

时尚



瑜伽初学者的入门宝典，
瑜伽教练的精进与必备教学指南，
瑜伽哲学的通俗读本，
健康一生的指导，精美超值，
至臻典藏！



化学工业出版社

印度顶级瑜伽
学院老师
S. Gurbachan Singh
倾情推荐！

瑜伽全程学习图解
瑜伽教程

【印度】Manu 双福◎等编著

超详细图解

最佳瑜伽使用手册

时尚  瑜伽馆

瑜伽教程

——瑜伽全程学习图解

【印度】Manu 双福◎等编著

 化学工业出版社

北京·

印度顶级瑜伽学院老师S. Gurbachan Singh斯瓦米·古尔巴查安·辛格倾情推荐!

印度知名作者+全图解+科学编排内容=最正宗! 国内最佳瑜伽使用手册!

本教程是由有着近20年瑜伽教学经验的印度老师, 基于古印度文明代代相传的传统瑜伽体系撰写而成。作者根据不同读者需要, 将瑜伽课程分为初级、中级、高级三个阶段, 每阶段均由瑜伽体式 and 瑜伽理论两部分组成, 全图解, 提供由浅入深、循序渐进、细致说明的习练纲要。在基础课程之外, 瑜伽的拓展课程会使你学习到流瑜伽、呼吸控制法、冥想、清洁法等。在书中, 你还会学习瑜伽的起源, 读到圣哲帕坦伽利的瑜伽箴言等。

独家推出“我要成为瑜伽师”, 根据作者教学积累, 给想成为瑜伽师的读者最贴心的指点。因此, 瑜伽入门者、想要得到提升的瑜伽爱好者、想成为瑜伽师的人……都可以从本书中找到自己适合的内容。

超值赠送印度老师讲解示范高清VCD。

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽教程——瑜伽全程学习图解/[印度]Manu, 双福等编著.

北京: 化学工业出版社, 2011.8

(时尚瑜伽馆)

ISBN 978-7-122-11903-2

I. 瑜… II. ①M…②双… III. 瑜伽-图解 IV. R247.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第144127号

责任编辑: 李娜

责任校对: 王素芹

统

摄

设

筹

影:

计:



文化·出品
www.shuangfu.cn

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 6 字数 180 千字 2012年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究



推荐序

Yogena Chittasya Padena Vacha
Malam Sharirasya Cha Vaidya Kena
Yopakarotham Pravaram Muninam
Patanjalim Pranjali Ranatosmi

在最尊贵的圣哲帕坦伽利面前，我双手合十，深深地鞠躬。他的瑜伽著作纯洁了我们的思想，他对语法的贡献清晰了我们的语言，他在阿育吠陀方面的成就净化了我们的身体。

瑜伽，历经数千年，身、心、灵的统一使我们摆脱了肉体痛苦和精神禁锢，带来了身体的健康和精神的净化。

得知我的学生将出版《瑜伽教程——瑜伽全程学习图解》，我向圣哲Manu深深地鞠躬，感谢他的指引。20多年前，有个调皮的男孩闯入我的静修地，第一眼看到他，他的眼睛闪着光亮，那是希望与智慧。我知道这个男孩会创造出自己的天地，因此我用圣哲Manu的名号为他命名。欣慰的是，他的确用智慧点亮了希望。

这本《瑜伽教程——瑜伽全程学习图解》秉承印度传统瑜伽体系，结合Manu多年的练习和教学经验。对于中国读者，瑜伽似乎总是神秘的，在理论和体式名称中常常出现神的名称，因此Manu用通俗的语言和小故事揭开这层神秘的面纱。教程从瑜伽的起源、发展到瑜伽的实践，都是Manu在印度传统瑜伽体系的基础上，结合中国的情况编写而成的。

希望每一位读者能够通过这本书对纯粹的印度瑜伽有所了解，祝福每一位读者在瑜伽中分享宁静和谐。

S. Gurbachan Singh

斯瓦米·古尔巴查安·辛格



目录contents

PART 1

瑜伽入门

瑜伽的真谛、起源	02
了解自身与前期准备	03
瑜伽的热身和基本呼吸	05
Manu老师解惑：圣哲帕坦伽利的瑜伽哲学	10

PART 2

标准瑜伽课程 I ——初级瑜伽教程

初级瑜伽体式

棍棒式 <i>Dandasana</i>	12
舒适坐 <i>Sukhasana</i>	14
英雄式 <i>Virasana</i>	16
至善式 <i>Siddhasana</i>	18
莲花式 <i>Padmasana</i>	20
瑜伽身印式 <i>Yoga Mudrasana</i>	22
放气式 <i>Pawan Muktasana</i>	24
犁式 <i>Halasana</i>	26
桥式 <i>Setubandhasana</i>	28
倒箭式 <i>Vipritkarni Mudra</i>	30
眼镜蛇式 <i>Bhujangasana</i>	32
弓式 <i>Dhanurasana</i>	34
头碰膝前曲伸展式 <i>Jamsirasana</i>	36



牛面式 <i>Gomukhasana</i>	38
虎式 <i>Vyaghrasana</i>	40
青蛙式 <i>Uttana Mandukasana</i>	42
脊柱式 <i>Merudandasana</i>	44
扭转式 <i>Vakrasana</i>	46
山式 <i>Tadasana</i>	48
树式 <i>Vrikshasana</i>	50
三角伸展式 <i>Uttitha Trikonasana</i>	52
三角扭转伸展式 <i>Pariivrtta Trikonasana</i>	54
战士式— <i>Virabhadrasana-1</i>	56
上犬式 <i>Urdhva Mukha Svanasana</i>	58
下犬式 <i>Adho Mukha Svanasana</i>	60
拜日式 <i>Surya Namaskara</i>	62
挺尸式 <i>Savasana</i>	65

瑜伽课堂

宇宙之音 <i>Om</i>	66
瑜伽饮食 <i>Mishana</i>	67

PART3

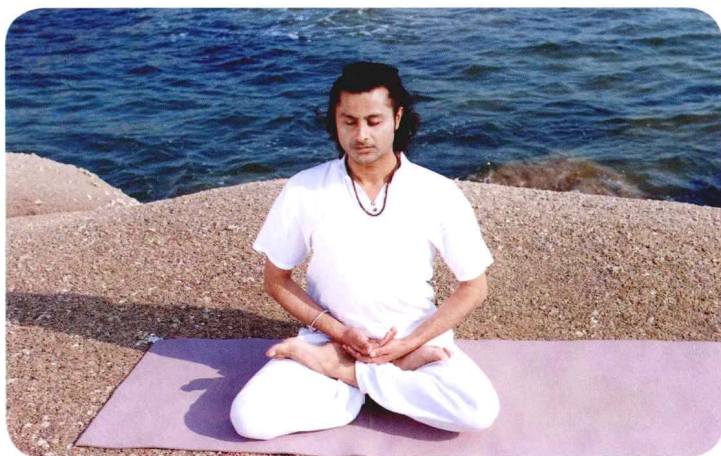
标准瑜伽课程 II —— 中级瑜伽教程

中级瑜伽体式

肩倒立第一式 <i>Salambha Sarvangasana I</i>	70
传统鱼式 <i>Matyasana</i>	74
桥式肩倒立 <i>Setubandha Sarvangasana</i>	76
轮式 <i>Chakrasana</i>	78
双角式 <i>Prasarita Padottanasana</i>	80
半鱼王式 <i>Ardha Matsyendrasana</i>	82
单腿站立伸展式 <i>Uttihita Hasta Padangusthasana</i>	84
头碰脚式 <i>Sirsha Padangusthasana</i>	86
简单鸽子式 <i>Sulbha Kapotasana</i>	88
骆驼式 <i>Ustrasana</i>	90
战士式二 <i>Virabhadrasana-2</i>	92
头碰膝扭转前曲伸展坐式 <i>Parivrtta Janu Sirsasana</i>	94
扭转指南针式 <i>Parivrtta Surya Yantrasana</i>	96
巴拉瓦伽二式 <i>Bharadvajasana-2</i>	98
拜地式 <i>Bhu Namanasana</i>	100
头倒立一 <i>Salambha Sirshasana-1</i>	102

瑜伽课堂

瑜伽流派	105
瑜伽七轮 7 CHAKRAS	106
Manu老师解惑：昆达利尼 <i>Kundalini</i>	108



PART4

标准瑜伽课程 III —— 高级瑜伽教程

高级瑜伽体式

拜月式 <i>Chandra Namaskara</i>	110
鸽王式 <i>Eka Pada Rajakapotasana</i>	115
完全莲花孔雀式 <i>Padma Mayurasana</i>	117
八字扭转式 <i>Astavakrasana</i>	119
神猴哈努曼式 <i>Hamumanasana</i>	121
单腿轮式 <i>Eka Pada Chakrasana</i>	123
孔雀起舞式 <i>Pincha Mayurasana</i>	124
双腿圣哲康迪亚式 <i>Dwi Pada Koundinyasana</i>	126
战士式三 <i>Virabhadrasana-3</i>	128
半月式 <i>Ardha Chandrasana</i>	130
起重机式 <i>Bakasana</i>	132
头倒立二 <i>Salambha Sirshasana-2</i>	134

瑜伽课堂

瑜伽收束法 <i>Bandha</i>	136
瑜伽契合法 <i>Mudra</i>	139

PART 5

瑜伽拓展课程



流瑜伽

解析流瑜伽 142

流瑜伽序列练习 142

阴瑜伽

解析阴瑜伽 145

阴瑜伽体式练习 146

瑜伽呼吸控制法

什么是瑜伽呼吸控制法 150

8大传统呼吸控制法 150

3种常规呼吸控制法 151

瑜伽冥想

解析瑜伽冥想 152

如何冥想 152

瑜伽清洁法

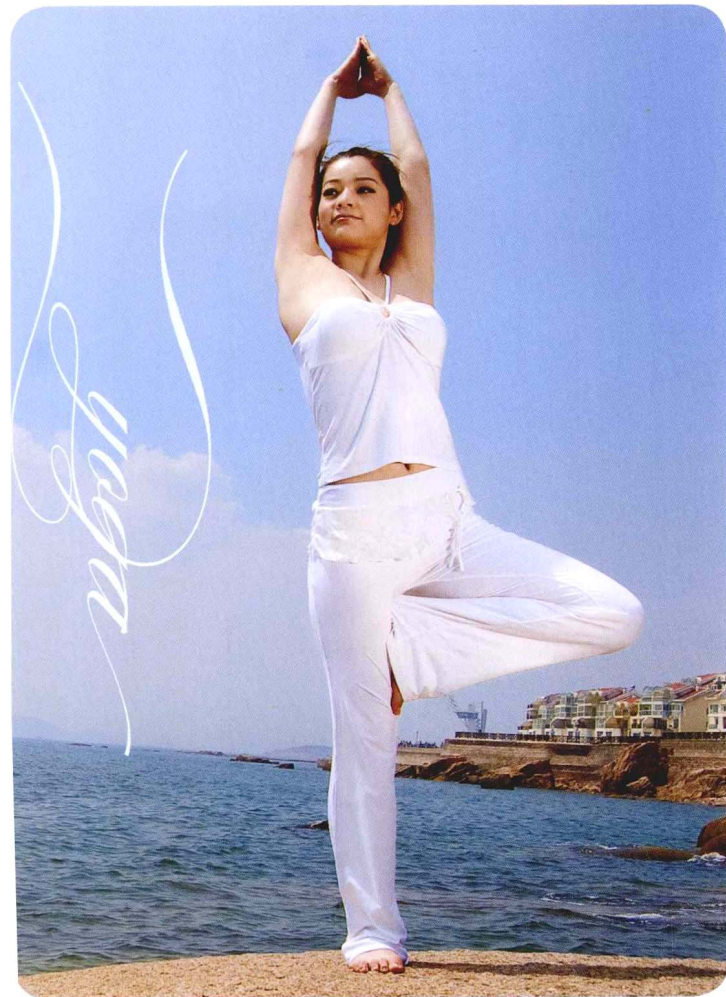
153

Manu老师解惑：瑜伽理疗 154



· 友情提示 ·

本书示范及指导的瑜伽运动仅供参考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生或教练。



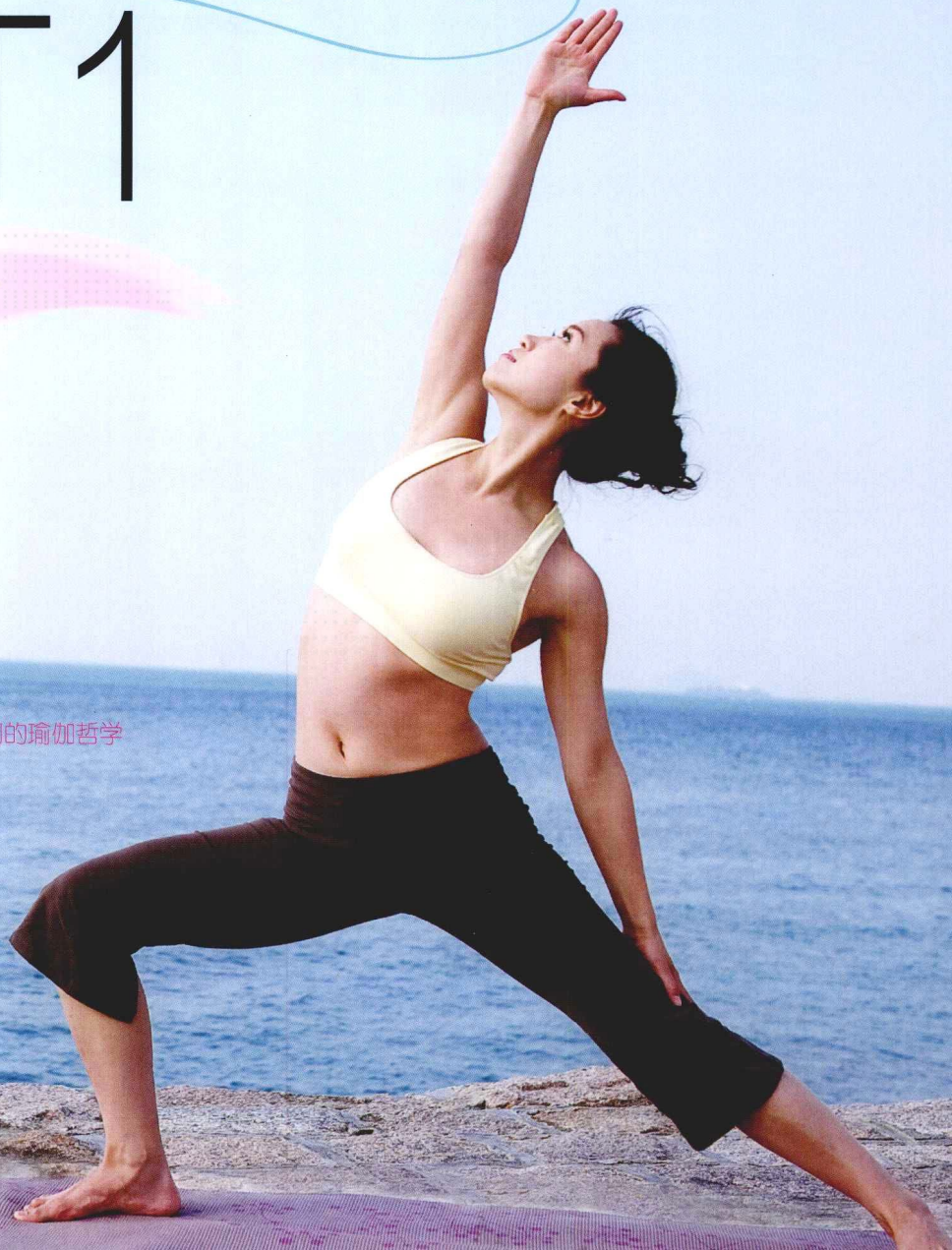
yoga

PART 1

瑜伽入门

抛去烦躁，
告别困扰，
开始踏上别样的瑜伽旅途，
尽览生命鸟语花香的美丽。

- ◎瑜伽的真谛、起源
- ◎了解自身与前期准备
- ◎瑜伽的热身和基本呼吸
- ◎Manu老师解惑：圣哲帕坦伽利的瑜伽哲学



瑜伽的真谛、起源

“瑜伽Yoga”一词源于梵文词根“yuj”，意为“束缚、联结、结合”。“瑜伽”通常被翻译为“个人精神与宇宙精神的集合”，即通过身体、精神和心灵的统一而实现个人与神圣灵性的结合。

瑜伽诞生于2.6万年前印度的黄金时代（Sat Yuga）。在那个久负盛名的时期，长久的和平、无限的祝福和无数探寻永恒真理的追求者，使瑜伽与圣人、隐士联系在一起。

要了解瑜伽的起源，我们需要知晓其五个历史发展时期：

◎吠陀时期（约公元前15~8世纪，也有史学家认为这一时期是从公元前30世纪开始）

关于瑜伽最原始的文字记载出现在印度经典《吠陀经》（Vedas）中的《梨俱吠陀》（Rig Vedas）。《吠陀经》是古印度最重要的经书之一，编写于公元前15世纪。

◎前古典时期（约公元前8~5世纪）

《奥义书》（Upanishads）的问世是这一时期的开端。《奥义书》包含200多篇经文，讲述“业”（Karma）的概念，内容包含“梵”（Brahman）、真我（阿特曼Atman）以及二者间的关系。此外，该时期还有成书于公元5世纪前后的《薄伽梵歌》（Bhagavad Gita）。

◎古典时期（约公元前5~2世纪）

公元前2世纪前后，圣哲帕坦伽利编写了《瑜伽经》（Yoga Sutra），提出了八支分瑜伽的概念，通常被认为是古典瑜伽，也称为王瑜伽（Raja Yoga），是通向瑜伽最高境界三摩地（Samadhi）的八支分。

帕坦伽利认为每个人都是原质（Prakriti）和原人（Purusha）的复合体，欲净化心灵须先将二者分离。他的这种二元论与吠陀时期和前古典时期“梵我同一”的观点截然不同。

◎后古典时期（约公元2~19世纪）

《瑜伽经》问世后，众多独立的瑜伽派别随之发展，因此这一时期被称为后古典时期。但和帕坦伽利的观点相反，这一时期的瑜伽观点遵循吠陀时期和前古典时期的非二元本质论。这也为哈他瑜伽、密宗瑜伽和其他流派的出现铺设了道路。

◎现代时期（约19世纪~今）

这一时期，尤其近年，瑜伽的盛行已经到了风靡的程度。19世纪20年代，圣哲奎师那玛奇亚（T Krishnamacharya）大师开设了第一所哈他瑜伽学院。其后，他的3位高徒帕塔比·乔伊斯（Pattabhi Jois）发展了阿斯汤加流瑜伽，因陀罗·提毗（Indra Devi）将瑜伽带入了好莱坞，B.K.S艾杨格开创了以使用辅助工具为特色的校准瑜伽。

了解自身与前期准备

◎ 了解自身

在开始练习前，首先要了解自己的健康状况。在瑜伽练习中，针对身体状况有相应的注意事项和禁忌。现代都市人普遍存在颈椎、脊椎问题，如果练习瑜伽得当，会有很好的改善效果；相反，如果不了解自身状况，不当的练习反而会造成伤害。因此，了解自身的健康状况，心脏病、高血压患者更要关注练习的禁忌。温馨提示，健康体检，每年一次。

◎ 前期准备

时间：清晨和傍晚是练习瑜伽的最佳时间。

地点：选择安静、清洁、宽敞、空气新鲜的场所练习最佳。

饮食：清晨空腹练习，或饭后2.5~3小时。

沐浴：最好在练习前沐浴，若练习后沐浴则需等待30~45分钟，待体温正常后。

服装：宽松、舒适、合体的棉质衣物是练习的上好选择。避免穿着带有金属拉链、扣子、口袋过多或有帽子的衣服。女性练习者避免穿着有钢圈或过紧的内衣。

配饰：不宜佩戴饰物，比如尖锐的耳钉等，以防意外受伤。练习时不宜佩戴框架眼镜或隐形眼镜。

瑜伽垫：选择防滑效果较好的环保瑜伽垫，一定要保持瑜伽垫的清洁。

辅助物：常见的辅助物有瑜伽砖、瑜伽枕、瑜伽带、瑜伽椅等。



◎ 瑜伽基本坐姿

舒适坐 (Sukhasana) (参见P14页)

至善式 (Siddhasana) (参见P18页)

莲花式 (Padmasana) (参见P20页)

◎放松体式

放松是瑜伽练习不可或缺的组成部分，下面列出几个常用的放松体式。

①挺尸式Savasana（参见P65页）

②鳄鱼变式Makrasana

俯卧，双脚自然打开，脚尖向外，双手掌心向下，右上左下叠放在面部下方，面部转向一侧，闭上眼睛。



③兔子式放松Shashankasana

跪坐，双膝并拢，身体前弯，前额轻点地，手臂自然前伸，掌心向下，臀部留在脚跟。

④婴儿式Balasana

跪坐，双膝并拢，身体前弯，前额轻点地，双臂在双腿外侧，掌心向上，臀部留在脚跟，避免头颈受力。



⑤站立放松

站立，双脚打开与肩同宽，双手背后，左手握住右手的手腕，右手成智慧手印，闭上眼睛。



安全练习，您要注意的

- 如果身体在这之前已有不适，或做过手术，请一定在应用此书练习前咨询医生。
- 练习前仔细阅读所有的瑜伽姿势要领。不要一开始就做高难度的动作，以免造成运动伤害。
- 练习过程中保持均匀呼吸，舒缓地练习，不可骤然用力。
- 量力而行，一定不能超出自己的极限，不要刻意追求“标准”，伸展到自己能承受的最大限度时，就是做正确了。如果过程中有任何不适，请即时停止。
- 如果之前您不经常做运动，那一定要区别肌肉的舒展和拉伤的区别。最初的几日内，您会感到肌肉酸痛，这是正常现象，几日后症状就会减缓甚至消失。而拉伤是一种紧张的，甚至撕裂的疼痛，是有害的。如果在保持某一姿势时，感到体力不支或发生痉挛，应立即停止，加以按摩。
- 初次练习，有的朋友会出现轻微的头晕、憋气、恶心等症状，是因为身体不能够协调好体式与呼吸的关系，练习2~3次后，症状会减缓。如果身体持续出现严重不适者，一定马上停止，并咨询瑜伽师或遵循医嘱。
- 做完瑜伽动作后，躺下来练习挺尸式休息会让身体轻松而舒适。
- 做完某些体式后，应练习用于舒缓局部紧张疲劳、放松特定部位的反体式，以保证练习的安全性，远离意外伤害。

瑜伽的热身和基本呼吸

◎ 热身

踝关节

- 1 坐在地面上，双腿前伸，脚自然打开。



侧面图



正面图

- 2 先勾起脚趾，接着绷起脚背，前后活动双脚3~5次。



侧面图



正面图

- 3 然后分别向外侧、内侧旋转脚踝3~5次。



侧面图



正面图

髋关节

- 1 坐在地面上，屈膝，脚掌、脚跟相碰，双膝向两侧打开，双手扶膝盖。

膝关节

- 1 坐在地面上，双腿前伸，双臂抱起右大腿。



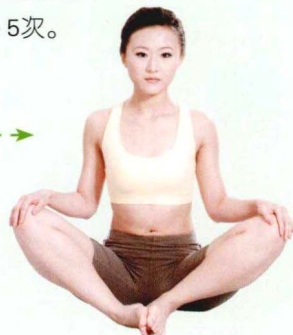
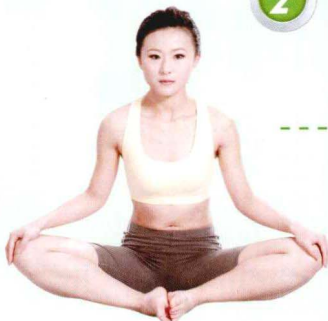
- 2 缓慢伸直右膝，然后收回，重复3~5次。



- 3 同样方法活动左膝。



- 2 上下颤动双膝，重复3~5次。



腰部

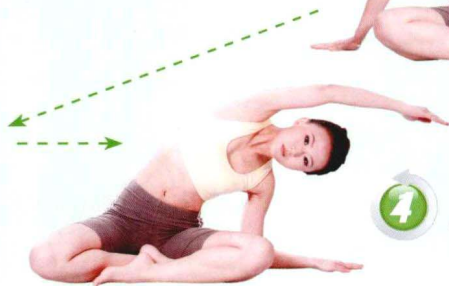
① 坐在地面上，屈膝，双腿自然交叉，背部挺直。



② 右手放在离臀部大约20厘米的位置，指尖向外。



③ 呼气时，身体向右侧弯，伸展腰部左侧，如果可以，把右手肘放到地面上，吸气还原。

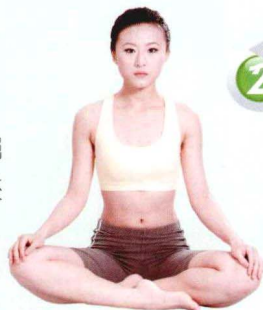


④ 同样步骤活动另一侧，重复3~5次。

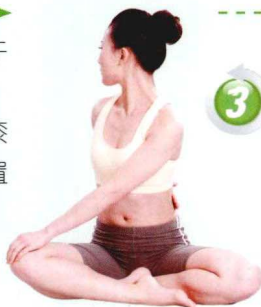
背部

方法一

① 坐在地面上，屈膝，双腿自然交叉，背部挺直。



② 呼气时，躯干向右侧扭转，左手扶住右膝外侧，右手置于后腰左侧，吸气还原。



③ 同样步骤活动另一侧，重复3~5次。

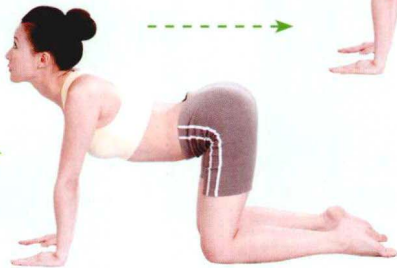


方法二

① 跪在地面上，双膝分开与肩同宽，脚背放平，小腿互成平行线，手臂垂直地面，双手在肩膀正下方，指尖向前，背部放平，目视前方。



② 吸气，抬头，翘臀，沉腰。



③ 呼气，低头，拱背，收腹，重复3~5次。

注意

颈部不适不要低头。这个体式称为猫式，有效灵活脊柱，可以作为加强背部热身的选择。

肩关节



1 坐在地面上，屈膝，双腿自然交叉，背部挺直。

2 双手轻搭双肩，由前向后环绕双臂。

3 然后由后向前环绕，重复3~5次。

肘关节



1 坐在地面上，屈膝，双腿自然交叉，背部挺直。

2 双臂前伸，呼气，屈肘，轻搭双肩。

3 吸气，伸直手臂，重复3~5次。

腕关节



1 坐在地面上，屈膝，双腿自然交叉，背部挺直，双臂前伸，拇指在内，四指在外。

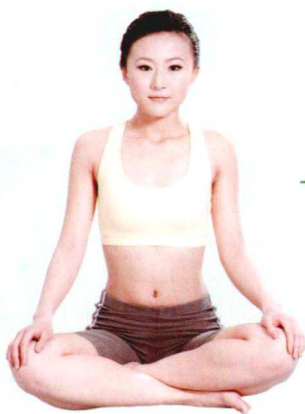
2 握拳。

3 向外侧旋转手腕3~5次。

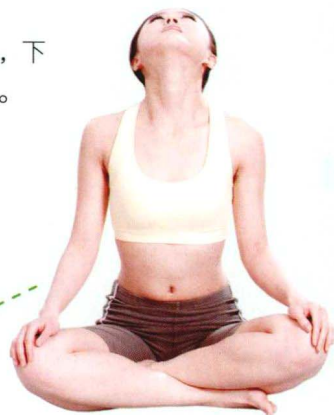
4 再向内侧旋转手腕3~5次。

颈部

1 坐在地面上，屈膝，双腿自然交叉，背部挺直，双手扶膝。



2 吸气时，抬头，下巴指向天花板。



4 保持同样的坐姿，呼气时，头部向右侧转动。吸气时，还原。

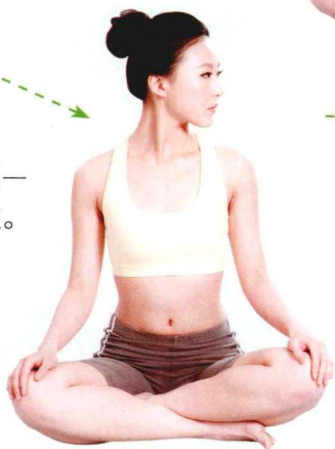


3 呼气时，低头，下巴靠近锁骨，前后活动颈部，重复3~5次。

5 同样步骤活动另一侧，重复3~5次。



6 同样的坐姿，面向前，呼气时，头部向右侧倾斜，右耳靠近右肩，吸气时，头部还原。



7 同样步骤活动另一侧，重复3~5次。

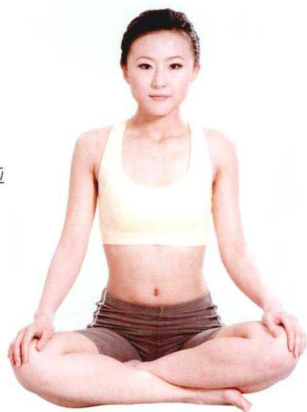
注意

如果有颈椎问题，不宜低头。

◎ 基本呼吸

自然呼吸

双鼻自然的吸气、呼气，这样的自然呼吸适合最初练习瑜伽的练习者。



注意

- ✿ 不要用嘴呼吸，呼气的应时间应长于吸气。
- ✿ 尽量深呼吸，随着练习的深入，逐渐体会腹式呼吸。

腹式呼吸

开始练习时，掌握腹式呼吸的技巧比较困难，可以平躺后体会呼吸。平躺时，自然的呼吸，关注腹部自然的上下浮动，体会整个呼吸的过程，逐渐在坐姿和体式中的应用腹式呼吸。



1

双鼻吸气，深入腹腔，小腹隆起。

2

双鼻呼气，小腹凹陷。



注意

- ✿ 吸气和呼气时长的比率为1:2。

特别说明

◎ 关于呼吸与动作的配合

最初练习时，许多练习者感觉呼吸和动作难以同步。此时，可以先跟随引导语，完成体式，保持自然的呼吸。切记不要屏气。度过起始阶段，呼吸和动作会自然衔接配合。

◎ 关于体式中的呼吸

通常完成体式后，需要保持3~5个呼吸，让身体稳定，并且体会这一体式。如果是刚开始练习，可以保持较短的时间；相应地，随练习时间的增加，也可以延长保持体式的时间。

Manu老师解惑：圣哲帕坦伽利的瑜伽哲学



有一种观念，把瑜伽归为一种对健康起积极作用的疗愈科学。实不尽然，瑜伽不仅仅作用于身体健康，其实对心理健康也有着深远的影响。根据帕坦伽利的定义：

“Yogash chitta vritti nirodhah”（P.YS 1/2）

“瑜伽是控制心念的波动。”（《瑜伽经》第一章第二节）

调整心念的波动不是简单的诉求，只有通过不断地练习和精神的断念才可达成。对瑜伽的误念常令练习者忽略专注和全心投入的重要性，因此无法达成预期的目标。

瑜伽哲学的主要观点并不复杂：身、心、灵合而为一，不可分割。尽管许多哲学观点通过探究深层维度的身、心、灵而发展，然而身、心、灵三者的和谐是不可或缺的。

关于圣哲帕坦伽利有这样的传说，女瑜伽修行者高尼卡（Gonika）祈祷自己能有一个孩子，于是帕坦伽利（Patanjali）从天堂降落（pat）到她摊开的掌心（anjali）而降生人间，因而，为他取名帕坦伽利（Patanjali）。

由帕坦伽利于公元前2世纪前后编写的《瑜伽经》（Yoga Sutra），记录关于瑜伽修炼的实践智慧和哲学箴言，是古印度经典传承的主要著作，提出了通向瑜伽最高境界的八支分瑜伽概念，也称为王瑜伽的体系基础。

- 1) Yama制戒：外在制约，社会约束和伦理价值。
- 2) Niyama内制：个人对净化、宽容和学习的内观。
- 3) Asana体式：身体的锤炼。
- 4) Pranayama呼吸控制：调息，控制呼吸。
- 5) Pratyahara制感：收起感官，控制内心，为冥想做准备。
- 6) Dharana专注：集中注意力。
- 7) Dhyana冥想：静坐冥想。
- 8) Samadhi三摩地：入定。

