



# 瑜伽与形体礼仪

YUJIA YU XINGTI LIYI  
JIAOCHENG

教程

■ 主 编 窦丽荣 李 泓



刮开查询




中国石化大学出版社  
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS



# 瑜伽与形体礼仪

YUJIA YU XINGTI LIYI  
JIAOCHENG 教程



主 编 窦丽荣 李 泓  
副主编 孙秀娟 夏丛丛  
参 编 滕清岭 谭莹莹 李志霞  
张笑绮 马静静 王丽运  
景荣会  
演 示 陈胜男 朱灿灿 白舒同  
马文强 李昌霖  
拍 摄 李昌霖

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽与形体礼仪教程/窦丽荣, 李泓主编.—东营:  
中国石油大学出版社, 2018.1  
ISBN 978-7-5636-5759-9

I. ①瑜... II. ①窦... ②李... III. ①瑜伽—高等职业  
教育—教材②形体—礼仪—高等职业教育—教材 IV.  
①R161.1②K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 011557 号

书 名: 瑜伽与形体礼仪教程  
主 编: 窦丽荣 李 泓

---

责任编辑: 杨海连 (电话 0532—86981539)

封面设计: 赵志勇

---

出 版 者: 中国石油大学出版社

(地址: 山东省青岛市黄岛区长江西路 66 号 邮编: 266580)

网 址: <http://www.uppbook.com.cn>

电子邮箱: [cbsyhl@163.com](mailto:cbsyhl@163.com)

印 刷 者: 沂南县汶凤印刷有限公司

发 行 者: 中国石油大学出版社 (电话 0532—86983566)

开 本: 170 mm × 240 mm

印 张: 10.75

字 数: 211 千

版 次: 2018 年 2 月第 1 版 2018 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5636-5759-9

印 数: 1—1000 册

定 价: 36.00 元

Preface

# 前 言

英国作家培根说：“就形貌而言，自然之美要胜于粉饰之美，而优雅的行为之美又胜于单纯的仪容之美。”随着人们物质生活水平的提高，现代人越来越注重自己的修养和外在的形象气质。在人际沟通与交往过程中，无声的体态语言向人们展示出一个人的道德品质、礼貌修养、人文学识、文化品位等方面的素质与能力。《瑜伽与形体礼仪教程》综合了瑜伽基本理论知识、经典体式 and 日常礼仪规范，实现了形体与礼仪的组合式教学，达到了修身、修心、塑形的目的。

本教材从走进瑜伽、瑜伽修习、瑜伽塑形训练、形体控制与礼仪四个方面入手，重点介绍了瑜伽的起源与发展，流派与分类，收束、调息与冥想，呼吸与呼吸的控制，体式，热身与放松以及形体标准，姿态纠正，礼仪规范等方面的内容。通过对坐、跪、蹲、立、扭转、平衡与倒立等姿势的训练，练习者可以改善形体、增进健康、镇定心神、调养身心，提高身体的控制能力，从而更加自信，以达到外塑形体、内练修养的目的。

《瑜伽与形体礼仪教程》在树立“健康美”观念的同时，也为广大练习者树立形体美和仪态美。本教材既可作为高等院校素质拓展教学教材，也可作为广大读者迅速提升身心素养和礼仪规范的非常实用且简单易行的培训教材。

编写过程中，编写组参考借鉴了大量的文献、期刊、教材和专著，基于互联网，引用了翔实的媒体报道及案例，相关资料已标注于参考文献部分，但难免有遗漏，在此谨向相关资料的作者表示诚挚的谢意！同时，本教材的编写与出版得到了中国石油大学出版社的大力支持，谨此致谢！

由于编者水平有限，书中疏漏与不妥之处在所难免，敬请有关专家和读者批评指正。

编者

2018年1月

模块一 走进瑜伽 .....	1
一、瑜伽的起源与发展 .....	1
二、瑜伽的流派与分类 .....	3
三、瑜伽的作用机理、功效与注意事项 .....	5
模块二 瑜伽修习 .....	13
实训一 瑜伽的收束、调息与冥想 .....	13
一、瑜伽收束法 .....	13
二、瑜伽调息法 .....	18
三、瑜伽冥想 .....	24
四、瑜伽冥想引导语 .....	26
实训二 瑜伽呼吸与呼吸的控制 .....	26
一、胸式呼吸 .....	27
二、腹式呼吸 .....	27
三、完全式呼吸 .....	28
实训三 瑜伽热身与放松 .....	30
一、坐姿热身体式 .....	30
二、站姿热身体式 .....	38
三、瑜伽放松 .....	43
模块三 瑜伽塑形训练 .....	50
实训一 坐跪姿势训练 .....	50
一、简易坐 .....	50
二、半莲花坐 .....	51
三、全莲花坐 .....	52
四、英雄式 .....	53

五、雷电坐 .....	54
六、至善坐 .....	55
七、牛面式 .....	56
八、船式 .....	57
九、半船式 .....	58
十、束角式 .....	58
<b>实训二 站式姿势训练</b> .....	59
一、山式 .....	60
二、下犬式 .....	60
三、三角伸展式 .....	61
四、三角侧伸展式 .....	63
五、战士二式 .....	64
六、新月式 .....	65
七、战士一式 .....	66
八、侧角转动式 .....	67
九、三角转动式 .....	69
十、幻椅式 .....	70
十一、门闩式 .....	71
十二、谦卑战士式 .....	72
十三、侧前伸展式 .....	73
十四、手抓脚趾单腿站立伸展式 .....	75
<b>实训三 平衡姿势训练</b> .....	76
一、鹰式 .....	76
二、树式 .....	77
三、四肢支撑式 .....	78
四、战士三式 .....	79
五、舞者式 .....	80
六、半月式 .....	81
七、后仰支架式 .....	83
八、侧斜面式 .....	84
九、鹤式 .....	85
<b>实训四 扭转姿势训练</b> .....	86
一、脊柱扭转式 .....	86
二、仰卧脊柱扭转式 .....	87

三、简单坐转体一式.....	88
<b>实训五 后仰姿势训练</b> .....	90
一、眼镜蛇式.....	90
二、上犬式.....	91
三、骆驼式.....	92
四、桥式.....	93
五、弓式.....	95
六、蝗虫式.....	96
七、猫式.....	97
<b>实训六 倒立姿势训练</b> .....	98
一、肩倒立式.....	98
二、犁式.....	100
三、靠墙倒立式.....	101
<b>实训七 拜日式</b> .....	102
一、体式功效.....	102
二、体式示范与引导语.....	102
三、注意事项.....	106
<b>实训八 高温瑜伽</b> .....	107
一、调息系列.....	107
二、半月式.....	107
三、笨拙式.....	108
四、鸟王式.....	108
五、站立头触膝式.....	109
六、站立拉弓式.....	110
七、平衡树条式.....	110
八、站立分腿伸展式.....	111
九、三角式.....	111
十、站立分腿头触膝式.....	112
十一、树式.....	112
十二、趾尖式.....	113
十三、仰卧式.....	113
十四、除风式.....	113
十五、仰卧起式.....	114
十六、眼镜蛇式.....	114

十七、蝗虫式.....	114
十八、全蝗虫式.....	115
十九、弓式.....	115
二十、卧英雄式.....	116
二十一、半龟式.....	116
二十二、骆驼式.....	116
二十三、兔子式.....	117
二十四、单腿头触膝式.....	117
二十五、脊柱扭转式.....	118
二十六、霹雳坐吹气式.....	118
<b>模块四 形体控制与礼仪.....</b>	<b>120</b>
<b>实训一 形体标准.....</b>	<b>120</b>
一、形体美的标准.....	120
二、形体美的评价.....	121
三、标准形体.....	123
四、形体测量.....	125
<b>实训二 姿态矫正控制训练.....</b>	<b>129</b>
一、高低肩.....	129
二、溜肩.....	131
三、驼背.....	133
四、脊柱侧弯.....	136
五、O型腿.....	138
六、X型腿.....	140
<b>实训三 形体礼仪.....</b>	<b>142</b>
一、微笑.....	143
二、目光.....	144
三、站姿礼仪.....	146
四、坐姿礼仪.....	149
五、行走礼仪.....	153
六、蹲姿礼仪.....	155
七、手势礼仪.....	158
<b>参考文献.....</b>	<b>163</b>



# 模块一 走进瑜伽

## 目标导航

- (1) 瑜伽的起源与发展。
- (2) 瑜伽的流派与分类。
- (3) 瑜伽的作用机理、功效与注意事项。

### 一、瑜伽的起源与发展

瑜伽起源于印度，有着 5 000 多年的历史，是印度古老智慧的结晶，被人们称为“世界的瑰宝”。瑜伽（Yoga）一词由梵语词“Yug”或“Yuj”衍生而来，意为融合、连接和结合，是自我和原始动因的结合一致，即人通过模仿万事万物的形态与自然融为一体。瑜伽是一种传统的印度哲学，而非宗教信仰。瑜伽作为一种生活哲学，能增强人在体质、精神、道德和心灵方面的锻炼与修养。目前，瑜伽作为一种时尚的健身方式，已经风靡世界。

瑜伽原本是印度僧人的一种修行方法。传说 5 000 年前，在古印度高达 8 000 米的圣母山上，修行高僧为达到天人合一的境界，僻居在原始森林，在长期的修行中，无意之间发现动植物天生具有治疗、放松、睡眠及保持清醒的方法，逐渐从生物的生存法则中悟出道理，于是开始模仿并亲自体验。他们深信通过运动身体和调控呼吸可以完全控制心智和情感，并保持机体健康。古印度人相信人可以与天合一，他们将不同的修炼方法融入日常生活中，经过几千年的衍化，逐步形成一套理论完整、实用的养身健身体系，这就是瑜伽。

古时的瑜伽注重“修灵”，欲将“真我”由肉身的“小我”升华出来，与永恒的本体“梵”合而为一，最终达到控制自我、驾驭肉身感官、驯服似乎永无休止的内心的目的。感官的集中点就是心意，能够驾驭心意，即代表能够驾驭感官，通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。现代的瑜伽注重

“修身”，通过技巧练习，不仅锻炼肌肉和骨骼，还能强化神经系统、内分泌腺体和身体主要器官的功能，从而激发人体潜在能量来促进身体健康，达到塑身、纤体、美容、愉悦的目的。

狭义的瑜伽是一种身、心、灵相结合的运动，是一种平衡和协调认知、意识、情感的手段，是一种脱离主观意识的自我观察和审视，是一种古老的养生之术；广义的瑜伽是一种师法自然、纯净健康的生活方式。一言以蔽之，瑜伽是一个通过提升意识，帮助人们充分发挥自身潜能的体系。瑜伽姿势通过运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、精神和情感方面的能力，达到身体、心灵和精神的和谐。对于现代年轻人而言，瑜伽是一种可以使焦躁的心灵获得休憩、使急躁的情绪获得抚慰、使忧郁的情感获得释放、使身体素质得到调节并使身姿得到塑造的、较为有益的休闲运动方式。

瑜伽的思想和实践可谓源远流长，最早可追溯到公元前 3000 年的印度河文明，其发展大致经历了三个阶段。

### （一）瑜伽的兴起——《梨俱吠陀》的记载

大约在公元前 2000 年，原为游牧民族的雅利安人南下，途径伊朗和阿富汗，侵占印度河流域后定居下来，他们一方面学习农耕知识，另一方面也大量吸收了当地民族达罗毗荼人的文化。其中，他们把达罗毗荼人的瑜伽活动也吸收过来，作为实现自己宗教信仰的一种补充。公元前 1500 年左右，雅利安人信仰的婆罗门教已经形成，当时出现的《梨俱吠陀》就是婆罗门教产生的标志。有关瑜伽的最早文字记载，已出现在《梨俱吠陀》中。

### （二）瑜伽的成形——奥义书的阐释

公元前 7 世纪后，婆罗门教又涌现出一批探讨宇宙起源、人的本质、人与世界关系的哲学经典，统称奥义书。在奥义书中，婆罗门教的先哲们进一步发展瑜伽思想，并对瑜伽实践做了具体阐述。例如，《石氏奥义书》把瑜伽解释为“统制心和各种器官的活动”。此时，关于瑜伽的学说基本成形，它已成为婆罗门教的主要修持方式，其特点是通过对身体、感官和心思的控制，达到人与神、个人灵魂与宇宙本体相结合的神秘境界。

### （三）瑜伽的发展——瑜伽派的形成

公元前 4 世纪后，瑜伽已在印度民间广为流行。《摩诃婆罗多》记载了许多有关瑜伽的内容，无论对身体修炼，还是对精神控制，都有生动的叙述。在这个时期，瑜伽的形式也有了新的发展，出现了各种类型的瑜伽术。在《薄伽梵歌》中曾提到三种瑜伽：智瑜伽、业瑜伽和信瑜伽，之后又产生了王瑜伽。

大约在公元前2世纪,瑜伽学说已经形成一个独立的哲学流派,名为瑜伽派,并且成为婆罗门教六大正统哲学流派之一。瑜伽派的创始人波颠阇利(Patanjali),他所著的《瑜伽经》是该派的经典之作。《瑜伽经》对以前的瑜伽方法和实践进行了系统的归纳和总结,并把它进一步理论化。这样,瑜伽学说就上升为一个既有完整理论,又有实践知识的哲学体系。

4世纪以后,古代婆罗门教经过改革呈现出全新的面貌,人们把此后的婆罗门教称为新婆罗门教。我们今天所说的印度教,就是指这种新婆罗门教。在印度教的时代,瑜伽被各种教派广泛采纳,并出现了很多新的种类,其中最突出的就是12世纪出现的诃特瑜伽。诃特瑜伽,意译为“力量瑜伽”,后来衍化为一种体育锻炼的方式或保健体操,现在在欧美和我国流行的主要是这种瑜伽的现代版。

## 二、瑜伽的流派与分类

根据印度教的重要经典与古印度瑜伽典籍《博伽梵歌》的记载,瑜伽主要有五大流派。

### (一) 王瑜伽

王瑜伽(Raja Yoga)又称八支分法瑜伽,是通往精神世界的必由之路,偏于意念和调息,为冥想制心之道。王瑜伽修习者认为自己的瑜伽是最好的瑜伽,是“瑜伽之王”,故得此名。王瑜伽积极提倡瑜伽的八支分法,即五持戒(道德和伦理的自制)、五遵行(修炼内心的诚实、正直)、体位法(姿势)、呼吸法(呼吸调节,也作调息法)、制感法(感官收敛)、执持法(精神集中)、入定法(静坐冥想)、三摩地(开悟,唯一的极乐状态)。王瑜伽修习者认为,身体和心思的狂热活动是



图 1-1-1 莲花坐

对内灵魂束缚,这些活动消耗了灵魂的潜能,阻碍了灵魂向外显现,因此必须竭力抑制身体和心思的活动。通过瑜伽八支分法,可把整个心灵的力量凝聚起来。体现王瑜伽思想的重要典籍是《瑜伽经》。王瑜伽通常使用莲花坐体位法进行冥想,摒弃了大多数严格的体位法,如图1-1-1所示。

## （二）哈他瑜伽

哈他瑜伽（Hatha Yoga）又称柯陀瑜伽、传统瑜伽，是所有瑜伽流派中唯一以姿势和动作为主的瑜伽，也是最为人们所熟悉的，如图 1-1-2 所示。哈他瑜伽有很多流派，有些流派注重具体的身体塑形训练，有些流派注重心灵训练。哈他瑜伽是打开瑜伽之门的钥匙，现在我们所看到的其他不同流派的瑜伽大多是以哈他瑜伽为基础的。在“哈他”这个词中，“哈”（ha）的意思是太阳，“他”（tha）的意思是月亮，分别代表男与女、日与夜、阳与阴、冷与热以及其他任何相辅相成的两个对立面的平衡。哈他瑜伽认为，人体包括两个体系：一个是精神体系，一个是肌体体系。它注重通过身体的姿势、呼吸和放松的技巧来达到训练的目的。这些技巧对神经系统、各种腺体和内脏都大有益处，其目的在于推动有节奏的呼吸和开发身体潜能。哈他瑜伽最古老的经典著作是 16~17 世纪问世的《哈他瑜伽普拉吉皮卡》，又译作《哈他瑜伽之光》或者《哈他瑜伽导论》。



图 1-1-2 哈他瑜伽

## （三）智瑜伽

智瑜伽（Jnana Yoga）又称吉纳瑜伽，为启悟之道。它充满知识与智慧，是最难的流派，要求有极大的意愿和智慧。在这里，“智”指智慧或知识。这种瑜伽主张通过增长智慧或知识的途径来实现个人灵魂与宇宙精神的结合。智瑜伽注重哲学，是探讨真与假、恒久与暂时、生命力与物质等问题的哲学思辨体系。它提倡培养知识理念，从无名中解脱出来，获得神圣知识，以期待与梵合一。

智瑜伽所寻求的知识，要求瑜伽者转内向外，通过一切外在事物的本质，去体验和创造万物之神——梵。通过朗读古老的、被认为是天启的经典著作，理解书中那些真正的奥义，获得神圣的真谛。练习者凭借瑜伽实践提升生命之气，打开头顶的梵穴轮，让梵进入身体，获得无上智慧。智瑜伽的倡导者认为，知识

的获得不能只依赖于宗教导师的教导和学习经典著作，还要通过瑜伽修习来体悟“梵我同一”的真理。因此，此种瑜伽在方法上强调自制和三昧。自制是指对肉体产生的一切情感和欲望的抑制；三昧意味着把自己的全部意识集中于一处，从中体悟“梵我同一”的最高境界。

#### （四）业瑜伽

业瑜伽(Karma Yoga)又称实践瑜伽，为净心之道。“业”是指人的行为活动。行为是第一表现力，业瑜伽主张通过无私忘我的行为来实现灵魂的解脱，利用强健的身体无私地服务众生，不求回报。业瑜伽认为，服务大众，恪尽天职，就是在净化心灵。

《薄伽梵歌》就是倡导业瑜伽的经典之作。例如，该书有言：“善人食祭余之食，一切罪恶得解脱；有罪者食其恶果，独为个人煮食故。”所谓“祭余之食”，是指献给别人之后而剩下的食物。善良之人先把食物献给别人，而自己吃剩余的食物，这是一种无私的、利他主义的行为。

#### （五）奉爱瑜伽

奉爱瑜伽(Bhakti Yoga)又称巴克缇瑜伽，为爱心之道，认为神乃爱的化身。它认为真理的本质为爱，唯有内心充满了爱，才能最后与真理合一。要爱宇宙的真理，爱真理显现的众生。纯粹的奉爱瑜伽是在得到启发后才开始的。情感丰富的人适合选择奉爱瑜伽，控制住情感是这条瑜伽之路的关键。《纳拉奉爱经》是奉爱瑜伽最重要的经典著作。

按照瑜伽的真正意义学习瑜伽，是不必分派别的，因为任何一种瑜伽，对于修习者来说都是一种工具。所有流派的瑜伽都是瑜伽修习者无比丰富的财产。

### 三、瑜伽的作用机理、功效与注意事项

一位西方科学家曾说过：“情绪上的压力，如烦恼、恐惧、缺乏安全感、高血压、气喘等，会使身体产生一种化学物质，此物质会流进血液中。长久持续的压力，会对重要的脏腑器官组织造成相当程度的损害。”

很多人对瑜伽的了解并不具体，对瑜伽的具体作用和功效也只是泛泛而谈。瑜伽主要以使精神与肉体免受压力与环境的侵扰，并使身心能够很快地适应环境与压力的防御力为主，通过肢体运动使得体力也随之增强。同时，能对身体形态起到良好的塑形作用，具有明显的保健功效。因此，它是一种使精神与肉体均能获得并保持美丽的健康方法。

## （一）瑜伽的作用机理

### 1. 瑜伽作用的哲学性

瑜伽是印度哲学六大正统体系之一，有着 5 000 多年的历史，是印度古老智慧的结晶，是哲学的思考，是文化的总结，体现着古代圣哲修身治国、离苦得乐的学问，具有浓郁的哲学性。瑜伽最初和最根本的目标是让我们摆脱身、心、灵上的捆绑，融入真理之中，从而获得绝对的自由（Nirvana，音译涅槃）。瑜伽本身固有的哲学性深深地贯穿于练习之中，使得瑜伽练习具有极强的逻辑性和可控性。这种影响也鲜明地体现在思维方式上，经常处于这样一种良性的思维环境下，人们的思维方式也会随之向积极的方向转化。

### 2. 瑜伽作用的全方位性

瑜伽的体位法充分锻炼了人体的主梁——脊柱，从而使中枢神经健康。瑜伽练习不仅仅帮助人体保持一个健康的神经系统，还能帮助受损的神经系统恢复正常功能。瑜伽很多呼吸练习和体位还对内脏、腺体产生有利的影响。瑜伽练习不只是对人体的某些系统起作用，事实上，整个身体——从皮肤到骨骼，从肌肉到内脏——各个系统都会从瑜伽中受益。瑜伽练习是身心双修的练习。

### 3. 瑜伽作用的主动性

瑜伽总结人体自我生命运动的客观规律，主动顺应生命运动的节律，因此，它是一种人们主动采用身体练习、调动有机体潜力的方法，可以使人摆脱消极情绪，走出亚健康状况。

### 4. 瑜伽作用的机能性

瑜伽练习是有针对性的运动，可以使已经衰退的身体机能得到增强，使有缺陷的器官机能得到补偿和恢复。在一定程度上，这是药物治疗所不能代替的。

## （二）瑜伽的功效

瑜伽是一种被现代社会公认的、具有预防疾病和治疗效果的健身方式，是最自然和最有效的物理治疗方法之一。经常练习瑜伽可以维持人体良好的生理状态、增强体质、预防疾病和促进康复期身体机能的恢复。

### 1. 增强体质，预防疾病

练习瑜伽时，身体、动作、思想和呼吸相互联系，能产生一种平衡、放松、和谐的感觉。姿势中的各种动作能够使血液达到饱和状态，并流遍身体最细微的部分，使之获得充分的营养。通过身心训练，肉体 and 灵魂的每一个细胞被唤醒，从而提高身体免疫力，守护健康。

## 2. 改善心智情绪，增强生命活力

瑜伽可以使包括脑部在内的腺体神经系统产生积极效果，将呼吸和意识统一进行的动作与轻缓的动作相互交替，反复进行，使交感神经与副交感神经的平衡得到协调，调整自律神经。同时，轻缓的呼吸与缓慢的动作连动，会使肌肉与神经得到放松，从而有助于释放压力，镇定心神，消除紧张、疲劳、焦虑等各种不良情绪。从心理学的角度来说，瑜伽能够控制意识的转变，增强逻辑思维能力，恢复生命的活力。

## 3. 增强内脏机能，改善视力和听力

正常的视力与听力主要通过良好的神经传送与血液循环得到维护。随着年龄的增长和颈椎的过度疲劳，颈部逐渐失去弹性，神经与血液经过颈部时就有可能出现凝滞难行的状况，使我们的视力和听力水平下降，而瑜伽运动则可加速心跳和富氧血的循环，利用动作的压迫和刺激，使受到压迫的内脏周边汇集血液与能量，使内脏机能更加活跃，进而增强我们的血液循环，增强颈部的灵活性，强健视觉与听觉器官。

## 4. 改善不良体态，瘦身美体

瑜伽练习可以使全身的肌肉、骨骼、腺体以及脏腑内器官得到锻炼和滋养，同时极限的体位练习可以消除脂肪和赘肉，增强机体柔韧性，矫正不良体态。我们通常的直立体位促使地心引力将肌肉下拉，面部肌肉逐渐出现下塌现象。瑜伽倒立可以扭转地心引力的作用，使其成为回春的助力，令面部肌肉不致松弛，皱纹减少，皮肤自然拉平，产生天然的“拉皮”效果。同时，倒立使得流向头皮内发囊的血液数量增多，发囊得到更多的营养，头发更加健康，自然达到美容美体的效果。

### （三）瑜伽的注意事项

瑜伽和其他体育运动的不同之处在于，瑜伽既有生理的因素，又有心理的因素，而肢体拉伸仅仅是外部的。瑜伽姿势不仅能锻炼肌肉，提高身体的感知力和柔韧性，还能生成内在意识，稳定心态。一般的体育运动只强调外部动作的准确性，而瑜伽在关注准确性的同时，更呼唤深层次的感知，以带动身心的全面平衡。

通俗地讲，瑜伽更加关注自我。瑜伽的体位法是为了练习者自己的健康而做的，它是基于正确的运动医学理论而设计的。很多健身运动只关注了骨骼肌，对心肌和平滑肌则不太重视，更不要提神经系统了，由此会造成血流供给的过量需求，容易引起心悸、呼吸及心律过快，身体各处供氧不足，从而影响健康。

另外，瑜伽不涉及竞技性。瑜伽是在安详、平和的状态下进行的自我身心锻

炼，不会引起粗重的呼吸，动作自始至终保持着可控性，步骤分明。瑜伽练习应配合呼吸，将注意力放在所练习的部位。以消耗最少的能量，达到最大的舒展，这是瑜伽最大的特色。依据养生功的标准来看，瑜伽是养气的，而很多运动则是耗气的，甚至一些表演类的运动项目更是为了娱乐大众，会伤害到表演者的身体。

瑜伽的这种独特性决定了瑜伽修习者在生活习惯和饮食等方面的注意事项。

### 1. 生活习惯

瑜伽教导人从不健康的生活习惯中解脱出来，回归到自然生活中。在诸多瑜伽生活习惯中，笔者向大家推荐施化难陀大师所做的 20 条指引，它包含了所有瑜伽生活习惯的要义。

#### (1) 清晨时段。

如果你有晨练的习惯，最好每天早上 4 点起床（按中医经络流注养生来讲，初学者最好是 5 点以后），在这个时间段进行瑜伽练习能迅速获得最大益处。

#### (2) 体位法。

选用莲花坐、至善坐、平常坐中的一种坐姿来进行唱诵或者冥想，面向东方或者北方，时间可慢慢增加。修习倒立与肩立来保持健康和能量。经常做轻松的体位运动。做 20 个舒适的呼吸法，修习呼吸法时不要让自己太疲劳。

#### (3) 唱诵。

可唱诵任何瑜伽语音，如单纯的“OM”声，又或其他。

#### (4) 饮食。

尽量进食新鲜、原始的食物。放弃过多的调味料。注意不要过饱。每年一两次放弃自己最爱的食物 10 天。进食简单的食物，牛奶、水果有助冥想。进食的目的是维持生命，不要把进食视为享乐。不要浪费食物。非素食者可尽量减少吃肉，这对修行有很大的帮助。

#### (5) 冥想。

给自己一个可以独处的空间，养成冥想的习惯。

#### (6) 研经。

每天给自己 1 小时读好书的时间，并用纯洁的心来反省。

#### (7) 提升内心。

使用积极的语言，并可借助有效的格言警句保持积极心态。这会有效提升内心状态。

#### (8) 梵行。

非常小心地保存生命的能量，不可有不负责任的性行为。

#### (9) 善行。



经常根据个人的能力做一些善事。

(10) 结交良友。

远离坏朋友、烟酒毒品、赌博与肉食。经常接近圣贤良善之人。

(11) 禁食。

如果可能，可以养成定期禁食的习惯。

(12) 念珠。

把念珠随身带着，随时提醒自己读书唱诵。

(13) 禁语。

如果可能，每天禁语 2 小时，在禁语时不打手势、不做表情。

(14) 言语纪律。

无论何时都讲真话。少说话，说甜言（正面的话）。经常说一些鼓励的话，不要说诅咒、批评或令人泄气的话。对小孩或者下属永远不要疾言厉色。

(15) 知足。

减少欲望。不贪婪、不抱怨，过幸福知足的生活。避免不必要的忧虑，内心保持无所执着的态度。生活俭朴，思想崇高。

(16) 实践爱德。

不要用行为、语言伤害众生。仁爱是最高的正法，以爱心、宽恕与慈悲来战胜愤怒，以仁慈之心来侍奉贫困与疾病。

(17) 独立。

不要依赖别人，独立是最高的德行。

(18) 自我反省。

临睡前反省自己白天所犯的过错，但不要为过往的过失而自怨自艾，要以积极的心态去纠正不良的做法。

(19) 承担责任。

对自己实行末日化管理，提醒自己死亡会随时降临，不逃避责任，敬业尽责。

(20) 牢记真理正途。

每日忆及自己所信奉的真理。

## 2. 饮食与禁食

瑜伽是一种人生的智慧，它就在人们的身边，盘中餐、杯中水、哀中乐、笑中泪都是人生三昧。瑜伽理论认为，饮食会对一个人的身体产生非常大的影响，甚至影响其思维方式、行为举止以及性格。

在练习瑜伽的过程中，合理的饮食习惯非常重要，瑜伽修习者倡导饮食应是清淡的。清淡的食物会使肠胃干净和轻松，会帮助修习者更好地练习瑜伽姿势。