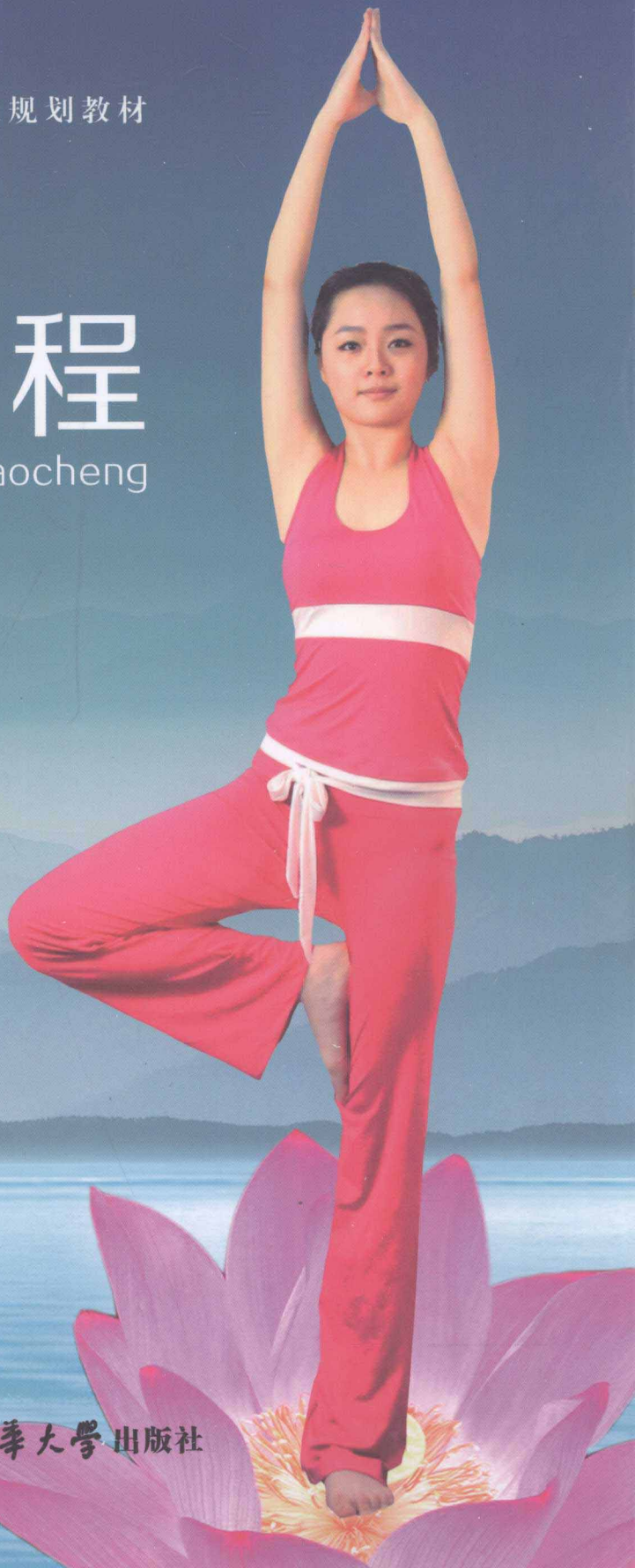


高等教育“十二五”部委级规划教材

# 大学生 瑜伽教程

Daxuesheng Yujia Jiaocheng

李顺英 主编



东华大学出版社



高等教育“十二五”部委级规划教材

# 大学生瑜伽教程

主 编 李顺英

副 主 编 窦忠霞 林君薇

(排名不分先后) 皇甫姣

编 委

(排名不分先后)

干敏雷 马成国  
吴兆红 章 勇  
高国炜

动作示范 徐歆培 陆骊新

图片摄影 孙毓婉

东华大学出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生瑜伽教程/李顺英主编. —上海: 东华大学出版社, 2012. 9

ISBN 978-7-5669-0139-2

I. ①大… II. ①李… III. ①瑜伽—高等学校—教材 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 213516 号

责任编辑 曹晓虹

封面设计 姚大斌

## 大学生瑜伽教程

李顺英 主编

---

出版发行 东华大学出版社(上海市延安西路 1882 号 邮政编码:200051)

联系电话 编辑部 021-62379902

发行部 021-62193056 62373056

网 址 <http://www.dhupress.net>

淘宝店铺网址 <http://dhupress.taobao.com>

经 销 新华书店上海发行所发行

印 刷 江苏省南通印刷总厂有限公司

开 本 710×1 000 1/16

印 张 14.25

字 数 426 千

版 次 2012 年 9 月第 1 版

印 次 2012 年 9 月第 1 次印刷

---

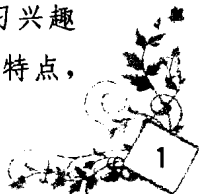
ISBN 978-7-5669-0139-2/G·137 定价 25.90 元

# 前 言

瑜伽,这项古老的体育运动在 21 世纪又得到新的发展,并以星火燎原之势席卷了我国每个角落,到处可见瑜伽健身馆和瑜伽练习者。尤其是被高校纳入学校体育课程后,瑜伽在我国的推广、发展达到了一个新的高度。这既是学校体育蓬勃开展的见证,也是高校体育课程改革的硕果之一。瑜伽的纳入,无疑为高校体育注入了一股清新空气,大学体育课程也因此变得更加生动、更加时尚,激发了更多大学生对体育课的兴趣,这对培养大学生形成终身体育的理念大有裨益。

在十余年的瑜伽教学中,笔者发现不少学生在学、练瑜伽的过程中存在一些误区。例如,忽略了呼吸在瑜伽练习中的作用。与其他运动项目不同,瑜伽具有自身的运动特点,它动作轻柔缓慢,步骤分明,注重呼吸。呼吸是瑜伽的精髓所在,在练习过程中尤其应注重呼吸与动作的配合。但在练习过程中学生往往不注意掌握呼吸的节奏,动作速度过快,导致呼吸紊乱,心神不镇定,神形涣散,不能很好地达到瑜伽的练习效果。再如,不遵循循序渐进的原则。受社会上心浮气躁、急功近利等不良风气影响,不少学生在练习瑜伽过程中往往追求进度、难度与数量,不愿脚踏实地、循序渐进地练习,以为学习的姿势多、难度大就是学得好;或者过于注重外表体形的塑造,忽略内在意识和精神的强化。尤其有的学生在练习瑜伽时不能做到静心专注,思绪杂乱。这样的练习方法使得修炼瑜伽的效果大打折扣,更达不到通过瑜伽愉悦心灵、减缓压力的目的,甚至会导致一些不必要的身体损伤。

本书以增强学生体质、健康学生心理为目的,理论与实践并重,重点不仅在于瑜伽的技法,对瑜伽文化部分也加注了较重的笔墨。深厚的文化底蕴是一项运动传承与发展的必然基础。因此深入了解瑜伽文化对激发学生的学习兴趣 and 主动学习的意识有着强大的推动力。此外,根据高校体育分层教学的特点,





把体位练习分成基础和提高两个部分,每个部分包含 50 个姿势,共 100 个姿势。并根据身体形态分为站立、跪蹲和坐卧等体位,大部分难易程度适合,查找方便快捷,完全能满足大学生的学习需求。

本书由东华大学、上海外国语大学、宁波大红鹰学院、华东师范大学、华东政法大学、江苏师范大学和广西医科大学等高校的诸位教师共同完成,在此对所有编者致以诚挚的谢意!作为一本专门为大学生所编著的教材,本书对已有相关文献进行了归纳整理,吸取其精华,以便学生在学习过程中能更好地了解瑜伽,爱上瑜伽!这也是推动笔者加快写作的速度,尽快出版本书的最大动力。为此,笔者还要对所引用文献的作者说声谢谢!相信作为同行,我们一样都对瑜伽的推广满怀热情、不遗余力。本书由徐歆培、陆骊新做示范,孙毓婉摄影,在此由衷感谢她们的协助。由于时间仓促,笔者水平有限,不足之处在所难免,在此敬请大家理解与原諒。希望此书不仅能成为大学生的良师益友,更能得到社会上瑜伽爱好者的喜爱。

**李顺英**

2012年8月





# 目录

## 理论篇

<b>第一章 概述</b> .....	3
第一节 瑜伽的概念和起源 .....	3
第二节 瑜伽的发展 .....	4
<b>第二章 瑜伽典籍、神话传说与传播</b> .....	9
第一节 瑜伽典籍简述 .....	9
第二节 瑜伽神话传说 .....	11
第三节 瑜伽在中国的传播 .....	15
<b>第三章 瑜伽的作用与医疗价值</b> .....	17
第一节 瑜伽的作用 .....	17
第二节 瑜伽的医疗价值 .....	19
<b>第四章 瑜伽的流派与修炼的阶段</b> .....	22
第一节 瑜伽的流派 .....	22
第二节 瑜伽修炼的阶段 .....	23
<b>第五章 瑜伽的饮食观与生理观</b> .....	26
第一节 瑜伽的饮食观 .....	26
第二节 瑜伽的生理观 .....	28

## 实践篇

<b>第六章 瑜伽的场地与设备</b> .....	33
第一节 瑜伽的场地 .....	33





第二节 瑜伽的设备 .....	34
<b>第七章 练习瑜伽的注意事项与热身 .....</b>	<b>38</b>
第一节 练习瑜伽的注意事项 .....	38
第二节 热身练习 .....	39
<b>第八章 瑜伽手印与基本坐姿 .....</b>	<b>47</b>
第一节 瑜伽手印 .....	47
第二节 基本坐姿 .....	48
<b>第九章 瑜伽的呼吸与冥想 .....</b>	<b>53</b>
第一节 呼吸法 .....	53
第二节 调息法 .....	55
第三节 瑜伽冥想 .....	58
<b>第十章 瑜伽的契合法、收束法与休息术 .....</b>	<b>61</b>
第一节 瑜伽契合法和收束法 .....	61
第二节 瑜伽休息术 .....	64
<b>第十一章 瑜伽体位法 .....</b>	<b>67</b>
第一节 基础练习 .....	68
第二节 提高练习 .....	113
<b>第十二章 组合练习与双人瑜伽 .....</b>	<b>165</b>
第一节 组合练习 .....	165
第二节 双人瑜伽 .....	185

## 教学篇

<b>第十三章 瑜伽在学校体育中的特点与应用研究 .....</b>	<b>199</b>
第一节 瑜伽在学校体育中的特点 .....	199
第二节 瑜伽在学校体育中的应用研究 .....	200
<b>第十四章 瑜伽教学的原则与方法 .....</b>	<b>202</b>
第一节 瑜伽教学的原则 .....	202
第二节 瑜伽教学的方法 .....	205
<b>第十五章 瑜伽教学的组织与实施 .....</b>	<b>209</b>

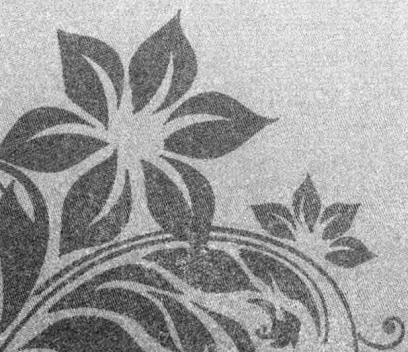


第一节	瑜伽课程的类型 .....	209
第二节	瑜伽课程的编排 .....	210
第十六章	瑜伽健身知识问答 .....	212
参考文献	.....	218





# 理 论 篇







# 第一章 概述

## 第一节 瑜伽的概念和起源

### 一、瑜伽的概念

瑜伽,这项古老的运动从它起源之日起就没有停止过发展的步伐。穿越历史长河,几经沉淀,在科学技术发达的现代,瑜伽揭开了以往神秘的面纱,把自己的精髓发扬光大,造福于世人。

瑜伽,是梵文“yoga”的音译。最初的意思是“驾驭牛马”,而后来引申为接连、连系、结合、归一、化一、同一、统一之意,有和谐、等同的含意。也代表设想帮助达到最高目的的某些实践或修炼。在古圣贤帕坦伽利(Patanjali,也译钵颠闍梨)所著的《瑜伽经》中准确地定义为“对心作用的控制”。瑜伽也有结合、练习、连接之意,即把精神、智慧和肉体完美的结合起来。这也是瑜伽的宗旨和目的,即达到冥想而集中意识之意。斯瓦米·韦委卡南达(Swami Vivekananda)把“瑜伽”解释为“一种把自身的演变压缩为一个肉体存在的一生,或几个月,甚至几个小时”。奥罗宾多(Aurobindo)认为,“瑜伽”的意义是努力通过发展个体存在的潜在能力实现自我完美的一种方法论。这就是说,瑜伽象征某种进程,通过这种进程,人们能够学到最契合的生活方式。达到这一境域后,它就成了需要坚贞警觉和包罗生活万象的永久进程。印度的《大百科》说得较为详尽:“瑜伽是印度教先哲们通过掌控心灵、调息入定、运行躯体筋骨网络以及手势,甚至咒语等综合手段,达到自我精神与神的神秘合一,是得到精神解脱的主要方法”。因此,从广义上讲,瑜伽是哲学;从狭义上讲,瑜伽是一种精神与肉体结合的运动。





## 二、瑜伽的起源

瑜伽起源于公元前 2500 年,甚至更早的古印度大陆,距今大约有 5 000 多年历史。传说伟大的圣徒里什斯(Rishis)和圣人摩诃希斯(Maharshis)创立了瑜伽,他们不仅可以对身心进行完全的控制,而且被认为有着不可思议的力量和技艺。他们确信超越了精神的、观念的和那些智力原因的界限,就可以摆脱生活中悲剧性的难题。一开始瑜伽仅流传于寺院、乡间以及喜马拉雅山脉的洞穴和茂密森林的中心地带,由宗教师向那些愿意接受它们的门徒传授。此后,瑜伽流传于印度民间,得到科学的发展。公元前 1400 年雅利安人入侵并统治印度大陆后建立的婆罗门教沿用了瑜伽的修持方法,同样,在印度所有宗派中,瑜伽都被作为修行的主要实践法门之一。

而根据神话传说,印度湿婆神是瑜伽的创造者,他是至高无上的象征。湿婆神创造了大约 840 万个不同的姿势,据说这些不同的姿势代表了 840 万个化身。并认为每个人在生死轮回求得解脱之前必须通过这些姿势,当修炼完这些姿势时,人才可以在他的一生中绕过所有这些生活,从而避开从今世到下世的宿命论进程。在印度,人们相信通过修炼瑜伽摆脱轮回的痛苦,促使内在的自我与宇宙的天人合一,并且烧毁产生轮回的种子,一切障碍都将不存在,突破轮回,得到永恒。

在近代,考古学家通过挖掘《吠陀经》前期人类居住废墟所发现的雕像,发现这些雕像展示了湿婆神和他的神妻巴瓦蒂的各种各样的瑜伽姿势。虽然瑜伽的起源充满了神话色彩,但这些雕像无疑为揭开瑜伽神秘的面纱提供了科学考证。由此可见,历经 5 000 多年的传承与发展,瑜伽具有深厚的文化历史底蕴,有着广泛的民间基础,瑜伽运动已由神话走进现实,完成了历史的嬗变。

在今天,瑜伽超越了哲学和宗教的范畴,不再仅限于少数人的秘密,而成为当下人类修身养性、防治疾病、延年益寿的有效手段之一,是印度人民几千年来从中总结出的人体科学的修炼法。

## 第二节 瑜伽的发展

瑜伽,这一东方瑰宝多年以来一直在世界各地广为流传,不仅在印度设有





许多专门研究瑜伽的学校,在其他国家,包括亚洲、欧洲、美洲、澳洲等世界各地也有许多瑜伽的研究机构。根据研究,现代学者将瑜伽的发展大体上划分为五个时期:

### 一、原始瑜伽的时期

原始瑜伽时期是根据印度河文明(约公元前 3000~前 1800 年)的出土文物和四吠陀中赞歌描写进行推断的。瑜伽的最早遗迹由莫蒂默·威勒爵士(Mortime wheeler)于 1922 年在印度河谷的莫亨焦·达罗进行考古发掘时发现。其中一个上彩釉的印章陶器描绘了一位以莲花式趺坐的男人,两位崇拜者伸展双手立于他的两侧,他们后面是两条高昂着头的蛇。另一个滑石印章也是一男子呈莲花坐姿,只是下面多了一个基座,他旁边有象、狮子、水牛、犀牛各一头和一对鹿;人有四面,带有头巾。另一个只有上半身,双眼闭合,作冥思状,上衣仅遮一肩,留有胡须和长长的头发。还有一位只是作莲花式而深思的男子。类似的印章在哈拉帕也多有发掘。这些印章被认为是公元前 3 000 年的。印章中的男子都呈莲花坐姿,而“莲花是瑜伽的标志,意思是瑜伽像出水的莲花,永远存在于世界上。”莲花座是瑜伽行法中最基本的姿势。因此可以确证远在公元前 3000 年以前印度就已流行着瑜伽的思想和行法了。

印度河流域的出土文物有力地证明了瑜伽行法在印度源远流长。此外,《梨俱吠陀》和《阿闍婆吠陀》中的有关描述说明了原始瑜伽的一些基本特点。但在原始瑜伽时期,瑜伽思想和行法尚未形成体系。人们要追踪瑜伽在原始时期的表现,只能根据后来已经成熟的瑜伽体系和行法去向古代典籍寻找蛛丝马迹。依此,研究发现瑜伽在原始时期更多地体现为苦行。另外,当时的瑜伽和神话传说同人们的巫术实践掺杂在一起,人们重视瑜伽是因为认为通过修习瑜伽可以获得神通力。

### 二、前古典瑜伽的时期

前古典瑜伽自初期奥义书(公元前 800 年)开始,是指包含在初中期奥义书和印度史诗《摩诃婆罗多》,尤其是其中的《薄伽梵歌》、《解脱法》(Moksha — Dharma)和《续神歌》(Aungita)中的瑜伽思想和行法。这一时期的瑜伽大部分都建立在吠檀多不二论超验哲学基础上,瑜伽的观念和实践在与数论(Sankhya)更紧密的联系中得到发展。因为这些发展大都记录在《摩诃婆罗多》中,





所以前古典瑜伽又叫史诗瑜伽。

奥义书反映了印度人民开始从神话传说和巫术祭祀的迷雾中走出,从他力到自力,从神话思维到理性思维,用他们还稍显稚拙的逻辑思维能力来思考“人的本质,世界的根源,人和神、自然的关系,灵魂和肉体的关系,死后的命运等等哲学问题了”。奥义书中的哲思是通过对智瑜伽(jnana Yoga,智慧和知识的瑜伽)的冥想实践获得的。在不少的奥义书中都提到冥想和其他瑜伽实践在为圣人获得直觉的洞见方面起到了极其重要的作用,并且在《鹧鸪氏奥义》中出现了作为修行方法的“瑜伽”一词。其后,在《石氏奥义》中更是多次出现瑜伽一词。“当五识和心意停息,思维不再启动,这才达至高境。此境被称为瑜伽,诸感官被牢牢地抑制住,此时再不分心,瑜伽是其始,也是其终。”这与《瑜伽经》中的看法已比较接近:“制感,使感觉器官与相应的对象分离,置于心的控制之下”;“执持,使心专注一处,不使弛放”。在同一时期的《白骡奥义》中,瑜伽行法得到系统的阐述。瑜伽在此是一种获得解脱的手段。正是在《白骡奥义》中,我们第一次看到禅定瑜伽和数论瑜伽,通过它们可以认识终极真理。瑜伽行法在《慈氏奥义》中得到系统的发展,形成了最初的“六支行法”。并在此基础上经过发展与完善,形成了《瑜伽经》中的“八支行法”。

到了《摩诃婆罗多》,尤其是其中的《薄伽梵歌》时,瑜伽才被宽泛地理解且加以分类,自成系统。《薄伽梵歌》把数论和耆那教的无神论和二元论与婆罗门教的有神论和一元论统和在了一起。由此,在钵颠闍梨和商羯罗以后时代的瑜伽行者就变成了有神论和一元论者。《薄伽梵歌》用一元论来解释终极真理,用二元论来解释宇宙的运行,以此来完成这种综合。并提出有三条道路可以达到解脱,即:业瑜伽(karma Yoga)、智瑜伽(jnana Yoga)和奉爱瑜伽(bhakti Yoga)。

这一时期的瑜伽从奥义书到《薄伽梵歌》逐步完成了瑜伽行法与吠檀多不二论超验哲学的合一,使瑜伽这一发源于印度原住民、流行于与婆罗门教对立的民间信仰中的灵修实践由异端逐渐成为正统,由强调行法到行为、信仰、知识三者并行不悖。古典瑜伽八支几乎都先后出现,预示着古典瑜伽的形成。

### 三、古典瑜伽时期

古典瑜伽(自公元前 200 年始)来源于帕坦伽利(也译钵颠闍梨)的《瑜伽经》,在以后几世纪中随着众多注疏的出现而得到发展。它的哲学基础不再是





吠檀多不二论,而是来自于数论的二元论。公开宣称以严格的二元论立场来解释现实。因此,古典瑜伽是指由钵颠闍梨的《瑜伽经》及其广泛的注解文献发展而成的哲学体系。它又被称为“王瑜伽”,是印度哲学六大古典体系之一。

钵颠闍梨虽然不是瑜伽的首创者,但他在对瑜伽的体系化的努力方面功不可没。他不仅搜集了瑜伽实践的不同形式,网罗了曾经或可能与瑜伽有关的种种观念,而且把它们全部嫁接到数论超验哲学之上,形成了瑜伽现在的形式。在他对瑜伽传统进行系统化时,引入了新的概念和术语,显示了古典瑜伽作为印度教的主要派别或哲学体系的自律性。

《瑜伽经》对瑜伽思想和行法做出自己的解释和说明,激励其他人去阐发钵颠闍梨的超验哲学思想。钵颠闍梨通过他的《瑜伽经》完成了对瑜伽的体系化过程,把瑜伽行法明确地嫁接到数论超验哲学之上,从而使数论和瑜伽牢固地联系在一起。数论-瑜伽这对姊妹哲学肩并肩地走进哲学行列。同时,瑜伽行法至此形成了固定的八支,标志着这一修行体系的定形。

#### 四、后古典瑜伽时期

这一时期大致相当于公元 200 年到 1900 年。后古典瑜伽是指在古典瑜伽创立者钵颠闍梨之后发展起来的许多派别,主要包括瑜伽奥义书、密教和河陀瑜伽(hatha-yoga)。它们与钵颠闍梨所采纳的二元论哲学恰成对立,这些后起的派别大都建立在前古典瑜伽曾奉行的不二论超验哲学基础之上。

诸瑜伽奥义书是在《瑜伽经》之后创作的,阐述以吠檀多为基础的瑜伽学说,尤其是河陀瑜伽和军陀利尼瑜伽(kundalini-yoga)。这二十一部奥义书大多创作于十四、十五世纪,其中最重要、最有代表性的是《瑜伽真性奥义》、《禅定-滴奥义》和《圣音-滴奥义》。

后古典瑜伽的一个重要的特点是身体的修习成为核心,通过身体的修习可以直接达到解脱;另外就是瑜伽与佛教、印度教合流,三者之间互相影响,互相融合,你中有我,我中有你,你我不分;这突出表现在密教上。再者是在古典瑜伽的基础上以《瑜伽经》为中心出现派别林立的现象,在这一时期出现了王瑜伽、河陀瑜伽、智瑜伽(Jnana Yoga)、坦多罗瑜伽、业瑜伽、赖耶瑜伽、军陀利尼瑜伽和奉爱瑜伽(Bhakti Yoga)。在这一时期,印度瑜伽开始向域外传播,公元七至十世纪传入波斯,与此同时,中国内地和西藏也开始出现各种瑜伽派别并有重要发展。





## 五、近现代瑜伽的时期

近现代瑜伽是指从 19 世纪中后期至今这一时期的瑜伽,在这一时期内,印度瑜伽传入西方并得到蓬勃发展。印度瑜伽是随着从英国殖民地撤回欧洲大陆的官员、士兵、旅行者和学者进入英国乃至整个欧洲大陆的,自此开始了印度语言和哲学的研究。如德国哲学家史勒格尔的梵文老师亚历山大·汉密尔顿早在 1814 年就在苏格兰传授瑜伽;保罗·杜森也已开始从事印度吠檀多哲学研究;斯瓦米·维韦卡南达在全世界推广罗摩克里希那教会;而奥罗宾多提出了“整体瑜伽”的思想;波罗摩汉萨·瑜伽南达在全世界创立的“自我实现学会”;被玛哈礼师称之为“超觉静坐”的曼陀罗瑜伽体系风靡一时等等。

近现代瑜伽呈现了很多特点:(1)随着瑜伽向西方的传播,印度瑜伽在理论上开始与西方的宗教、哲学思想甚至某些科学相融合,这中间试图将瑜伽与基督教杂糅的人较多;(2)瑜伽与西方宗教和哲学的结合势必产生一些新的瑜伽变种,其典型的例子是玛哈礼师的“超觉静坐”;(3)与印度的传统瑜伽不同的是,现代瑜伽不再仅仅局限于宗教界,它的范围要宽泛得多,已经进入医学界、心理学界、艺术界、体育界等等。







## 第二章 瑜伽典籍、神话传说与传播

### 第一节 瑜伽典籍简述

瑜伽是古印度六大哲学体系之一。数千年来,瑜伽典籍在印度家喻户晓,作为印度文化中的一个重要组成部分,对推动瑜伽文化在印度的传播起到了举足轻重的作用,它们主要是以下几本。

#### 一、《薄伽梵歌》

作为哲学教训诗,《薄伽梵歌》是印度教的重要经典和古印度瑜伽的典籍。这本书不仅是古今印度社会中家喻户晓的梵文宗教诗,也是和瑜伽修炼者关系最密切的一本书。

《薄伽梵歌》记载在印度两大史诗之一《摩诃婆罗多》中,成书于公元前5世纪到公元前2世纪,也有人译为“博伽梵歌”。全文共有18章,主要解释了“真理”的五大概念:自在、存在、元素、职责和时间,宣扬无我的行为。《薄伽梵歌》采取对话方式讲述的是古代印度的一场大战之前,大神克里希纳和王子阿周那的对话。藉两人所作的问答,论述了在既存的社会制度之中,必须毫无私心的各尽本分,以及应对唯一的神作绝对的归依与奉献。《薄伽梵歌》一直以来被许多印度学者和政治家所推崇,据说印度“圣雄”甘地随身携带的物品中就有这本书。

#### 二、《吠陀经》

《吠陀经》也被称为《天启经》,由《梨俱吠陀》、《娑摩吠陀》、《耶柔吠陀》、《阿达婆吠陀》四部梵文经书组成。

《吠陀经》原本篇幅极长,内容都是用诗记载的,并严格遵守诗歌的结构及

