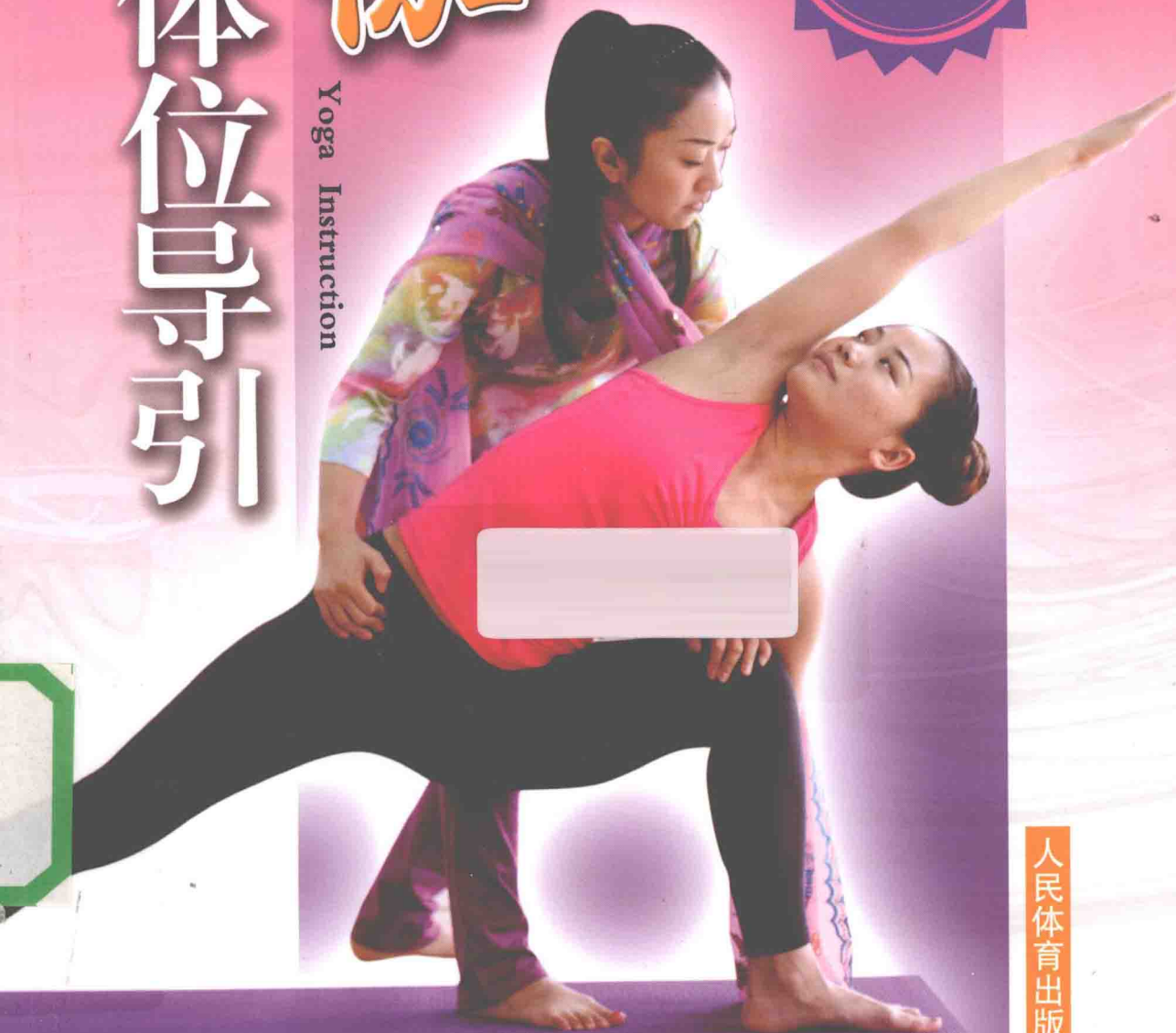


瑜伽

体位导引

Yoga Instruction

荣明 谢丽娜
范炎炎 杨红
著



人民体育出版社

国家特色专业（体育教育）资助项目

浙江省本科院校“十二五”优势专业（体育教育）资助项目

宁波市高校品牌（体育教育）专业资助项目

瑜伽体位导引

荣 明 谢丽娜 范炎炎 杨 红 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽体位导引 / 荣明等著. —北京: 人民体育出版社, 2013
ISBN 978-7-5009-4584-0

I. ①瑜… II. ①荣… III. ①瑜伽-基本知识
IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 001413 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 13.5 印张 228 千字
2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4584-0
定价: 28.00 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)

前 言

瑜伽，在现代社会作为一种塑身、美体的健身方式和缓解精神压力的辅助治疗练习，已风靡全世界。目前参加瑜伽锻炼的人群越来越广泛，人数也越来越多，这也意味着现在很需要一批合格的瑜伽工作者去带领这些广大瑜伽爱好者进行科学的练习。

本书根据瑜伽体位法指导的需要和瑜伽练习的要求进行编写，共八章，着重对瑜伽体位指导的技能和方法进行详细介绍，包括体位指导的重点提示、体位示范与引导语、体位辅助与纠错方法，帮助从事瑜伽指导工作者更好地理解体位的内涵和提高瑜伽指导的技巧；同时根据瑜伽的特点，从理论知识上对瑜伽的指导和练习进行介绍，包括瑜伽唱诵、瑜伽经、瑜伽呼吸法、瑜伽清洁法、瑜伽解剖和瑜伽体位编排，帮助从事瑜伽的工作者加强专业能力。

本书体位示范由优秀瑜伽导师范炎炎老师、荣明老师和杨红老师完成，由摄影师赵书松老师拍摄。特别感谢宁波市鄞州力尚健身提供拍摄场地及第四期瑜伽教练培训班部分学员协助拍摄！

本书是我们通过多年的瑜伽习练、教学和研究，在收集、归纳、总结大量国内外各种瑜伽资料的基础上编写而成。衷心地希望本书能为瑜伽工作者带来有价值的参考与帮助。

著 者

目 录

第一章 如何成为一个好的瑜伽引导者	(1)
第二章 瑜伽唱诵	(4)
第三章 瑜伽简述	(7)
第一节 《瑜伽经》	(7)
第二节 哈他瑜伽	(12)
第四章 瑜伽清洁法	(16)
第五章 瑜伽呼吸法	(20)
第六章 瑜伽解剖	(24)
第一节 人体概述	(24)
第二节 人体主要系统	(27)
第七章 瑜伽体位法	(50)
第一节 站立体位	(50)
一、山 式	(50)
二、树 式	(52)
三、三角伸展式	(53)
四、三角扭转伸展式	(57)
五、战士第二式	(59)
六、三角侧伸展式	(64)
七、三角扭转侧伸展式	(68)

八、半月式	(71)
九、战士第一式	(75)
一〇、战士第三式	(78)
一一、加强侧伸展式	(81)
一二、双角式	(85)
一三、幻椅式	(88)
一四、鹰 式	(90)
一五、拉弓式	(92)
第二节 跪立体位	(94)
一、雷电坐	(94)
二、英雄坐	(96)
三、猫伸展式	(98)
四、虎式平衡式	(101)
五、虎 式	(103)
六、牛面式	(105)
七、门闩式	(108)
第三节 坐立体位	(110)
一、手杖式	(110)
三、简易坐	(112)
三、半莲花坐	(114)
四、全莲花坐	(115)
五、束角式	(117)
六、坐角式	(119)
七、龟 式	(122)
八、船 式	(124)
九、半船式	(126)
一〇、直立手抓脚伸展式	(127)
第四节 前屈体位	(129)
一、站立前屈伸展式	(129)
二、头碰膝前屈伸展坐式	(131)

三、半英雄前屈伸展坐式	(134)
四、圣哲玛里琪第一式	(136)
五、背部前屈伸展坐式	(138)
第五节 扭转体位	(142)
一、圣哲玛里琪第三式	(142)
二、巴拉瓦伽扭转式	(144)
第六节 后弯体位	(147)
一、站立后弯	(147)
二、骆驼式	(149)
三、眼镜蛇式	(152)
四、上犬式	(155)
五、蝗虫式	(156)
六、弓 式	(160)
七、桥 式	(162)
八、轮 式	(164)
第七节 倒立体位	(168)
一、肩倒立	(168)
二、犁 式	(170)
三、头倒立	(171)
第八节 仰卧体位	(174)
一、除风式	(174)
二、鱼 式	(176)
三、卧英雄式	(177)
四、榻 式	(179)
五、鳄鱼扭转式	(180)
六、挺尸式	(183)
第九节 过渡体位	(185)
一、下犬式	(185)
二、直板式	(189)
三、侧撑式	(191)

四、瑜伽身印	(192)
第一〇节 太阳致敬	(194)
太阳致敬 I	(195)
太阳致敬 II	(198)
第八章 瑜伽体位编排	(201)
主要参考文献	(205)
后记	(206)

第一章 如何成为一个好的瑜伽引导者

随着人们对瑜伽的认识，瑜伽得以广泛推广和发展，越来越多的人喜欢瑜伽、练习瑜伽，还有很多瑜伽爱好者想加入到瑜伽引导者的行列中来，但是怎样才能成为一名优秀的瑜伽引导者呢？

一、高尚的思想品德

瑜伽引导者的思想境界、道德品质、行为表现对瑜伽学员的思想道德和世界观形成有着极其深刻的影响。好的瑜伽引导者能够影响、带动和教育瑜伽学员，所以成为瑜伽引导者首先要拥有高尚的思想品德，瑜伽引导者唯有高尚的思想品德以及人格魅力才可使学员“亲其师，信其道”，并为学员高尚道德修养的养成打下坚实的基础。

二、诚实

“知之为知之，不知为不知”，作为瑜伽引导者需要实事求是的精神，对于自己不知道的要勇于承认，不能蒙骗学员，否则有可能会对学员造成无法弥补的伤害，也会失去学员的信任和尊敬；只有勇于承认自己的不知道，讲真话，得到学员的理解和支持，才能不断地进步与提高。

三、博学

瑜伽，是一门关于身体和心灵的科学，通过控制身体驾驭心灵的节奏；通过修习，可以获得身心的健康和活力。作为瑜伽引导者不仅需要掌握教学瑜伽体式的技能，而且还需要掌握一定的人体生理结构、瑜伽解剖知识、瑜伽的呼

吸法和瑜伽的清洁法等综合知识。瑜伽引导者拥有渊博的知识，瑜伽才能够被科学地传授和继承。

四、做一个好的引导者

一个好的瑜伽引导者，能够去倾听学员的心声诉求，为学员创建一个安全、平静和放松的练习环境，逐渐提高练习难度，让学员在课堂上体验平时无法做到的，引导学员养成良好的循序渐进、持之以恒的学习习惯。

五、身、心、灵全方位提升

瑜伽，是一种身体、心灵与精神和谐统一的运动方式；心灵，是连接身体和精神的桥梁。瑜伽引导者不仅需要不断提高自身的技能，也需要同步提炼自身内在的素质。当瑜伽引导者的心灵导向精神驱使身体时，才能带领学员从内而外的习练瑜伽，领悟瑜伽的内涵，到达瑜伽最终的习练目标。

六、自信

自信，是发自内心的自我肯定与相信。只有自己相信自己，他人才会相信你。在瑜伽习练的舞台上，瑜伽引导者信心十足，神采奕奕，习练的学员才能被感召，才能尊敬与服从瑜伽引导者。《博弈圣经》中写道：自信是对自己一次胜利的预言。瑜伽引导者需要充满自信和内在的气质，将学员带入瑜伽的境界。

七、付出与亲和力

“奉爱瑜伽”，追求奉献、热爱、投入，通过奉献的行为、虔诚地信仰来修行，用以表达修炼者的全身心的奉献。瑜伽习练可以改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，瑜伽引导者在学员习练过程中需要有为学员付出和奉献的精神，让学员感受到关怀与被爱，感受到引导者的亲近，使学员内心充满温

暖，从而提高练习的积极性和学习的兴趣。

八、监督、反馈、调整

在瑜伽习练过程中，瑜伽引导者需要监督学员的练习，对学员在练习中存在的问题给予及时的反馈与调整，避免学员在练习中出现伤害事故。瑜伽练习需要正确、健康、科学，瑜伽引导者需要承担学员练习中的监护责任，有能力关照学员健康，对所教授学员的身体负责。

九、细心、恒心

瑜伽引导者不是速成的，它需要一个习练和领悟的过程。不仅需要学习瑜伽练习体式，更需要提升自己的修为和能量，成为具有气场的引导者。在这个成长的过程中，会遇到很多困难，需要有一定的恒心和意志力，细心地关注自己的细节，勇敢挑战自己的身心。

十、控制负面情绪

一个成熟的瑜伽引导者，需要有很强的情绪控制能力。引导者情绪的好坏，直接影响着学员们练习的心态。当瑜伽引导者站在台上教习瑜伽时，引导者的情绪已不单单是私人的事情。瑜伽引导者好的情绪能产生好的练习气氛，给学员带来喜悦和活力；引导者不好的情绪会产生负面影响，让学员感到烦躁和乏味，甚至厌倦练习。因此瑜伽引导者需要学会控制负面情绪，以一颗愉悦的心进入学练课堂。

第二章 瑜伽唱诵

瑜伽，是一种传承的文化和艺术，它不仅仅是停留在身体层面的肢体锻炼，更需要心理和灵性上的沉淀。无论是瑜伽培训的课程，还是普通会员的健身课程，瑜伽课程的第一部分就是进行唱诵。梵语的唱诵带领我们进入一种具有独特印度文化烙印的习练过程，唱颂是瑜伽不可分割的一部分。

首先通过唱诵的准备，让练习者做好身体上和思想上的准备。使我们的感官意识向内收敛，从而对外在身体的稳固性、伸展性的关注，逐步转向对于内在气息、能量的关注，最终让意识变得纯粹，不再向外界发散、受到外界的干扰。这个准备的过程不容忽视，甚至比唱诵本身更为重要。

其次通过唱诵的过程，让每一个瑜伽练习者在心里对瑜伽圣哲和瑜伽大师怀有一份崇敬、感谢之情；同时也在心里以一份谦卑的心态与感恩的情怀去学习瑜伽这门为我们身心双方面带来健康的艺术和技能。这种感恩的情怀可以大到圣哲 Patanjali，小到身边的教练和一起习练的学员，能让我们每一个人学会和谐相处；而每一份谦卑的心态让每一个瑜伽习练者学会放下我见、我执，让深藏在内心深处的真我（Atma）通过瑜伽的练习过程逐渐明晰、可见。

另外，唱诵可以形成瑜伽引导者和学员之间的一种结合感，能将练习者的注意力引进自己的内在，更加容易地进入到瑜伽习练的目的上。通过唱诵，能使练习者内心安定和宁静，身体放松，更快地进入练习中。

常有瑜伽练习者问，唱诵时不懂梵文的意思怎么办？不知道每一个梵文单词的意思，怎么知道自己在唱什么？其实我们在唱诵过程中，重要的是领悟和理解唱诵的意义，而不是唱诵词中每一个梵语的意思。否则，就会舍本逐末，失去唱诵的真正意义。在唱诵中，你是否有优美的嗓音、是否能够准确地把握住唱诵的旋律，这些对于唱诵而言都不重要，你只要有一份来自于内心深处的那份真诚和投入，就会在你唱诵过程中呈现出一份特殊的美丽与和谐。这样的你也就带着这一份觉知开始进入瑜伽的练习。

一、唱诵准备

坐直，胸前合掌。保持脊柱从根部开始警觉，开始向上伸展，保持一个稳固的坐姿。坐在坐骨上，让尾骨内收，让脊背向上升起。让肚脐和耻骨向内向上，从而使得骨盆腹部区域激活。

升起脊柱，稳固脊柱，加强背部肌肉和背部肋骨、肩胛骨和背阔肌。向后旋转肩膀，打开胸腔。保持脊柱从颈椎到头颅在一条直线上。不要垂落头颅，但是要放松面部表情。放松面颊肌肉，嘴唇肌肉。

想象你从身体的骨骼肌肉组成的躯体进入你的内在器官。通过收缩会阴部位深深的吸气，让你躯体内在的部分向上伸展。保持这样的状态，保持这样的呼吸。让你处在激活的状态。

在下次呼气之后再次从会阴部分收缩、深深的吸气，从而带动脊柱的伸展、背部的伸展。不断保持这样的呼吸和身体的状态。在这个过程中去观察身体的肌肉组织，不是僵硬的，而是激活的。

你的每一次吸气开始于你的会阴部分，呼气从腰椎部位开始。感受你的呼吸在你身体内形成一个椭圆形的轨道。放松你的头盖骨。让大脑一同呼吸。随着每一次呼气，让杂念从头盖骨上涌出，让大脑产生警觉。重复这样的呼吸，慢慢的你的呼吸进入一个平缓轻柔的循环中。呼吸开始拥有韵律。每一次呼气的时候默念 OM，让你的意识、呼吸通向神圣中！每一次呼气都默念，让你大脑的祈祷变得平静、中性、纯净、庄严、神圣。在祈祷中获得谦卑、臣服和升华！

二、唱诵

1. 歌颂瑜伽之父帕坦伽利

梵语诵词

Invocation to Patanjali

Yogena cittasya padena vacam Malam sarirasya ca vaidyakena
Yopakarottam pravaram muninam Patanjalin pranjaliranato' smi

Abahu purusakaram

Sankha chakarasi dharinam

Sahasra sirasam svetam

Pranamami patanjalin

中文译词

致圣哲帕坦伽利：

我双手合十感谢圣哲帕坦伽利

感谢他对于瑜伽的贡献带给我们思想上的平静

感谢他对于语法的贡献呈现给我们思路上的清晰

感谢他对于医学的贡献实现我们身体由内至外的洁净

2. 太阳致敬前唱诵

Om, Surya Namaha!

Surya 的意思为“太阳”；Namaha 的意思为“致敬”。

第三章 瑜伽简述

第一节 《瑜伽经》

“瑜伽”一词来源于梵语词“Youga”，意为融合、连接和结合。起源于印度，距今有五千多年的历史，是灵魂与永恒真理的结合，被人们称为“世界的瑰宝”。

《瑜伽经》，也称《瑜伽箴言》，是印度古代主要的经典之一，是一部系统论述瑜伽哲学的重要经典，标志着印度瑜伽哲学体系的形成。

圣哲帕坦伽利被认为是《瑜伽经》的作者，因为《瑜伽经》，帕坦伽利被称为瑜伽的创始人。帕坦伽利把瑜伽定义为“瑜伽就是用意识控制情绪的转变”，意为心灵、智力和对自我波动的控制。

一、瑜伽的主要流派

瑜伽哲学本身的多样性使其分成四大主要流派：业瑜伽、奉爱瑜伽、智瑜伽、王瑜伽。

1. 业瑜伽 (Karma Yoga)

梵语“Karma”的意思是行动或行为，过去翻译成“业”；业瑜伽也翻译为行瑜伽、服务瑜伽。

业瑜伽是服务他人及神的瑜伽，通过做好事“忘我”的行为来净化心灵，将自己与行为结果分离，忘记个人的得失，不计个人需求和欲望，完成和创造“业”。

2. 奉爱瑜伽 (Bhakti Yoga)

奉爱瑜伽被认为是最为简捷、最方便的瑜伽之路。梵语 Bhakti 是从词根

Bhaj 而来，本意为奉献、热爱、投入；控制住自己的情感是奉爱瑜伽的关键。祛除内心的嫉妒、仇恨、色欲、愤怒、自我、骄傲和自大，以祈祷、礼拜、赞颂及唱诵经典的文句等各种仪式修习，全身心奉献瑜伽事业。

3. 智瑜伽 (Jnana Yoga)

梵语“Jnana”的意思是智慧或知识。智瑜伽所寻求的知识、智慧，需要瑜伽习练者向内探索，透过一切外在事物的表象，去体验和理解其内在本质。对生活态度饱含哲学思想，或者拥有较高智慧的人们适合选择这条通往智慧的瑜伽路途。

4. 王瑜伽 (Raja Yoga)

梵语“Raja”的字面意思是王或王者，王瑜伽被认为是所有瑜伽分支之王，称为王瑜伽、胜王瑜伽。王瑜伽体系作为“瑜伽之王”，是一条通往瑜伽终极目标的科学之路；主要涉及到意识的波动与意识的控制。

帕坦伽利的《瑜伽经》被认为是王瑜伽最重要的一部经典著作，主要围绕可以控制身心并使之享受永恒平和的八个分支展开论述。

二、瑜伽的八支分法

《瑜伽经》向我们提供了有关“阿斯汤伽瑜伽” (Ashtanga Yoga) 这一现代瑜伽流行术语的最早的介绍。阿斯汤伽瑜伽 (Ashtanga Yoga) 在字面翻译为瑜伽的八支、八支分瑜伽、八步瑜伽等。其八个主要的步骤或支分是：制戒 (Yama)、内制 (Niyama)、体式 (Asanas)、呼吸控制法 (Pranayama)、制感 (Pratyahara)、总持 (Dharana)、冥想 (Dhyanam) 和三摩地 (Samadhi)。

1. 制戒 (Yama)

指行为应该遵守的规则，包括非暴力、诚实、不偷窃、不纵欲和不贪婪；遵守的戒律可以使人产生相对平和的心态，也是瑜伽练习的首要前提和条件。对戒律的遵守应从身体、言语和心灵三个层面去做。

(1) 非暴力 (不伤害)

暴力是爱的缺失。没有敌意，任何暴力行为都不会发生。瑜伽师心中没任

何愤恨，只有博爱。帕坦伽利说过，瑜伽师摒弃了暴力思想，任何和他交往的人都注定会抛弃敌意。

(2) 不说谎 (诚实、正直)

不歪曲事实，实事求是。《瑜伽经》中讲道：“心灵和智力的共同判断就是真理、真知。”瑜伽学习者必须在思想、言语和行动中都追寻真理。

(3) 不偷窃

勿偷窃是一个人的基本操守。不覬觎他人的物质财富，也不覬觎他人的精神财富。

(4) 不纵欲

指节制性欲。性欲是生物活动中非常强大的力量，如果失去了控制，会成为影响瑜伽习练的重要障碍。人们应该明智地从身体、言语和精神三个层次控制自己的性欲。

(5) 不贪

贪婪是出于个人的贪欲而积聚财富。帕坦伽利说：“谁摒弃了‘我’和‘我的’，谁就能看到事物本来的面目。”瑜伽练习者应当把需求尽量降到最低，以摆脱对外界及物质的迷恋与依赖。

2. 内制 (Niyama)

“内制”是指自制和克己，与“制戒”通常被称为“瑜伽的十大戒律”。二者的区别：“制戒是为了改进外在的行为，内制是为了改善内心的环境。”

“内制”要求人们做一些需要身体力行的实践方法，是洁净、满足、苦行、内省、臣服于神。

(1) 纯净 (Saucā)

是身体与思想、心灵的洁净。先清洁身体，保持外部洁净，对五官的洁净和个人的卫生及饮食控制；在外部的洁净基础上，获得内部的洁净或心灵的洁净。

(2) 满足 (Santosā)

是一种心态，身心健康和成长的基本。帕坦伽利强调，只在表面上假装满足是远不够的，瑜伽修炼者需要在生活中控制自己的行为，在实际行为中表现出满足。不满足易导致贪得无厌的欲望和嫉妒，而满足使人心情泰然，尽享纯粹的快乐。