


# Yoga

[美] 玛格丽特·D·皮尔斯  
马丁·G·皮尔斯 著  
鲁倩 译

 广东科技出版社  
(全国优秀出版社)



# 瑜伽入门教程

——一个人呼吸和运动练习手册

# 瑜伽入门教程

——个人呼吸和运动练习手册



[美]玛格丽特·D·皮尔斯 马丁·G·皮尔斯 著  
鲁倩 译

广东科技出版社  
· 广 州 ·

Text ©1996 by Margaret D. Pierce and Martin G. Pierce, Photography and Design  
©1996 by Rudra Press and that the book has been published by arrangement with  
Sterling Publishing Co., Inc., 387 Park Ave. S., New York, NY 10016

广东科技出版社获得授权出版发行此书全球中文(简体字)版。版权所有, 侵权必究。

广东省版权局著作权合同登记

图字:19—2002—015号

### 图书在版编目(CIP)数据

瑜伽入门教程:个人呼吸和运动练习手册/[美]玛格丽特·D·皮尔斯等著;  
鲁倩译.—2版.—广州:广东科技出版社, 2005. 1

ISBN 7-5359-3795-0

I. 瑜… II. ①玛…②鲁… III. 瑜伽术-教材  
IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第104522号

---

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广州市家家乐电分工艺有限公司

印 刷: 清远建北集团股份有限公司广州开发区印务分公司

(广州市诗书路63号 邮码: 510120)

规 格: 889mm×1 194mm 1/24 印张5 字数100 千

版 次: 2005年1月第2版

2005年1月第5次印刷

印 数: 8 001~10 000册

定 价: 25.00元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

# 目录



## 序言

真正的多功能运动 .....	2
一项古代运动的现代诠释 .....	3
怎样让瑜伽为你所用 .....	5
怎样使用本练习手册 .....	8

## 第一课 呼吸

概念和法则 .....	11
怎样呼吸 .....	13
重复的次数 .....	13
睁开眼睛还是闭上眼睛 .....	13
课程1 .....	14

## 第二课 运动中呼吸

概念和法则 .....	18
改进你的呼吸 .....	18
运动时呼吸 .....	18
综合原则 .....	19
课程2 .....	20

## 第三课 工作、休息和观察

概念和法则 .....	26
以最好的方式锻炼背部 .....	26
放松颈部和双眼 .....	27
观察你自己 .....	27
课程3 .....	28

## 第四课 将瑜伽姿势按顺序连接起来的艺术

概念和法则 .....	35
姿势的顺序 .....	35
首先预备练习 .....	36
然后加强力度练习 .....	36
最后放松 .....	36
反方向姿势 .....	37



课程4 .....38

### 第五课 坐和呼吸

概念和法则 ..... 46

坐的最好方式 ..... 46

理解吸气和呼气 ..... 47

课程5 ..... 48

### 第六课 将自己颠倒过来

概念和法则 ..... 53

颠倒 ..... 53

肩倒立 ..... 54

肩倒立并不总适合每一个人 ..... 54

课程6 ..... 55

### 第七课 一个更长、更富有挑战性的锻炼

概念和法则 ..... 62

课程7 ..... 63

### 第八课 连续运动

概念和法则 ..... 72

动态系列 ..... 72

想像 ..... 73

课程8 ..... 74

### 让瑜伽走进你的生活

**每天的特别方案** ..... 82

使人清醒的瑜伽 ..... 83

瑜伽，为活跃的一天做准备 ..... 86

瑜伽和其他运动 ..... 89

运动后平静下来 ..... 91

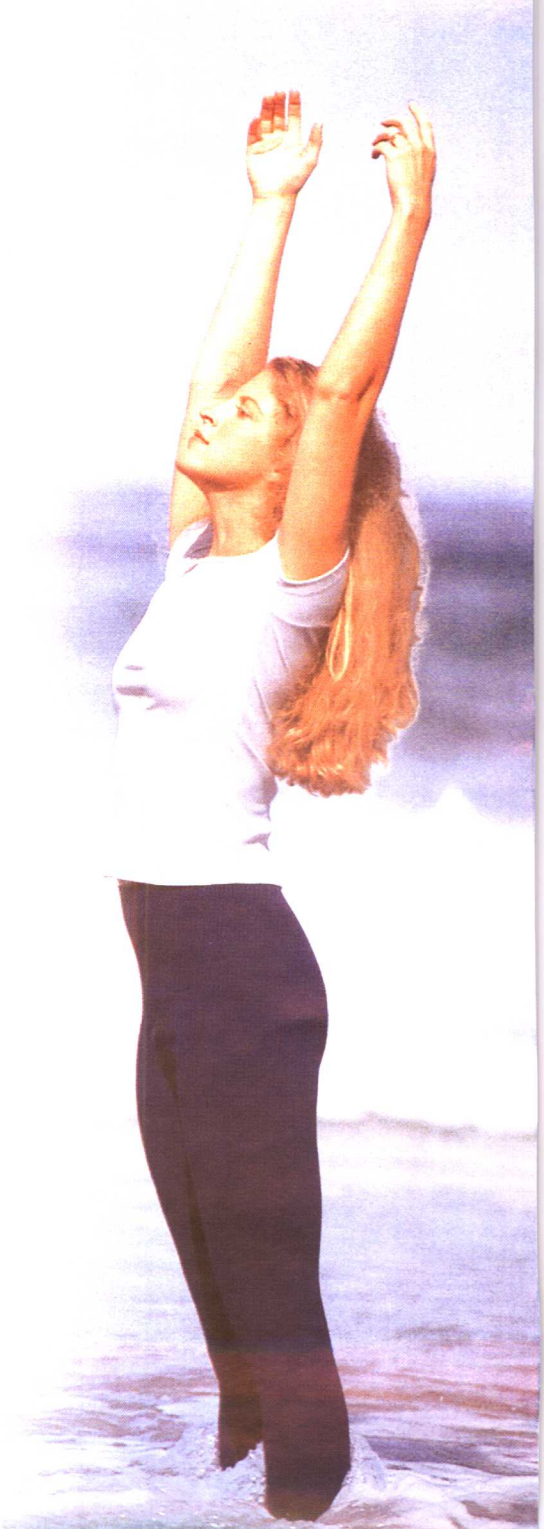
瑜伽，用于高强度的锻炼 ..... 93

瑜伽，用于作短暂的休息 ..... 100

瑜伽，帮助入睡 ..... 104

瑜伽和声音 ..... 105

瑜伽，作为一种更深层次的冥想方式 ..... 110



# 序 言

我很高兴我长期以来的学生和朋友玛格丽特和马丁·皮尔斯夫妇编写了这样一本精彩而实用的瑜伽书。

这本书的写作过程经历了很多年。1982年，玛格丽特和我在马德拉斯讨论了本书刚开始的初稿。之后，她和马丁撰写了后面的许多章节。

《瑜伽入门教程》是多年学习、实验、分析和完善的结果。马丁和玛格丽特找到了他们认为教授西方人瑜伽的最好方法，并在他们的学生们身上加以验证。他们试验并找到了较好的方式来解释瑜伽姿势，使它们适应人们的真正需要。

《瑜伽入门教程》包括一系列精心制作、安全而循序渐进的课程。它是一本友好可亲的书，提供了很多可供选择的建议。它就像读者的一个伙伴——尤其当读者接触到书的后面一部分的特别方案时。

玛格丽特和马丁主要面向初学者进行指导，但实际上适合每个人。一个人练瑜伽越多，越懂得最简单的姿势和呼吸的力量。人们不必等到修炼到高级时才去体会冥想的巨大益处。

我向初学瑜伽者、富有经验的练习者以及瑜伽课教师全心全意推荐这本书。

*T. K. V. Desikachar*

T. K. V. 德斯卡沙  
马德拉斯，1995



# 真正的多功能运动

瑜伽是每个人理想的运动方式。看看它的诸多益处：

## • 它是保持灵活而精力充沛的好方法。

可以拿唐·佩思作为例子。这个70岁的商人患了严重的关节炎，他的医生认为他完全残废了。现在练习了瑜伽姿势，他一周工作5~6天。这个工作压力很大，而且要求他长时间站着。

## • 它是安全的，身体不会被扭伤。

瑜伽是极其温和的锻炼方法。因为它的姿势很容易适应个人的需求，并且我们用放松的膝和肘运动，拉伤、扭伤和其他伤很少发生，而它们很多锻炼方式正是易于产生伤害的不幸的副作用。

## • 它提高运动成绩。

对其他形式的运动而言，瑜伽是极好的热身方式或运动后平静下来的方式。此外，我们教过的运动员报告说，瑜伽帮他们集中精神，提高能量等级，从而提高他们的成绩。

波比·帕特森，一个圣公会的神职人员，在打壁球前用瑜伽来伸展大肌腱。“但我们主要用它来更好地集中注意力；我能专心于打球和比赛，而不去想其他事情。”

## • 它能在任何地方练习。

艾伦·米奇维兹是杜克大学教授兼亚特兰大卡特研究中心的成员。作为国际著名的前苏联新闻媒体方面的学者和专家，她在世界各地讲学。对她而言，瑜伽这种具有高度适应性的运动，是理想的锻炼方法。她说：“它功能很多，又轻便。”不论在伦敦、莫斯科还是布达佩斯，艾伦只要在她住的宾馆房间里打开垫子，就可以开始练习了。

## • 它能帮你变得更放松、更专注。

练习瑜伽可以帮你更好地处理其他事情。例如，当你发表演讲或出席赠仪时，如果你轻松、平静而坚定有力，你会给人留下更深的印象。如果你打高尔夫球、网球或从事另外一种运动，你可能会发现瑜伽练习使你的注意力集中于球上，帮你放松可能限制你的肌肉，并将精力放在你真正想放的地方。如果你已为人父母，有一个哭闹或性格叛逆的孩子，在你表达意见或交流时，如果你学会坚定有力且放松，孩子们将会更积极地应答，更有安全感。

## • 它帮你变得更敏感，更明智。

瑜伽可以帮你更多地感知周围的世界、对自己的身体更敏感。树上的树叶可以看起来更有生气、更加色彩丰富。从一首音乐中你能听到比以前更多的内容。你可能更能发现和欣赏你朋友和家人的优点，较少被他们性格中不讨人喜欢的一面所烦恼。食物可能尝起来味道更好。当然这并不意味着你会成为一个贪吃鬼。实际上，因为你对身体更敏感了，你可能想少吃些。练习瑜伽后，简单、健康的食物经常变得更好吃了，那些不健康、充满脂肪的快餐变得越来越缺乏吸引力。

## • 它适合于每个人。

孩子、成人、老人、孕妇、产妇、卧床不起的人——我们教所有的人，并目睹他们全部从这种非同寻常的方法中受益。



# 一项古代运动的现代诠释

本书中所描述的瑜伽来自古代的传统，但它也是现代的、科学的。考古学家发现有4000年历史的古人物雕像表现的似乎就是瑜伽姿势。关于瑜伽哲学、呼吸和动作的口头传说，至少存在3000年了。

我们的老师，T. K. V. 德斯卡沙将他的家族传统追溯至少1200年前的南印度圣人纳塔穆尼。我们老师的父亲，T. 克瑞诗纳玛沙雅是他那个时代首屈一指的瑜伽大师。他在庆祝完100岁生日后，于1989年逝世。他是才华杰出的瑜伽术专家和学者，富有创造性的治疗师和精神导师。当马丁于1972年首次拜会他时，他是最具权威的瑜伽教师。

德斯卡沙在年轻时不接受他父亲的传统教育，转而寻求西式的教育。他以班上第一名的成绩毕业，当上了结构工程师，并在一家丹麦公司工作。后来，德斯卡沙意识到他父亲独特知识的重要性。他放弃了工程，追随他父亲学习了27年，直到克瑞诗纳玛沙雅逝世的前几个月才停止。尽管克瑞诗纳玛沙雅在他的一生中培训了很多老师，只有德斯卡沙才得到了他最系统、最全面的学识。

克瑞诗纳玛沙雅教育我们，瑜伽的姿势和呼吸应该适应个人的需求。这个原则被证明非常切合他儿子的工程师头脑。学生每一个关于身体或心理上的牢骚不满对他而言都是一次全新的挑战。德斯卡沙仔细分析了每个人的问题和需求以后，就会准确地编排出合适的姿势来帮助解决问题。

## 适应每个人的需求

我们用独一无二的方式不断地改编古代的姿势，使它们别开生面，并与当今快节奏的世界联系起来。我们改变和组合动作(asana)、呼吸(pranayama)以及另外一些瑜伽技巧，以适应各种各样的个人需求。瑜伽传统的主要特点是：

### • 它强调运动时的呼吸

学生们学会如何在瑜伽姿势中运用呼吸来提高平衡、放松的能力和专注力。瑜伽姿势中的正确呼吸能增强你的力量，增加你的活力。如果你感到焦虑、愤怒或无法集中注意力，它能帮你找到强大、平静的内在自我。当你运动并呼吸时，你对生活的感受经常变得更积极。当你瞥见你生活的“大图景”时，问题看上去就不那么严重了。

### • 它使姿势适应你的个人需求

因为对一个人来说很理想的高强度的锻炼，对另一个人来说，可能会拉伤肌肉，扭伤膝盖，所以我们试图“裁、剪”姿势，使它们适合你的身形、肌肉的力量以及身体状况。我们从人们原本的状况



开始。我们的传统不是让人们去遵从某种理想的姿势，而是让姿势适合个人的需求。

前屈动作能让新妈妈轻柔地活动肢体，她只要站在病房的床边，前屈至两手及床的距离就可以了。同样的姿势能让运动员练得汗流浹背，高强度地锻炼他的背部——如果他举一个手臂长的粗粗的合缝钢条的话。而第三个人在做前屈时，可以保持慢慢屈体和吸气，以减轻背部的肌肉痉挛。

就像我们让瑜伽适应你的特殊需求一样，我们也让它适应你不断变化的日常需求。例如，下午你感到很疲倦了，而且你知道晚上还会很忙，你可以躺下，做一些手臂动作来休息，然后简单地将身体拱起来松松劲。另一方面，如果你到了睡觉时间时仍然情绪高涨，可以做稍微不同的一套姿势来帮你入睡，有一些姿势可以在考试或董事会议前减轻焦虑、集中精神；有一些姿势能在你在失意的一天后减轻沮丧。你可以做一些姿势来休闲，来逐渐锻炼至出汗或达到其他很多目的。

## 透露一个保存完好的秘密

你可能不熟悉瑜伽姿势、呼吸和冥想这种个性化的方式。德斯卡沙通过私人课程来教授瑜伽，他总是宁愿教授不多的几个人，与他们保持密切的关系，而不是表面上与很多人呆在一起。人们需要花若干年、甚至一生的时间在这个不断变化的传统中受训。这就是为什么说这些瑜伽传统，遗憾地近似于某种保存得很好的秘密的原因。

瑜伽有巨大的潜力来改进你们的日常生活，不管是静悄悄的还是戏剧性的。我们希望它像健身操或举重一样知名和可亲。这就是为什么我们选择了很多最有帮助的瑜伽姿势，将它们编成通俗易懂、循序渐进的8课，并附加了8个特殊的目的的方案。我们一次又一次地目睹了这种方法带来的很多益处。我们想让这个保存完好的秘密为你所用。



# 怎样让瑜伽为你所用

瑜伽能帮你照顾自己！这不同于其他强调成绩的运动。瑜伽既帮你发现内在的精神，又发掘体能。在健身操课上你伴随着激动人心的音乐运动，在镜子中检视自己。在瑜伽中你不必担心你的外表，你关心的是你的感觉。你可以在内心中发现安谧和宁静。在大多数动作中你会闭上你的眼睛，去感知内心世界。

我们都学会了在学校、在商业、在体育中竞争。瑜伽帮你将注意力集中于内心，去发现你是谁，你想干什么，而不是集中于这个世界想要你做的事情。瑜伽帮你发现你的身心中无所拘束的能量。

数千年来，练习过瑜伽的人们都知道我们将自己很多的精力都浪费了。这个问题始自我们的头脑，它引起了我们源源不绝的思潮，有时候看起来就像精神失控了，我们不是将注意力集中于一件事，而是易于不断地做很多思考。我们盘算：“我对这件事感到高兴，我担心哪件事呢？”然后开始在头脑中列一个清单。我们想：“我对这件事感到高兴，我担心哪件事。”思想的舞蹈使我们不能集中注意力清晰地思考任何一件事。（如果你不相信这点，停下来几分钟，不要阅读本书，试着想像你的精神是平静而安宁的。注意所有经过你头脑的思想）。甚至在我们不知不觉中，这种源源不断的思想之流将紧张感带到我们的身体中——有时甚至到了病态的地步。

瑜伽的目的是使我们的思想宁静，让我们精神的能量到达我们希望的地方。这使得我们将注意力集中在我们想集中的事情上。这种方法叫做“一点集中法”。当你练习瑜伽来平静思想时，你也要使身体平静下来。你可能意识到所有激动、有趣或担忧的想法都使你的身体不安和紧张。当瑜伽姿势使你平缓下来时，你变得更轻松。

通过瑜伽你还可以发现，你拥有比你意识到的还要多的气力和精力。你源源不断的思潮、肌肉的紧张、其他身体上的紧张感耗去了你巨大的精力。如果你能放松并将精力集中起来，可以用来干其他的事情。在身体上和情绪上，你都可以做到平静、安宁、强壮。你会感知到内心精神力量的源泉。

瑜伽不同于其他运动，要使它对你有用，你需要以不同的方式来练习。以下是你练习瑜伽时要遵循的法则：

## 既有收获，又避免痛苦

瑜伽应该是感觉很舒服的。你在其他地方可能听过“没有痛苦，没有收获”的谚语，瑜伽不是这样的。如果你想从瑜伽中得益，你应该避免痛苦。有一些运动驱使你对自己加压，“直到弄疼你”，但我们的方法恰恰与之相反。在瑜伽中，疼痛很少带来收获。如果弄疼了，那意味着你敏锐而高效的神经系统在告诉你什么地方错了，你即将伤到自己，甚至已经受了伤。

强迫你自己忍受伤痛会妨碍你伸展和放松。当一个动作引起疼痛时，你的肌肉会不自觉地收紧以进行自我保护，到头来你比以前还紧张，甚至可能受伤。

如果你在一个姿势中感到疼痛，可能意味着这个姿势不适合你、你對自己催逼过分、你重复太多次了。试着找出适应这个姿势的方法，减少重复的次数，或干脆不要练这个姿势了。

“再努力一点！”、“来吧，再来一次，你能做到！”过去当你听到来自朋友、教练、或你自己内心的裁判的劝告时，你总是把自己推到极限。在做瑜伽时要力图忘记这些话。

瑜伽帮你更清醒地认识什么对你合适。别人能做一个姿势并不意味着你也要做。要避免与自己竞争。你昨天能触到脚趾，并不意味着今天你一定得触到脚趾。因为昨天你可能放松一些、安定一些。今天，也许你的后背和双腿紧张，需要逐步进入到伸展动作。

几年前，一个记者在评论一个创造了200米短跑新的世界纪录的优胜者时，说：“他是跑得最轻松的运动员。”不管这个评论员本人清不清楚，他是在说这个优胜者体现了一种瑜伽原则。在一个以百分之几秒来取胜的比赛中，运动员需要将所有的力量集中在推动他冲到终点线的肌肉上。他不可以将精力浪费在任何其他的肌肉上。所以他放松自己并赢得了胜利！

瑜伽姿势或组合动作(asana)的传统定义是指一种强有力、机敏和放松的姿势。这意味着你只运用需要运用的肌肉，不要牵涉其他肌肉。这也意味着你可以高强度地练习，但不要超过极限。

有很多种放松的方式。你可以在阳光下打盹，躺着桑拿，喝杯酒，但此时你并不是机敏的，所以你也不是在练瑜伽。

你可以通过跑步、举重或游泳使自己达到体能的极限。但你感觉不舒服，你锻炼时没有放松，所以你也不是在练瑜伽。

机敏是指在练习瑜伽姿势时，能将注意力保持在呼吸和身体的感觉上。你学会使呼吸保持流畅、平稳、均匀，在吸气和呼气后稍做停顿。你做不到这点时，你就知道你使自己推进得太急太快了。放松是指释放不需要参与运动的区域——就像创造纪录的运动员做的那样。用这种方式锻炼，你能保护自己不受损伤，并将精力集中在需要集中的地方。

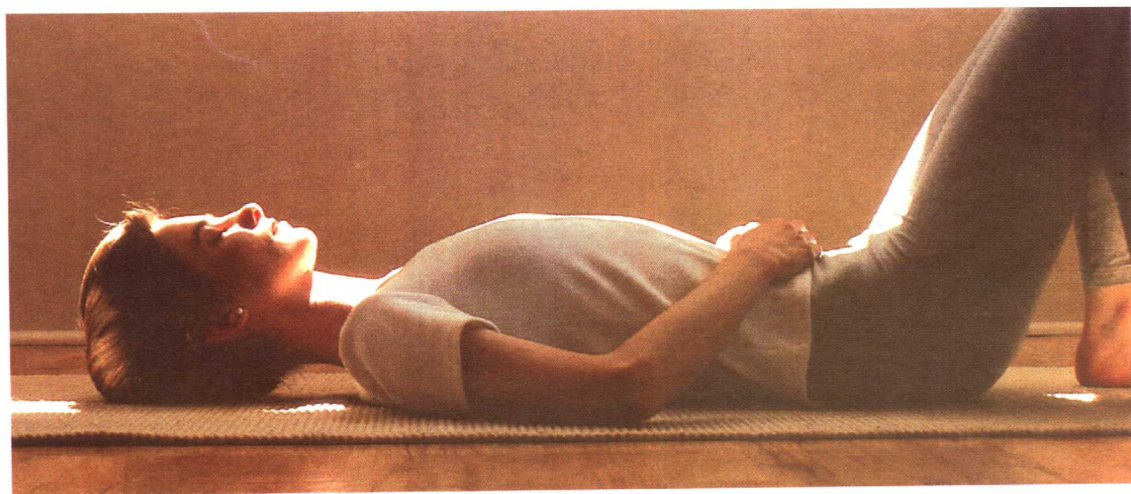
瑜伽姿势目的在于使你的精神集中、头脑更机敏。每一个姿势并不单单是身体上的动作，它也是对头脑的一种轻柔的训练。当你做一个瑜伽姿势时，你注意你的感觉是怎样的，如何做动作。你知道作些微调整，使姿势对你更起作用。你在做这一切时，姿势变成了对头脑专注力的愉悦的训练。

当你练习时，你可能会走神，跑去想生活中有趣或烦恼的事情。我们要求你不要责怪自己分心。我们每个人都会出现这种情况。只需接受它，再轻轻让你的注意力回到呼吸和姿势上。

你的身体放松时，你的头脑也会减速。你可以将注意力集中在最重要的事情上，而不是一次思考



很多事情。如果让较少的思绪穿过你的头脑，就会给创造性的思考留下空间。你可能会找到你一直在努力寻求的问题的答案。你可能会突然说：“哦，对呀，太简单了，为什么我以前不明白呢？”



### 发现内在自我

我们每个人的内心是力量、清晰的思考力和安宁的源泉。瑜伽的最高目的就是发现这种源泉。遗憾的是，很多时候我们都可能意识不到这种源泉。事实上，我们可能不知道我们真的是谁。太多的时候，我们的头脑被一连串的思绪所充塞，它们占去了我们的注意力。但最终可能并不见得那么重要。

瑜伽帮我们清除头脑中乱七八糟、断断续续、喋喋不休的东西。缓慢的呼吸不仅能放松我们的身体，还能平静我们的思想。最近的医学研究表明，深沉而缓慢的瑜伽呼吸能改变身体的化学物质和神经系统。遵循我们的呼吸指南，你会放松自己，感觉更安宁。瑜伽姿势帮我们专注于一件事，而不是将注意力分散在很多事情上。当我们使思想平静时，我们就有时间来思考我们真的是谁。我们可能更能意识到真实的自我，它往往被过分活跃的头脑掩盖了。

我们观察到很多人运用瑜伽来作改变，去体察更深层的、更重要的东西。他们可能叫它真实、自我、源泉、存在、觉悟，或者他们宁愿不给它取名。它叫什么并不重要。

重要的是，我们在体验瑜伽——一种内心平静、幸福的强烈感受以后所获得的心灵成长，对周围世界关爱的增长。这也是值得我们每天练一点瑜伽的原因。

# 怎样使用本练习手册

## 第五课

### 坐和呼吸

#### 概念和法则

##### 坐的最好方式

在本课中我们探索坐着呼吸，对大多数人而言，躺下来是练习呼吸最容易、最放松的姿势。但是，笔直地坐着使你更机械、思想更集中。

正确的坐姿保护你的下后背，保持你站立时正常的脊椎弧线。它让你的胸腔和腹腔消除紧张感，帮助你充分地呼吸。没有必要双腿交叉坐在地板上。事实上，我们发现要使后背获得最佳挺直效果，大多数人必须在枕头上坐高5cm或更多。这样的话，你的膝部会承受较少的压力，完成练习后起身也容易一些。重要的是舒适而不带压力地笔直坐着，以便你能轻松地集中注意力呼吸。

糟糕的姿势本身可能引起下后背和颈部的不适或疼痛。背部和颈部一旦有了毛病，不良的姿势会使它无休无止并加剧它。瑜伽有助于加强力量、灵活性和保持良好姿势的意识，以下说明会帮你形成较有力而较健康的姿势。



#### 财务总监练习2分钟经理瑜伽

迈克尔·威尔逊，38岁，是一家国际工程公司的财务总监。他的时间表总是排得满满的，几乎没有时间休闲、锻炼。他创设了自称为“两分钟经理瑜伽”休息法。“两分钟的瑜伽休息使我的思想平静。我只要一醒来，很多想法就涌向脑海：一天的计划，必须做的事情等等。瑜伽帮我集中注意力，清晰地审视每一件事，按先后次序安排我的时间。白天，瑜伽休息补充我的精力，让我坚持完成我的各种会议。在我从亚特兰大到巴西和其他地方的30小时的旅途中，瑜伽帮我放松后背。这使我旅行后的感觉迥然不同。”



#### 错误

下后背是弯的，头和下巴向前突出。肩膀耸着。

#### 正确

脊椎挺直呈柔和弧线（但不要夸张为脊椎前凸）。肩膀放松。胸部是打开的。头、颈与脊椎呈一条直线。

## 循序渐进的8课组成的系列

本书目的在于教你自己练习瑜伽，即使你以前从未练习过。我们所提供的8课将带你从初级水平进入到高级的姿势和呼吸。课程组成了一个循序渐进的系列。前面几课强调放松、基本的呼吸和简单的动作式样。后面几课讲述了强度更大、要求更高的姿势，这些姿势使你身体充满活力，让你精神集中。我们鼓励你仿效给出的这一些姿势系列。我们希望你一步步地跟随课程学习。请不要一下子跳到更难的课程，即使你以前练过瑜伽。多花点时间掌握前面的课程，这样你才能从后面课程里教授的更难的姿势中得到好处，并确保不伤到自己。

每一课都从概念和法则部分开始，我们在这个部分详述了瑜伽运动和呼吸的一些基本法则。说明或以一些简单的练习帮你更详细地理解这些法则。



接下来，是课程的一步一步的指导。当你首次练习时，要按这些姿势和指南的先后顺序来做。每一课要花至少5~7天时间来掌握，然后才能往后学。一周练习几次，这样你的力量、精力和灵活性都会增强，并为下面一节包含更高级内容的课程做好准备。你可能会发现你希望以较慢的节奏练习，你也可能会想每一课练习几周后再进行到下一课，这都没关系。你自己确定对你最合适的节奏。记住，在瑜伽中我们不竞争，即使是与我们自己。

### 指导和姿势编号

每一个姿势和各个步骤都编了号，这些号码与照片的号码一致，这样在你练习时就很容易将文字指导和图片匹配起来。通常在改编姿势时我们会给出提示。它们用一个箭头来表示。

此外，每一个姿势的号码都有两部分。例如，第2课的第三个姿势叫“2.3三角式”。第一个号码表明这个姿势首次出现时所在的课。第二个号码是在这个课程里的顺序号。在后面的课程中，可以由课/顺序号来查询到姿势，这样当你需要回忆某个姿势时你很快就可以找到它的姿势说明了。

### 特别方案

当你从头到尾阅读完这个由8课组成的循序渐进的课程以后，你可以尝试本书后面一部分具有特殊目的的方案。你可能喜爱高强度的锻炼、短而放松的连续姿势、帮你清晨醒来或帮助你入睡的系列。你可能希望在正规锻炼之前利用瑜伽帮你做准备活动，或在锻炼之后放松自己。你可以选择特别方案来满足自己的需求。当然，你可以回到8课中的任何一课，一次次地重复它们。瑜伽的妙处在于你每次练习时，都会对自己有更进一步的了解，都会有更多的收获，你会变得更加放松，更有活力，精神更集中。

### 在哪儿练习

你几乎在任何地方都可以练习和享受瑜伽。我们在山上远足踏出的凹凸不平的小路上练习过，在机场等候晚点的飞机时在安静的角落里练习过，在人迹罕至的热带海滩上练习过，在一大堆打开的手提箱中间练习过，而隔壁正回荡着欢庆圣诞的欢闹声。

如果你在不被人打扰的一些地方练习，你会从瑜伽中得到更多好处。一个干净整洁、井然有序而又安静无声、灯光柔和的地方是最好的。要在密实的厚地毯或垫子上练习。很多初学瑜伽的学生不清楚，如果他们用的护垫太少的话，时间一长就会伤到自己。所以请使用比你认为所需要的要厚

图片的号码与姿势说明的号码一致，使你很容易跟着练习。

箭头提示让你姿势适应你的需求。





一点的垫子或地毯。

### 什么时间练习

对很多人而言，练习的最好时间是把它列为早上的第一件事，甚至在你完全醒来之前。如果你用瑜伽开始你的一天，它会让你清醒，你会发现你不需要喝咖啡就能使一天运转起来。在那一天余下的时间里，你会发现你有更多的精力，能更容易地集中注意力和放松自己。

很多人喜欢在午餐前练习，把它作为一种健康的午间提神醒脑剂。练完之后他们感到更加机敏了。另外一个练习的好时间是在晚餐前。这些姿势能帮你从一天的压力中松弛下来，恢复体力，使你入睡更容易，睡得更香。

有些人除了深夜睡觉前，没有其他时间练习。如果你找不到另外的时间，那么只好深夜练习了，不过你会发现当你很累时，你很难专注于呼吸和动作。如果在地板或床上练习一些放松的姿势，并慢慢呼气，你可能会睡得更好。但如果你在深夜练习一些太富有活力的姿势，它们可能让你睡不着。

### 让瑜伽适应你的身体

瑜伽传统的好处之一是它的姿势能以无限多的方式来满足个人的需求。在本书中，我们提供了尽可能多的选择来满足你的需要。你不仅可以选择姿势而且可以选择对你最合适的练习方式。如果你感觉某个姿势不对头或某个姿势可能会给你造成损伤，根据书中给出的建议，可以将姿势改变一下，或另做一个姿势。通常，适应框显示按你的要求变换练习。当一个姿势有问题时，有时一个微小的变化，就能让你锻炼的强度增加或减小。

所列方案基于44年来我们共同的教学经验，后者面向班平均需求水准。我们涵盖了改变瑜伽姿势的很多方法，但显然我们无法预见阅读本书的每个人的所有需求。如果我们试着这样做，那么我们将不得不展示更多姿势的变换，本书将显得极其冗长而混乱。

瑜伽不是平均值——没有人是平均值。各人有各人的优点和缺点。借此课程帮你起步和练习。如果你想最大限度地利用瑜伽——尤其当你有严重的疼痛或疾病时——我们敦促你去找一位经验丰富、富有才能且能让你的姿势和呼吸专门适应你需求的教师。因为我们无法现场指导你练习最安全、最有用的姿势，所以如果你对某个姿势充满疑问，在练习之前请咨询一位技术高超的老师或你的医生。如果你碰到这样一个姿势并不希望训练方案被打断，略过它或找一个感觉舒适的姿势替代。

### 练习和实验

练习瑜伽的好处是日渐累积起来的。如果你正确地练习，在每个阶段结束时应该感觉越来越好。如果你能长时间坚持练习，你会获益更多。这不仅仅是因为你变强壮了或你能够展示你以前认为自己做不到的某个姿势。瑜伽再次训练了你的思想和神经系统，因此你更快地学会了放松。如果你还继续练习瑜伽，你会逐渐感受到自我的内在力量。你会发现你更容易成为一个健壮而精神集中的人。

用这些姿势实验一下。愉快地体味将慢慢的呼吸和慢慢的动作结合起来的感受。去发现最适合你和你的需求的方案，通过瑜伽弄清这些需求。耐心点，享受你获得的新力量、灵活性、精力和专注力。记住古代贤人帕坦加力所言，瑜伽的定义是“停止思想的混乱不清。”瑜伽的意义远远超过了练习杂技表演，它使你的身体、呼吸、思想和精神充满生机地联系起来。

我们希望你能够喜欢这种探索。

# 第 一 课

## 呼 吸

### 概念和法则

呼吸是瑜伽的中心。呼吸将你的肉体和精神联系起来。通过平静呼吸，可以更深度地放松身体和精神。瑜伽呼吸能增加你的精力，使你通向更广阔的精神认知领域。为了帮助你理解瑜伽呼吸的基本点，我们从一个短短的放松练习开始。你在练习的时候，自己就会开始感觉到它的效果。让我们开始吧。

• 首先，躺在厚垫、地毯或坚实的床上。两腿舒适地分开，两臂放在离体侧约0.3米处，掌心向上。身体在地板上放松。

• 接着，将一只手放在下腹部，另一只手放在胸部下方。呼吸时，通过手去感受胸和腹的运动。注意你的身体随呼吸运动时的轻微的扩展和收缩。



▷ 你可以放一个小枕头在头或颈下。如果下背部感到紧张，将枕头放在膝下，或只需弯曲双膝，将脚平放在地板上。



### 八十多岁的老人身心健旺

雷切尔·纽伯里，87岁，已经在乔治亚州里泽尔的主日学校任教47年。她退休之时，教会宣布这一日为“雷切尔·纽伯里日”（以表彰她的贡献）。“瑜伽使我身体灵活，感觉良好，能做我的同龄人不能做的事。我以前所做的事情，我现在大部分仍能做。我还没有迟缓。瑜伽就像祈祷，做它时我总带着极大的赞美和感激之情。吸气帮我意识到我从每个人、每件事中得到的东西，它们组成我生命的一部分。呼气给我一种感觉，让我试图回馈一些我所得到的东西。当我做完时，我会说‘阿门’。”





- 闭上眼睛和嘴巴。
- 慢慢吸气，通过胸腔或腹部（无论哪一个，只要你感觉更舒服），轻轻扩展。
- 停一两秒钟。在每次吸气和每次呼气使你感觉更平静和更放松之后，稍作停顿，这会提高你的注意力和对自己身体的认识。
- 慢慢呼气，轻轻收缩腹部肌肉。
- 停一两秒钟。
- 慢慢吸气，轻轻扩展。
- 以下5分钟，继续慢慢、平稳、舒适而不带任何强迫感地呼吸，务必使呼气与吸气一样长或比吸气略长一点。
- 完成时，解除对呼吸有意识的控制，注意你的感觉如何。你的身体是否更放松了？你的思想是否更平静了？