



王瑜伽

林晓海 / 编著

人民体育出版社





王瑜伽 Raja Yoga

- * 瑜伽不是宗教，它是一种身心修行的方法！
- * 静觉心灵、瑜伽愉悦、一呼一吸、超绝超然。
- * 瑜伽的含义：和谐、统一、相应。
- * 瑜伽习练八字箴言：静觉、自律、实修、博爱。
- * 王瑜伽是四大古老瑜伽体系之一，是一种利于身心和谐的养生方法。
- * 王瑜伽倡导激活身体内的正能量，帮助人们获得积极健康的人生。
- * 王瑜伽习练八大步骤：禁制、遵行、体位、调息、制感、执持、冥想、三摩地。
- * 本书集古老王瑜伽精髓，吸纳瑜伽诸多内外训练方法，让习练者了解掌握瑜伽的行为生活方式，通过外在体位锻炼达到身体的健康，由呼吸的训练建立身体与心灵的沟通，通过契合法，冥想静心，帮助我们获得内在的平和稳定。

责任编辑 / 王新月
美术编辑 / 刘 泉
技术编辑 / 筱 兰

ISBN 978-7-5009-4295-5



9 787500 942955 >

定价：46.00元

王瑜伽

RAJA YOGA

林晓海 编著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

王瑜伽 / 林晓海编著. —北京: 人民体育出版社, 2012

ISBN 978-7-5009-4295-5

I. ①王… II. ①林… III. ①瑜伽-基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 119191 号

*

人 民 体 育 出 版 社 出 版 发 行

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷

新 华 书 店 经 销

*

787×960 16 开本 14.5 印张 232 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—6,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4295-5

定价: 46.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介



林晓海
Ram Lin——瑜伽行者

- 中国印度友好协会理事
- 中国国际瑜伽大会秘书长
- 中国瑜伽体位大赛组委会会长兼总裁判长
- 国家一级瑜伽健身指导员、资深瑜伽导师
- 专业研究运动康复医学
- 2009年获得美国运动医学会健身健康专家及私人教练培训认证
- 《健与美》杂志瑜伽专栏顾问
- 蝉舟瑜伽灵性导师，专门研习印度古典的八支分法瑜伽即王瑜伽
- 蝉舟瑜伽健康事业机构总经理兼教学总监

参与编著、示范的出版书籍有：《瑜伽自学百科全书》《瑜伽健康法》《瑜伽简单学》《瑜伽经典教程》《瑜伽减肥4周计划》《热瑜伽》《懒人族瑜伽》《让瑜伽更容易—用辅助用品练瑜伽》《从0开始学瑜伽》《瑜伽瘦身美人》以及《瑜伽标准体式分步图解全书》《健身瑜伽》《塑身瑜伽》《美容瑜伽》《90分钟瘦身养颜瑜伽》等。

编写出版示范的音像制品包括：《瑜伽职业篇》《瑜伽功效篇》《瑜伽专业篇》《瑜伽功效篇》《蝉舟瑜伽系列教程》《完美女人》系列光盘18张，瑜伽系列调理教学光盘《瑜伽颈腰减痛》《瑜伽瘦身消脂》《瑜伽产后恢复》《瑜伽全身排毒》《瑜伽美颜》《瑜伽放松排压》《瑜伽女性调理》等。

个人博客<http://blog.sina.com.cn/chanzhoulinxiaohai>

个人微博<http://http://weibo.com/yoga110>林晓海瑜伽行者

个人QQ：578369436

前言

目前国内瑜伽行业发展非常迅速，瑜伽书籍种类数量繁多，而市场上瑜伽书籍更多是以时尚类型为主，内容表浅，重复性、相似性居多。瑜伽书籍众多，而且鱼目混杂，真正具有权威性及收藏价值的书籍甚少，给练习者带来了诸多的不便。作者在专门研究了印度古老四大瑜伽派系之后，结合中国的国情，在传承古老印度王瑜伽的理论基础之上，将对人身心有益的瑜伽训练法进行融汇贯通，编写成书。希望通过此书可以帮助练习者在瑜伽的练习中不仅获得身体的健康，而且获得身心的和谐与愉悦！

《瑜伽经》中所阐述的王瑜伽体系强调瑜伽训练分为八个步骤，被喻为瑜伽世界的一张地图。所以，本书将主要以八个大的步骤，阐述从古至今的各个瑜伽派系，其中包含流行广泛的哈达瑜伽体系内容。此书的出版旨在为广大瑜伽爱好者提供更丰富的理论知识，其中包含了瑜伽体位、清洁法、契合法、收束法、调息法、冥想法、休息术、瑜伽饮食等内容。

目 录

第一章 瑜伽概述 / 1

- 第一节 什么是瑜伽 / 2
- 第二节 瑜伽的历史与发展阶段 / 4
- 第三节 瑜伽的派系 / 5
- 第四节 瑜伽练习的注意事项 / 8
- 第五节 王瑜伽概述 / 9

第二章 王瑜伽第一步 禁制 / 11

- 第一节 禁制的五大原则 / 12
- 第二节 此阶段的重要性 / 13

第三章 王瑜伽第二步 遵行 / 15

- 第一节 遵行的五大原则 / 16
- 第二节 瑜伽饮食 / 18
- 第三节 瑜伽断食法 / 20
- 第四节 瑜伽六大清洁法——哈他瑜伽技法 / 28

第四章 王瑜伽第三步 体位 / 41

- 第一节 体位练习的注意事项 / 43
- 第二节 体位练习前的准备活动 / 44
- 第三节 基础瑜伽体位动作 / 57

第五章 王瑜伽第四步 调息 / 119

- 第一节 呼吸练习的注意事项 / 121
- 第二节 五大呼吸法 / 122
- 第三节 悬息法 / 128
- 第四节 瑜伽收束法 BANDHA / 129
- 第五节 九大调息法 / 136

第六章 王瑜伽第五步 制感 / 151

- 第一节 制感训练的概述 / 152
- 第二节 瑜伽契合法 / 153

第七章 王瑜伽第六步 执持 / 183

- 第一节 执持的概述 / 184
- 第二节 瑜伽中的生命之气 / 185
- 第三节 瑜伽心灵生理学——三脉与七轮 / 187

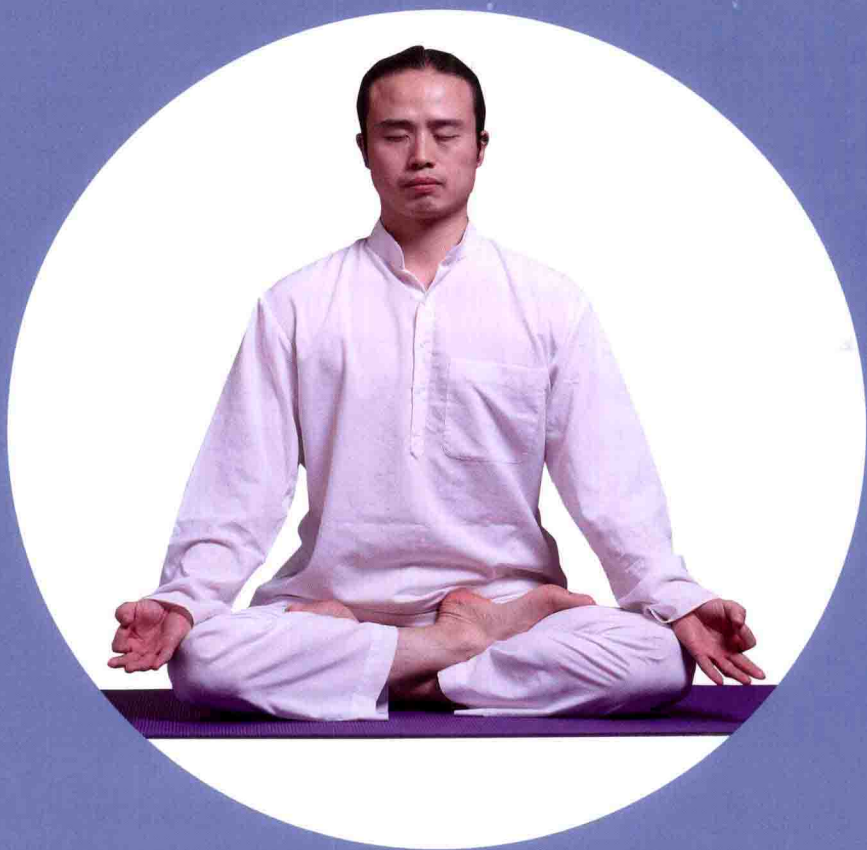
第八章 王瑜伽第七步 冥想 / 199

- 第一节 冥想的概述 / 200
- 第二节 对冥想知识的一些认识 / 201
- 第三节 冥想的测定方法 / 202
- 第四节 冥想前的准备工作 / 203
- 第五节 冥想的姿势 / 203
- 第六节 五大元素冥想法 / 214

第九章 王瑜伽第八步 三摩地 / 217

- 第一节 三摩地概述 / 218
- 第二节 瑜伽放松休息术 / 219

第一章 瑜伽概述



瑜伽如今在中国已经家喻户晓，越来越多的人参与到瑜伽健身运动中来，有些长期习练者更把瑜伽作为了一种生活的方式。随着瑜伽的普及，很多人都会问道：瑜伽是什么时候进入中国的？早在上个世纪的八十年代，中央电视台播放《瑜伽》的节目，人们就已经开始知道“瑜伽”一词了。到了二十一世纪初，瑜伽热慢慢升温，并逐步在中国各地发展起来，尤其是在2003年“非典”之后，瑜伽有如雨后春笋一般在中国各地蓬勃发展。我们如果追溯瑜伽进入中国的历史，其实早在隋唐时期甚至更早，瑜伽随着佛教传入就已经进入了中国，北宋大文学家苏东坡更有长期习练瑜伽养生的记载，可见瑜伽在中国的发展历史由来已久。

谈到瑜伽与佛教的关系，也是很多人关心的话题。据有关记载，佛祖在印度先是进行苦行的修炼没有悟道，在几乎奄奄一息的情况下，发现苦修不能解决问题，于是开始进行六年的瑜伽训练，最终在菩提树下冥想七七四十九天，达到王瑜伽的第八步也是最高的一个步骤，由此创立了佛教，所以我们可以看到佛教中也包含有瑜伽的训练方法。其实，瑜伽作为一种身心灵的修炼方法，在全世界被很多的宗教采用。如在印度，印度教中包含了大量的瑜伽训练方法，因此有些人也会误以为瑜伽就是印度教的一部分。人们对瑜伽越感兴趣，疑惑问题就会越多，事实上瑜伽不是什么宗教，但被许多宗教拿来作为一种修行的方法，因此在本书中，我们不以任何宗教的立场阐释瑜伽，力求回到瑜伽的本来面目，希望瑜伽可以在中国健康地发展，促进中国社会的和谐进步。

第一节 什么是瑜伽

瑜伽起源于印度，是古印度六大经典哲学体系之一。瑜伽的历史据说有5000多年，而在印度广为流传的一种说法是：瑜伽一直都存在，而且会永远存在下去。如此富有哲理的话，让人深思：到底什么是瑜伽呢？

瑜伽一词含义是连接、结合。这是古人在大自然中感悟到的真理。人们发现一切的存在彼此都是有关系的，没有孤立的存在，这也是宇宙的存在法则。随着人类文明的发展、进步，随着生产力的革命，人们由被动地接受自然条件而生活，转而开始了主动地认知自然、征服自然的历程。此时的人们，又将瑜伽形象

地比喻为把犁套在牛身上，这一动与一静的连接、动静相宜，正是宇宙普遍存在规律的象征，也是对瑜伽的最形象、最准确的解释。

古老的瑜伽典籍中说到：瑜伽是自我（atma）和原始动因（the original cause）的结合或一致。各种瑜伽体系的终极目的都是帮助人实现这种瑜伽境界。在《瑜伽经》中将此引申为“集中使之升华”“联系使之统一”“相应使之神通”。

现代人将瑜伽理解为是体育学、医学、心理学、哲学多个学科的综合。瑜伽一词是梵文YOGA的译音，其字面意思是：和谐、统一、相应。瑜伽实际上是要帮助人们达到自我的和谐、人与人之间的和谐、家庭的和谐、社会的和谐、人与自然的和谐。

在一部影片中曾提到了瑜伽的三种高级状态。影片讲述三个人在瑜伽之城冥想“蛇头咬蛇尾”之谜时，其中一个人冥想感受到：“有时候我是清醒的，有时候又是在梦中，我也不知道自己是在梦中还是清醒的。”这是瑜伽中的一个较高状态，一个真正的瑜伽师应该可以在清醒、沉睡、梦境中都感受到自己的存在。第二个人在冥想中感受到：“有时候我觉得我是我，有时候我觉得我不是我，我也不知道我是谁！”这是另一种高级的瑜伽状态，让你感受到你不同于你认为的你。最后一个人在冥想中感受到：“其实一切都是梵天的一场梦。”这种状态是更高级的冥想状态。是需要习练者进行深度冥想后才可以感知到的。瑜伽看起来如此高深，让很多人望而却步。然而实际上，瑜伽很简单，印度瑜伽强调“梵我合一”，其含义就是中国文化的“天人合一”，强调回归自然。在这一点上印度瑜伽与中国道教有异曲同工之妙。

由上所述，简言之，瑜伽就是为解决人活着为了什么的话题。人活着的目的是什么？人活着就是为了追求幸福。什么才是真正的幸福？真正的幸福是不会随着时间的推移和空间的改变而消失的。而瑜伽让你可以获得这样的幸福。

印度四大经典瑜伽派系之一的“王瑜伽”是适合在中国推广的，符合中国国情的古老瑜伽体系。它不是单纯强调冥想，没有宗教性，其理论著作就是印度瑜伽师帕坦伽利所作的《瑜伽经》，其将瑜伽的训练归为了八个步骤，全面阐释瑜伽的全貌，被誉为人们进入瑜伽世界的一张地图。

王瑜伽体系强调身心灵的和谐统一，我经过多年的实践将其概念总结为：瑜

伽是探索生命、探寻宇宙本源的一种方法或途径。

第二节 瑜伽的历史与发展阶段

在五千多年前的印度，一群瑜伽的修行者静静地坐在印度喜马拉雅山麓的原始森林中。他们发现与广大无垠的宇宙以及大自然比较之下“我”是多么的微不足道。他们在审视“自我”的渺小以及由此产生的痛苦与烦恼，同时思索着痛苦是如何产生的，如何才能消除这些痛苦，使自己获得安宁！在静静的冥想中他们发现人心是向外的，常受外界的干扰，人心常紊乱不安。当人能把浮躁不安的心和真实的自我联结在一起的时候，就会醒悟到本来该有的自我，会有与宇宙的存在浑然一体的感觉，自我的心才可以获得永恒的安宁。

这些瑜伽的修行者在身心修炼时无意间发现各种动物患病时能经过任何治疗而自然痊愈，因此，他们就开始学习模仿各种动物的姿势进行身体上的锻炼，结果取得了意想不到的效果。此后渐渐产生了体位法的锻炼，之后为调整紊乱浮动的气又产生了调息的训练。瑜伽习练的内容历经几千年不断得到了丰富，其发展也历经了多个时期，产生了众多的瑜伽派系。

瑜伽在历史上的发展可以分为以下几个时期：

1. **韦达瑜伽时期** 韦达瑜伽的教义源自《RIG VEDA》。《RIG VEDA》是梵文，RIG的意思是赞美，VEDA的意思是知识。所以，RIG VEDA是一本赞诵的圣歌集，来赞美至高无上的知识和能量。

2. **前经典瑜伽时期** 前经典瑜伽时期，人们主要修习智瑜伽及实践瑜伽。在《薄伽梵歌》这本书中，对实践瑜伽做了更深层次的描述。

3. **经典瑜伽时期** 就是王瑜伽（八支分法瑜伽）流行时期，由印度瑜伽大师帕坦伽利（PATANJALI）总结的瑜伽修习方法，后又编成瑜伽经典书籍《瑜伽经》。此书成为现今众多瑜伽派系的理论基础与依据。

4. **后经典瑜伽时期** 后经典瑜伽指的是王瑜伽之后的其他的瑜伽修习方法。帕坦伽利之后的几个世纪里，瑜伽的价值观念发生了改变，新一代的瑜伽师创造了使身体充满活力、健康长寿的瑜伽体系。哈他瑜伽就是在这个时期快速发展起

来的，有人将其描述为是在王瑜伽第三步体位训练基础之上发展而来的瑜伽派系。

第三节 瑜伽的派系

在距今有5000多年历史的、古老的瑜伽著作《博伽梵歌》中只提到了古老的四大瑜伽体系，这四大体系就是：爱心服务瑜伽、智瑜伽、实践瑜伽以及王瑜伽。之后又发展产生了以哈达瑜伽为主的众多现代瑜伽派系。下面我们分别进行一下简单的介绍。

1. 爱心服务瑜伽 BHAKTI YOGA 爱心服务瑜伽即巴克梯瑜伽，核心是“奉献与敬仰”。这是最简单的一种瑜伽练习方法，通过诵唱圣歌，赞美神的仁慈、友爱，从而达到身心灵相结合的瑜伽最高境界。拥有丰富情感、爱、奉献，没有自我特点的人适合练习此瑜伽。

2. 智瑜伽 JNANA YOGA 通过对真实与不真实的辨别，使身心灵相结合，达到瑜伽的最高境界。意识清晰，头脑冷静，爱动脑筋，对感官的对象很敏锐，这样的人才适合练习此瑜伽，其过程短，很艰难，练习过程是个飞跃，所以对练习者的要求很高。这一体系的瑜伽要让人明白，人的一生很多时候在追求一些不真实的东西，而不是追求事物的本质，心灵经常被身外之物的变化所干扰。真实的东西是永恒的，无始也无终。这一体系实际上是一个哲学思辨的过程，习练者往往是可以达到“当下顿悟”的状态。

3. 实践瑜伽 KARMA YOGA 实践瑜伽又称为“业瑜伽”，其核心是“无私的奉献”，通过无私的奉献，使身心灵相结合。如果我们做事情只是为自己的话，一个欲望得到满足后，新的欲望会不断涌出来，所以很容易被一个接一个的欲望束缚。但当我们做事情是为了无私地帮助别人，在为别人做事情的情况下，欲望就会停止滋生，我们就能够得到解脱。在做任何工作时，要全身心地沉浸在所做的工作中，放下一切杂念和思绪，全心地专注在所做的事情上，这样就能够达到身心灵相结合的状态。许多慈善家或乐于助人的人士实际上就在进行这样的修行，在帮助别人的过程中找到永恒的快乐。

4. 王瑜伽 RAJA YOGA 王瑜伽又称八支分法瑜伽，是由印度人帕坦伽利（PATANJALI）总结了前人各种修行方法之后，进行整理创编的一套瑜伽修行方法。他被誉为王瑜伽之父，王瑜伽与其他瑜伽不同之处是它有一套非常清晰、系统的练习方法，由八个步骤组成。所以王瑜伽被称为是目前世界上最伟大、最简单、最有效的瑜伽体系之一。

5. 哈他瑜伽 HATHA 哈他瑜伽又名日月瑜伽或阴阳瑜伽，“HA”代表右鼻孔，“THA”代表左鼻孔。在印度古老的瑜伽文献中，认为人体有三条主要经络：中间与脊柱平行的称为中经或中脉又名苏舒姆纳（SUSHUMUNA）；与右鼻孔相连的称为右经或右脉，又名平格拉（PINGLA）；与左鼻孔相连的称为左经或左脉，又名伊达IDA。哈他瑜伽训练强调通过清洁、体位、呼吸、收束等方法的练习，来打通这三条主要经络，使能量得以在体内流通顺畅。由这一体系又发展出众多以体位训练为主的现代瑜伽派系。

6. 昆达里尼瑜伽 KUNDALINI YOGA 昆达里尼指的是一种能量，这股能量盘绕成三圈半的形式，好像沉睡的蛇寄居在脊柱最下端尾骶骨的部位。通过练习哈他瑜伽，将脊柱灵活，让三脉合一，最终打通中脉七轮，提升昆达里尼能量。由于这一方法的训练极为严格，而且存在很大的危险性，所以，在印度已经很少有人专门修炼这一派系。

7. 语音冥想瑜伽：MANTRA YOGA 习练者通过冥想唱诵某些特定的梵文语音或词语，使大脑的意识状态发生改变，从而实现梵我合一的境界。其核心内容就是语音诵唱。

8. 热瑜伽 HOT YOGA 热瑜伽又称高温瑜伽，是由印度人比克拉姆从哈他瑜伽中提炼出一套体位训练动作，作为瑜伽修习的方法。热瑜伽创立于20世纪70年代，适合大多数人学习，无论是对瑜伽初学者还是经验丰富的瑜伽修习者而言都可以进行练习。热瑜伽是在温度38℃~42℃、湿度在40%~60%的环境温度下，完成规定的26个序列动作。由于是在高温环境下练习，所以身体更加容易伸展，可以更好地完成每个动作。训练中由于会大量出汗，所以要少量多次地进行补水。这一体系的课程适合追求快速排毒养颜、减肥塑体的人士进行练习。

9. 阿斯汤伽瑜伽 ASTANGA YOGA 阿斯汤伽瑜伽又名八支串联瑜伽，其是由印度人P.K.JOIS创立，其体系同样是源于哈他瑜伽的体位训练部分。其将体

位动作组合成多个序列套路，这些动作的序列过程又叫做Vinyasa。阿斯汤伽瑜伽每一个动作都前后连贯，与呼吸协调一致，整套姿势的先后次序都经过精心设计。动作套路极富挑战性，一般习练者很难完成全部的动作，其对人体的柔韧性、力量性、平衡性、速度的控制都要求很高。

10. 流瑜伽 FLOW YOGA 流瑜伽姿势组合的先后顺序类似阿斯汤伽瑜伽，其比阿斯汤伽瑜伽要简单，强调习练者感受体内生命能量的流动，动作有如行云流水一般，运动中注重呼吸的配合，整个练习过程充满活力。流瑜伽强调动作之间的衔接与连贯性，受到人们的喜爱，很多瑜伽师按照这样的思路不断推陈出新，创编出许多的套路，并且以个人的名义来命名。

11. 力量瑜伽 POWER YOGA 力量瑜伽不包括冥想、调息的内容，它鼓励学生关注自己的身体变化。力量瑜伽的体位练习富于挑战，强调提高心肺功能，可以理解为是一种非常有效的有氧运动。此外，它快速地运动，集中于呼吸、力量、伸展、平衡的练习将会使人感觉到内心的平和与安宁。

12. 辅助瑜伽 IYENGAR YOGA 辅助瑜伽又称艾因格瑜伽，也是哈达瑜伽的一个现代发展分支，是由印度人B.K.S IYENGAR建立。它强调练习中配合使用辅助用品，如瑜伽砖、椅子、毯子、瑜伽带子等，辅助的用品可以帮助完成很多高难的体位动作，而且是安全有效的，而且增强对身体的感知力。艾因格瑜伽特别关注发展力量、耐力、正确地身体伸展与放松练习。在这个系统中强调站姿的训练，可以增强腿力，促进生命活力，改善循环，提高平衡以及协调的能力。

13. 阴瑜伽 YIN YOGA 以垫上运动为主的瑜伽体位练习，着重于坐姿的伸展性训练。适合于初学者以及希望增强身体柔韧性的人练习。深受女士及年龄偏长人士的喜爱。

14. 灵量瑜伽 REIKI YOGA 该体系由日本人创立，认为人体就是一个能量体，身体的异常是由于能量紊乱引起的，所以该体系侧重于调理人体的能量系统。当能量恢复正常运转，人的身心就会获得健康。

15. 蝉瑜伽 CHAN YOGA 蝉瑜伽秉承印度王瑜伽体系，即八支分法瑜伽。其将印度古老瑜伽文化与中国文化结合相容，形成了一套以印度经典王瑜伽为基础的“蝉”瑜伽体系，深受广大中国瑜伽爱好者的欢迎。课程追求：伸展、平衡、放松的训练效果，帮助习练者感受宁静即是瑜伽的状态，从而最终达到身、

心、灵的平静与和谐!

16. 其他 我们接触的诸如减肥瑜伽、美容瑜伽、塑体瑜伽、缓压瑜伽、心灵瑜伽等，它们并不是瑜伽的派系，而是根据瑜伽的功效进行的分类。此外，还有按照不同人群进行划分的女子瑜伽、男子瑜伽、儿童瑜伽、老年瑜伽、情侣瑜伽、双人瑜伽、多人瑜伽等。

第四节 瑜伽练习的注意事项

1. 瑜伽练习最佳环境是在大自然当中。
2. 室内练习要在一个干燥、通风良好的房间里进行。
3. 练习场地不宜太硬或太软，应该平整，没有凹凸，木地板地面比较好。
4. 应在地面上配用专业瑜伽垫进行练习。以膝盖跪上去不痛为宜，减少身体受伤的几率。
5. 练习服装应选择舒适、吸汗、透气性好、便于进行翻转动作练习的衣服。
6. 避免穿戴紧绷、约束的饰物，如：腰带、皮带、手表、项链、耳环等。
7. 最佳的练习时间是在早晨早饭前，其次是饭后3~4小时，傍晚或深夜也可。
8. 练习之前应保持3~4个小时空腹，如不能达到至少要两小时；练习之后不要马上进食。
9. 练习前不宜大量饮水，以免胃部负担过重。
10. 热水浴前后30分钟不宜做瑜伽。血液循环加快，增加心脏的负担。
11. 要认真完成热身运动。热身运动非常重要，帮助你最大限度地避免损伤的发生。
12. 瑜伽体位动作练习要缓慢，注意呼吸与动作的配合。
13. 瑜伽体位练习时，没有特殊说明都用鼻子进行呼吸。
14. 练习时注意力集中放在身体上，不要与他人比较，做到自己的最大限度就可以。
15. 如果伸展时感到疼痛难以忍受，要马上停止放松休息。

16. 不要匆忙完成很多动作，意识集中在锻炼的部位保持一段时间，锻炼的效果更好。
17. 练习时要注意动作的禁忌以及注意事项。
18. 身体患有某些疾病的人应该先遵照医生的建议或提前征询专业瑜伽教练的建议。
19. 最好做到每天坚持练习，或达到每周练习3~4次，最少应不低于每周2次。
20. 瑜伽提倡素食，即食用悦性食物。这是瑜伽习练获得进步的捷径之一。
21. 不是因为身体柔软才练习瑜伽，而是因为练习瑜伽以后身体变得柔软了。
22. 经典瑜伽训练强调伸展、平衡、放松、宁静。

第五节 王瑜伽概述

王瑜伽是由瑜伽大师帕坦伽利（PATANJALI）创立的，其经典著作《瑜伽经》详细讲述了这一体系，这本书也成为当今瑜伽领域里的权威经典著作。帕坦伽利被誉为王瑜伽之父。王瑜伽与其他瑜伽不同之处是，它有一套非常清晰、系统的练习方法，由八个步骤组成。所以王瑜伽是目前世界上最伟大、最简单、最有效的瑜伽体系之一。这一体系被形象地比喻为瑜伽世界的一张地图，一旦掌握之后就不会迷失方向。当然也有一种说法认为这一体系是最难习练的瑜伽体系之一，之所以这么说，正是因为这一体系修习步骤多而全，一般人很难坚持，中途就放弃了。印度几千年的瑜伽精华都融入在王瑜伽体系当中，这一体系帮助每一个想真正了解几千年瑜伽文化的人可以循序渐进地掌握这一人类文化瑰宝。

王瑜伽也称八支分法瑜伽或胜王瑜伽，其梵文是ASTANGA YOGA或RAJA YOGA。ASTANGA YOGA和RAJA YOGA虽都表示这一体系，但是含义是有一定区别的。王瑜伽的头五步侧重于外在的修炼，主要是身体、心灵方面的，因此，常用ASTANGA YOGA来形容表述。其后三步侧重于冥想，主要是心灵、精神的修炼，因此常用RAJA YOGA来形容。王瑜伽分为以下八个部分：