



普通高等教育“十二五”规划教材

DAXUE  
JIANSHEN YUJIA  
JIAOCHENG

# 大学健身瑜伽教程



DAXUE JIANSHEN YUJIA JIAOCHENG

主编 王娟

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

普通高等教育“十二五”规划教材

# 大学健身瑜伽教程

◎ 主 编 王 娟

◎ 副主编 王爱民 贾国鹏  
蔡晓竹 俞晓燕

◎ 示 范 王 娟 李笑笑

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目 (CIP) 数据

大学健身瑜伽教程/王娟主编. —北京:北京理工大学出版社, 2014. 2  
ISBN 978 - 7 - 5640 - 8358 - 8

I. ①大… II. ①王… III. ①瑜伽 - 高等学校 - 教材 IV. ①R247. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 224082 号

---

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)  
82562903 (教材售后服务热线)  
68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 13.5

字 数 / 220 千字

版 次 / 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

定 价 / 32.00 元

责任编辑 / 张慧峰

文案编辑 / 张慧峰

责任校对 / 孟祥敬

责任印制 / 王美丽

---

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



# 前言

## FOREWORD

瑜伽是一项新兴的健身运动，近年来为广大群众接受并喜爱，成为人们锻炼身体、促进身心健康的运动项目之一。瑜伽通过冥想、呼吸、体位、放松等习练方法，来净化和激活身体的每一个细胞，促进腺体分泌平衡，改善人的整体健康，调节心理，使人们心态平和，意志坚定，身体充满活力。

当代大学生如今面对的不仅仅是学业上的压力，还有来自社会的期待，以及严峻的就业压力，因而生活的脚步总是进行得太快，每个人都需要不断地赶路。这快节奏的生活往往会使人感到麻木、烦躁和疲惫，而瑜伽无疑是最适合大学生的运动之一。瑜伽是一项可以随时随地做的运动，在你心情烦闷时、在你身体不适时、在你感到压力很大时，亦或是在空旷的校园草坪上、在宿舍里、在家中，你都可以通过简单的瑜伽动作舒缓身心，使自己成为一个阳光向上积极的大学。所以，让瑜伽来帮你逃离嘈杂，回归平静，聆听内心，完美自己。

在健身瑜伽课上，学生在安静的环境中，聆听着柔和的音乐和教师轻柔的语音来进行瑜伽姿势和瑜伽冥想练习，慢慢集中注意力，调整呼吸，使呼吸变得均匀缓慢，排除杂念，敞开心扉，释放生活学习中的压力，从而养成一种积极乐观、良好健康的生活态度，最终达到身体和精神两方面的健康，这对于大学生来说是尤为重要的。

《大学健身瑜伽教程》是专门为高校学生设计的瑜伽教材，其理念是让瑜伽成为一种生活方式。书中所选择的体位练习动作是经过作者 10 年的教学经验积累，挑选出最适合大学生练习的体位姿势，同时考虑学生大部分时间会在教室上课，书中的自习室瑜伽能够很好地帮助学生缓解长时间伏案工作带来的疲劳和压力，有效地提高学习效率。

“生命在于运动。”这是我们常听到的一句话，它揭示了体育运动应是人们终身的事业，瑜伽无疑是人们终身体育的最好选择之一。高校瑜伽课程以增进学生体质健康为基础，促进学生身心发展为目的。教会学生一项锻炼身体的技能，并且让学生喜欢上它，坚持锻炼，同时让瑜伽成为一种生活方式，使得锻炼者受益终身。

本教材由王娟担任主编，对全书内容进行编写、修改和定稿。具体编写分工为：第一章至第四章，王娟；第五章，蔡晓竹（其中，第五章中的自习室瑜伽和瑜伽组合，俞晓燕、王娟）；第六、七、九、十章，王娟；第八、十一章，贾国鹏；第十二、十三章，王爱民。

本教材在编写过程中，得到了北京理工大学学校领导，体育部、教务处和出版社有关领导的大力支持和帮助，在此表示衷心的感谢！此外，对于本教材参考和引用的文献资料的有关专家和同行们，表示由衷的感谢！同时，对阿迪达斯公司提供的拍摄服装的赞助，也表示深深的感谢！

鉴于编者水平所限，书中难免存在错误或不当之处，恳请广大师生和读者批评指正并提出宝贵意见，以便再版修订。

编 者



# 目录

## CONTENTS

### 基础理论篇

<b>第一章 瑜伽概述</b> .....	3
第一节 认识了解瑜伽 .....	3
一、瑜伽的概念 .....	3
二、瑜伽的起源 .....	4
三、瑜伽的典籍 .....	5
四、瑜伽史上的灵魂人物 .....	6
第二节 瑜伽的发展与传播 .....	9
一、瑜伽的发展时期 .....	9
二、瑜伽发展的现状 .....	11
<b>第二章 瑜伽的流派与瑜伽八支分法</b> .....	13
第一节 瑜伽的流派 .....	13
一、智瑜伽 .....	13
二、业瑜伽 .....	14
三、奉爱瑜伽 .....	14
四、哈他瑜伽 .....	14
五、王瑜伽 .....	14

六、昆达利尼瑜伽 .....	14
第二节 瑜伽八支分法 .....	15
一、持戒 .....	15
二、内制 .....	15
三、体位法 .....	15
四、调息 .....	15
五、制感 .....	16
六、执持 .....	16
七、冥想 .....	16
八、入定 .....	16
第三章 瑜伽脉轮能量与作用 .....	17
第一节 瑜伽的三脉七轮 .....	17
一、三脉 .....	17
二、七轮 .....	18
第二节 瑜伽的特点 .....	19
一、瑜伽适宜人群广泛 .....	19
二、瑜伽的舒适性 .....	19
三、瑜伽不受场地、时间、经济条件的限制 .....	20
四、瑜伽对心灵的调节 .....	20
五、瑜伽可以起到辅助医疗的作用 .....	20
六、瑜伽拥有一套完整的体系 .....	20
第三节 瑜伽锻炼的作用 .....	20
一、有效调节内分泌系统，促进人体健康 .....	20
二、提高身体的柔韧性，培养身体自然美的线条 .....	21
三、消除忧郁情绪，预防疾病的产生 .....	21
四、改善内脏功能，并有辅助治疗的作用 .....	21

第四章 瑜伽从体验到体悟 .....	22
第一节 瑜伽与生活哲学理念 .....	22
一、瑜伽呼吸倡导“慢生活、简单生活” .....	23
二、瑜伽体位法练习，让我们停下脚步，享受当下 .....	24
三、瑜伽体位姿势教会我们感恩 .....	24
四、冥想使我们获得一种专注的思维 .....	25
第二节 瑜伽与终身体育 .....	30
一、高校大学生练习瑜伽的益处 .....	30
二、树立终身体育理念 .....	31
三、瑜伽与终身体育相结合 .....	32
第五章 瑜伽饮食 .....	33
第一节 瑜伽饮食的分类 .....	33
一、瑜伽饮食的定义 .....	33
二、瑜伽饮食的主要种类 .....	33
三、练习瑜伽需注意的饮食法则 .....	34
第二节 瑜伽饮食习惯 .....	36
一、瑜伽练习者需注意的日常饮食习惯 .....	36
二、瑜伽饮食原则 .....	37
三、瑜伽素食者守则 .....	39
第四节 瑜伽养生食谱 .....	39
一、蔬菜（水果）沙拉 .....	39
二、凉拌青椒丝 .....	40
三、牛奶胡桃汁 .....	40
四、粒粒甜品 .....	40
五、奶油芹菜汤 .....	40
六、玉米浓汤 .....	40



七、苦瓜红玉汤 .....	41
---------------	----

## 身心实践篇

第六章 瑜伽热身与基本姿态 .....	45
第一节 练习时的注意事项 .....	45
一、练习时的着装 .....	45
二、练习场地、器材 .....	45
三、练习时间 .....	45
四、练习时的幅度 .....	46
五、练习时的呼吸 .....	46
第二节 瑜伽基本姿势 .....	46
一、基本站姿 .....	46
二、常用坐姿 .....	46
三、瑜伽手印 .....	49
第三节 瑜伽热身 .....	51
一、头颈部练习 .....	51
二、肩胸部练习 .....	52
三、腰背部练习 .....	54
四、脚踝练习 .....	55
第七章 瑜伽呼吸法 .....	56
第一节 瑜伽呼吸 .....	56
一、腹式呼吸 .....	57
二、胸式呼吸 .....	57
三、瑜伽（完全）呼吸 .....	57
四、练习的方法：坐或仰卧 .....	58
第二节 瑜伽调息 .....	58

一、风箱调息法 .....	59
二、蜂鸣调息法 .....	60
三、圣光调息法 .....	61
四、冷却调息法 .....	61
<b>第八章 瑜伽冥想 .....</b>	<b>63</b>
第一节 什么是冥想 .....	63
一、冥想的定义 .....	63
二、冥想的目标 .....	64
第二节 冥想的历史 .....	65
第三节 冥想对身心的影响 .....	66
一、冥想在生理方面的影响 .....	66
二、冥想在调节认知功能方面的影响 .....	67
三、冥想在调节情绪方面的影响 .....	68
四、冥想还可以影响人际关系的和谐 .....	69
第四节 冥想练习方法 .....	69
一、冥想练习的姿势 .....	69
二、冥想练习的方法 .....	71
<b>第九章 瑜伽收束法与契合法 .....</b>	<b>74</b>
第一节 瑜伽收束法与契合法简介 .....	74
第二节 瑜伽收束法与契合法的练习方法 .....	75
一、收颌收束法 .....	75
二、会阴收束法 .....	76
三、收腹收束法 .....	76
四、提肛契合法 .....	77
<b>第十章 体位法练习 .....</b>	<b>78</b>
第一节 热身姿势 .....	78

第二节 前屈姿势 .....	81
一、双腿背部伸展式 .....	81
二、半莲花坐单腿背部伸展式 .....	82
三、蝴蝶式 .....	83
四、束角式 .....	84
五、坐角式 .....	84
六、圣哲玛里琪第一式 .....	85
七、摇摆式 .....	86
八、直角式 .....	86
九、增延脊柱伸展式 .....	87
十、铲斗式 .....	88
第三节 后仰姿势 .....	89
一、猫伸展式 .....	89
二、眼镜蛇式 .....	90
三、蛇击式 .....	91
四、眼镜蛇扭动式 .....	92
五、蛇伸展式 .....	92
六、弓式 .....	93
七、骆驼式 .....	94
八、鸽子式 .....	95
第四节 扭转姿势 .....	96
一、风吹树式 .....	96
二、三角伸展式 .....	98
三、三角转动式 .....	98
四、侧角伸展式 .....	99
五、侧角转动式 .....	100
六、腰转动式 .....	101

七、半脊柱扭动式 .....	102
八、脊柱扭动式 .....	103
九、腰躯转动式 .....	103
十、下半身摇动式 .....	104
十一、门闩式 .....	105
第五节 平衡姿势 .....	106
一、擎天式 .....	106
二、树式 .....	106
三、克尔史娜式 .....	108
四、鸟王式 .....	108
五、舞王式 .....	109
六、半月式 .....	110
七、战士第三式 .....	112
八、V形平衡式 .....	113
九、虎式平衡 .....	114
第六节 力量姿势 .....	114
一、战士第一式 .....	114
二、战士第二式 .....	115
三、幻椅式 .....	116
四、前伸展式 .....	116
五、上伸腿式 .....	117
六、腿旋转式 .....	118
七、蹬自行车式 .....	119
八、虎式 .....	120
九、全蝗虫式 .....	121
第七节 倒立姿势 .....	122
一、倒箭式 .....	122

二、肩倒立式 .....	123
三、犁式 .....	124
第八节 瑜伽组合 .....	126
一、伸展背部组合 .....	126
二、韦氏努式组合 .....	128
三、猫、虎式组合 .....	130
四、鸽子式组合 .....	133
五、战士式组合 .....	134
第九节 自习室瑜伽 .....	136
一、脖颈伸展练习 .....	136
二、肩部练习 .....	137
三、上肢伸展练习 .....	138
四、胸背部伸展练习 .....	139
五、腰部伸展练习 .....	139
六、腰背的扭转练习 .....	140
七、伸展胸腰练习 .....	140
八、大腿根部伸展练习 .....	141
九、膝关节及小腿肌肉伸展练习 .....	143
十、踝关节练习 .....	143
十一、放松练习 .....	144
第十节 双人瑜伽 .....	144
一、双人半脊柱扭转式 .....	145
二、双人半莲花坐背部伸展 .....	145
三、背部伸展与鱼式组合 .....	146
四、蛇式与幻椅式组合 .....	147
五、辅助骆驼式 .....	148
六、双人舞王式 .....	149

七、双人 V 形式 .....	150
八、双人幻椅式 .....	151
<b>第十一章 瑜伽休息术 .....</b>	<b>152</b>
第一节 休息术的体式 .....	153
一、仰卧 .....	153
二、俯卧 .....	153
三、婴儿式 .....	153
四、引导词 1 .....	154
五、引导词 2 .....	154
第二节 休息术的放松方式 .....	156
一、收解放松 .....	156
二、暖流放松 .....	158
三、想象放松 .....	160
四、深度放松 .....	160

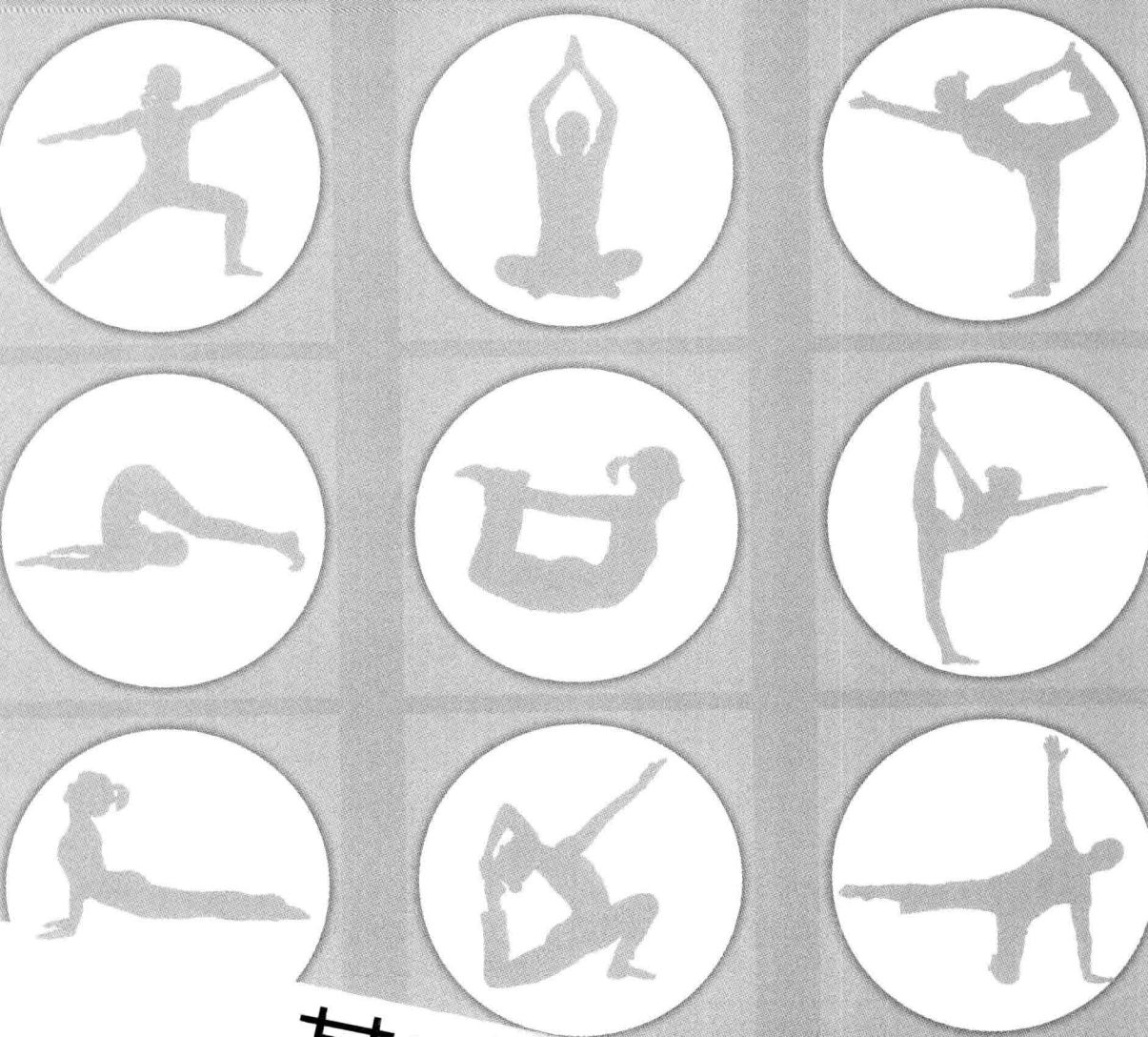
## 教学指导篇

<b>第十二章 瑜伽教学 .....</b>	<b>165</b>
第一节 瑜伽教学概述 .....	165
一、瑜伽教学活动的基本要素 .....	165
二、瑜伽教学任务 .....	167
三、瑜伽教学特点 .....	168
第二节 瑜伽教学规律和原则 .....	169
一、体育教学规律在瑜伽教学中的应用 .....	169
二、瑜伽教学原则 .....	171
第三节 瑜伽教学方法 .....	174
一、完整法与分解法 .....	174

二、语言法 .....	175
三、观察法 .....	177
四、练习法 .....	179
五、助力法 .....	180
第四节 瑜伽教学文件 .....	180
一、教学大纲 .....	180
二、教学进度（学期教学工作计划） .....	181
三、教案 .....	182
<b>第十三章 瑜伽课与评价 .....</b>	<b>185</b>
第一节 瑜伽课的基本类型 .....	185
一、理论课 .....	185
二、实践课 .....	185
第二节 大学瑜伽课的结构 .....	188
一、准备部分 .....	188
二、基本部分 .....	188
三、结束部分 .....	188
第三节 瑜伽课的准备 .....	189
一、课前准备的意义 .....	189
二、课前准备的具体内容与要求 .....	189
第四节 瑜伽的组织 .....	190
一、瑜伽课堂常规 .....	190
二、组织队形 .....	191
三、组织练习形式 .....	191
四、关于学生骨干的培养与使用 .....	191
五、准备场地器材 .....	191
第五节 上好瑜伽课的条件 .....	192

一、教师是上好瑜伽课的前提与主导 .....	192
二、学生是上好瑜伽课的主体因素 .....	192
三、场地、设施是上好瑜伽课的保证 .....	193
第六节 瑜伽课的评价 .....	193
一、瑜伽教学评价中要处理好的几个方面 .....	193
二、瑜伽教学课的考核 .....	194
第七节 自我练习 .....	194
一、合理安排自我练习 .....	194
二、往届学生学习瑜伽后的感想 .....	195
参考文献 .....	198





# 基础理论篇

Yoga