

一种倡导“身心合一”的生命哲理

瑜伽的健康养生之道

美绘版

图  
解

# 瑜伽大全

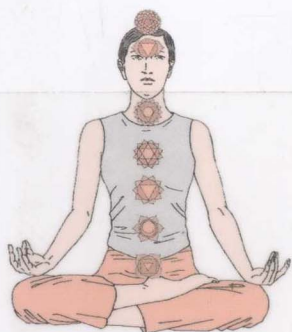
集古老的瑜伽文化与时下流行的瑜伽体系之大成



- 一部最权威的瑜伽全书，一部最实用的养生宝典。
- 起源于印度的一种古老健康的生活哲学。



● 双人瑜伽



唐译  
编著

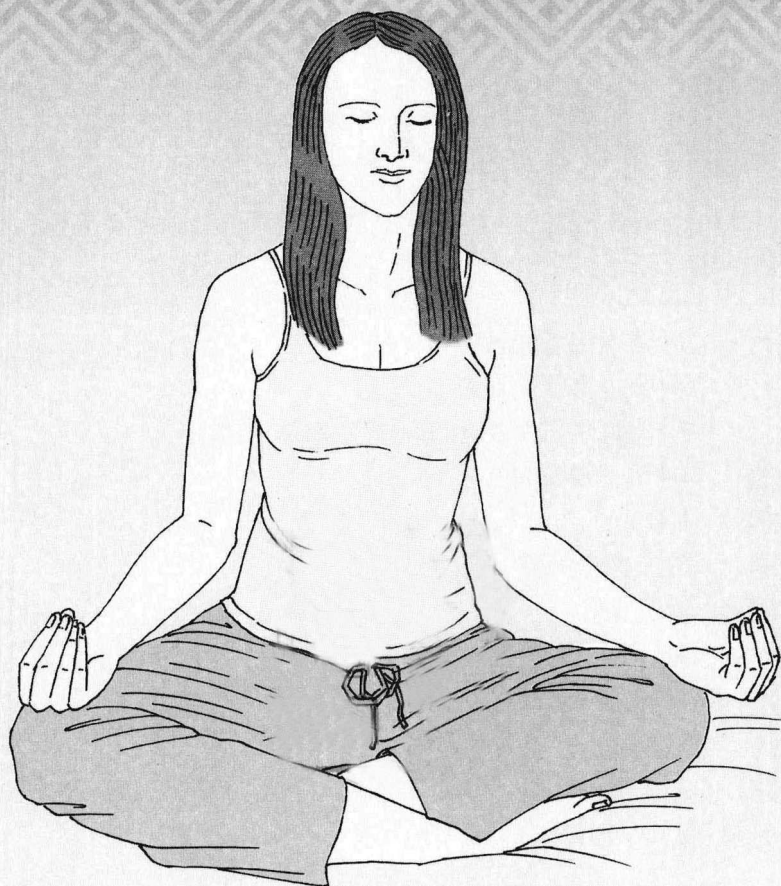
书中集聚了大量的有关瑜伽、健康、快乐以及如何平和地生活的知识和智慧。对于所有想要保持身心健康，追求快乐生活的人来说，这将是一本不可多得的好书，一个真正的良师益友。

珍藏一生  
精编美绘版  
图解经典★最新推荐  
一册在手终身受益

内蒙古出版集团 内蒙古文化出版社

# 图解瑜伽大全

唐译◎编著



内蒙古出版集团 内蒙古文化出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

图解瑜伽大全 / 唐译编著. — 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2011.10

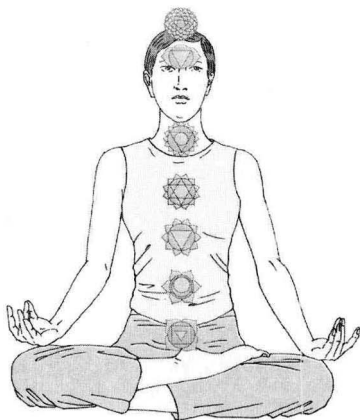
ISBN 978-7-80675-953-0

I. ①图… II. ①唐… III. ①瑜伽—图解 IV. ①R247.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第220731号

# 图解瑜伽大全

唐译◎编著



出版发行: 内蒙古出版集团  
内蒙古文化出版社  
呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街4付3号

直销热线: 0470-8241422

邮 编: 021008

印 刷: 北京市通州富达印刷厂

责任编辑: 吴桂荣

封面设计: 张楠

开 本: 787mm×1092 mm 1/16

印 张: 21.5

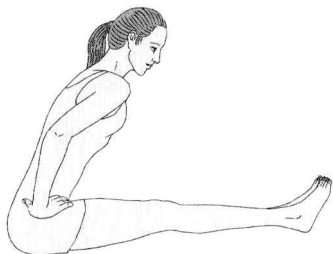
字 数: 35千字

2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80675-953-0

定 价: 53.80元

版权所有 翻印必究



## 序言

“瑜伽”主要来源于古印度梵语“yug”或“yuj”，它被定义为“一致”、“结合”或者“和谐”的意思。瑜伽最早产生于《瑜伽经》，是古印度的一些苦行僧人们在修行的过程中，通过观察植物，进而根据它们一些特定的生存方式参悟出来的一套关于修行的哲学理论体系。随后又慢慢地发明了一些有助于修炼的体位动作，将瑜伽进一步完善，使其成为一套理论和动作相结合并有助于健身养生的统一体系。

瑜伽理论主要通过提升人们的意识，来帮助他们充分发挥自己的潜能。而瑜伽姿势主要运用古老且易于掌握的方法，将人们的生理、心理、情感和精神方面的能力进一步提高，使人们达到身体、心灵与精神的和谐统一。古印度的人们一直以来都相信人可以与天合而为一，他们将不同的瑜伽修炼方法融入日常生活中，并且对此奉行不渝：道德、忘我的动作、稳定的头脑、宗教性的责任、无欲无求、冥想以及宇宙的自然和创造。

近年来在世界的多个不同地方都掀起一股瑜伽热，但是这不仅仅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关于能量知识的修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。瑜伽的基础建立在古印度的哲学上，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，以及保持永远健康的身体。

瑜伽经过近几年的发展已经被分为好多个分支，现代的瑜伽健身馆更是数不胜数，它们大部分都是将瑜伽的体位法配合着呼吸法作为主要的培训内容。相应练习瑜伽的人们也在逐年递增，有各个年龄阶段的人们，男女皆有。人们练习瑜伽还是抱着一些特定目的，有人可能是为了塑造体形，有人主要是为了锻炼身体，也有人是为了释放生活工作带来的压力。不管人们出于什么目的，都是值得去练习瑜伽的，因为瑜伽是一种有益于身体健康的运动体系，有其特定的象征。

有一部分人们通过参阅一些与瑜伽有关的书籍，并依照书籍上所说的方法进行自我修习。参阅书籍最大的好处就是可以随意地安排自己的时间，想在什么时间练习就可以在什么时间练习，不必为了练习瑜伽而特意在繁忙的生活和工作中挤出时间去参加培训课程。曾经听说“一书在手，别无所求”，这本《图解瑜伽大全》从瑜伽的起源开始叙述了与瑜伽有关的主要修行方式——冥想，并深入探讨了冥想带给人们的种种好处。对于瑜伽的体位法、收束法以及呼吸法都作了比较详细的介绍，并且在第六篇针对人体的主要系统，介绍了适合的瑜伽体位动作，可以帮助人们调节身体，增强各个身体系统的功能，提高人体的健康。在末篇为瑜伽爱好者提供了几种不同功效的瑜伽动作序列，希望能给读者带来小小的帮助。

现在人们大多都处于一种紧张而又繁忙的生活方式中，随着社会的不断发展，人们将过多的时间都花费在对物质生活的追逐上，很少有时间去放松并享受生活。在这里建议忙碌的人们不妨在每周休息或者逛街的时间里抽出几个小时，慢慢地享受生活的同时为紧张而疲劳的身体充充电。





# 目录

## 第一篇

### 瑜伽的起源

第1节 瑜伽和古印度.....	4
瑜伽的由来 .....	4
至尊人格首神——奎师那 .....	6
第2节 瑜伽的发展.....	12
前古典时期 .....	12
古典时期 .....	12
后古典时期 .....	12
现代瑜伽 .....	13
第3节 瑜伽的分类.....	14
智瑜伽 .....	14
业瑜伽 .....	14
信仰瑜伽 .....	14
哈他瑜伽 .....	16
王瑜伽 .....	16
昆达利尼瑜伽 .....	16
四季养生瑜伽 .....	17
密宗瑜伽 .....	17

高温瑜伽 .....	17
艾扬格辅助治疗瑜伽 .....	17
双人瑜伽 .....	18
孕妇瑜伽 .....	18
亲子瑜伽（母婴瑜伽） .....	18
第4节 瑜伽和冥想.....	20
冥想及其方法 .....	20
五个身体层和人的身体脉轮 ...	24
冥想预备练习 .....	26
冥想与古那 .....	28
打开人体脉轮 .....	30
冥想练习 .....	33
冥想五持戒 .....	36
冥想脉轮 .....	38

## 第二篇

### 瑜伽的练习

第1节 瑜伽的修炼技巧.....	42
空腹最佳 .....	42
不要超越极限 .....	42

懂得适可而止 .....	44
<b>第2节 瑜伽者的饮食</b> .....	46
适量饮水 .....	46
素食为主 .....	46
摄入优质蛋白质 .....	46
饮食清淡 .....	47
适量地摄入碳水化合物 .....	48
多吃蔬菜和水果 .....	48
食用坚果类, 保证营养的全面 ..	48
远离高油脂类食品 .....	49
远离变性食物 .....	50
<b>第3节 瑜伽的修习方法</b> .....	52
道德规范 .....	52
内外净化 .....	52
体位法 .....	52
呼吸法 .....	52
制感法 .....	53
执持法 .....	54
入定法 .....	54
三摩地境界 .....	54
<b>第4节 瑜伽练习中的八个误区</b> ..	56
许多人认为自己身板太硬所以不	
合练习瑜伽 .....	56
瑜伽并非人们所想仅仅是一种减	
肥运动 .....	56
瑜伽是一种专属于女性的运动 ..	56
团体练习瑜伽才有氛围 .....	56

瑜伽和柔术以及舞蹈都是一	
样的 .....	58
瑜伽练习最大的痛苦就是难以	
坚持 .....	58
瑜伽动作的难度越高越有助于身	
体的健康 .....	58
练习瑜伽很久后肌肉不仅没有减	
少反而变得更结实了 .....	58
<b>第5节 女性修习瑜伽必知的八大</b>	
<b>要领</b> .....	60
尽情地呼吸 .....	60
练习前的热身 .....	60
要运动就要学会放松 .....	60
将感觉作为练习的引导者 .....	62
将注意力集中在练习上 .....	62
追求身体的平衡 .....	62
坚持是获得效果的基础 .....	62
爱上瑜伽带给身体的感觉 .....	63
<b>第6节 练习瑜伽的益处</b> .....	64
活力增加 .....	64
年轻身心 .....	64
延年益寿 .....	64
增强抵抗力 .....	64
改善视力和听力 .....	66
改善心智和情绪 .....	66

### 第三篇



## 瑜伽呼吸法



第1节	自然呼吸法.....	70
第2节	横膈膜呼吸法.....	72
	腹式呼吸 .....	72
	胸式呼吸 .....	72
	肩式呼吸 .....	74
第3节	瑜伽完全呼吸法.....	76
第4节	喉呼吸法.....	78
第5节	鼻孔交替呼吸法.....	80
第6节	双重呼吸.....	82
第7节	蜂鸣式呼吸法和伏地祈祷... ..	84

### 第四篇



## 瑜伽收束法和凝视法



第1节	瑜伽收束法.....	88
	收颌收束法 .....	88
	收腹收束法 .....	88
	会阴收束法 .....	90
	庞达三收束法 .....	90
第2节	瑜伽凝视法.....	92

### 第五篇



## 瑜伽体位法



站 式.....	96
山式 .....	96
战士式 .....	97
三角式 .....	98
叭喇狗式 .....	100
幻椅式 .....	104
鸵鸟式 .....	105
坐 式.....	106
莲花式 .....	106
内收莲花坐式 .....	108
手杖式 .....	109
摇篮式 .....	110
束角式 .....	111
跪坐式 .....	112
至善坐 .....	113
坐广角式 .....	114
车轮式 .....	116
英雄式 .....	117
向上弓式 .....	118
向上弓调整式 .....	120
向后弯向上弓式 .....	121
下犬式 .....	122
狮子式 .....	123
平衡式.....	124



鹰式 .....	124	劈叉式 .....	154
树式 .....	125	前曲伸展式 .....	156
脚尖式 .....	126	侧前伸展式 .....	157
船式 .....	127	半莲花加强前曲伸展式 .....	158
半月式 .....	128	背部前曲伸展坐式 .....	159
舞者式 .....	130	头碰膝前曲伸展坐式 .....	161
鹤式 .....	131	倒立式 .....	164
弯曲肱二头肌单抬脚式 .....	132	肩倒立式 .....	164
火箭人式 .....	133	肩倒立桥式 .....	165
四肢支撑式 .....	134	犁式 .....	166
孔雀式 .....	135	靠墙倒立式 .....	167
平躺放松式 .....	136	头倒立式 .....	168
仰尸式 .....	136	手倒立式 .....	170
双膝到胸式 .....	138	头倒立式调整式 .....	171
婴儿式 .....	139	安宁镇静的动作套路 .....	173
仰卧英雄式 .....	140	转体式 .....	174
卧手抓脚趾腿伸展式 .....	142	脊柱扭转式 .....	174
支撑桥式 .....	143	圣哲玛里琪 .....	176
仰卧式和俯卧式 .....	144	简单坐转体式 .....	180
鱼式 .....	144	简单坐转体一式 .....	181
眼镜蛇式 .....	145	站立转体式 .....	182
交叉枕式 .....	146	交叉腿转体式 .....	183
上犬式 .....	147	英雄转体式 .....	184
骆驼式 .....	148	放松动作套路 .....	185
蝗虫式 .....	149	结束姿势 .....	186
猫式 .....	150	肩倒立式调整式 .....	186
调息 .....	151	膝碰耳犁式 .....	188
前曲伸展式 .....	152	胎儿式 .....	189
花环式 .....	152	拱背伸腿式 .....	190

闭莲式 .....	191
身印式 .....	192
头倒立双腿 90° .....	193

## 第六篇

### 瑜伽与疾病

第 1 节 呼吸篇 .....	196
呼吸系统和主要的呼吸机制 ..	196
常见的呼吸疾病 .....	198
对应的治疗和方法 .....	200
第 2 节 神经内分泌篇 .....	210
神经系统和内分泌系统 .....	210
压力与生理学 .....	212
常见的神经内分泌疾病 .....	212
对应的治疗和方法 .....	216
第 3 节 消化篇 .....	224
消化系统和器官 .....	224
比较常见的消化疾病 .....	228
对应的治疗和方法 .....	230
第 4 节 心血管系统篇 .....	240
心脏 .....	240
血液及其功能 .....	242
血液循环系统和血压 .....	242
常见的心血管疾病 .....	244
相关的治疗及方法 .....	246

第 5 节 生殖泌尿篇 .....	264
泌尿系统 .....	264
生殖系统 .....	266
比较常见的生殖泌尿疾病 ....	266
相应的治疗和方法 .....	268

第 6 节 脊柱篇 .....	276
脊柱的发展 .....	276
脊柱的组成和功能 .....	278
背部常见的问题 .....	280
相关的治疗和方法 .....	282

第 7 节 淋巴、免疫系统篇 .....	292
免疫系统 .....	292
淋巴系统 .....	294
对疾病的抵抗力 .....	296
常见的免疫疾病 .....	296
相关的治疗及方法 .....	298

## 第七篇

### 简单的瑜伽套式

第 1 节 减肥瑜伽 .....	314
婴儿式 .....	314
山式 .....	314
前曲伸展式 .....	315
猫式 .....	315
眼镜蛇式 .....	316
蝴蝶式 .....	316

树式 .....	317	蜥蜴式 .....	323
骆驼式 .....	317	双腿背部伸展式 .....	324
第 2 节 产后恢复瑜伽.....	318	坐角式 .....	324
船式 .....	318	坐广角式 .....	325
猫伸展式 .....	319	火箭人式 .....	325
虎式 .....	319	第 4 节 减轻疼痛的瑜伽 .....	326
双腿背部伸展式 .....	320	肩膀酸痛：手臂拉伸式 .....	326
全蝗虫式 .....	320	头痛：兔子式 .....	327
坐广角式 .....	321	消化不良：眼镜蛇式（变式） .	328
脊椎扭转式 .....	321	颈部僵硬：船式 .....	329
第 3 节 修炼气质的瑜伽运动...	322	疲倦：下犬式 .....	330
束角式 .....	322	腰疼：桥式 .....	331
坐式脊柱扭转式 .....	322	生理痛：蝴蝶式 .....	332
猫伸展式 .....	323		



## 第一篇 瑜伽的起源

瑜伽属于一种现实哲学，并不属于宗教的信仰。“瑜伽”这个词最早来源于梵语，有“加入”、“连接”或者“结合”的意思。属于一种传统的印度哲学，以身心结合获取健康和幸福的意识。瑜伽不同于其他的健身运动，瑜伽主要讲求的是身心双修，通过练习瑜伽，对人们进行从内自外的改变，不仅可以改变塑造体形，而且能够改变人们为人处世的方式，让人们保持积极健康的人生观以及世界观。





## 图解目录

瑜伽的形成 /5  
古代瑜伽修行者 /5  
至尊主娱乐活动化身 /8  
古印度经书 /10  
奎师那在温达文的生活 /11  
瑜伽经历的四个时期 /13  
瑜伽的分类 /15  
六大古典瑜伽 /15  
现代瑜伽体系 /19  
冥想的条件 /21  
冥想的方法 /21  
五个身体层 /25  
人体脉轮及其结点 /27  
开始冥想练习的条件 /27  
姿势的选择 /29  
冥想与五官感觉 /29  
三德古那 /31  
脉轮的特征 /32  
打开脉轮的一些手势 /33  
冥想实现的条件 /35  
常见的瑜伽手印 /35  
五持戒 /37

冥想三步呼吸法 /39

冥想脉轮与养生 /39



# 第1节

## 瑜伽和古印度

瑜伽的本意是：“与宇宙和至尊联系在一起”，最早出现在古印度的密教梵语圣歌和赞美诗中，距今已有五千多年的历史，被人们称为“世界的瑰宝”。

图解  
瑜伽大全



### 瑜伽的由来

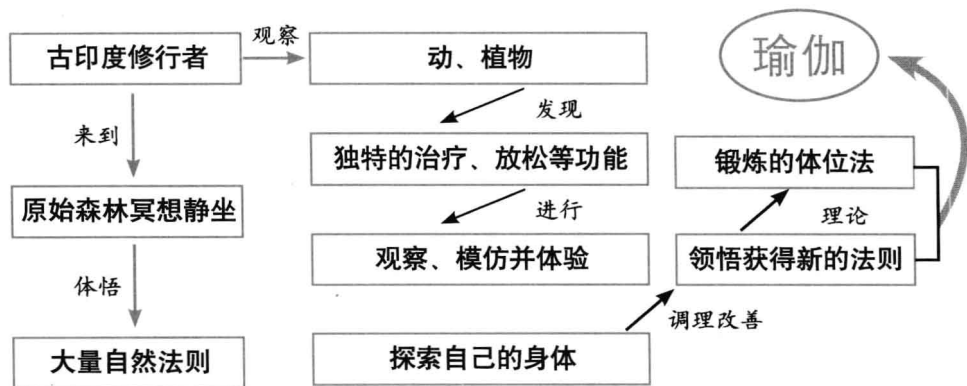
“瑜伽”一词最早出现在古印度的密教梵语圣歌和赞美诗中，这些都是些圣哲在深度瑜伽冥想状态时所悟，因此被奉为圣典。距今已有五千多年的历史，被人们称为“世界的瑰宝”。瑜伽的本意是：“与宇宙和至尊联系在一起”，而最高的瑜伽境界就是奎师那意识，与中国传统文化中的“天人合一”的最高境界相似。在印度北部的喜马拉雅山麓地带，有许多古印度的瑜伽修行者，他们在大自然中修炼身心的时候，无意中发现一些动物和植物，即使它们患病，可是经过一段时间就会自动痊愈。也就是说它们具有各自独特的治疗、放松、睡眠或保持清醒的方法。于是古印度瑜伽修行者就开始观察它们的各种形态，并进行模仿，甚至自身体验，逐渐发明了一套有益身心的锻炼系统，也就是后来的体位法。这些姿势传承了五千多年，教给人们各种各样的治愈法，让世代的人从中获益。

再后来，有一些高僧们为了追求天人合一的最高境界，他们常常独自隐居在与世隔绝的古老原始森林里，静坐冥想。在长时间的独居生活中，渐渐从中体悟到了不少的大自然法则。他们将这些法则运用到人的身上，不断地去感应身体内部的微妙变化，慢慢地学会了和自己的身体对话，开始探索自己的身体，进行健康的维护和调理，获得对疾病创痛的医治本能。几千年之后，用这些领悟到的自然法则结合体位法衍化出一套理论完整、切实可行的养生健身体系，这就是瑜伽。

考古学家曾在印度河流域发掘到一件陶器，陶器上面描画着的是印度人做冥想时的形态，据考究这件陶器距今至少有五千年的历史，由此可见瑜伽的历史能够追溯到更久远的年代。瑜伽境界简单一点来说，瑜就是生理上的动态运动及心灵上的静态练习，也可以说是每天都可以用到的一种生活哲学。达到对自身心灵的良好理解以及调控，以及熟知并掌握肉身感官是

## 1 瑜伽的形成

瑜伽是在古印度修行者在苦行或者冥想的时候，通过对大自然的观察，将理论和实践结合在一起，得到的一套养生、健身的体系。

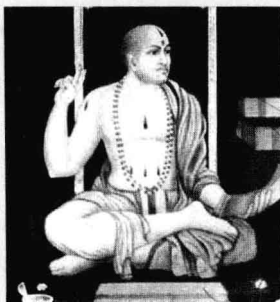


## 2 古代瑜伽修行者

古印度时期盛行一种修练方式，苦行僧大多显得蓬头垢面、衣衫褴褛，身边带着象征湿婆神的三叉杖，边走边吟诵古经文。他们必须忍受剧烈的痛苦，如绝食、躺在布满钉子的床上、行走在火热的木炭上、喝尿吃屎等不合常理的事情。他们将自己的身体看为罪孽的载体，因此必先“苦其心志、劳其筋骨、饿其体肤”，方能获得精神的自由和灵魂的解脱。



### 古印度的种姓制度 小链接



对社会群体的宗教划分，古代印度人被分为四个种姓：

**婆罗门** 祭司贵族，掌握神权，占卜祸福，垄断文化和报道农时季节，在社会中地位是最高的。

**刹帝利** 军事贵族，包括国王以下的各级官吏，比如武士，他们掌握国家的除神权之外的一切权力。

**吠舍** 普通劳动者，雅利安人的中下阶层，包括农民、手工业者和商人，他们须向国家缴纳赋税。

**首陀罗** 奴隶，受到压迫和剥削最深。此外，还有比首陀罗更低，不入流的“贱民”，亦叫做单陀罗，成分是打仗的战俘，以及不遵守种姓制度而结合的人。



练习瑜伽的主要目的。正如艾扬格在《光耀生命》中强调的，“达到圆融统一的状态”。心意是感官的集中点，只要能够驾驭心意，就代表能够操纵感官；借由感官、身体与有意识的呼吸相互配合来实现对身体的操控。这些技巧不但有益于肌肉和骨骼的锻炼，而且能够强化神经系统、内分泌腺体和主要器官的功能，进而激发人体的潜能来促进身体健康。

## 至尊人格首神——奎师那

瑜伽最高境界的完美体现是至尊主的娱乐活动化身。

奎师那是至尊人格首神，这个名字梵文的意思是黑色，中国佛教将它译为“黑天”，因为他具有一切的吸引力，而只有黑色才能吸收光谱中的七种颜色。他是“毗湿奴”的最主要化身，是万源之源，是至极真理。在《博伽梵歌》中，他告诉阿朱那说：“我是所有灵性世界和物质世界的根源，一切智慧都起源于我。我是宇宙之父母、支柱和始祖。整个宇宙的顺序受我控制。我是超灵，居于众生心中。我就是时间。我是创造，也是毁灭。我是万物之根基，是息止之地，是永恒的种子。一切富裕、美丽、灿烂的创造，全来自我辉煌的一闪。我是韦达曼陀罗中最神圣的音节。我是非人格梵的基础。没有智慧者，不能全面认识我。由于知识浅薄，他们无法认识我永不消逝的、至尊无上的本性。人若能了解我显现和活动的超然本质，离开躯体后，再也不会降生于这个物质世界，他将晋升到我永恒的居所。在千千万万人之中，可能只有一人追求完美；在那些达到完美的人中，几乎没有一个人能真正了解我。伟大的灵魂，奉爱中的瑜伽师，到达我后，永不再重返这充满痛苦的短暂世界，因为他们已达到了最高的完美境界。”

在《圣典博伽瓦谭》中曾这样写到：“伟大的圣哲啊！在千百万个解脱了的人和神秘瑜伽的道路上达到成功的人们中，要找到一个完全奉献于至尊人格神首、充满平和的人，是十分困难的。”

奎师那居住在永恒不灭的灵性世界，这个世界并非物质世界。而人们所处的物质世界仅仅是他外在能量的展示。他有无数的化身，有主宰化身、形态化身、逍遥化身、能力化身、玛努年代化身、年代化身等——一切都是遵循着他的意识出现在世界各地。但主奎师那是一切化身的始源，也是最原初的主。

奎师那派遣主希瓦的一个化身室利帕达·商羯罗大师显世于公元788年。他用了仅仅三十二年的时间，将佛教驱离了印度，重新树立起《韦达经》的