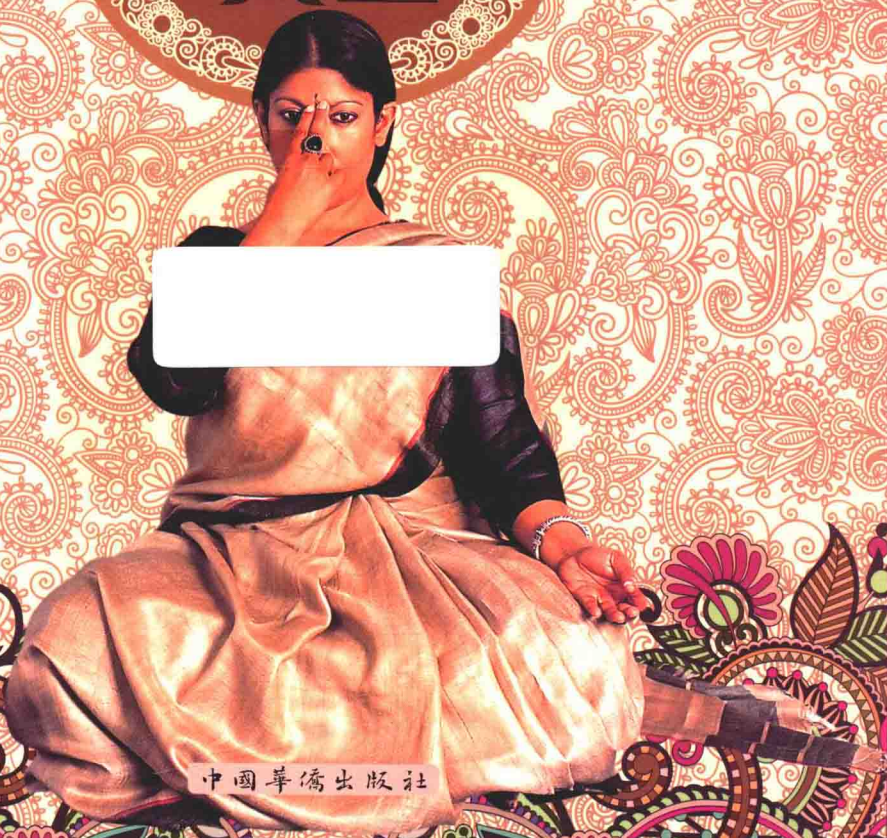


全彩图解版

# 瑜伽 与 冥想 大全

美梓 编著



中国华侨出版社

YOGA AND MEDITATION BOOK

# 瑜伽与冥想

## 大全

美梓 编著



中國華僑出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽与冥想大全 / 美梓编著. —北京: 中国华侨出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5113-4414-4

I. ①瑜… II. ①美… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ① R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 024675 号

---

## 瑜伽与冥想大全

---

编 著: 美 梓

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 茂 素

封面设计: 凌 云 韩立强

版式设计: 李 倩

文字编辑: 霍丽娟

美术编辑: 盛小云

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 31 字数: 620 千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4414-4

定 价: 39.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

## 前言

瑜伽起源于5000多年前的印度，原本是印度僧人的一种修行方法，如今已成为风靡全球的健身方式。瑜伽（YOGA）一词意为“一致”、“结合”、“和谐”，它是一个运用古老而易于掌握的技巧来提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势练习需要配合规律的呼吸和意识的集中，因此它有助于改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的，既修身又养性的锻炼方式。

瑜伽是一种将姿势、呼吸技巧和冥想结合起来的修习方法，经常练习不但可增强体力，锻炼身体的柔韧性和平衡性，塑身美体，还能改善身体各大器官的功能，甚至收获防病治病、延缓衰老、增长寿命的功效。瑜伽有很多分支，其中最经典的便是哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽和艾扬格瑜伽，这三种分支各有其独特的锻炼益处。哈他瑜伽还分为许多流派，有些流派注重身体塑形训练，有些流派注重心灵训练。阿斯汤加瑜伽是一种与呼吸同步的运动，是所有分支中最讲究体力的，注重力量、

柔韧性和元气三者的同等重要性。艾扬格瑜伽旨在放慢并加深呼吸，促使能量在全身自由流动，使身体感到愉悦，让精神得到彻底的休息和放松。

瑜伽还能够与普拉提或健身球相结合而形成另外两种训练体系，普拉提能够使瑜伽更有力量，更具稳定性，而在普拉提中融入瑜伽则有利于身体的放松并协助呼吸。利用健身球练习瑜伽则不但能增加瑜伽练习的趣味性和美感，还能帮助你轻松练习较高难度的瑜伽体位，从而达到强化身体肌肉和骨骼力量，提升身体机能的作用。

冥想是瑜伽练习一个非常重要的方面，属于精神层面的修习，用于调心，它能够帮助我们集中注意力，平静心神，改善情绪，消除内心障碍，缓解压力，消除因压力带来的不良影响如偏头痛、神经衰弱等。《瑜伽经》中则说：“冥想是练习瑜伽的



终极目的，通过冥想训练，帮助深陷重重压力之下的现代人释压，定心，重获身心自由，找寻到爱、快乐和幸福的真谛。”现代人把冥想当作一种心灵养生术，其本质是一种想象性的心理治疗方法，通过集中的观想一个对象，而使人心智专注，并通过积极的想象，将健康、开放的意识注入我们的精神之中。

若想实现身、心、灵的全面发展，练习者必须了解瑜伽的体式、理论、流派特点和冥想方法，将所有练习融会贯通，才能体会到瑜伽的本质，收获瑜伽带来的巨大益处。《瑜伽与冥想大全》是为了使读者全面了解瑜伽，涵盖了瑜伽的方方面面，系统介绍了瑜伽的历史和发展，瑜伽的体位法、呼吸法、凝视法、冥想法，全面收录哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽和艾扬格瑜伽三大分支的练习套路，将普拉提和健身球与瑜伽相结合，形成两种全新的锻炼体系，使读者获得更好的练习益处，传授利用瑜伽来防病治病的练习方法，详细阐释冥想的原理、准备工作、坐姿、各种练习方式和功效，印度瑜伽大师帕坦迦利的冥想体系，脉轮的重要理论及修炼脉轮给人体带来的巨大益处，使读者达到身心俱修、超越自我的境界。

本书从瑜伽的历史到支流流派，从瑜伽的基本体位法到呼吸法、凝视法，再到更高层次的冥想法，以及瑜伽治病的原理，都进行了详尽的介绍，各个层次的人都能在其中找到适合自己的练习，是一部真正意义上的瑜伽与冥想大全。



## 目录

## 第1篇 瑜伽

## 第一章 瑜伽基本知识

- 3 什么是瑜伽
- 4 瑜伽的起源
- 4 瑜伽的流派
- 5 灵体、灵轮与灵量
- 6 收束法
- 9 凝视法的应用
- 11 呼吸法
- 15 练习瑜伽的着装、工具
- 16 练习的地点、时间
- 17 瑜伽饮食

## 第二章 瑜伽基本体式

## 第一节 科学学习练瑜伽

- 19 正确的练习才会有益身体
- 19 瑜伽，保护脊椎还是伤害脊椎
- 20 如何避免练习中带来伤害
- 21 科学认识人体最主要的骨骼——脊椎
- 21 脊椎健康与身体健康密切相关
- 22 检查你的脊椎是否健康
- 23 疗治脊椎，揭秘瑜伽奇效
- 23 如何开始练习瑜伽
- 24 什么是“正确的瑜伽”
- 24 建立身体各部位的中心线
- 26 从瑜伽的基础动作开始练习

## 第二节 站姿体式

- 30 合掌立脚式
- 31 站立侧拉腿式
- 32 山式
- 33 三角式
- 34 反三角式
- 35 三角扣手式
- 36 半莲花站立前屈式
- 37 舒缓拉背式
- 38 树式
- 39 风吹树式
- 40 弦月式
- 41 手抓脚单腿站立伸展式
- 42 幻椅式
- 43 加强侧伸展式
- 44 鸟王式
- 45 双角式
- 46 站姿炮弹式
- 47 壮美式
- 48 脊椎扭转式
- 49 前蹲式
- 50 新月式
- 51 鹰式
- 52 鸵鸟式
- 53 舞者式
- 54 半月式
- 55 三角转动式



- 56 侧角伸展式
- 57 前伸一式
- 58 叭喇狗A式
- 59 叭喇狗B式
- 60 花环式
- 61 劈叉式
- 62 谦卑战士式
- 63 脚尖式
- 64 战士一式
- 65 战士二式
- 66 战士三式

### 第三节 坐姿体式

- 67 简易坐
- 68 至善坐
- 69 莲花座
- 70 手杖式
- 71 半船式
- 72 坐广角A式
- 73 坐广角B式
- 74 莲花座前屈扭转式
- 75 圣哲玛丽琪式
- 76 莲花式
- 77 闭莲式
- 78 头部放松式
- 79 敬礼式
- 80 吉祥式
- 81 坐姿臂前伸式
- 82 手背交叉式
- 83 弯腰变形式
- 84 “V”字式
- 85 鹭式
- 86 牛面式

- 87 半闭莲变体式
- 88 鸽子式
- 89 射手式
- 90 摇篮式
- 91 细腿变化式
- 92 身印式
- 93 磨豆式
- 94 蝙蝠式
- 95 双腿头碰膝式
- 96 后视式

### 第四节 跪姿体式

- 97 抬腿式
- 98 跪姿伸腿式
- 99 骑马式
- 100 骑马变形式
- 101 下犬式
- 102 蜥蜴式
- 103 塌式
- 104 跪姿背部舒展式
- 105 骆驼式
- 106 髌屈肌伸展式
- 107 猫式
- 108 猫式变形式
- 109 鹭鸟变形式
- 110 脚尖跪式
- 111 狗变式
- 112 门闩式
- 113 海豚式
- 114 婴儿式
- 115 半脚尖式
- 116 英雄式
- 117 英雄伸臂式

- 118 英雄前屈式
- 119 英雄转体式
- 120 简单坐转体式
- 121 半英雄式全伸展式
- 122 手臂旋转式
- 123 跪坐式

### 第五节 仰卧体式

- 124 鱼式
- 125 仰卧扭转放松式
- 126 炮弹式
- 127 犁式
- 128 肩立菱式
- 129 扭腰式
- 130 膝贴耳式
- 131 手肘轮式
- 132 美臀式
- 133 半莲花脊椎伸展式
- 134 鱼式变形
- 135 船式
- 136 侧躯单腿伸展式
- 137 肩桥变形式
- 138 斜面式
- 139 拱桥式
- 140 桥式
- 141 卧束角式



- 142 膝碰耳犁式
- 143 仰卧脊椎扭转式
- 144 仰卧脊椎腿扭转式
- 145 上莲花倒立式
- 146 仰卧抱膝式

## 第六节 俯卧体式

- 147 后抬腿式
- 148 后板式
- 149 弓式
- 150 半弓式
- 151 眼镜蛇式
- 152 眼镜蛇变形式
- 153 桥平衡式
- 154 菱形按压式
- 155 俯卧抬膝式
- 156 猫变形式
- 157 头立三角式
- 158 头倒立式
- 159 头肘倒立式
- 160 腿分开前俯式
- 161 伏莲式
- 162 下犬式变体
- 163 上犬式

## 第三章 瑜伽套路

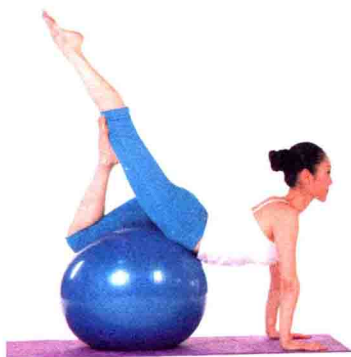
### 第一节 哈他瑜伽

- 166 轻柔瑜伽I
- 167 轻柔瑜伽II
- 168 柔韧瑜伽I
- 170 柔韧瑜伽II
- 171 流瑜伽I
- 172 流瑜伽II

- 174 流瑜伽III
- 176 拜日式I
- 177 拜日式II
- 178 拜月式I
- 180 拜月式II

### 第二节 艾扬格瑜伽

- 183 简单站式
- 184 简单坐式
- 185 巩固简单站式
- 186 墙肩立式和半犁式的引入
- 187 安宁、镇静练习
- 188 伸展腓绳肌腱的姿势
- 189 坐式加简单转体式
- 190 热烈式和鹰式的引入
- 191 放松练习
- 192 坐式前屈的引入
- 193 长时间的站式
- 194 长时间的坐式前屈
- 195 基础站式引入坐式
- 196 转体式和坐式前屈
- 197 放松和恢复练习
- 198 站式和站式前屈
- 199 放松和恢复练习
- 200 逐步加大难度的姿势
- 201 放松练习
- 202 俯卧式和基础站式
- 203 坐式和膝部练习
- 204 站式、站式倒立和坐式



- 205 放松和调息
- 206 巩固站式
- 207 坐式
- 208 站式和俯卧式
- 209 放松练习

### 第三节 阿斯汤加瑜伽

- 211 15分钟练习
- 212 30分钟练习
- 214 45分钟练习

## 第2篇 瑜伽、普拉提、健身球

### 第一章 瑜伽-普拉提

- 219 什么是普拉提
- 220 普拉提的益处

#### 第一节 把普拉提引入瑜伽

- 222 如何使用本章
- 223 有关呼吸的注意事项
- 223 你需要准备什么

#### 第二节 轴心力量

- 224 柔韧性与力量
- 224 放松身体





- 225 重力：运用地面
- 225 “下压”换“上升”
- 226 收缩腹肌
- 227 猿还是人
- 228 收腹
- 229 卷胃
- 230 提肘
- 231 髂屈肌
- 231 放松髋部
- 231 对女性的建议
- 232 菱形卷曲
- 233 集合姿势
- 234 提阴
- 235 关注背部
- 235 回到基础
- 236 猿背
- 237 挺胸
- 238 举臂
- 239 弯背
- 240 从前到后
- 240 脊柱弯曲
- 240 挺胸
- 240 髋部不平衡
- 241 平衡脊柱
- 242 稳固
- 242 持续变化
- 243 平足
- 244 脚踝、膝部和髋部
- 244 脚踝
- 244 膝部
- 244 髋部
- 244 “吉米·周”练习
- 245 “吉米·周”练习
- 第三节 站式**
- 246 站立开始
- 246 动作流畅
- 247 弓步式
- 248 战士二式
- 249 侧弓步式
- 250 大腿弓步式
- 251 下犬式变体
- 252 四肢支撑式
- 253 上犬式
- 254 下犬式
- 255 跳跃式
- 256 鸵鸟式
- 第四节 转体式**
- 257 脊柱扭转式
- 258 扭转弓步式
- 259 侧三角式
- 260 三角式
- 261 三角转动式
- 第五节 平衡式**
- 262 三角前屈式
- 263 飞牛式
- 264 站姿炮弹式
- 265 空手道孩子式
- 266 鹰式
- 267 火箭人式
- 第六节 坐式**
- 268 双腿头碰膝式
- 269 斜面式
- 270 吉祥式
- 271 蝙蝠式
- 272 双鸽式
- 273 乌龟式
- 第二章 瑜伽和健身球**
- 第一节 利用健身球来练瑜伽**
- 275 什么是健身球
- 275 选择健身球的N个理由
- 277 健身球的选择
- 277 瑜伽与健身球的结合是必然的
- 278 认识健身球之外的其他辅助工具
- 279 瑜伽和健身球，开启女人健康美丽的密码
- 第二节 坐球热身组合——要健美身体，不要运动伤害**
- 282 坐球弹球式
- 283 坐球转动式
- 284 坐球呼吸式
- 285 坐球脊椎扭转式
- 286 坐球头碰膝式
- 287 坐球前俯左右开臂式
- 288 坐球双角式
- 290 坐球侧腰收紧式



291 坐球腹式呼吸

### 第三节 站姿纤腰细臂组合

——不要“蝴蝶袖”，拒做“小腹婆”

292 站姿侧腰推球式

293 幻椅变体式

295 站姿前推式

296 推球三角式组合

297 推球战士一式

### 第四节 坐姿美胸收腹组合

——凹凸有致，有线条才有魅力

298 战士二式①

299 战士二式②

300 战士二式③

### 第五节 平衡细腿组合

——平衡美人最健康最活力

301 侧腰摆腿式

303 侧腰腿绕圈式

304 旁腰交叉腿式

305 侧腰踢腿式

306 侧腰半月式

307 跪姿推球呼吸式

308 跪姿猫变形式

### 第六节 卧球健美背组合

——强健脊柱，优雅体态

309 卧球跪姿单腿蝗虫式

311 卧球单腿平衡式

312 卧球后弹腿式

313 卧球燕子式

314 卧球扭臀式

315 下犬变形抬腿式

316 卧球猫式

317 卧球对折式

318 蚌蜃式

320 卧球揉腹式

321 卧球扩胸式

### 第七节 伸展放松组合

——柔软肢体，舒缓身心

323 脊椎前推式

324 坐姿锯子式

325 仰卧腿夹球式

326 夹球犁式

327 仰卧夹球收腹式

328 卧夹球环绕式

329 仰卧桥式

330 单腿离地式

331 仰卧头碰膝式

332 仰卧头碰膝扭腰式

333 船变形式

334 靠球抬肩式

336 单抬腿式

338 骆驼变形式

339 倚靠伸展式

340 休息式组合

### 第八节 塑造全身形体的经典组合

341 回控球式

342 天鹅式

343 跪姿单腿侧腰伸展式

344 跪姿单腿侧腰推球式

345 跪姿转腰细臂式

346 跪姿踢腿式



## 第3篇 瑜伽疗法

### 348 瑜伽治疗

#### 第一章 呼吸系统疾病的瑜伽疗法

- 351 基本瑜伽的动作序列
- 352 中级瑜伽动作序列：坐式
- 353 中级瑜伽动作序列：站式
- 354 高级瑜伽动作序列
- 355 脑部净化调息法
- 355 平静的腹式呼吸法
- 356 生命气契合法
- 357 坐式脊柱扭转式

#### 第二章 神经内分泌系统疾病的瑜伽疗法

- 359 气轮动作练习
- 363 轮式
- 364 婴儿式
- 364 婴儿起式
- 365 “王者”式

#### 第三章 心血管系统疾病的瑜伽疗法

- 367 拜日式
- 370 复位动作系列
- 372 基本仰卧动作序列
- 373 中级仰卧动作序列
- 374 高级仰卧动作序列
- 375 支撑仰卧式
- 376 高级犁式

#### 第四章 消化系统疾病的瑜伽疗法

- 379 基本仰卧蝴蝶扭转式
- 380 中级猫式到英雄式



- 381 肩倒立式、半肩倒立式和犁式
- 383 摩腹术
- 384 高级扭转瑜伽动作序列
- 386 能量控制调息法
- 387 净化消化

#### 第五章 生殖泌尿系统疾病的瑜伽疗法

- 389 提肛契合法
- 390 坐式契合法
- 390 蜥蜴契合法
- 391 半肩倒立支撑式到蝴蝶式
- 392 坐式瑜伽动作序列

#### 第六章 脊柱疾病的瑜伽疗法

- 395 初学者背部瑜伽动作序列
- 397 中级站式瑜伽动作序列
- 398 典型脊柱扭转
- 399 中级侧身瑜伽动作序列

#### 第七章 淋巴系统和免疫系统疾病的瑜伽疗法

- 401 树式（平衡树式）
- 402 舞王式
- 402 雀尾式
- 403 鹰式
- 404 支撑的鱼式
- 404 下犬式



## 第4篇 瑜伽和冥想

406 找寻内心的自我

406 消除内心障碍

407 缓解压力

### 第一章 何为冥想

409 什么是冥想

409 踏寻古人之路

409 冥想方法与传统生活方式

410 冥想与印度教

410 通用冥想方法

411 让身体静止

411 呼吸和吟唱

411 把注意力集中到单个的物体上

412 观察和接受

412 精神的意想

412 用爱来治疗

412 生活在爱中

412 帕坦迦利的冥想体系

413 帕坦迦利其人

414 帕坦迦利《瑜伽经》的教义

414 剥下层层外壳

414 5个“身体层”

415 本能、互动和推理

416 更多地信任，更少地索取

416 释放生命能量

416 脉轮和结点

418 达到平衡与和谐

418 翳质(tamas)

418 激质(rajās)

419 纯质(sattva)

## 第二章 身心的准备

421 基本的身体意识和呼吸意识

421 冥想姿势和动作中的呼吸

423 打开人体脉轮

423 增强人体活力

423 开阔心胸

426 积极做准备活动

426 为冥想做积极的准备

428 呼吸练习

428 帕坦迦利的觉悟之路

432 冥想姿势

432 冥想练习与放松练习

432 坐在椅子上

433 席地而坐

434 冥想姿势的选择

436 选择冥想时间、地点

436 在固定的时间冥想

436 创建你的冥想空间

436 选择冥想物品

## 第三章 动用五官感觉

439 冥想与五官

439 制感法——集中意识

441 视觉、味觉和嗅觉

441 视觉

442 味觉和嗅觉

443 听觉和触觉

443 听觉

443 内心的声音

444 原始的声音

444 培养聆听的能力

444 学会自己发声



- 444 触觉
- 445 五官感觉的结合
- 445 占主导地位的感觉
- 445 调动各种感官深入冥想
- 447 意想艺术
- 447 确立一个内心宣言
- 449 意想旅行

## 第四章 日常冥想练习

- 453 日常生活中的冥想
- 453 关键元素
- 454 你感觉如何
- 454 认识你自己
- 454 改善身体的不平衡
- 456 活力运动与冥想
- 457 放松练习
- 458 重复性的工作与冥想
- 458 专注
- 459 笔头曼特拉
- 459 爱好、技能与冥想
- 460 忘我境界
- 460 把工作变成娱乐
- 461 集中注意力
- 461 注意力功能分类

- 461 引导注意力
- 462 正确应对生活事务
- 462 学会使用手印语言
- 462 肢体语言和古那
- 462 手印法的目标
- 462 手印法

## 第五章 冥想示例

- 465 冥想五持戒
- 465 不杀生(ahimsa)
- 466 不妄语(satya)
- 466 不偷盗(asteya)
- 467 不纵欲(brahmacharya)
- 467 不贪婪(aparigraha)
- 467 冥想相反面
- 467 好的感觉与坏的感觉
- 468 冥想相反面
- 469 冥想通向自由之路
- 469 克服障碍和干扰
- 469 关注令人振奋的状态
- 470 冥想“噢姆”咒
- 471 a-u-m
- 473 冥想脉轮
- 473 感知这些脉轮
- 476 冥想与宇宙共鸣
- 476 与宇宙相联系
- 477 聆听纳达
- 478 冥想心灵和思想
- 478 神火
- 479 冥想在灵魂层次上的生活
- 479 内在的老师



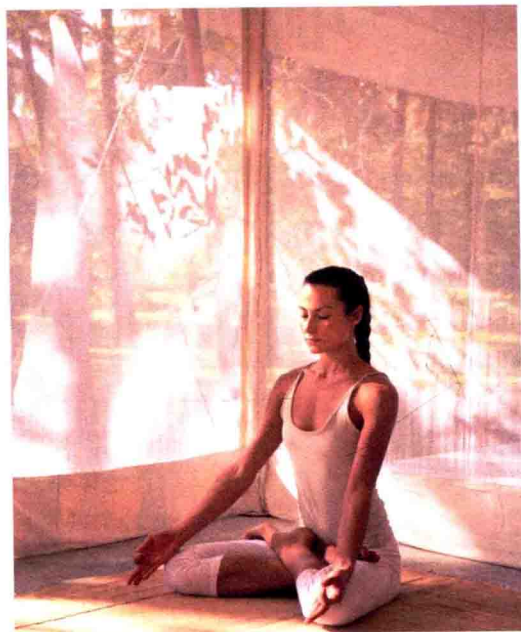
A woman in a white dress is meditating in a forest with golden leaves. The scene is framed by a decorative border. The text '第1篇 瑜伽' is centered in a white, ornate frame.

# 第1篇 瑜伽

瑜伽是一门现实哲学，而不是宗教信仰，不需要练习者对某个特定的信念理论体系忠贞不贰。“瑜伽”(yoga)这个词来自梵语“yug”，意思是加入、连接或结合。这是一种传统的印度哲学，以身心结合获取健康和幸福意识（古代印度人相信天人合一，他们将瑜伽修炼方法融入日常生活，奉行不渝）。这种肉体与心灵的紧密联系和高度统一，与个人意识的关系更为密切。

第一章

# 瑜伽基本知识



## 什么是瑜伽

瑜伽是人类对真实本性及深层自我的一种追求。有史以来，人类就在不断地超越自我。诸如“我是谁”“我为什么在这里？”之类的问题已经使人类的精神追求穿越千年。每个人的内心都有深层次的渴望，渴望接触更强大的力量，渴望找到归属感和生命的意义，而在这些渴望的中心是超越文化和时代的人类对幸福的基本追求，每个人都想找到它。

追求幸福并不是要得到某些身外之物，而是要发现我们的真实本性。瑜伽的首要的目的是要唤起我们的深层意识和探寻存在的本质。瑜伽之旅就是发现我们存在的本质的内在修习。瑜伽的要旨和其内在精髓的本质就是幸福或喜乐（ananda），每个人内心对幸福的追求其实就是对我们自己的真实本质的探索。

印度人一直在不断追求对人类自身条件的超越，他们的执着和创造性是其他任何国家的人都无法比拟的。在这个国家，有一系列的精神信念及练习方法用来帮助修习者达到更高的觉悟水平。瑜伽已渗入到丰富的印度文化之中，和很多其他同源的精神修习一起不断发展。作为一门古老的科学，它旨在帮助我们在内在修习上达到一个更高水平。

虽然瑜伽艺术通常与印度教相连，但它并不是宗教。宗教强调人生的信仰结构，强调人与神的关系；而瑜伽则通过直接感受我们内在的“神性”来揭示我们深层次的本质。我们不需要虔诚地修习瑜伽，瑜伽也不排除任何虔诚的修习。练习瑜伽只是为了让我们更好地认识自己，认识我们与宇宙的关系。

瑜伽是梵文的译音，意思是和谐、统一、相应、结合，强调灵与肉、意识与行为的统一。大部分西方人认识的瑜伽是一系列的姿势练习，它们能使人的身体更强壮、更灵活。这种瑜伽实际上就是哈他瑜伽（Hatha Yoga），但它又不仅仅只是一些姿势练习。梵语 hatha 是 ha（日）和 tha（月）的组合，是一对矛盾体的统一，太阳代表热烈、阳刚、进取；而月亮代表冷静、阴柔、屈从。哈他瑜伽旨在使练习者同时在心灵、思想和身体中将这三对矛盾体加以融合，以帮助我们发现我们存在的本质。阿努萨拉瑜伽流派的创始人约翰·弗兰德认为这些矛盾体是通向神恩的石阶。它们是精神属性，比如进取和屈从、勇气和自足、寂静和嬉闹；它们也是物质属性，比如软和硬、热和冷、稳固和流动。实际上，瑜伽就是将明显对立的事物融合为一个和谐的整体，以达到平衡的境界。

这种和谐、平衡的境界是我们通往一个全新世界的道路，在那里，我们将会对我们的能力和人生的可能性有很多奇妙的新发现。这种境界也是我们通往内心世界的道路。当我们踏上这条道路时，我们不会孤单，我们会看到很多先辈们留下的足迹，指引我们前进的方向。我们会发现自己仿佛身处一条历史长河中，这条长河夹带着几世纪以来无数精神追求者的希望和梦想，推动着我们沿着我们的精神之旅不断前进。通过踏上通往精神世界的道路，瑜伽修习者也更加接近了自己内在的幸福。



## 瑜伽的起源

早期的瑜伽(Yoga)是一种内省和冥想练习,主要用于祭祀仪式。它最早出现在印度教古老的《吠陀经》(一部由4章组成的最古老、最宝贵的印度教经文)里。在《吠陀经》里,yoga第一次出现,这便是瑜伽的起源,然而,在当时,瑜伽还没有形成系统。

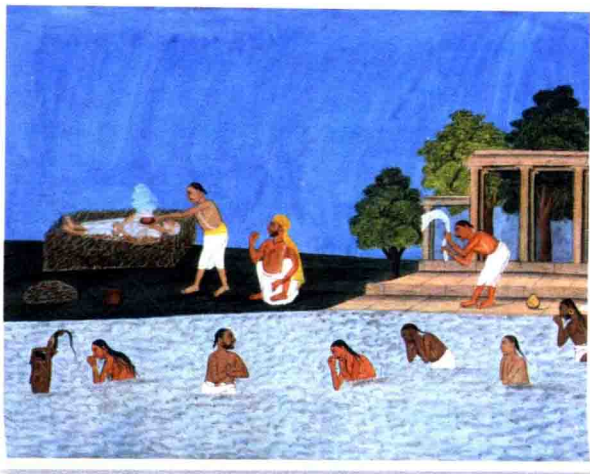
许多学者认为《吠陀经》是由使用梵语的人们创作的,他们于公元前1800至前1500年来到印度河流域,也就是现在的印度。现在我们还不清楚这些自称为雅

利安人(Arya)的人,是以何种方式将当时流行的文化吸收进他们自己的文化中,从而创造出最初的瑜伽。

“吠陀”的意思是“知识”、“智慧”,最初是4章。之后又增加了《梵书》(公元前1000至前800年)和《森林书》(公元前800年)两章。

在后吠陀时代(公元前600至前550年),随着《奥义书》的出现,瑜伽思想有了质的飞越。《奥义书》详细说明了瑜伽的发展之路,数世纪以来,它一直是所有瑜伽教义的最初根源。

在《奥义书》创作的同时或稍后,印度圣哲帕坦伽利的《瑜伽经》也在编纂中。“经”的梵文是Sutras,它是由“su(线)”和“tra(超越)”组成的,意为经书是将老师、教学方法和学生联系在一起的线,能够帮助学生获得超越。《瑜伽经》将瑜伽的智慧融入到简洁的语句中,就像谚语一样朗朗上口,便于记忆,这使得它一直流传至今。帕坦伽利的《瑜伽经》是现代经典瑜伽系统的奠基石,这将在下面做详细的介绍。



瑜伽修行者进行水浴的场景。

## 瑜伽的流派

如同宗教有很多不同的哲学体系和经书教义一样,瑜伽也有不同的哲学体系。因此,经过几个世纪的发展,现存的瑜伽形成了不同的流派。毫无疑问,思想及情感各不相同的人们都能在瑜伽王国中找到适合自己的提升精神、完善自我的途径。正所谓“条条大路通罗马”,所有的流派都有一个共同的目标。许多人发现,随着他们生命进程的不断推进,会有不同的瑜伽流派适合他们不同时期的精神需要。其实,最吸引你的就是最适合你的。

印度历史上有很多公认的瑜伽流派,其中有六大流派最为突出。

至尊瑜伽(Bhakti yoga),是强调对神的热爱、虔诚的瑜伽,它强调神圣的爱敞开心扉,强