

瑜伽

经典教程

源自《瑜伽经》中完整的瑜伽套路
展现瑜伽体位法的原汁风貌
回归古典瑜伽本质的原汁原味
探秘瑜伽精神世界的博大精深



领略名师风范·亲历经典教程

林晓海
(Ram Lin)
编著

- ◎ 印度甘地瑜伽学院在华唯一认证中方授课老师
- ◎ sohu网“十佳健身教练员”之一
- ◎ 历经7年系统研习王瑜伽
- ◎ 国际级教练员课程中方授课教师
- ◎ 蝉舟瑜伽机构教学总监

Yoga

超值赠送VCD
经典瑜伽课程

集多年教学经验、综合万名学员意见
经过科学设计与精心编排的
经典瑜伽课程
从此天天都可在家练



中国纺织出版社

受益终生的典籍，枕边常伴，身心灵兼修



● 全彩图解·详尽说明
● 国内顶级瑜伽教学研究发机构倾力打造
● 专业资深的瑜伽教练队伍示范出演

内 容 提 要

本书从“经典”二字入手,介绍了瑜伽的基本理念、体位法、养生原则等内容,动作皆由国内顶级瑜伽教练倾情演绎,做到内容经典、结构经典、图片也经典,使读者感受到正宗的印度瑜伽经典,深深体会原汁原味的瑜伽精髓。



图书在版编目(CIP)数据

瑜伽经典教程 / 林晓海编著. —北京: 中国纺织出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5064-4179-7

I. 瑜… II. 林… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 155267 号

策划编辑: 李秀英 责任编辑: 胡成洁 责任印制: 刘 强
美术编辑: 穆 丽 图文统筹: 孙明晨 摄 影: 付 林
封面设计: 刘金华 肖旭晖

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@ c-textilep. com

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 8.25

字数: 100 千字 定价: 34.80 元 (附光盘 1 张)

ISBN 978-7-5064-4179-7/R · 0096

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



林晓海(Ram Lin) 编著

瑜伽 经典教程



谨以此书献给漫漫红尘之中
寻求身心和谐与永恒的你

 中国纺织出版社



目录 Contents



我们的瑜伽团队 4



第一章 感悟瑜伽 5

- 6 什么是瑜伽
- 9 迈向永恒的庄严之路——八支分法
- 10 让身、心、灵完美合一的瑜伽六要素
- 12 瑜伽七轮



第二章 瑜伽经典体位法 13

初级课程

- 14 暖身动作
- 18 拜日式（初级）
- 22 拜日式连续动作（初级）
- 24 肩倒立式
- 28 犁式
- 30 桥式
- 32 鱼式
- 34 前弯式
- 35 前伸展式
- 36 前弯曲膝变化式
- 38 眼镜蛇式
- 40 树式
- 41 站立前弯式
- 42 三角式

中级课程

- 44 头倒立式
- 48 肩倒立式连续动作
- 50 桥式变化式
- 51 桥式进阶变化式
- 52 犁式变化式

- 54 鱼式变化式
- 56 仰卧手抓脚伸展式
- 57 前伸展变化式
- 58 前弯开展变化式
- 60 射手式
- 61 V字式
- 62 莲花坐
- 63 眼镜蛇变化式
- 64 蝗虫式
- 66 弓式
- 68 轮式
- 70 后弯式
- 72 扭转式
- 74 乌鸦式
- 75 进阶平衡动作
- 76 三角变化式

高级课程

- 78 拜日式（高级）
- 80 头倒立变化式
- 82 蝎子式
- 84 射手变化式
- 85 单脚碰头式
- 86 蛇王式
- 87 蛇王握膝式
- 88 蝗虫变化式
- 90 弓式变化式
- 92 轮式变化式
- 94 新月式
- 96 扭转变式
- 98 孔雀式
- 100 乌鸦变化式
- 102 舞王式
- 104 举手抓大脚趾式
- 105 缓和放松动作

第三章 瑜伽饮食 107

- 108 瑜伽提倡素食
- 112 食物的三种属性
- 113 食物的六种味道
- 114 瑜伽饮食原则
- 116 断食法

第四章 呼吸、放松、清洁 117

- 118 呼吸吐纳间的身心变化
- 120 瑜伽调息法
- 122 紧张与放松
- 123 瑜伽的放松
- 125 清洁法

第五章 正念与冥想 127

- 128 正念是什么
- 129 冥想的意义
- 130 冥想法



■声明■

本书示范及指导的瑜伽运动仅作参考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生或瑜伽教练。读者因采用本书示范或指导所引起的任何问题，本出版社不负任何责任。

我们的瑜伽团队



蝉舟瑜伽馆

蝉舟瑜伽馆是国内专业从事瑜伽教学及教练员培训的机构，在国内一直以推广和传播正宗的印度瑜伽文化而著称。蝉舟瑜伽馆视教学质量为生命，率先成立了国内顶尖的教学研发团队。在与印度瑜伽学院合作的过程中，开发总结出一整套适合国内瑜伽教学和教练员培训的运作体系，在国内专业瑜伽健身教学领域里享有较高的知名度和良好的口碑。蝉舟至今已在北京及全国各地开设了几十家分部，强大的中外籍师资背景和一套完整、正宗的瑜伽教学培训体系使蝉舟成为国内最具影响力的专业瑜伽教学连锁机构。被评为2005年最受网民欢迎的十大健身俱乐部之一。

蝉舟瑜伽馆拥有一支国内一流的资深瑜伽教练员队伍，其成员都具有深厚的瑜伽理论和教学实践功底，教学质量始终保持着业内的最高水准。蝉舟的队伍中聚集着曾远赴印度接受正规培训，取得印度政府授权颁发的行业资质证书的专业人才和多次获得国内优秀瑜伽导师最高奖项的顶级教练员们。他们以严谨认真的专业态度进行大量的资料整理、教学研发和更高一级技术培训的工作。



■ 瑜伽策划人：刘阳

蝉舟瑜伽馆创始人

蝉舟瑜伽馆馆长

中国推广传播瑜伽文化第一人

北京市职工体育协会瑜伽培训部主任

策划出版过多部瑜伽读物，如《健身瑜伽》、《懒人瑜伽》、《轻松瑜伽治百病》、《热瑜伽》等

2005年获得由世界妇女联合会颁发的时尚奖项

作为一名早已将瑜伽精髓融入血液的行业领军人，刘阳曾数度赴印度拜学各地瑜伽学府，拜见多位瑜伽高师，对瑜伽以及融入瑜伽的印度文化有着深刻的感悟。作为“蝉舟”瑜伽品牌的创办者，为给中国瑜伽行业的起步打下坚实的基础，刘阳将对外交流与对内选贤择能有机结合，对外与世界知名瑜伽学府建立密切合作关系，邀请国际级瑜伽高师来京交流讲学，对内聘请资深瑜伽导师口传身教，定期输送他们出国进修，将正宗的印度瑜伽和瑜伽精神传承在遍布全国的数十家蝉舟瑜伽馆内。蝉舟在拥有一支大规模、高水准教练队伍的同时，还为国内各省市输送数千位专业瑜伽教练员，为中国瑜伽行业的正规化发展做出了大量艰苦而卓有成效的工作。



■ 本书编委及示范教练：张梅

“瑜伽要一步一步地完成，不可急于求成，不要为了目的而放弃欣赏过程。”

1991年，开始修习瑜伽，十几年从未间断地研习使自己对瑜伽深有领悟，并开发出一整套从理论到实践的完整自修体系；立志将瑜伽带给更多的人，将瑜伽发扬光大。

2003年，担任蝉舟瑜伽馆教练职务，多年的教学经验历练出强烈的个人魅力以及无可比拟的课堂感染力，使其成为蝉舟瑜伽最受欢迎的主力教练之一，丰富的瑜伽知识以及亲和严谨的教学风格吸引了众多的学员。她根据自己的实践经验并结合瑜伽自然疗法，有针对性地将瑜伽应用到每个学员身上，受到众多受益者和爱好者的青睐。

2004年，任蝉舟瑜伽馆总教练，并担任国内教练认证班的主讲导师。

2005年，远赴印度精修瑜伽，毕业于Kaivalyadhama.G.S.瑜伽研究院，对瑜伽清洁法和灵性的修为有了更高的认识。

2006年，她作为蝉舟瑜伽课程研发组核心成员，参与多项专题及特色课程设计开发，参与编排和拍摄了蝉舟初、中级瑜伽教程，并为《健与美》、《体线FITNESS》等一线媒体撰写稿件、拍摄专题。



Blessed
Sh. Yang Liu
China
With Regards
Bor Rudra Gowda
9th October 2006

印度瑜伽大师 RUDRA GOWDA

为本套丛书签名题字。

RUDRA GOWDA是印度瑜伽学习中心导师，曾任印度著名瑜伽静修中心SIVANANDA ASHRAM瑜伽导师，现积极致力于辅助瑜伽的传授。



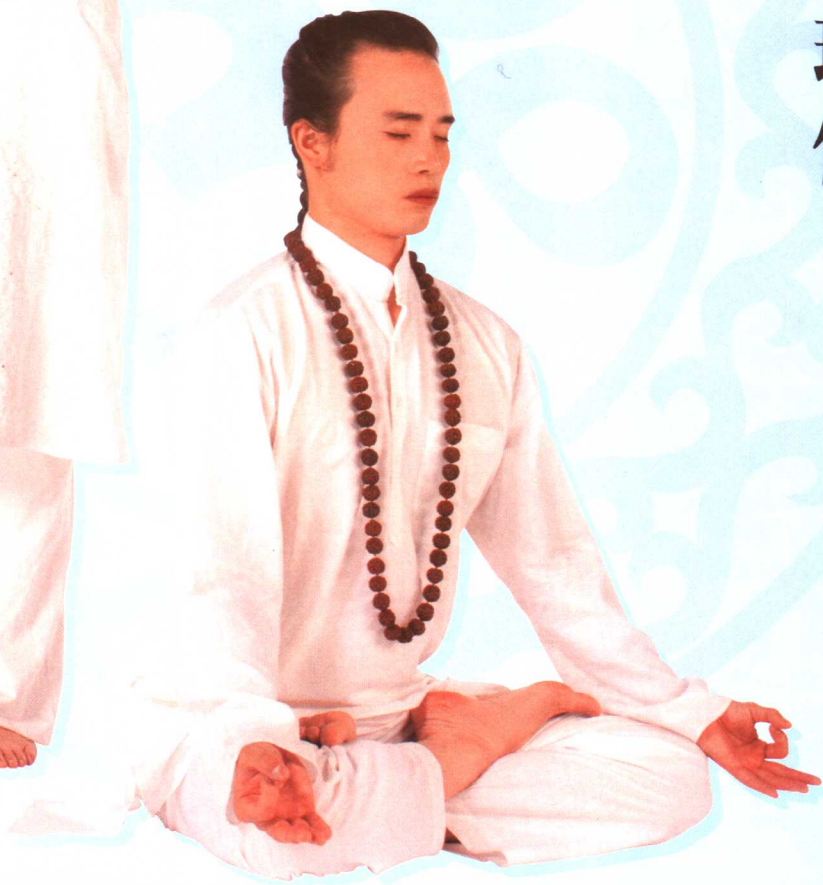
第一章 感悟瑜伽

什么是瑜伽

迈向永恒的庄严之路——八支分法

让身、心、灵完美合一的瑜伽六要素

瑜伽七轮





什么是瑜伽

瑜伽简介

放眼当今世界,瑜伽中心四处林立,特别是北美、欧洲各城市,仿佛走到哪里都有人上瑜伽课,而且这其中还有很大一批世界级的知名人士。他们在政界、艺术界、商界等各自不同的领域中成绩斐然,却又不约而同地对瑜伽运动趋之若鹜,这是为什么呢?源于神秘东方的古老运动到底有什么样的魔力?瑜伽到底是什么呢?



瑜伽在印度已经流传数千年,是印度悠久智慧的结晶,有关瑜伽的文献《薄伽梵歌》出现在5000年以前。瑜伽(Yoga)一词由梵文词根yuj衍生而来,意指

“联结”,即农夫用“轭”联结两头牛为他拉犁,意味着用瑜伽修行是一种身、心、灵的联结,可整合生活中的所有层面,包括环境、体能、情绪、心理、精神,是自我与精神的联结,也是世俗与神圣的联结。

瑜伽体位法可以增加身体的柔软度、强化肌肉力量、活化细胞、按摩内脏、促进循环、改善亚健康,并形成一套非常系统的方式来锻炼肌肉、肌腱、关节。因此,不论是足球还是体操,体育界早已将瑜伽融入到常规运动课程中。但追根究底,瑜伽能给予我们的,其实远远不止这些体能锻炼,它还是生活平衡的哲学,也是人类充分发挥潜力的途径。在这个高速运转的高科技化时代里,瑜伽能使我们与自然、与社会、与家庭、与自我和谐统一。从这个层面上理解,瑜伽也是一种生活方式,

是一种强调身、心、灵和谐统一的生活方式。任何人,不论年龄、国别、性别、文化传承、宗教信仰,都可以成为瑜伽的修习者,对每一位住在这个星球上的人而言,瑜伽都深具价值。

近几十年来,瑜伽的优势与益处被现代人充分地认识,瑜伽热在世界各地不断升温,瑜伽修习馆大量开设,瑜伽修习者不断增加,瑜伽的热潮正在席卷全球。瑜伽在我国兴起于20世纪80年代,近年来,随着越来越多的介绍瑜伽的文献和书籍的出版,越来越多的教习瑜伽的机构的成立,人们对瑜伽的认识逐渐加深,越来越多的人成为瑜伽的修习者,瑜伽在我国成为了当今最热门的运动之一。



瑜伽的特点

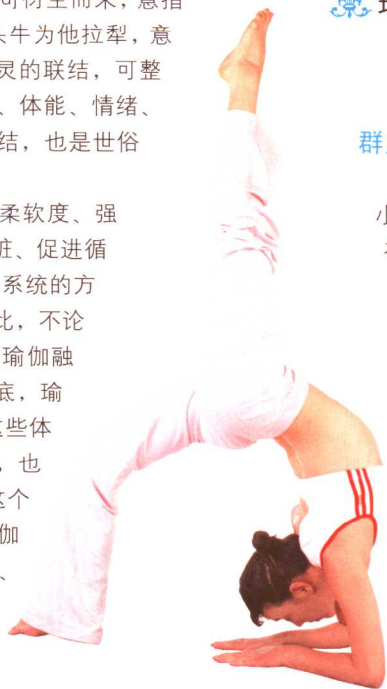
瑜伽与其他运动相比较,有非常突出的特点:

1. 瑜伽安全、柔和的特质使之适宜人群广泛

瑜伽的动作柔和,可避免运动伤害,从小孩到老人,甚至孕妇、某些病患者都可以在指导下练习瑜伽。

2. 瑜伽的舒适性

瑜伽体位法能够流畅、对称、柔和而又持续地让身体得到伸展和刺激,不像普通体育运动在某个单位时间内对某块肌肉进行强力刺激,从而会产生大量乳酸及自由基,造成腰酸背痛。瑜伽体位法中几乎每组前弯动作后一定会紧接一组后弯动作,而每组动作完成后一般都会有相应的放松动作,对身体起到很好的拉伸与放松作用,舒适而又流畅。





“不是我在世界，而是世界在我心”

——古代瑜伽行者这句大胆的宣言，表达了万年不变的真理

“了解这棵树就了解了这个世界”

——《瑜伽梵歌》第5章第1节

3. 瑜伽不受场地、时间、经济条件的限制

练习瑜伽仅需要很小的空间，能容纳双臂双腿伸展即可；并且受时间的限制也较小；瑜伽不需要昂贵的健身房、健身器材，一个安静的角落、一块洁净的垫子、一颗纯净的心即可，对某些学员来讲可能需要瑜伽砖、瑜伽绳等小型辅助用品。

4. 瑜伽对心灵的调节作用

这是与其他运动最显著的区别之一，瑜伽更重视通过身体姿势的练习，达到修习心灵的目的。

5. 瑜伽对身体的全方位调节和锻炼可以起到辅助医疗的作用

瑜伽对身体的锻炼是全方位的，不仅仅锻炼外在体能，还可对内分泌、微循环、内脏系统起到全方位的调节和改善作用；最难能可贵的是，平日几乎锻炼不到的内脏、头皮、背部肌肉等“锻炼盲区”，瑜伽也都有专门的体位法——照顾周全。所以瑜伽能对疾病的预防甚至治疗起到间接或直接的作用。



瑜伽的支派

印度瑜伽有极为古老的渊源，考古发现表明，早在公元前 3000~5000 年的古印度河流域，就有了瑜伽的实践，当时的瑜伽理论尚不成系统，直到出现了伟大的著作《薄伽梵歌》，瑜伽才得到了严密的分类，在理论上也自成系统了。瑜伽的发展分为以下四个阶段：

1. VEDIC 瑜伽

2. 前经典瑜伽

3. 经典瑜伽

4. 后经典瑜伽

在这四个阶段出现了不同的瑜伽派系，这些派系就仿佛菩提树的无数枝干，正因为有了它们的存在，瑜伽这棵大树才得以枝繁叶茂。我们可以选择一种适合自己的支派作为学习基础，然后再适当撷取其他派别的精华。

在这里我们简要介绍几个主要的瑜伽支派，它们分别为：

八支分法瑜伽 Raja Yoga

智者瑜伽 Jnana Yoga

实践瑜伽 Karma Yoga

爱心服务瑜伽 Bhakti Yoga

哈达瑜伽 Hatha Yoga

这些派系中，最全面、最经典、最实用的就是八支分法瑜伽，它包括体位、呼吸、契合、冥想等多方面锻炼，最终极的目标就是达到身、心、灵的和谐统一。现今广泛流传的另一瑜伽派系是哈达瑜伽，它侧重于清洁、体位的锻炼。之后又出现了艾扬格瑜伽、高温瑜伽、力量瑜伽等形式，这些支派因为更加注重身体的练习，从某种意义上说更容易取得立竿见影的效果，因此也被广为传播。但万变不离其宗，千万朵浪花千百年来以各种绚丽的姿态扑向岩石，但自始至终岿然不动的仍然是那亘古不变的海岸，最终长留在人们心中的依然是瑜伽的精神。

6. 瑜伽拥有一套完整的体系

瑜伽饮食方式、瑜伽清洁法、瑜伽呼吸法、瑜伽放松术、瑜伽的冥想与静坐以及瑜伽生活方式和理念，博大精深的实践与理论体系使得瑜伽早已超越了一般体育运动的范畴。普通运动只要持续练习就能在某个瞬间暂时达到一个非常有局限性的期望值，而瑜伽为了达到终极目的，必须自行调节烟酒、异性关系、言行等生活习惯，遵循符合伦理和道德的生活规则。

因此，瑜伽实际是一个可以全面调整修习者身体和心灵的系统，修习瑜伽能够使人得到均衡的发展，使身、心、灵达到更高的层次。



合掌

合掌安势代表了人性与神性的联结。这种通过虔诚的心达到天人合一的理念，也存在于世界各大宗教。



迈向永恒的庄严之路

八支分法

帕坦迦利是瑜伽世界中伟大的领航者，悠游于精神领域。他将毕生之思悟整理在《瑜伽经》里面，这本经详述了人内心的各种活动，以及如何去除那层遮盖我们最深层、最本质存在的面纱，帕坦迦利将进入这种境界前必经的过程细分为八大步骤，即八支分法。

这八大步骤是相互联系的。为了完全挖掘身体和精神的潜能，最终获得身心平静，过着充满自信与同情心、洋溢爱心与热情的生活，瑜伽修习者必须按顺序修习和超越这八个步骤，进而让我们寻回自己真正的天性，以达到瑜伽的终极目标。在这八个步骤中，最后的三个步骤被认为与内在世界相关联。这八支是王瑜伽的要素，而王瑜伽也正是迈向永恒的庄严之路，限于篇幅，我们只能在这里掀开博大精深的王瑜伽体系之一角，稍微领略其要义：

第一支：持戒 (Yama)

也译为“社会行为规范”，在传统上持戒被具体化为：不杀生、诚实、慷慨、不盗、适可而止的性行为。

第二支：精进 (Niyama)

也译为“个人行为规范”，当没有人看见你的时候，你会怎样生活，会让自己处于一种什么状态之中；当你是唯一见证者的时候，你会下什么样的决断。精进被具体化为：纯净、知足、纪律、心灵探索、心怀神圣。

第三支：调身 (Asana)

Asana即体位法。这个分支不仅能让人强健肉体，更重要的是身心的整合。在我们为大家悉心编写的这本《瑜伽经典教程》中，集中挑选并准确示范了可以提高你关节灵活度、增进平衡、强化肌肉、平静内心的体位法，希望大家能结合灵活、平衡、力量、内心平和，克服一切障碍，从而进入瑜伽的更高境界中。

第四支：调息 (Pranayama)

一个鲜活美好的生命与死尸之间只有一息之别。气 (Prana)，生命特有的能量，可将死气沉沉之物活化为充满生气、不断成长的生物体。调息就是指学习掌控这种生命的力量，调息练习可以用来涤净、平衡、提振身体，当我们的身体与体内气息能量调整到同一个频道时，我们与自己以及我们与宇宙的关系，自然也就变得更为和谐了。

第五支：摄心 (Pratyahara)

伟大的瑜伽行者告诉过我们：不是我在世界，而是世界在我心。摄心就是转入瑜伽中细微的感官经验的过程。帕坦迦利鼓励我们慢慢将感官从外部世界抽离，更清楚聆听自己内心的声音，引导感官进入内心。

第六支：凝神 (Dharana)

凝神是指对注意力与意念的掌控。保持对自己意念的觉察，将你生命中最重要、最本质的事情列出一张清单，每天在入定冥想前复习两次，在心安静下来的时候，将你的深层意识释放出来，将心念交付给宇宙。

第七支：冥想 (Dhyana)

冥想也称“入定”，静坐冥想会培养我们的觉察力，让我们在永不停息的改变中，不至于失去自我，

第八支：三摩地 (Samadhi)

三摩地是一种在纯粹且无束缚的觉知中安定下来的状态，超越时间和空间，超越过去和未来，超越个人的独特性，品尝永恒与无限的领域，这就是瑜伽的目标——生命与宇宙和谐共修。

让身、心、灵完美合一的

瑜伽六要素



瑜伽在千百年的传承过程中，不断融入历代智者的智慧与实践，是一套集理论与实践于一体的完整而精深的教导体系，也是一种自我约束的生活态度。古代的瑜伽行者认为身体是灵魂所操控的交通工具，这个比喻在现代依然成立。所以真正的瑜伽既包括偏重健身的体系，也包括偏重心灵和精神的体系，还包括能够使身心两方面都同时受益的体系。瑜伽的基本原则是“实践简单生活，提升精神境界”，也就是在简单的生活中，通过某些练习，使自己的心神更宁静、更专注、更有力量。

瑜伽体位法

体位法（Asana）在梵文中的意思是“座位”。均衡的健身有3大要点：柔软度、肌肉力量、心肺功能都能得到提高和加强。瑜伽体位法能直接提供柔软度与肌肉力量训练，并间接调节心肺功能。当我们规律性地练习这些舒展动作时，会发现：

1. 瑜伽体位法可以让我们更加清楚地意识到身体所发出的健康讯号，并能让我们更精准地诠释这些讯号。

2. 极大程度地提升身体的舒适感。

瑜伽体位法能够使所有关节、肌肉、韧带、肌腱及其他部位得到强健与放松，改善神经系统、循环系统，消除紧张，增加身体柔软度，还可以有效地按摩各个腺体和器官。在放松而缓和的练习过程中，除了身体，整个心也会伸展开来，整个身体有效地被心所控制，精神境界也会跟着提升。

在瑜伽体位法练习时，要随时提醒自己这不是一种体育竞技，我们正在练习的精准招式的目标是增进身心灵之间的联结，在动作与动作之间要保持全然专心，轻缓地进入动作并逐渐超越身体极限。

瑜伽呼吸

深呼吸能洗涤、调养我们的身体。吸气时，充足的氧气进入肺部，体内每个细胞都能获得活动所需的氧气；呼气时，体内的废物会随之排出。不仅如此，身体还能通过呼吸与能量储存区——太阳神经丛相通，从而得到充沛的能量。瑜伽呼吸法把深呼吸的这些作用提升到了更高的水平，这种特殊的呼吸法能帮助生命能量的释放，使人在生理及心理上都能更为年轻。





❖ 瑜伽饮食 ❖

瑜伽提倡简单、天然饮食方式，瑜伽修习者最为推崇的食物就是素食。

素食的能量直接来自于水、空气、阳光等自然元素，比较纯净且容易被人体消化和吸收；素食对心灵的净化和思想的平静也有很大的帮助。一般来说，实行了一段时间素食的人都会发现，自己不仅比以前更健康、更敏锐，心灵也澄澈了很多。

❖ 瑜伽放松 ❖

我们都知道，良好的休息放松非常重要，身心若长期处于操劳或压力状态，运作效率就会降低，过度的劳累甚至会对身体和精神造成严重的伤害。休息及放松是最自然的身体充电法，它们就如同汽车散热器一样，帮引擎降温。瑜伽放松技巧可以锻炼心灵及肌肉，以达到完全放松，更好、更快地为身体充满电。

❖ 瑜伽正念与冥想 ❖

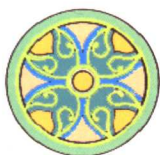
就像车辆需要一个聪明的驾驶员，人也需要一颗安定的、专注的、强有力的心（即头脑）来控制身体的活动。规律的冥想可以帮助你达到这个目的：你的头脑将会变得更清楚，你的注意力变得更能集中，思考会更有效率。而正念的培养则有助于净化人的思维，使你拥有智慧与内心宁静。

❖ 正确的生活方式 ❖

瑜伽旨在打造健康的身体以及精神上的活力，我们思考和说话的方式以及行为举止对瑜伽的修习结果都有很大影响。为了加快瑜伽修习的进展，也为了能够在瑜伽修习中获得更大的益处，我们需要培养正确的生活方式。

正确的生活方式包括：积极的生活态度和良好的生活原则，对生活的各个方面抱着仁慈的心，不在思想、言辞、举止上伤害任何生物，与周围的一切都和谐共处。





瑜伽七轮

瑜伽理论体系认为人体有7个能量中心，即人体经脉汇集之处，每个中心都有相对应的梵咒，这就是所谓的“脉轮”。脉轮是意识与身体之间的主要衔接点，每个脉轮都和特定的共鸣相关，远古的瑜伽先知将脉轮想像成轮子或生命力的涡流，我们可以将它解释为主要的神经系统及内分泌系统。

轮是用不同的图案来代表的，在图案中，轮的能量强度以颜色及莲花瓣数来代表，每一片花瓣上都写着一个梵文字母，也就是梵咒，总共50个梵文字母，都能发出平静心灵的梵音。

开始脉轮冥想时可以采取你认为舒服的坐姿，挺直脊椎，闭眼后将意识放在自己希望聚焦的能量中心位置上，深呼吸，诵一声长长的梵咒，感觉体内的知觉，想像能量正轻松地从脊椎底部流向不同的能量中心，并向头部攀升。



顶轮 第七能量中心，颜色为紫色，与同情心相关。梵咒为“Aum”。

最高的轮的视觉意象由头顶的千片莲花组成，莲花绽放时，会恢复与天地合一的记忆，你会回归到自己不受限制的、最根本的天性，你会了悟自己以人的外形存在，而实则为一股灵性存在，这即是瑜伽的完整境界。



眉心轮 第六能量中心，颜色为靛色，与超感洞察力相关。梵咒为“Sham”。

位于眉心，被称作“第三只眼”，是洞察力与直觉的中心。这个能量中心被开启时，你会感觉与自己内在的声音有很紧密的联系，你内在的智慧之声会引导你表达出天性中的最高层面。一旦这个中心阻塞，便容易产生自我怀疑与不信任感。



喉轮 第五能量中心，颜色为蓝色，与苍穹及空间的元素及听觉相关。梵咒为“Ham”。

位于喉咙底部，为表达中心。喉轮使你对真理表达自如，不会在意别人的眼光和评论；还会以支持生命的方式表达自己的需求，当你本意清楚并内心坦荡时，便能说出自然而适当的话，并信任一切细节都能顺其自然。



心轮 第四能量中心，颜色为绿色，与风元素及触觉相关。梵咒为“Yam”。

位于心脏中心点，是静坐者心神凝集之处，能产生纯净的慈悲之心，表达施与受的法则，统合爱与怜悯的能量。心轮阻塞时，与周围的人和物即会产生疏离感；心轮敞开并畅行无阻时，就会感觉到自己与生命万物有着深层的联结。



脐轮 第三能量中心，颜色是太阳般的金黄色，与火元素及视觉相关。梵咒为“Ham”。

位于太阳神经丛，是我们在这世间的力量所在的位置，当这个中心被打开且流动时，我们就有能力将欲望及意念转换为畅行无阻的生命能量。



生殖轮 第二能量中心，颜色为橙色，与水元素及味觉相关。梵咒为“Vam”。

第二轮，位于生殖器官附近的中脉，也可兼具生物繁衍之用。当能量来到生殖轮中心时，便会为我们注入创造力，使我们能够弹奏音乐、描绘图画、书写诗歌、创建事业，创造爱与富足的生活。生殖轮由六片莲花瓣组成。



海底轮 这个能量中心的颜色为红色，与地元素及嗅觉相关。梵咒为“Lam”。

位于脊椎底端，掌管你最基本的生存需求，是灵量藏蕴之处，这个轮脉将你和大地连接起来，能让自己的生理和情绪都感到满足的关键，就是让能量能够在这个脉轮中保持畅通的流动。



第一章 瑜伽经典体位法

● 体位法练习说明

为了能使瑜伽爱好者更多地从体位法的练习中获益，我们把姿势分为初级、中级、高级三个级别。初级课程适合于刚开始练习瑜伽的人；中级课程中包括有相当难度的姿势，适合于能很容易完成初级动作的人；高级课程应在完全掌握中级课程中的动作后再开始练习。在练习每个级别课程的过程中，应该严格按照该级别动作的顺序来练习，前面的动作练习熟练后才能练习后面的动作；在练习时要保持空腹，切勿用力过猛；每次练习完之后都应练习“缓和放松动作”（见高级课程的最后）。如果你正处在特殊的生理期，比如怀孕，或者你的身体的某些部位有问题，请在练习可能会对这些部位造成强烈刺激的体位法时一定要慎重，或者咨询医生和瑜伽教练，没有把握就不要练习。在某些动作的介绍中，我们指明了该动作不适宜的人群，一般来说，某个动作不适宜某些人做，那么该动作的变化式同样不适宜。





■ 初级课程 ■

热身动作

身心只有在放松的状态下才能够更好地发挥其潜力，因此进行体位法的首要步骤就是让自己全身放松至少5分钟。热身动作的另一个重要作用是能够让你把注意力集中在呼吸上，从而吸入更多氧气，增加体力，为练习瑜伽做准备。在做热身动作时，请注意保暖。

完全休息式

先要平躺下来，手脚伸直并向外展开，闭上眼睛。为了消除身体的所有紧张感，先晃动一下肩膀。缓慢地将头左右转动几次，每次转动耳朵都要尽量贴到地面。最后将头转回正中央，目视天花板，把注意力放在呼吸上。



散盘

以散盘为基础进行呼吸及做眼部、颈部的暖身动作。这个静坐姿势可以提供身体一个稳固的底盘，也能保持身体能量的集中。



辅助工具

初学者尝试一下就会发现，坐在软垫上更能使下背部和膝盖松弛下来，脊柱保持正直。

知识印

大拇指指尖与食指指尖相接成一个圆。

手势变化一

手指轻轻地扣在一起，放在大腿上。

手势变化二

手掌相叠，放松地放在大腿上，掌心朝上。