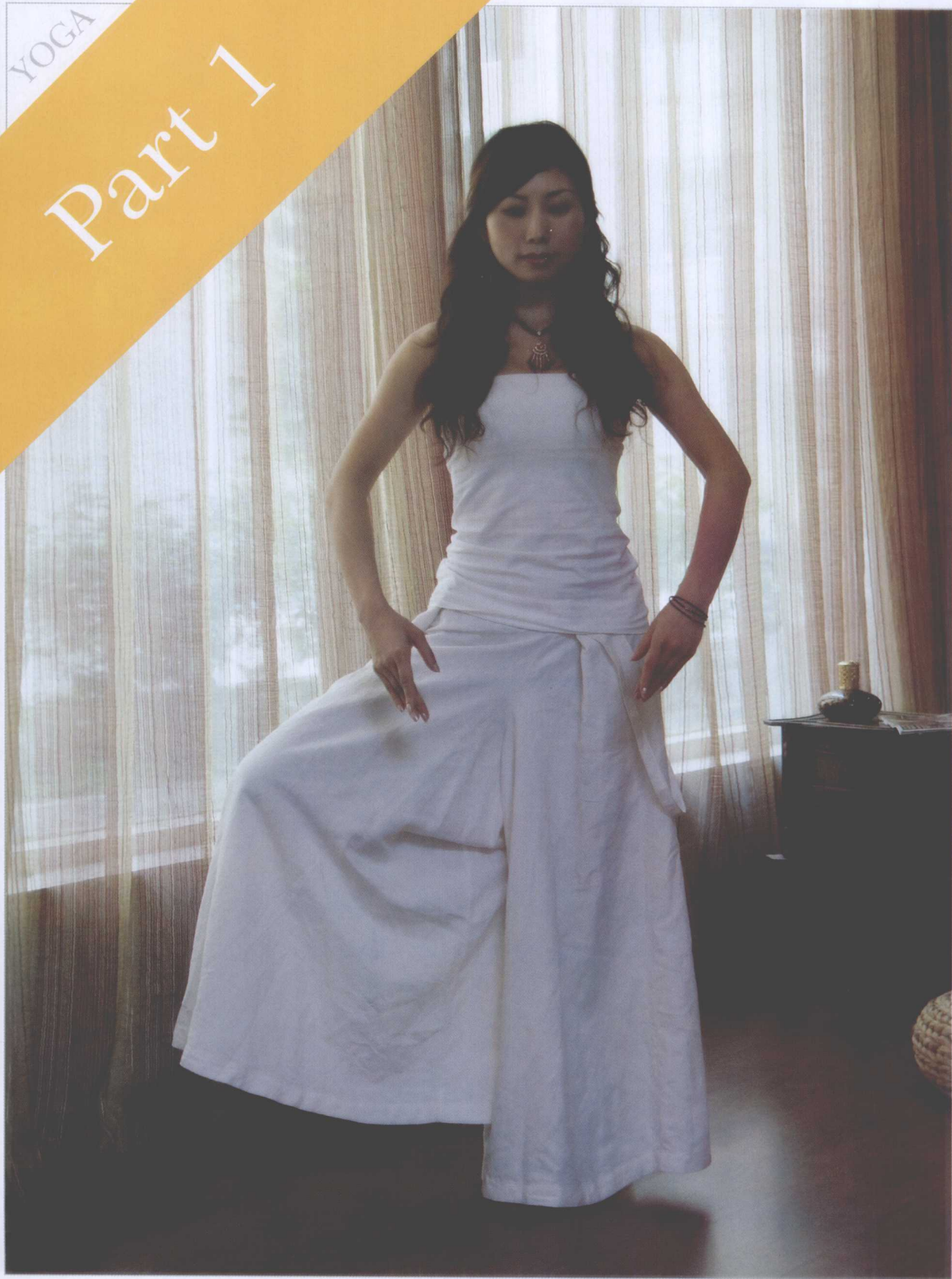
永范老师



 湖南科学技术出版社

YOGA

Part 1





YOGA

认识瑜伽

瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习，也是应用在每天的生活哲学。瑜伽的练习目标是达到对自身心灵的良好理解以及调控，能熟知并掌握身体感官。

瑜伽是什么

“瑜伽”译自梵语“Yoga”，其含意为“一致”、“结合”或“和谐”。瑜伽源于古印度文化，是古印度6大哲学派别中的一系，“它”是一个通过提升意识，帮助人们充分发挥潜能的哲学体系及其指导下的运动体系。瑜伽姿势是一个运用古老而易于掌握的方法，提高人们生理、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形式。

再简单一点来说，瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习，也是应用在每天的生活哲学。瑜伽的练习目标是达到对自身心灵的良好理解以及调控，能熟知并掌握身体感官。感官的集中点就是心意，能够驾驭心意，即代表能够驾驭感官；通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。这些技巧不但对肌肉和骨骼的

锻炼有益，也能强化神经系统、内分泌腺体和主要器官的功能，通过激发人体潜能来促进身体健康。

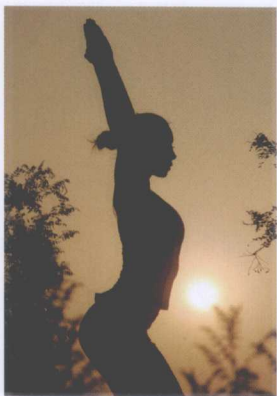
近年在世界多个地方风靡的瑜伽，不只是一套流行或时髦的健身运动这么简单。瑜伽是一个非常古老的能量知识修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。瑜伽的基础建筑在古印度哲学上，数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以控制心智和情感，以及保持身体永远健康。



瑜伽溯源

瑜伽起源于印度，距今有5000多年的历史，被人们称为“世界的瑰宝”。瑜伽发源于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，无意中发现各种动物与植物天生具有治疗、放松、睡眠和保持清醒的方法，患病时能不经任何治疗而自然痊愈。于是古印度瑜伽修行者根据动物的姿势观察、模仿并亲自体验，创立出一套有益身心的锻炼系统，也就是体位法。这些姿势历经了5000多年的锤炼。瑜伽教给人们的治愈法，让世代的人从中获益。

在瑜伽的历史长河中，学者们大致把瑜伽的发展划分为原始时期、吠陀时期、前经典时期、经典时期、后经典时期。原始时期经历了1000多年的演变，修炼主要以密传的方式进行，鲜见详细的记载。人们只能利用考古发现和《吠陀》中有关描述来加以猜测，所以我们直接从吠陀时期说起。



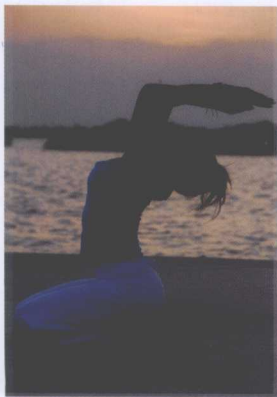
❁ 吠陀时期

——瑜伽最初概念的出现（公元前15世纪至公元前8世纪）

“瑜伽”这个词最早出现在公元前1500年左右。游牧民族雅利安人的入侵不仅加速了印度土著文明的衰落，并且带入了婆罗门文化。婆罗门教的宗教经典《吠陀》中提出了瑜伽的概念。

《吠陀》共有4部，由巫术咒语和颂诗、歌曲、祭祀仪式构成。前3部《吠陀》——《梨俱吠陀》、《摩挲吠陀》和《柔耶吠陀》用于婆罗门教的巫师修炼，而后，第4部《吠陀》——《阿闍婆吠陀》为巫术咒语。

《吠陀》中描述的形式可以追溯到公元前3500年，“瑜伽”这个词的词根“YUJ”也是在《梨俱吠陀》中最早被提到。《梨俱吠陀》由一系列的颂歌构成，将瑜伽定义为“约束”或者“戒律”，但是并没有提供任何系统性的体式练习。随后“瑜伽”再次作为一种自我约束方法在《阿闍婆吠陀》中出现，但是这次瑜伽的含义还包括了呼吸控制。《吠陀》本集之《阿闍婆吠陀》介绍了巫术咒语，这些巫师发现如果他们练习了一种特殊呼吸控制方法，就能将《吠陀》中的颂诗、歌曲唱得更好。这是我们目前所知的关于瑜伽最早的起源。



❀ 前经典时期

——瑜伽成为修行的方式
(公元前8世纪至公元前5世纪)

在早期的《吠陀》中，瑜伽仅仅是一个名词和一种刚刚出现的戒律，然而在《奥义书》（印度《吠陀》圣典的最后部分）中，瑜伽扮演了重要的角色。这些最早期的教义起源于公元前8世纪至公元前5世纪，《奥义书》几乎没有包括任何今天我们称之为瑜伽体式的东西，相反，瑜伽是指一种可以彻底摆脱痛苦的笼统的修行方法。在这一时期，有两种瑜伽流派非常风行，分别是业瑜伽和智瑜伽。业瑜伽强调宗教仪式，而智瑜伽着重对宗教典籍的学习和理解。这两种方式都可以使修炼者达到最终解脱的境界。

❀ 后经典时期

——现代瑜伽的蓬勃发展期（公元2世纪至公元21世纪）

这是瑜伽的蓬勃发展期，这一时期早期，对现代瑜伽影响深厚的密教坦陀罗瑜伽得到蓬勃发展，并在其基础上发展出哈达瑜伽。哈达瑜伽已成为当今最流行的瑜伽形式。

※ 坦陀罗瑜伽的历史

一般认为，坦陀罗瑜伽主要从久远的密教瑜伽而来，5世纪至6世纪达到全盛，与从前的瑜伽哲学有根本上的不同。坦陀罗瑜伽认为终极自由只有通过严格的苦行和冥想才能得到，利用对神尤其是对女神的崇拜取代了对业瑜伽的修炼。

坦陀罗瑜伽派的瑜伽士认为所有事物都有相对性和二重性（善与恶、热与冷、硬与软、阴与阳），从痛苦中解脱的唯一途径是将其身体中所有的相对性或二重性联结并融合起来。

帕坦伽利承认了锻炼身体、净化身体的必要性，但他认为人体是不洁净的，一个真正开悟的瑜伽士会尽量摆脱人群的陪伴以避免受到污染。完全相反的是，坦陀罗瑜伽派十分欣赏人的身体，他们认为身体是可以体现神性的神圣庙宇，是可以战胜死亡的工具。身体成为获得终极自由的桥梁。坦陀罗瑜伽认为大神湿婆就存在于人的身体当中。

在坦陀罗瑜伽中，自然或万物的本源是性力，就位于脊椎骨的下方。坦陀罗瑜伽认为世界并不是一个幻觉，而是神性的证明，人们可以通过对世界的体验使自己更接近于神性。

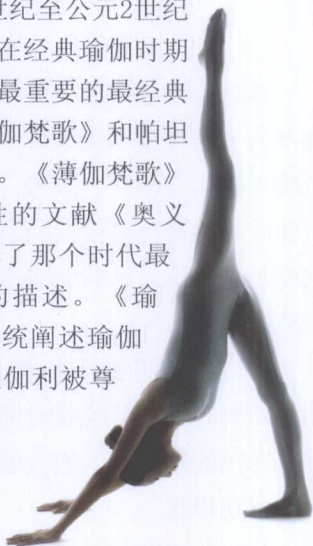
※ 哈达瑜伽的历史

哈达瑜伽是当代最受西方世界欢迎的瑜伽流派，最初出现在9世纪或10世纪。尽管其理论基础十分繁琐复杂，但是哈达瑜伽只是后经典时期一个很小的不太重要的瑜伽流派。事实上，

❀ 经典时期

——重要瑜伽典籍的出现
(公元前5世纪至公元2世纪)

最早有关具体的瑜伽冥想的教义出现在公元前3世纪至公元2世纪的《奥义书》中。在经典瑜伽时期出现了瑜伽历史上最重要的最经典的两部著作：《薄伽梵歌》和帕坦伽利的《瑜伽经》。《薄伽梵歌》起源于富有启示性的文献《奥义书》，为我们提供了那个时代最全面的有关瑜伽的描述。《瑜伽经》是第一本系统阐述瑜伽的专著，所以帕坦伽利被尊称为瑜伽之父。



在当时的印度教中，由于迷恋于身体和神通修炼，哈达瑜伽多少有点异端的名声。哈达瑜伽的理论起源于坦陀罗瑜伽，同时还吸收了佛教、炼金术和湿婆教的因素。

像坦陀罗瑜伽一样，哈达瑜伽士相信事物的正反相对（例如男和女、热和冷、快乐和悲伤）引起疾病、痛苦和误解。哈达瑜伽的名称，“哈”的意思是太阳，“达”的意思是月亮，“哈达”就是太阳和月亮的结合，意味着相辅相成。哈达瑜伽对两性结合的兴趣并没有像坦陀罗瑜伽那样大，它更热衷于将肉身转化为微妙的神圣的身体，因此而得开悟。

当今最流行的瑜伽形式——哈达瑜伽的体式，最早是以促进健康和改变外表为重点而出现在我们的文化当中的。但是，随着练习者们对瑜伽的逐渐深入，他们所通过瑜伽获得的身体的协调性和柔韧性会使其进入生命中更深入更精神化的境界，身体、思想和精神的共同体成为这种强有力的转换方式。



瑜伽的分类

瑜伽是一种非常古老的能量知识修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。瑜伽的基础建筑在古印度哲学上，数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以完全控制心智和情感，以及保持永远健康的身体。



在经历过5000年岁月的洗礼和锤炼之后，如今的瑜伽虽已失传很多方式方法，但是依然成为世界文化的结晶，并形成了不同的分支以组成瑜伽的庞大体系。

❁ 奉爱瑜伽

认为有神灵主宰着他们的生活，并且通过奉献的行为，他们自身感觉到与神灵完全相融合。所有瑜伽修持中，奉爱瑜伽最为接近宗教。爱与奉献是奉爱瑜伽的两个主题。奉爱瑜伽习练者是一个贡献者、服务者，是一个内心充满爱的人。奉爱瑜伽是由当代首位灵性导师兼奉爱瑜伽的倡导者，圣恩A·C·巴克提维丹塔·斯瓦米·帕布帕德所提倡的。圣帕布帕德是哈瑞·奎师那知觉运动的发起人。

奉爱瑜伽通常有一个人格神，如奎师那，修行包括唱颂、赞美、倾听、服务、仪式等。